

••• Классические
**ВТОРЫЕ
БЛЮДА**



Голубцы

Шашлык

Котлеты

Плов

Рагу



и другие
любимые блюда
с логическими схемами

Лариса Ростиславовна Коробач

Классические вторые блюда

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=185112
Классические вторые блюда: Интерпресссервис; Москва; 2006
ISBN 985-6751-23-3

Аннотация

Еще издавна считалось самым почетным занятием учить, лечить и кормить. Во Франции в прошлом веке ремесленник не мог стать дворянином, но для поваров было сделано исключение, так как труд их был приравнен к искусству. Труд талантливого повара близок к творчеству живописца и скульптора, требует художественного вкуса, чувства света и формы. Добрым словом надо вспомнить русских поваров, работавших в полутемных подвалах трактиров, ресторанов, этих безвестных тружеников, оставивших нам в наследство кулинарное искусство. Без этого наследства, не было бы нашей современной кулинарии, не было бы и тех блюд, которые и сейчас являются ГОРДОСТЬЮ РУССКОЙ КУХНИ.

Содержание

Вторые блюда	6
Сырье, применяемое для приготовления вторых блюд	7
Культура питания	12
Блюда из мяса	13
Говядина отварная	17
Баранина, сваренная с луком	18
Фаршированный телячий рулет	19
Отварная говядина под соусом из хрена	20
Рагу «Ацтек»	21
Нормандский гуляш бургиньон с лапшой	22
Спагетти с копченой ветчиной по—пармски	23
Оссобуко с пряностями	24
Запеченная ножка барашка	25
Сочные стейки с томатным соусом	26
Свинина на ребрышках	27
Запеченная вырезка	28
Свинина в винном соусе	29
Говяжья вырезка с винным соусом	30
Рулет из телятины (печь СВЧ)	31
Фаршированный телячий рулет	32
Мясо по-аргентински	33
Мясо по—албански	34
Мясо в корзиночках	35
Окорок копченый отварной	36
Колбаски домашние	37
Колбаса ливерная по—домашнему	38
Бедрышки мясные	39
Карбонад, запеченный в тесте	40
Буженина под пряной корочкой	41
Говяжье филе с картофелем фри	42
Стейки в сырной оболочке	43
Отбивная с лимонным соусом	44
Язык под белым соусом	45
Жаренка	46
Говядина отварная под майонезом с фруктами	47
Свинина с овощами отварная	48
Говядина, тушенная порционными кусками	49
Голубцы с виноградными листьями (долма)	50
Голубцы обыкновенные	51
Ромштекс	54
Мясо, жаренное в сметане с луком	55
Антрекот с лечо и яйцом	56
Котлеты отбивные натуральные	57
Рулетики мясные	58
Котлеты телячьи паровые	59
Котлеты из говядины	60

Котлеты свиные натуральные	61
Котлеты по-полтавски	62
Котлеты любительские	63
Котлеты, приготовленные в духовом шкафу	64
Пожарские котлеты	65
Свиные отбивные по-льежски	66
Свиное филе отварное (бельгийская кухня)	67
Рулеты из свинины	68
Запеченный окорок с жареным луком	69
Поджарка по-азербайджански	70
Блюда из грибов	71
Гуляш из грибов	73
Грибные оладьи	74
Блинчики из картофеля и грибов	75
Грибы с овощами	76
Битки с грибами по-домашнему	77
Картофель, фаршированный солеными грибами	78
Пикантные грибы	79
Шампиньоны с соусом «Пуллетт»	80
Шампиньоны, тушеные с орехами	81
Гуляш грибной	82
Котлеты грибные	83
Рагу из лисичек и сыроежек	84
Жаркое из грибов дождевиков	85
Котлеты из свежих грибов	86
Каннелони со шпинатом	87
Грибы и овощи	88
Пене по—искитански	89
Ассорти из овощей с грибами	90
Пирог грибной	91
Пирог грибника	92
Фаршированный сладкий перец	93
Рулетки с грибами (печь СВЧ)	94
Поджарка «Любительская»	95
Котлета «Праздничная»	96
Котлета крестьянская с грибами	97
Говядина, фаршированная грибами	98
Свинина, запеченная с грибами	99
Блюда из рыбы	100
Треска отварная с яйцами	105
Рыба отварная под майонезом	106
Рыба, запеченная с помидорами	107
Филе лосося в соусе из хрена	108
Рыба, тушенная в майонезе	109
Рыба, тушенная с помидорами	110
Шведские рулетки	111
Филе морского окуня на подушке	112
Рыба тушеная	113
Хек, тушенный с сыром и ветчиной	114

Рыба, фаршированная кашей	115
Скумбрия в молочном соусе	116
Щука фаршированная	117
Ставрида, запеченная в пергаменте	118
Рыба, запеченная с сыром	119
Рыба тушеная в горшочке	120
Рыба паровая	121
Филе трески в соусе	122
Карп с хреном и яблоками	123
Конец ознакомительного фрагмента.	124

Лариса Ростиславовна Коробач

Классические вторые блюда

Вторые блюда

Вторые блюда – это обеденные блюда, которые едят после супа или бульона, за праздничным столом. Самые вкусные вторые блюда получаются из мяса. Приготовить их можно также из птицы, яиц, овощей, грибов, мучных и крупяных изделий.

Важным условием приготовления вкусного второго блюда является правильный выбор мяса. Наиболее часто употребляют для приготовления различных блюд говядину. Самая вкусная часть – вырезка. Из нее получают сочные бифштексы, отличное жаркое и многие другие блюда. Жареные блюда лучше готовить из филейной части, верхней части оковалка. Вкусное тушеное мясо можно приготовить из огузка и наружной части костреца. Наружную часть оковалка можно использовать для приготовления зраз, котлет, битков, тефтелей, рулетов, разнообразных начинок и других рубленых изделий. Из голяшки и ножек готовят студни.

Высокой питательностью обладают блюда из свинины. Мышечная ткань окорока наиболее пригодна для обжаривания, поясничная часть с пашиной и грудинка тоже хороши для обжаривания. Отличные отбивные котлеты, шашлыки и шницели получают из корейки. Для тушения годится лопаточная часть. Из грудинки можно приготовить великолепный плов, из мякоти голяшки и лопатки – котлеты. Студни варят из ножек, рулек, голов.

Баранина больше подходит для тушеных блюд с острыми приправами, гарнирами, пряными травами. Для шашлыков берут заднюю часть. Рубленые изделия приготавливают из шейной и лопаточной частей. Для жаренья берут мясо задней части, для пловов – мякоть, снятую с окорока, грудинки и спинно-лопаточной части.

Из нежного телячьего мяса готовят деликатесные блюда. Ее жарят и отваривают. Для обжаривания подходят все части туши.

Вкусные блюда получаются из субпродуктов: рубца, мозга, языка, печени, вымени, сердца, почек. По содержанию витаминов они превосходят мясо и мало уступают ему в пищевой ценности. Печень наиболее вкусна в жареном виде. Рубец отваривают и тушат, языки отваривают, мозги жарят, ножки отваривают или жарят. Телячьи и бараньи почки жарят, а говяжьи почки, легкое и сердце тушат в соусе.

Сырье, применяемое для приготовления вторых блюд

Картофель. Картофель содержит воды 70–80 %, крахмала – 12–25, клетчатки – 0,2–1,3, минеральных веществ – 0,5–2 %, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР. Очищенный картофель на воздухе быстро темнеет. Чтобы предотвратить это, его хранят в воде, но не более 2–3 ч. Энергетическая ценность 100 г. Картофель составляет 83 ккал. По своему назначению сорта картофеля делятся на столовые, универсальные, технические, кормовые.

Морковь. Это один из наиболее ценных корнеплодов. Содержит много легкоусвояемых сахаров, а также каротин и минеральные вещества. Каротин моркови в организме человека преобразуется в витамин А. Лучше всего он усваивается после тепловой обработки моркови с жиром. По длине корнеплоды делят на корешки (3–5 см), полудлинные (8 – 20), длинные(20–45 см). Характерными отличительными признаками разных сортов моркови являются: период созревания, форма, величина, строение, вкусовые качества, окраска.

Петрушка. Корень у петрушки белого, серого цвета. В нем содержатся эфирные масла, которые придают блюдам пряный вкус. Петрушка бывает: корневая и листовая. У корневой петрушки используют корень и листья. Корень содержит воды 85 %. Листья содержат витамины С, Е, каротин и эфирное масло. Если ежедневно съедать хотя бы чайную ложку покрошенной зелени петрушки, то организм будет иметь полный набор витаминов и минеральных веществ. В петрушке содержится значительно больше витамина С, чем в лимоне, провитамина А больше, чем в моркови. В ней есть также железо, калий, магний, фосфор. Свежий сок петрушки способствует растворению камней в почках.

Лук. В пищу используют луковицу и зеленое перо. Лук содержит сахара 9 %, белков – 3, минеральных веществ – 1,2 %, витамины С, В₁, В₂. Наличие эфирных масел и гликозидов придает луку острый вкус и аромат, вызывая аппетит, и способствует лучшему усвоению пищи. В луке содержится много фитонцидов, обладающих бактерицидными свойствами.

Огурцы соленые. Для засолки используют короткоплодные огурцы со сплошной мякотью, зеленого цвета. По качеству огурцы соленые бывают на 1-го и 2-го сорта. Огурцы 1-го сорта – целые или помятые со сплошной хрустящей мякотью, длиной до 110 мм. К 2-му сорту относятся огурцы уродливой формы, слабохрустящие. Содержание соли в огурцах 1-го сорта должно составлять 2,5–3,5 %, в огурцах 2-го сорта – 2,5–4,5 %.

Салат. Это ранний овощ. Служит источником витаминов С, Р, К, группы В, каротина. Культивируют листовую, кочанный салат и ромен. Используют салат только в свежем виде для приготовления холодных закусок, гарниров, а также для украшения блюд. Листовой салат наиболее скороспелый, образует розетку из длинных (10–15 см) листов. Кочанный салат имеет рыхлый кочан, состоящий из бледно-зеленых листьев диаметром до 10 см. Салат ромен имеет сильно вытянутый рыхлый кочан, состоящий из грубоватых листьев.

Яйца. В них содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Куриные яйца содержат воды 74 %, белков – 12,6, жиров – 11,5, углеводов – 0,6–0,7, минеральных веществ – 1 %, витамины А, Е, В₁, В₂, В₆, РР. Энергетическая ценность 100 г. куриных яиц составляет 157 ккал. Столовые яйца в зависимости от срока и способа хранения подразделяются на свежие, холодильниковые и известкованные. Яйцо состоит из скорлупы, желтка и белка.

Курица. Мясо курицы содержит белок, жир, минеральные вещества(калий, натрий, фосфор, железо, медь), витамины(В₁ В₂ РР А), экстрактивные вещества. Жир имеет невысокую температуру плавления. Мясо курицы легко усваивается: его усвояемость составляет 93 %. Бульон из мяса кур ароматный, богатый экстрактивными веществами. Куриное

мясо относится к деликатесным продуктам питания. Это полезный диетический продукт при условии, что курицу кормили экологически чистыми кормами, зерном не стимулировали гормонами и химическими добавками. Бульон из такой курятины (если его варили не из голов, лапок, крыльев – они вызывают отложение солей) полезен для печени, дает много энергии.

Мясо. Мясные продукты являются важнейшими продуктами питания, так как содержат почти все необходимые для человека минеральные вещества. Физиологическая норма потребления мяса в год одним человеком составляет 75 кг. В состав мяса входят: вода – 52–78 %, белки – 16–21, жиры – 0,5, углеводы – 0,4–0,8, экстрактивные вещества – 0,7–1,6 %, ферментин, витамины А, D, РР, группы В. Энергетическая ценность мяса в зависимости от вида, возраста животного составляет в среднем 90 – 489 ккал. Мясо полезно всем в молодом возрасте, а пожилым людям его потребление надо ограничить (есть только в отварном виде).

Рис. Это важный пищевой продукт. Химический состав: вода – 14 %, жиры – 0,6, клетчатка – 0,4, крахмал – 73,7 %. В рисе есть В₁, В₂, В₆, РР, Е. Энергетическая ценность 100 г. Риса составляет 323 ккал. Рис хорошо усваивается организмом человека. Время его варки 45–50 мин, увеличивается в объеме в 6–7 раз. По способу обработки рис бывает шлифованный, дробленый, полированный. Рис – очень полезный продукт, высокопитательный, легкоусвояемый. Содержит восемь необходимых организму аминокислот, 75 % сложных углеводов и менее 8 % жиров.

Рис является важнейшим источником нерастворимой клетчатки и крахмала, который переваривается и усваивается медленно, благодаря чему способствует регулированию уровня сахара в крови, что особенно важно для больных диабетом. Применяется в медицине также для лечения нарушений пищеварения. Некоторые исследователи предполагают, что потребление рисовых отрубей может снизить риск развития рака кишечника.

Сахар. Состоит из чистой сахарозы. Является ценным продуктом питания и сырьем для кондитерской промышленности. Энергетическая ценность 100 г Сахара составляет 375 ккал. В сутки человеку необходимо 100 г сахара. Он легко усваивается организмом, восстанавливает силы, благоприятно влияет на нервную систему, но избыток сахара вреден. Сахарная промышленность вырабатывает сахар-песок и сахар-рафинад. Получают его из сахарной свеклы.

Мед. Продукт переработки медоносными пчелами – нектар – представляет собой сиропообразную массу, ароматную и сладкую на вкус. В меде содержится воды 17,2 %, моно и дисахаридов – 74,8, крахмала и других полисахаридов – 5,5, белков – 0,8, органических кислот – 1,2 %, витамины В₁, В₂, РР, С. Энергетическая ценность 100 г меда составляет 308 ккал. Мед легко усваивается организмом человека, обладает лечебно-профилактическими свойствами.

Молоко. Это один из важнейших продуктов питания. В нем содержится более 200 необходимых для жизни человека веществ, в том числе белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все компоненты хорошо сбалансированы, поэтому легко и полностью усваиваются организмом человека. В молоке содержится воды 85–89 %, белков 2,8–4, жира 2,9–6 %, молочного сахара остатка от 10 до 15. Энергетическая ценность 100 г молока жирностью 3,2 % составляет 58 ккал.

Мука. Она представляет собой порошкообразный продукт, полученный при размолке хлебных злаков, и бывает пшеничной, ржаной, кукурузной. Мука содержит воды 14–15 %, белков – 10,3–12,9 %, жиров 0,9–1,9 %, витамины В₁, В₂, РР. Энергетическая ценность 100 гр. муки 323–329 ккал. Чем выше сорт муки или больше в ней углеводов, но меньше белков и жиров, тем выше усваиваемость.

Жир. Он имеет большое значение в питании человека. Жир обладает высокой энергетической ценностью: в суточном рационе человека его должно быть около 30 %. Жиры

являются источником ряда биологически активных веществ, необходимых человеку. По происхождению и виду сырья жиры подразделяются на животные, растительные и комбинированные.

Продукты, содержащие витамин А наиболее богаты витамином А печень, сливочное масло, яйца. Кроме того, хорошо употреблять в пищу зелень, овощи, фрукты, в которых имеется каротин, преобразующийся в организме человека в витамин А. Это морковь, крапива, щавель, салат, зеленый лук, свежие помидоры.

Вино и шоколад. Несколько интересных фактов. Большинство вин малокалорийны и содержат немного сахара. В среднем в стакане сухого или полусухого виноградного вина содержится не более 50 кал, столько же (или даже меньше), чем в яблоке. Вино богато витаминами и микроэлементами. Кстати, в стакане виноградного сока их меньше, чем в стакане вина, утверждают специалисты. Если в воду, зараженную микробами добавить равное количество красного вина, она перестает быть опасной, ибо оно содержит в себе танины, которые убивают бактерии.

В зернах овса содержатся белки, крахмал, клетчатка, жир, зола, витамины группы В, аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие полезные вещества.

