



**Гера Марксовна Треер**  
**Кулинарные фантазии. Спагетти,**  
**макароны, фетучини... паста**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=593785](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=593785)*

*Кулинарные фантазии. Спагетти, макароны, фетучини... паста/ [авт. – сост. Г. М. Треер]:*  
*РИПОЛ-Классик; Москва; 2010*  
*ISBN 978-5-386-02675-2*

**Аннотация**

Никто не скажет вам точно, уважаемые поклонники макаронных изделий, сколько существует разновидностей вашего любимого продукта. Но каждый знает, что он покориł многие страны и континенты. Жизнерадостные итальянцы, пылкие французы, сдержанные китайцы и загадочные японцы придумали умопомрачительные закуски, салаты, супы и десерты со спагетти, фетучини и лапшой. Не упустите случая вместе с национальными поварами насладиться волшебным вкусом и бесконечным разнообразием замечательных блюд – вкусных, сытных, изящных и, что немаловажно, простых в приготовлении, а возможно, и творчески вами усовершенствованных. Фантазия подскажет.

## Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Хвала богу Вулкану                          | 4  |
| Салаты и салатики                           | 8  |
| Мясные салаты                               | 8  |
| Салаты с рыбой и морепродуктами             | 21 |
| Салаты с овощами, грибами, сыром и фруктами | 30 |
| Супы и супчики                              | 36 |
| Мясные супы                                 | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 37 |

# Треер Гера Марксовна

## Кулинарные фантазии

### Спагетти, макароны, фетучини... паста

*Если Адам соблазнился яблоком, что же он мог бы сделать за тарелку спагетти?*  
(Итальянская поговорка)

## Хвала богу Вулкану

Когда в следующий раз, уважаемые хозяйки, вы приступите к приготовлению поразжающего воображение блюда из макарон, то для вдохновения выберите по вкусу какую-либо из прелестных легенд, относящихся к этому уникальному продукту. Одна из них гласит, что изобретению болонской лапши мы обязаны невесте герцога Альфонса д'Есте – красавице Лукреции Борджиа. Вполне возможно, что, кроме жениха, у нее был тайный воздыхатель в лице повара, готовившего свадебные блюда. Он посвятил невесте свое создание: добавил в тесто много яиц, с помощью оливкового масла сделал его мягким, блестящим и нарезал тонкими полосками – как длинные светлые волосы Лукреции.

Другая легенда (ох эти болонские кулинары!) рассказывает о юном поваре богатого болонского купца, вылепившем из теста розу. Предание не сохранило подробностей, но считается, что безвестный влюбленный придумал столь необычную форму макарон, тайно созерцая пупок жены своего хозяина, предпочитавшей спать обнаженной.

Если вы думаете, что машины для изготовления макарон появились в XVII веке, то вы совершенно правы. Однако не только в поэтической части макаронного дела не обойтись без легенды. В древнегреческой мифологии существует сказание о том, что бог Вулкан изобрел машину, которая изготавливала длинные и тонкие нити из теста – прообраз любимых во всем мире спагетти. Археологические находки – скалки и ножи для резки теста – доказывают, что лапшой лакомились еще жители Древней Греции.

Первое упоминание о макаронах встречается в кулинарной книге Аппикуса, жившего в I веке до нашей эры при императоре Тиберии. Древнеримский шеф-повар описывает рецепт блюда, напоминающего десертный пирог из макарон. Но, как и во многих других областях человеческого бытия, пионерами в употреблении макарон, видимо, были этруски. В одном из некрополей этого продвинутого народа обнаружены барельефы, датируемые IV веком до нашей эры. Изображенная на них кухонная утварь не оставляет сомнений: этруски со своими верными этрусками готовили макароны.

Увы, до нас не дошло, знали ли граждане Этрурии, а также Марко Поло (который привез в 1292 году из Китая в качестве сувенира тонкие трубочки из теста, сделанные, правда, из рисовой муки), что при варке волшебного продукта нужно взять обязательно большую кастрюлю. Простейший математический расчет – минимум 2,25 л воды с добавлением 1 ст. ложки соли на каждые 225 г макарон любого вида – позволит вам насладиться двумя полноценными порциями основного блюда с соусом и четырьмя порциями закуски.

Опускайте макароны только в кипящую подсоленную воду и энергично единожды размешайте, чтобы макароны не слиплись. Если вы варите длинные макароны (например, спагетти), аккуратно надавите на них и уложите по периметру кастрюли и ни в коем случае не накрывайте ее крышкой. Засеките время: качественные макароны обычно варятся 10–12 минут, но с учетом их формы.

Если вы впервые варите макаронные изделия того или иного производителя, то проверить, готовы ли они, можно одним-единственным способом – попробовать их. Начните дегустацию через 8 минут от момента закипания и пробуйте на 9-ю, 10-ю и т. д. минуты. Иногда нужно поварить макароны на минуту меньше, но поддержать на огне минутой больше, перемешав с ароматным соусом.

Макароны варите до той стадии, которая по-итальянски красиво называется *аль денте* (по-нашему – «на зубок»), иными словами, слегка не доваривайте. Однако *аль денте* или не *аль денте* – не самое главное. Главное – это соус, и не только из-за того, что его приготовление, как и любой другой вид искусства, требует времени. Основная трудность, как всегда, состоит в выборе: соусов насчитывается более 10 000. Но вам поможет основное правило: чем короче и толще макароны – тем гуще соус.

Готовые макаронные изделия откиньте на прогретый кипятком дуршлаг, но не держите их в нем: немного отвара сохранит изделия от пересыхания. Более того, отлейте несколько ложек отвара и добавьте их в соус: макароны лучше пропитаются его вкусом.

Подавайте результат вашего творчества на подогретых тарелках, а если собравшимся за вашим столом предстоит отведать спагетти, то лучше всего воспользоваться специальными щипцами, отделяющими одну порцию от другой – во избежание разборок из-за неравномерного распределения изумительного кушанья. Щипцы поднимайте высоко, чтобы все видели: вы не желаете военных действий.

Избежав вендетты, но не отказавшись от виртуального, однако все же путешествия по Италии, прочитайте вслух нижеследующую краткую таблицу с некоторыми названиями видов пасты (так итальянцы называют блюда из макаронных изделий), чтобы насладиться прекрасным звучанием итальянского языка, а впоследствии – и вкусом удивительных блюд.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Маккерони            | Трубчатые макаронные изделия из высушенного пшеничного теста, замешанного на воде. В зависимости от размера и формы называются: макароны, рожки, перья, вермишель, лапша и т. п. Некоторые макароны длиной схожи со спагетти, но полые внутри. По сложившейся практике в русском языке макаронами иногда называют все макаронные изделия в целом. Однако итальянский термин <i>maccheroni</i> относится только к трубчатым изделиям |
| Спагетти             | Самые популярные в мире макароны: длинные, округлые средней толщины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Спагеттини, букатини | Более тонкие, чем спагетти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Капеллини            | Длинные, округлые и очень тонкие; их иногда называют «волосы ангела»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Вермишелли           | Длинные, округлые и тонкие макаронные изделия (1,4–1,8 мм в диаметре) – вермишель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Феттучини            | Тонкие плоские полоски теста шириной около 2,5 см; могут быть прямыми или слегка изогнутыми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тальятелле           | Длинная яичная лапша                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Папарделле           | Плоская яичная лапша шириной около 2 см                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Фузилли              | Макаронные изделия в форме спиралек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Пенне                | Трубочки диаметром до 10 мм и длиной до 40 мм с диагональными срезанными краями – перья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Пенне ригате         | Рифленные перья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Казеречче            | Макаронные изделия в форме рожков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Каннеллони           | Трубочки диаметром до 30 мм и длиной до 100 мм                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                  |                                                                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Анелли                           | Мелкие макаронные изделия в форме колечек                                                              |
| Стеллине                         | Мелкие макаронные изделия в форме звездочек                                                            |
| Диталини<br>ореккьетте           | Мелкие макаронные изделия в форме ушек, букв и т. п.                                                   |
| Орзо                             | Мелкие макаронные изделия, по размеру и форме напоминающие рис; в переводе с итальянского – «перловка» |
| Фарфалле                         | Макаронные изделия в форме бабочек (бантиков)                                                          |
| Фарфаллетте<br>или<br>фарфаллини | Более мелкие бабочки (бантики)                                                                         |
| Конкильони                       | Крупные ракушки                                                                                        |
| Конкильетте                      | Более мелкие ракушки                                                                                   |
| Ньокки или<br>кавателли          | Гофрированные ракушки                                                                                  |

Великий Джоаккино Россини и непревзойденный тенор всех времен и народов Энрико Карузо были не только страстными любителями пасты, но и создателями собственных рецептов великолепного кушанья. Распознать *фортиссимо* в их немзыкальных творениях совсем нетрудно...

