

ГОТОВИМ В ДУХОВКЕ



- Оснащение духовки и набор посуды для нее
- Приготовление блюд в духовке и гриле
- Кулинарные рецепты

Домашняя библиотека

**Р. Н. Кожемякин
Л. А. Калугина
Готовим в духовке
Серия «Домашняя библиотека (Аделант)»**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373836*

*Готовим в духовке / Автор-составитель Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н.: Аделант;
Москва; 2009
ISBN 978-5-93642-191-4*

Аннотация

Духовые шкафы или духовки существуют практически в каждой семье как составная часть газовой или электрической плиты, а иногда как самостоятельный аппарат. Прогрев в газовой духовке происходит снизу, а в электрической – сверху или снизу. Современные модели электродуховок снабжены вентиляторами, которые равномерно распределяют жар и блюда нагреваются одновременно со всех сторон. В духовке можно варить первые и вторые блюда, тушить, жарить и запекать. Духовки, как правило, укомплектованы решеткой и противнями: без бортика – для выпечки пирогов, с бортиком – для выпечки мелких изделий. Решетку можно рассматривать как простейший гриль. На решетку, предварительно смазанную маслом, можно положить продукты и готовить их, периодически переворачивая. Под решетку подставляется противень для сбора излишков жира, стекающего с продукта. А постные продукты во время приготовления нужно периодически смазывать маслом во избежание их высыхания.

Содержание

Введение	6
Раздел 1	9
Супы мясные	11
Суп мясной классический	11
Суп с крольчатинной	11
Суп гороховый	11
Суп с зеленой фасолью	12
Суп рисовый с бараниной	12
Суп картофельно гороховый с бараниной	13
Суп куриный с савойской капустой	13
Шурпа	13
Суп овощной с телятиной	14
Кулеш	14
Суп на молочной сыворотке со свининой	14
Суп гречневый	15
Суп перлово грибной с уткой	15
Суп рисовый с индейкой	15
Суп с рубцом	16
Суп с клецками из легкого	16
Суп овощной с потрохами	16
Суп картофельный с печенью	17
Суп овощной с копченой свининой	17
Суп – харчо куриный	17
Суп куриный с вермишелью	18
Суп – харчо в горшочках	18
Суп картофельный с ветчиной	19
Суп куриный с шампиньонами	19
Рассольник со свининой	19
Рассольник с почками	20
Рассольник с капустой	20
Супы на мясных бульонах	22
Суп овощной сборный	22
Похлебка с шампиньонами	22
Суп молдавский кукурузный	23
Суп овощной с репой	23
Суп овощной с помидорами	23
Суп зеленый с корешками и луком	23
Суп жульен овощной сборный	24
Супы рыбные	25
Уха бурлацкая	25
Суп рыбный с овощами	25
Суп рыбный с огурцами	25
Суп рыбный с рисом	26
Суп рыбный на курином бульоне с грибами	26
Супы вегетарианские	27
Суп чечевичный	27

Кулеш грибной	27
Суп с фасолью по-болгарски	27
Суп овощной с лисичками	28
Суп с опятами	28
Суп овощной сборный со шпинатом	28
Суп овощной с груздями	29
Суп перловый с грибами	29
Суп – лапша грибная	29
Суп овощной со щавелем	30
Суп овсяный с отрубями	30
Похлебка овощная с лисичками и опятами	30
Суп – пюре гороховый на грибном бульоне	31
Суп бобовый	31
Суп – лапша по болгарски	32
Суп морковный с репой	32
Щи и борщи	33
Щи мясные со свежей капустой	33
Щи кислые со свининой	33
Борщ классический	33
Борщ с фасолью	34
Борщ украинский	34
Борщ украинский с галушками	35
Борщ с фрикадельками	36
Борщ болгарский	36
Борщ белорусский	36
Борщ грибной	37
Борщ вегетарианский с квашеной капустой	37
Раздел 2	39
Жаркое из свинины	42
Говядина жареная	43
Мясная запеканка с картофелем	44
Солянка мясная запеченная	45
Рулет картофельно-мясной	46
Биточки, запеченные по-кубански	47
Жаркое по-русски	48
Телятина, тушеная с овощами в сливочном соусе	49
Телятина, тушеная с томатами в пряном соусе	50
Способ приготовления	51
Телятина, тушеная с луком в сметанном соусе	52
Телятина, тушеная с грибами	53
Голова телячья, тушеная в горчице – чесночном соусе	54
Говядина, тушеная с овощами в сметане	55
Говядина, тушеная в собственном соку	56
Говядина, тушеная с фасолью и томатами	57
Говядина, тушеная в белом вине	58
Говядина, тушеная в горчице – сметанном соусе	59
Говядина в кисло сладком соусе	60
Говядина, тушеная с клюквой	61
Говядина пикантная	62

Говядина, тушеная с баклажанами	63
Биточки в сметанном соусе	64
Тефтели в томатном соусе	65
Мясной фарш с овощами	66
Гуляш говяжий	67
Азу в виноградном вине	68
Говядина, тушеная с айвой	69
Зразы, тушеные в томатном соусе	70
Говядина с черносливом по-румынски	71
Беф-строганов в сметанном соусе	72
Говядина, тушеная со стручками фасоли	73
Говядина, тушеная с луком и морковью	74
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Готовим в духовке

Автор-составитель Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н

Введение

Духовые шкафы или духовки существуют практически в каждой семье как составная часть газовой или электрической плиты, а иногда как самостоятельный аппарат. Прогрев в газовой духовке происходит снизу, а в электрической – сверху или снизу. Современные модели электродуховок снабжены вентиляторами, которые равномерно распределяют жар и блюда нагреваются одновременно со всех сторон. В духовке можно варить первые и вторые блюда, тушить, жарить и запекать. Духовки, как правило, укомплектованы решеткой и противнями: без бортика – для выпечки пирогов, с бортиком – для выпечки мелких изделий. Решетку можно рассматривать как простейший гриль. На решетку, предварительно смазанную маслом, можно положить продукты и готовить их, периодически переворачивая. Под решетку подставляется противень для сбора излишков жира, стекающего с продукта. А готовые продукты во время приготовления нужно периодически смазывать маслом во избежание их высыхания.

Многие современные духовки оснащены гриль-устройствами, которые представляют собой вращающиеся вертела и набор шампуров. На вертел нанизываются большие куски мяса, тушки птицы или рыбы и другие продукты, на шампур – более мелкие куски. В результате вращения вертела около источника нагревания происходит более равномерное прожаривание продукта. Очень часто для приготовления в духовке используется алюминиевая фольга. Фольга прекрасно подходит для нежных и нежирных продуктов, таких как молодые цыплята, мелкая рыба, телятина, молодая баранина и т. д. Продукты заворачивают в фольгу и готовят в ней до полной готовности.

Для приготовления блюд в духовке необходим набор разнообразной посуды – это сковороды, сотейники, утятницы и гусятницы, противни, керамические горшки и горшочки, формочки для выпекания и др. Сейчас наиболее распространена посуда с антипригарным тефлоновым покрытием – легкая и красивая, она приятно радует глаз и украшает кухню. Но очень капризна в обращении, дорога и недолговечна. Самая древняя кухонная посуда – глиняный горшок. В настоящее время вновь возник интерес к натуральной, экологически более безопасной и очень удобной посуде – огнеупорным керамическим горшкам и порционным горшочкам. Условия приготовления пищи в горшочках являются мягкими, щадящими, при которых в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные вещества и витамины. Керамические горшочки имеют еще одно немаловажное преимущество – сохраняют энергетическую структуру блюда, создающуюся в результате приготовления, что также крайне важно для здоровья человека. В горшочках особенно хорошо получаются национальные русские блюда, – щи, рассыпчатые воздушные каши, солянки, грибы – рецептура которых изначально сформировалась на приготовлении именно в глиняных горшках. Новые керамические горшочки перед использованием необходимо закалить. Для этого их нужно до краев наполнить холодной водой, выдержать 1 час, затем поставить в духовку, нагреть и дать воде прокипеть 5 минут. Вынуть из печи и оставить до полного охлаждения. Вместе с преимуществами горшочки имеют существенные недостатки – они довольно хрупки и их нельзя использовать на открытом огне и электроконфорке.

Но, все-таки, самой универсальной и необходимой посудой для духовки является постепенно забываемая всеми посуда из чугуна. Недорогая чугунная посуда multifunctional – в ней можно жарить, тушить, запекать и выпекать. Чугун обладает большой теплоемкостью, равномерно нагревается и долго сохраняет полученное тепло, пища в такой посуде также равномерно прогревается и готовится. Поэтому готовить в чугунной посуде можно при более низких температурах и более короткое время, что повышает качество приготовления блюда и экономит энергозатраты. Чугунная посуда прекрасно подходит для приготовления мясных блюд, в такой сковороде или гусятнице можно жарить мясо на открытом огне или на электроконфорке, а затем ставить в духовку и доводить блюдо до готовности. Кроме того, эта посуда не боится металлических предметов, приготавливая в ней блюда, можно пользоваться металлическими вилками, ложками и лопаточками.

Новая чугунная посуда имеет множество пор и шероховатую внутреннюю поверхность, если сразу начать готовить в такой посуде, то поры моментально впитают всю жидкость и соки из пищи, блюда постоянно будут пригорать, поэтому перед использованием новую посуду необходимо прокалить. Для этого посуду нужно промыть с помощью щетки горячей водой с мыльным моющим средством для удаления масляной заводской смазки, прополоскать и протереть досуха салфеткой или полотенцем. На сухую посуду с внутренней и наружной стороны нанести тонкий слой растительного масла, поставить вверх дном на противень и поместить в духовку, предварительно нагретую до 160–180 градусов. При такой температуре выдержать 1 час, затем духовку выключить, а посуду выдержать в ней до полного остывания. После такой обработки, во избежание разрушения прокаленного слоя, мыть посуду мыльными средствами уже нельзя. В дальнейшем, в только что прокаленной посуде желательно первое время готовить жирные блюда, что будет способствовать ее постепенному дополнительному прокаливанию. Через некоторое время внутренняя поверхность посуды покроется более толстым и плотным прокаленным слоем жира, приобретет гладкую темную пленку и вместе с ней антипригарные свойства, что дает возможность в дальнейшем приготавливать блюда с минимальным количеством масла и жира. Чтобы сохранить чугунную посуду в достигнутом таким образом рабочем состоянии, ее постоянно нужно использовать. Однако, во избежание разрушения антипригарного слоя, в чугунной посуде нельзя готовить блюда с большим количеством воды, а также блюда, содержащие в своем составе кислые продукты – лимонную кислоту, уксус, помидоры и др. Такие блюда можно готовить в чугунной посуде, внутренняя поверхность которой покрыта эмалью. Эмалированную чугунную посуду тоже неплохо использовать для приготовления блюд в духовке. Однако, она не обладает антипригарными свойствами. Новую эмалированную чугунную посуду необходимо закалить: налить в нее холодную воду, довести до кипения и дать остыть, затем промыть теплой водой с мыльным моющим средством.

Уход за чугунной посудой несложен, она не требует ни каких моющих средств, кроме горячей воды. Остатки пищи снимаются бумажной салфеткой, если пища все-таки прилипла к посуде, то ее можно потереть поваренной солью, смешанной с несколькими каплями воды или растительного масла. Затем посуда прополаскивается горячей водой, вытирается насухо и ставится на горящую конфорку плиты для более полного удаления влаги. На теплую внутреннюю поверхность посуды наносится несколько капель растительного масла и растирается по всей поверхности. Обработанную таким образом чугунную посуду следует хранить в сухом прохладном месте. Избегать соприкосновения посуды с влагой, в противном случае на ней может появиться ржавчина, а удаление ржавчины – это трудоемкий процесс, кроме того, после удаления ржавчины посуду придется прокалить снова. Если соблюдать такие несложные правила по уходу за чугунной посудой и осторожно с ней обращаться, то она будет очень долго служить и не одному поколению. Единственным недостатком чугуна является его хрупкость.