В плодах абрикосов, как свежих, так и сушеных, содержится очень много каротина и солей калия. И хотя по содержанию каротина они несколько уступают смородине и шиповнику, среди фруктов нет им равных, поэтому многие диеты включают урюк, кайсу, курагу, а летом – свежие абрикосы.

В персике витаминов не много, а вот набор минеральных веществ таков, что персики способствуют образованию в организме человека гемоглобина и поддержанию кислотно-щелочного равновесия. Кстати, не торопитесь покупать ранние персики: поздние сорта ароматнее и слаще, и витамина Р в них в 1,5 раза больше.

Брусника. Долгое время она сохраняется в свежем виде. Используется для снижения артериального давления.

Баклажаны. Снижают содержание холестерина в крови, усиливают выведение из организма щавелевой кислоты. Их полезно употреблять при атеросклерозе, заболеваниях печени, почек, подагре.

Виноград. Он содержит большое количество глюкозы, фруктозы, минеральных веществ, органических кислот, витаминов. Сушеный виноград – (изюм) – содержит много калия. Выводит из организма мочевую кислоту и препятствует образованию камней. Рекомендуются при подагре. Полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, легких. Виноград – лучший помощник в борьбе с усталостью, апатией. Виноград выводит из организма вредные вещества, придает силы, активизирует работу сердца. Он содержит кислоты, которые убивают многие виды микробов и вирусов. **Свекла.** В ней есть все: клетчатка, органические кислоты, сахар, витамины, железо, кобальт, кальций, фосфор, магний. Она занимает одно из первых мест по содержанию йода, богата пектином. Особую ценность свекле придает витамин Р. Его еще называют витамином молодости: он повышает эластичность кровеносных сосудов, предупреждает склероз. Для снижения кровяного давления надо пить свекольный сок с медом. Кашицу из сырых корнеплодов прикладывают к язвам, сок капают в нос при насморке. Свое название «целительница» свекла получила благодаря тому, что является источником бетанина и бетаина. Они выводят шлаки и холестерин, укрепляют кровеносные сосуды, защищают от рака, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет. Сок пьют при авитаминозах, анемии, сердечно—сосудистых заболеваниях и расстройствах желудка за 15–20 мин. до еды.

Творог (диетический). Легко усваивается, особенно утром. Он очищает организм от шлаков, дает много энергии, полезен для печени. Очень полезна сыворотка. Она лечит пищеварительную систему, очищает сосуды, способствует похудению.

Мороженое. Оно «замораживает» все внутренние органы и энергия по ним не протекает. Все протоки сжимаются и сужаются от холода. Мороженное высококалорийное и способствует полноте.

Сыр. Любой сорт богат белками и, что особенно важно, кальцием: регулярное употребление его в пищу способствует укреплению костной ткани и значительно снижает опасность остеопороза.

Содержит большое количество витамина В, чем бесценен для вегетарианцев: только из сыра они могут почерпнуть этот важнейший витамин (другие получают его из мяса). Защищает зубы от кариеса, препятствуя образованию во рту кислот, разрушающих зубную эмаль. Если после еды пожевать кусочек сыра, все вредные воздействия пищи снимаются, зубы вдвое дольше остаются здоровыми.

Сметана. Полезный продукт. Но употреблять его надо не более 1–2 столовых ложек в день из-за большого количества жиров, содержащихся в ней.

Бульон из говядины. Это тяжелая пища. Он плохо усваивается, влияет на сердце и поджелудочную железу, селезенку.

Продукты, которые имеют слабительное действие: абрикос, виноград, слива и чернослив, клубника, инжир, яблоки, морская капуста, тыква, огурцы, репа, морковь, белокочанная капуста, сок сырой свеклы (по 1/4 стакана за 20 мин до еды), картофельный сок (по 2 столовые ложки перед едой), однодневная простокваша, геркулесовая каша, молоко, квас, мед, ржаной хлеб, кефир, белое вино.

Пища приводящая к запорам: чай, какао, бобы, красное вино, рис, кисели, свежий белый хлеб, пироги, мучные блюда, еда всухомятку.

На завтрак полезно есть кашу – ячневую, пшеничную, геркулес, гречневую на выбор. Единственное условие, чтобы она была сварена на воде. Каша очищает организм от шлаков.

Для печени хороши свежевыжатые соки, особенно яблочный и морковный.

Чтобы очистить почки, пейте чай с молоком. К такому чаю хорош бутерброд из ржаного хлеба со сливочным маслом. Сливочное масло содержит витамины А и D, но употреблять его следует не более 20 г в день. Если утром вы чувствуете себя неважно, выпейте стакан сладкого горячего чая. Мозг сразу получит «энергетическую подпитку», а вы почувствуете себя бодрее.

Салат из огурцов очищает организм от шлаков. Клетчатка огурцов выводит токсины и способствует похудению.

Чтобы усилить работу щитовидной железы, необходимо в свой рацион включать морскую капусту, редьку, морковь, ревен, картофель, лук, яичный желток, грибы, орехи.

Рецепт блюда богатого минеральными веществами. Мелко нарежьте укроп, петрушку, кинзу, чеснок, крутое яйцо. Смешайте творог со сметаной, добавьте по вкусу подсолнечное масло, соль, сахар, лимонный сок. Все перемешайте.

Регулярно ешьте на обед тушеную или печеную рыбу. Японцы считают, что если за неделю человек потребляет менее 200 г рыбы, у него могут возникнуть сердечно—сосудистые заболевания.

Компот из абрикосов. Этот целебный напиток очищает кровь, улучшает кровообращение, и конечно, дарит силы и энергию.

Ужинайте неплотно и не позднее 18 ч. Лучше всего на ужин есть салаты из овощей или фрукты, а также кефир или простоквашу, которые убивают болезнетворные микробы и прекрасно усваиваются организмом.

На сладкое полезны печеные яблоки с сахаром вместо сердцевин. Они содержат много железа. **Лучший напиток – чай из трав.** Например, чай из лепестков или плодов шиповника дает энергию и очищает организм, чай из цветков и колочек репейника очищает почки и лечит желудок, чай из листьев черной смородины выводит шлаки из организма.

В перерывах между приемами пищи лучше ничего не перехватывать. Если хочется пить, пейте чай с сахаром и лимоном. Под действием лимонной кислоты сахар переходит в более легкоусваиваемое соединение.

Кисломолочные продукты усваиваются не только лучше цельного молока, но и втрое быстрее. Они убивают болезнетворные микробы. Особенно полезна простокваша.

Культура питания

Многие не любят есть ни первые блюда, ни хлеб. А когда их заставляют это делать, говорят, что полмира не употребляют ни супа, ни хлеба и ничего. Но увы, в этих других странах и другой климат, другие традиции в отношении питания. Например, вместо супа перед едой пьют соки. Цель та же – активизировать выделение пищевых ферментов.

Замечу, что каждая составляющая часть пищи имеет свое значение, несет свою пользу. Так, в хлебе много пищевых волокон, которые не содержатся ни в каком другом употребляемом нами продукте. И 100 г хлеба в день просто необходимо съедать, а еще лучше – по кусочку разного хлеба.

Когда речь заходит о правильной системе питания, часто спрашивают, наносит ли вред привычка сразу съесть второе блюдо, а лишь потом первое. Если человек, допустим, хочет пополнить, в таком случае он поступает правильно: второе сытнее. А вот если надо похудеть, то следует придерживаться традиционной очередности: суп создает ощущение сытости, а значит пропадает желание излишествовать и объедаться за столом.

Отруби (побочные продукты мукомольного производства). В них содержатся белки, минеральные соли, органические кислоты, витамины Е, РР и группы В, калий, магний, фосфор, кальций, железо. Содержание клетчатки в отрубях максимальное – 44 %. Клетчатка снижает количество глюкозы в организме, уменьшает уровень холестерина в крови, а значит, ее роль огромна в борьбе с диабетом, болезнями сердца, ожирением.

Тыква. Очень полезный продукт. Содержит пектины, калий, медь, биотин, редкий витамин группы В, каротин... Тыква богата ценным витамином К, который «отвечает» за свертываемость крови, устойчивость стенок сосудов. Тыква нормализует пищеварение. А вот калорий в тыкве – минимум, ешьте спокойно, фигуре не повредит. Ко всему прочему тыква вкусна.

Блюда из мяса

Мясо – любимый продукт питания. Его питательность в первую очередь обусловлена богатством белков. Содержание жира в мясе очень различно. В свинине много витамина В и ниацина. Постное мясо, приготовленное без жира, никогда не будет причиной ожирения.

Говядина, свинина, баранина обладают прекрасными кулинарными качествами. В мясе наряду с белками и жирами содержатся вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Поскольку мясо оказывает кислотообразующее действие, оно всегда дополняется гарнирами из овощей, свежими салатами, фруктами.

Перед приготовлением мясо следует очистить и обмыть холодной водой. Мороженое мясо следует оттаивать постепенно при комнатной температуре, чтобы не выделялся сок. Мясо следует разрезать поперек волокон. Чтобы мясо было сочным, вкусным, его шпигуют шпиком, кореньями, пряностями.

Большие куски мяса перед тем, как приправить пряностями, отбивают. Отбивать мясо следует на смоченной водой доске. Чтобы отбитые ломтики мяса при обжаривании не заворачивались, их края надо в нескольких местах надрезать. При приготовлении телячьих и свиных натуральных котлет мясо нарезают и слегка отделяют от косточек, чтобы оно хорошо прожарилось. Пленки и сухожилия удаляют, иначе мясо сморщивается при кулинарной обработке. Его моют, приправляют пряностями и быстро готовят, чтобы избежать выделения соков и снижения вкусовых качеств мяса.

Бифштекс из говядины с луком

Ингредиенты:

 говядина - 1 кг	 масло сливочное - 2 ст. л.	 лук репчатый - 6 шт.	 мука - 0,5 ст. л.	 соль
 перец				

Приготовление:

1     

2     

Примечание.

Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см (из расчета — по куску на человека). Затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7–15 мин, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посолить. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

Примечание.

Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см (из расчета – по куску на человека). Затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7-15 мин, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посолить. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

Доброкачественное замороженное мясо на ощупь твердое и при простукивании издает ясный звук. Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. Даже при незначительном нагревании (если приложить палец) образуется ярко—красное пятно. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно—красный, а на разрезах вишнево—красный. При согревании пальцем цвет такого мяса не изменяется.

Несвежесть мяса можно обнаружить при пробной варке, а иногда – при прокалывании разогретым ножом куска мяса, так как при нормальном запахе наружного слоя, внутри может начаться процесс гниения.

Доброкачественное остывшее мясо покрыто тонкой корочкой бледно—розового или красного цвета. При ощупывании поверхности мяса рука должна остаться сухой. На разрезах мясо не должно прилипать к пальцам. Консистенция у свежего мяса плотная, ямка, образующаяся при надавливании пальцем, должна быстро выравниваться. Запах свежего мяса и жира приятный.

Вес мяса при варке уменьшается почти на 40 %. Мясо для варки всегда опускают в кипящую подсоленную воду. Но если нужен крепкий бульон, мясо кладут в холодную воду. Варка – это наиболее простой, дешевый и быстрый способ приготовления мяса. Мясо получается вкусным, если при варке куски залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы она только их покрывала. Варить мясо надо в закрытой посуде на слабом огне, так как при варке на сильном огне испаряются ароматические вещества. В зависимости от вида мяса время варки 1–2,5 ч. Коренья и лук добавляют за 30 мин до готовности. Чтобы мясо было сочным, его на 15 мин оставляют в бульоне. А чтобы вкусовые качества мяса не снижались и не терялось много сока, его нужно разрезать лишь через 15 мин после приготовления. Бульон от варки мяса используют для первых блюд или соусов.

Для варки на пару применяется специальная посуда с вставной металлической сеткой. Водяные пары, образующиеся при кипении воды, нагревают и размягчают находящиеся в сетке продукты. Варить на пару надо в посуде с закрытой крышкой. Таким способом мясо варится дольше, чем в воде, но оно гораздо вкуснее и питательнее вареного.

Тушить мясо следует в небольшом количестве жидкости, в плотно закрытой толсто—стенной посуде, что предохраняет мясо от пригорания. Мясо для тушения приправляют пряностями и обжаривают со всех сторон до образования румяной корочки. Такая корочка предохраняет мясо от потери питательных веществ. Мясо тушится на медленном огне в течение 3 ч. Постное мясо рекомендуется нашпиговать кусочками шпика, на дно посуды также положить кусочки шпика.

Во время тушения не следует без надобности открывать крышку и доливать жидкость, достаточно время от времени встряхивать посуду, чтобы стряхнуть образовавшиеся на крышке капли воды. Солить рекомендуется перед окончанием тушения. Выделенный при тушении сок содержит много экстрактивных и ароматических веществ, минеральных солей, желатина, поэтому его надо подать с мясом. Если сока мало, а жир отделяется, надо добавить немного бульона или воды для их соединения.

Можно, обжарив мясо на жире, залить его водой слоем в один палец и тушить, пока вода не испарится, время от времени переворачивая мясо. Если вы тушите мясо с овощами, их закладывают после того, как мясо стало мягким.

Чтобы определить готовность мяса, надо проколоть его вязальной иглой. Если в отварное или тушеное мясо игла идет свободно и на месте прокола нет розовой жидкости, значит, мясо готово.

Жарить можно любое мясо мелкими и порционными кусками. Чтобы поджарить мясо большим куском, его сначала надо обмыть, очистить от сухожилий и посолить. Затем обжаривают на сковороде до образования румяной корочки. После этого мясо надо поставить в духовку, добавить немного воды или бульона и жарить до готовности. Мясо, обжаренное

целым куском, используют для горячих и холодных блюд, мясо, обжаренное кусочками, – только для горячих блюд.

Свинину, телятину и баранину не обжаривают на сковороде, а сразу ставят в духовку. Через каждые 10–15 мин нужно вынимать мясо из духовки и поливать образовавшимся соком или бульоном. Сок, выделившийся при приготовлении мяса, используют как самостоятельную подливу к мясу, так и для приготовления соуса.

Когда жарится жирное мясо, образующийся лишний жир надо сливать, чтобы он не пригорел. Телятина будет более красивой, если перед жаркой ее смазать сливочным маслом. Мясо начинают жарить на большом огне, но по мере подрумянивания огонь уменьшают. Жарить нужно только нежное мясо. Постное мясо, особенно мясо старых домашних животных, перед жареньем необходимо мариновать или нашпиговать кусочками шпика вдоль волокон. Лук и коренья добавляют за 20 мин до полного приготовления мяса. Во время жаренья мясо нельзя прокалывать, чтобы не выделялись питательные соки. При обжаривании кусков мяса посуду не следует накрывать крышкой, иначе мясо будет тушиться. Порционные куски мяса перед жареньем отбивают, затем смазывают горчицей – мясо будет мягче и вкуснее. Чтобы лучше сохранился сок, солят перед концом жаренья. Только большие куски мяса, например свиной окорок или птица, солятся перед жареньем, чтобы хорошо просолились. Для жаренья используют пищевой жир в смеси с растительным маслом. Продолжительность жаренья зависит от вида и, размеров мяса, а также от вкуса хозяйки. Мясо всегда нужно доводить до полной готовности, только в таком случае охлажденные мясные блюда можно хранить несколько дней, не надо ограничиваться лишь его поджариванием.

Чтобы узнать готовность мяса, нужно проколоть его вязальной иглой до середины куска и подержать иглу 3–4 с, затем быстро вынуть и посмотреть: если выделяется светлый сок с жиром – значит, жаркое готово, а если розовый – необходимо продолжать жарить. В некоторых национальных кухнях полусырое жаркое, при прокалывании которого течет красный сок, считается вкусным и питательным. К концу жаренья необходимо долить немного бульона, чтобы жиры и соки соединились. Из жидкости можно приготовить соус. Подавать мясо с «кровью» допустимо только для говядины и баранины, телятина же и свинина должны быть хорошо прожарены. На сковороде жарят небольшие порционные куски мяса толщиной 2–3 см. Жарят их перед подачей на стол, одна сторона поджаривается в течение 3–5 мин. Мелкие куски мяса перед жареньем следует посолить и запанировать в муке, сухарях или смочить во взбитом яйце или жидком тесте.

