

**КУЛИНАРНЫЙ
ЕЖЕДНЕВНИК**
ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ
ЖЕНЩИН

*Простые рецепты
на каждый день*

Сергей Анатольевич Самсонов

Кулинарный ежедневник для работающих женщин. Простые рецепты на каждый день

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=305562*

*Кулинарный ежедневник для работающих женщин. Простые рецепты на каждый день / [сост. С. А. Самсонов].: РИПОЛ классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00384-5*

Аннотация

Ох, нелегко бывает современным женщинам! Работа, работа и еще раз работа... Что тут греха таить: успешная карьера и кулинарные подвиги представляются нам вещами несовместимыми. Так хочется побаловать любимых мужчин, родных и близких людей каким-нибудь вкусным и необычным блюдом, а времени-то и нет. Как быть? Ограничиться покупными полуфабрикатами?

Наша книга призвана решить эту непростую проблему. В ней собрано множество оригинальных кулинарных рецептов специально для занятых, работающих женщин.

Это быстрые, простые блюда, процесс приготовления которых в основном занимает от 5 до 45 минут.

Это несколько десятков вариантов меню на каждый день, которым не обязательно следовать строго, достаточно выбрать любое понравившееся вам блюдо.

Это легкие закуски и салаты, бутерброды и каши на завтрак, супы и борщи на обед, аппетитные и питательные вторые горячие блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов.

Мы также дополнили книгу рецептами выпечки и десертов, которыми вы сможете порадовать ваших домочадцев и гостей в праздничные дни.

Содержание

Предисловие	4
Меню на каждый день	5
Меню № 1	5
Завтрак	5
Обед	5
Ужин	6
Меню № 2	8
Завтрак	8
Обед	8
Ужин	9
Меню № 3	10
Завтрак	10
Обед	10
Ужин	11
Меню № 4	13
Завтрак	13
Обед	13
Ужин	14
Меню № 5	15
Завтрак	15
Обед	15
Ужин	16
Меню № 6	17
Завтрак	17
Обед	17
Ужин	18
Меню № 7	20
Завтрак	20
Обед	20
Ужин	21
Меню № 8	22
Завтрак	22
Обед	22
Ужин	23
Меню № 9	24
Завтрак	24
Обед	24
Ужин	25
Меню № 10	27
Завтрак	27
Обед	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сергей Анатольевич Самсонов

Кулинарный ежедневник для работающих женщин. Простые рецепты на каждый день

Предисловие

Ох, нелегко бывает современным женщинам! Работа, работа и еще раз работа...

Чего греха таить: успешная карьера и кулинарные подвиги представляются нам вещами несовместимыми. Так хочется побаловать родных и близких людей каким-нибудь вкусным и необычным блюдом, а времени-то и нет. Как быть? Ограничиться покупными полуфабрикатами?

Наша книга призвана решить эту непростую проблему. В ней собрано множество оригинальных кулинарных рецептов специально для занятых, работающих женщин.

Это и быстрые простые блюда, процесс приготовления которых в основном занимает от 5 до 45 минут. Это и более сложные и изысканные блюда для выходного дня, приготовлением которых вы можете заняться в свободное от работы время для того, чтобы как следует накормить ваших мужчин.

Это несколько десятков вариантов меню на каждый день, которым не обязательно следовать строго, достаточно выбрать любое понравившееся вам блюдо.

Это легкие закуски и салаты, бутерброды и каши на завтрак, супы и борщи на обед, аппетитные и питательные вторые горячие блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов.

Мы также дополнили книгу рецептами выпечки и десертов, которыми вы сможет порадовать ваших домочадцев и гостей в праздничные дни.

Меню на каждый день

Меню № 1

Завтрак

Канаше «Тоскана»

Требуется:

6 ломтиков пшеничного хлеба,

150 г ветчины,

50 г сыра,

20 г сливочного масла,

1 огурец,

50 г зеленого салата,

6 маслин,

1 помидор,

3 ст. ложки майонеза,

1 ст. ложка рубленой зелени петрушки,

перец по вкусу.

