

Инна Криксунова

ГОТОВИМ
вкусно, быстро,
дешево!



● М И Р ●
Ж Е Н Щ И Н Ы

Инна Абрамовна Криксунова
ГОТОВИМ ВКУСНО, БЫСТРО, ДЕШЕВО!
Серия «Мир женщины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9245708

Аннотация

Кулинарный сборник, повествующий о том, как готовить вкусные блюда, тратя на это минимум времени, с простыми и подробными рецептами, рассказывающими о всех нюансах доведения до нужного вкуса.

Содержание

Вступление	4
Салаты	7
Здоровье – это салаты каждый день!	7
Необходимый инвентарь	9
Салат-«метла»	10
Салат из моркови с редькой	11
Салат из редьки с луком и яблоками	12
Салат из цветной капусты с морковью	13
Салат разноцветный из капусты, моркови и сладкого перца	14
Салат из квашеной капусты, заправленной по-домашнему	15
Салат луковый с яйцами	16
Салат яично-огуречный	17
Салат из огурцов с маринованным луком	18
Кочанный салат с редиской, огурцами и яйцами	19
Винегрет с маринованными грибами	20
Винегрет с квашеной капустой	21
Повседневная вариация на тему салата оливье	22
Салат из моркови с орехами и чесноком	23
Салат свекольно-ореховый	24
Салат свекольно-банановый	25
Салат сырный с чесноком	26
Холодные закуски (для гостей и не только)	27
Помидоры под тертым сыром и майонезом	27
Баклажаны по-грузински	28
Закуска из баклажан с перцами	29
Кабачки в чесночном соусе	30
Рыба в томатном соусе	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Инна Криксунова

Готовим быстро, вкусно, дешево!

Вступление

Дорогие читательницы!

Надеюсь, что некоторые из вас уже знакомы с моими предыдущими книгами. Те из вас, которые их читали, возможно, удивятся тому, что на этот раз я избрала кулинарную тему. Но в этом ничего удивительного нет.

Мне, так же, как и большинству женщин, приходится ежедневно задумываться о том, что приготовить для своей семьи на завтрак, обед и ужин. Сразу скажу: мне нравится готовить. Меня эта домашняя обязанность, в общем, не тяготит. Более того, я люблю поколдовать на кухне, и поэтому сам процесс приготовления пищи доставляет мне удовольствие. Конечно, не буду отрицать, что ежедневная потребность готовить еду снижает удовольствие от этого процесса. Но, как гласит поговорка, «желудок старого добра не помнит!»! Необходимость готовить пищу ежедневно напоминает о себе. Прежде, чем вы начнете читать эту книгу, я хочу в двух словах рассказать вам о тех принципах, которые я положила в ее основу.

Готовить надо быстро!

Круг моих интересов не ограничивается только лишь домом, кухней и приготовлением еды. У меня в жизни, как и у большинства современных женщин, есть немало других дел. Поэтому у меня нет возможности тратить на готовку чересчур много времени. Кстати, в связи с этим мне вспоминается высказывание композитора Щедрина, мужа Майи Плисецкой, о кулинарных способностях его знаменитой супруги: «Она очень вкусно готовит. А главное – быстро! В течение 10-15 минут у нее все готово, так что мне никогда не приходится долго ждать еду!». Конечно, я, со своей стороны, не обещаю вам, что приготовление обеда по тем рецептам, которые я предлагаю в этой книге, займет у вас всего лишь 15 минут. Но я полностью согласна с тем, что современная работающая женщина нуждается в таких способах приготовления пищи для своей семьи, которые не потребуют от нее слишком много времени.

Готовить надо со вкусом!

Я, как и многие женщины, люблю вкусно кормить своих близких. Но мне также нравится радушно принимать гостей, демонстрируя перед ними свои кулинарные способности. Впрочем, гостеприимство, выражающееся, прежде всего, в обильном застолье – отличительная черта большинства россиян. В конце концов, я и сама люблю вкусно поесть! Однако я считаю, что пища должна быть не только вкусной и аппетитной, но и красиво, культурно поданной, чтобы процесс еды доставлял удовольствие и вкусу, и взгляду.

Готовить надо экономно!

Кроме того, я, естественно, задумываюсь и о том, чтобы вести хозяйство экономно, с умом. Вокруг есть масса соблазнительных вещей, помимо пищи, на которые хотелось бы потратить деньги! Поэтому сама жизнь побуждает к тому, чтобы хозяйствовать бережливо. Надо стремиться к тому, чтобы, с одной стороны, не лишать себя удовольствия вкусно поесть, а с другой стороны – не допускать бестолковых, никчемных трат.

Готовить надо, заботясь о здоровье!

Я, как и многие люди в наше время, стараюсь вести здоровый образ жизни. Поэтому я предпочитаю не только вкусную, но и обязательно полезную пищу. А вот еда тяжелая, «отупляющая», после которой клонит в сон, не доставляет мне теперь никакого удовольствия. Достаточно вспомнить, какие неприятные ощущения возникают подчас после обильных праздничных застолий! Полезная еда может быть невероятно вкусной, и я берусь доказать вам это на страницах своей книги.

Готовить надо без проблем!

Я не люблю применять в приготовлении пищи диковинные, непривычные компоненты. Когда мне приходится читать рецепты, в которых написано нечто похожее: «Возьмите 2 веточки розмарина, 4 веточки тимьяна, 2 чайных ложки каперсов и 250 граммов ростков сои», то у меня моментально пропадает желание читать этот рецепт дальше, а уж тем более, использовать его для приготовления еды. Для меня подобные рекомендации звучат примерно так же, как предложение взять двести граммов «сушеных обезьяньих хвостиков». Я, как и большинство женщин, предпочитаю готовить пищу из обычных продуктов, тех, что практически всегда имеются у меня под рукой.

Готовить надо современно!

Просматривая на досуге кулинарные книги разных лет, в особенности книги пятидесятих годов, доставшиеся мне от мамы и бабушки, я пришла к выводу, что в кулинарном искусстве, как и во всем остальном, существует мода. Почему я так решила? Потому что, желая что-то позаимствовать для себя из этих книг, я увидела, что взять-то особо и нечего! Большинство рецептов, предлагаемых там, давно всем известны и стали уже кулинарной классикой. Оказалось, что кулинарные предпочтения со временем довольно сильно изменяются, предъявляя, тем самым, новые требования к процессу приготовления еды.