Внутренние органы животных – легкие, почки, печень, сердце – портятся гораздо быстрее, чем мясо, поэтому их необходимо сразу употреблять. Чтобы кожа с языка быстро и легко снималась, горячий язык нужно на короткое время окунуть в холодную воду и тотчас снять кожу. Почки следует разрезать пополам и вымачивать в холодной воде 1–2 часа. Легкие и сердце надо лишь обмыть холодной водой. Вымя разрезать и вымачивать в холодной воде 3–4 ч. Желудок вывернуть, тщательно обмыть, ошпарить кипятком, соскоблить пленку и вымачивать, меняя воду, 6–8 ч.

Основные виды приготовления мяса следующие: фрикасе, мясо «Пятиминутка», жареное мясо, вареное мясо, мясо тушеное большими кусками, слегка обжаренное тушеное мясо, мясо, тушенное мелкими кусочками, мясо, приготовленное на сковороде, мясо, жаренное в кипящем масле (во фритюре), мясо, приготовленное на гриле (решетке), рагу.

Говядина отварная

Ингредиенты: 625 г мяса, 1 кг картофеля, 2 моркови, лук-порей или 1 головка репчатого лука, 1 репа, 30–40 г пастернака или сельдерея, 2 лавровых листа, 5–8 горошин перца, соль.

Приготовление: подготовленное и обмытое мясо целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой пену и варить мясо на слабом огне 2–2,5 ч. За 30 мин до окончания варки добавить очищенные и нарезанный чеснок, репчатый лук, морковь, репу, сельдерей, петрушку или пастернак, перец, соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю накрыть крышкой. Перед подачей на стол мясо разогреть в бульоне.

Баранина, сваренная с луком

***Ингредиенты:** 625 г баранины, соль, маргарин, 500 мл бульона, 750 г лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка тмина, 150 г сметаны, 2 ч. ложки крахмала.*

Приготовление: мясо посолить и хорошо обжарить со всех сторон. Залить горячим бульоном и варить в течение 1 ч в закрытой посуде. Добавлять столько кипящей воды, чтобы жидкость только закрывала мясо. Положить нарезанный кружочками лук, размятый чеснок и тмин. Когда мясо сварится, вынуть его, жидкость связать крахмалом, разведенным в сметане. Ломтики баранины подать в соусе.

Фаршированный телячий рулет

Ингредиенты: 330 г телячьих сарделек, 60 мл сливок, 3–4 ст. ложки портвейна, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1,25 кг телячьей грудинки, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г лука порея, 2 морковки, 250 г грибов, 2 ст. ложки крахмала.

Приготовление: нагреть духовку до 180 °С. Фарш из сарделек перемешать со сливками, солью, молотым перцем и 1–2 столовыми ложками портвейна. Нарезанный кубиками хлеб и мелко рубленный лук обжарить в сливочном масле. Добавить в начинку вместе с петрушкой. Телячью грудинку посолить и поперчить. Выложить начинку. Свернуть рулетом и обвязать. Обжарить в растительном масле, затем запекать в духовке 60 мин.

Порей нашинковать кружочками, а морковь – кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Разложить овощи и грибы вокруг мяса и жарить еще 30 мин, подлив 300 мл воды. Время от времени поливать рулет соком от жаренья.

Жаркое вынуть. Сок процедить через сито, овощи разложить вокруг мяса. Блюдо поставить в теплое место. Сок от жаркого довести до кипения и загустить, по желанию, разведенным в воде крахмалом, посолить, поперчить, приправить оставшимся вином и подавать отдельно в соуснике. Украсить блюдо веточками петрушки.

Отварная говядина под соусом из хрена

Ингредиенты: 1,25 кг говяжьего филе, соль, 1 ч. ложка горошин черного перца, 350 г моркови, 0,5 корня сельдерея, 3 луковицы, 2 стебля лук-порей, 1 пучок петрушки, 1,25 кг картофеля, 2 ч. ложки тертого хрена, 150 г сметаны, 125 мл сливок, перец.

Приготовление: мясо вымыть, налить в кастрюлю 2–3 л воды, добавить 1 чайную ложку соли и горошины перца. Довести до кипения и на медленном огне варить мясо 2 ч, шумовкой снимая пену. Морковь и сельдерей очистить от кожицы, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук, очистив, разрезать на четвертушки. Порей очистить, вымыть и нашинковать кольцами. Петрушку вымыть и порубить. За 30 мин до окончания варки добавить в бульон овощи и половину петрушки.

Вилкой вынуть из бульона сваренную говядину и нарезать ломтиками. Выложить на блюдо вместе с овощами, посыпать оставшейся петрушкой и поставить в теплую духовку, прикрыв куском пищевой фольги, чтобы не дать кушанью остыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками и варить в оставшемся мясном бульоне до готовности. Поперчить. Хрен смешать со сметаной. Взбить сливки, ввести в соус, приправить солью и перцем. Мясо полить соусом и подать с гарниром из картофеля и отварных овощей. Украсить зеленью.

Рагу «Ацтек»

Ингредиенты: 1 ст. ложка растительного масла, 625 г фарша из говядины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатного соуса, 500 мл мясного бульона, 2 цуккини, 500 г помидоров, 1 банка консервированной кукурузы. По 0,5 ч. ложки розмарина и тимьяна, соль, перец, 2 ст. ложки уксуса бальзамико.

Приготовление: лук и чеснок порубить и обжарить в растительном масле вместе с фаршем. Перемешать с томатной пастой, влить бульон и 15 мин тушить под крышкой на слабом огне. Цуккини нарезать кружочками, а помидоры – кубиками. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и мелко порубить. Все перемешать с фаршем и тушить еще 10 мин. Хорошенько посолить, поперчить, приправить уксусом бальзамико. Украсить зеленью.

Нормандский гуляш бургиньон с лапшой

Ингредиенты: 750 г филе говядины, 100 г бекона, 2 зубчика чеснока, 500 г лука – шалота, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 500 г шампиньонов, соль, молотый черный перец, 50 г томатной пасты, 625 мл красного вина, 300 мл бульона, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 1 лавровый лист, 300 г широкой лапши.

Приготовление: мясо нарезать кубиками по 3 см. Бекон нашинковать соломкой. Чеснок, лук – шалот и грибы растереть со сливочным маслом. Нагреть духовку до 180 °С. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарить бекон до хрустящей корочки. Бекон вынуть, а в жире, оставшемся от жаренья, порциями обжарить мясо. В кастрюлю с мясом влить вино и бульон, добавить томатную пасту, чеснок, тимьян и лавровый лист. Посолить и поперчить по вкусу. Плотно накрыть крышкой и поставить тушиться в духовку. Примерно через 1 ч выложить в кастрюлю лук – шалот и порциями ввести смесь муки с маслом. Перемешать и, сняв крышку, тушить 1 ч. Добавить шампиньоны, плотно прикрыть крышкой и продолжать тушить еще 30 мин. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Разложить по тарелкам вместе с мясом. Посыпать кусочками жареного бекона и украсить зеленью.

Спагетти с копченой ветчиной по—пармски

Ингредиенты: 500 г спагетти, соль, молотый черный перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 цуккини, 3 ст. ложки оливкового масла, 150 г моцареллы, 125 г копченой ветчины.

Приготовление: макароны отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. Лук очистить и нарезать кубиками. Чеснок измельчить. Цуккини вымыть, очистить, а затем нарезать соломкой. В оливковом масле пассеровать лук до прозрачности. Добавить чеснок, цуккини и жарить около 5 минут, непрерывно помешивая. Моцареллу и ветчину нарезать равными кубиками, смешать с макаронами и выложить на сковороду. Перемешать с овощами, посолить и поперчить. Дать моцарелле расплавиться, поперчить и подать на стол.

Оссобуко с пряностями

Ингредиенты: 5 ломтиков телячьей рульки, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 5 помидоров, 75 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, 150 мл белого вина, 125 мл мясного бульона, 0,5 пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, тертая цедра 0,5 лимона.

Приготовление: ломтики телячьей рульки промокнуть салфеткой и посыпать мукой. Лук порубить. Помидоры, сняв кожицу, нарезать крупными кубиками. Лук пассеровать до прозрачности в сливочном масле. Затем с двух сторон обжарить мясо и выложить помидоры. Полить и поперчить, влить вино и слегка уварить. Влить бульон и 1 ч 30 мин тушить под крышкой на слабом огне. Петрушку и чеснок порубить, перемешать с цедрой и посыпать мясо. Тушить еще 10 мин. Подавать, украсив, по желанию, веточками зелени.

Запеченная ножка барашка

Ингредиенты: 1 баранья ножка (1,5 кг), соль, черный перец, 2 ст. ложки топленого масла, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, 3 стебля сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 250 мл красного вина, 350 мл мясного бульона, 1 банка томатов в собственном соку, 2 сушеных помидора, 1 веточка розмарина, 1 веточка майорана, 0,5 лимона.

Приготовление: мясо натереть солью, перцем и перевязать нитью. Обжарить в топленом масле. Нагреть духовку до 180 °С. Лук, чеснок, морковь, сельдерей очистить, вымыть, нарезать кубиками и 10 мин жарить вместе с мясом. Добавить томатную пасту, консервированные и сушеные помидоры, влить вино и бульон. Запекать 75 мин в духовке. Зелень порубить. Лимон измельчить с кожурой. Добавить к мясу за 20 мин до готовности. Мясо подать, полив соусом.

Сочные стейки с томатным соусом

Ингредиенты: 1,25 кг помидоров, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 1 ч. ложка сушеной душицы, 5 стейков из говядины (по 150 г), 1 пучок базилика.

Приготовление: помидоры, очистив от кожицы и удалив семена, нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и обжарить в 2 столовых ложках масла. Добавить помидоры, посолить, поперчить и посыпать душицей. Тушить на среднем огне. В оставшемся масле обжарить стейки, затем уменьшить огонь и довести мясо до готовности. Снять со сковороды, посолить, поперчить. Несколько листиков базилика отложить, а остальные мелко порубить и смешать с томатным соусом. Посолить и поперчить. Подать на стол вместе со стейками, украсив базиликом.

Свинина на ребрышках

Ингредиенты: 1 крупный лимон, 1 зубчик чеснока (измельчить), 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка молотого перца, 0,5 ч. ложка соли, 1,25 кг свинины (филе). Для фруктового соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 0,5 л куриного бульона, 1 стакан сухого красного вина, по 0,5 стакана чернослива и кураги (мелко нарезать), зелень.

Приготовление: натереть 1,5 столовые ложки лимонной цедры. Выжать 1 столовую ложку сока лимона. Смешать сок с цедрой, чесноком, оливковым маслом, перцем и солью. Промокнуть кусок свинины бумажным полотенцем. Положить на противень и обмазать полученной смесью. Запекать около 1,5 ч. Приготовить фруктовый сок. На сливочном масле обжарить лук до золотистого цвета. Влить куриный бульон, вино, положить сухофрукты, тушить, пока соус не уварится до 2,5 стакана. Когда свинина будет готова, переложить ее на блюдо, дать постоять 15 мин, прежде чем нарезать. Фруктовый сок вылить на противень, где готовилась свинина, добавить зелень и немного поварить. Подавать в соуснике.

Запеченная вырезка

Ингредиенты: 1,25 кг говяжьей вырезки, 100 мл красного вина, 1/4 ч. ложки бульонного кубика, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, соль, 0,5 ч.л. красного перца.

Приготовление: в чашке смешать нарезанную петрушку, оливковое масло, молотый перец, 1 чайную ложку соли. Натереть мясо этой смесью и положить на противень для запекания. Запекать 45–50 мин, до готовности. Вынуть мясо из духовки, дать постоять 10 мин, затем нарезать ломтиками. Собрать жир с противня, где жарилось мясо. Положить его на сковороду, добавить вино, раскрошенный бульонный кубик и 3/4 стакана воды. Готовить соус, помешивая, 1 мин. Вылить в соусник и подавать к мясу.

Свинина в винном соусе

Ингредиенты: 50 г сливочного масла или маргарина, 1 кг свинины, 1 луковица (мелко нарезать), 1 лавровый лист, зубчик чеснока, 100 мл красного вина, 1 кг помидоров без кожицы (нарезать), 1 бульонный кубик, 1 кг картофеля, соль, перец, 250 мл оливкового масла, 2 ст. ложки крупно нарезанной петрушки.

Приготовление: обжарить свинину. Вынуть мясо и здесь же обжарить лук с лавровым листом, добавить чеснок, красное вино. Довести до кипения, дать наполовину увариться. Положить помидоры, бульонный кубик и влить 100 мл воды. Довести до кипения и положить свинину в соус. Поставить кастрюлю в духовку и тушить около 1 ч. Отварить картофель, сделать густое пюре, добавляя понемногу оливковое масло. Посолить, поперчить. Нарезать свинину ломтиками и подавать с пюре, посыпав петрушкой.

Говяжья вырезка с винным соусом

Ингредиенты: 1 кг говяжьей вырезки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки крупномолотого черного перца. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 4 луковицы, 0.5 л куриного бульона (можно из кубика), пучок петрушки, 1 стакан сухого красного вина.

Приготовление: смешать оливковое масло с перцем и солью. Натереть мясо этой смесью. Запекать в духовке до готовности. Приготовить соус: растопить сливочное масло, добавить лук и обжаривать до золотистого цвета. Влить бульон, вино, нагрейте до кипения, варить 10 мин, пока соус не уварится до 2 стаканов. Когда мясо будет готово, переложить его на большое блюдо, полить вытопившимся соком. Нарезать ломтиками, подавать с соусом.

Рулет из телятины (печь СВЧ)

Ингредиенты: 5 телячьих шницелей, 125 г печени, 1 стакан густой сметаны, пучок зелени, 1 лук-шалот, 30 г сливочного масла, горчица, соль, тертый мускатный орех, 30 г сухих грибов для соуса.

Приготовление: сухие грибы размочить, добавить сметану, соль, перец и проварить 5 мин (режим 100 %). Зелень помыть и мелко порубить. Лук-шалот нарезать маленькими кубиками. Сливочное масло растопить и пассировать в нем шалот до прозрачности 2 мин при максимальном режиме. Добавить печень, столовую ложку густой сметаны, зелень, горчицу, заправить солью, перцем и мускатным орехом. Начинка для рулета готова. Шницели отбить как можно тоньше, намазать на каждый шницель печеночный фарш, скатать в рулетики, закрепить заостренной спичкой или зубочисткой. Жарить 10 мин при половинном режиме. Затем снять крышку, перевернуть и подержать еще 5 мин в печи в открытой посуде, увеличив режим до максимума. Нарезать ломтиками, полить грибным соусом.

Фаршированный телячий рулет

Ингредиенты: 35 г телячьих сарделек, 65 мл сливок, 2–3 ст. ложки портвейна, 3 ломтика белого хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1,25 кг телячьей грудинки, 3 ст. ложки растительного масла, 30 г лука-порея, 2 моркови, 250 г грибов, 2 ст. ложки крахмала.

Приготовление: нагреть духовку до 180 °С, фарш из сарделек перемешать со сливками, солью, молотым черным перцем и 1–2 столовыми ложками портвейна. Нарезанный кубиками хлеб и мелко рубленый лук обжарить в сливочном масле, добавить в начинку вместе с петрушкой. Телячью грудинку посолить и поперчить. Выложить начинку. Свернуть рулетом и обвязать. Обжарить в растительном масле, затем запекать 60 мин в духовке. Порей нашинковать кружочками, а морковь – кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Разложить овощи и грибы вокруг мяса и жарить еще 30 мин, подлив 300 мл воды. Время от времени поливать рулет соком от жаренья. Жаркое вынуть. Сок процедить через сито, овощи разложить вокруг мяса. Блюдо поставить в теплое место. Сок от жаркого довести до кипения и загустить, по желанию, разведенным в воде крахмалом, посолить, поперчить и приправить оставшимся портвейном. Подавать отдельно в соуснике. По желанию украсить веточками петрушки.