Для выпечки изделий из теста используются различные формы и противни, которые очень часто изготавливаются из обычного металла и при неправильном обращении быстро ржавеют. Часто мыть водой их не рекомендуется. После каждого использования их необходимо очищать салфеткой или смесью соли с несколькими каплями растительного масла.

Раздел 1

Бульоны и супы

Бульоны и супы широко используются в кухнях многих стран мира. Готовят супы на различных бульонах: мясных, костных или мясокостных, а также рыбных или на бульонах из морепродуктов. В России и странах Восточной Европы широко распространены грибные бульоны. Вкуснейшие супы можно приготовить на различных отварах: овощных, крупяных, фруктовых, а также на молоке, кефире, простокваше и квасе. Мясные, рыбные и грибные бульоны содержат экстрактивные белковые вещества, повышающие отделение пищеварительных соков и улучшающие аппетит и пищеварение. Самые наваристые бульоны получают из мяса и костей взрослых животных. Для таких целей хорошо подходят мясо и кости лопатки и грудинки с ребрышками. Эти части говяжьих и бараньих туш дают ароматный бульон с большим количеством экстрактивных веществ.

Для приготовления бульона из птицы можно использовать целые тушки, их части, а также субпродукты.

Наиболее вкусные рыбные бульоны получаются из рыб осетровых пород. Наваристы и вкусны бульоны из судака, морского окуня, хека, зубатки и путассу. Крупные головы разрезают на части, удаляют жабры и глаза, отделяют плавники, обдают кипятком, затем промывают холодной водой. Подготовленные таким образом части голов и плавники заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и продолжают варить до мягкости. Затем головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить еще некоторое время.

Грибной бульон готовят из свежих или сушеных грибов. Свежие грибы перебирают, тщательно промывают, пластинчатые грибы еще и замачивают на 30–40 минут, затем снова промывают, заливают холодной водой и варят. Белые грибы не замачивают, их достаточно промыть холодной водой и обдать 2–3 раза кипятком, затем залить холодной водой и варить до готовности. Сушеные грибы сначала промывают теплой водой, затем замачивают на 3–4 часа и затем в той же воде варят.

Супы – это бульоны, заправленные различными продуктами: овощами, грибами, крупами, макаронными изделиями. Мясо или рыбу добавляют соответственно приготовленному бульону. Каждый продукт закладывается в бульон с учетом времени его варки. Для улучшения вкуса и аромата супы и бульоны обогащают различными специями, ароматическими кореньями и зелеными приправами, которые хороши не только своими вкусовыми качествами, но еще обладают и лечебным эффектом. Ароматические коренья, такие как лук, морковь, петрушка, сельдерей, не только улучшают вкус и аромат, но и изменяют внешний вид блюда, делают его более красивым и аппетитным. Для сохранения летучих ароматических веществ коренья пассеруют, т. е. слегка обжаривают в масле или жире. Образующаяся при обжаривании корочка запирает запах внутри кусочков корешка.

Зеленые приправы используют не только в свежем виде, но и в консервированном или засушенном состоянии, причем правильно высушенные растения полностью сохраняют свои полезные свойства.

Наиболее распространенными и ценными зелеными приправами для бульонов и супов являются петрушка, укроп, сельдерей и зелень кинзы. Неплохо обогащать первые блюда и дикорастущими растениями, такими как крапива, лебеда, сныть, мята. Корень и зелень петрушки обладают очень ценным природным комплексом биологически активных веществ, укрепляющих кровеносные сосуды и улучшающих работу эндокринной системы. В народной медицине петрушка широко используется при воспалительных процессах и камнях в почках и мочевом пузыре.

Укроп оказывает благотворное влияние на весь организм, нормализуя его физиологические процессы и особенно полезен для органов пищеварения.

Корень и зелень сельдерея не только обладают специфическим приятным вкусом и ароматом, но и содержат большое количество витаминов и микроэлементов, кроме того сельдерей активно растворяет залежи ненужного органического кальция и выводит из организма эти отложения.

Широко применяются в кулинарии такие пряности как лавровый лист, душистый перец, молотый красный и черный перец. Пряности придают блюдам приятный острый вкус и аромат и обладают широким спектром противопаразитарного действия. Все они губительно действуют на многие виды опасных для человека микроорганизмов, глистов и других возбудителей заболеваний. Особенно эффективен в этом отношении чеснок. Содержащийся в чесноке селен значительно усиливает работу иммунной системы, а редчайшие микроэлементы – германий, кобальт и ванадий способствуют очистке организма от опасных токсинов и радионуклидов, препятствуют возникновению раковых заболеваний. Чеснок обладает сильнейшими антисклеротическими и адаптогенными свойствами. Мощные комплексы природных биологически активных соединений чеснока делают его практически универсальным. Чеснок широко применяется не только для профилактики, но и для лечения различных заболеваний в народной и официальной медицине.

Основной проблемой приготовления овощных супов является наиболее полное сохранение витаминов, особенно витамина “С”. Для этого овощи необходимо измельчать непосредственно перед варкой, а также не следует допускать бурного кипения супа.

Щи считаются национальным русским блюдом. Для их приготовления в качестве основной заправки используется свежая или квашеная белокочанная капуста. Можно приготовить щи и из щавеля, крапивы и шпината. Готовят щи на мясном, рыбном, грибном бульоне или на овощном и крупяном отваре.

Борщ – суп, в состав которого обязательно входит красная свекла. Свеклу для борща готовят различными способами: тушат, пассеруют, варят или запекают. Лучше всего в свекле сохраняются красящие и ароматические вещества при пассеровании в жире или масле. Для сохранения цвета свеклы в борщ добавляют кислоту – уксус, лимонную кислоту, томатную пасту или квас; поэтому приготовленный борщ приобретает кисловато-сладкий вкус. Борщи, также как и щи, готовят на мясных и рыбных бульонах, или вегетарианские. Перед подачей на стол щи и борщи заправляют свежей зеленью, чесноком и сметаной. Подаются они с пирожками, пампушками, ватрушками или ржаным хлебом.

На тех же бульонах готовятся и рассольники. Их главной составной частью являются соленые огурцы и корешки петрушки, сельдерея и пастернака, называемые белыми кореньями. Для остроты вкуса желательно добавлять процеженный и прокипяченный огуречный рассол и заправлять сметаной и свежим укропом. Рассольники также прекрасно сочетаются с ватрушками, пампушками и пирожками, а рассольники на рыбном бульоне немыслимы без пирожков с рыбой.

Вкус и качество первых блюд напрямую зависит от правильного выбора посуды и способа термической обработки блюда. Приготовление первых блюд в духовке наиболее целесообразно, поскольку в духовке, как и в русской печи, прогрев производится равномерно и одновременно на весь объем блюда, следовательно, время тепловой обработки пищи сокращается. Прекрасной посудой для такого способа приготовления являются керамические горшки, обеспечивающие естественное мягкое томление продукта или эмалированная чугунная посуда в виде всевозможных котелков. Чугун равномерно прогреет блюдо и создаст кипение бульона при более низких температурах. Также можно использовать обычную эмалированную кастрюлю.

Супы мясные

Суп мясной классический

Компоненты

Свинина с косточкой – 200 г Говядина с косточкой – 200 г Вода – 1,5 л Морковь средняя – 1 шт. Картофель – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 50 г Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо хорошо промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на плите, тщательно снять пену, затем кастрюлю поставить в горячую духовку и продолжать варить при слабом кипении до полной готовности мяса, не забывая его посолить. Отваренное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и сухожилий, нарезать маленькими кубиками.

Картофель, лук и морковь почистить и нашинковать. Морковь и лук пассеровать в сливочном масле до полуготовности.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить картофель, кусочки мяса и пассерованные морковь с луком, поставить в духовку и довести суп до кипения, немного убавить температуру и выдержать в духовке 10–15 минут, затем добавить зелень и прогреть еще 10–15 минут. Духовку выключить, а суп выдержать в ней еще 10–15 минут.

Суп с крольчатинной

Компоненты

Мясо кролика – 500 г Сало свиное – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец болгарский красный – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало нарезать мелкими кубиками, положить на сковороду и растопить.

Крольчатину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сале до образования румяной корочки, затем положить нашинкованный лук и морковь и обжарить вместе с мясом. Подготовленные продукты переложить в эмалированный чугунок или гусятницу, туда же положить кусочки болгарского перца, муку, растертую с томатной пастой, соль и пряности. Все залить горячей водой и вином.

Заполненный чугунок накрыть, поставить в духовку, довести бульон до кипения и варить суп до готовности мяса.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп гороховый

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Горох – 1 стакан Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Корень сельдерея – 50 г Петрушка сухая измельченная – 1 столовая ложка Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой и замочить на ночь, утром воду слить.

Мясо поместить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кубиками.

Овощи почистить и нашинковать соломкой. Нашинкованные овощи тушить в масле почти до полной готовности.

В кастрюлю с кипящим бульоном добавить набухший горох, поставить в горячую духовку и довести горох до кипения, убавить температуру духовки до 150 градусов и прогревать 30–40 минут, затем добавить тушеные овощи, измельченное мясо, специи и пряности и варить суп еще 10–15 минут. Затем духовку выключить, а суп протомить еще 15 минут в горячей духовке.

Подавать со свежей зеленью.

Суп с зеленой фасолью

Компоненты

Говядина постная – 500 г Фасоль зеленая стручковая – 300 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вода – 1,2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на небольшие кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и варить мясо на плите до готовности, периодически снимая пену.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

В кастрюлю с мясным бульоном добавить пассерованный лук, нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки фасоли и соль. Кастрюлю поставить в духовку, довести бульон до кипения и варить суп до готовности. Перед окончанием варки в суп положить рубленую зелень.

Суп рисовый с бараниной

Компоненты

Бараньи ребрышки – 700 г Вода – 2 л Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Морковь среднего размера – 2 шт. Картофель – 2 шт. Перец черный – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Бараньи ребрышки обжарить на сковороде в собственном жире. Затем переложить их в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Затем баранину вынуть из бульона, отделить от костей и мелко нарезать. Овощи почистить и нашинковать соломкой.

Морковь и лук пассеровать в жире, полученном при обжаривании баранины.

Кастрюлю с бульоном поставить в горячую духовку и довести бульон до кипения.

В кипящий бульон равномерно добавить картофель, перебранный и промытый рис, пассерованные овощи и нарезанную кусочками баранину, варить 15–20 минут, понизив температуру духовки до 150 градусов. За 5 минут до окончания варки добавить специи и пряности.

Подавать со свежей зеленью.

Суп картофельно гороховый с бараниной

Компоненты

Баранина – 500 г Горох – 1 стакан Картофель – 500 г Яблоки – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарубить на небольшие кусочки, сложить в эмалированную посуду, залить холодной водой и отварить до готовности, периодически снимая пену.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Горох предварительно замочить в холодной воде, лучше на ночь, затем воду слить и залить свежей водой, в которой и отварить до полуготовности. Затем горох вместе с отваром соединить с мясным бульоном и отваренной бараниной, добавить пассерованный лук, нарезанные кубиками картофель и яблоки, томатную пасту, соль и перец. Кастрюлю с подготовленными продуктами накрыть крышкой, поставить в духовку и варить суп 25–30 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Суп куриный с савойской капустой

Компоненты

Цыпленок отварной – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Репа – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста савойская – 300 г Масло топленое – 2 столовые ложки Куриный бульон – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить и нарезать кружочками, савойскую капусту бланшировать в кипятке.

