

⇒ оксана путан • юлия лисняк ⇒

СОВРЕМЕННАЯ
русская
кухня
ПО-ДОМАШНЕМУ

подробные и понятные рецепты

Путан, Оксана Валерьевна.
П90 Современная русская кухня по-домашнему / Оксана Путан, Юлия Лисняк. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 120 с. — (Кулинария. Весь мир на твоей кухне).

Добро пожаловать в мир русской кухни!
Если вы хотите узнать, что такое современная русская кухня, — следуйте за нами, страница за страницей. Мы расскажем вам об этом и дадим точные, проверенные рецепты и пропорции. Научим вас готовить самые простые и наиболее распространенные русские блюда.

Вы откроете для себя много нового. Узнаете, как готовятся и называются популярные русские блюда. Познакомитесь не только с историей разных блюд, но и с приемами и хитростями, облегчающими их приготовление.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-81728-3

© Путан О.В., Лисняк Ю.В., текст, фото, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВЕСЬ МИР НА ТВОЕЙ КУХНЕ

Путан Оксана Валерьевна
Лисняк Юлия Владимировна
СОВРЕМЕННАЯ РУССКАЯ КУХНЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

В оформлении обложки использована фотография:
Elena_Danileiko / Istockphoto / Thinkstock / Gettyimages.ru

Ответственные редакторы *С. Ильичева, М. Васильева*
Выпускающий редактор *О. Сушик*
Художественный редактор *Е. Мишина*
Дизайн *Ю. Анохиной*
Корректор *Л. Воробьева*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.11.2015.
Формат 60x84¹/₈. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-81728-3



В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг





≡ Содержание ≡

Добро пожаловать в мир русской кухни! 6

1

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салаты и закуски в русской кухне отличаются разнообразием. Как правило, это блюда с заправкой из овощей в зависимости от сезона.

Витаминный салат	8
Оливье	10
Винегрет	12
Летний овощной салат	14
Салат из крабовых палочек.....	15
Сельдь под шубой.....	16
Икра из баклажанов.....	20
Жюльен из грибов	22
Морковь по-корейски	24

2

СУПЫ

Суп – блюдо, без которого невозможно представить себе русский обеденный стол. Супы русской кухни подразделяются на горячие и холодные. К горячим супам относят щи, борщи, рассольники, солянки, уху и тому подобные. Из холодных супов можно выделить окрошку, ботвинью, свекольник.

Щи из кислой капусты.....	27
Борщ.....	29
Гороховый суп	32
Мясная сборная солянка.....	34
Ленинградский рассольник.....	36

Суп-лапша с курицей	38
Деревенский грибной суп	40
Рыбная солянка	42
Окрошка – холодный суп на квасе	44
Холодный борщ на кефире	46

3

БЛЮДА С МЯСОМ

Наиболее распространены в русской кухне блюда из говядины и свинины, реже – из баранины. Фарш для большинства изделий составляют, смешивая эти виды мяса.

Пельмени с мясом.....	48
Мясные зразы с яйцом.....	52
Жареные котлеты	54
Бефстроганов.....	56
Тефтели.....	58
Голубцы	60
Фаршированный перец.....	63
Отбивные из свинины.....	65
Жаркое в духовке	66

4

БЛЮДА С МЯСОМ ПТИЦЫ

Сотни рецептов жареной или вареной курицы прочно обосновались в русской кухне. Ее запекают целиком или частями, фаршируют как целую курицу, так и ее части. Тушат кусочками, используют и филе, и мясо на кости.

Куриное филе в сливках	68
Курица на банке	69



Окорочка, фаршированные грибами	70
Окорочка, фаршированные яйцом и зеленым луком.....	72
Куриный шницель.....	74

5

РЫБНЫЕ БЛЮДА

И морская, и речная рыба занимают прочное место на русском столе.

И белая, и красная рыба с сочным мясистым филе, и костлявые карпы, запеченные целиком, и соленая сельдь – любимые блюда с древних времен и до сегодняшних дней.

Рыба под маринадом	76
Треска в пивном кляре	78
Котлеты из трески	80
Зразы с печенью трески	81

6

ГАРНИРЫ

В качестве гарниров чаще всего используются каши из различных круп (рис, гречка, перловка) или овощи, тушеные, отварные или жареные.