Начинка: при смешивании фарша, грибов, хлеба и пассерованного лука сливки и портвейн вливать не сразу, а постепенно, небольшими порциями, чтобы начинка не получилась жидкой. Сначала плоско срезать все утолщения на грудинке, слегка отбить ее и разложить на рабочей поверхности. Затем равномерно распределить начинку, оставив по краям по 0,5 см. Свернуть рулет. Обхватить кулинарной нитью один конец рулета, завязать узел. Длинный конец нити обмотать вокруг рулета, перехватывая и перекручивая по верхней стороне. Закрепить нить, завязав узел.

Мясо по-аргентински

Ингредиенты: 100 мл белого вина, 1 кг телятины, немного щавеля, петрушки, салата, майонез, сахар, растительное масло, 2 яйца, 250 г сыра.

Приготовление: мясо нарезать тонкими ломтиками (веером, не дорезая), чтобы потом отбить в один сплошной пласт. Посолить, поперчить свежемолотым перцем, для аромата. Полить белым вином. Смазать мясо майонезом с сахаром (для сочности).

Начинка: мелко нарезать зелень, натереть на крупной терке сыр, покрошить сваренные вкрутую яйца, перемешать. Выложить на пласт мяса. Завернуть, можно заколоть деревянными шпажками, зубочистками. Обжарить на растительном масле до румяной корочки, перевернуть и обжарить с другой стороны. Накрыть крышкой, потушить 10 мин.

Мясо по—албански

Ингредиенты: 1 кг мяса, 4 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, чеснок по вкусу.

Приготовление: мясо нарезать мелкими кубиками. Добавить все остальные ингредиенты, перемешать, дать постоять в холодильнике 12 ч. Пожарить до образования румяной корочки с двух сторон.

Мясо в корзиночках

Ингредиенты: *Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, яйцо, соль по вкусу.
Для начинки: по 600 г окорока и сыра, 4 яйца, соль, молотый перец.*

Приготовление: замешать тесто из муки, сливочного масла и яиц, раскатать в пласт, выложить им дно и стенки формочки для выпечки кексов и поставить в хорошо разогретую духовку на 10 – 5 мин. Затем испеченное тесто вынуть аккуратно из формочек, заполнять начинкой (слой нарезанного кусочками отварного мяса или окорока, слой натертого на терке сыра). Все залить смесью взбитых со специями яиц и поставить в духовку для запекания.

Окорок копченый отварной

Ингредиенты: 1 кг копченого окорока, пряности, коренья, 1 стакан горячего соуса из хрена.

Приготовление: копченый окорок вкуснее в вареном виде, ибо жареный он бывает чересчур соленым. Сначала окорок нужно вымочить в холодной воде. Затем вынуть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Когда вода закипит, положить коренья и пряности и варить до готовности. Сваренное мясо оставить в бульоне до тех пор, пока остынет. Такой окорок будет сочнее.

При подаче на стол аккуратно нарезать тонкими ломтиками. Горячий окорок залить соусом из хрена.

Колбаски домашние

Ингредиенты: 1 кг свинины, 2 луковицы, чеснок, соль, немного бульона, кишки, 1 стакан тминного соуса.

Приготовление: свинину пропустить через мясорубку, добавить пряности, измельченный чеснок, нарезанный лук, соль и немного бульона или воды (если масса густая). Все хорошо перемешать и приготовленной массой не туго наполнить кишки. Колбаски закрутить порциями, отварить в подсоленной воде, затем поджарить. Гарнировать картофельным пюре и тминным соусом. Отдельно подать тушеную капусту.

Колбаса ливерная по—домашнему

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 400 г легкого, 400 г сердца, 200 г почек, 200 г сала (шпика), 2 свиные или говяжьи кишки по 30 см, 1 стакан размоченной в молоке манки, 1 ст. ложка свиного жира, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 луковицы, 1 ч. ложка соли.

Приготовление: печень, легкое, сердце, почки выложить в глубокую кастрюлю, залить холодной водой и дать постоять 4–5 ч, чтобы удалить кровь. Ножом снять с ливера пленочную оболочку, очистить от сухожилий, тщательно промыть.

Подготовленный ливер выложить в глубокую кастрюлю, залить водой, слегка посолить и отварить в течение 30 мин до полуготовности. Весь ливер нарезать на куски 4–5 см. Свиные или говяжьи кишки тщательно очистить и промыть. Сало порезать на куски, луковицы мелко измельчить. Отваренный ливер и сало пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В полученный фарш добавить крахмал, лук, душистый молотый перец, размоченную манную крупу и хорошо перемешать. Посолить по вкусу. Этим фаршем наполнить кишки, по краям с обеих сторон перевязать крепкими нитками.

Готовые колбаски выложить на противень, смазанный свиным жиром и запечь в течение 15–20 мин.

Бедрышки мясные

Ингредиенты: 1 кг свинины, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла для пассерования лука, 1 ст. ложка сметаны, коренья, пряности, зелень, соль.

Приготовление: свиную корейку возле реберных костей нарезать кусочками, вынуть косточки, отбить, посыпать перцем, солью и обложить спассерованным на масле луком, посыпать листиками петрушки и в середину положить вынутую скобленную косточку. Мясо свернуть, перевязать кулинарной нитью и тушить с кореньями. При подаче на стол удалить нитки, залить процеженным соусом, в котором тушилось мясо. В процеженный соус добавить спассерованный на масле лук, сметану и, помешивая, подогреть.

Подавать с отварным картофелем, солеными огурцами.

Карбонад, запеченный в тесте

Ингредиенты: 800 г карбонада, 1 ст. ложка горчицы, 450 г слоеного замороженного теста, 200 г головок зеленого лука, по 1 пучку петрушки и сельдерея, 1 яйцо, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 1 ст. ложка анисового ликера, соль, крупномолотый черный перец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 желток, 2 ст. ложки молока.

Приготовление: мясо вымыть, промокнуть салфеткой и смазать горчицей. Обжарить со всех сторон в растительном масле. Разморозить тесто. Головки лука порубить вместе с зеленью петрушки и сельдерея. Добавить яйцо, панировочные сухари, влить ликер, хорошо перемешать, приправив солью.

Тесто раскатать, равномерно смазать начинкой и посыпать крупномолотым перцем. Выложить обжаренный карбонад, тесто завернуть и защипать. Взбить молоко с желтком и смазать тесто. Запекать 45 мин при температуре 200 °С.

Буженина под пряной корочкой

Ингредиенты: 3 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка острой горчицы, 5 ст. ложек молотого фундука, 1 желток, соль, молотый черный перец, 1 кг свиного окорока, 1 ст. ложка муки, 1 кг картофеля, 250 мл мясного бульона.

Приготовление: нагреть духовку до 180 °С. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной лезвия ножа и мелко порубить. Зелень вымыть и, стряхнув капли воды, измельчить. Смешать с чесноком, горчицей, орехами и желтком, посолить и поперчить. Окорок вымыть, обсушить бумажным полотенцем и натереть молотым черным перцем. Мясо обвалить в муке, равномерно обмазать пряной горчицной смесью, положить в форму для запекания и поставить в духовку. Картофель очистить, вымыть и разрезать на четвертушки. Через 15 мин после того, как мясо начнет запекаться, разложить вокруг него картофель. Влить бульон и еще 60 мин готовить все вместе. Мясо нарезать ломтиками и подать вместе с картофелем.

Говяжье филе с картофелем фри

Ингредиенты: 0,5 кочана салата, 1 стручок красного сладкого перца, 0,5 огурца, 5 стеблей зеленого лука, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложкипряного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец, 630 г картофеля, 250 мл растительного масла, 125 г сливочного масла, 5 стейков из филе говядины, 1 пучок пряной зелени.

Приготовление: салат разобрать на листья и руками разорвать на кусочки. Перец нарезать соломкой, огурец – кружочками, зеленый лук – колечками. Все овощи перемешать. Взбить оливковое масло с уксусом и горчицей, посолить и поперчить. Картофель очистить и нарезать дольками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить картофель. В другой сковороде разогреть 20 г сливочного масла и обжарить стейки с обеих сторон (по 4 мин). Посолить и поперчить.

Картофель выложить на бумажное полотенце, чтобы стек жир. Салат заправить соусом. Все разложить по тарелкам. Оставшееся сливочное масло смешать с измельченной зеленью и также выложить на тарелки.

Стейки в сырной оболочке

Ингредиенты: 5 говяжьих стейков, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки горчицы, соль, молотый черный перец, 5 ломтиков сыра, 0,5 пучка зеленого лука, 1 красная луковица, 1 манго, 40 г сливочного масла, 250 мл овощного бульона, 50 мл сливок, 1 ч. ложка крахмала.

Приготовление: стейки обжарить в растительном масле по 3 мин с каждой стороны. Чеснок пропустить через пресс и перемешать с горчицей. Мясо с обеих сторон посолить, поперчить, смазать горчицей с чесноком и положить сверху по одному ломтику сыра. Каждый стейк перевязать луковым пером, положить в жир, оставшийся от жаренья, сыром вниз и жарить на среднем огне.

Красную луковицу измельчить. Манго очистить от кожуры, срезать мякоть с косточки и нарезать мелкими кубиками. В распущенном сливочном масле слегка потушить лук и манго. Посолить и поперчить по вкусу. Влить бульон, довести до кипения и варить 3 мин, затем снять с плиты, слегка остудить и ввести сливки. Пюрировать блендером и загустить крахмалом. Стейки разложить по тарелкам и полить соусом, украсить оставшимся зеленым луком.

Отбивная с лимонным соусом

Ингредиенты: по 5 стручков красного, желтого и зеленого перца, 1 цуккини, 5 маленьких луковиц, 5 зубчиков чеснока, 12 ч. ложек оливкового масла, 0,5 ч. ложки сушеных прованских трав, соль, перец, 5 лимонов, 5 маслин без косточек, 0,5 ст. ложки каперсов, 5 говяжьих стейков (200 г).

Приготовление: овощи вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и чеснок порубить, обжарить в 5 чайных ложках растительного масла. Добавить прованские травы, овощи и тушить все вместе 10 мин. Посолить, поперчить и поставить в теплое место. Лимон вымыть горячей водой, вытереть насухо, натереть 2–2,5 чайной ложки цедры и отжать сок. Измельчить маслины, смешать с лимонным соком, каперсами и 5 чайными ложками оливкового масла. Слегка поперчить и посолить по вкусу. Во второй сковороде в 5 чайных ложках растительного масла пожарить стейки по 4 мин с каждой стороны. Посолить, поперчить и выложить на тарелку. В сок от жаренья добавить смесь маслин с каперсами, разогреть на сильном огне и выложить на стейки. Посыпать лимонной цедрой. Рядом разложить овощи. Кроме тушеных овощей можно приготовить картофельную запеканку.

Язык под белым соусом

Ингредиенты: 3 языка, 3 морковки, 3 петрушки, 3 головки репчатого лука, 300 г изюма, 6 ст. ложек сливочного масла, 1–1,5 стакана бульона.

Приготовление: хорошо вымытый говяжий язык положить в кастрюлю. Добавить очищенные и вымытые, нарезанные коренья, лук, соль, залить горячей водой, поставить на огонь и варить 3 ч. После варки язык опустить в холодную воду и немедленно снять с него кожу. На бульоне, полученном при варке языка, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки слегка обжарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, вскипятить, добавить перебранный, вымытый изюм и проварить 5–10 мин. Снять с огня, посолить, добавить лимонный сок, кусочек масла и перемешать.

Жаренка

Ингредиенты: 800 г картофеля, 100 г штика, 800 г говядины, 2 луковицы, 60 г сушеных грибов или 300 г свежих грибов, 2 моркови, 50 г сметаны.

Приготовление: нарезать мясо небольшими кусочками (приблизительно по 80 г, на каждую порцию по 2 кусочка) и обжарить. Отварить в 0,5 л воды замоченные белые грибы. Обжарить мелко нарезанные морковь, лук, картофель и отваренные грибы. Все сложить в кастрюлю и залить бульоном, в котором варились грибы, так, чтобы бульон не покрывал продукты, а был на одном уровне с ними. Добавить сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Говядина отварная под майонезом с фруктами

Ингредиенты: 800 г постной говядины, морковь, коренья петрушки, лук, соль, перец, 200 г майонеза, 200 г фруктового пюре, маринованные фрукты, орехи, молотый красный перец.

Приготовление: говядину залить горячей водой так, чтобы мясо было полностью покрыто, варить 30 мин, добавить очищенные коренья, соль, перец. По мере необходимости долить жидкость и варить до мягкости мяса. Мясо в бульоне охладить, вынуть, нарезать ломтиками, положить на блюдо, залить смесью майонеза с фруктовым пюре (из слив, яблок). Гарнировать блюдо маринованными фруктами и ягодами: райскими яблочками, дольками груш, крыжовником, кистями красной смородины и др. посыпать рубленными орехами.

Свинина с овощами отварная

Ингредиенты: 1 кг свинины, 4 моркови, 4 петрушки, 3 небольшие репы, 4 головки репчатого лука, 4 соленых огурца, 1 кг картофеля, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Приготовление: отделить от куска свинины мякоть, нарезать ее кусками (из расчета 2 куска на порцию). Сварить из костей с добавлением корней и лука небольшое количество бульона (приблизительно 3–4 стакана). За 30 мин до окончания варки проварить в бульоне куски мякоти. Затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу. Через 15 мин положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи. Варить до готовности на слабом огне. Подать вместе с отваром и овощами.

Говядина, тушенная порционными кусками

Ингредиенты: 625 г мяса (мякоти), 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 ст. ложка масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление: мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 2 ч. Хорошо смазать маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, выложить на дно мясо, пересыпать его мелко нашинкованным репчатым луком, мукой, измельченным лавровым листом. Влить 0,5 стакана горячей воды. Поставить на небольшой огонь и тушить, закрыв посуду крышкой. Когда мясо будет мягким, добавить сметану, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. Гарнировать отварным картофелем.

Голубцы с виноградными листьями (долма)

Ингредиенты: 625 г баранины, 0,5 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 450 г виноградных листьев, 1 ст. ложка меда.

Приготовление: баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить охлажденный сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, а также перец и соль по вкусу. Молодые виноградные листья вымыть, удалить стебельную (жесткую) часть, разложить листья на столе (по 1–2 листа), положить на них фарш и завернуть листья в виде обычных голубцов. Посолить, уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить голубцы на слабом огне около 1 ч.

Перед подачей на стол голубцы (долму) переложить на блюдо. Отдельно к ней подают простоквашу с тертым чесноком и солью и молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

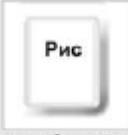
Голубцы обыкновенные

Ингредиенты: 625 г мяса (мякоти), 1,6 кг капусты белокочанной, 0,5 стакана крупы (рис, пшено, перловая), 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, по 4 ст. ложки томата—пюре, сметаны, масла.

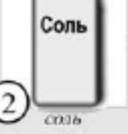
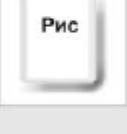
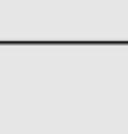
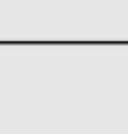
Приготовление: мясо пропустить через мясорубку. Крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный лук, а также соль и перец. Одновременно целые листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 мин. Вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат—пюре, 1 стакан воды, добавить 1 ст. ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30–40 мин. Подать на стол в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа. Голубцы можно приготовить без сметаны, в этом случае берут несколько больше томата—пюре.