В современной Японии до сих пор на Новый год предлагают гостям тонкие и очень длинные макароны. Они символизируют успех, долголетие и процветание: у кого макаронина длиннее – тот самый счастливый.

*С пожеланием вам самых длинных макарон, и не только на Новый год, Гера Треер, автор-составитель*

## Салаты и салатики

### Мясные салаты

#### **Мясо с помидорами, морковью и сладким перцем под соусом «Бонджорно!»**

- 300 г мелких макаронных изделий (орзо или стеллине)
- 450 г любого вареного мяса или курятины
- 3 помидора
- 1 шт. моркови
- 1 сладкий красный перец
- 3 стебля зеленого лука
- соль – по вкусу

*Для соуса:*

- 120–130 г майонеза
- 3 ст. ложки сладкого соуса чили
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1/2 ч. ложки чесночного порошка
- 1/2 ч. ложки лукового порошка
- 1 ч. ложка молотого перца чили
- 3 капли соуса табаско

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Мясо нарежьте кубиками среднего размера. Помидоры подержите немного в кипятке, обдайте холодной водой, очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте кубиками. Морковь нарежьте кубиками и бланшируйте в кипящей воде 1–2 минуты, затем откиньте на дуршлаг и остудите. Сладкий перец нарежьте кубиками, лук измельчите.

Смешайте все подготовленные продукты и заправьте соусом. Для соуса добавьте в майонез лимонный сок, чесночный и луковый порошок, сладкий соус чили, молотый перец чили и соус табаско. Полученный соус тщательно перемешайте.

#### **Мясо с грибами, свеклой, капустой и морковью «Руссо»**

- 600–700 г лапши (папарделле)
- 500 г любого вареного мяса
- 300 г любых грибов
- 300 г свеклы
- 300 г моркови
- 300 г капусты
- 4–5 луковиц
- 1 головка чеснока
- 9 %-ный уксус, растительное масло, перец и соль – по вкусу

Лапшу сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Свеклу и морковь натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте, лук и грибы мелко

нарежьте. Овощи обжарьте по отдельности в небольшом количестве растительного масла. Грибы и лук обжарьте вместе. Мясо нарежьте кусочками.

Все подготовленные продукты уложите слоями, посолив и поперчив каждый слой, через ситечко залейте заправкой и тщательно перемешайте.

Для заправки чеснок разберите на зубчики, сложите в банку, залейте уксусом так, чтобы он покрывал чеснок, и добавьте такое же количество воды. Полученную смесь оставьте на сутки при комнатной температуре.

### **Мясо с маринованными грибами по-французски «Из меню парижского ресторанчика, существующего с 1392 года»**

- 250 г макарон
- 250 г любого вареного мяса
- 250 г маринованных грибов
- 250 г помидоров
- 50 г лука-порея
- 2–3 ст. ложки лимонного сока
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- измельченная зелень петрушки, тертая брынза, перец и соль – по вкусу

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Мясо, грибы и помидоры нарежьте кусочками, огурец – кружками.

Все продукты осторожно перемешайте, выложите в салатник, залейте заправкой и посыпьте мелко нарезанным луком-пореем. Готовый салат оставьте на 30 минут при комнатной температуре, затем посыпьте петрушкой и брынзой. Для заправки смешайте растительное масло, лимонный сок, перец и соль.

### **Мясо с копченой колбасой, грибами и овощами «Пьемонтское»**

- 500 г макарон
- 600 г любого вареного мяса
- 100 г копченой колбасы
- 100 г любых грибов
- 4–5 шт. моркови
- 3–4 помидора
- 1 корень сельдерея
- 5 сваренных вкрутую яиц
- 1 стакан майонеза
- 7 ст. ложек тертого сыра
- 4 ст. ложки растительного масла
- лимонный сок, перец и соль – по вкусу

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Морковь, корень сельдерея, грибы нарежьте кубиками и сварите в слегка подсоленной воде с добавлением растительного масла. Затем откиньте овощи на дуршлаг, сохранив отвар.

Мясо и колбасу нарежьте кубиками, мясо посыпьте перцем. Майонез разведите овощным отваром, заправьте лимонным соком и посолите. Половину полученного соуса смешайте с овощами, макаронами и мясом. Затем разложите салат на тарелки и залейте оставшимся соусом. Подавайте, украсив нарезанными кружками помидорами и яйцами и посыпав тертым сыром.

### **Говядина с маринованными кабачками, морковью и яйцами под соусом «Хрен редьки слаще»**

- 100 г средних по величине макаронных изделий (фарфаллетте или фарфаллини, конкильетте)
- 200 г вареной говядины
- 150 г маринованных кабачков
- 1 шт. вареной моркови
- 2 сваренных вкрутую яйца
- веточки укропа и соль – по вкусу

*Для соуса:*

- 1 стакан сметаны
- 2 ст. ложки тертого корня хрена
- 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса
- сахар и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Говядину, кабачки, морковь и яйца нарежьте кубиками. Подготовленные продукты смешайте с соусом и поставьте в холодильник на 30 минут. Подавайте, украсив веточками укропа. Для соуса смешайте хрен с уксусом, солью, сахаром и сметаной.

### **Тушеная говядина с яйцами, сметаной, хреном и уксусом «От Адриано»**

- 100 г макаронных изделий в форме спиралек (фузилли)
- 200 г тушеной говядины
- 4 сваренных вкрутую яйца
- 100 г сметаны
- помидоры, хрен, уксус, сахар, любая зелень и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Мясо нарежьте поперек волокон тонкими ломтиками, затем продолговатыми кусочками. Яйца нарежьте соломкой. Макароны, мясо и яйца смешайте с соусом.

Готовый салат посыпьте измельченной зеленью. Подавайте, украсив нарезанными дольками помидорами. Для соуса сметану смешайте с хреном, солью, сахаром и уксусом. Полученный соус тщательно перемешайте.

### **Свинина с маринованными огурцами, маслинами и яблоками под соусом «Фортиссимо»**

- 120–130 г макаронных изделий в форме перьев (пенне)
- 300 г свинины
- 3 маринованных огурца
- 2 яблока
- 16–18 маслин
- 2 ст. ложки растительного масла
- веточки любой зелени – по вкусу

*Для соуса:*

- 1 стакан сметаны
- 1 ст. ложка острого кетчупа
- 1 ст. ложка маринада из-под огурцов
- 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки
- 1 ч. ложка рубленой зелени базилика
- 1 ч. ложка рубленой зелени эстрагона
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Свинину нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле, посолите, поперчите и охладите.

Огурцы, очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки нарежьте соломкой. Смешайте все подготовленные продукты, заправьте соусом и поставьте в холодильник минимум на 30 минут. Готовый салат украсьте веточками зелени и маслинами.

Для соуса сметану взбейте с кетчупом, солью, перцем и зеленью. Затем добавьте в смесь маринад из-под огурцов. Полученный соус тщательно перемешайте.