Перловая каша	82
Гречневая каша	83
Гречневая каша с грибами	84
Рагу из кабачков в духовке	86
Тушеная капуста	88
Картофельное пюре	89
Картофель, жаренный кружочками	90

7

ВЫПЕЧКА

Без выпечки представить русскую кухню невозможно. Это и блины, и пироги, ватрушки и шанежки. Со всевозможными начинками и сладкими и сытными.

Шарлотка	92
Пирожки с капустой	94
Оладьи на кефире	98
Блины на молоке	100
Жареные пирожки с картофелем и грибами	103
Пасхальный кулич	107
Заливной пирог с капустой	110
Ватрушки	112

8

НАПИТКИ

Компоты, морсы и кисели – в их приготовлении используют ягоды и фрукты, как свежие, так и сушеные либо замороженные. Вкуснейшие напитки и дополнительный источник витаминов.

Компот из свежих яблок с курагой	114
Компот из сухофруктов	115
Брусничный морс	116
Малиновый кисель	117
Указатель	118

⇒ Витаминный салат ⇐

ЭТОТ САЛАТ ТРАДИЦИОНЕН ДЛЯ НАЧАЛА ВЕСНЫ В РОССИИ.

Готовят его из овощей, которые с осени сохраняются до весны. Это, как правило, капуста, яблоки и морковь. Яблоки придают нужную кислинку салату. Морковь добавляет немного сладости и окрашивает салат. Лимон позволяет яблоку сохранять свой цвет (не темнеть при окислении). Все овощи вместе считаются хорошим источником витаминов, отсюда и название салата.

НА 4–6 ПОРЦИЙ ПОТРЕБУЕТСЯ:

500 г БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

1 МОРКОВЬ

1 ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО

½ ч. ложки соли

½ ЛИМОНА

2–3 ст. ложки
РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА



ЭТОТ САЛАТ ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ГАРНИРА

К МЯСУ, РЫБЕ ИЛИ КУРИЦЕ И МОЖЕТ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ДИЕТИЧЕСКИМ БЛЮДОМ.

ХРАНИТЬ САЛАТ МОЖНО В ТЕЧЕНИЕ 2–3 ДНЕЙ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, НАКРЫВ КРЫШКОЙ ИЛИ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ.

ПРИ ХРАНЕНИИ САЛАТА ВЫДЕЛЯЕТСЯ МНОГО ЖИДКОСТИ (ОВОЩНЫЕ СОКИ), НО ЭТО НЕ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО САЛАТА.



① Нарежьте капусту мелкой соломкой. Переложите в миску. Посолите и хорошо разомните руками.

•
СОЛЯ КАПУСТУ,
СЛЕГКА РАСТИРАЙТЕ ЕЕ РУКАМИ,
СДАВЛИВАЯ ПАЛЬЦАМИ, ЧТОБЫ СОЛЬ
ХОРОШО ПЕРЕМЕШАЛАСЬ И ВЫСТУПИЛ
КАПУСТНЫЙ СОК.
•



② Яблоко и морковь очистите от кожуры тонким ножом. Натрите яблоко на крупной терке.



③ Сбрызните натертое яблоко соком, выжатым из половины лимона, и перемешайте.



④ Добавьте яблоко в миску с капустой.



⑤ На мелкой терке натрите морковь. Добавьте в салат.



⑥ Размешайте все овощи вместе.



⑦ Влейте растительное масло и перемешайте еще раз.

⇒ Оливье ⇐

НАВЕРНОЕ, САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ В МИРЕ САЛАТ ПОД НАЗВАНИЕМ «РУССКИЙ»

в России носит другое название. И назван он по фамилии французского повара, работавшего в Москве до революции. Готовить салат очень просто.

Все продукты можно подготовить заранее.

**НА 4 ПОРЦИИ
ПОТРЕБУЕТСЯ:**

300 г говядины

2 НЕБОЛЬШИХ
СОЛЕННЫХ ОГУРЦА (100 г)

2 СРЕДНИЕ КАРТОФЕЛИНЫ
(200 г)

1 МОРКОВЬ (150 г)

2 ВАРЕНЫХ ЯЙЦА

2–3 СТ. ЛОЖКИ
КОНСЕРВИРОВАННОГО
ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (100 г)

2 СТ. ЛОЖКИ МАЙОНЕЗА
(100 г)