Голубцы из капусты

Ингредиенты:

 капуста - 750 г	 кислота лимонная	 рис - 1 стакан	 сок томатный - 1 стакан	 помидоры - 300 г
 вода	 лук - 2-3 головки	 масло растительное - 0,5 стакана	 петрушка	 соль

Приготовление:

-  разобрать на листья
-  срезать ножом толстые стебли
-  соль
-  кислота лимонная
-  залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин
-  рис
-  лук
-  обжарить
-  влить 2-3 ст. л. и выдержать до набухания риса
-  помидоры
-  петрушка
-  обжарить

6

5

Голубцы из капусты (окончание)

5 снять с огня

6 свернуть голубцы

7 томатный сок разбавить водой 1:1

тушить на слабом огне 1 ч

Примечание.

Разобрать кочан на отдельные листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. В разогретом масле обжарить рис и лук. Влить 2–3 столовые ложки воды (или томатного сока) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать с мелко нарезанными помидорами и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. С этим фаршем свернуть голубцы из капустных листьев. Выложить в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 ч.

Ромштекс

Ингредиенты: 625 г мяса, 4 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 4 ст. ложки масла.

Приготовление: мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см и отбить. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить с обеих сторон в панировочных сухарях или натертом сухом белом хлебе. Затем мясо положить на разогретую сковороду с растопленным на ней жиром и жарить до образования общих сторон румяной корочки (10–12 мин). Желательно после обжаривания поставить ромштекс в духовку на 5–10 мин, так как слой сухарей замедляет прогревание мяса. На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Полить ромштекс маслом.

Мясо, жаренное в сметане с луком

Ингредиенты: 625 г мяса, 1,25 кг картофеля, 0,5 стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и соуса «Южный», 3 ст. ложки масла.

Приготовление: мясо (филейную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать (из расчета 1–2 куска на порцию), отбить, посыпать солью, молотым перцем и обжаривать в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить 0,5 стакана сметаны и сок, полученный при жарении мяса. Подготовленный соус проварить в течение 3–5 минут, добавить в него соус «Южный» и по вкусу соль. Перед подачей на стол мясо выложить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир подать жареный картофель.

Антрекот с лечо и яйцом

Ингредиенты: 625 г мяса, 50 г шпика, 4 ст. ложки жира, 5 яиц, 200 г лечо.

Приготовление: мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см и отбить. Отбитое мясо нашпиговать кусочками шпика, посолить, поперчить, обвалить в муке и пожарить на жире. Пожаренное мясо переложить в другую посуду, а на оставшемся жире пожарить лечо. Из яиц приготовить глазунью. Мясо полить лечо и на каждую порцию положить по яйцу.

Котлеты отбивные натуральные

Ингредиенты: 625 г свиной или телячьей корейки, 1 яйцо, 0,5 стакана сухарей, 4 ст. ложки масла.

Приготовление: свиную, баранью или телячью корейку обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать котлеты с реберной косточкой. Ребрышки желательно несколько отделить ножом от мяса, чтобы оно скорее прожаривалось. Каждую котлету слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце, обваливать в сухарях. Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно 15–20 мин). Затем поставить в духовой шкаф на 5–10 мин, чтобы довести до готовности. Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.). Таким же способом можно приготовить котлеты натуральные, т. е. не обваливая их в сухарях. В этом случае котлеты поливают соком, образовавшимся при жарении.

Рулетики мясные

Ингредиенты: 500 г фарша котлетного, 1 стакан соуса томатного, 2 яйца.

Приготовление: в котлетный фарш добавить одно сырое яйцо и хорошо перемешать. Затем разделить фарш на небольшие шарики, смочить их яйцом, обвалить в муке и сварить в подсоленной воде. Отваренные рулетики разложить по тарелкам и залить горячим томатным соусом.

Котлеты домашние

Ингредиенты:

 говядина - 350 г	 свинина - 250 г	 лук - 2 головки	 батон - 3 ломтика	 перец молотый
 соль	 жир - 3 ст. л.			

Приготовление:

1.     
говядина свинина лук ломтики батона пропустить дважды

  
сформовать котлеты

2.  

Примечание.

Для приготовления котлет необходимо говядину, свинину, размоченный в молоке батон, репчатый лук дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо вымесить и сформовать котлеты. Обжаривать их на разогретой с жиром сковороде до образования румяной корочки. Затем котлеты сложить в неглубокую кастрюлю или сковороду, плотно закрыть крышкой и на 10 мин поставить в разогретую духовку.

Котлеты телячьи паровые

Ингредиенты: 1 кг телятины, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. ложка муки.

Приготовление: телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой. Выложить в смазанный сливочным маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить 1,5–2 стакана кипятка, посолить, добавить кусок сливочного масла и лимонный сок. Закрыть крышкой. Довести до кипения и варить на слабом огне 50 мин. На отваре приготовить соус, для чего слегка обжарить муку на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении 30 мин, затем процедить и заправить маслом. На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты: 500 г говядины (лопатка, покромка, шея, пашина), 60 г говяжьего сала или свиного шпика, 2 ломтика батона, 1/3 стакана молока, 1 ст. ложка белых сухарей или муки, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 2/3 стакана бульона, молотый черный перец, соль. Для жаренья: 1 ст. ложка топленого масла.

Приготовление: мясо обмыть и удалить пленки, затем нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Добавить замоченные в молоке или воде ломтики батона, поджаренный в жире лук, говяжье сало, еще раз пропустить через мясорубку, влить немного бульона, добавить яйцо, молотый перец, соль. Хорошенько перемешать, чтобы масса стала мягкой, вязкой и пышной. Если нет говяжьего сала, к концу размешивания положить нарезанный мелкими кусочками шпик. Яйцо в мясную массу можно не класть, так как хотя масса с ним становится более вязкой, но от яичного белка котлеты становятся тверже. Из приготовленной массы сформировать круглые котлеты толщиной 1,5–2 см, весом 60 или 120 г. Один из концов котлеты должен быть более острым. Котлеты обвалить в муке или сухарях и поджарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире.

Котлеты свиные натуральные

Ингредиенты: 700 г свиной корейки, 2 ст. ложки топленого сала, молотый перец, соль по вкусу

Приготовление: свиную корейку взять вместе с ребрами (без позвоночника), срезать большую часть сала, мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 2 см (на порцию – один кусок), чтобы каждый кусок был с реберной косточкой. Мясо отбить, пленку надрезать в нескольких местах, чтобы при жарке котлеты не стягивались. Косточку поскоблить и с узкого конца котлеты отделить мясо от кости на 2 см. Затем ножом разделить котлеты красивой формы, края подравнять, положить на сковороду, посыпать с одной стороны солью, перцем и жарить 10 мин на хорошо разогретом жире. Когда одна сторона поджарится, перевернуть котлету на другую сторону и жарить, пока она не подрумянится. Готовые котлеты положить на подогретое блюдо, полить салом и соком, в котором они жарились, сверху посыпать нарезанным соломкой хреном. Обложить котлеты жареным картофелем, отварным зеленым горошком, тушеной морковью и подать на стол с зеленым салатом или солеными огурцами

Котлеты следует жарить перед подачей на стол, ибо спустя некоторое время они теряют свой вкус.

Котлеты по-полтавски

Ингредиенты: 500 г говядины, 45 г шпика, 5 зубчиков чеснока, 5 г черного молотого перца, 3 ст. ложки воды, 40 г панировочных сухарей, масло сливочное, 500 г гарнира. Для гарнира: картофель 1,7 кг, 120 г жира.

Приготовление: говядину дважды пропустить через мясорубку, добавить в мясо воду, измельченное сало, шпик, чеснок, соль, молотый перец, хорошо перемешать. Из фарша сделать котлеты, обвалить их в сухарях и жарить. Подавать с жареным (из вареного) картофелем, полив котлеты растопленным сливочным маслом.

Котлеты любительские

Ингредиенты: 500 г свинины, 500 г сала свиного, 500 г белокочанной капусты, 250 г лука репчатого, 100 г чеснока, 50 г муки или манки, 100 г панировочных сухарей, 100 г маргарина, 250 г соленых огурцов, 1 кг картофеля, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 20 г сахара, соль по вкусу.

Приготовление мясо и сало нарезать кусками и пропустить через двойную решетку мясорубки вместе с белокочанной капустой, луком и чесноком. Посолить, добавить муку или манку, перемешать, разделить котлеты, обвалить в панировочных сухарях. Жарить 10 мин, затем поставить, плотно закрыв крышкой, на 10–15 мин в духовку. Подавать с жареным или отваренным в «мундире» картофелем. На блюдо положить 3 очищенные картофелины, нарезанную зелень петрушки, укропа, зеленого лука, сверху положить котлеты, сбоку – соленые огурцы.

Котлеты из свежей капусты

Ингредиенты:

капуста - 1 кочан	яйца - 2 шт.	петрушка	лук - 1 головка	сухари панировочные
соль	мука	масло растительное		

Приготовление:

-
-
-

Примечание.
Взять небольшой кочан капусты, срезать верхние листья, нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, 1 головку мелко нарезанного лука, зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей или муки, чтобы получилась густая смесь. Разделить котлеты, обвалить в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить со всех сторон в сильно разогретом растительном масле.

Котлеты, приготовленные в духовом шкафу

Ингредиенты: 500 г рубленого мяса, 1 ломтик белого хлеба, 3–4 дольки чеснока, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, светлое пиво, немного молока, черный перец, соль.

Приготовление: в 500 г рубленого мяса положить один ломтик (только мякиш) белого хлеба, предварительно замоченного в воде или молоке и отжатого, 3–4 дольки мелко нарезанного чеснока, 1 яйцо, соль и черный перец. Смесь тщательно вымесить и разделить из нее котлеты величиной с яйцо.

Подготовленные котлеты уложить на смазанный маслом противень и запечь в течение 15 мин в духовом шкафу. После этого залить 0,5 л светлого пива и снова запечь в течение 15 мин. Готовые котлеты вынуть, а в образовавшийся на противне соус добавить 2 столовые ложки масла, 1 столовую ложку муки и немного пива. Поставить соус на огонь и варить до тех пор, пока он не загустеет. Этим соусом залить котлеты и подать к столу.

Пожарские котлеты

Ингредиенты: 500 г мякоти телятины или мяса домашней птицы, 1/5 белого батона (если котлеты куриные – 120 г белого хлеба), 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки белых панировочных сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, рубленая зелень укропа и петрушки.

Приготовление для приготовления пожарских котлет нужно помыть мякоть задней ноги, очистить ее от пленок и сухожилий (мякоть птицы отделить от костей и кожи), нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Добавить мягкое сливочное масло, яйцо, сливки, соль, перец, хорошо взбить. Полученную массу разделить на небольшие шарики весом по 40 г, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом жире. Затем сковороду с котлетами поместить на 3 мин в горячую духовку или, накрыв крышкой, подержать столько же времени на слабом огне. При подаче полить сливочным маслом. Подавать котлеты с картофельным пюре, рисовой или гречневой кашей, тушеными овощами или зеленым горошком.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ ПО-ЛЪЕЖСКИ

***Ингредиенты:** 5 отбивных котлет, 2 яйца, филе анчоусов, лимон, панировочные сухари.*

Приготовление: отбить 5 свиных котлет, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и снова обмакнуть в яйца. Поджарить подготовленные котлеты в сильно разогретом жире и подать, положив на каждую кружок лимона, а сверху завернутое рулетом филе анчоуса. На гарнир подавать отварной или жареный картофель.

Свиное филе отварное (бельгийская кухня)

Ингредиенты: *3/4 л красного вина, 1 кофейная чашечка уксуса, 2 моркови, 2 головки лука, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, несколько штук гвоздики, 1 зубчик чеснока, 1 кг свинины, 2–3 столовые ложки жира, соль.*

Приготовление: приготовить маринад. Для этого вскипятить 3/4 л красного вина и 1 кофейную чашечку уксуса вместе с 2 морковками, нарезанными кружочками, 2 головками крупно нарезанного репчатого лука, 1 лавровым листом, 1 веточкой тимьяна, несколькими штуками гвоздики и 1 зубчиком чеснока.

В охлажденном маринаде выдержать в течение 3 дней 1 кг свинины от филейной части, затем вынуть и обсушить. Положить маринованное мясо в подходящую посуду с жиром (2–3 столовые ложки) и обжарить со всех сторон до образования розовой корочки. Залить обжаренную свинину маринадом, добавить немного воды и варить на слабом огне в течение 2–2,5 ч. Нарезать мясо тонкими ломтиками, соус процедить и положить в него столовую ложку желе из черной смородины. Залить мясо соусом и подать с яблоками, сваренными без сахара.

Рулеты из свинины

Ингредиенты: 5 отбивных, 250 г колбасы (вареной), 1 головка лука, 1 лавровый лист, 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, несколько толченых зерен гвоздики, 1 веточка тимьяна, черного перца, соль по вкусу, жир.

Приготовление: взять 6 тонких, хорошо отбитых свиных котлет и 250 г колбасы, нарезать колбасу на 6 ломтиков и положить сверху на отбивные. Свернуть отбивные рулетом, обвязать ниткой и обжарить до получения румяной корочки в жире. Выложить на блюдо и держать в теплом месте. В том же жире обжарить 1 головку измельченного лука и прибавить измельченную веточку тимьяна, порошок 1 измельченного лаврового листа, несколько толченых зерен гвоздики, соль и черный перец. Залить 2 стаканами бульона и варить на слабом огне. Развести 1 столовую ложку муки в небольшом количестве воды и добавить в кипящий бульон, непрерывно помешивая. Когда бульон снова вскипит, положить в него рулеты и поставить на несколько минут, чтобы покипели. На гарнир подать отварной горячий картофель, заправленный маслом, или картофельное пюре.

Запеченный окорок с жареным луком

Ингредиенты: 1 кг окорока, 250 г сырокопченого бекона, 500 г лука, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл полусухого белого вина, 250 мл бульона, паприка.

Приготовление: мясо натереть солью, молотым черным перцем и паприкой. Половину ломтиков бекона разложить внахлест, положить на них кусок мяса, сверху разложить оставшийся бекон и обвязать кулинарной нитью. Нагреть духовку до 200 °С.

Лук очистить. В духовке обжарить мясо в масле. Добавить и подрумянить лук. Влить бульон и вино. Снизить температуру духовки до 180 °С. Запекать окорок около 60 мин, поливая соком из формы. Окорок нарезать и подать вместе с луком.

Поджарка по-азербайджански

Ингредиенты: 660 г баранины, 170 г почек бараньих, 50 г масла сливочного, 50 г лука репчатого, 100 г помидоров свежих, 90 г муки пшеничной, 12 г кинзы и укропа, 0,1 г перца, соль.

Приготовление: баранину режут на кусочки 4–5 штук на порцию, почки очищают от пленки и нарезают на две половинки, мясо с почкой перчат, солят и обжаривают в масле, добавляют пассированный лук. Выпекают лаваш так же, как и для люля-кебаба. При подаче на тарелку кладут лаваш, на него – поджарку, гарнируют помидорами и посыпают зеленью.

Блюда из грибов

Грибы – прекрасная добавка к котлетам, рагу, рыбным блюдам, блюдам из овощей, риса, перловой каши, картофелю, пикантным запеканкам и пудингам. Грибы перед употреблением должны пройти тепловую обработку. Употреблять сырыми в пищу их нельзя. Сушеные грибы, перед употреблением замоченные на несколько часов, могут быть таким же прекрасным дополнением к пище, как и свежие. Грибы придают приятный вкус бобовым, служат хорошим дополнением к яичнице.

Грибы тяжело усваиваются организмом, но в них содержится много питательных веществ, белок, минеральные вещества и витамин D.

Для приготовления грибных блюд используются белые, подосиновики, подберезовики, шампиньоны, лисички, маслята, опята, грузди, сморчки.