Итак, я решила поделиться с вами своими рецептами, теми, что накопились у меня, как говорится, по жизни. Впрочем, у каждой хозяйки есть свои секреты приготовления даже самых обычных, казалось бы, блюд. Я предлагаю вам блюда из того меню, которое у меня сложилось на практике, причем, с учетом тех принципов, о которых я говорила выше. Все эти рецепты множество раз применялись мною, и поэтому вполне опробованы.

Я не привожу в своей книге те блюда, которые и так всем хорошо известны, например, салат оливье, селедка под шубой и т.п. Кроме того, я вообще не ставила перед собой задачу дать максимальное количество рецептов, ибо «нельзя объять необъятное». Но я, со своей стороны, старалась написать о процессе приготовления еды так, чтобы вы смогли, действительно, хорошо приготовить избранные вами яства. Особенно подробно я стремилась рассказать о самых важных моментах в приготовлении того или иного блюда, о том, что надо учесть в первую очередь, чтобы блюдо получилось максимально удачным.

Добавлю вот еще что. Не удивляйтесь тому, что рецепты, предлагаемые мною, подчас содержат большое количество ингредиентов. Все эти компоненты всегда есть у вас дома, под рукой, и, кроме того, именно они и помогают добиться нужного вкуса.

Итак, дорогие читательницы, надеюсь, что чтение этой книги доставит вам удовольствие! Буду рада, если собранные здесь рецепты станут неотъемлемой частью вашего повседневного или праздничного меню. Даже если вам придется по вкусу не все блюда, а только какая-то их часть, мне это тоже будет приятно. Если же, благодаря этой книге, ваша «кулинарная палитра» станет разнообразнее и богаче, я буду считать свою задачу выполненной.

Приятного аппетита и желаю вам успеха!

Инна Криксунова

Салаты

Здоровье – это салаты каждый день!

Я чрезвычайно широко использую салаты в меню своей семьи. Впрочем, о пользе овощей уже так много сказано! Отличительной особенностью моих повседневных салатов является то, что в подавляющем большинстве случаев я заправляю их растительным маслом. Сметану и майонез я использую гораздо реже. Сметаной, как правило, я заправляю летние салаты из помидоров, огурцов и редиса. И делаю это только в тех случаях, когда приготавливаю порцию, предназначенную для немедленного употребления. Излишне напоминать, что салаты, приправленные сметаной, не могут долго стоять, они быстро теряют привлекательный внешний вид и становятся неаппетитными. А уж салаты с майонезом вообще не пригодны для долгого хранения. Ведь майонез включает в себя, в том числе, и сырые яичные желтки, а они, как известно, довольно быстро портятся. Поэтому майонезом я заправляю, по большей части, салаты для гостей. На праздничный стол салаты на растительном масле как-то не принято подавать, приходится уважать кулинарные привычки большинства гостей.

Но я все же хочу высказать «хвалебную оду» растительным маслам – подсолнечному, кукурузному, оливковому и другим. Ни для кого не секрет, что эти масла, будучи продуктами растительного происхождения, более полезны для здоровья, нежели сметана и майонез. Важно то, что растительные масла активно препятствуют накоплению холестерина в нашем организме! Но для заправки салатов они используются не столь часто, как следовало бы. Некоторым людям вкус таких салатов кажется довольно пресным, не возбуждающим аппетита. Можно ли придать салатам на растительном масле пикантный вкус? Конечно! Для этого я непременно добавляю в них уксус и сахар. Сахарно-уксусная смесь обогащает вкусовую гамму салатов, прекрасно выявляя специфику тех или иных овощей и даже придавая салатам утонченный вкусовой оттенок.

И вот еще что. Я очень широко использую в своих овощных салатах чеснок. Он также придает салатам необходимую остроту и пикантность. О том, что чеснок невероятно полезен, знают все. На Востоке говорят: «Тот, кто каждый день ест чеснок, сохраняет здоровье и молодость на долгие годы». Ничего удивительного в этом нет, ведь чеснок великолепно очищает сосуды нашего организма! А что касается неприятного запаха, то в настоящее время никакой проблемы с этим не возникает. Стоит только пожевать резинку с освежающим мятным вкусом – и от чесночного запаха не остается и следа.

Для того, чтобы добиться интересных вкусовых оттенков, я обязательно применяю для заправки своих салатов молотые травяные смеси. Я вообще широко применяю приправы в своей кухне. Они помогают добиться интересного, оригинального вкуса любого блюда и привнести в него свою изюминку. Сухие травяные смеси продаются сейчас в магазинах в таком разнообразии, что купить их не составляет никакого труда. Лично мне нравятся универсальные приправы «вегета», «гурман», «магги», «хмели-сунели» и многие другие. А особенно хороша знаменитая индийская приправа «карри»! Ее аромат настолько восхитителен, что любое яство, приправленное «карри», будь то салат, суп, второе блюдо, пирожки или пицца – становится настоящим кулинарным шедевром.

Поэтому не стоит пренебрегать молотыми травяными приправами. Их расход настолько невелик, что их хватает очень надолго. Если необходимый набор приправ скомплектован, то в течение нескольких месяцев можно не беспокоиться о пополнении запасов. При наличии времени можно, конечно, сделать сухие травяные смеси и самостоятельно. Осенью, во время сбора урожая надо засушить укроп, петрушку и сельдерей, а потом про-

пустить все это через кофемолку вместе с лавровым листом, гвоздикой и перцем (можно добавить туда еще немного высушенных лимонных или апельсиновых корочек). Приготовление вкусных, аппетитных блюд абсолютно немыслимо для меня без применения молотых травяных смесей. Они помогают великолепно приготовить самые простые продукты. Чаще всего я использую для своих салатов самые привычные, обыденные овощи, такие, как морковь, капуста, редька, свекла, репка, брюква, лук, чеснок и пр. Так вот, благодаря приправам можно добиться того, что даже самые простые, дешевые, общедоступные овощи становятся пищей, вполне достойной гурманов!

Некоторые женщины считают приготовление салатов довольно трудоемким делом. Из-за этого они не применяют их в домашнем меню так часто, как следовало бы. На самом же деле готовить салаты не так уж сложно. Надо лишь скомплектовать подходящий инвентарь (об этом мы поговорим далее). Зато какое удовольствие и пользу получите вы и члены вашей семьи, ежедневно съедая большую порцию салата и наслаждаясь его аппетитным запахом и освежающим вкусом!