СОЛЬ



В ГОДЫ ЗАСТОЯ В РОССИИ БЫЛИ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ С МЯСОМ В СВОБОДНОЙ ПРОДАЖЕ, ПОЭТОМУ ХОЗЯЙКИ СТАЛИ ЗАМЕНЯТЬ МЯСО В САЛАТЕ КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ. НЕКОТОРЫЕ ДО СИХ ПОР СЧИТАЮТ, ЧТО В СОСТАВЕ САЛАТА ДОЛЖНА БЫТЬ ИМЕННО КОЛБАСА. МЫ НЕ СПОРИМ, СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ — СТОЛЬКО ВКУСОВ. Но с чем соглашались все — так это с тем, что оливье (русский салат) стал традиционным для новогоднего стола, и НИКОТО НЕ МЫСЛИТ ПРАЗДНИКА БЕЗ «ТАЗИКА ОЛИВЬЕ». ЭТО КАК РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИНДЕЙКА В США, НАПРИМЕР.



1 Говядину положите в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите. Варите примерно 30 минут после закипания.



2 После чего мясо достаньте из бульона и остудите.



3 Если время позволяет, то остудите мясо прямо в бульоне и только потом доставайте. Оно станет мягким и приобретет более насыщенный вкус.



4 Картофель и морковь залейте водой, посолите и варите до готовности.

ГОТОВНОСТЬ МОЖНО ПРОВЕРИТЬ, ПРОТКНУВ ОВОЩИ НОЖОМ.

Если нож входит легко – овощи готовы. Обратите внимание, что картофель варится быстрее, чем морковь. Если вы варите овощи в одной кастрюле, то сначала достаньте картофель, а морковь варите еще некоторое время.

И ОВОЩИ, И МЯСО ЛУЧШЕ СОЛИТЬ ПРИ ВАРКЕ.

Тогда готовый салат солить не нужно.



5 Остудите овощи и очистите от кожуры.



6 Сварите яйца (ровно 7 минут после закипания), после чего остудите их. Нарежьте небольшими кубиками картофель, морковь, огурцы и мясо.



7 Переложите в глубокую салатную тарелку. Добавьте зеленый горошек.



8 Вареные яйца нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке и добавьте в салат.



9 Заправьте салат майонезом.



10 Хорошо размешайте. Готово!

≡ ВИНЕГРЕТ ≡

КАКОЙ-ТО ВИНЕГРЕТ – ГОВОРИМ МЫ, ПОДРАЗУМЕВАЯ КАКУЮ-НИБУДЬ СМЕСЬ,
казалось бы, несовместимых вещей. Так и в этом салате – чего только не намешано.

И вареное, и соленое, и квашеное. Тем не менее салат этот – один из самых любимых.

К тому же он постный – что особенно ценно. Готовится винегрет из тех продуктов, которыми принято запастись на зиму. Картофель, свекла, морковь, соленые огурцы и квашеная капуста.

В Рождественский и в Великий пост без винегрета никак не обойтись.

Готовится он очень просто.

**НА 4–6 ПОРЦИЙ
ПОТРЕБУЕТСЯ:**

2 КАРТОФЕЛИНЫ

2 МОРКОВИ

2 НЕБОЛЬШИЕ СВЕКЛЫ

2 СОЛЕННЫХ ОГУРЦА

150 г КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

150 г КОНСЕРВИРОВАННОГО
ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

4 СТ. ЛОЖКИ
РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

1 Ч. ЛОЖКА СОЛИ





① Неочищенные картофель, свеклу и морковь положите в кастрюлю. Залейте холодной водой, так чтобы она покрывала овощи. Посолите и поставьте на плиту.



② Через 20 минут после начала кипения достаньте из кастрюли картофель. Еще через 15 минут достаньте морковь. Долейте воды так, чтоб свекла была полностью покрыта водой. Варите свеклу еще 25 минут, затем снимите кастрюлю и слейте воду.



③ После того как все овощи хорошо остынут, очистите их от кожуры острым и тонким ножом.



④ Нарезьте кубиками свеклу. Влейте растительное масло и хорошо размешайте.



⑤ В отдельную миску нарежьте кубиками картофель, морковь и соленые огурцы.



⑥ Добавьте зеленый горошек и капусту. Размешайте.



⑦ Перед подачей добавьте свеклу к остальным овощам.



⑧ Перемешайте. Если сделать это заранее, то свекла окрасит все остальные овощи в бордовый цвет.



⑨ Подавайте салат как отдельное блюдо или в качестве гарнира к мясу или котлетам.