### **Мясо птицы с кальмарами, виноградом и ананасами «Средиземноморье»**

- 500 г средних по величине макаронных изделий (казеречче, конкильетте, ньокки или кавателли)
- 350 г вареного мяса цыпленка или индейки
- 300 г вареных кальмаров
- 400–500 г красного винограда без косточек
- 300 г консервированных ананасов кусочками
- $\frac{1}{2}$  стакана нежирного майонеза
- $\frac{1}{4}$  стакана апельсинового сока
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложка карри
- соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Смешайте нарезанное небольшими кубиками мясо птицы, виноград и ананасы.

Подготовленные продукты смешайте с макаронными изделиями, залейте соусом и посыпьте мелко нарезанными кальмарами. Для соуса смешайте майонез, лимонный, апельсиновый сок и карри.

### **Копченая курица с маслинами и фасолью «Фузилли от Фернандо»**

- 200 г макаронных изделий в форме спиралек (фузилли)
- 1 копченая куриная ножка
- $\frac{1}{2}$  банки маслин без косточек
- $\frac{1}{2}$  банки консервированной красной фасоли в собственном соку
- любая зелень, майонез и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Фасоль откиньте на дуршлаг, зелень измельчите.

Срежьте мякоть с копченой куриной ножки и нарежьте ее кубиками. Смешайте макаронные изделия, курятину, маслины, фасоль, зелень и залейте майонезом.

### **Курица со сладким перцем, сельдереем и луком «Аллегро модерато»**

- 100 г тонких макаронных изделий (капеллини)
- 100 г измельченной вареной курятины
- 1 сладкий красный перец
- 2 стебля сельдерея
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 щепотка молотого мускатного ореха
- 1 ст. ложка растительного масла
- листья зеленого салата и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, добавьте растительное масло, лимонный сок и тщательно перемешайте. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте кольцами. Сельдерей и лук мелко нарежьте.

К остывшим макаронным изделиям добавьте курятину, сладкий перец, лук, сельдерей, петрушку и мускатный орех. Готовое блюдо тщательно перемешайте и выложите на листья зеленого салата.

### **Курица с солеными грибами, помидорами, яйцами и майонезом «Тутти»**

- 400 г макарон
- 400 г вареной курятины
- 400 г любых соленых грибов
- 3–4 помидора
- 6 сваренных вкрутую яиц
- 2 стакана майонеза
- 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
- перец и соль – по вкусу

Макароны наломайте кусочками длиной 5–6 см, сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и охладите. Курятину нарежьте соломкой, грибы, помидоры и яйца – маленькими кубиками. Смешайте все подготовленные продукты, добавьте зелень петрушки, посолите, поперчите, заправьте майонезом и тщательно перемешайте.

### **Курица с фасолью, помидорами и соусом карри «Коронное блюдо тетушки Эмилии»**

- 350 г вареных макаронных изделий в форме перьев (пенне, пенне ригате)
- 2 куса филе курицы
- 150–200 г стручковой фасоли
- 4 помидора
- 1 зубчик чеснока
- 1 стручок перца чили
- 150 г натурального йогурта

- 2 ст. ложки рубленой кинзы
- 1 ч. ложка карри
- соль – по вкусу

Куриное филе нарежьте ломтиками, фасоль – кусочками длиной 2,5 см и поварите отдельно в подсоленной воде 5 минут. Помидоры подержите немного в кипятке, обдайте холодной водой, очистите от кожицы и нарежьте соломкой.

Для соуса смешайте йогурт, карри, измельченный чеснок, мелко нарезанный перец чили и кинзу. Добавьте ломтики куриного филе, перемешайте и маринуйте 30 минут. Затем смешайте макаронные изделия, фасоль, помидоры и куриное филе в соусе. Подавайте, украсив листочками кинзы.

### **Копченая курица с ананасами, сладким перцем и помидорами «Аморозо – любовно»**

- 130–150 г мелких макаронных изделий (диталини ореккьетте)
- 150 г мякоти копченой курицы
- 200 г консервированных ананасов
- 2 помидора
- 1 сладкий перец
- 1 огурец
- 100 г майонеза
- 50 г натурального йогурта
- тертая цедра  $\frac{1}{2}$  лимона
- 1 пучок базилика
- любая зелень, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Сладкий перец, помидоры, огурец, ананасы и мякоть курицы нарежьте кубиками, смешайте с макаронными изделиями, добавьте лимонную цедру, рубленый базилик, поперчите, перемешайте и полейте соусом. Готовый салат посыпьте измельченной зеленью. Для соуса майонез смешайте с йогуртом.

### **Куриное филе с помидорами, сельдереем, яйцами и майонезом «По-кампарийски»**

- 200 г макаронных изделий в форме рожков (казеречче)
- 200 г куриного филе
- 200 г стеблей сельдерея
- 2–3 помидора
- 3 сваренных вкрутую яйца
- 250 г майонеза
- $\frac{1}{2}$  пучка петрушки
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Стебли сельдерея нарежьте кусочками. Помидоры нарежьте дольками, яйца – кружками, зелень петрушки мелко нарубите.

Куриное филе залейте 400 мл горячей воды с добавлением половины чайной ложки соли, доведите до кипения на сильном огне, снимите пену, уменьшите огонь и поварите 15–

20 минут. Затем охладите филе в бульоне, обсушите и нарежьте кубиками. Смешайте все подготовленные продукты, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

### **Куриное филе с помидорами, маслинами и базиликом «Экселенте»**

- 250 г макарон
- 200 г филе курицы
- 3 помидора
- 1 веточка базилика
- маслины без косточек, перец и соль – по вкусу

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Куриное филе сварите до готовности и нарежьте кусочками поперек волокон. Помидоры нарежьте ломтиками, маслины – кружочками.

Смешайте макароны с помидорами, курятиной и маслинами, добавьте перец и заправьте майонезом. Готовый салат посыпьте рубленым базиликом.

### **Курица с огурцами, соевым соусом и кунжутным маслом «Капельмейстерская»**

- 200 г тонких макаронных изделий (капеллини)
- 200 г куриного мяса
- 1 небольшой огурец
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка кунжутного масла
- 1/2 ч. ложки глутамата натрия
- 1/2 ст. ложки уксуса
- горчица и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Курятину сварите до готовности, откиньте на дуршлаг и нарежьте тонкой соломкой. Огурец нарежьте соломкой.

Макаронные изделия полейте смесью из соевого соуса, кунжутного масла, глутамата натрия, горчицы и уксуса. Поверх макаронных изделий выложите кусочки курицы и огурца. Перемешайте салат перед подачей.

### **Сырокопченый окорок с овощами и сыром «Палермо»**

- 250 г спагетти
- 150 г сырокопченого окорока
- 1 упаковка замороженной овощной смеси
- 1 пучок редиса
- 1 огурец
- 1 небольшая луковица
- 150 г сыра эменталь
- 200 мл мясного бульона
- 1/2 пучка петрушки
- 3–4 ст. ложки винного уксуса
- 5 ст. ложек оливкового масла

- молотый мускатный орех, перец и соль – по вкусу

Спагетти сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте, дайте воде стечь и смешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла. Овощную смесь потушите в 1 ст. ложке оливкового масла, затем влейте бульон и прокипятите 5 минут на слабом огне.

Редис разрежьте на 4 части. Огурец очистите от кожицы, нарежьте его и сыр кусочками, окорок – полосками, петрушку мелко нарубите, лук нашинкуйте.

Смешайте соль, перец, мускатный орех и уксус. Тщательно взбивая, введите в смесь оставшееся оливковое масло. Затем добавьте петрушку, лук и тщательно перемешайте. Полученную заправку смешайте с подготовленными продуктами. Готовый салат оставьте на 15 минут при комнатной температуре для пропитки.