Необходимый инвентарь

Что надо для того, чтобы без особых хлопот, быстро приготовить любой салат? Надо иметь под рукой необходимый инвентарь. Прежде всего, необходимо приобрести широкий (примерно 3 см ширины), длинный, прочный нож, с удобной рукояткой. Такой нож, кстати, пригодится вам практически для всех кухонных работ. Это универсальный и наиболее часто используемый кухонный инструмент. С таким ножом шинковка овощей для салата будет простой и быстрой. Еще надо иметь специальный ножик с желобком, предназначенный для чистки овощей. Этот ножик позволяет срезать кожицу с овощей экономно, тонким слоем. Но надо признать, что такой ножик подходит лишь для чистки высококачественных овощей, с гладкой, ровной поверхностью. Для тех овощей, поверхность которых не столь безупречна и имеет дефекты и неровности, такой нож с желобком не слишком удобен.

Еще необходимо иметь хорошую терку. Достаточно удобна четырехгранная терка, она более устойчива, нежели обычная. Очень хороши немецкие горизонтальные пластмассовые терки со съемными металлическими насадками. А вот электрические измельчители овощей лично мне не очень нравятся, так как овощи в них получаются какие-то суховатые, не слишком сочные. Наибольшее применение в моем хозяйстве находит терка с крупными ячейками. Гораздо реже я использую терку со средними ячейками, а вот мелкой теркой я практически никогда не пользуюсь.

Надо еще обязательно иметь измельчитель чеснока. Это удобное комбинированное приспособление, позволяющее также раскалывать орехи. Еще вам понадобится ситечко с рукояткой, чтобы, например, обдавать на нем кипятком лук, отцеживать зеленый горошек и т.п. Покупая ситечко, старайтесь выбирать его побольше размером, так как оно более удобное. Не лишней окажется в хозяйстве и яйцеразка.

Для приготовления салатов вам понадобится пара разделочных досок. Они могут быть как деревянными, так и пластмассовыми. На большой доске удобно шинковать капусту, нарезать винегрет, салат оливье и пр. Маленькая доска пригодится для более мелких работ. Разумеется, вам понадобится несколько мисок разных размеров. Лично мне очень нравятся яркие, разноцветные пластмассовые миски, ставшие столь популярными в последнее время. За ними очень удобно ухаживать.

В свое время я купила широко разрекламированные ножи с фигурными лезвиями для резки овощей. Но, честно говоря, интерес к ним быстро остыл, и эти ножи так и не нашли у меня применения. Поэтому я и вам не рекомендую их приобретать. Лучше потратьте деньги на комплектование хорошего классического набора, о котором я рассказывала выше, и этого будет достаточно.

Вам понадобится:

- широкий длинный нож для шинковки овощей
- нож для чистки овощей (с желобком)
- измельчитель чеснока
- яйцеразка
- хорошая удобная терка
- ситечко с рукояткой
- большая доска для резки овощей
- маленькая доска для резки овощей
- несколько мисок разного размера

Салат-«метла»

Почему этот салат называется «метла»? Потому что он обладает способностью очищать изнутри весь желудочно-кишечный тракт. Морковь и капуста снабжают организм витаминами, стимулируют работу кишечника, предотвращают запоры. Чем чаще вы будете есть этот салат, тем лучше.

Приготовить салат-метлу совсем несложно. Я беру примерно половину небольшого крепкого, белого кочана капусты, очищаю его от верхних увядших листьев и тщательно промываю. Потом шинкую капусту тонкими полосками. После этого я кладу капусту в довольно большую миску, насыпаю туда примерно 1 чайную ложечку соли и хорошенько мну капусту рукой, как бы перетирая ее с солью. Это делает капусту менее жесткой и грубой, она становится сочной и нежной. Но только здесь надо вовремя остановиться, чтобы чрезмерно не обмять капусту, иначе она станет вялой и неаппетитной. Как только капуста пустит немного сок, станет немного влажной и блестящей на вид, так и достаточно.

Затем я беру пару довольно крупных, красивых морковок, мою их, чищу и натираю на крупной терке. Добавляю их к капусте. Для обогащения вкуса добавляю туда же еще какой-нибудь компонент. В зависимости от настроения я добавляю в салат четвертинку натертого яблока, или же небольшой кусочек натертой брюквы, репки или редьки. Но только надо следить за тем, чтобы этого дополнения не было слишком много, иначе оно забьет основной вкус, присущий этому салату. Секрет любых дополнений – обогащать основной вкус блюда, делать его более интересным, но ни в коем случае не забивать его.

После этого надо заправить салат. Для достижения пикантного вкуса я добавляю в него 2 чайных ложки сахарного песка и 1 столовую ложку уксуса. Хочу сразу сказать, что чаще всего я делаю уксус из уксусной эссенции (это очень выгодно), таким образом, его крепость получается 3,5%. Еще я добавляю в салат 1 дольку размятого чеснока, чтобы был аппетитный запах. Насыпаю туда же чуточку молотого перца и сухие приправы. Солить салат уже не надо, так как я положила соль в самом начале. Затем я добавляю растительное масло и как следует все перемешиваю. Потом ставлю салат в холодильник, и пусть он немного настоится. Это не салат, а настоящий кладезь витаминов и здоровья!

Вам понадобится:

- 1/2 небольшого кочана капусты
- 2 довольно крупные морковки
- 1/4 маленькой репки, редьки или брюквы (необязательно)
- 1/4 яблока (необязательно)
- 1-2 довольно крупных зубчика чеснока
- 1 столовая ложка сахарного песка
- 1,5 столовых ложки 3,5% уксуса
- 1/4 стакана растительного масла
- 1 чайная ложка соли
- перец молотый – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу

Салат из моркови с редькой

Очень люблю этот салат за его невероятно сочный, ярко выраженный освежающий вкус. Он, так же, как и все салаты с морковью, способствует безупречной работе желудочно-кишечного тракта.

Для этого салата нужна обыкновенная черная редька. Но еще лучше взять редьку маргеланскую, с кожицей беловато-зеленоватого цвета, так как она нежнее и сочнее, чем черная. Еще лучше брать вместо редьки длинный редис, красный или белый. Редька, так же, как и редис, стимулирует работу сердца. У японцев, кстати, редька на столе частый гость, может быть, поэтому они занимают одно из первых мест в мире по числу долгожителей?