Способ приготовления

Сыр и ветчину нарезать ломтиками. Огурец и помидор вымыть и нарезать кружочками. Зеленый салат вымыть.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, поперчить, положить на них листья салата, сыр и ветчину, кружочки огурца и помидора, маслины, полить майонезом.

Канаше проткнуть шпажками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Требуется:

Суп картофельный с мясом

Обед

60 г говядины,

150 г костей,

230 г картофеля,

20 г моркови,

10 г петрушки и сельдерея,

по 10 г репчатого лука и порея,

5 г томатного пюре,

10 г масла.

Способ приготовления

Коренья зелени нарезать ломтиками или брусочками, лук нашинковать и все поджарить на масле. Картофель нарезать ломтиками, кубиками или брусочками.

В кипящий мясной бульон положить коренья, картофель, специи и варить в течение 15–20 минут.

Говядина, фаршированная по-армянски

Требуется:

*500 г мякоти говядины,
4–5 ломтиков бараньего жира,
2–3 яйца,
2–3 зубчика чеснока,
1/2 стакана томатного пюре,
1 ст. ложка сливочного масла,
бульон,
черный молотый перец,
соль,
зелень.*

Способ приготовления

Мякоть жирной говядины (лучше кусок от верхней части задней ноги) зачистить от сухожилий и жира, отбить тыжкой до образования тестообразной массы, посолить, поперчить и затем опять отбить до образования тягучей однородной массы. Разложить говядину пластом, сверху разместить кусочки бараньего сала, половинки сваренных вкрутую яиц, рубленые дольки чеснока, посолить, затем поперчить, свернуть рулетом и перевязать.

Уложить в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре и, через каждые 15 минут поворачивая и поливая бульоном, выпекать в горячей духовке до полной готовности. Охладить, снять нитки, нарезать кружками, гарнировать салатом, украсить зеленью.

Ужин

Тарталетки с болгарским перцем и брынзой

Требуется:

*6–8 готовых корзиночек из песочного теста,
2 болгарских перца,
100 г брынзы,
2 огурца,
2 помидора,
1 луковица,
3 ст. ложки растительного масла,
соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления

Болгарский перец запечь в духовке, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать. Брынзу натереть на крупной терке.

Болгарский перец смешать с луком и брынзой, посолить, поперчить. Заправить растительным маслом. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить дольками помидоров и кружочками огурцов и подать к столу.

Голубцы мясные

Требуется:

*300 г мяса (мякоти),
800 г белокачанной капусты,
1/2 стакана риса,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка муки,
2 ст. ложки томатной пасты,
2 ст. ложки сметаны,*

2 ст. ложки масла.

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку. Рис. отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный, охлажденный лук, соль, перец.

Целые листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 минут, вынуть, охладить на сите, разложить, аккуратно отбить стебли до толщины листа. На листья капусты положить подготовленный фарш (мясо с рисом и луком), завернуть их в виде трубочек или конвертиков и обжарить на сковороде.

Влить на сковороду сметану, томатную пасту, добавить 1 ст. ложку муки, смешать 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 минут.

Подавать на стол в соусе, в котором тушились голубцы, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Меню № 2

Завтрак

Канаше «Сырные»

Требуется:

4 ломтика хлеба,

50 г сыра,

4 листа зеленого салата,

2 ст. ложки майонеза,

1 помидор.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Листья салата вымыть.

На ломтики хлеба положить по листу салата, ломтику сыра и кружочку помидора.

Готовые канаше смазать майонезом, проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Суп с зеленым горошком

Требуется:

7 картофелин,

1/2 банки зеленого горошка,

1 морковь,

1 головка репчатого лука, если есть – немного цветной капусты, соль, перец.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи – нарезанную соломкой либо звездочками морковь, разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Туда же положить луковицу и варить около 10 минут. Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью из банки, а луковицу вынуть. Подавать к столу, посыпав зеленью.