### **Ветчина с цветной капустой, морковью и горчицей по-датски «Эльсинорская»**

• 200 г средних по размеру макаронных изделий (фарфаллетте или фарфаллини, конкильетте)

- 200 г ветчины
- 1 небольшой кочан цветной капусты
- 2 шт. моркови
- 1 корень сельдерея
- 3 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса
- 1 ч. ложка горчицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте частью растительного масла и охладите. Морковь и корень сельдерея нарежьте кубиками, капусту разберите на соцветия.

Сварите овощи в подсоленной воде, охладите и смешайте с макаронными изделиями. В полученную массу добавьте нарезанную соломкой ветчину и заправьте майонезом, оставшимся маслом, уксусом и горчицей.

### **Ветчина с оливками, томатной пастой, сливками и лимоном «Неаполитанская»**

- 200 г макарон
- 250 г ветчины
- 100 г оливок
- 150 г томатной пасты
- сок 1 лимона
- 1 стакан сливок
- 3 ст. ложки майонеза
- перец и соль – по вкусу

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. В майонез добавьте лимонный сок, сливки, томатную пасту и тщательно перемешайте. Полученный соус смешайте с макаронами. Подготовленные макароны выложите на блюдо в форме купола, посыпьте мелко нарезанной ветчиной и украсьте оливками.

### **Ветчина с зеленым горошком, спаржей и яйцами под соусом «Стеллине по-веронски»**

- 120–130 г мелких макаронных изделий в форме звездочек (стеллине)
- 120–130 г ветчины
- 250 г консервированного зеленого горошка
- 170–180 г консервированной спаржи
- 3 сваренных вкрутую яйца
- зелень петрушки и соль – по вкусу

*Для соуса:*

- 4 ст. ложки заливки из-под спаржи
- 3 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки густых сливок
- 2 ст. ложки винного уксуса
- сахар, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Ветчину и яйца нарежьте кубиками, спаржу – кусочками.

Смешайте все подготовленные продукты с зеленым горошком, заправьте соусом и поставьте в холодильник минимум на 30 минут. Готовый салат посыпьте рубленой зеленью петрушки. Для соуса майонез взбейте со сливками, заливкой из-под спаржи, уксусом, сахаром, перцем и солью.

### **Ветчина с адыгейским сыром, дыней и медом «Салат долгожителей»**

- 250 г макаронных изделий в форме колечек (анелли)
- 80-100 г ветчины
- 150–170 г адыгейского сыра
- 400 г дыни
- 2 ст. ложки жидкого меда
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- тертая лимонная цедра, веточки базилика и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите, залейте частью соуса и дайте настояться. Сыр нарежьте кубиками. Из мякоти дыни специальной выемкой вырежьте шарики. Ветчину нарежьте тонкими полосками.

Смешайте подготовленные макаронные изделия с сыром, дыней, ветчиной, заправьте оставшимся соусом и посолите. Готовый салат украсьте веточками базилика. Для соуса смешайте мед с соком и цедрой лимона и взбейте смесь венчиком, постепенно добавляя оливковое масло.

### **Ветчина с авокадо, помидорами, сельдереем и майонезом «Виваче»**

- 100 г макаронных изделий в форме звездочек (стеллине)
- 200 г ветчины
- 4 помидора
- 1 авокадо
- 5–6 стеблей сельдерея

- 200–250 г майонеза
- 4 ст. ложки яблочного уксуса
- 2 ч. ложки горчицы
- 1/2 ч. ложки перца
- 1 ч. ложка соли

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Ветчину, сельдерей, помидоры нарежьте кубиками и смешайте с макаронными изделиями.

Мякоть авокадо разомните вилкой, смешайте с майонезом, уксусом, горчицей, солью и перцем. Полученной смесью заправьте подготовленные продукты и тщательно перемешайте салат.

### **Ветчина с сельдью, цветной капустой и морковью «Форшмак по-итальянски»**

- 1 пучок макарон
- 80-100 г ветчины
- 2 сельди
- 2–3 шт. моркови
- 1 кочан цветной капусты
- 2–3 стебля зеленого лука
- 50 мл сливок
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка винного уксуса
- оливковое масло, перец и соль – по вкусу

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Сельдь очистите от кожи и костей. Полученное филе вымочите в спитом чае 2–3 часа и нарежьте кусочками.

Морковь нарежьте кусочками, цветную капусту разберите на соцветия и немного поварите овощи в слегка подсоленной воде, не переваривая их. Лук мелко нарежьте, ветчину нарежьте брусочками. Смешайте все подготовленные продукты и залейте заправкой. Для заправки смешайте сахар, горчицу, оливковое масло, винный уксус, сливки и перец. Полученную смесь тщательно взбейте.

### **Копченая ветчина с грибами под сырным соусом «Леджеро – легко»**

- 200 г макаронных изделий в форме ракушек (конкильетте)
- 300 г копченой ветчины
- 200 г смеси из зеленого горошка, моркови и кукурузы
- 100 г любых грибов
- 100 г сыра рикотта
- 1 зубчик чеснока
- 6 ст. ложек сметаны
- 2 ст. ложки горчицы
- 2 ст. ложки уксуса
- 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки
- 2 ст. ложки измельченного зеленого лука
- 1/4 ч. ложки сахара

- 1 ст. ложка оливкового масла
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли
- перец – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Грибы нарубите, чеснок измельчите и обжаривайте все 4–5 минут на оливковом масле. Затем добавьте петрушку и потушите смесь до тех пор, пока не выпарится жидкость из грибов.

Овощную смесь сварите до готовности, откиньте на дуршлаг и остудите. Ветчину нарежьте кубиками. Смешайте сыр, сметану, горчицу, уксус, сахар, соль и перец. Полученную смесь смешайте с макаронными изделиями, овощами, грибами с чесноком, петрушкой и ветчиной. Готовый салат тщательно перемешайте, посыпьте зеленым луком, накройте и поставьте в холодильник на 1 час.

### **Салями с каперсами, сладким перцем и зеленым луком под соусом «Ливорно»**

- 200 г макаронных изделий в форме бабочек (фарфаллетте или фарфаллини)
- 100 г салями
- 2 сладких перца разного цвета
- 8 стеблей зеленого лука
- 1 ст. ложка каперсов
- 2 ч. ложки растительного масла
- соль – по вкусу

*Для сырного соуса:*

- 200 г мягкого плавленого сыра
- $\frac{1}{3}$  стакана молока
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка горчицы
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотых семян кориандра
- 2–3 капли соуса табаско
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахара
- соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте растительным маслом и охладите. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками, салями нарежьте треугольными ломтиками, лук – кольцами. Смешайте все подготовленные продукты с каперсами, заправьте сырным соусом и перемешайте.

Для соуса сыр взбейте с молоком, добавьте лимонный сок, горчицу, кориандр, сахар, соль и соус табаско. Полученный соус тщательно перемешайте.

### **Салями с ветчиной, зеленым салатом и сырным ассорти «Шенгенская виза»**

- 500 г макаронных изделий в форме спиралек или бабочек (фузилли или фарфалле)
- 200 г салями
- 200 г ветчины
- 1 большой пучок зеленого салата
- 200 г швейцарского сыра
- $\frac{1}{3}$  стакана тертого сыра пармезан

- 3 ст. ложки винного уксуса
- 1 ст. ложка дижонской горчицы
- $\frac{1}{3}$  стакана растительного масла
- $1\frac{1}{2}$  ч. ложки перца
- 1 ч. ложка соли
- любая зелень – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Салами, ветчину и зеленый салат мелко нарежьте. Смешайте растительное масло, уксус, горчицу, перец и соль.

Полученную заправку тщательно взбейте. Смешайте макаронные изделия с подготовленными продуктами, заправкой, посыпьте измельченной зеленью, натертым на крупной терке швейцарским сыром и сыром пармезан.