Итак, я мою редьку, чищу ее и натираю на крупной терке. Потом мою, чищу и тру на крупной терке несколько морковок. Соотношение редьки и моркови по весу при этом должно быть примерно один к одному. Лучше даже, если морковки будет чуть-чуть больше, так как она хорошо уравнивает резковатый вкус редьки. Смешиваю овощи и обязательно добавляю туда пару долек размятого чеснока, чтобы вкус был более пикантным. Говоря «пару долек», я имею в виду крупный, качественный, «ядренный» чеснок. Если же чеснок мелкий, то взять его надо, естественно, больше.

Потом заправляю салат. Заправка та же: растительное масло, сахарный песок плюс уксус и соль. Добавляю туда же немного молотой травяной смеси. Перца в этот салат сыпать не надо. Если я готовлю этот салат для гостей, то заправляю его майонезом. Можно его заправлять и сметаной. Теперь надо все тщательно перемешать. Готово!

Вам понадобится:

- 1 редька средней величины (лучше маргеланская)
- 2-3 морковки
- 2 дольки чеснока
- 1 столовая ложка сахарного песка
- 1,5 столовых ложки 3,5% уксуса
- 1/4 стакана растительного масла или майонеза
- соль по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу

Салат из редьки с луком и яблоками

Беру одну довольно крупную редьку, лучше маргеланскую, но можно и черную. Мою ее, чищу и натираю на крупной терке. Затем натираю на крупной терке одно яблоко. Маленькую луковицу шинкую тонкими полукольцами, затем ошпариваю ее на ситечке крутым кипятком, и сразу же обдаю холодной водой. Все это смешиваю в миске. Заправляю этот салат растительным маслом, солью и перцем. Если надо, добавляю немного сахарного песка и уксуса. Все хорошо перемешиваю.

Этот салат можно при желании заправлять вместо растительного масла сметаной. Но тогда, как я уже неоднократно говорила, его надо сразу же употребить.

Вам понадобится:

- 1 редька среднего размера (лучше маргеланская)
- 1 яблоко
- 1 маленькая луковица
- 1 чайная ложка сахарного песка
- 1 столовая ложка 3,5% уксуса
- 1/4 стакана растительного масла или 1/3 стакана сметаны
- соль – по вкусу
- перец – чуть-чуть

Салат из цветной капусты с морковью

Цветная капуста очень хороша в сыром виде! Будучи как-то в гостях, я попробовала салат из сырой цветной капусты, и он мне очень понравился. Так что цветную капусту, действительно, лучше есть в натуральном, а не в вареном виде. Тогда в ней сохраняется гораздо больше витамина «С», которым она столь богата!

Надо взять половину кочешка цветной капусты, снять верхние листья и промыть ее хорошенько. Я делаю так: кладу головку цветной капусты на пару минут в кастрюлю с холодной подсоленной водой. Благодаря этому хорошо удаляется вся грязь, и даже мелкий песок, который, возможно, имеется в глубине соцветий. Потом я разделяю кочешок на соцветия, а затем их нарезаю. Мельчить чересчур не надо, достаточно, если кусочки будут величиной, например, с вишню. Зубам тоже надо давать работу!

Потом я натираю на крупной терке пару морковок. Если у меня под рукой есть красный или оранжевый перец (паприка), то шинкую один перчик тонкими полосками и кладу туда же для красоты и яркости. Салат должен доставлять удовольствие не только вкусу, но и взгляду! Добавляю туда же немного размятого чеснока, соль, сахарный песок. Перца и уксуса на сей раз добавлять не надо. Заправляю все майонезом. Этот салат выглядит очень ярко и аппетитно. Чудо-салат!

Вам понадобится:

- 1/2 головки цветной капусты
- 2 довольно крупные морковки
- 1 долька чеснока
- 1 чайная ложка сахарного песка
- 1/3 стакана майонеза
- соль – по вкусу

Салат разноцветный из капусты, моркови и сладкого перца

Мне очень нравится чрезвычайно богатый витаминами салат из паприки (сладкого перца), белокочанной капусты и моркови. Ярко-красный перец в сочетании со светло-зеленой капустой и оранжевой морковью смотрится просто великолепно!

Пару морковок натираю на крупной терке. Четверть кочана капусты тонко шинкую и немного обминаю с солью. Кстати, иногда для удобства я разбираю капусту на отдельные листья и складываю их по 3-4 вместе, благодаря этому можно легко нашинковать их тоненькой соломкой. Два крупных перчика промываю, разрезаю вдоль на две части, вынимаю семена и снова споласкиваю. Затем режу перцы поперек узкими полосками. Все это я смешиваю, солю и заправляю майонезом. Добавляю в салат один зубчик чеснока и чуть-чуть молотой травяной смеси. Этот салат – настоящий букет витаминов!

Вам понадобится:

- 2 крупных сладких перца
- 1/4 среднего кочана капусты
- 2 морковки
- 1 зубчик чеснока
- 1/3 стакана майонеза
- соль – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу

Салат из квашеной капусты, заправленной по-домашнему

Не так уж часто квашеная капуста бывает сделана так, что она хороша сама по себе и не нуждается в улучшении. Помню, насколько изумительную квашеную капусту я в свое время покупала на рынке в Юрмале, когда отдыхала в Латвии. Прибалты – большие специалисты делать соленья и маринады. У них великолепно получаются огурчики, грибы, и, конечно, капуста. Солнечно-янтарная, крепенькая, хрустящая, нарезанная тоненько и аккуратно, полоска к полоске. А каков был ее незабываемый вкус!

Капуста из магазина не всегда бывает такой удачной. Но ее можно значительно улучшить. Беру пол килограмма квашеной капусты. Затем шинкую одну небольшую луковицу тонкими полукольцами, кладу лук на ситечко, обливаю его крутым кипятком и сразу же обдаю холодной водой. Соединяю лук с квашеной капустой. Натираю на терке одну маленькую морковь. Важный нюанс: морковки не должно быть много, так как она в данном случае добавляется лишь для красоты и улучшения вкуса. Насыпаю туда же две-три столовые ложки сахарного песка. Пробую, и, если надо, добавляю еще песочку. Перемешиваю все снова как следует, чтоб песок хорошо разошелся. И, наконец, заправляю все подсолнечным маслом, лучше всего нерафинированным. Подсолнечное масло с запахом жареных семечек придает этому салату особый, «деревенский» стиль. Разумеется, лучшим дополнением к этому салату является горячая, с пылу, с жару, рассыпчатая отварная картошечка. Объеденье!