Цыпленка разрезать на куски, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками, положить в большой глиняный горшок, добавить подготовленные овощи, соль и залить горячим процеженным куриным бульоном, сдобрить топленым маслом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить при слабом кипении 35–40 минут.

Шурпа

Компоненты

Говядина – 500 г Картофель – 750 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Мясной бульон – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отдельно сварить мясной бульон. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, томатную пасту и прожарить все вместе 5 минут.

Подготовленное мясо с морковью и луком сложить в эмалированный чугунок, залить мясным бульоном. Заполненный чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в кипящий бульон, посолить, поперчить и продолжать варить суп еще 20 минут.

Суп овощной с телятиной

Компоненты

Телятина – 500 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец болгарский – 2 шт. Вода – 1,5 л Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения, затем снять пену и немного проварить. Мясо вынуть из бульона, остудить и нарезать маленькими кусочками, разложить в порционные керамические горшочки, равномерно добавить нашинкованные лук и картофель, измельченный перец и зелень, залить горячим процеженным мясным бульоном, посолить. Горшочки поставить в прогретую духовку и варить суп до готовности.

Кулеш

Компоненты

Свинина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Пшено – 0,75 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кусок свинины положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности на плите, периодически снимая пену, посолить перед окончанием варки.

Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать соломкой.

На всем количестве мясного бульона сварить пшено до полной готовности.

Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками и добавить к пшену. Затем кастрюлю поместить в горячую духовку и варить содержимое 30 минут, убавив температуру.

Отдельно на сковороде поджарить измельченное сало, положить в него нашинкованные лук и корни и обжарить до полуготовности.

В кастрюлю с пшеном и картофелем положить обжаренные овощи с салом и отварное мясо, варить суп в духовке еще 5–7 минут.

Подавать с измельченной свежей зеленью.

Суп на молочной сыворотке со свиной

Компоненты

Свинина постная – 500 г Вода – 1 л Сыворотка молочная – 0,5 л Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать, положить в эмалированную кастрюлю, налить 1 л холодной воды и отварить мясо на плите почти до готовности.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в свином жире.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. В кастрюлю с бульоном добавить горячую молочную сыворотку, картофель, пассерованные овощи, пряности и соль. Кастрюлю поставить в духовку и варить суп до полной готовности. За несколько минут до окончания приготовления в суп добавить зелень.

Подавать с гренками из ржаного хлеба.

Суп гречневый

Компоненты

Говядина с косточкой – 500–600 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 3 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 3 зубчика Гречка – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения, затем убавить огонь, снять пену и варить мясо до полной готовности, перед окончанием варки бульон посолить. Отварное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать соломкой.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить промытую гречку и нарезанный кубиками картофель, поставить в горячую духовку и варить 10–15 минут.

Лук, морковь и корень петрушки почистить и нашинковать, пассеровать в масле до полуготовности.

В кастрюлю с проваренной гречкой и картофелем положить пассерованные овощи, мясо, пряности, измельченную зелень и растертый чеснок. Варить 5–10 минут.

Подавать с мелко нарубленным укропом.

Суп перлово грибной с уткой

Компоненты

Утка – 0,5 тушки Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Грибы сушеные – 3–4 шт. Крупа перловая – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в воде. Утку разрубить на куски, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 15–20 минут, периодически снимая пену. Затем добавить размоченные нашинкованные грибы, промытую перловую крупу, измельченные корешки петрушки и сельдерея, пряности, для остроты добавить лимонный сок, посолить. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, довести суп до кипения и варить до готовности. Перед окончанием приготовления влить сметану и довести суп до кипения.

Суп рисовый с индейкой

Компоненты

Окорочок индейки – 500 г Вода – 2 л Рис – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промыть. Окорочок индейки положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения, огонь убавить, пену снять и варить мясо на слабом огне до готовности. Отваренный окорочок вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

Овощи почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, картофель нарезать небольшими кубиками.

Морковь и лук пассеровать в масле 2–3 минуты. В кастрюлю с кипящим бульоном добавить картофель, отварное мясо, пассерованные овощи, пряности, рис и соль. Кастрюлю с супом поставить в горячую духовку и варить суп до готовности риса. За несколько минут до окончания приготовления в кастрюлю с супом добавить немного зелени.

Суп с рубцом

Компоненты

Рубец – 500 г Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Мука пшеничная – 50 г Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 4 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рубец хорошо зачистить и промыть, выдержать в холодной воде 7–8 часов, меняя воду 2–3 раза, затем снова промыть. Положить рубец в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения на медленном огне, затем воду слить, снова залить рубец холодной водой, посолить и на медленном огне продолжать варить 4–5 часов. По мере упаривания воды необходимо периодически подливать кипятка.

Отваренный рубец нарезать соломкой. Бульон процедить, налить в эмалированный чугунок, поставить в горячую духовку и довести бульон до кипения.

Морковь и лук почистить и нашинковать, пассеровать в масле до полуготовности.

Отдельно прожарить муку на сковороде до золотистого цвета.

В кипящий бульон положить пассерованные овощи, кусочки рубца, пассерованную муку и протомить суп в духовке 15–20 минут при температуре 130 градусов.

Подавать с зеленью и растертым с солью чесноком.

Суп с клецками из легкого

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Легкое – 200 г Яйцо – 1 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Легкое отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку, к фаршу добавить яйцо, поперчить и посолить, перемешать и вылепить клецки, обваливать в муке и слегка обжарить в масле на сковороде.

Лук почистить и нарезать полукольцами, пассеровать в масле. Бульон процедить и налить в эмалированную кастрюлю, добавить пассерованный лук, перец, соль, немного лимонного сока, положить клецки. Кастрюлю поставить в горячую духовку и варить при слабом кипении до готовности.

Суп овощной с потрохами

Компоненты

Потроха (кроме печени) – 600 г Картофель – 5–6 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Сало свиное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый горошком – 6–7 горошин Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить потроха обычным способом, вынуть из бульона, охладить и нарезать на кусочки.

Бульон процедить. Морковь и корни почистить, измельчить и положить в большой глиняный горшок, добавить нарезанный кубиками картофель, пряности, посолить и залить горячим процеженным бульоном, горшок с супом поставить в духовку, довести суп до кипения и варить его до готовности овощей.

Лук мелко нарезать и пассеровать на сковороде в растопленном сале.

Перед окончанием приготовления в суп положить кусочки потрохов и заправить его обжаренным в сале луком.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп картофельный с печенью

Компоненты

Печень говяжья – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 4 шт. Вода – 1,5 л Сало свиное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

С печени удалить пленки, опустив ее на несколько минут в кипяток, затем промыть и нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке.

Свиное сало мелко нарезать и растопить на сковороде, в растопленное сало положить печень и слегка обжарить ее, добавить нашинкованные морковь и лук, перемешать и обжарить все вместе. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками.

В большой глиняный горшок положить прожаренную с морковью и луком печень, картофель, соль и залить все горячей водой. Горшок с супом поставить в прогретую духовку, довести суп до кипения и варить до готовности.

Суп овощной с копченой свиной

Компоненты

Свиная грудинка копченая – 600 г Картофель – 8-10 шт. Лук репчатый – 3 шт. Репка – 3 шт. Фасоль – 400 г Зеленый горошек в стручках – 400 г Капуста белокочанная – 400 г Вода – 2 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль хорошо промыть и предварительно замочить на 68 часов.

Грудинку отварить на плите до полуготовности, вынуть из бульона и острым ножом нарезать на куски, бульон процедить.

Овощи почистить и нарезать кубиками. В чугунную эмалированную посуду положить подготовленные овощи – картофель, лук и репу, размоченную фасоль, куски грудинки, залить процеженным горячим мясным бульоном, добавить пряности и соль. Чугунок с супом поставить в горячую духовку, довести суп до кипения и варить 1,5–2 часа.

За 30 минут до окончания приготовления в суп положить нарезанные небольшими кусочками стручки горошка, а за 10 минут – нашинкованную капусту.

Суп – харчо куриный

Компоненты

Курица – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 500 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Грецкие орехи – 1,5 стакана Чеснок – 3 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Кинза – 4 веточки Корица – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Вода – 2 л Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарубить небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить на плите до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон слить и процедить, а кусочки курицы переложить в большой керамический горшок.

Лук почистить, нашинковать и тоже положить в горшок, заправить маслом и налить немного бульона. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить курицу с луком 10–15 минут. Затем, осторожно помешивая, всыпать муку и продолжить тушение еще 10–15 минут.

Тем временем помидоры отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито вместе с отваром. Грецкие орехи расколоть, очистить от кожуры и растолочь в ступке, добавляя понемногу теплый бульон.

В горшок с тушеной курицей добавить толченые орехи, протертые помидоры, толченый чеснок, зелень, пряности и соль, залить процеженным бульоном.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить суп 10–15 минут. Затем духовку выключить, а суп выдержать в горячей духовке еще 5–10 минут.

Суп куриный с вермишелью

Компоненты

Курица – 500–600 г Вода – 1, 5 л Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вермишель – 50 г Масло сливочное – 50 г Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу выпотрошить и промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить, снять пену и варить до полной готовности. За несколько минут до окончания приготовления бульон посолить.

Отваренную курицу вынуть, отделить мясо от костей и мелко нарезать.

Бульон процедить, налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Картофель почистить и тоже нашинковать. В горшок с кипящим бульоном положить картофель, пассерованные овощи и вермишель, варить 15 минут, немного убавив температуру, затем добавить измельченное мясо, зелень со специями и пряностями и варить еще 5–10 минут.

Суп – харчо в горшочках

Компоненты

Грудинка баранья – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Помидоры свежие – 3 шт. Рис – 0,5 стакана Сливы маринованные – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грудинку нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на плите 1–1,5 часа, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть, а бульон процедить.

В порционные керамические горшочки положить равномерно промытый рис, кусочки мяса, мелко нарезанный репчатый лук, кислые сливы, толченый чеснок, соль и перец. Содержимое горшочков залить горячим мясным бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 30 минут.

Помидоры опустить в кипяток, вынуть и охладить, затем очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на сковороду с растопленным маслом, слегка обжарить, затем добавить томатную пасту и еще раз обжарить.

За 8-10 минут до окончания варки добавить в каждый горшочек обжаренные в томате помидоры.

Суп картофельный с ветчиной

Компоненты

Ветчина – 400 г Картофель – 10 шт. Яйца – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ветчину разрезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Затем огонь убавить, пену снять, ветчину вынуть из бульона, а горячий бульон процедить и перелить в эмалированный чугунок, туда же положить куски ветчины, пряности и соль, заполненный чугунок поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Картофель почистить, натереть на крупной терке, смешать с сырыми яичными желтками и осторожно помешивая, выложить в чугунок с кипящим бульоном, добавить масло и продолжать варить суп до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Суп куриный с шампиньонами

Компоненты

Курица – 400 г Шампиньоны – 200 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Укроп зеленый – 1 пучок Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить на плите до готовности, мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны мелко нарезать и обжарить в масле, добавить нашинкованные морковь и лук и еще раз прожарить в масле. В керамический горшок положить кусочки курицы, грибы с овощами, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, залить процеженным куриным бульоном, поперчить и посолить.