### **Салами с маринованной морковью и зеленым горошком под соусом «Колесики Фортуны»**

- 250 г макаронных изделий в форме колечек (анелли)
- 350 г салами
- 250 г консервированного зеленого горошка
- 250 г консервированной маринованной моркови
- $\frac{1}{2}$  пучка кинзы
- соль – по вкусу

*Для соуса:*

- $\frac{2}{3}$  стакана овощного бульона
- 5 ст. ложек винного уксуса
- 1 ч. ложка молотой паприки
- 1 ч. ложка горчицы
- 3 ст. ложки растительного масла
- соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Зеленый горошек и морковь откиньте на дуршлаг. Морковь и салами нарежьте кубиками. Смешайте все подготовленные продукты, заправьте соусом и перемешайте. Готовый салат поставьте в холодильник минимум на 30 минут и украсьте листочками кинзы.

Для соуса растительное масло взбейте с бульоном и уксусом, добавьте соль, перец и горчицу. Полученный соус размешайте до полного растворения соли.

### **Острые колбаски с маринованными овощами, кукурузой и свеклой «Швабские к пиву»**

- 250 г макаронных изделий в форме рожков (казеречче)
- 3 острые колбаски
- 300 г маринованного овощного ассорти
- 1 банка консервированной кукурузы
- 200 г консервированной свеклы
- 2 стебля сельдерея
- 200 г молодого сыра
- 150 мл молока

- 4 ст. ложки йогурта
- 3 ч. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложка растительного масла
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте, дайте воде стечь и смешайте с растительным маслом. Слейте рассол из-под овощного ассорти в отдельную посуду, овощи мелко нарежьте. Слейте жидкость из-под кукурузы и свеклы. Сельдерей и колбаски нарежьте ломтиками.

На блюдо выложите свеклу. Макаронные изделия, кукурузу, сельдерей, овощи и колбаски смешайте с маринадом от овощного ассорти, выложите поверх свеклы и залейте заправкой.

Для заправки молодой сыр, молоко и йогурт смешайте до получения однородной массы, заправьте лимонным соком, солью и перцем. Полученную заправку тщательно перемешайте.

## **Салаты с рыбой и морепродуктами**

### **Рыбное филе с яблоками и маринованными огурцами «Эгейское»**

- 200 г макаронных изделий в форме рожков (казеречче)
- 500 г вареного филе любой рыбы
- 3 сваренных вкрутую яйца
- 1 яблоко
- 1 луковица
- 1 маринованный огурец
- 1 стакан майонеза
- любая зелень, сахар, уксус, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Филе рыбы нарежьте кусочками, сбрызните уксусом, посыпьте солью, сахаром и дайте пропитаться 20 минут.

Яблоко, лук и огурец измельчите, 2 яйца нарежьте кусочками. Смешайте все подготовленные продукты и залейте соусом. Готовый салат украсьте нарезанным дольками оставшимся яйцом и рубленой зеленью. Для соуса майонез смешайте с 1 ч. ложкой сахара, солью и перцем.

### **Рыбное филе с яйцами, лимоном и зеленым горошком «Морское мозаичное»**

- 100 г вареных макарон
- 200 г отварного филе любой рыбы
- 4 сваренных вкрутую яйца
- 1 лимон
- 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 4 ст. ложки оливкового масла
- зелень укропа и соль – по вкусу

Рыбу, яйца, макароны и очищенный лимон нарежьте кубиками. Смешайте подготовленные продукты, посолите и заправьте оливковым маслом. Готовый салат украсьте зеленым горошком и посыпьте измельченной зеленью укропа.

### **Рыба в томатном соусе с маринованными огурцами по-милански «Популярная»**

- 400 г вареных макарон
- 300 г любой консервированной рыбы в томатном соусе
- 2 маринованных огурца
- 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 3 ч. ложки кетчупа
- 2 ст. ложки майонеза
- зелень укропа – по вкусу

Огурцы нарежьте мелкими кубиками, смешайте с измельченной рыбой, охлажденными макаронами и горошком. Смешайте кетчуп с майонезом и лимонным соком. Полученной смесью заправьте подготовленные продукты. Готовый салат посыпьте измельченной зеленью укропа.

### **Тунец с кукурузой, зеленым луком и сладким перцем «Морское золото»**

- 250 г макаронных изделий в форме ракушек (конкильетте)
- 200 г консервированного тунца в масле
- 120–130 г консервированной кукурузы
- 1 сладкий красный перец
- 1 пучок зеленого лука
- сок 1 лимона
- 3–4 ст. ложки майонеза
- соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Слейте масло из-под консервированного тунца в макароны, тщательно перемешайте и дайте остыть.

Лук мелко нарежьте, перец нарежьте полосками, кукурузу откиньте на дуршлаг. Подготовленные продукты смешайте с макаронами и залейте заправкой из майонеза и лимонного сока.

### **Тунец с фасолью и луком по-итальянски «Энцо-проказник»**

- 250 г макаронных изделий в форме перьев (пенне, пенне ригате)
- 1 банка (180 г) консервированного тунца в собственном соку
- 1 банка (360 г) белой мелкой консервированной фасоли в собственном соку
- 150 г стручковой фасоли
- 2 луковицы
- 1/2 стакана мясного или овощного бульона
- 4 ст. ложки винного уксуса
- 1 ч. ложка дижонской горчицы
- 5 ст. ложек оливкового масла
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Стручковую фасоль сварите, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Рыбу разомните вилкой, лук нарежьте полукольцами, фасоль откиньте на дуршлаг.

Смешайте все подготовленные продукты, заправьте соусом и поставьте в холодильник минимум на 1 час. Для соуса уксус смешайте с горчицей, солью, перцем, оливковым маслом и разбавьте бульоном.

### **Лосось с луком-пореем, огурцами и петрушкой «От Донателлы»**

- 200 г вареных макаронных изделий в форме ракушек (конкильетте)
- 200 г консервированного лосося в собственном соку
- 1 стебель лука-порея (белая часть)
- 1 огурец
- 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса

- 4 ст. ложки растительного масла
- зелень петрушки, перец и соль – по вкусу

Смешайте растительное масло с уксусом, солью и перцем. Полученной смесью полейте макаронные изделия и перемешайте. Рыбу освободите от костей и нарежьте тонкими ломтиками. Огурец нарежьте кружками, лук-порей – кольцами.

Выложите кольца лука-порея по краю блюда. В центр положите макаронные изделия и рыбу. Между лососем и луком-пореем выложите кружки огурца. Подавайте, посыпав измельченной зеленью петрушки.

### **Копченый лосось с кукурузой, виноградом и лимоном «Кавателли-мистериозо»**

- 200 г макаронных изделий в форме ракушек (кавателли)
- 200 г филе копченого лосося
- 4 помидора черри
- 1 огурец
- 1 банка консервированной кукурузы
- 1 ст. ложка каперсов
- 2 ст. ложки винограда без косточек
- 1 лимон
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- 2 ст. ложки рубленой зелени укропа
- 2 ст. ложки растительного масла
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и заправьте растительным маслом. Филе лосося нарежьте тонкой соломкой, огурец – кубиками, помидоры – кружками. Цедру лимона натрите на мелкой терке, мякоть нарежьте кубиками.

Подготовленные продукты смешайте с кукурузой, виноградом, каперсами и заправьте соусом. Для соуса взбейте масло, уксус, соль, сахар, перец, зелень укропа и лимонную цедру.

### **Копченая рыба с яблоками, сельдереем и майонезом «Перужда»**

- 125 г макаронных изделий в форме рожков или ракушек (казеречче, ньокки или кавателли)
- 200 г любой копченой рыбы (кроме сельди)
- 1–2 яблока
- 1 стакан нарезанного кусочками корня сельдерея
- 1 небольшая луковица
- 1 стакан майонеза
- красный молотый перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Яблоки очистите от сердцевин и нарежьте мелкими кусочками. Рыбу освободите от костей и нарежьте кусочками. Яблоки и рыбу смешайте с сельдереем.