Креветки по-провансальски

Требуется:

500 г креветок, 50 г моркови,

50 г маринованных огурцов,

50 г зеленого горошка,

100 г картофеля,

50 г майонеза,

зелень,

соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной кипящей воде в течение 3–5 минут. Затем очистить, разделить на небольшие волокна и охладить. Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками. Часть овощей и зеленый горошек заправить майонезом и уложить горкой на середину тарелки. Сверху на овощи положить подготовленные креветки и залить майонезом. Вокруг разложить отдельными букетиками оставшиеся овощи. Перед подачей посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

Ужин

Тарталетки с говядиной и помидорами

Требуется:

*6 готовых корзиночек из песочного теста,
100 г отварной нежирной говядины,
3 помидора,
2 огурца,
1 луковица,
3 ст. ложки сметаны, перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Мясо нарезать кубиками. Помидоры вымыть и измельчить. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать.

Мясо смешать с помидорами и луком, посолить, поперчить, заправить сметаной. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить кружочками огурцов и подать к столу.

Говядина с хреном по-русски

Требуется:

*160 г говядины,
15 г моркови,
15 г лука,
13 г петрушки,
150 г хрена,
35 г маринованных грибов,
соль,
специи.*

Способ приготовления

Мясо потушить крупным куском. Тертый хрен поджарить в масле, добавить в него сок от тушения, нашинкованные маринованные грибы и довести до кипения. Говядину нарезать на ломтики (по 2–3 на порцию), переложить хреном с грибами и выдержать под крышкой на борту плиты 5—10 минут.

Подавать, полив соком, в котором тушилась говядина. На гарнир – отварной картофель или картофельное пюре.

Меню № 3

Завтрак

Канаше с сельдью

Требуется:

4 ломтика ржаного хлеба,

50 г филе соленой сельди,

50 г сливочного масла,

1 сваренное вкрутую яйцо,

$\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука.

Способ приготовления

Яйцо очистить и нарубить. Филе сельди нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть и измельчить.

Ломтики хлеба намазать маслом, положить на них сельдь и рубленое яйцо, посыпать зеленым луком.

Готовые канаше проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Борщ украинский

Требуется на 500 г мяса:

400 г капусты,

400 г картофеля,

250 г свеклы,

по $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре и сметаны,

по 1 шт. кореньев и лука,

20 г свиного сала,

1 ст. ложка сливочного масла,

уксус.

Способ приготовления

Отварить мясо и бульон процедить. Свеклу и очищенные корни нарезать соломкой. Свеклу тушить на сковороде 20–30 минут, добавив жир, томатную пасту, бульон, 1 ст. ложку уксуса или сок $\frac{1}{2}$ лимона. Нарезанные лук и корни слегка поджарить с маслом, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, нарезанную шашечками капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10–15 минут. Затем добавить поджаренные с мукой корни, лавровый лист, душистый перец и черный перец горошком и варить до полной готовности капусты и картофеля.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить нарезанные дольками помидоры, довести до кипения, после чего дать борщу настояться.

При подаче к столу положить в тарелки сметану и посыпать борщ мелко нарезанной зеленью петрушки.

Говядина по-строгановски

Требуется:

*1¹/₂ кг говядины,
2 стакана бульона,
100 г муки,
30 г сливочного масла,
40 г горчицы,
10 горошин черного перца,
2 ст. ложки сметаны,
1 ст. ложка томатной пасты,
1 луковица,
соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления

Нарезать говядину кубиками, посолить и посыпать перцем. 2 стаканами бульона развести ложку мучной поджарки на масле, прокипятить, добавить 1 чайную ложку крепкой горчицы, 10 штук черного перца горошком, прокипятить, процедить. Перед тем как опустить в соус, положить 2 ст. ложки сметаны и ложку прожаренного томата.

Поджарить говядину со сливочным маслом и луком, положить ее в соус и поставить на 15 минут на слабый огонь. После этого блюдо можно подавать к столу.

Ужин

Тарталетки с огурцами и горчицей

Требуется:

*6 готовых корзиночек из песочного теста,
3–4 огурца,
1 ст. ложка горчицы,
1 чайная ложка 3 %-ного уксуса,
3 ст. ложки сметаны,
соль по вкусу.*

Способ приготовления

Огурцы вымыть, мелко нарезать, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить сметаной. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки смазать горчицей и подать к столу.