Смешать муку со сметаной и яичным желтком, приготовленную смесь добавить в суп, посыпать рубленым укропом и тщательно перемешать содержимое. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до полной готовности.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Рассольник со свиной

Компоненты

Свинина с косточкой – 600–700 г Вода – 2 л Огурцы соленые среднего размера – 3 шт. Рассол огуречный – 2 стакана Рис – 0,5 стакана Корень сельдерея – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло сливочное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать и тщательно промыть. Мясо разрубить на кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, кастрюлю поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Снять пену, кастрюлю с мясом поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Почистить морковь, лук и корень сельдерея, нашинковать и тушить в масле до полуготовности.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в сковороду, добавить немного рассола и потушить под крышкой до мягкости. Затем в кастрюлю с мясом всыпать рис и продолжать варить. Через некоторое время в суп положить тушеные овощи и огурцы добавить огуречный рассол, перец и лавровый лист, если нужно – по вкусу добавить соль. Варить рассольник до полной готовности.

Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник с почками

Компоненты

Почки телячьи отварные – 300 г Бульон говяжий – 2 л Крупа перловая – 0,5 стакана Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец черный – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 стаканами горячей воды и поставить для набухания в открытой посуде на медленный огонь на 1 час.

Морковь и лук почистить, нашинковать и тушить в масле до полуготовности.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Процеженный говяжий бульон налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Затем в горшок с кипящим бульоном добавить разбухшую перловую крупу, нарезанный кубиками картофель, очищенные от кожицы и мелко нарезанные соленые огурцы, тушеные овощи, пряности, добавить по вкусу соль и варить в духовке 20–25 минут. За 5 минут до окончания приготовления положить нарезанные соломкой отварные почки.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Рассольник с капустой

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Картофель – 4 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на небольшие кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения. Снять тщательно пену, кастрюлю с мясом поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Лук, морковь и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Картофель почистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать, соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян и нарезать соломкой.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить кубики картофеля и нашинкованную капусту и проварить 5–7 минут. Затем добавить пассерованные овощи, подготовленные огурцы и

пряности, заправить огуречным рассолом и посолить по вкусу. Варить суп до полной готовности.

Подавать со сметаной и свежим укропом.

Супы на мясных бульонах

Суп овощной сборный

Компоненты

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г Капуста цветная – 200 г Болгарский перец – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Картофель – 2 шт. Кабачок молодой маленький – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Консервированный зеленый горошек – 3 столовые ложки Небольшие корешки сельдерея и петрушки – по 2 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 2 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать соломкой, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать. Почистить картофель и кабачок и нарезать кубиками.

Болгарский перец разрезать вдоль, очистить от семян и нашинковать соломкой.

Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Помидоры положить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками.

В большой глиняный горшок налить процеженный куриный бульон, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий куриный бульон положить картофель, белокочанную и цветную капусту, помидоры, пассерованные овощи и варить при слабом кипении 10 минут, затем добавить болгарский перец, кабачок и зелень и проварить еще 10 минут.

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в кипящий суп, туда же положить консервированный зеленый горошек и растертый с солью чеснок. Суп довести до кипения и проварить еще 5–10 минут.

Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Похлебка с шампиньонами

Компоненты

Шампиньоны – 500 г Бульон куриный – 1,5 л Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень петрушки измельченная – 2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Перец душистый – 5 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить куриным бульоном и отварить на плите на небольшом огне. Шампиньоны вынуть, а бульон процедить и налить в керамический горшок.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Горшок с бульоном поместить в духовку и довести жидкость до кипения.

В кипящий бульон положить шампиньоны, нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и соль, варить 15–20 минут. За несколько минут до окончания приготовления положить в суп приправы и зелень.

Подавать со сметаной.

Суп молдавский кукурузный

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Зерна кукурузы – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясной бульон налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Овощи и корешки почистить, нашинковать и пассеровать на сковороде в масле.

В кипящий бульон всыпать промытую кукурузу, поперчить, посолить и варить 15–20 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и заправить суп пассерованными овощами, проварить еще 15–20 минут.

Суп овощной с репой

Компоненты

Репка – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 3–4 шт. Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и корень петрушки почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности. Репу почистить и нарезать тонкими ломтиками.

Куриный бульон налить в керамический горшок, посолить по вкусу, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящий бульон положить репу и пассерованные овощи, варить 10–15 минут. За 5 минут до окончания приготовления в суп положить пряности, толченый чеснок и зелень.

Подавать с гренками из черного хлеба.

Суп овощной с помидорами

Компоненты

Помидоры спелые – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Бульон куриный – 1,2 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и нашинковать, затем пассеровать на сковороде в масле. Картофель почистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры нарезать тонкими дольками. Чеснок почистить и растолочь с солью.

В керамический горшок положить все подготовленные овощи, добавить рубленую зелень и толченый чеснок, залить куриным бульоном, посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до полной готовности.

Подавать со сметаной.

Суп зеленый с корешками и луком

Компоненты

Лук репчатый – 6–7 головок Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 3–4 шт. Лук – порей – 1 шт. Бульон мясной – 1,5 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки, кинзы и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук репчатый и коренья почистить, нашинковать и обжарить до полуготовности в масле.

Мясной бульон налить в керамический горшок, посолить, поставить в духовку и довести его до кипения.

В горшок с кипящим бульоном добавить обжаренные корешки с репчатым луком и нашинкованный лук-порей, варить 10–15 минут. Перед окончанием приготовления положить в суп пряности и зелень. Выключить духовку и выдержать суп в горячей духовке еще 5–7 минут.

Подавать с гренками из черного хлеба.

Суп жульен овощной сборный

Компоненты

Морковь – 100 г Репа – 100 г Лук репчатый – 100 г Лук-порей – 100 г Горох – 100 г Стручки фасоли – 100 г Бульон мясной – 2 л Капустная кочерыжка – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох тщательно промыть и замочить на ночь в холодной воде.

Утром все остальные овощи – репу, лук репчатый и лук – порей, морковь, капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нашинковать и пассеровать в сливочном масле, постоянно перемешивая и не давая им потемнеть. Затем пассерованные овощи сложить в большой глиняный горшок, добавить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох, влить горячий мясной бульон, поперчить и посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 45 минут при слабом нагревании.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Супы рыбные

Уха бурлацкая

Компоненты

Мелкая речная рыба (ершики, окуньки) – 1 кг Крупная речная рыба – 300–400 г Вода – 2,5 л Картофель – 4–5 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки с корешками – 2 пучка Зеленый лук – 2–3 пучка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелкую и крупную рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить и удалить жабры, крупную рыбу разрезать на куски. Мелкую рыбу и куски крупной рыбы положить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, довести на плите до кипения, снять пену, затем чугунок с рыбой поставить в горячую духовку и варить при слабом кипении 20–30 минут. Отваренную рыбу осторожно вынуть шумовкой из бульона, охладить, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный репчатый лук, кусочки отварной рыбы, измельченную зелень петрушки, заправить сливочным маслом, довести до кипения и дать ухе протомиться 10–15 минут. В конце приготовления в уху нужно добавить соль и пряности. Подавать с зеленым луком.

Суп рыбный с овощами

Компоненты

Карп – 700 г Вода – 2 л Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 2 пучка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа обдать кипятком, очистить от чешуи и плавников, выпотрошить, удалить жабры и глаза, разрезать на несколько кусков, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и довести на плите до кипения. Затем снять пену, кастрюлю с рыбой поставить в духовку и варить при медленном кипении до полной готовности, перед окончанием варки бульон нужно посолить.

Рыбу вынуть, охладить, отделить от костей и нарезать на кусочки. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и пассеровать в растительном масле до полуготовности. В кастрюлю с кипящим бульоном добавить нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и пряности. Варить 10–15 минут. Перед окончанием приготовления положить в суп кусочки карпа.

Подавать со свежей зеленью.

Суп рыбный с огурцами

Компоненты

Салака свежая – 400 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Крупа перловая – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Квас – 0,8 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в масле. Рыбу очистить от голов, хвостов, плавников и костей.

Перловую крупу промыть и отварить в эмалированной кастрюле на плите до готовности в небольшом количестве воды, затем к крупе добавить нашинкованные морковь и картофель, пассерованный лук и еще немного проварить.

В кастрюлю с крупой и овощами добавить подготовленную рыбу, нарезанный кубиками соленый огурец, пряности, соль, залить кипящей водой. Кастрюлю поместить в духовку, довести суп до кипения и варить при слабом кипении до готовности.

Подавать со свежей зеленью. Можно добавить в тарелки по вкусу и хрен с квасом.

Для приготовления хрена с квасом необходимо взять:

Корни свежего хрена – 60 г Квас – 0,8 л

Корни хрена натереть на терке, залить квасом и выдержать несколько часов.

Суп рыбный с рисом

Компоненты

Судак – 600 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить хвост, плавники и жабры, разрезать на куски, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Пену тщательно снять, кастрюлю с рыбой поставить в горячую духовку и продолжать варить при медленном кипении.

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить на растительном масле до готовности.

Из бульона вынуть отваренную рыбу, охладить и отделить от костей, а затем нарезать небольшими кусочками. В кипящий рыбный бульон всыпать промытый рис, положить обжаренные овощи и варить при слабом кипении 10–15 минут.

Затем в кипящий суп положить кусочки рыбы, петрушку и лавровый лист и томить еще 5 минут.

Суп рыбный на курином бульоне с грибами

Компоненты

Филе окуня – 300 г Бульон куриный – 1 л Шампиньоны – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы и свежие грибы нарезать небольшими кусочками.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок положить рыбу, грибы и пассерованные овощи, залить горячим куриным бульоном и посолить.

Заполненный горшок поставить в духовку и варить суп до полной готовности. За 5 минут до окончания приготовления в суп добавить сметану и немного зелени.

Супы вегетарианские

Суп чечевичный

Компоненты

Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чечевица – 1 стакан Вода – 1,5 л Масло растительное – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в 1 л воды, затем воду слить.

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в масле до полуготовности.

В большой глиняный горшок налить 1,5 л свежей воды, поставить его в духовку, довести воду до кипения.

В кипящую воду положить чечевицу, обжаренные лук и морковь, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить суп 15–20 минут.

Подавать со сливочным маслом и свежей зеленью

Кулеш грибной

Компоненты

Грибы свежие белые – 500 г Пшено – 250 г Картофель – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, ошпарить кипятком, затем отварить. Отваренные грибы вынуть из отвара и нашинковать. Отвар процедить и довести до кипения.

В большой керамический горшок положить промытое пшено, залить кипящим грибным отваром, поставить в слегка прогретую духовку, довести содержимое горшочка до кипения и варить 15–20 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и продолжать варить еще некоторое время.

Лук почистить, нашинковать, вместе с отварными грибами обжарить в растительном масле и положить в кулеш, перемешать и проварить еще 5–7 минут.

Суп с фасолью по-болгарски

Компоненты

Фасоль белая – 1 стакан Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Корешок сельдерея – 1 шт. Морковь – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мята – 2 веточки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в подсоленной воде на 7–8 часов. Затем воду слить, а фасоль поместить в большой глиняный горшок, залить холодной водой. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и довести содержимое горшочка до кипения.

Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и положить в кипящую фасоль, туда же добавить растительное масло. Варить до полуготовности фасоли.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками и в конце варки добавить в суп. Варить еще 10–15 минут.

Готовый суп посолить и заправить измельченной мятой. Выдержать под крышкой 5-10 минут.

Суп овощной с лисичками

Компоненты

Лисички – 500 г Кабачок небольшой – 1 шт. Вода – 1 л Масло растительное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4–5 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать и предварительно замочить в холодной воде на 12 часа, затем тщательно промыть, нарезать кусочками, положить в сковороду, добавить 2 столовые ложки растительного масла и тушить до готовности в собственном соку.