У белых грибов, а также подберезовиков и подосиновиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и ошпарить горячей водой. Шампиньоны очистить от земли, промыть их в холодной воде, переложить в чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 мин. У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

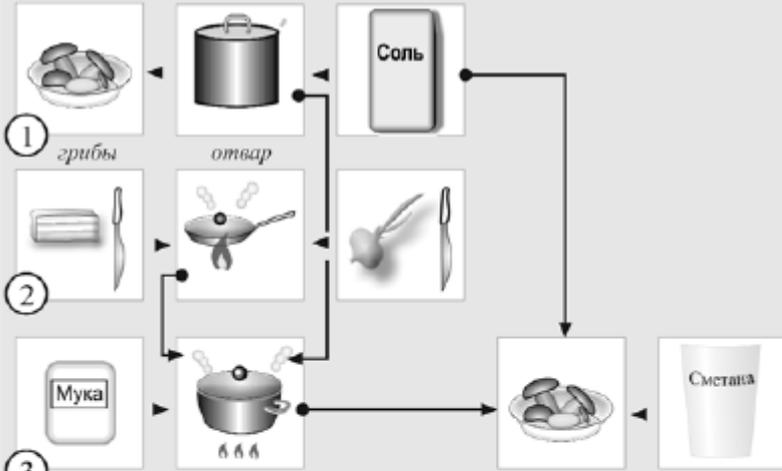
Грибы надо перерабатывать сразу же. Чистить их следует тщательно, пленку на шляпке можно оставить если грибы молодые и здоровые, исключение составляют маслята. В трубках низа шляпки и пластинках содержится большое количество питательных веществ. Грибы после промывки нужно мелко нарезать и проварить, но недолго, так как после длительной обработки грибы выпускают сок и становятся жесткими. По этой причине их лучше всего тушить в закрытой посуде с горячим жиром, маргарином или растительным маслом 15 мин. Если в наших рецептах нет ссылки на определенный вид грибов можно, использовать любые.

Грибы, тушенные со шпиком и сметаной

Ингредиенты:

 <i>грибы отварные - 1 ложка</i>	 <i>шпик или сало - 70 г</i>	 <i>мука - 1 ст. л.</i>	 <i>лук - 1 головка</i>	 <i>сметана - 0,5 стакана</i>
 <i>соль</i>				

Приготовление:



1 *грибы* → *отвар*

2 *шпик* → *лук*

3 *Мука* → *отвар*

→ *сметана* → *соль* → *грибы*

Примечание.

Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и положить в кастрюлю. Положить сало, обжарить, добавить муку, влить грибной отвар и тушить в закрытой посуде. Под конец добавить поджаренный с луком шпик, сметану и соль по вкусу.

Гуляш из грибов

Ингредиенты: 1 кг грибов, 60 г шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1/4 л воды, соль, молотый перец.

Приготовление: подготовленные грибы нарезать кусочками 0,5 см толщиной. Кубики шпика и лука поджарить, заправить ими грибы, посолить, посыпать мукой, красным перцем и довести до готовности. Если дополнить блюдо помидорами, оно приобретет пикантный вкус.

Грибные оладьи

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 500 г грибов, жир, соль.

Приготовление: сырой картофель очистить, промыть и натереть на мелкой терке. Грибы мелко порезанные, перемешать с картофельной массой и небольшим количеством соли. Класть оладьи ложкой на горячую сковороду с жиром и печь с обеих сторон.

Блинчики из картофеля и грибов

Ингредиенты: 350 г грибов свежих или 200 г отварных, 600 г картофеля, 4 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки толченых сухарей, 2 яйца, соль.

Приготовление: очищенный картофель натереть на мелкой терке, смешать его с мелко нашинкованными грибами, посолить и из полученной смеси жарить блинчики. Если смесь разваливается, нужно добавить яйцо, или толченые сухари, или муку. Подавать блинчики со сметаной.

Грибы с овощами

Ингредиенты: 50 г копченого сала, 1 луковица, 250 г моркови, 150 г свежего гороха, 500 г картофеля, 0,5 л бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, 500 г грибов, 2 ст. ложки нарезанной петрушки.

Приготовление: кубики лука жарить в мелко нарезанном салe. Подготовленные овощи и картофель нарезать маленькими кубиками и соединить с салом и луком. Размешав в бульоне томатную пасту и немного соли, залить массу. Как только смесь вскипит, закрыть кастрюлю, поставить на слабый огонь и сварить до полуготовности. Затем добавить подготовленные и нарезанные мелкими кусочками грибы.

Через 15 мин снять с огня и посыпать зеленью петрушки.

Битки с грибами по-домашнему

Ингредиенты: 10 г грибов сушеных, 900 г говядины, 4 луковицы, 140 г батона, 2 яйца, 2 стакана соуса грибного, жир, 4 ст. ложки сухарей панировочных, соль.

Приготовление: мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить размоченный батон, соль и разделать в форме битков. Сушеные грибы перебрать, промыть и замочить на 2 ч в холодной воде. Затем отварить и снова промыть, мелко нарезать и поджарить. Отдельно пассировать лук. Вареное яйцо нашинковать. Все продукты смешать, полученным фаршем наполнить битки, обвалить в сухарях, поджарить и полить грибным соусом.

Картофель, фаршированный солеными грибами

***Ингредиенты:** 10 штук картофелин, 250 г грибов, 3 ст. ложки масло сливочного, 2 большие луковицы, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа, петрушки.*

Приготовление: очистить картофель, промыть его, ножом вынуть сердцевину. Мелко нарезать соленые грибы, добавив пассерованный лук, сметану, перемешать, затем все обжарить. Полученным фаршем наполнить подготовленные картофелины, положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, соль, зелень, сметану и в закрытой посуде тушить до готовности. При подаче на стол блюдо полить сливочным маслом.

Пикантные грибы

Ингредиенты: 750 г грибов, 40 г жира, 30 г муки, 1 маленькая луковица, 1/4 л бульона, 1 ст. ложка горчицы, травяной уксус, соль, перец, сахар.

Приготовление: подготовленные грибы нарезать, потушить, чтобы выделился грибной сок. В горячем жире слегка поджарить муку и нарезанный кубиками лук, влить бульон или грибной сок, крепко заправить горчицей, травяным уксусом, солью, перцем и щепоткой сахара. В этом соусе довести грибы до готовности

Шампиньоны с соусом «Пуллетт»

Ингредиенты: 1 кг шампиньонов, 1 городская булка, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 стакан грибного бульона, зелень петрушки, лимонный сок, соль. Для соуса: 1 луковица, 0,5 стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 стакана бульона, 0,5 стакана сливок, 100 г сливочного масла, 3 желтка, лимонный сок, соль.

Приготовление: шампиньоны очистить от кожицы, промыть, нарезать кружочками, сложить в кастрюлю, посолить, добавить масло, лимонный сок и бульон. Закрывать крышкой и тушить до мягкости. Затем залить соусом и поставить кастрюлю на 15–20 мин на сковороду с кипящей водой, чтобы шампиньоны хорошо пропитались соусом. Булку очистить от корок, нарезать полумесяцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Шампиньоны переложить в глубокое блюдо и посыпать зеленью петрушки. Блюдо подать горячим.

Соус: луковицу мелко нарезать, промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить вином, закрыть крышкой и тушить на огне до тех пор, пока лук не впитает все вино. Положить туда же топленое масло и муку. Снять с огня, хорошо растереть, добавить бульон, сливки, лимонный сок, соль. Размешать, чтобы не было комков. Поставить на небольшой огонь и проварить до густоты сметаны. Процедить через марлю, положенную на дуршлаг, добавить сливочное масло, растертое с желтками, и прогреть на пару (не давая кипеть), чтобы исчез запах сырых желтков.

Шампиньоны, тушеные с орехами

Ингредиенты: 600 г грибов, 4 ст. ложки масла, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1–2 дольки чеснока, 1/4 стакана уксуса, укроп, соль по вкусу.

Приготовление: очищенные и вымытые грибы нарезать ломтиками, сложить в сотейник, посолить и тушить на растительном масле 30–40 мин. Грецкие орехи истолочь с чесноком, солью, развести уксусом и все добавить к грибам, перемешать и тушить еще 5 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

Гуляш грибной

Ингредиенты: 600 г грибов, 300 г мяса, 100 г перца, 1 лавровый лист, 1 луковица. 1 ст. ложка жира, соль по вкусу.

Приготовление: мелко нарубленные подосиновики и подберезовики смешать с кусочками говядины, добавить сладкий перец, нарезанный соломкой, кружки помидоров, лавровый лист, пассированный на жире мелко нарезанный репчатый лук, соль и все тушить на медленном огне 45 мин.

Котлеты грибные

Ингредиенты: 500 г свежих грибов, 2 яйца, 1 головка лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, 3–5 ст. ложек панировочных сухарей, 2 ст. ложки жира.

Приготовление: грибы промыть и отварить в подсоленной воде 35–40 мин, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить сырые яйца, соль, черный перец, лук, мелко нарезанную зелень петрушки и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь. Сделать котлеты, обвалить в сухарях и жарить на хорошо разогретой сковороде с жиром. Подать к столу с рисом или картофельным пюре.

Рагу из лисичек и сыроежек

Ингредиенты: 400 г грибов, 2 морковки, 1–2 репы, 2 луковицы, 5–6 картофелин, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, укроп, соль.

Приготовление: обжарить в масле очищенные, промытые и нарезанные грибы, нарезанную кубиками морковь и репу, нашинкованный лук – все по отдельности. Затем сложить в кастрюлю вместе с тонкими ломтиками сырого картофеля, залить кипятком, томатным пюре и тушить до готовности 20–25 мин. Посыпать укропом, добавить сметану и еще раз прокипятить.

Жаркое из грибов дождевиков

Ингредиенты: 500 г грибов, 500 г картофеля, 50 г масла, 1 лавровый лист, 2 луковицы, щепотка черного перца (молотого), 0,5 стакана сметаны, соль.

Приготовление: белые (твердые на ощупь) дождевики нарезать ножом. Если внутренность желтая, гриб перезрел и не годится. Мякоть и внутри должна быть твердой, наружный твердоватый слой следует соскоблить или срезать. Большие грибы разрезать на несколько частей, мелкие, взять целиком. Грибы промыть в двух-трех водах, положить на сковородку, прибавить мелко нарезанный лук, лавровый лист перец, картофель, посолить, обжарить на масле 15–20 мин, прибавить сметану и тушить 10 мин.

Котлеты из свежих грибов

Ингредиенты: 625 г отварных свежих грибов, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г шпика, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, а или маргарина, или растительного масла, 1 небольшая луковица, соль по вкусу

Приготовление для приготовления котлет грибы нужно очистить и отварить в подсоленной воде. Отваренные грибы порубить, положить в кастрюлю, посыпать мукой и вместе с луком поджарить на растительном или сливочном масле. Затем влить в них грибной отвар и тушить, пока грибы не станут мягкими. Снять кастрюлю с огня, охладить полученную массу, добавить мелко нарезанный шпик, яйца и сформировать котлеты. Обвалять их в сухарях и жарить на растительном или сливочном масле

Каннелони со шпинатом

Ингредиенты: 350 г замороженного шпината, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 300 г рикотты или любого сливочного сыра, 2 яйца, 200 г тертого пармезана, 25 каннелони, 1 банка томатного соуса, 125 мл мясного бульона.

Приготовление: лук и чеснок порубить и обжарить в масле. Выложить шпинат и тушить 10 мин. Приправить солью, перцем и щепоткой мускатного ореха, начинку смешать с сыром и яйцами и 2/3 пармезана. Нагреть духовку до 200 °С. Нафаршировать каннелони и уложить в смазанную жиром форму. Томатный соус развести бульоном, довести до кипения и полить каннелони. Посыпать пармезаном и запекать около 35 мин. По желанию украсить базиликом.

Грибы и овощи

Ингредиенты: 2 ст. ложки кунжута, 12 г имбирного корня, 1 зубчик чеснока, 1 стручок перца чили, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 250 г замороженного шпината, 200 г шампиньонов, по 3 ст. ложки растительного масла и соевого соуса, смесь пряных трав, 175 г прозрачной лапши.

Приготовление: кунжут обжарить без добавления жира. Имбирь, чеснок и перец чили порубить. Лук, морковь и грибы очистить. Пассировать имбирь, чеснок, морковь в 2 столовых ложках растительного масла. Добавить шпинат и, постоянно помешивая, жарить в течение 4 мин. Добавить соевый соус и тушить еще 2 мину. По вкусу посолить и приправить смесью пряных трав. В сковороде разогреть остатки растительного масла. Лапшу разломить на кусочки, порциями обжарить в масле и выложить на бумажное полотенце. Лапшу подать с грибами и овощами, посыпать жареным кунжутом.

Пене по—искитански

Ингредиенты: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 5 анчоусов в растительном масле, 1 стручок красного перца, 2 ст. ложки каперсов, 100 г маслин, 40 г пармезана, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 банка помидоров в собственном соку (850 мл), 100 мл овощного бульона, сахар, 500 г макаронных изделий (перышек).

Приготовление: лук очистить и нарезать полукольцами, чеснок порубить, острый перец вымыть, разрезать пополам, и удалив семена и плодоножки, нашинковать соломкой. Анчоусы промокнуть салфеткой и разломать на кусочки. Натереть сыр. В оливковом масле пассеровать лук и чеснок до прозрачности. Добавить анчоусы, перец, заправить томатной пастой и полить бальзамическим уксусом. Помидоры размять и вместе с соком и овощным бульоном вылить в сковороду. Посолить, поперчить и приправить щепоткой сахара. Варить 10 мин на медленном огне. Макароны отварить в кипящей воде. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Добавить в томатный соус маслины и каперсы. Посолить, поперчить, выложить макароны в томатный соус и тщательно перемешать. Посыпать сыром и при желании украсить листиками базилика.

Ассорти из овощей с грибами

Ингредиенты: 4 стручка сладкого перца, 2 корня фенхеля, 5 помидоров, 300 г шампиньонов, 5 ст. ложек оливкового масла, 5 ст. ложек белого винного уксуса, 1 ч. ложка меда, соль, молотый кориандр, 1 ч. ложка сушеного розмарина, 250 г салями.

Приготовление: сладкий перец вымыть, разрезать пополам и, удалив плодоножки и семена, нашинковать соломкой. Фенхель, вымыв, очистив, срезав зелень, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нашинковать кружочками. Шампиньоны обтереть влажной салфеткой и в зависимости от размера разрезать пополам или на четвертушки. Перец, фенхель и грибы быстро обжарить в раскаленном оливковом масле, затем уменьшить огонь и, помешивая, тушить 10 мин. Снять овощи со сковороды и перемешать с помидорами. Сок от жаренья развести уксусом и медом, приправить солью, кориандром и розмарином. Довести до кипения и выложить овощи в маринад. Салями нарезать тонкими ломтиками, вместе с овощами выложить на большое блюдо. Украсить, по желанию, листиками базилика и подать вместе с хлебными палочками, посыпанными кунжутом.

Пирог грибной

Ингредиенты: 200 г муки, 150 г сливочного масла, 3 сырых яичных желтка, щепотка соли. Для начинки: 2 ст. ложки сливочного масла, 600 г грибов, 2 луковицы, 2 яичных белка, соль и перец по вкусу.

Приготовление: замешиваем тесто и ставим его в холодильник на час. Для начинки обжариваем в сливочном масле нашинкованный репчатый лук и грибы, нарезанные тонкой соломкой или ломтиками. Остывшую начинку заправляем сырыми яичными белками. Форму для выпечки смазываем маслом и посыпаем панировочными сухарями или мукой. Тесто делим пополам и раскатываем 2 лепешки. Одну кладем в форму. На нее выкладываем ровным слоем начинку, накрываем второй лепешкой, края соединяем, смазываем яичным белком и ставим в горячую духовку на 35–40 мин. Такой пирог можно сделать открытым.

Пирог грибника

Ингредиенты: 100 г масла Valio, 2 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. ложки воды. Для начинки: 1 кг свежих грибов (можно 200–350 г маринованных или соленых грибов), 2 головки лука, 2 ст. ложки масла Valio, 100 г молока, 200 г тертого сыра, 3 яйца, 0,5 ч. Ложки черного перца (крупного помола), 1 ст. ложка измельченной петрушки.