Русское жаркое

Требуется:

*200–300 г говядины,
4–5 картофелин,
1 головка репчатого лука,
2 ст. ложки сливочного или топленого масла,
1 морковь,
по 1 шт. корня петрушки и сельдерея,
2 дольки чеснока,
1 ст. ложка сметаны,
2 ст. ложки мелко рубленной зелени кинзы, петрушки и укропа,
лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления

Очистить картофель, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его в масле до золотистого цвета. Нарезать мясо кусочками и обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

В глиняный горшочек положить мясо, картофель, лук, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона. Тушить в духовке 30 минут. Минут за 10 до окончания процесса приготовления залить жаркое сметаной и посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью кинзы, укропа и петрушки.

Меню № 4

Завтрак

Канаше с красной рыбой и солеными огурцами

Требуется:

*4 ломтика хлеба,
50 г сливочного масла,
100 г соленой красной рыбы,
2 соленых огурца.*

Способ приготовления

Соленую красную рыбу нарезать тонкими ломтиками, огурцы – кубиками. Хлеб поджарить в тостере, смазать сливочным маслом, сверху положить рыбу, по краям – кубики соленых огурцов.

Канаше проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Суп фасолевый

Требуется:

*1 стакан фасоли,
7 картофелин,
1 морковь,
1 головка репчатого лука,
3 зубчика чеснока,
3 ст. ложки растительного масла.*

Способ приготовления

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить.

Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить в воду 1 десертную ложку сахара.

Тушеная говядина с грибным соусом

Требуется:

*1/2 кг говядины,
100 г шпика,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка муки,
12 шт. маринованных грибов,
1 ст. ложка сливочного масла,
2 ст. ложки 3 %-ного уксуса.*

Способ приготовления

Отбить скалкой 1/2 кг мягкой говядины с края, посолить. 100 г шпика нарезать ломтиками, разрезать 1 луковицу на четыре части, положить на дно кастрюли, сверху – говядину и

тушить. Затем обсыпать мясо ложкой муки и залить тремя стаканами кипятка, дать два раза вскипеть. Переложить говядину в другую кастрюлю и полить соусом.

Для приготовления соуса грибы нашинковать, поджарить в 1 ст. ложке сливочного масла, положить в соусник, долить 2 ст. ложки уксуса.

Ужин

Салат «Армения»

Требуется:

*2 стакана свежего или консервированного зеленого горошка,
100 г ветчины (или жареного/вареного мяса),
2 корня сельдерея,
2 моркови,
2 кислых яблока,
1 стакан творожного соуса
или соуса из растительного масла,
зелень укропа и петрушки,
соль и перец по вкусу.*

Способ приготовления

Свежий горошек отварить в подсоленной воде, консервированный вынуть из жидкости. Ветчину нарезать небольшими кубиками, морковь и сельдерей очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на терке или нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, заправить соусом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

«Летняя сказка холодной зимой»

Требуется:

*1 кг говядины,
2 морковки, 4 луковицы,
150 мл сливок (20 %-ной жирности),
150 мл красного сухого вина,
7 ст. ложек сливочного масла,
150 г черники.*

Способ приготовления

Говяжьё мякоть нарезать ломтиками и слегка обжарить с обеих сторон в 5 ст. ложках сливочного масла. Затем поместить обжаренное мясо в форму для запекания, предварительно посолив и поперчив по вкусу. 2 очищенные морковки и 2 луковицы мелко нашинковать и в течение 2 минут обжарить в том же масле, в котором поджаривалось мясо. Добавить овощи, сливки и красное сухое вино и, помешивая, варить в течение 5 минут. Залить говядину полученным при варке овощей соусом и поставить форму в духовку, разогретую до 200 градусов. Запекать в продолжение полчаса.

2 луковицы нарезать колечками и 5 минут обжаривать в 2 ст. ложках сливочного масла, а затем добавить чернику и, помешивая, варить в течение 5 минут. Готовое мясо выложить на блюдо и украсить черничной смесью.

Меню № 5

Завтрак

Канаше с брынзой и красной икрой

Требуется:

6 ломтиков хлеба,

50 г брынзы,

50 г красной икры,

20 г сливочного масла,

1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Брынзу нарезать тонкими ломтиками. Хлеб намазать сливочным маслом и икрой, положить сверху ломтики брынзы.