Лук и корешки почистить и нашинковать, затем отдельно на сковороде пассеровать в двух столовых ложках растительного масла.

В большой глиняный горшок налить горячую воду и соль, поставить в прогретую духовку и довести до кипения.

В кипящую воду положить очищенный и нарезанный кубиками кабачок, тушеные грибы и пассерованные овощи, добавить лавровый лист и зелень и варить 10–15 минут.

Подавать со сметаной.

Суп с опятами

Компоненты

Опята – 500 г Вода – 1,5 л Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, замочить в холодной воде на 1–2 часа, затем тщательно промыть, крупные грибы нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности. Перед окончанием варки бульон посолить.

Грибы вынуть, бульон процедить и налить в большой глиняный горшок. Часть бульона оставить для разведения муки. Муку осторожно при помешивании развести теплым грибным бульоном.

Горшок с грибным бульоном поставить в духовку и довести жидкость до кипения.

В кипящий бульон положить отваренные грибы, разведенную муку и пучки зелени. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и протомить суп при слабом нагревании 10–15 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать еще 10 минут. Горячий суп заправить топленым маслом.

Подавать со сметаной.

Суп овощной сборный со шпинатом

Компоненты

Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репка – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Кабачок маленький – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Шпинат – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 3–4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия и измельчить.

Лук, морковь, репу и корнишки почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок положить картофель, измельченную цветную капусту, пассерованные овощи, соль и пряности, залить кипящей водой и поставить в духовку, варить 10 минут.

Кабачок и свежий огурец очистить от кожицы и нашинковать.

Затем в кипящий суп добавить нашинкованные кабачок и огурец, измельченную зелень и нашинкованный шпинат, проварить в духовке 7-10 минут.

Подавать со сметаной.

Суп овощной с груздями

Компоненты

Грузди свежие – 600 г Картофель – 6 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Крупа манная – 4 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 2 столовые ложки Перец душистый – 4-5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грузди почистить, мелко нашинковать, сложить в большой керамический горшок, залить холодной водой, поставить в духовку, довести жидкость до кипения и варить при слабом кипении 25–30 минут. Затем почистить морковь, лук и картофель, мелко нашинковать, добавить к грибам и продолжить варить грибы с овощами.

За 5 минут до окончания варки в суп добавить измельченную зелень, пряности, соль и всыпать тонкой струйкой манную крупу, все тщательно перемешать. Горшок поставить в духовку и проварить суп до полной готовности грибов и крупы.

Подавать со сметаной.

Суп перловый с грибами

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г Вода – 1,5 л Крупа перловая – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, залить 1 стаканом кипятка и поставить в открытой посуде на небольшой огонь для набухания.

Грибы предварительно размочить и отварить на плите, во время варки к грибам добавить разбухшую крупу и варить до полуготовности крупы.

Овощи и корнишки почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок положить проваренную крупу с грибами и пассерованные овощи, залить грибным бульоном, посолить и поперчить. Заполненный горшок поставить в духовку и варить суп до полной готовности.

Подавать со сметаной.

Суп – лапша грибная

Компоненты

Лапша домашняя – 1 стакан Вода – 1 л Грибы сушеные – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы предварительно замочить, затем отварить в небольшом количестве воды и нашинковать. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить лапшу, посолить и варить 10 минут.

Затем в горшок с кипящей лапшой добавить пассерованный лук и нашинкованные грибы вместе с бульоном, в котором они варились, положить лавровый лист, рубленую зелень и проварить еще 5–7 минут.

Подавать со сметаной.

Суп овощной со щавелем

Компоненты

Картофель – 5 шт. Щавель – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, лук и корень петрушки почистить, нашинковать соломкой и пассеровать на масле.

Картофель почистить, нарезать кубиками и сложить в большой глиняный горшок, залить кипящей водой, посолить, поставить в прогретую духовку и отварить. За 10 минут до окончания варки картофеля в бульон положить пассерованные овощи, варить еще 7-10 минут. Перед окончанием приготовления в суп положить мелко нашинкованный щавель.

Подавать со сметаной.

Суп овсяный с отрубями

Компоненты

Любые отруби – 0,5 стакана Крупа овсяная – 1 стакан Чернослив сушеный – 100 г Вода – 1,5 л Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеный чернослив замочить в небольшом количестве горячей воды до размягчения. Овсяную крупу хорошо промыть и замочить на 1–2 часа в холодной воде.

В глиняный горшок налить горячую воду, поставить в прогретую духовку и довести до кипения. Отруби предварительно залить кипятком, тщательно размешать, а затем вылить в горшок с кипящей водой и парить 10–12 минут.

Затем в горшок с распаренными отрубями добавить размоченную овсяную крупу, посолить и варить 15–20 минут. Сваренную крупу измельчить блендером, добавить размоченный чернослив без косточек вместе с водой, в которой он вымачивался, перемешать, поставить в духовку и довести до кипения. Духовку выключить, а суп выдержать в горячей духовке еще 7-10 минут.

Подавать со сливочным маслом, сливками или медом по вкусу.

Похлебка овощная с лисичками и опятами

Компоненты

Лисички – 250 г Опята – 250 г Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Зелень укропа – 2 пучка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, замочить в холодной воде на 1–2 часа, затем тщательно промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне до полной готовности, за 15–20 минут до окончания приготовления посолить. Затем грибной бульон слить, процедить, налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения. Лук и морковь почистить, нашинковать и прожарить в растительном масле до полуготовности.

В горшок с кипящим бульоном положить грибы, нарезанный кубиками картофель и прожаренные овощи, варить 15–20 минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить рубленую зелень и пряности. Подавать со сметаной.

Суп – пюре гороховый на грибном бульоне

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г Горох – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох тщательно промыть и замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, а горох снова залить небольшим количеством холодной воды и отварить в ней до готовности. Грибы предварительно размочить в небольшом количестве воды и отварить в той же воде до готовности. Овощи почистить, мелко нарезать и потушить в масле.

Гороховый и грибной бульоны слить в одну кастрюлю и перемешать. Подготовленные горох, грибы и овощи соединить вместе и блендером размешать до пюреобразного состояния.

В керамический горшок налить процеженный бульон, добавить овощное пюре, посолить и поперчить, поставить в духовку и, постепенно нагревая, довести суп до кипения. Варить 5–10 минут. Подавать со свежей зеленью.

Суп бобовый

Компоненты

Горох – 1 стакан Фасоль – 1 стакан Вода – 2 л Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 50 г Масло топленое – 3 столовые ложки Капуста белокочанная – 200 г Перец душистый – 5–6 горошин Укроп сухой – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох и фасоль замочить на ночь, утром воду слить, а горох с фасолью залить свежей холодной водой и отварить в ней до готовности, откинуть на сито и протереть. Если получилась густая бобовая масса – разбавить кипятком и перемешать. Бобовое пюре переложить в керамический горшок и поставить в духовку.

Капусту нашинковать соломкой и обдать кипятком. Морковь, лук и корень сельдерея почистить, измельчить и пассеровать в растительном масле до полуготовности.

В горшок с горохово-фасолевым пюре добавить пассерованные овощи, положить капусту, пряности, соль и укроп. Горшок с супом поставить в духовку и варить 10–15 минут.

Подавать со сливочным маслом и ржаными сухариками.

Суп – лапша по болгарски

Компоненты

Лапша домашняя – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Брынза тертая – 1 стакан Вода – 1 л Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Компоненты для домашней лапши

Мука пшеничная – 600–700 г Яйца – 3 шт. Вода – 150 г Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления лапши

Муку просеять и высыпать горкой на доску, в центре горки сделать углубление.

В углубление вылить содержимое трех яиц и подсоленную воду и, постепенно добавляя муку, вымесить тесто. Тесто будет готово, если при нажатии на него быстро исчезает вмятина от пальца. Раскатать в тонкий круглый пласт и слегка подсушить. Затем подсушенное тесто скатать трубочкой и нарезать тонкими кольцами. Полученную лапшу высушить на воздухе и положить в стеклянную банку с крышкой.

Способ приготовления супа

В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить домашнюю лапшу, поджаренную на сковороде муку с маслом, добавить пряности и варить 10–15 минут.

За несколько минут до окончания приготовления в кипящий суп добавить тертую брынзу и зелень.

Суп морковный с репой

Компоненты

Морковь – 4–5 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Репка – 1 шт. Вода – 1 л Сливки – 0,5 л Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, репу и корешки почистить, нарезать колечками и отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренные овощи измельчить блендером до пюреобразного состояния.

Муку тщательно размешать с небольшим количеством теплого овощного бульона.

Оставшийся бульон процедить и налить в большой глиняный горшок, добавить сливки, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий бульон положить овощное пюре, разведенную муку и проварить 5–7 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать 10 минут в горячей духовке.

Перед подачей горячий суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Щи и борщи

Щи мясные со свежей капустой

Компоненты

Говядина с косточкой – 600 г Вода – 2 л Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста белокочанная – 400 г Картофель – 4 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрубить на небольшие кусочки, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения, снять пену.

Варить мясо на слабом огне до полной готовности, перед окончанием варки бульон посолить. Отварное мясо вынуть из бульона и отделить от костей, бульон процедить и налить в керамический горшок. Горшок с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Картофель, морковь, лук и капусту нашинковать соломкой. Морковь и лук пассеровать в масле до полуготовности.

В горшок с кипящим бульоном добавить картофель и капусту и проварить 5–7 минут, затем добавить пассерованные овощи и мясо, положить лавровый лист и довести блюдо до кипения.

После того как щи закипят, температуру убавить до 150 градусов и прогревать 15–20 минут.

Подавать щи со сметаной и рубленой зеленью.

Щи кислые со свиной

Компоненты

Свинина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Капуста квашеная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Сало свиное – 70 г Петрушка сушеная измельченная – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть, разрубить на кусочки, положить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения. Пену тщательно снять, чугунок с мясом поставить в горячую духовку.

Квашеную капусту потушить до полуготовности на свином сале, добавить нарезанный полукольцами лук и еще немного потушить.

В чугунок с кипящим бульоном добавить очищенный и нарезанный соломкой картофель, проварить 7–10 минут, затем положить тушеную квашеную капусту с луком, довести щи до кипения и убавить температуру духовки. Протомить щи 25–30 минут, добавить специи и пряности и еще протомить 10–15 минут.

Подавать щи в горшочках со сметаной.

Борщ классический

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Свекла красная – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика

Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрубить на кусочки, сложить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Пену тщательно снять, чугунок с мясом поставить в горячую духовку. Овощи почистить и нашинковать соломкой.

Часть масла положить на сковороду и растопить на медленном огне, в растопленное масло добавить свеклу и томатную пасту, перемешать и тушить до полуготовности.

Отдельно пассеровать морковь и лук в оставшемся масле. В чугунок с кипящим бульоном положить тушеную свеклу, пассерованные овощи, нашинкованные картофель и капусту. Довести до кипения, убавить температуру духовки и прогревать борщ 15–20 минут. Перед окончанием приготовления в борщ добавить растолченный чеснок, специи и пряности. Протомить еще 5–7 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью и сметаной.

Борщ с фасолью

Компоненты

Говядина с косточкой – 300–400 г Свинина – 300 г Вода – 2 л Свекла красная – 200 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г Фасоль – 0, 5 стакана Коренья петрушки и сельдерея – 50 г Помидоры свежие – 3 шт. Сало свиное – 70 г Перец черный душистый – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 4 часа. Затем воду слить, залить свежей водой, в которой и отварить фасоль до готовности, отвар слить.