Подготовленные продукты заправьте смешанным с тертым луком майонезом, посолите и поперчите. Готовый салат тщательно перемешайте.

### **Маринованная килька с авокадо, кедровыми орешками и перцем чили «Деликатеза»**

- 200 г макаронных изделий в форме рожков (казеречче)
- 200 г маринованной кильки
- 1 авокадо
- 4 ст. ложки кедровых орешков
- 1 луковица
- 1/2 стручка перца чили
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 4 ст. ложки винного уксуса
- 4 ст. ложки растительного масла
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте 1 ст. ложкой растительного масла и охладите. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите от кожуры, мякоть нарежьте тонкими ломтиками и сбрызните лимонным соком. Кильку очистите от внутренностей и хребтов и нарежьте небольшими кусочками. Смешайте все подготовленные продукты с кедровыми орешками и заправьте соусом.

Для соуса перец чили очистите от семян, промойте и мелко нарежьте. Добавьте рубленый лук, уксус, оставшееся масло, соль и перец. Полученный соус тщательно перемешайте.

### **Копченая скумбрия с маринованными огурцами и йогуртом «Скандинавская»**

- 200 г макаронных изделий в форме рожков (казеречче)
- 400 г филе скумбрии горячего копчения
- 200 г маринованных огурцов
- 2 помидора
- 1 луковица
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 350 г натурального йогурта
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 1 ст. ложка французской горчицы
- 2 ч. ложки карри
- 1 ч. ложка сахара
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок укропа
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте 1 ст. ложкой растительного масла и охладите. Филе скумбрии нарежьте кусочками толщиной 1 см, огурцы – ломтиками, лук – полукольцами. Часть укропа мелко нарубите.

Смешайте все подготовленные продукты, заправьте соусом и дайте пропитаться 10 минут. Затем добавьте нарезанные дольками помидоры. Готовый салат посыпьте рублеными яйцами и украсьте веточками укропа. Для соуса взбейте оставшееся масло с уксусом, йогуртом, рубленым укропом, горчицей, карри, сахаром, солью и перцем.

### **Копченая скумбрия с кукурузой, луком-пореем и орехами «Аджитато»**

- 200 г макаронных изделий в форме перьев (пенне, пенне ригате)
- 100 г филе копченой скумбрии
- 100 г консервированной кукурузы
- 1 стебель лука-порея
- 1 сладкий маринованный перец
- 1 ст. ложка винного уксуса
- 4 ст. ложки арахисового масла
- любая зелень и орехи, кайенский молотый перец, черный молотый перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и заправьте частью масла. Лук-порей нарежьте кольцами, маринованный перец – соломкой, филе скумбрии – ломтиками.

Подготовленные продукты смешайте с макаронными изделиями и кукурузой и полейте заправкой. Для заправки уксус взбейте с оставшимся маслом, солью, кайенским и черным перцем. Готовый салат посыпьте рубленой зеленью и измельченными орехами.

### **Сардины с фенхелем и изюмом под соусом «Преданный Лучано»**

- 230–250 г спагетти
- 300 г консервированных сардин в масле
- 1 головка фенхеля
- $\frac{1}{3}$  стакана изюма без косточек
- 3 ст. ложки томатной пасты
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки лимонного сока
- 1 ч. ложка семян укропа
- соль – по вкусу

Спагетти сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, сохранив полстакана отвара для соуса. Полголовки фенхеля нарежьте кубиками, полголовки – полукольцами.

Спагетти смешайте с нарезанным полукольцами фенхелем, измельченными сардинами, изюмом и полейте соусом. Готовый салат украсьте нарезанным кубиками фенхелем. Для соуса смешайте лимонный сок, томатную пасту, семена укропа, соль, влейте отвар и все тщательно взбейте.

### **Морепродукты с брокколи, цукини, помидорами и маслинами «Марсельские»**

- 400 г макаронных изделий в форме спиралек (фузилли)
- 250 г смеси замороженных морепродуктов
- 250 г брокколи
- 250 г цукини
- 3 помидора
- 1 луковица
- 250 г овощного бульона
- 2 ст. ложки лимонного сока

- 12 маслин без косточек
- 1 ч. ложка горчичного порошка
- 2 ст. ложки рубленой зелени базилика
- 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- ломтики лимона, веточки петрушки, кайенский молотый перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Морепродукты поварите 5 минут в подсоленной воде, охладите и смешайте с соусом. Полученную смесь поставьте в холодильник минимум на 30 минут. Для соуса смешайте лимонный сок, соль, перец, горчичный порошок, 1 ст. ложку бульона, растительное масло и зелень.

В оставшемся овощном бульоне поварите 5 минут разобранную на соцветия брокколи, затем положите ломтики цукини и поварите еще 1 минуту. Бульон слейте и охладите овощи. Лук нарежьте полукольцами, помидоры – кубиками, маслины – колечками. Макароны смешайте с подготовленными морепродуктами и овощами. Готовый салат украсьте веточками петрушки и ломтиками лимона.

### **Кальмары с луком, оливками и маринованным сладким перцем «Фриули»**

- 150 г макаронных изделий в форме спиралек (фузилли)
- 600 г филе мелких кальмаров
- 6 сладких красных маринованных перцев
- 2 огурца
- 2 луковицы
- 200 г зеленого лука
- 24 оливки без косточек
- 1/2 стакана растительного масла
- листья зеленого салата и соль – по вкусу

*Для соуса:*

- 1 зубчик чеснока
- 1/4 ч. ложки сахара
- 3 ст. ложки маринада из-под сладкого перца
- 3 капли соуса табаско
- 4 ст. ложки растительного масла
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Кальмары нарежьте колечками толщиной полсантиметра, обжаривайте 2 минуты на растительном масле и выложите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Зеленый и репчатый лук, оливки, маринованный перец нарежьте тонкими колечками.

Смешайте все подготовленные продукты, заправьте соусом и поставьте в холодильник на 1 час. Готовое блюдо выложите на листья зеленого салата и по краям уложите нарезанные кружками огурцы.

Для соуса взбейте масло с мелко рубленным чесноком, солью, сахаром, перцем и соусом табаско. В конце взбивания добавьте маринад из-под сладкого перца.

### **Креветки с дыней, авокадо и коньяком «Кваттордичи»**

- 250 г макаронных изделий в форме рожков (казеречче)

- 200 г креветок
- 200 г кочанного сельдерея
- 1 медовая дыня
- 1 авокадо
- 150 г натурального йогурта
- сок 1 лимона
- 3 ст. ложки сливок
- 2 ст. ложки коньяка
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 пучок укропа
- 1 щепотка белого перца
- 1 щепотка кайенского перца
- соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Креветки облейте холодной водой, обсушите и сбрызните 2 ст. ложками лимонного сока. Дыню разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте мякоть острым ножом. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, мякоть нарежьте полукруглыми ломтиками и сбрызните оставшимся лимонным соком.

Стебли сельдерея нарежьте мелкими кусочками. Мелко нарубите немного зелени сельдерея. Укроп мелко нарежьте, отложив несколько веточек для украшения. Смешайте макаронные изделия, фрукты, креветки, зелень и заправьте соусом. Готовый салат украсьте веточками укропа. Для соуса смешайте майонез, сливки, коньяк, йогурт, приправьте солью, белым и кайенским перцем. Полученный соус тщательно перемешайте.

### **Креветки с помидорами, сладким перцем и малиновым уксусом «Маргаритки»**

- 200 г мелких макаронных изделий в форме риса (орзо)
- 20 вареных креветок
- 1 сладкий красный перец
- 1 сладкий желтый перец
- 3 помидора
- 3 ст. ложки растительного масла
- зелень укропа, перец и соль – по вкусу

*Для малинового уксуса:*

- 200 г малины
- 500 мл столового уксуса
- 1 ст. ложка сахара

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. У перца удалите плодоножки и семена. Перец и помидоры нарежьте мелкими кубиками. Креветки очистите от панциря.

