



Хиты советской кухни

ПО ГОСТу
И НЕ ТОЛЬКО



УДК 641.56(083.12)
ББК 36.977(2)
Х76

Серия «Вкусно по-домашнему» основана в 2013 году

Хомич, Е. О.

Х76 Хиты советской кухни. По ГОСТу и не только / Е. О. Хомич. — Москва : АСТ, 2014. — 64 с.: ил. — (Вкусно по-домашнему).
ISBN 978-5-17-083098-5.

Время неумолимо летит вперед, ежедневно привнося в нашу жизнь что-то новое. Но лучшее, взятое из прошлого, становится доброй традицией и не торопится кануть в Лету. Это, безусловно, касается и еды. И какими бы изысками ни угощали нас шеф-повара лучших ресторанов мира, по-прежнему остаются в памяти всеми любимые блюда, знакомые еще с детства. И родина этих блюд — Советский Союз. Для очень многих никакие новомодные макчикены не сравнятся с цыпленком табака, салат «Цезарь» — с таким родным и любимым «Оливье» по-русски, а суши — с фаршированной щукой. Ведь кухня этой великой страны вобрала кулинарную культуру каждого из своих регионов. Чего только стоят аппетитные чебуреки и колдуны, люля-кебаб и зразы, харчо и борщ с пампушками! Перелистывая страницы книги, вы через «вкусовые» ассоциации окунетесь в советское прошлое. Рецепты самых популярных блюд минувших десятилетий, данные пошагово, с указанием количества порций, килокалорий и затраченного на приготовление времени, непременно пригодятся вам к любому празднику, и неважно, в стиле «ретро» он будет или в каком-то ином...

УДК 641.56(083.12)
ББК 36.977(2)

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Харвест», 2014.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2014

ISBN 978-5-17-083098-5

Издание для досуга

ХОМИЧ Елена Олеговна
ХИТЫ СОВЕТСКОЙ КУХНИ
ПО ГОСТУ И НЕ ТОЛЬКО

Издание не содержит возрастных ограничений

Дизайн И. В. Резько, Е. Е. Хацкевич

Ответственный за выпуск И. В. Резько

ООО «Издательство АСТ».
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комната 5

Оливье



4 картофелины, 500 г вареной колбасы, 3 яйца, 2 моркови,
2 маринованных огурца, 1 банка консервированного горошка,
1 луковица, майонез, соль

1. Отварить в слегка подсоленной воде картофель и морковь в мундире. Отварить яйца.
2. Картофель, морковь и колбасу нарезать кубиками, огурцы — соломкой. Измельчить лук, крупно нарубить яйца.
3. Смешать нарезанные ингредиенты с консервированным горошком и заправить майонезом.

В настоящем издании калорийность указана в расчете на 100 г блюда.



60
мин

124
ккал



6
порц



Селедка *под шубой*



2 селедки, 2 свеклы, 3 картофелины,
3 моркови, 2 яйца, 1 луковица, майонез, соль

1. Селедку разделить на филе и нарезать небольшими кусочками.
2. Картофель, морковь и свеклу отварить в мундире в подсоленной воде. Затем очистить и натереть на крупной терке.
3. Яйца отварить и натереть на мелкой терке.
4. Лук мелко нарезать.
5. На большое блюдо выложить все ингредиенты слоями в следующем порядке: половина картофеля, селедка, лук, морковь, оставшийся картофель, свекла, яйца. Каждый слой пропитать майонезом. Готовое блюдо убрать в холодильник на 2—3 часа.



Перед подачей салат можно украсить измельченным зеленым луком.

65
мин

158
ккал

8
порц

«Мимоза»



5 луковиц, 5 яиц, 200 г сыра,
1 банка консервированной горбуши или сайры,
майонез, растительное масло



Перед подачей салат можно
украсить зеленой петрушкой.

1. 2 луковицы нарезать соломкой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. 3 оставшиеся луковицы мелко нарубить.

2. Отварить вкрутую яйца, разделить желтки от белков. Натереть на крупной терке все белки и 1 желток. Оставшиеся желтки натереть на мелкой терке.

3. Натереть на мелкой терке сыр.

4. Размять вилкой и равномерно распределить по тарелке рыбную консерву. Посыпать измельченным луком. Полить тонкой струйкой майонеза. Посыпать натертыми на крупной терке белками с желтком.

5. Сверху выложить обжаренный лук. Посыпать тертым сыром. Полить майонезом и посыпать тертыми желтками.



40
мин

163
ккал



5
порц



Винегрет



100 г фасоли, 2 свеклы, 1 соленый огурец,
1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица,
3 ст.л. квашеной капусты,
100 г растительного масла,
тмин и соль по вкусу

1. Отварить фасоль. Свеклу, картофель и морковь отварить в подсоленной воде в мундире, охладить, очистить и нарезать кубиками.
2. Огурец также нарезать кубиками. Луковицу измельчить.
3. Все перемешать с квашеной капустой, посолить, добавить тмин. Заправить растительным маслом и еще раз перемешать.

Существует несколько версий возникновения названия «винегрет». Так, одна из них гласит, что некий французский повар, увидев, как русские повара при дворе Александра I облавливают уксус в салат из свеклы, произнес родной аналог слова «уксус», который звучал как «винегр», откуда, собственно, и пошло название «винегрет».





70
мин

140
ккал

3
порц

СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	2
Оливье.....	2
Селедка под шубой.....	3
«Мимоза».....	4
Винегрет.....	6
Яйца, фаршированные печенью трески.....	8
Яйца, фаршированные грибами.....	9
Икра из баклажанов.....	10
Икра из кабачков.....	11
Лечо.....	12
СУПЫ	14
Харчо.....	14
Рассольник.....	15
Солянка.....	16
Борщ с пампушками.....	18
Щи из свежей или квашеной капусты.....	20
Уха.....	21
БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ	22
Макароны по-флотски.....	22
Голубцы.....	24
Отбивные.....	26
Зразы.....	27
Люля-кебаб.....	28
Поросенок жареный.....	30
Цыпленок табака.....	31
Котлеты по-киевски.....	32
Студень свиной.....	34
Заливной язык.....	35
Сальтисон.....	36
Кровяная колбаса.....	37
Галантин из курицы.....	38
Жаркое по-домашнему.....	39
Плов.....	40
Перец, фаршированный мясом, рисом и кабачком.....	42
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	44
Карп заливной.....	44
Заливной судак.....	46
Щука фаршированная.....	48
Рыба под маринадом.....	50
Сиченики из рыбы.....	52
БЛЮДА ИЗ ТЕСТА, КАРТОФЕЛЯ И ТВОРОГА	54
Пирожки с грибами.....	54
Картофельная бабка.....	55
Колдуны.....	56
Пельмени.....	57
Беляши.....	58
Чебуреки.....	59
Блины с икрой.....	60
Вареники с творогом.....	61
Сырники.....	62