Мясо разрубить на кусочки, сложить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Пену тщательно снять, а чугунок с мясом поставить в горячую духовку.

Овощи и коренья почистить и нашинковать соломкой. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу, а затем разрезать на дольки.

Сало мелко нарезать, половину положить на сковородку, растопить на медленном огне, в растопленное сало положить свеклу и дольки помидоров и тушить до полуготовности, добавив немного бульона.

Отдельно на оставшемся сале тушить морковь, лук и коренья до полуготовности.

В чугунок с горячим бульоном положить нашинкованную капусту, картофель, тушеную свеклу и тушеные овощи, довести до кипения, слегка убавить температуру и варить 15–20 минут, затем добавить отваренную фасоль, специи и пряности и проварить еще 7–10 минут.

Подавать в горшочках со сметаной и свежей зеленью.

Борщ украинский

Компоненты

Свекла красная – 1 шт. Бульон говяжий – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень петрушки – 3–4 шт. Картофель – 3–4 шт. Капуста белокочанная – 300 г Паста томатная – 2 столовые ложки Сало – 50 г Чеснок – 4 зубчика Зелень петрушки, сельдерея и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясной бульон налить в эмалированный чугунок, туда же положить целую очищенную сырую свеклу, чугунок прикрыть крышкой и поставить в горячую духовку, варить свеклу до полной готовности.

Примерно через 30 минут после начала варки свеклы положить в бульон нарезанный кубиками картофель и нашинкованную соломкой капусту, посолить и продолжать варить. Когда свекла сварится, ее вынуть, быстро остудить и натереть на крупной терке.

Почистить лук, морковь и корни, нашинковать и тушить на растопленном сале до полуготовности.

В чугунок с кипящими овощами положить натертую свеклу, томатную пасту, тушеные овощи, пряности и соль. Варить 10–15 минут.

Перед окончанием приготовления в борщ добавить зелень и толченый с солью чеснок. Духовку отключить, а борщ протомить в духовке еще 7–10 минут.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ украинский с галушками

Компоненты

Гусь – 800 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 2–3 шт. Свекла – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Сало шпик – 40 г Чеснок – 3 зубчика Вода – 1,5 л Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Для галушек

Мука пшеничная – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана

Способ приготовления

Гуся разрубить на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения. Пену снять, при варке гуся собрать весь выделившийся жир и использовать для пассерования. Через 5 минут после начала кипения бульона положить в него репчатый лук в шелухе, корни петрушки и сельдерея. Варить при слабом кипении до полной готовности гуся. Затем мясо вынуть, бульон процедить.

Почистить свеклу, морковь и лук, нашинковать и пассеровать в гусином жире, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

Нашинковать капусту и положить ее в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, пряности и соль, залить горячим процеженным гусиным бульоном. Горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить до готовности капусты. Перед окончанием варки борщ заправить мелко нарезанным салом с толченым чесноком и измельченной зеленью, положить галушки. Горшок с борщом поставить в духовку и варить до готовности галушек.

Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки гусиного мяса.

Для приготовления галушек необходимо: просеянную муку высыпать горкой на стол, в середине горки сделать углубление, влить туда яйцо, подсоленную воду, положить сливочное масло. Постепенно захватывая муку и смешивая с жидкостью, замесить тесто. Тесто хорошо вымесить, накрыть салфеткой и оставить на 15–20 минут. Затем раскатать в тонкий пласт, нарезать на маленькие квадратики и перед окончанием приготовления борща квадратики опустить в кипящий борщ.

Борщ с фрикадельками

Компоненты

Свекла – 3 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Уксус 3 % – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Бульон от фрикаделек – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Для фрикаделек

Мякоть говядины или свинины – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Вода – 0,25 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку мясо и лук, в полученный фарш добавить сырое яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики, положить их в кастрюлю с небольшим количеством кипящей подсоленной воды и отварить до готовности.

Свеклу, лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в масле, затем добавить уксус, томатную пасту и сахар и еще тушить несколько минут.

Капусту нашинковать, положить в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, лавровый лист, соль, залить бульоном от фрикаделек и, если нужно, долить кипящей водой. Горшок с борщом поставить в духовку, довести борщ до кипения и затем варить 20 минут. Перед окончанием приготовления борщ заправить растолченным чесноком.

Перед подачей на стол в тарелки положить фрикадельки, сметану и зелень.

Борщ болгарский

Компоненты

Свекла средних размеров – 1 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4–5 шт. Фасоль стручковая – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Помидоры – 4 шт. Картофель – 2 шт. Вода – 1,5 л Молоко кислое – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 0,5 стакана Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль и красный перец – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, капусту, стручки фасоли и коренья почистить и нашинковать. В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить подготовленные овощи и варить 10 минут.

Помидоры опустить в кипятки на 1–2 минуты, вынуть, охладить, снять с них кожицу и нарезать дольками.

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, лук почистить и нашинковать.

На сковороде в масле тушить свеклу, лук и помидоры до полуготовности.

Затем в горшок с кипящим овощным бульоном добавить тушеные овощи, нарезанный кубиками картофель, пряности, посолить и варить 15–20 минут.

Перед подачей на стол борщ заправить кислым молоком и тертым сыром, поперчить по вкусу.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Борщ белорусский

Компоненты

Кости свиные – 500 г Сосиски – 2 шт. Свекла – 5 шт. Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 4 столовые ложки Сало свиное – 50 г Уксус 3 % – 1 столовая ложка Бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и отварить до готовности. Отдельно отварить до готовности свеклу в кожуре, добавив уксус для сохранения ее цвета, затем свеклу почистить и нашинковать.

Почистить морковь, лук и корень петрушки, мелко нашинковать и пассеровать в растопленном сале, затем добавить томатную пасту, перемешать и еще раз все прожарить.

В большой глиняный горшок положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи, нашинкованную свеклу, залить горячим костным бульоном и посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить до готовности. Незадолго до окончания варки в борщ добавить лавровый лист, кусочки мяса с костей и мелко нарезанные сосиски. Протомить в духовке 5 минут.

Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ грибной

Компоненты

Свекла средняя – 1 шт. Шампиньоны – 200 г Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Перец болгарский – 1 шт. Картофель – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде. Отваренные грибы вынуть и нашинковать. В грибном отваре отварить до готовности нарезанный кубиками картофель.

Свеклу, морковь, лук и корень петрушки почистить, нашинковать, положить на сковороду с растопленным маслом и пассеровать, затем добавить нашинкованные грибы, томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

В большой глиняный горшок положить пассерованные овощи с грибами, отварной картофель, залить горячим грибным отваром (при необходимости долить кипятком), добавить нашинкованную капусту и перец, посолить, положить пряности. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и томить 10 минут при слабом нагревании до полной готовности.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ вегетарианский с квашеной капустой

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г Свекла – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Перец болгарский сладкий – 1 шт. Помидор – 1 шт. Корень сельдерея и петрушки – по 3 шт. Измельченная зелень петрушки, укропа, сельдерея – по 1 столовой ложке Вода – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

В эмалированный чугунок положить квашеную капусту, залить кипящей водой и поставить в горячую духовку, варить 10 минут.

Красную свеклу почистить и натереть на крупной терке. В чугунок с капустой добавить натертую свеклу, нашинкованный перец, дольки помидора и лавровый лист, варить 15 минут.

Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и тушить до готовности. Перед окончанием приготовления в борщ добавить тушеные овощи и зелень и протомить еще 57 минут. Подавать со сметаной.

Раздел 2

Мясные блюда

Мясо – белковый продукт, оно необходимо человеку в первую очередь для построения и обновления клеток тела. Съеденные белки мяса в желудочно – кишечном тракте распадаются на составляющие части – аминокислоты, которые проникают через стенки кишечника в кровь и затем из аминокислот уже строятся белки самого человека, обновляются его ткани, кровь, ферменты и гормоны. Белки мяса содержат полный набор всех необходимых аминокислот и хорошо усваиваются организмом. Наиболее ценным является мышечный белок. У говядины самому высокому качеству соответствует средняя часть спины с нежнейшим мясом, называемая филейной частью. Задняя часть туши также имеет довольно мягкое и сочное мясо, которое очень хорошо подходит для самых разнообразных блюд. Менее качественно мясо тех частей туши, мышцы которых принимают активное участие в движении. Мышечные волокна этих частей довольно жесткие и грубые, такое мясо подойдет для варки или для приготовления бульонов. Также менее качественно мясо, обладающее значительным количеством соединительной ткани. У животных соединительная ткань развита в основном в предплечьи и голени, в грудной и реберной частях туши. При тепловой обработке этих частей туши белки соединительной ткани превращается в клейкие вещества, которые обволакивают пищеварительный тракт человека и препятствуют дальнейшему всасыванию питательных компонентов. Мясо молодых животных усваивается намного легче и полнее, поскольку у них соединительная ткань еще мало развита, а мышечная ткань более мягкая и нежная.

Химический состав мяса зависит от вида животного, его пола, возраста и упитанности. Слишком жирное мясо медленно и трудно усваивается, а постное – более жесткое и менее вкусное. Небольшое количество жира в мышечной ткани мяса улучшает его вкусовые свойства, делает более нежным и сочным и способствует лучшему усвоению.

Больше всего полноценных белков содержит говядина, кроме того, говяжье мясо, особенно мышечная часть, содержит много железа, необходимого человеку для образования гемоглобина крови и для обеспечения дыхания. Поэтому постная говядина широко применяется в диетическом питании, она очень полезна людям с низким содержанием гемоглобина, беременным женщинам и детям.

Говяжий жир трудно усваивается, он содержит много холестерина – жироподобного вещества, который откладывается на стенках кровеносных сосудов и препятствует кровотоку.

Баранина, как и говядина, содержит много полезных полноценных белков, имеет приятный своеобразный вкус и неплохо усваивается. Бараний жир более твердый, чем говяжий, и усваивается значительно труднее, но в нем очень мало холестерина. Замечено, что народы, употребляющие в пищу в основном баранину, крайне редко заболевают атеросклерозом.

Свинина по питательной ценности несколько уступает говядине и баранине, содержит больше жира и меньше полноценных белков, но мясо более нежное, сочное и вкусное. Свиной жир легко усваивается, особенно в виде сырого соленого сала и имеет большую питательную ценность – в своем составе содержит незаменимые жирные кислоты, без которых в организме человека невозможен жировой обмен. Но в свином жире много холестерина, который представляет опасность для людей с сердечно-сосудистыми нарушениями и заболеваниями органов пищеварения.

Кроличье мясо по вкусу напоминает курятину и относится к диетическим продуктам. Оно очень нежное и вкусное, содержит много полноценного белка, витаминов и микроэле-

ментов и совсем мало жиров. Крольчатина очень нежна и вкусна и прекрасно подходит для жарки, тушения и запекания.

Любое мясо легче усваивается в присутствии минеральных солей и витаминов, особенно витамина С, поэтому мясные блюда необходимо обогащать салатами из свежих овощей и зелени, в которых содержится много витаминов и минералов. С углеводистой пищей мясо совсем несовместимо, поскольку белки с углеводами образуют трудно перевариваемые комплексы. Поэтому крайне нежелательно употреблять мясные продукты с мучными и крупяными блюдами.

Не рекомендуется частое употребление мяса людям, страдающим подагрой. Содержащиеся в мясе соединения, называемые пуриновыми основаниями, усугубляют течение этого заболевания. Кроме того, постоянно употребляемая жирная пища увеличивает количество холестерина в организме, который оседает на стенках кровеносных сосудов, вызывая серьезное заболевание – атеросклероз. Лишний жир частично оседает и в кишечнике, что приводит к нарушению работы органов пищеварения и образованию опухолей.