Смешайте макаронные изделия с овощами, добавьте часть креветок, заправьте малиновым уксусом, растительным маслом, посолите и поперчите. Готовый салат украсьте оставшимися креветками и измельченной зеленью укропа.

Для малинового уксуса малину слегка промойте проточной водой и тщательно обсушите бумажными салфетками. Половину ягод разомните с сахаром и положите в банку. Уксус немного нагрейте и залейте им малину. Банку плотно закройте и оставьте в прохладном месте на 1–2 дня.

Полученный уксус процедите и перелейте в бутылку. Добавьте оставшиеся целые ягоды малины и дайте настояться 1 неделю. (Малиновым уксусом заправляйте овощные и фруктовые салаты, добавляйте его в соусы и маринады для мяса и птицы, а также используйте для консервирования овощей.)

### **Крабовые палочки с маслинами, каперсами и вином «Дионисийские»**

- 400 г вареных мелких макаронных изделий (диталини ореккьетте)
- 200 г крабовых палочек
- 2 огурца
- 2 помидора
- 100 г твердого сыра
- 2 ст. ложки маслин без косточек
- 2 ст. ложки каперсов
- 2 ст. ложки сухого белого вина
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка горчицы
- 1/2 ч. ложки сахара
- 4 ст. ложки оливкового масла
- любая зелень – по вкусу

Крабовые палочки, огурцы, помидоры и сыр нарежьте ломтиками и смешайте. Добавьте нарезанные колечками маслины, каперсы, макаронные изделия и перемешайте. Готовый салат полейте соусом и посыпьте измельченной зеленью. Для соуса оливковое масло смешайте с вином, лимонным соком, горчицей и сахаром.

### **Крабовые палочки с пекинским салатом и оливками под соусом «Деликато»**

- 250 г макаронных изделий в форме ракушек (конкильони)
- 400 г крабовых палочек
- 2 огурца
- 2 помидора
- 3–4 листа пекинского салата
- 2–3 ст. ложки каперсов
- 100 г сыра
- оливки без косточек, оливковое масло и соль – по вкусу

*Для соуса:*

- 2 ст. ложки сухого белого вина
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка горчицы
- 1/4 ч. ложки сахара
- 5 ст. ложек оливкового масла
- любая зелень и чеснок – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и смешайте с оливковым маслом. Крабовые палочки нарежьте кусочками, помидоры и огурцы мелко нарежьте, листья салата нарвите небольшими кусочками.

Подготовленные продукты смешайте с макаронными изделиями, добавьте каперсы, оливки, нарезанный кусочками сыр и полейте соусом. Для соуса смешайте оливковое масло,

вино, лимонный сок, горчицу, сахар, мелко нарубленную зелень и пропущенный через пресс чеснок. Полученный соус тщательно взбейте.

## **Салаты с овощами, грибами, сыром и фруктами**

### **Огурцы с йогуртом, маслинами, мятой и укропом «Амальфитанские»**

- 500 г макаронных изделий в форме ракушек (конкильони)
- 4 огурца
- 300 г натурального йогурта
- 150 г маслин без косточек
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок укропа
- 3 ч. ложки листочков мяты
- $\frac{1}{2}$  стакана оливкового масла
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Огурцы нарежьте крупными кусочками, укроп нарубите, чеснок пропустите через пресс, маслины нарежьте колечками. Смешайте все подготовленные продукты с оливковым маслом, йогуртом, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Подавайте, украсив листочками мяты.

### **Китайская капуста с миндалем, кунжутом и петрушкой «Тонкая талия»**

- 100 г макаронных изделий в форме ракушек (конкильетте)
- 300 г китайской капусты
- 50 г зеленого лука
- 1 ч. ложка рубленого миндаля
- 1 ч. ложка кунжутных семян
- $\frac{1}{2}$  ст. ложки 3 %-ного уксуса
- растительное масло, зелень петрушки, сахар, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте растительным маслом и охладите. Зеленый лук нарежьте колечками, смешайте с нарезанными полосками листьями капусты, добавьте макаронные изделия и перемешайте.

Миндаль и кунжут обжарьте на сухой сковороде. Уксус разведите небольшим количеством воды, добавьте сахар и соль. Полученную смесь перемешайте, полейте ею подготовленные продукты, посыпьте миндалем, кунжутом и заправьте растительным маслом. Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки.

### **Помидоры с луком, хреном, сыром и зеленым салатом «Альпийские сельские»**

- 150 г макаронных изделий в форме бабочек (фарфалле)
- 200 г помидоров черри
- 1 пучок лука-резанца
- 4 листа зеленого салата
- 250 г сыра
- 2 ст. ложки лимонного сока

- 1 ст. ложка тертого корня хрена
- 3 ст. ложки растительного масла
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Лук-резанец нарежьте мелкими колечками. Из сыра с помощью специальной выемки вырежьте крупные шарики и обваляйте их в луке. Помидоры разрежьте пополам.

Листья салата разрежьте на 3–4 части и выстелите ими блюдо. Поверх них уложите макаронные изделия, сырные шарики, половинки помидоров и полейте салат заправкой. Для заправки лимонный сок смешайте с солью, перцем, хреном и растительным маслом.

### **Патиссоны с кабачками, помидорами и йогуртом «Кампобассо»**

- 50–60 г макаронных изделий в форме бабочек (фарфаллетте или фарфаллини)
- 100 г консервированных патиссонов и/или кабачков
- 12 помидоров черри
- 100 г листьев зеленого салата
- 50–60 г твердого сыра
- 2 сваренных вкрутую яйца
- $\frac{1}{2}$  стакана натурального йогурта
- 1 ст. ложка кетчупа
- 1 ч. ложка тертого корня хрена
- 1 ст. ложка рубленой зелени укропа
- 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- лук-порей и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Лук-порей нарежьте кольцами, помидоры разрежьте пополам. Сыр, патиссоны, кабачки и яйца нарежьте кубиками. Смешайте все подготовленные продукты с зеленью, заправьте соусом и выложите на листья салата. Для соуса йогурт тщательно взбейте с кетчупом, хреном и солью.

### **Капуста с морковью, луком, петрушкой и горчицей «Маккерони семпличе»**

- 300 г макарон
- 500 г капусты
- 2 шт. моркови
- 1 луковица
- 1 корень петрушки
- 200 г сметаны
- 2–3 ст. ложки горчицы
- соль – по вкусу

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и охладите. Капусту мелко нашинкуйте, посолите и отожмите от сока. Морковь и корень петрушки натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте. Смешайте все подготовленные продукты, посолите и заправьте взбитой с горчицей сметаной.

### **Грибы с зеленым горошком, каперсами и сладким перцем «Дельфийские»**

- 500 г макарон
- 5–6 шампиньонов
- 1 сладкий перец
- 4 сваренных вкрутую яйца
- 2–3 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 100 г майонеза
- 1 ч. ложка каперсов
- 1 ст. ложка сладкой горчицы
- соль – по вкусу

Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Грибы сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и нарежьте кусочками. Каперсы очень мелко нарежьте, яйца нарежьте кружками, сладкий перец – полосками.

Макароны заправьте смешанным с горчицей майонезом, добавьте каперсы, зеленый горошек, яйца, сладкий перец, грибы и тщательно перемешайте.