ПОЧЕМУ КЛАССИЧЕСКИЙ РУССКИЙ САЛАТ НОСИТ ИМЯ ОДНОГО ИЗ ОСНОВНЫХ
 ФРАНЦУЗСКИХ СОУСОВ — для нас остается загадкой. Много разных домыслов по этому поводу можно
 прочесть в сети. Но нам кажется, что просто повар в каком-нибудь российском трактире решил поинтересничать,
 дав мудреное название простому блюду, а заморское слово прижилось в обиходе. Даже стало нарицательным.

≡ Летний овощной салат ≡

САЛАТЫ ИЗ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ ОСОБЕННО ПОПУЛЯРНЫ ЛЕТОМ, когда овощи продают на каждом углу, и в частных огородах они растут на каждой грядке.

**НА 4 ПОРЦИИ
ПОТРЕБУЕТСЯ:**

1 СРЕДНИЙ ОГУРЕЦ

1 КРУПНЫЙ ПОМИДОР

1 КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ
(ПАПРИКА)

1 ПУЧОК УКРОПА

½ ч. ложки соли

4 ст. ложки
НЕРАФИНИРОВАННОГО
РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА



❶ Нарежьте огурец пополам в длину, затем нашинкуйте полукольцами.



❷ Точно так же пополам, затем полукольцами нарежьте помидор.



❸ Перец разрежьте, удалите плодоножку и семена. Нарежьте соломкой.



❹ Мелко нарежьте укроп.



❺ Переложите все овощи и зелень в миску. Посолите.



❻ Добавьте растительное масло и размешайте.

≡ Салат из крабовых палочек ≡

НА 6 ПОРЦИЙ ПОТРЕБУЕТСЯ:

200 г КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК,
НАРЕЗАННЫХ КУБИКАМИ

200 г КОНСЕРВИРОВАННОЙ
КУКУРУЗЫ

200 г СВЕЖИХ ОГУРЦОВ,
НАРЕЗАННЫХ КУБИКАМИ

100 г МАЙОНЕЗА
(3 ст. ложки)

4 яйца

½ ЧАШКИ РИСА

СОЛЬ



① Рис залейте полутора чашками воды. Добавьте ½ ч. ложки соли. Поставьте рис на огонь. Варите 10 минут после того, как закипит.



② Затем откиньте рис на сито и хорошо промойте холодной проточной водой. Дайте воде стечь.



③ Яйца залейте водой и варите после закипания 7 минут. Затем остудите, поставив кастрюлю с яйцами под струю холодной воды.



④ Остывшие яйца очистите и нарежьте кубиками.



⑤ Смешайте в миске нарезанные кубиками крабовые палочки, огурцы и яйца. Добавьте кукурузу и рис. Заправьте майонезом.



⑥ Хорошо размешайте. Салат готов!

⇒ Сельдь под шубой ⇒

КЛАССИЧЕСКОГО РЕЦЕПТА «СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ» НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Это как с борщом – сколько хозяек, столько и «правильных» рецептов.

Мы не дадим вам правильный рецепт. Мы дадим лучший. Никакой скромности. Все, кто готовил по этому рецепту, написали, что «это была лучшая «шуба» в моей жизни».

НА 12 ПОРЦИЙ ПОТРЕБУЕТСЯ:

4 половинки филе
соленой сельди (300 г)

4 картофелины (400 г)

4 моркови (400 г)

4 НЕБОЛЬШИЕ СВЕКЛЫ (400 г)

4 яйца

2 зеленых яблока

300 г майонеза

соль



СПОРИТЬ, НУЖЕН ЛИ ЛУК В САЛАТЕ, МЫ НЕ СТАНЕМ.

Так же глупо спорить по поводу того, какой из слоев должен быть нижним – сельдь или картошка.

Потому что первый слой – селедка. Изначально всегда была селедка. Всё, что сверху, – шуба.

А картошку стали класть первым слоем тогда, когда стали салат делать на продажу, в глубоких лотках.

С нижним слоем из картофеля «шубу» легко нарезать и раскладывать цельными кусками. С первым селедочным слоем такой фокус проворачивать трудно. Но мы же не на продажу, мы для себя – любимых. Поэтому делаем качественно, вкусно и непременно в две тарелки. Первую – на стол гостям. Вторую – для себя припрятать.

Потому что вряд ли из той, что на столе, вам хоть кусочек достанется.