Приготовление: смешать масло и муку, разминая руками. Добавить холодную воду, соль и замесить тесто. Выложить на предварительно смазанную форму для запекания диаметром 30 см. Нашинковать грибы и лук. Обжарить их в масле на сковороде до полного испарения выделяющейся жидкости. Снять сковороду с огня и добавить туда остальные ингредиенты. Выложить все в форму. Выпекать при 200 °С около 40 мин. В конце выпечки покрыть форму бумагой для запекания, чтобы пирог не подгорел.

Фаршированный сладкий перец

Ингредиенты: 5 ч. ложек кедровых орешков, 5 маленьких луковиц, 5 стеблей сельдерея, 2 цуккини, 5 ч ложек подсолнечного масла, 150 г длиннозерного риса, 750 мл куриного бульона, соль, молотый черный перец, 5 ст. ложек мягкого плавленого сыра, 5 стручков красного сладкого перца, 1 ч. ложка сухого майорана.

Приготовление: кедровые орехи обжарить на сухой сковороде без добавления жира. Лук очистить и порубить. Сельдерей и цуккини вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук, сельдерей и цуккини пассеровать в разогретом растительном масле, выложить из сковороды и поставить в теплое место. Рис обжарить до прозрачности в жире, оставшемся от жаренья овощей. Влить 2/3 бульона и 15 мин тушить на самом слабом огне. Добавить овощи и продолжать тушить все вместе еще 3 мин. Посолить, поперчить, приправить майораном. Перемешать с плавленым сыром и орешками. Нагреть духовку до 175 °С. Перец вымыть, срезать «крышечку» и удалить семена. Заполнить стручок рисово-овощной смесью, положить в форму для запекания, накрыть «крышечкой», влить оставшийся бульон и 30 мин тушить под крышкой в духовке. Украсить, по желанию, пряной зеленью.

Рулетики с грибами (печь СВЧ)

Ингредиенты: 1 кг мяса, 200 г грибов, 200 г лука, 200 г сметаны, по 100 г сливочного и растительного масла.

Приготовление: мясо от филейной части (без костей) разрезать поперек волокон на ломтики, отбить каждый, чтобы получился этакий «блинчик» размером с ладонь. Посолить поперчить, смазать очень тонким слоем горчицы и дать постоять 15–20 мин. Соленые грибы и репчатый лук измельчить в блендере, перемешать. Намазать получившимся фаршем ломтики мяса, свернуть в рулетики, обвязать ниткой или заколоть шпажкой, чтобы не развернулись. В посуду для микроволновки влить растительное масло, уложить рулетики, предварительно смазав их со всех сторон тем же маслом. Залить водой (полстакана) и запечь в СВЧ 15 мин при полной мощности.

Затем рулетики осторожно переложить на блюдо, в ту же посуду положить сметану, сливочное масло, растертое с мукой в однородную массу, перемешать и нагреть в микроволновке 3 мин при полной мощности. В полученный соус снова поместить рулетики и тушить 10 минут, уменьшив мощность на 75 %.

Поджарка «Любительская»

Ингредиенты: 550 г свинины (корейки), 50 г, жир животного топленого, 5 г грибов сушеных или 260 г свежих, 50 г лука репчатого, 15 г муки, 250 г сметаны.

Приготовление: мясо нарезать по 3–4 кусочка на порцию, отбить, посыпать солью, перцем, жарить до готовности, затем добавить пассированные лук и муку, вареные, нарезанные соломкой грибы, сметану и довести до готовности. Гарниры: картофель отварной, картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре.

Котлета «Праздничная»

Ингредиенты: 400 г свинины (корейки), 310 г цыплят, 25 г грибов суш. или 130 г свежих, 120 г лука репчатого, 50 г масла сливочного, 45 г чернослива, 27 г сыра, 1 яйцо, 25 г муки, 100 г батона (для панировки), 75 г. жира кулинарного.

Приготовление: порционные куски мяса отбить, посолить, поперчить, на середину положить фарш, свернуть в виде колбасок, панировать в муке, смочить в льезоне, затем запанировать в белой панировке и жарить во фритюре, довести до готовности в жарочном шкафу. Гарниры: картофель отварной, картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре; сложные гарниры.

Ф а р ш: нашинкованный лук пассировать до полуготовности, добавить нарезанные вареные грибы, чернослив, измельченную мякоть птицы, соль, перец, формовать в виде колбасок и панировать в тертом сыре.

Котлета крестьянская с грибами

Ингредиенты: 680 г свинины (корейки с косточкой), 38 г грибов сушеных или 260 г свежих, 110 г масла растительного, 1 яйцо, 60 г сухарей панировочных, 25 г муки пшеничной.

Приготовление: порционные куски мяса с косточкой отбить, посолить, поперчить, на середину положить фарш, придать котлетам овальную форму, панировать в муке, смочить в льезоне, затем запанировать в сухарях и жарить во фритюре, довести до готовности в жарочном шкафу. Гарниры: картофель отварной, картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре, сложные гарниры.

Ф а р ш: пассированный лук соединить с вареными грибами, добавить соль, перец.

Говядина, фаршированная грибами

Ингредиенты: 550 г говядины (вырезки), 50 г грибов сушеных или 260 г свежих, 120 г лука репчатого, 50 г масла растительного, 100 г сметаны.

Приготовление: Порционные куски мяса отбить, посолить, поперчить, на середину положить фарш, сложить конвертом, обжарить под легким прессом и тушить с грибным отваром и сметаной до полного испарения жидкости. Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное, сложные гарниры.

Ф а р ш: вареные грибы соединить с пассированным луком.

Свинина, запеченная с грибами

Ингредиенты: 550 г свинины (вырезки), 50 г грибов сушеных или 260 г грибов свежих, 120 г лук репчатого, 25 г чеснока, 50 г сыра, 100 г майонеза, 70 г жира.

Приготовление: порционные куски мяса отбить, придать им круглую форму, посыпать солью, перцем, обжарить с одной стороны, перевернуть и на поджаренную сторону положить пассированный лук, мелко нарубленный чеснок, вареные, нашинкованные соломкой грибы. Полить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь. Блюдо можно готовить без чеснока. Гарниры: картофель отварной, сложные гарниры.

Блюда из рыбы

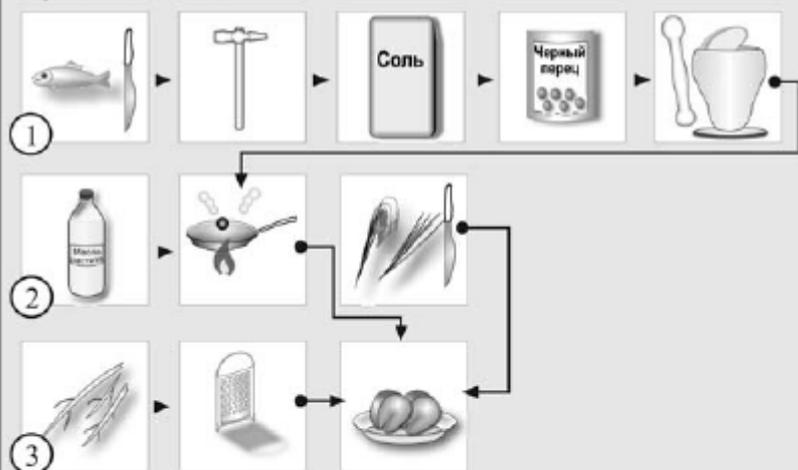
Рыба, благодаря отличным вкусовым качествам и высокой пищевой ценности, издавна занимает важное место в нашем питании. Рыба, и прежде всего морская, питающаяся целебными морскими водорослями, очень питательна и полезна, а потому незаменима в рационе человека. Она богата жизненно важными веществами – белком, витаминами А и D, кальцием, фосфором, лецитином, йодом, железом. Содержание жира в рыбе колеблется от 0,1 до 30 % в зависимости от веса рыбы. Питательная ценность жира рыбы велика, она определяется хорошей усвояемостью. Жир благотворно влияет и на вкусовые, и на кулинарные качества рыбных продуктов. Отличные по вкусу рыбы – осетровые, лососевые, угри и другие, – как правило, характеризуются и высоким содержанием жира. Их мясо имеет нежную структуру и легко поддается различной кулинарной обработке. Рыбу можно варить, приспускать, тушить, жарить, запекать – это определяет огромное разнообразие рыбных блюд и широкое их использование не только в повседневном рационе, но и в диетическом и детском питании. Продолжительность тепловой обработки рыбы небольшая и зависит от порционных кусков. Длительная тепловая обработка рыбы увеличивает потери ею пищевых веществ и ухудшает вкусовые качества готовых изделий. Поэтому необходимо следить за установленными сроками и режимом тепловой обработки рыбы. Покупать рыбу лучше в тот день, когда она была выловлена. До приготовления блюда ее нужно хранить в фарфоровой, глиняной или стеклянной посуде в холодном месте.

Антрекот из рыбы капитан

Ингредиенты:

 <i>рыба - 1 кг</i>	 <i>хрен</i>	 <i>масло растительное - 0,5 стакана</i>	 <i>сухари молотые - 4 ст. л.</i>	 <i>перец</i>
 <i>соль</i>	 <i>петрушка и укроп</i>			

Приготовление:



Примечание.
Филе рыбы нарезать большими кусками, отбить, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить. Готовый антрекот посыпать натертым хреном, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подавать к столу с жареным картофелем или картофельным пюре.

Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки. Наименьшую калорийность имеют кулинарные изделия из тощей рыбы (треска, хек, судак и др.), наибольшую – из жирной (осетровые рыбы, сом, палтус и др.). Отварные и припущенные изделия из рыбы менее калорийны, чем жареные. В среднем калорийность вторых рыбных блюд колеблется от 300 до 600 ккал.

При приготовлении блюд из рыбы необходимо учитывать особенности ее кулинарной обработки. Рыбу готовят по системе «три П» – почистить, подкислить, посолить. Сначала ее надо очистить от чешуи в направлении от хвоста к голове. Если чешуя не отделяется, подержать рыбу в горячей воде. Затем ее нужно разрезать от головы до хвоста и удалить внутренности и черную пленку. Плавники нужно отрезать ножницами и тщательно промыть рыбу в холодной воде.

Солят рыбу непосредственно перед приготовлением, очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. Если надолго оставить подсоленную рыбу, ее мясо будет сухим. Мясо рыбы будет твердым и белым если сбрызнуть рыбу уксусом или лимонным соком и

хранить в закрытой посуде в холодном месте. Если готовят рыбу целиком, нужно сбрызнуть уксусом или лимонным соком и брюшную полость.

Варят рыбу в небольшом количестве воды, используя прежде всего собственный сок. Так лучше сохраняются содержащиеся в ней питательные вещества. Рыба считается готовой, если остатки плавников легко удаляются. При варке рыбу закладывают в кипящую воду для более полного сохранения в ней пищевых качеств. Варить и приспускать рыбу следует в посуде, закрытой крышкой на слабом огне. Продолжительность варки зависит от размера рыбы, мелкая рыба варится 5 – 10 минут, средняя – 15–20 мин, крупная – 30–40 мин. Отварная рыба хорошо сочетается со следующими гарнирами: картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, соленые или маринованные огурцы, а также капуста, огурцы свежие, спаржа, горошек зеленый консервированный. Лучшим способом обработки рыбы для диетического питания является припускание.

Чтобы определить степень готовности рыбы, нужно проткнуть ее поварской иглой в самом толстом месте, если в месте прокола выделится прозрачный сок, значит, рыба готова, если в месте прокола появляется мутная или розоватая жидкость, значит надо продолжить тепловую обработку.

Припускание является разновидностью варки рыбы и производится в небольшом количестве воды или бульона с добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и др.

Припущенная рыба, гораздо полезнее и питательнее отварной, так как в ней сохраняются питательные вещества более полно. Припускать рыбу можно как целиком, так и порционными кусками. На порционные куски рыбу нарезают начиная от хвостовой части филе, при этом нож надо держать примерно под углом 30°. Куски желательно нарезать вместе с кожей, чтобы при припускании они лучше сохраняли свою форму. Рекомендуется куски рыбы перед припусканием ошпарить горячей водой, чтобы уменьшить выделения белков.

Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд: наклонно один на другой, если рыба целая, то спинкой вверх. Затем подливают бульон или воду (из расчета 0,3 л на 1 кг рыбы), солят, добавляют черный перец (0,01 г на порцию), подготовленные корни, лук и припускают на плите, закрыв посуду крышкой. Можно припускать в духовке, уложив порционные куски на противень.

Для улучшения вкусовых качеств и аромата припущенной рыбы в бульон добавляют сухое белое вино, особенно это касается осетровых рыб, а также отвар из белых свежих грибов или шампиньонов. Можно также использовать огуречный рассол. Хорошо сочетается припущенная рыба с такими соусами, как сметанный, томатный, рассол, паровой, белое вино.

Значительно реже готовят тушеную рыбу. Ткани рыбы очень мягкие, поэтому она не нуждается в такой обработке. Хорошо тушить соленую рыбу, предварительно вымоченную. Она в процессе тушения становится сочной. Очень приятный вкус приобретает рыба после тушения с добавлением моркови, репчатого лука, томата-пюре и растительного масла.

Однако при жарке рыба сохраняет больше пищевых веществ, чем при варке. Кроме того, в поджаристой корочке образуются новые вкусовые и ароматические вещества.

Жареную рыбу обычно подают без соусов, используя вместо них кусочки сливочного масла, которые размещают поверх горячих кусков рыбы, выложенных на тарелку или блюдо. Украшают жареную рыбу кусочками лимона и зеленью петрушки.

Питательное и вкусное кушанье можно приготовить из пропущенной через мясорубку рыбной мякоти. Для этого лучше использовать достаточно мясистую рыбу.

Для смягчения специфического рыбного запаха при варке рыбы в воду можно добавлять огуречный процеженный рассол вместе с пряностями и кореньями из расчета на 1 л

воды 0,4 л рассола, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г сельдерея, 20 г репчатого лука, лавровый лист, перец горошком и соль.

В качестве приправы к рыбе хорошо подойдет укроп, эстрагон, мята перечная, тимьян, сладкий стручковый перец, а также чеснок и кинза.

Из жидкости, в которой варилась или тушилась рыба, можно приготовить суп или соус. Из рыбных отходов (кости, лоскутки кожи, тщательно очищенные рыбные головы), сваренных на слабом огне вместе с кореньями и пряностями, получится превосходный бульон. Варить рыбу и рыбные бульоны при бурном кипении не допускается. Специи при варке рыбы добавляют в следующих количествах (на одну порцию): соли – 3 г, перца горошком – 0,01 г, лаврового листа – 0,01 г. Рыбу, приготовленную для жарки, солят, как правило, непосредственно перед приготовлением. Но рыбу, имеющую рыхлую структуру ткани, например зубатку и др., для ее уплотнения солят за 30 мин до приготовления.

В связи с тем что рыба относится к скоропортящимся продуктам, необходимо строго следить за технологией ее приготовления и сроками хранения. Приготовленную к тепловой обработке рыбу желательнее использовать сразу, без длительного хранения.

Рыбный фарш надо готовить непосредственно перед приготовлением блюда.

Замороженную рыбу нужно слегка посолить, а уже приготовленную – подкислить, так как уксус или лимонный сок неэффективно действует на замороженное филе.

Чтобы фаршировать рыбу целой тушкой, необходимо правильно ее разделать. Для начала надо удалить спинной плавник, очистить рыбу от чешуи, удалить жабры. Затем рыбу положить на брюшко хвостовым плавником к себе, срезать мякоть рыбы с позвоночника и реберных костей сверху вниз, не прорезая брюшка и кожи. Потом переломить позвоночник у головы и хвостового плавника и через разрез в спине удалить его вместе с внутренностями. Удалить глаза, отрубить плавники. Хорошо промыть рыбу, срезать мякоть, отступив 0,5 см от кожи. Из мякоти приготовить котлетную массу, фарш. Тушку заполнить фаршем.

Сельдь перед употреблением вымачивают в зависимости от степени засола. Она будет еще вкуснее, если после вымачивания в воде ее немного подержать в молоке, кефире или пахте.