Канаше проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Окрошка мясная традиционная

Требуется:

300 г хлебного кваса,

80 г говядины,

30 г зеленого лука,

60 г огурцов,

40 г сметаны,

1 яйцо,

5 г сахара,

2 г горчицы, зелень.

Способ приготовления

Охлажденную вареную говядину и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой — 2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйцо сварить вкрутую, мелко нашинковать. Яйцо, зеленый лук, горчицу, сахар (соль по вкусу), сметану хорошенько перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные продукты и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом.

Телячьи отбивные с мозгами

Требуется:

1–1½ кг телячьей вырезки,

200 г сливочного топленого масла,

250 г телячьих мозгов,

100 г ржаных сухарей.

Способ приготовления

Подготовить котлеты, как обычно. 6–8 шт. поджарить в 1½ ложки сливочного масла, положить на них телячьи мозги, предварительно отваренные в соленой воде и нарезанные

ломтиками (1 см шириной), посыпать сверху сухарями, облить распущенным сливочным маслом ($\frac{1}{2}$ ложки), поставить в духовку на 15 минут.

Ужин

Листовой салат с помидорами

Требуется:

400 г листового салата,
4 ст. ложки растительного масла,
2 помидора, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, крупно нарезать и посолить. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками.

Листья салата выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Баклажаны по-армянски

Требуется:

500 г баклажанов,
1 головка чеснока,
по 60 г сельдерея и петрушки,
150 г помидоров,
100 г растительного масла,
зелень кинзы и укропа,
перец, соль.

Способ приготовления

С баклажанов снять кожицу. С одной стороны сделать продольный разрез и удалить мякоть с семенами. Подготовленные баклажаны опустить в кипяченую подсоленную воду на 10–15 минут, затем откинуть и слегка отжать, чтобы удалить горечь. Мякоть баклажанов вместе с семенами измельчить, добавить мелко нарезанный чеснок, мелко нашинкованные коренья петрушки и сельдерея, зелень кинзы и укропа, посолить, посыпать перцем, перемешать и жарить на растительном масле. Баклажаны нафаршировать этой массой и уложить надрезанной стороной вверх в один ряд на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавить очищенные от кожицы и разрезанные пополам помидоры, посолить, влить немного воды, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа и припустить на слабом огне в течение 5 минут. При подаче полить соком, образовавшимся при тушении. Подавать в холодном и горячем виде.

Меню № 6

Завтрак

Рисовая каша на молоке

Требуется:

1 л молока,

1¹/₂ стакана риса,

50 г сливочного масла,

по 3–4 г соли и сахара,

по ¹/₂ г ванили и корицы,

варенье или сироп – по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть, засыпать в кипящую воду и варить 5–8 минут. Выложить на дуршлаг. Как только вода стечет, переложить в кастрюлю с горячим молоком и варить на слабом огне, помешивая, 15 минут. Затем положить соль и сахар, ваниль и корицу, размешать, накрыть крышкой и на 10–15 минут поставить на водяную баню упревать.

При подаче на стол в кашу можно положить сливочное масло или залить ягодным или клюквенным сиропом.

Обед

Суп «Летний» из кабачков со свежими грибами

Требуется:

80 г свежих белых грибов,

100 г кабачков,

50 г картофеля,

20 г моркови,

5 г петрушки,

5 г сельдерея,

15 г зеленого лука, 40 г помидоров,

10 г растительного масла или сливочного маргарина,

10 г сметаны, зелень.

Способ приготовления

Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около ¹/₂ см. Коренья, нарезанные ломтиками, спассеровать на жире и за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2–2¹/₂ см.

Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20–30 минут, добавить спассерованные коренья, картофель и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль.

Подавать к столу со сметаной и зеленью.

Рататуй с баклажанами

Требуется:

2–3 баклажана,

2 луковицы,

*2–3 зубчика чеснока,
3 ст. ложки растительного масла,
1 болгарский перец,
200 г кабачков, 4–5 помидоров,
черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и растолочь. Болгарский перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.

Положить в кастрюлю баклажаны, лук, чеснок, влить немного воды, добавить соль, черный молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла и тушить в течение 5 минут. Затем уложить на баклажаны слоями перец, кабачки, помидоры, влить оставшееся растительное масло и тушить в течение 10 минут.