Вам понадобится:

- 1/2 кг квашеной капусты
- 1 маленькая морковь
- 1 небольшая луковица
- 2-3 столовые ложки сахарного песка
- 1/4 стакана растительного масла

Салат луковый с яйцами

Этот салат имеет не только оригинальный, необычный вкус, но еще и является «афродизиак». Так, кстати, называются средства (в том числе и пищевые), которые увеличивают сексуальную энергию!

Три яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезаю или разминаю вилкой. Затем мелко шинкую одну луковицу. В этом салате соотношение яиц и лука по весу должно быть примерно такое: на 2 части яиц – 1 часть лука. Далее кладу шинкованный лук на ситечко, обдаю его крутым кипятком, а затем сразу же обливаю холодной водой. Таким образом, лук избавляется от жгучей горечи, из-за которой многие предпочитают не есть его в сыром виде. Затем я перемешиваю рубленые яйца вместе с луком.

Теперь надо сделать заправку в виде соуса. Тщательно разминаю вилкой одну небольшую вареную картофелину. Добавляю к ней растительное масло и смешиваю его с картошкой так, чтобы получилась однородная, не слишком густая кашица. Заливаю салат получившимся соусом. Солю и перчу его по вкусу (в этом салате перец должен явно чувствоваться), а также добавляю сухую приправу. Надеюсь, вам понравится необычный, пикантный вкус этого салата!

Вам понадобится:

- 1 луковица
- 3 яйца, сваренные вкрутую
- 1 маленькая вареная картофелина
- 1/4 стакана растительного масла
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу

Салат яично-огуречный

Этот салат хорош своим нежным вкусом. Два-три крутых яйца шинкую или разминаю вилкой. Теперь беру один парниковый огурец (или 2-3 грунтовых) и нарезаю его небольшими кубиками. Для этого салата, кстати, кожицу с огурца надо срезать, тогда его вкус будет нежнее. Половину маленькой луковицы шинкую тонкими полукольцами. Обдаю лук пару раз на ситечке крутым кипятком, а затем хорошо промываю холодной водой. Смешиваю все компоненты в миске. Добавляю туда же одну чайную ложку сахарного песка (он в данном случае поможет смягчить остроту лука). Теперь заправляю салат майонезом, солю и перчу. А еще добавляю туда для придания интересного вкусового оттенка немного горчицы, буквально на самом кончике ножа.

Подавая этот салат к столу, я посыпаю его сверху небольшим количеством мелко нарезанного укропа. Но если укропа нет, то ничего страшного, этот салат хорош и так.

Вам понадобится:

- 2-3 яйца, сваренные вкрутую
- 1 длинный огурец (или 2 небольших грунтовых)
- 1/2 маленькой луковицы
- 1 чайная ложка сахарного песка
- 1/3 стакана майонеза
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- горчица – на кончике ножа

Салат из огурцов с маринованным луком

Сначала надо замариновать лук. Одну довольно крупную луковицу шинкую тонкими полукольцами. Ошпариваю лук крутым кипятком. Затем кладу его в маленькую миску и заливаю уксусом так, чтобы лук был почти покрыт им. Ставлю миску в холодильник часа на 3-4, и пусть лук маринуется. По прошествии этого времени, когда лук уже приобрел приятный, острый привкус маринада, я отцеживаю уксус (если лук получился чересчур острым, то споласкиваю его холодной водой). Затем нарезаю кубиками два парниковых огурца (или 4 небольших грунтовых). Кстати, у длинных парниковых огурцов кожица, как правило, тоненькая, поэтому я ее не срезаю, так как она придает этому салату яркость и привлекательность.

Нарезанные огурчики смешиваю с маринованным луком. Туда же добавляю размятую дольку чеснока, одну чайную ложку сахарного песка (он смягчает вкус лука), соль и перец по вкусу. Добавляю туда же немного молотой травяной смеси. И, наконец, заливаю салат сметаной. Она тоже, в свою очередь, смягчает остроту лука. Напоминаю, что из-за сметаны этот салат впрям готовит нельзя.

Вам понадобится:

- 2 парниковых огурца
- 1 луковица средней величины
- 1/3 стакана 3,5% уксуса (для маринования лука)
- 1 зубчик чеснока
- 1 чайная ложка сахарного песка
- 1/3 стакана густой сметаны
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- молотая травяная смесь – чуть-чуть

Кочанный салат с редиской, огурцами и яйцами

Этот яркий, разноцветный салат я готовлю преимущественно летом, когда в продаже есть свежая редиска и кочанный салат. Один пучок зеленого салата тщательно промываю в максимально холодной воде. Как ни странно, но зеленый салат от холодной воды делается крепче! Хорошо промываю пучок редиски и один парниковый огурец. Кожицу на огурцах и редиске я по возможности не срезаю, так как зеленый и красный цвет придают салату привлекательность. Еще беру пару крутых яиц. Затем все это шинкую: редиску – полукольцами, огурчик и яйца – небольшими кубиками, зеленый салат – узкими полосками. Все это складываю в миску и добавляю туда один зубчик размятого чеснока.

А теперь настало время заправить салат. Сначала я добавляю туда для мягкости вкуса одну столовую ложку растительного масла, не больше. Затем сбрызгиваю салат уксусом для пикантности, солю и перчу его. И, наконец, заливаю его густой сметаной. Для улучшения вкуса я иногда добавляю туда немного, буквально пол чайной ложечки майонеза. Великолепный летний салат готов!

Вам понадобится:

- 1 пучок зеленого салата
- 1 пучок редиски
- 1 длинный огурец
- 2 яйца, сваренные вкрутую
- 1 зубчик чеснока
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 чайная ложка 3,5% уксуса
- 1/2 стакана сметаны
- 1/2 чайной ложки майонеза (необязательно)
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу

Винегрет с маринованными грибами

Иногда, для разнообразия, я приготавливаю винегрет иначе, нежели это предусмотрено обычным, классическим рецептом.

Перед тем, как готовить винегрет, надо замариновать лук. Шинкую тонкими полукольцами одну маленькую луковицу (лук здесь должен только дополнять основной вкус, но не забивать его). Обдаю его на ситечке кипятком, а затем помещаю в небольшую миску или стеклянную банку. Заливаю лук уксусом, так, чтобы он едва покрывал его. Ставлю лук в холодильник на 3-4 часа. Пока он маринуется, отвариваю 5 хороших крупных картофелин, 3-4 средних свеклы, 3 средних морковки. Соотношение овощей по весу здесь должно быть примерно такое: три части картошки, две части свеклы и одна часть морковки. Кстати, можно сделать процесс варки свеклы более быстрым. Когда свекла практически сварилась, но все же еще недостаточно мягкая, ее надо вынуть из кастрюли, сразу же залить холодной водой и дать остыть в этой воде. Через некоторое время свекла как бы «дойдет» и станет совсем мягкой.