### **Грибы с зеленым луком, чесноком и яйцами «Кавателли традиционе»**

- 250 г макаронных изделий в форме ракушек (кавателли)
- 200 г шампиньонов
- 200 г вешенок
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок зеленого лука
- 3 сваренных вкрутую яйца
- 3 ст. ложки винного уксуса
- 5 ст. ложек оливкового масла
- 1 ст. ложка сливочного масла
- лимонный сок, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте, дайте воде стечь и смешайте с 1 ст. ложкой оливкового масла. Грибы нарежьте кусочками. Чеснок пропустите через пресс и немного обжарьте в 2 ст. ложках оливкового и 1 ст. ложке сливочного масла. Порциями добавляйте грибы и обжаривайте их до образования румяной корочки. Подготовленные грибы заправьте лимонным соком, солью и перцем.

Яйца и лук мелко нарубите. Смешайте уксус, соль и перец. Взбивая смесь, введите оставшееся оливковое масло. Затем добавьте измельченные яйца, зеленый лук и тщательно перемешайте полученную заправку. Макароны смешайте с грибами и заправкой. Готовый салат оставьте на 15 минут при комнатной температуре для пропитки. Подавайте, добавив соли и перца.

### **Сыр фета с маслинами, помидорами и огурцами по-гречески «Парфенон»**

- 250 г макаронных изделий в форме трубочек (каннеллони)
- 500 г сыра фета
- 150 г маслин без косточек

- 6 помидоров
- 4 огурца
- 1 луковица
- 1/2 стакана оливкового масла
- орегано, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Огурцы и сыр нарежьте крупными кусочками, помидоры – дольками, лук – тонкой соломкой. К подготовленным овощам и сыру добавьте целые маслины, макаронные изделия, оливковое масло, аккуратно перемешайте и приправьте солью, перцем и орегано.

### **Сыр фета с помидорами, огурцами, базиликом и луком «Лацио»**

- 200 г макаронных изделий в форме перьев (пенне, пенне ригате)
- 100–120 г сыра фета
- 2 помидора
- 2 огурца
- 2 луковицы
- 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса
- 1–2 ст. ложки растительного масла
- зелень укропа, петрушки, базилика, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Помидоры и огурцы нарежьте кружками, лук – тонкими кольцами, смешайте с макаронными изделиями, добавьте соус и аккуратно перемешайте.

Готовый салат выложите горкой, посыпьте нарезанным кубиками сыром и измельченной зеленью. Для соуса уксус смешайте с растительным маслом, добавьте мелко нарезанный базилик, соль и перец.

### **Брынза с огурцами, помидорами и маслинами по-гречески «Салоники»**

- 250 г макаронных изделий в форме колечек (анелли)
- 200 г брынзы
- 4 помидора
- 1 огурец
- 50 г маслин без косточек
- 3 ст. ложки винного уксуса
- 6 ст. ложек оливкового масла
- орегано, веточки любой зелени, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте 1 ст. ложкой оливкового масла и охладите. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, огурец – ломтиками, маслины – колечками. Брынзу раскрошите.

Смешайте все подготовленные продукты, заправьте соусом, перемешайте и поставьте в холодильник минимум на 1 час. Подавайте, украсив веточками зелени. Для соуса уксус взбейте с оставшимся маслом, солью, перцем и добавьте орегано.

### **Брынза с оливками, маслинами, сладким перцем и зеленым луком «Буффо»**

- 300 г макаронных изделий в форме ракушек (ньоки или кавателли)
- 150 г брынзы
- 1 сладкий красный перец
- 15 оливок без косточек
- 15 маслин без косточек
- 2–3 стебля зеленого лука
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- 2 ст. ложки оливкового масла
- листочки мяты, салатные листья, перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Брынзу нарежьте маленькими кубиками. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Оливки и маслины мелко нарубите, зеленый лук мелко нарежьте.

Смешайте макароны, брынзу, сладкий перец, лук, оливки, маслины, петрушку, полейте заправкой и выложите на листья салата. Готовый салат украсьте листочками мяты. Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком, солью и перцем.

### **Йогурт с лимоном, укропом и зеленым луком «Каннеллони от Валентино»**

- 300 г макаронных изделий в форме трубочек (каннеллони)
- 450 г йогурта
- сок 1 лимона
- 1 пучок укропа
- 1/2 пучка зеленого лука
- перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите и полейте соусом. Для соуса йогурт тщательно смешайте с солью, перцем и лимонным соком. Затем добавьте рубленые зеленый лук и укроп. Полученный соус тщательно перемешайте.

### **Персики с яблоками, сладким перцем и красным луком по-креольски «Страстные»**

- 400 г макаронных изделий в форме бабочек (фарфалле)
- 1 сладкий красный перец
- 1 сладкий желтый перец
- 1 апельсин
- 1 персик
- 1 яблоко
- 1 головка красного лука
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 1 ст. ложка рубленой зелени мяты
- 4 ст. ложки растительного масла

- красный молотый перец и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте 1 ст. ложкой масла и охладите. С апельсина сотрите теркой цедру, очистите мякоть от пленок и нарежьте кубиками. Сладкий перец очистите от семян, у персика удалите косточку, у яблока – семенную коробочку.

Сладкий перец, персик, яблоко и лук нарежьте мелкими кубиками. Смешайте все подготовленные продукты, заправьте соусом и посыпьте апельсиновой цедрой. Для соуса уксус смешайте с рубленым чесноком, солью, красным молотым перцем, растительным маслом и зеленью мяты.

### **Апельсины с красным луком, яблоками, йогуртом и мелиссой «Монца»**

- 250 г макаронных изделий в форме бабочек (фарфалле)
- 2 апельсина
- 2 головки красного лука
- 2 красных яблока
- 2 огурца
- 1 пучок лимонной мелиссы
- 150 г йогурта
- 100 г сметаны
- 1 ст. ложка майонеза
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки апельсинового сока
- 1 щепотка сахара
- 1 щепотка молотого белого перца
- соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте и дайте воде стечь. Огурец очистите от семян и нарежьте полукружиями. Лук нарежьте очень тонкими кольцами. Апельсины очистите от кожуры, очистите от пленок и нарежьте дольками.

Яблоки очистите от сердцевины, нарежьте тонкими кусочками и сбрызните лимонным соком. Листочки мелиссы нарежьте полосками, отложив несколько целых листочков для украшения. Остывшие макаронные изделия смешайте с апельсинами, огурцом, луком и яблоками.

Йогурт смешайте с нарезанными листочками мелиссы, майонезом, сметаной, апельсиновым соком и приправьте солью, сахаром и перцем. Полученным соусом полейте подготовленные макаронные изделия и тщательно перемешайте. Подавайте, украсив листочками мелиссы.

## Супы и супчики

### Мясные супы

#### Говяжья грудинка с фасолью, сельдереем и луком «Тиррена»

- 120–130 г мелких макаронных изделий (диталини ореккьетте)
- 50 г постной говяжьей грудинки
- 150 г фасоли
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 стебель сельдерея
- 1 лавровый лист
- 1 пучок петрушки
- 1 ч. ложка томатной пасты
- 4 ст. ложки оливкового масла
- соль и перец – по вкусу

Лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко нарубите. Сельдерей нарежьте кусочками, предварительно удалив волокна. Петрушку измельчите. Фасоль положите в кастрюлю с лавровым листом, луком, сельдереем, небольшим количеством петрушки и влейте 6 стаканов холодной воды. Смесь доведите до кипения на слабом огне, через 30 минут добавьте разведенную в соленой воде томатную пасту и поварите около 1 часа, посолив в конце варки.

Разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте рубленый чеснок, немного петрушки и нарезанную кусочками грудинку. Обжаренную смесь добавьте к фасоли и пряностям за 5 минут до окончания варки.

Макароны сварите *аль денте* в подсоленной воде, выложите к фасоли и грудинке и поварите все 2–3 минуты. Готовый суп посыпьте перцем и оставшейся петрушкой.

#### Свиная грудинка с грибами и маринованными огурцами «Капри»

- 100 г лапши или вермишели (тальятелле или вермишелли)

## **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.