Ужин

Салат кальмаровый с яблоками

Требуется:

*2–3 тушки кальмаров,
2–3 кислых яблока,
5 яиц,
100 г майонеза,
1 лимон,
зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Способ приготовления

Тушки кальмаров залить кипятком, очистить от пленок, удалить стержень. Филе кальмаров опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками.

Все смешать, посолить, полить соком $\frac{1}{2}$ лимона и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить лимонными дольками и веточками петрушки.

Ветчина с зеленью «На скорую руку»

Требуется:

*400–500 г ветчины,
2 ст. ложки подсолнечного
или оливкового масла,
горчица,
листья салата или мелко нарезанная
зелень петрушки,
соль,
черный молотый перец.*

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими ровными кусочками и тщательно намазать готовой горчицей, посолить, поперчить. Положить в сотейник и добавить подсолнечное или оливковое

масло. Запечь в духовке. Ветчину украсить листьями салата или мелко нарезанной зеленью петрушки и подать к столу в горячем виде.

Меню № 7

Завтрак

Каша гречневая пуховая

Требуется:

2 стакана ядрицы,

2 яйца,

4¹/₂ стакана молока,

3 ст. ложки сливочного масла,

2 стакана сливок.

Способ приготовления

Обработанную, вымытую и подсушенную крупу перетереть со взбитыми яйцами, насыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить сливочным маслом и варить до полного выкипания молока. Когда каша будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать к столу со сливками.

Обед

Щи суточные

Требуется:

125 г квашеной капусты,

1¹/₂ кг говяжьей грудинки,

20 г моркови,

5 г петрушки,

20 г лука,

25 г томатного пюре,

5 г муки,

15 г столового маргарина,

25 г сметаны,

лавровый лист, перец, зелень.

Способ приготовления

Суточные щи отличаются от щей, приготовленных обычным способом, тем, что капуста в результате продолжительной тепловой обработки становится красноватой, совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус. Приготовление суточных щей требует значительного времени, и занятым, работающим женщинам, разумеется, лучше заниматься приготовлением этого первого блюда в выходные.

Для мясных суточных щей предпочтительнее использовать говяжью грудинку, которую нужно предварительно сварить примерно на ²/₃ готовности.

Коренья (морковь, петрушку) и репчатый лук нарезать дольками или брусочками и спассеровать с жиром.

Квашеную капусту мелко нарубить и тушить 3–4 часа. Чем мягче капуста после тушения, тем лучше вкус суточных щей.

В кипящий бульон положить капусту, куски грудинки (без реберных костей) и варить щи еще около часа. За 20–30 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, лавровый лист, перец и соль.

При подаче к столу посыпать зеленью. Сметану подать в соуснике.

Ужин

Салат «Добрый»

Требуется:

300 г отварного говяжьего языка,

200 г маринованных грибов,

2–3 небольших клубня картофеля,

2 небольших корня сельдерея,

зелень укропа и петрушки,

соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Язык очистить от кожи и нарубить небольшими кусочками. Грибы промыть и мелко нарубить. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить.

Майонез смешать со сметаной и лимонным соком. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Для приготовления соуса:

2 ст. ложки майонеза,

2 ст. ложки сметаны,

1 чайная ложка лимонного сока.

Жареная свинина по-неаполитански

Требуется:

500 г свинины, 30 г жира,

100 г консервированного зеленого горошка,

100 г краснокочанной маринованной капусты,

зеленый салат,

горчица или майонез,

перец,

соль.

Способ приготовления

Грудинку или окорок хорошо промыть, посолить, поперчить, обжарить на разогретой сковороде с жиром со всех сторон до получения золотистой корочки. Затем сковороду с обжаренной свининой поставить в духовой шкаф и жарить до готовности в течение 30–40 минут, время от времени поливая образовавшимся соком.

Готовую свинину охладить, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и украсить зеленым консервированным горошком, маринованной красной капустой, листьями зеленого салата, веточками петрушки. Отдельно подать горчицу или соус майонез.