Полностью остывшие овощи нарезаю мелкими кубиками (если резать овощи в теплом, не до конца остывшем виде, картофельные кубики слипаются и блюдо выглядит неаппетитно). Добавляю к овощам промаринованный и отцеженный лук, а также одну дольку размятого чеснока. Затем нарезаю мелкими кубиками 4-5 небольших маринованных огурчика и 3/4 стакана крепких маринованных грибочков. Присоединяю все это к овощам. Замечание: можно, конечно, использовать не маринованные, а соленые огурцы и грибы, но, на мой взгляд, это уже не то.

Теперь надо сделать заправку. Растворяю две чайных ложки сахарного песка в одной чайной ложке воды (сахар поможет нейтрализовать излишнюю кислоту и сделает вкус винегрета более тонким). Добавляю туда же примерно одну треть стакана растительного масла, причем, здесь лучше всего использовать нерафинированное подсолнечное масло, с характерным приятным запахом. Уксус не понадобится, так как здесь и так хватает продуктов с кислым вкусом. Заливаю этой заправкой винегрет. Если надо, добавляю еще растительного масла, для этого рецепта масло не помешает. Наконец, посыпаю винегрет сухими приправами, перчу и солю его, не забывая, впрочем, о том, что соли здесь понадобится гораздо меньше.

Вам понадобится:

- 5-6 крупных картофелин
- 3-4 свеклы среднего размера
- 3 морковки
- 1 маленькая луковица
- 4-5 небольших маринованных огурчика
- 3/4 стакана маринованных грибов
- 1 долька чеснока
- 2 чайных ложки сахарного песка
- 1/3 стакана растительного масла
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу

Винегрет с квашеной капустой

Этот винегрет делается так же, как и предыдущий. Но только вместо маринованных огурцов и грибов я кладу в него крепкую, хрустящую квашеную капусту. Сахарного песка я кладу сюда побольше, чем в предыдущем рецепте, иначе этот винегрет будет иметь чересчур простой, кислый вкус. Еще я добавляю в винегрет чуточку горчицы, на кончике ножа. А чеснок в данном случае не кладу, так как его вкус плохо сочетается со вкусом квашеной капусты.

Вам понадобится:

- 5-6 крупных картофелин
- 3-4 свеклы среднего размера
- 3 морковки
- 1 маленькая луковица
- 250 граммов квашеной капусты
- 2 столовые ложки сахарного песка
- 1/4 стакана растительного масла
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- горчица – на кончике ножа

Повседневная вариация на тему салата оливье

Этот салат, конечно, проще по вкусу, чем классический оливье, но на каждый день он очень неплох. Варю шесть средних картофелин, пять-шесть довольно крупных морковок, три-четыре яйца, пару небольших репок или одну маленькую брюкву. Когда овощи сварятся и полностью остынут, нарезаю их мелкими кубиками. Затем нарезаю четыре-пять крепеньких маринованных огурчиков. Тонко шинкую четвертинку луковицы, обдаю ее на ситечке кипятком и обливаю холодной водой. Смешиваю все овощи в миске. Ну, и, естественно, в конце заливаю все майонезом. Хорошо перемешиваю салат, солю, перчу его и добавляю сухие приправы. Просто, но вкусно!

Вам понадобится:

- 6 картофелин
- 5-6 морковок
- 2 маленькие репки или брюквы
- 3-4 яйца, сваренные вкрутую
- 4-5 маринованных огурцов
- 1/4 небольшой луковицы
- 1 долька чеснока
- 150-200 граммов майонеза
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу

Салат из моркови с орехами и чесноком

А теперь я дам несколько рецептов салатов, которые я готовлю преимущественно для гостей. Эти салаты неизменно пользуются у них успехом. В обычное время я эти салаты не делаю по той причине, что они не слишком подходят в качестве гарнира ко вторым блюдам.

Праздничный, изысканный вкус салату из обыкновенной моркови придают грецкие орехи. Кстати, в кулинарии южных, восточных стран орехи применяются очень широко, их кладут в салаты, закуски, соусы, выпечку и даже в варенье. Ничего удивительного в этом нет, ведь в жарком климате ореховые деревья растут повсеместно в большом количестве. В связи с этим вспоминаю эпизоды детства, когда я вместе с родителями отдыхала в Молдавии. Меня тогда поражало то, что по обочинам дорог растут абрикосы и орехи, и никто на них не обращает никакого внимания!

Итак, три крупные, хорошо уродившиеся морковки натираю на крупной терке. Затем измельчаю три-четыре дольки чеснока (вкус и запах салата должен быть весьма «забористым») и добавляю к моркови. Далее нарезаю горсть уже очищенных грецких орехов (в украинском языке есть выразительное слово для обозначения горсти – «жменя», видимо, оно произошло от слова «сжимать»). Слишком мелко нарезать орехи не надо, они должны явно чувствоваться в общей массе салата. Орехами этот салат не испортишь!

Хорошо все перемешиваю и заправляю половиной стакана густого майонеза. Если надо, добавляю соль. Обожаю этот превосходный салат!

Вам понадобится:

- 3 довольно крупные морковки
- 3-4 дольки чеснока
- 1 горсть очищенных грецких орехов (примерно 1/2 стакана)
- 1/2 стакана майонеза
- соль – по вкусу

Салат свекольно-ореховый

Этот салат делается так же, как и предыдущий. Разница заключается лишь в том, что вместо сырой моркови в данном случае берется отварная свекла. И еще: в отличие от предыдущего салата я добавляю сюда для дополнительной остроты молотый черный перец. Свекла сама по себе имеет сладкий вкус, в то время как перец позволяет сделать вкусовые оттенки этого изысканного салата более тонкими.

Вам понадобится:

- 1 крупная вареная свекла
- 3-4 дольки чеснока
- 1 горсть очищенных грецких орехов (примерно 1/2 стакана)
- 1/2 стакана майонеза
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу

Салат свекольно-банановый

Одну вареную свеклу натираю на крупной терке. Затем беру спелый, но не перезревший банан и нарезаю его мелкими кубиками. Размельчаю одну-две дольки чеснока. Смешиваю все компоненты и заправляю салат майонезом. Добавляю соли и перца по вкусу. Оригинальный салат готов!