Состав вторых блюд из рыбы очень разнообразен по способу приготовления. Рыбу варят, тушат, припускают, жарят целыми приготовленными тушками, звеньями и порционными кусками. Запекают, как правило, порционные куски.

Следует помнить, что к рыбе с темным мясом, приготовленной в отварном и припущенном виде, лучше подавать красные соусы (томатный, томатный с овощами и т. д.).

К жирной рыбе целесообразно подавать острые соусы (соус-рассол, майонез с корн-шонами, соус «белое вино», соус-хрен и др.).

Когда блюдо приготовлено из тощей рыбы, к нему лучше подавать такие калорийные соусы, как соус польский, сметанный, и др.

Рыбные блюда рекомендуется посыпать разнообразной измельченной зеленью.

Чтобы определить качество рыбы существует несколько способов. Разогретый в кипятке нож нужно воткнуть в толщу мороженой рыбы, а затем быстро поднести к носу, по запаху можно сразу определить качество рыбы. Аналогично для определения качества соленой и копченой рыбы пользуются деревянной шпилькой, которую в толще рыбы надо провернуть несколько раз, а затем тоже поднести к носу.

Мороженую рыбу можно считать доброкачественной, если на ней нет следов ушибов и пятен от ушибов, чешуя такой рыбы должна плотно прилегать к коже. У бесчешуйных рыб кожа должна плотно прилегать к телу и быть гладкой. При оттаивании мясо не должно отставать от кости.

Если постучать по замороженной рыбе, звук должен быть звонким и чистым. Если у рыбы покров темный и тусклый, значит, ее оттаивали и замораживали несколько раз.

Живая рыба должна быть подвижной, жабры – равномерно и мелко подниматься и опускаться, на чешуе не должно быть пятен и повреждений. Выбирая рыбу в аквариуме, обратите внимание, на то, чтобы она плавала в толще воды.

При нажатии пальцем на тело охлажденной рыбы не должна образовываться ямка либо она должна быстро и целиком исчезать. В воде такая рыба тонет.

Мясо рыбы горячего копчения по цвету и консистенции должно напоминать мясо жареной или вареной рыбы и должно легко отделяться от кости.

У рыбы холодного копчения мясо должно хорошо прилегать к кости, быть плотным и твердым без неприятного запаха. Кожа должна быть сухой и золотисто-коричневого цвета.

Вяленая рыба должна быть без плесени, затхлого запаха

Треска отварная с яйцами

Ингредиенты: 600–800 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца. 3 ст. ложки сливочного масла, 4–5 яиц, соль по вкусу.

Приготовление: подготовить треску, вынуть кости. Снять кожу, нарезать порционными кусками. Плавники, хвосты, мелкую рыбу залить небольшим количеством воды, добавить соль, перец, лавровый лист, коренья и проварить 30 мин, после чего отвар процедить, довести до кипения, положить в него куски рыбы и варить до готовности. Снять с огня и держать в теплом месте, чтобы рыба не остыла.

Отварить яйца в «мешочек», для чего опустить их в кипящую воду и варить 5 мин. Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным маслом, поверх разместить очищенные от скорлупы яйца, посолить и посыпать зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба отварная под майонезом

Ингредиенты: 1 кг рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 100 г майонеза, 1 яйцо, перец, лавровый лист, соль, 2 картофелины.

Приготовление: любую крупную подготовленную рыбу нарезать кусками. Залить холодной подсоленной водой, добавить морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист. Варить 20 мин. Затем рыбу вынуть, охладить, удалить кости. Выложить рыбу на блюдо, полить майонезом. Украсить мелко нарезанным яйцом и овощами, которые варились вместе с рыбой. В оставшийся бульон положить несколько очищенных и нарезанных картофелин, немного крупы и сварить суп. Крупу можно заменить вермишелью.

Рыба, запеченная с помидорами

Ингредиенты: 400 г рыбы, 450 г помидоров, 30 г сливочного масла, 320 г репчатого лука, чеснок, перец, зелень петрушки, соль.

Приготовление: обработанную рыбу промыть, посолить и положить в сковородку, предварительно смазанную сливочным маслом. Добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, помидоры, нарезанные кружками, мелко нарезанный чеснок и перец. Сковороду с рыбой поставить в духовку и запекать 18 мин. Подать рыбу в той же сковороде, посыпав зеленью петрушки.

Филе лосося в соусе из хрена

Ингредиенты: 5 стеблей зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 750 г филе лосося, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек сметаны, 7 ст. ложек апельсинового сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ч. ложки тертого хрена.

Приготовление: зеленый лук очистить, вымыть и нарезать кусочками. Чеснок мелко порубить. Петрушку вымыть в холодной воде, отщипнуть листики и, отложив немного для украшения, измельчить. Филе лосося вымыть, промокнуть салфеткой и разрезать на 10 порционных кусков. Обжарить рыбу в растительном масле со всех сторон (по 1–2 минуты), посолить, поперчить. Сметану тщательно перемешать с 1 столовой ложкой апельсинового сока, приправить солью и перцем. Чеснок и зеленый лук выложить в сковороду, на которой жарилась лососина, и тушить около 1 мину. Влить сок лимона, смешанный с оставшимся апельсиновым соком, и 100 мл воды. Соус довести до кипения на сильном огне и добавить, помешивая, тертый хрен. Посыпать мелко порубленными листьями петрушки. Посолить и поперчить по вкусу. На тарелки разложить по 2 кусочка рыбы, полить соусом с хреном. На каждый кусочек выложить по ложечке сметанного крема. Украсить оставшимися листиками петрушки и по желанию ломтиками лайма.

Рыба, тушенная в майонезе

Ингредиенты: 800 г рыбы, 4 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 моркови, 100 г майонеза, 2 лавровых листа, душистый перец горошком, зелень, соль.

Приготовление: подготовленную рыбу посолить, нарезать на куски или оставить целиком. В глубокую сковороду налить немного растительного масла, положить мелко нарезанный лук, морковь, нарезанную кружочками. Сверху уложить рыбу. Залить майонезом, наполовину разбавленным водой. Тушить на слабом огне или в духовке в течение 1 ч. В конце тушения добавить лавровый лист, душистый перец, зелень.

Рыба, тушенная с помидорами

Ингредиенты: 1 кг рыбы, 5 ст. ложек растительного масла, 700 г помидоров, 0,5 ч. ложки сахара, 2 луковицы, зелень петрушки, соль.

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить. В небольшую эмалированную кастрюлю или чугунок налить несколько столовых ложек подсолнечного масла, выложить рыбу. Сверху положить нарезанный кольцами лук, затем – слой помидоров, нарезанных ломтиками. Посолить, добавить немного сахара. Накрыть крышкой и тушить 20 мин на слабом огне или в духовке.

Подавать в горячем или холодном виде, посыпав зеленью петрушки.

Шведские рулетики

Ингредиенты: 10 филе рыбы (по 100 г), соль, 0,5 пучка укропа, 6 ст. ложек сливок, 1 порция шафрана, перец, 1 ст. ложка растительного масла, 250 мл белого сухого вина, 350 г стручков гороха, 1 красное яблоко, 100 г сметаны.

Приготовление: рыбное филе вымыть и обсушить. Измельчить 2 филе, добавить 1 чайную ложку соли. Накрыть пленкой и поставить на 30 мин в морозильную камеру. Укроп промыть, обсушить, ошипать веточки и, отложив немного для украшения, измельчить.

Разогреть 4 столовые ложки сливок с шафраном. Охлажденное рыбное филе пюрировать с 2 столовыми ложками сливок. Перемешать с рубленным укропом и шафрановыми сливками, можно слегка поперчить. Оставшееся филе разрезать вдоль пополам. Посолить и поперчить. Каждый ломтик с темной стороны смазать небольшим количеством рыбного фарша и, начиная с кончика, свернуть в рулетик. Перевязать ниткой. В сковороде разогреть растительное масло. Выложить рыбные рулетики и влить вино. Накрыть крышкой и тушить около 7 мин. Стручки гороха бланшировать 2 мину. Яблоко нарезать дольками. Рулеты снять со сковороды и поставить в теплое место.

Филе морского окуня на подушке

Ингредиенты: 750 г филе морского окуня, сок 1 лимона, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 2 баклажана, 4 стручка сладкого перца, 3 цуккини, 10 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 300 мл белого вина, 0,5 пучка петрушки.

Приготовление: рыбу посолить, поперчить и полить лимонным соком. Лук и чеснок измельчить. С помидоров снять кожицу. Все овощи нарезать кубиками. Овощи по очереди обжарить, каждый раз добавляя в сковороду по 2 столовые ложки масла. В другой сковороде подрумянить в 2 столовых ложках масла лук и чеснок. Выложить остальные овощи, посыпать тимьяном, влить вино и тушить 5 мин. Посолить. Выложить на овощи рыбу, накрыть сковороду и тушить 30 мин. Петрушку порубить. Рыбу подавать, украсив зеленью.

Рыба тушеная

Ингредиенты: 600 г карпа, 3 луковицы, 2 ст. ложки томата, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 лимона, перец, соль по вкусу.

Приготовление: очищенную рыбу промыть, нарезать на куски и положить в сотейник, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист, перец, соль, немного растительного масла, затем поместить рыбу в духовку и тушить 20–25 мин. Готовую рыбу положить по 2 куса в тарелку и залить соусом, в котором она тушилась. Положить сверху кусочки лимона, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Хек, тушенный с сыром и ветчиной

Ингредиенты: 800 г серебристого хека, 1 ст. ложка сливочного масла или столового маргарина, 2 ст. ложки горчицы, 100–150 г копченой грудинки или ветчины, 4–5 ст. ложек тертого сыра, помидоры или маринованные огурцы, зелень, перец и соль по вкусу.

Приготовление: рыбу разделить на порционные куски, поперчить, смазать тонким слоем горчицы. Затем поместить в утятницу, предварительно смазанную маслом, и на каждый кусок рыбы положить ломтик ветчины или грудинки. Налить в утятницу немного рыбного бульона или воды и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до тех пор, пока рыба не станет мягкой и не образуется красивая румяная корочка 30–40 мин. Перед подачей на стол рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью или положить сверху ломтики помидора и небольшие маринованные огурчики. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба, фаршированная кашей

Ингредиенты: 750 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Приготовление: очистить рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшко, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареным и рубленными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалить в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5–6 мин вынуть, облить сметаной и опять поставить в духовку на 3–5 мин, поливая с ложки образовавшимся соусом. Длительность запекания рыбы зависит от температуры духовки и размера рыбы. Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или же переложить на подогретое блюдо вместе с соком. К рыбе хорошо подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки. Таким образом можно приготовить карпа, карася или сазана.

Скумбрия в молочном соусе

Ингредиенты: 600 г рыбы, 2 стакана соуса молочного, 1 ст. ложка зелени петрушки, 4–5 горошин перца, 0,5 лимона, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: подготовленную рыбу разрезать на порционные куски. Варить в бульоне с добавлением лимонного сока, зелени петрушки, перца и соли 15–20 мин. Рыбу вынуть, а бульон процедить, добавить к нему молочный соус, дать закипеть, положить сливочное масло. Рыбу подавать с отварным картофелем и грибами, залить соусом.

Щука фаршированная

Ингредиенты: 800 г щуки, 100 г белой булки, 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1–2 луковицы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 ст. ложка муки, 0,5 ч. ложки молотого перца, 2 яйца, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль.

Приготовление: с очищенной от чешуи щуки снять кожу (отрезать голову и снять кожу, выворачивая ее как перчатку). Тушку освободить от внутренностей, промыть, удалить кости. Из филе приготовить фарш: пропустить мясо через мясорубку с размоченным в молоке и отжатым мякишем булки.

К фаршу добавить растертые в растительном масле яйца, мелко нарубленную зелень петрушки, перец, соль. Щуку наполнить фаршем, зашить, добавить специи и приправы и тушить в духовке 25–30 мин. Подать с картофелем, полив процеженным отваром и посыпав зеленью.

Ставрида, запеченная в пергаменте

Ингредиенты: 800 г рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 6 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 3–4 ст. ложки нарубленного репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

Приготовление: у рыбы вдоль хребтовой кости сделать разрез, удалить спинные плавники, хребтовую кость и внутренности. Рыбу промыть, внутреннюю часть натереть солью. Рыбу обсушить салфеткой или мягкой бумагой. Продукты для начинки смешать и наполнить ими брюшную полость рыбы.

Каждую фаршированную ставриду положить на смазанную сливочным или растительным маслом пергаментную бумагу, тщательно завернуть, уложить на противень, смазать бумагу с внешней стороны растительным маслом, поместить в горячую духовку (около 250 °С) и запекать 30–35 мин. Готовую рыбу положить на горячее блюдо и подать на стол с отварным картофелем и лимоном.

Рыба, запеченная с сыром

Приготовление: рыбу очистить, промыть и проварить в подсоленной воде 10 мин. Затем поперчить, уложить на противень, сбрызнуть жиром, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при умеренной температуре, пока рыба не подрумянится. Подавать в горячем виде с картофелем и зеленью.

Рыба тушенная в горшочке

Ингредиенты: 1 кг мороженой рыбы, 9 картофелин, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка томат-пасты, 500 г рыбного бульона или воды, перец, соль, зелень.

Приготовление: рыбу разделать на филе с кожей, нарезать на кусочки, положить в горшочек. Сверху уложить кубики очищенного картофеля, залить бульоном или водой и варить 7 мин. Затем добавить обжаренные морковь и репчатый лук, нарезанные кубиками, и сметану, смешанную с томат-пастой. Горшочек закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. Подавая на стол, рыбу посыпать зеленью.

Рыба паровая

Ингредиенты: 800 г свежей рыбы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 корень сельдерея, 6–8 картофелин, 1 небольшая морковь, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Приготовление: рыбу очистить, обмыть, разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю в один ряд, налить воды, чтобы куски рыбы были погружены в нее не более чем на половину, посолить, плотно накрыть кастрюлю крышкой и варить при кипении в течение 15–20 мин. Рыба, сваренная на пару, вкуснее рыбы, сваренной на воде, и питательные вещества лучше сохраняются. Вкус рыбы можно значительно улучшить, добавив специи и пряности.

Когда рыба сварится, переложить ее на подогретое блюдо, а на бульоне, в котором варилась рыба, приготовить белый или томатный соус. Подавать рыбу с отварным картофелем.

Филе трески в соусе

Ингредиенты: 600 г филе трески, 100 г хрена, 150 г сметаны, 0,5 ст. ложки жира, сок одного лимона, 1 ч. ложка сахара, соль.

Приготовление: кусочки филе посолить, обвалить в муке и обжарить. Очистить и натереть на терке корень хрена. Сметану размешать с оставшейся мукой и хреном, приправить по вкусу солью, сахаром и лимонным соком, залить этим соусом рыбу и тушить около 5 мин. Подать с отварным картофелем.

Карп с хреном и яблоками

Ингредиенты: 5 тушек карпа по 160 г, 50 мл уксуса 3 %-ного, 75 г петрушки, 75 г сельдерея, 5 луковиц, 130 г лука порей, 300 г хрена с яблоками, специи, соль, 750 г гарнира. Для приготовления хрена с яблоками: 250 г хрена, 150 г яблок, 75 г уксуса 3 %-ного, 75 мл бульона, 10 г сахара.

Приготовление: выпотрошенного зеркального карпа промыть, нарезать на порционные куски, пробланшировать в слабом растворе уксуса. Петрушку, сельдерей, репчатый лук и лук порей проварить в воде или бульоне с добавлением перца и лаврового листа. Рыбу залить процеженным бульоном и варить до готовности. Подавать на блюде, оформив долькой лимона, тертым хреном, зеленью. Хрен можно подать отдельно. На гарнир – отварной картофель.

Приготовление хрена с яблоками: хрен для этого блюда натирают на терке, соединяют с тертыми кислыми яблоками, добавляют сахар, уксус и немного рыбного бульона.

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.