Меню № 8

Завтрак

Каша овсяная

Требуется:

2 стакана овсяных хлопьев «геркулес»,

0,75 л воды,

0,5 л молока,

2 чайных ложки соли,

3 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения, затем в два приема залить горячим молоком и, помешивая, опять варить до загустения, добавить соль, сахар. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Обед

Тыквенный суп с беконом

Требуется:

1 тыква, очищенная от кожуры и семян,

250 г бекона,

125 копченого бекона,

2 моркови,

1 луковица,

750 мл овощного или куриного бульона,

1 ст. ложка оливкового масла,

3 ст. ложки сметаны,

20 г петрушки,

соль и перец.

Способ приготовления

Отварить 250 г бекона.

В другой кастрюле нагреть оливковое масло и на медленном огне обжарить мелко нарезанный лук до образования золотистого цвета и нарезанный небольшими кусочками отваренный бекон. Затем добавить нарезанную тыкву, натертую морковь и подготовленный бульон. Довести до кипения и варить в течение 20 минут.

Копченый бекон обжарить в течение 5–7 минут на сковороде. Отложить.

Аккуратно перелить суп с тыквой и беконом в блендер или кухонный комбайн. Наполняйте чашу только на $\frac{1}{3}$ каждый раз и измельчайте до образования однородного пюре. Приправить солью и перцем по вкусу.

Сверху положить 1 чайную ложку сметаны, петрушку, обжаренный бекон и подавать к столу.

Картофель по-фински «Калалаатикко»

Требуется:

700 г картофеля,

2 яйца,

*250 г свежей сельди,
1 луковица,
50 г растительного масла,
1/2 литра молока,
1 ст. ложка муки.*

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать ломтиками. Кастрюлю или глубокую сковороду смазать жиром и положить в нее картофель. Сверху положить слой подготовленной и нарезанной кусками сельди. Лук мелко порезать и посыпать им сельдь, затем все посыпать мукой и полить растительным маслом.

Поставить на слабый огонь и тушить под крышкой до готовности картофеля. Молоко и яйца взбить и вылить на готовый картофель с рыбой (слои не перемешивать). Поставить в духовку и быстро запечь до образования румяной корочки. Яйца с молоком можно заменить майонезом.

Ужин

Баранина по-купечески

Требуется:

*500–600 г бараньей грудинки,
5–6 шампиньонов,
2 ст. ложки жира,
1 ст. ложка муки,
1–2 луковицы, корень петрушки,
2 желтка,
1/2 лимона,
1–2 лавровых листа,
8 горошин перца, соль, зелень.*

Способ приготовления

Грудинку нарубить порционными кусками, поперчить, посолить, жарить на жире 30–40 минут. Нарезанные грибы слегка поджарить на жире с мукой, добавить нашинкованный лук, корень петрушки, специи, соль и тушить примерно 20 минут до загустения. Снять с огня, смешать с сырыми желтками, соком лимона.

Мясо подавать вместе с соусом, украсив зеленью петрушки.

Меню № 9

Завтрак

Каша рисовая сладкая

Требуется:

1¹/₂ стакана риса,

1¹/₂ л воды,

1¹/₂ стакана молока,

3 ст. ложки сахара,

1¹/₂ чайной ложки корицы,

3–4 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Рис промыть, затем засыпать в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил. Варить на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до среднего и варить еще 5 минут, после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15 минут открыть крышку.

Отварив рис, переложить его в другую посуду, долить горячее молоко и дать ему (без подогрева) впитаться в рис, заправить сахаром, пряностями и сливочным маслом и после этого прогреть еще 3–4 минуты на водяной бане.

Обед

Рыбный суп по-шотландски

Требуется:

500 г копченого рыбного филе,

1 средняя луковица,

900 мл молока,

1 средняя картофелина,

1 лавровый лист.

Способ приготовления

В большую кастрюлю положить рыбу, лавровый лист и влить молоко. Варить на медленном огне несколько минут (иначе молоко подгорит). Вынуть рыбу и положить в молоко лук и картофель.

Когда овощи будут мягкими, удалить лавровый лист, перелить суп в кухонный комбайн и сделать однородное пюре. Переложить его в кастрюлю и приправить черным перцем и солью. Разделить рыбу на кусочки, добавить в суп и подавать с мелко нарезанной петрушкой.