Вам понадобится:

- 1 свекла
- 1 банан
- 1-2 зубчика чеснока
- 1/2 стакана майонеза
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу

Салат сырный с чесноком

Этот блюдо скорее является холодной закуской, нежели салатом, так как овощей в нем нет. Для его приготовления я беру 150 граммов сыра, желательно твердых сортов (в противном случае его будет трудно натереть). Впрочем, мягкий сыр тоже можно натереть на терке, если положить его предварительно на какое-то время в морозилку. Однако с твердым, упругим, суховатым сыром такой салат получается вкуснее. Важный нюанс: сыр для этого салата надо натирать на средней, а не на крупной терке. Затем нарезаю 1 крутое яйцо и добавляю к сыру. Разминаю две, а то и три дольки чеснока (в зависимости от того, насколько острый вкус имеет сыр).

Перемешиваю все компоненты. Наконец, заправляю салат майонезом, солю и перчу его. Готово. Характерно то, что этот салат, ко всему прочему, еще и весьма сытный!

Вам понадобится:

- 150 граммов сыра (лучше твердых сортов)
- 1 яйцо, сваренное вкрутую
- 2-3 дольки чеснока
- 1/2 стакана майонеза
- соль – по вкусу
- перец – чуть-чуть

Холодные закуски (для гостей и не только)

Помидоры под тертым сыром и майонезом

Эта закуска хороша тем, что она делается буквально за 10 минут, а выглядит просто великолепно! Приготовленные таким образом помидоры пользуются неизменным успехом у гостей.

Беру пять одинаковых по величине крепких помидоров, мою их и нарезаю каждый пополам. На каждого гостя понадобится, как минимум, по одной половинке помидора. Укладываю половинки разрезанной стороной вниз на плоское блюдо подходящего размера, солю и перчу их.

Далее натираю на средней терке 70-80 граммов сыра (желательно ярко-желтого по цвету, так будет красивее), и отставляю его пока в сторону. Теперь беру пол стакана майонеза, добавляю в него пару долек размятого чеснока и все хорошо размешиваю. Затем чайной ложкой кладу на каждый помидор «горкой» порцию майонеза, стараясь сделать так, чтобы красный цвет помидоров был все-таки частично виден. Получилось! А теперь покрываю каждый помидор тертым сыром, укладывая его «кучкой» поверх майонеза. Сверху для украшения можно еще посыпать немного мелко нашинкованного укропа. Укроп должен не закрывать сыр, а только лишь добавлять в блюдо яркость. Красота-то какая!

Важное замечание: эту закуску надо готовить незадолго до прихода гостей (помидоры по прошествии некоторого времени пускают сок, а это, как вы понимаете, может испортить внешний вид блюда).

Вам понадобится:

- 5 помидоров среднего размера
- 1/2 стакана густого майонеза
- 2 дольки чеснока
- 70-80 граммов сыра
- 3-4 веточки укропа
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу

Баклажаны по-грузински

Это блюдо меня научила готовить одна женщина из Грузии, по имени София. Баклажаны, приготовленные таким образом, исключительно вкусны и аппетитны, да и делается эта закуска несложно. Чаще всего я приготавливаю эту закуску в начале осени, когда в продаже имеется много недорогих баклажанов. Покупая баклажаны для этого блюда, я стараюсь выбирать крупные, одинаковые по размеру плоды.

Итак, беру 4 крупных баклажана. Мою их, но шкурку не очищаю, а срезаю только хвостики. Затем режу баклажаны вдоль, ломтями шириной примерно по 10-12 миллиметров. Каждый ломоть обваливаю в муке с двух сторон, солю, перчу и обжариваю на большой сковороде в хорошо разогретом растительном масле. Баклажаны, как и почти все овощи, жарятся довольно быстро. Обжаренные ломти с помощью широкой лопатки складываю на плоское блюдо в один слой, так, чтобы они не поломались. Теперь пусть они хорошо остынут.

Тем временем я приготавливаю соус для смазывания баклажанов. Беру 200 граммов густой сметаны и добавляю в нее пучок мелко нашинкованного укропа. Затем беру 3-4 крупные дольки чеснока, измельчаю его и тоже добавляю в сметану. Насыпаю молотую травяную приправу, добавляю соль и перец по вкусу. Вкус соуса должен быть по-восточному острым, пикантным, ароматным. Ведь сами баклажаны имеют довольно пресный вкус, поэтому они нуждаются в острой приправе. Можно в соус для улучшения вкуса добавить еще одну столовую ложку майонеза, но это необязательно.

Когда баклажаны полностью остыли, я густо смазываю каждый ломоть соусом с одной стороны. Затем складываю его пополам, как бы закрывая книжку, и укладываю эти куски на блюдо. Если соус еще останется, можно покрыть им баклажаны сверху. Не закуска, а мечта гурмана! Важно: это блюдо надо подавать на стол вместе с широкой лопаткой, ею будет удобно накладывать баклажаны на тарелки.

Вам понадобится:

- 4 довольно крупных баклажана
- 200-250 граммов сметаны
- 1 пучок укропа
- 3-4 крупные дольки чеснока
- 1 столовая ложка майонеза (необязательно)
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу
- 2-3 столовые ложки муки для панировки
- растительное масло для жарки

Закуска из баклажан с перцами

Беру 2 довольно больших баклажана, 3 крупных сладких перца, а также 2 луковицы и 4 морковки. Мою овощи и очищаю их от кожицы. Но баклажаны я не чищу, так как мне нравится тот оттенок вкуса, который придает блюду их кожица.

Сначала я шинкую лук и обжариваю его на растительном масле до золотисто-розоватого цвета. Потом нарезаю овощи: баклажаны средними кубиками, морковь – мелкими кубиками, а перчики – полосками. Складываю овощи в большую кастрюлю и ставлю их тушить, добавив туда треть стакана воды и четверть стакана растительного масла. Обжаренный лук тоже добавляю туда же. Тушу все это минут 20, не более, так как овощи не должны превращаться в кашу. Если надо, то в процессе тушения добавляю чуть-чуть горячей воды.