Для обновления своего организма человеку требуется небольшое количество белков. Ежедневная норма мяса для взрослого человека составляет 190 г в расчете на сырое мясо или 100 г приготовленного.

Мясо является скоропортящимся продуктом и хранится только в условиях домашнего холодильника не более 3-х суток. Чтобы сохранить его дольше, мясо необходимо завернуть в льняную ткань, смоченную уксусом или соленой кипяченой водой. В морозильной камере его можно хранить несколько месяцев, однако слишком долгое хранение мяса в замороженном виде снижает качество продукта, оно становится жестким и сухим. Размораживать мясо нужно медленно, тогда оно меньше теряет мясной сок.

Приготовленный мясной фарш надо использовать сразу, т. к. даже при хранении в холодильнике в нем очень быстро размножаются микроорганизмы, что может вызвать сильное отравление.

Необходимо помнить, что мясо может являться источником различных тяжелых инфекций, поэтому, покупая мясные продукты, надо быть уверенным, что они прошли надлежащий санитарный контроль.

Чтобы вкусно готовить мясные блюда, необходим некоторый опыт и знания:

1. Доброкачественное мясо имеет свежий запах и эластичную блестящую поверхность, на разрезе оно почти сухое. Если надавить на него пальцем, то образующаяся под пальцем ямка быстро выравнивается.

2. Мясо молодых животных светлое и мелковолокнутое, а старых животных, особенно говядины – темно – красное, жир желтый.

3. Для жарки лучше подойдет мясо молодых животных, а для наваристого бульона – мясо старых животных.

4. Если жесткую говядину натереть со всех сторон сухой горчицей и на несколько часов поставить в холодильник, а затем промыть под струей холодной воды – оно станет мягким и нежным.

5. Тушеная говядина приобретет приятный вкус, а также станет более мягкой, если мясо за несколько часов до приготовления смазать горчицей и затем, не смывая, тушить.

6. Улучшить качество длительно замороженного мяса можно и следующим способом – опустить его на 1–2 часа в раствор уксуса, приготовленного из 1 стакана 8 % уксуса и 1 литра воды.

7. Отбивные котлеты и шницели получаются более нежными и мягкими, если за 1–2 часа до жарения их смазать смесью уксуса и растительного масла.

8. Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, т. к. это вызывает преждевременное выделение сока, мясо станет сухим и невкусным.

9. Чтобы тушеное мясо получилось более вкусным и сочным, его сначала нужно обжа- рить в горячем жире на сковороде до появления румяной корочки, которая задержит сок внутри кусочков мяса.

10. Тушить мясо необходимо при медленном кипении, тогда оно сохранит все пита- тельные вещества и аромат. Кроме того, мясо быстрее стушится в кислой среде, полученной при добавлении томатной пасты, лимонного сока, сока красной смородины и др.

11. Переворачивать мясо во время жарения можно только специальной лопаточкой.

Если это делать ножом или вилкой, то через поврежденную корочку будет вытекать сок и мясо станет сухим и невкусным.

12. Чтобы мясо в духовке не пригорело и не высохло, в нее нужно поставить миску с водой.

13. Если отваривать мелко нарезанное мясо, то более вкусным будет бульон, а если отваривать мясо большим куском, то оно будет более вкусным, чем бульон.

14. Из 1 кг мясной мякоти получается около 600 г приготовленного мяса.

Приготовление мяса в духовом шкафу значительно интереснее, поскольку правильно приготовленное таким образом мясо становится более мягким и ароматным, а мясные блюда приобретают наиболее изысканный вкус. Как уже говорилось выше, процесс тушения в духовке плавно переходит в более нежное томление. А запеченное и жаренное мясо пре- красно сохраняет свой сок и аромат под хрустящей румяной корочкой.

В духовом шкафу мясо можно жарить крупным куском, которое затем используется для горячих и холодных блюд. Если жарить небольшими кусочками, то такое мясо лучше подой- дет для горячих блюд. Чтобы жареное мясо было мягким и сочным, рекомендуется каждые 10–15 минут поливать его образовавшимся соком. Если сока немного, то можно подлить воды или бульона. Готовность мяса можно определить по цвету вытекающего сока. При про- коле вилкой или ножом у готового мяса вытекает светлый сок, у сырого – розовый. Готовить мясо с кровью допустимо только для говядины. Чтобы при жарении быстрее образовалась румяная корочка куски мяса необходимо обсушить полотенцем и натереть солью.

Жаркое из свинины

Компоненты

Свинина – 800 г Шпик – 100 г Чеснок – 2 зубчика Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Шпик нарезать мелкими кусочками. Чеснок почистить и тоже мелко нарезать. Свинину промыть холодной водой, обсушить полотенцем и равномерно по всему куску наколоть ножом, а затем нашпиговать салом и чесноком. Свинину посолить, поперчить и положить на сковороду, в которую предварительно налить немного горячей воды. Сковороду со свиной поставить в горячую духовку и жарить мясо до готовности, периодически поливая его выделившимся соком.

Говядина жареная

Компоненты

Говяжья вырезка – 800 г Масло сливочное – 70 г Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Вырезку промыть холодной водой, удалить сухожилия, просушить салфеткой, натереть солью и немного поперчить. Подготовленное мясо положить на сковороду с растопленным маслом и обжарить его со всех сторон до образования румяной корочки.

Затем мясо переложить на другую сковороду, налить немного горячей воды и поставить в разогретую духовку. Жарить мясо до полной готовности, периодически поливая его выделившимся соком.

Мясная запеканка с картофелем

Компоненты

Говяжий фарш – 400 г Картофель – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 0,3 стакана Яйца – 2 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и вместе с мясным фаршем прожарить в масле, добавив томатную пасту. Затем в сковороде подлить немного горячей воды, накрыть ее крышкой и тушить мясо с луком до готовности.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в глубокую сковороду и тоже обжарить в масле до полной готовности.

На жареный картофель положить готовое мясо с луком, посолить, поперчить, залить блюдо смесью яиц со сметаной, посыпать тертым сыром, положить кусочки оставшегося масла и запечь в духовке до образования румяной корочки, примерно 10–15 минут.

Солянка мясная запеченная

Компоненты

Говядина отварная – 200 г Свинина отварная – 200 г Сосиски – 100 г Огурцы соленые – 3 шт. Капуста тушеная – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Соус томатный – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Масло топленое – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо и сосиски нарезать мелкими кусочками и немного обжарить в масле. Лук нашинковать и тоже прожарить в масле до золотистого цвета. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

В сотейник сложить мясо, лук и огурцы, перемешать, влить томатный соус и прогреть 3–4 минуты.

Затем в сковороду для запекания, предварительно смазанную маслом, выложить половину тушеной капусты, на капусту положить мясо с овощами и сверху закрыть оставшейся капустой. Каждый слой посолить и поперчить. Верхний слой разровнять, посыпать тертым сыром, молотыми сухарями и выложить кусочки оставшегося масла. Сковороду с мясом и овощами поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Рулет картофельно-мясной

Компоненты

Говядина – 400 г Картофель – 7 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яйца – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать мелкими кусочками, положить на сковороду и обжарить в масле.

Затем обжаренное мясо выложить в кастрюлю, добавить немного воды, посолить и поперчить. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить на плиту и тушить мясо до готовности.

Картофель почистить и отварить в подсоленной воде до готовности, затем воду слить, а картофель растолочь, добавив столовую ложку масла и сырое яйцо. Все тщательно перемешать и взбить миксером. Затем картофельную массу выложить на смоченное водой полотенце и придать ей форму вытянутого прямоугольника с равномерной толщиной. На середину картофельной массы выложить подготовленное мясо. С помощью полотенца соединить края картофельной массы и полученный таким образом рулет выложить на смазанный маслом противень. Рулет смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, полить растопленным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Биточки, запеченные по-кубански

Компоненты

Свинина жирная – 150 г Рис – 2 столовые ложки Яйца – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Помидоры – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Капуста белокочанная – 50 г Чеснок – 3 зубчика Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Через мясорубку пропустить свинину, капусту, головку лука, рис и чеснок. В полученный фарш добавить три яичных желтка, рубленую зелень, посолить, поперчить и все тщательно перемешать. Из этого фарша сформировать небольшие котлетки.

Оставшиеся две головки лука мелко нашинковать и пассеровать в растительном масле на глубокой сковороде, добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Затем к луку добавить постепенно полстакана горячей воды, перемешать, посолить, поперчить и довести до кипения. В приготовленный таким образом соус положить котлетки, сверху положить нарезанные дольками помидоры и запечь в духовке до готовности, примерно 15–20 минут.

Жаркое по-русски

Компоненты

Говядина – 150 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1 головка Огурцы соленые небольшие – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Рубленая зелень укропа – 2 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать кольцами. Морковь и картофель почистить и нарезать кружочками.

Мясо промыть, обсушить салфеткой, посолить и поперчить, натереть сахаром и чесноком, положить на смазанную маслом сковороду, вокруг мяса выложить овощи, посыпать рубленой зеленью и толченым чесноком, поставить в горячую духовку и жарить примерно 15 минут. Затем духовку отключить, а блюдо выдержать в ней еще некоторое время до прекращения кипения жира. Потом готовое блюдо выложить, в образовавшийся сок налить полстакана кваса, положить мелко нарезанные соленые огурцы и прокипятить, после этого добавить томатную пасту и сметану, тщательно перемешать. Приготовленным соусом полить блюдо.

Телятина, тушеная с овощами в сливочном соусе

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец болгарский сладкий – 3 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон говяжий – 1 стакан Сливки – 1 стакан Рубленая зелень укропа – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обжарить в масле со всех сторон и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Овощи почистить и нашинковать. Морковь и лук обжарить в масле до полуготовности.

В чугунок к мясу добавить дольки очищенных помидоров и нашинкованный болгарский перец, обжаренные овощи и толченый чеснок, залить бульоном и сливками. Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Телятина, тушеная с томатами в пряном соусе

Компоненты

*Телятина отварная – 500 г Бульон мясной – 1 стакан Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки Помидоры – 4 шт. Перец душистый – 6–7 горо-
шин Лавровый лист – 2 шт. Базилик – 1 чайная ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле до полуготовности.

Отварную телятину нарезать кусочками, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить обжаренные овощи и дольки очищенных помидоров, соль и пряности, налить немного бульона, в котором варилась телятина.

Чугунок с мясом и овощами накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо 10–15 минут.

Телятина, тушеная с луком в сметанном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, сложить в чугунный сотейник, обжарить мясо со всех сторон в масле, затем добавить нашинкованный лук и немного прожарить его с мясом.

Сметану смешать с мукой и этой смесью залить мясо, добавить немного горячей воды, положить лавровый лист.

Сотейник накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Телятина, тушеная с грибами

Компоненты

Телятина – 700 г Шампиньоны – 500 г Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть и отварить. Затем отваренные грибы нашинковать и вместе с измельченным луком обжарить в масле, добавив томатную пасту.

Мясо нарезать небольшими ломтиками и тоже обжарить в масле.

В эмалированный чугунок выложить обжаренную телятину, грибы с луком, добавить пряности, соль и немного горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Голова телячья, тушенная в горчично – чесночном соусе

Компоненты

Голова телячья – 1 шт. Бульон мясной – 1,5 стакана Лук репчатый – 3 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Уксус 8 % – 2 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Масло горчичное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячью голову опалить, очистить, промыть, разрубить на куски и вынуть мозги и язык. Куски головы сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить уксус и отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть, охладить и отделить от костей, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Корешки и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, чеснок почистить и растолочь. В эмалированный чугунок положить пассерованные овощи с маслом, чеснок, измельченную зелень и пряности, залить горячим бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и проварить овощи в бульоне, затем добавить кусочки мяса и горчичное масло и потушить 10–15 минут.