Рыбные котлеты, обжаренные в «геркулесе»

Требуется:

900 г картофеля,

350 г копченой рыбы,

300 мл молока,

5 ст. ложек подсолнечного масла,

1 крупная луковица,

1 чайная ложка молотого имбиря,

*2 чайных ложки паприки,
2 ст. ложки свежего кориандра,
сок ¹/₂ лимона,
1 крупное яйцо,
100 г «геркулеса».*

Способ приготовления

Отварить нарезанный кусочками картофель в кипящей подсоленной воде в течение 15–20 минут. Тем временем в большую миску для микроволновки положить копченую рыбу, залить ее молоком. Накрыть пленкой, проткнув ее в нескольких местах, поставить в высокотемпературном режиме на 4 минуты, пока рыба не будет легко распадаться на кусочки (можно также отварить в кастрюле в течение 5 минут).

Пока готовится рыба, нагреть 1 ст. ложку масла в сковороде и обжарить лук, имбирь и паприку в течение 5 минут, пока лук не станет мягким. Снять с огня. Когда картофель и рыба будут готовы, воду слить. Сделать картофельное пюре, очистить рыбу от кожи и костей. Смешать картофель и рыбу с кориандром и лимонным соком, посолить и приправить перцем. Разделить на 8 порций, скатать каждую в шарик и приплюснуть. Окунуть во взбитое яйцо и обвалять в «геркулесе». Положить на тарелку, накрыть пленкой и поставить в холодильник на полчаса, чтобы котлеты немного затвердели.

Нагреть 2 ст. ложки масла в сковороде. Обжарить по 4 котлеты за раз в течение 5–6 минут с каждой стороны, перевернув 1 раз, до золотистой корочки. Подавать горячими, с дольками лимона.

Ужин

Паштет из брынзы, чеснока и орехов

Требуется:

*200 г брынзы,
200 г сливочного масла,
3–4 зубчика чеснока,
3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов.*

Способ приготовления

Чеснок очистить и растолочь. Брынзу пропустить через мясорубку вместе с грецкими орехами и сливочным маслом, добавить чеснок, перемешать, выложить в форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем подать к столу.

Рулеты «Мясное объединение»

Требуется:

*600 г ветчины,
400 г мясного фарша,
100 г копченого шпика,
2 ст. ложки панировочных сухарей,
2 ст. ложки муки,
жир для жарки,
мясной бульон,
сметана,
зелень петрушки,
красный молотый перец,
соль.*

Способ приготовления

Мясной фарш посолить и смешать с панировочными сухарями. Ветчину нарезать ломтиками, в центр каждого ломтика выложить фарш, свернуть в виде рулетов, перевязать нитками и обжарить в жире с обеих сторон.

Шпик измельчить, обжарить, влить в него бульон, опустить рулеты и тушить в течение 15 минут. Соус, оставшийся после жарки, смешать с мукой, сметаной и красным молотым перцем. С рулетов снять нитки, выложить на тарелки, полить полученным соусом и украсить измельченной зеленью.

Меню № 10

Завтрак

Каша манная на миндальном молоке

Требуется:

50 г миндаля,

$\frac{3}{4}$ стакана манной крупы,

50 г сахара.

Способ приготовления

Орехи горького миндаля отварить в кипятке, истолочь, развести 6 стаканами кипятка, всыпать тонкой струйкой $\frac{3}{4}$ стакана манной крупы, варить, непрерывно помешивая, до загустения.

Добавить соль, сахар, размешать, подрумянить в течение 5–8 минут в духовке.

Обед

Солянка сборная мясная

Требуется:

500 г мяса (для бульона),

300 г вареных или жареных мясных продуктов,

4 соленых огурца,

2 головки лука,

2 ст. ложки томата-пюре,

3 ст. ложки масла,

по 1 ст. ложке маслин или каперсов,

100 г сметаны,

$\frac{1}{4}$ лимона.

Способ приготовления

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного мясного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на 2 части и нарезать ломтиками.

Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и проч. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, добавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5—10 минут. Можно добавить кружочки помидоров.

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.