Когда овощи практически готовы, то минуты за три до конца я кладу в кастрюлю 3-4 размятые дольки чеснока и 1 чайную ложку томат-пасты. Я не кладу в это блюдо помидоры, так как, по-моему, из-за них блюдо делается несколько водянистым. В данном случае я предпочитаю заменять свежие помидоры томат-пастой. Еще я добавляю туда 1 чайную ложку сметаны, соль, перец и молотую травяную смесь. Вкус этого блюда должен быть пикантным и ароматным. Даю всему этому еще «побулькать» минуту-другую, следя за тем, чтобы консистенция блюда не была слишком жидкой.

Теперь надо, чтобы все это хорошо остыло. Есть это блюдо надо только в холодном виде! Самое интересное то, что в горячем виде это кушанье может показаться даже пресноватым, а когда оно как следует остынет, то вкус его становится более острым и пикантным. Эта закуска великолепно подходит к горячему отварному картофелю или просто к пышному белому хлебу. Ее вполне можно подавать также и на праздничный стол.

Вам понадобится:

- 2 довольно крупных баклажана
- 3 крупных перца
- 2 луковицы
- 4 морковки
- 3-4 дольки чеснока
- 1 чайная ложка томат-пасты
- 1 чайная ложка сметаны
- растительное масло – для жарки и тушения
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу

Кабачки в чесночном соусе

Точно так же, как баклажаны по-грузински, можно приготовить и кабачки, под тем же чесночно-сметанным соусом. Это блюдо весьма вкусное, но я считаю, что оно предназначено для семейного пользования, а не для гостей. Причина, я думаю, в том, что кабачки являются для нас обыденным, дешевым продуктом повседневного употребления.

Выбирая кабачки для этого блюда, я стараюсь покупать не крупные, а средние или даже мелкие по размеру. Дело в том, что крупные кабачки имеют внутри грубые семечки, которые надо удалять. А у более мелких, следовательно, более молодых плодов, эти семечки настолько нежные, что они не чувствуются, поэтому их можно не вынимать. Крупные кабачки хороши лишь для того, чтобы их фаршировать. В этом случае сердцевина удаляется из них полностью.

Итак, я мою кабачки и очищаю их от шкурки. В данном случае я разрезаю кабачки не вдоль, как баклажаны, а поперек, кружками. Кружки не должны быть слишком тонкими, иначе ломтики в процессе жарки превратятся в кашу. Толщина кружков должна быть примерно 15-18 миллиметров. Потом я обваливаю кружочки в муке с двух сторон, солю, перчу и обжариваю в растительном масле. Складываю их на блюдо, в один слой, и пусть они остывают.

Делаю тот же соус, что и для баклажанов по-грузински (см. выше). Когда кабачки остывают, густо смазываю каждый кружок соусом и накладываю на него сверху второй ломтик. А потом складываю эти «двойные кружки» на блюдо или в широкую кастрюлю и ставлю в холодильник. Долго там стоять им не придется, уверяю!

Вам понадобится:

- 2 кабачка среднего размера
- 200-250 граммов сметаны
- 1 пучок укропа
- 3-4 крупные дольки чеснока
- 1 столовая ложка майонеза (необязательно)
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- молотая травяная смесь – по вкусу
- 2-3 столовые ложки муки для панировки
- растительное масло для жарки

Рыба в томатном соусе

Рыба в томате, если ее хорошо приготовить – исключительно аппетитное блюдо, вкус которого не имеет ничего общего с широко известными консервами. Это кушанье иногда еще называют «рыба по-гречески».

Для этого блюда нужна не сухая, но и не жирная рыба с сочным белым мясом. Очень хорошо здесь подходит треска. О судаке или осетрине я уже не говорю. Лучше всего купить филе трески или любой другой белой рыбы. Но вполне можно использовать и более простую рыбу, такую, например, как пикша, хек, минтай или путассу. Последняя, хотя и мелковата, но имеет хороший, нежный вкус. А вот жирная рыба, такая, как палтус или зубатка, для этого блюда совершенно не подходит. Важное замечание: для этого блюда подходит только та рыба, в которой нет мелких костей. Если в процессе еды придется их без конца вынимать, то все удовольствие от этого аппетитного яства пропадет.

Итак, я покупаю две трески среднего размера. Из них получится примерно 16 порционных кусков. Очищаю рыбу от чешуи. Кстати, для того, чтобы чешуя легко отходила, я сначала обдаю рыбу очень горячей водой. После этого чешуя легко чистится. Затем я удаляю внутренности, отрезаю голову, хвост, плавники, брюшко и снова мою рыбу. Теперь я нарезаю ее на порционные, не слишком крупные куски, панирую в муке, солю, перчу и обжариваю с двух сторон в растительном масле. Затем оставляю рыбу в сторону, чтобы она хорошо остыла.

Тем временем я приступаю к приготовлению соуса. В нем-то и заключается вся прелесть этого блюда! На это количество рыбы мне понадобится 5 крупных морковок, 3-4 хорошо уродившиеся луковицы и 4-5 зубчиков чеснока. Морковку я натираю на крупной терке, лук шинкую полукольцами, чеснок измельчаю (пусть вас не удивляет, что чеснока довольно много, этому блюду пикантные, острые приправы и придают нужный вкус).

На двух больших сковородках жарю отдельно лук и морковь на растительном масле. Масла при этом не жалею, и, кроме того, постоянно помешиваю овощи, чтобы они не пригорели. Лук жарю до золотисто-розоватого оттенка, не допуская, чтобы он пересушился. Морковка должна весьма аппетитно порозоветь, но ни в коем случае ни пригореть. Как только овощи будут готовы, складываю их в кастрюлю (не эмалированную, иначе они могут подгореть!). Туда же кладу и размятый чеснок.

Теперь надо сделать из этих овощей густой соус-заправку для обкладывания рыбы. В кастрюлю с морковью и луком я добавляю пол стакана томат-пасты (можно использовать и кетчуп, но лучше все же взять томат-пасту). Поскольку томат-паста имеет густую консистенцию, ее надо разбавить, для этого достаточно будет влить в кастрюлю треть стакана кипятка.

Пришло время заняться вкусовыми добавками. Прибавляю в кастрюлю с овощами 3 столовых ложки сахарного песка и 3-4 столовых ложки 3,5% уксуса. Добавляя компоненты, соус все время надо пробовать, так как его вкус зависит от сорта томат-пасты, моркови, крепости уксуса и пр. Также добавляю соль, перец и молотую травяную смесь. Приправ можно насыпать побольше, тогда у соуса будет великолепный аромат. Напоминаю, что соус надо все время пробовать, чтобы, как говорится, не перехватить через край!

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.