Для получения горчичного масла надо взять 100 г сливочного масла и смешать с 1–2 столовыми ложками готовой горчицы.

Говядина, тушеная с овощами в сметане

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста цветная – 200 г Репа – 200 г Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в собственном жире, если мясо постное, то нужно добавить масло.

Овощи почистить, морковь и репу натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, цветную капусту разобрать на соцветии и нашинковать. Все овощи обжарить до готовности в жире, оставшемся после обжаривания мяса.

В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить мясо и жареные овощи, налить немного горячей воды, добавить сметану и соль. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Говядина, тушеная в собственном соку

Компоненты

Говядина без костей – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить до полуготовности на плите, нарезать острым ножом на кусочки. В чугунный сотейник положить кусочки мяса, посолить и поперчить, добавить лавровый лист и залить стаканом бульона, в котором варилось мясо.

Сотейник накрыть крышкой и поставить в горячую духовку.

Тушить до полной готовности мяса.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина, тушеная с фасолью и томатами

Компоненты

Говядина рубленая – 700 г Красная консервированная фасоль – 2 банки Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 6 зубчиков Помидоры в томатном соусе консервированные – 500 г Бульон говяжий – 0,25 л Масло растительное – 1 стакан Корица и тмин – по 0,5 столовой ложки Перец молотый чили – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и обжарить на сковороде в небольшом количестве масла.

Разогреть эмалированный чугунок, налить немного масла, в прокаленное масло положить кусочки мяса и обжарить со всех сторон в течение 10–15 минут, перемешать и посолить. Затем в мясо добавить обжаренный лук, перец чили, тмин и корицу, толченый с солью чеснок. Все перемешать и тушить под крышкой 5–7 минут.

Консервированные помидоры измельчить блендером и добавить к мясу, залить стаканом мясного бульона, посолить и перемешать.

Чугунок с мясом, не накрывая, поставить в горячую духовку и тушить блюдо при слабом нагревании в течение 1 часа.

Открыть банки с красной фасолью, слить жидкость, а фасоль добавить к мясу, перемешать и продолжить тушение еще 30 минут.

Подавать со свежими помидорами и мелко нарубленным луком.

Говядина, тушеная в белом вине

Компоненты на 6 порций

Говядина с небольшим количеством жира – 1,5 кг Сало – 100 г Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Чеснок – 5 зубчиков Шампиньоны – 250 г Вино сухое белое – 1 л Зелень петрушки – 1 пучок Сухая смесь трав – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на маленькие кусочки. Лук и чеснок почистить, мелко нарезать, сложить в чугунный сотейник и пассеровать в масле, добавить тонкие ломтики сала и прожарить до образования румяной корочки. Затем добавить кусочки говядины и тоже обжарить со всех сторон, посолить и поперчить, положить смесь сухих трав и томатную пасту, тщательно перемешать и прожарить. После этого влить белое вино, перемешать и поставить в горячую духовку, довести жидкость до кипения и уменьшить температуру духовки. Когда кипение жидкости станет слабым – сотейник накрыть крышкой и тушить мясо около 2-х часов.

Подготовить грибы: промыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10–15 минут. Воду слить, грибы нашинковать, а затем измельчить блендером и добавить к мясу, приправить солью и перцем и продолжить тушение еще 20–25 минут.

Подавать с овощным гарниром.

Говядина, тушенная в горчично – сметанном соусе

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Горчица готовая – 3 столовые ложки Сметана – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить до полуготовности, вынуть из бульона, охладить и острым ножом нарезать на порционные куски. Каждый кусочек мяса посолить, поперчить, обмазать горчицей и положить в чугунный сотейник. Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В сотейник с мясом положить пассерованные овощи, налить немного мясного бульона, сметану, смешанную с мукой, соль. Сотейник накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить мясо до готовности.

Говядина в кисло сладком соусе

Компоненты

Говядина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Уксус 8 % – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода – 1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски и слегка отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.

Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

В эмалированный чугунок положить подготовленное мясо, сверху – пассерованные овощи с маслом и томатной пастой, посолить и залить горячим бульоном (или водой) так, чтобы мясо полностью покрылось жидкостью. Чугунок накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить мясо с овощами около 1 часа.

Затем к мясу добавить пряности, натертую на терке ржаную корочку, сахар и уксус, перемешать. Уменьшить температуру духовки и продолжить тушение до полной готовности мяса.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина, тушеная с клюквой

Компоненты

Говядина постная – 800 г Вода – 1 стакан Клюква – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Перец душистый – 6–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, мелко нарезать и растолочь, из клюквы выдавить сок и смешать с чесноком.

Говядину нарезать на кусочки, поперчить и залить клюквенным соком с чесноком, поставить в холодильник на 1 час.

Затем говядину с маринадом положить в эмалированный чугунок, добавить пряности и соль, налить немного горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Говядина пикантная

Компоненты

Говядина – 500 г Редька зеленая – 300 г Грибы отварные – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Чеснок – 2 зубчика Водка – 30 мл Сахар – 1 десертная ложка Соевый соус – 4 столовые ложки Молотый имбирь – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук почистить и нашинковать. На сковороде слегка поджарить мясо в растительном масле, добавить нашинкованный лук и имбирь и еще немного прожарить, затем переложить в эмалированный чугунок, добавить нашинкованную редьку, соевый соус, водку, соль и сахар, перемешать и залить горячей водой. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо 15 минут.

Отваренные грибы нарезать небольшими кусочками и обжарить их в масле.

Перед окончанием тушения к мясу добавить жареные грибы и толченый чеснок, перемешать и прогреть еще некоторое время.

Говядина, тушеная с баклажанами

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить до полуготовности, вынуть из бульона, охладить и острым ножом нарезать на маленькие кусочки, посолить и поперчить.

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, смешать с небольшим количеством растительного масла.

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности, сложить слоями в чугунок, чередуя слой баклажанов и слой мяса и промазывая чесночным маслом каждый слой баклажанов.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле, затем к луку добавить помидоры, нарезанные тонкими дольками, перемешать и еще немного прожарить. Сверху на мясо положить пассерованные овощи, посыпать рубленой зеленью, добавить душистый перец и залить мясным бульоном. Чугунок плотно закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с овощами до готовности.

Биточки в сметанном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Свинина без костей – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 3 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Сметана – 2 стакана Бульон мясной – 2 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину и очищенный репчатый лук пропустить через мясорубку. Полученный фарш поперчить и посолить, перемешать и сформировать биточки, обваливать их в муке и обжарить в масле на сковороде.

В смазанный маслом эмалированный чугунок положить обжаренные биточки, лавровый лист, толченый чеснок и залить бульоном. Смешать сметану с мукой и томатной пастой, полученную смесь добавить в биточки. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить биточки до полной готовности, примерно около 1 часа.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Тефтели в томатном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон мясной – 2 стакана Лук зеленый – 100 г Хлеб белый – 150 г Молоко – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белый хлеб очистить от корок, размочить в молоке и отжать.

Говядину, размоченный хлеб и зеленый лук пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, полученный фарш хорошо перемешать и сформировать шарики.

Мясные шарики обвалять в муке и обжарить в масле со всех сторон, положить в чугунок и залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист, соль и толченый чеснок. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо 20-30 минут.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Мясной фарш с овощами

Компоненты

Фарш говяжий – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Лук – порей – 1 шт. Картофель – 500 г Вода – 0,75 л Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Тмин молотый – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, перец и соль, все тщательно перемешать.

Морковь, лук-порей и коренья почистить, нашинковать и перемешать.

Картофель почистить и нарезать соломкой. В смазанный маслом чугунок положить слоями картофель, подготовленный мясной фарш и смесь овощей. Каждый слой пересыпать солью и тмином. Залить кипящей водой, сверху положить кусочки масла. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Гуляш говяжий

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле на сковороде, затем добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, посыпать мукой, перемешать и еще раз все прожарить.

Затем прожаренное мясо с луком положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить бульоном, добавить томатную пасту, пряности и соль.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Подавать с картофельным гарниром и свежей зеленью.

Азу в виноградном вине

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле на сковороде. Лук почистить, нашинковать, добавить к мясу, перемешать и обжарить вместе с мясом. Затем мясо с луком выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, томатную пасту, толченый чеснок и пряности, посолить и поперчить, влить виноградное вино и мясной бульон. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до полной готовности 40–50 минут.

Говядина, тушеная с айвой

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Айва – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить и нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в масле и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить кипятком так, чтобы вода покрывала мясо. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо около часа.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Подготовленные лук и айву положить в чугунок к мясу, добавить соль и перец и продолжить тушение до полной готовности мяса.

Подавать со свежей зеленью.

Зразы, тушеные в томатном соусе

Компоненты

Телятина (мякоть) – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Хлеб белый – 150 г Молоко – 0,75 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Бульон мясной – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать тонкими кусочками и отбить. Лук почистить, нашинковать и обжарить в масле.

Приготовить фарш: хлеб очистить от корок, размочить в молоке, отжать и смешать с обжаренным луком, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

На каждый отбитый ломтик мяса положить фарш, мясо с фаршем завернуть трубочкой и связать нитками, положить в сковороду с маслом и обжарить со всех сторон.

Обжаренные зразы положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить мясным бульоном и томатным соусом, добавить пряности и соль.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо 40–50 минут.

Подавать на стол, сняв нитки и полив соком, полученным при тушении.

Говядина с черносливом по-румынски

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Черносливы свежие – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками и обжарить со всех сторон в масле. Обжаренную говядину положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, поперчить и посолить. Чернослив обдать кипятком, разрезать пополам, вынуть косточки. Половинки чернослива положить поверх мяса, налить немного кипятка. Чугунок накрыть, поставить в прогретую духовку и тушить мясо до готовности.

Сахар слегка обжарить на сухой сковороде и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, размешать. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. За 30 минут до окончания тушения блюдо полить приготовленным соусом.

Беф-строганов в сметанном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, отбить, затем каждый ломтик нарезать соломкой.

Подготовленное мясо посолить и поперчить, обжарить в масле на сковороде, добавить нашинкованный лук, перемешать и прожарить, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить 2–3 минуты.

Подготовленное таким образом мясо положить в сотейник, добавить сметану, смешанную с томатной пастой, лавровый лист и соль, подлить немного горячей кипяченой воды.

Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо 10–15 минут.

Подавать с жареным картофелем и свежей зеленью.

Говядина, тушеная со стручками фасоли

Компоненты

Говядина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон овощной или мясной – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Фасоль стручковая – 400–500 г Вино виноградное красное – 0,5 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить в масле, добавить корицу и перец, посолить и прожарить, перемешивая, еще 5 минут.

Жареное мясо положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нарезанный кольцами лук и толченый чеснок, залить вином и бульоном. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо около 1 часа.

Морковь натереть на крупной терке, стручки фасоли промыть, разрезать на 2–3 части, морковь с фасолью добавить к мясу и продолжить тушение еще 20 минут до полной готовности.

Говядина, тушеная с луком и морковью

Компоненты

Говядина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 600 г Масло топленое – 4 столовые ложки Вода – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Тимьян – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на маленькие кусочки, обжарить в масле и положить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Морковь и лук почистить, нашинковать, пассеровать в масле 3–4 минуты, затем выложить в чугунок к мясу, добавить соль и пряности, налить немного горячей воды.

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.