

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ
КУХНЯ-
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



Елена Николаевна Грицак
Вегетарианская кухня – правильный выбор

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=297872*

*Вегетарианская кухня – правильный выбор / [ред. – сост. Е. Н. Грицак].: РИПОЛ классик; Москва;
2008*

ISBN 978-5-386-00469-9

Аннотация

В этой книге читатель найдет множество рецептов вегетарианских блюд, вкусных, питательных, полезных, но, главное, не противоречащих законам природы и мировоззрению современного общества. Подробные рекомендации по приготовлению закусок, первых и вторых блюд, десертов и напитков здесь представлены не только по кулинарным категориям, но и по видам вегетарианства. Данным изданием могут пользоваться все сторонники идеи безубойного питания – лакто-или ововегетарианцы, веганы, сыроеды. Поможет оно и тем, кто просто заботится о своем здоровье или хочет дополнить «слишком мясное» меню овощными и фруктовыми блюдами.

Содержание

Введение	5
Лакто-ововегетарианство. Ни рыбы, ни мяса	6
Салаты и закуски	7
Спаржа под луковым соусом	7
Спаржа под грибным соусом	7
Морковь со шнитт-луком	7
Огурцы со шнитт-луком	8
Жгучие огурцы	8
Салат из одуванчиков	8
Яблоки и сельдерей под йогуртовым соусом	9
Салат из шпината	9
Капуста с зеленым луком	9
Чечевица с капустой и свеклой	10
Зеленая фасоль с огурцами и помидорами	10
Помидоры с консервированным горошком	10
Помидоры с луком и яйцами	10
Помидоры с орехами	11
Томатно-огуречный торт	11
Морковь с сельдереем	11
Морковь с апельсином и семечками	12
Медово-апельсиновая морковь	12
Салат из белых грибов	12
Горячая закуска из ракушек	12
Морская капуста с рисом, горошком и луком	13
Салат «Водоросли под шубой»	13
Паштет из хлеба и тыквы	13
Икра из хлеба и чеснока	14
Картофельный холодец	14
Испанская тортилья	14
Яйца, фаршированные творогом	15
Мексиканская тортилья	15
Сыр халлуми с каперсами	15
Сладкий сырный салат	16
Салат с сыром и картофелем, тушенным в вине	16
Первые блюда	17
Щи «Зеленые»	17
Щи из крапивы	17
Щи «Ленивые»	18
Борщ с зеленью и яйцом	18
Борщ с квашеной свеклой	18
Борщ с грибами по-кубански	19
Суп грибной с горошком	20
Яичная похлебка по-болгарски	20
Суп с огурцами и фасолью	20
Суп из свежего и кислого молока	21
Луковый суп по-французски	21

Суп-харчо с грецкими орехами	21
Суп с морковными фрикадельками	21
Павеза (итальянский хлебный суп)	22
Овощная минестра (итальянский суп в горшочке)	22
Страчателла (итальянский суп из манной крупы)	23
Суп со шпинатом по-флорентийски	23
Сырный суп по-швейцарски	23
Норвежский суп из пива	24
Кубинский томатный суп с тортильями	24
Вторые блюда	25
Картофельно-луковое пюре	25
Картофельные рести (швейцарское традиционное блюдо)	25
Пьяная фасоль	25
Фасолевая каша	26
Горошек по-французски	26
Бобы в бургундском	26
Венесуэльский рис с бананами	26
Пражские вареники (с повидлом)	27
Венские клецки	27
Жареный тофу	27
Запеканка из тофу с яйцами и овощами	27
Шарики из сыра	28
Швейцарское фондю	28
Фаршированная тыква	28
Германская солянка со сморчками	29
Огурцы, фаршированные по-гречески	29
Луковая каша по-гречески	30
Фруктовый омлет по-гречески	30
Омлет с зеленью	30
Сладкий двойной омлет	31
Десерты	32
Творожная запеканка	32
Творожники с изюмом	32
Пряный картофельный штрудель	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Елена Николаевна Грицак

Вегетарианская кухня – правильный выбор

Введение

Латинское слово «vegetus» в переводе означает «крепкий», «полный сил», «бодрый», «деятельный». Именно таким видели человека будущего члены Британского вегетарианского общества, основанного еще в 1842 году. Тогда же появился термин «вегетарианство», который вначале подразумевал под собой вовсе не способ питания, не диету, исключающую убойную пищу, а образ жизни, гармоничный и с физической и с духовной стороны.

Известно, что растения и животные при выборе пищи следуют инстинкту. Человек же, имея развитое сознание, руководствуется принципами, к сожалению, далекими от почитания живого существа. Однако после двух мировых войн люди начали понимать, что жизнь священна, а всякое убийство является грубым нарушением законов природы.

«Мы никого не едим», – заявляют вегетарианцы, отказываясь от мяса, птицы, рыбы и морепродуктов животного происхождения. Объединенные отказом от убойной пищи, они, тем не менее, различаются по вкусам. Представители самой большой группы – лакто-ово-вегетарианцы – едят все, кроме мяса. Ово-вегетарианцы игнорируют молоко, лактовегетарианцы не признают яйца, а веганы сомневаются по поводу этичности поедания меда и грибов.

Веганы рассматривают лишь растительную пищу и, не ограничиваясь продуктами питания, отказываются носить одежду из меха, кожи, а также отвергают продукцию, в состав которой входят компоненты, добытые из тел животных, например глицерин или желатин. Сыроеды – самые строгие вегетарианцы. Как видно из названия, они едят овощи и фрукты лишь в сыром виде.

Теоретики натуропатического питания считают, что жизнедеятельность человека напрямую зависит от пищи. Содержащаяся в растениях солнечная энергия, по их мнению, стимулирует все функции в организме, поэтому стоит потреблять ее через растения, а не через животную пищу. Доказано, что показатели здоровья и продолжительности жизни у вегетарианцев гораздо лучше, чем у мясоедов. Такие продукты, как овощи, фрукты, злаки, определяют высокую степень чистоты тела и даже влияют на чувства, разумеется, положительным образом.

Сегодня вегетарианство может быть и стилем жизни (для тех, кто хочет поправить здоровье, похудеть), и принципиальным нежеланием употреблять в пищу «братьев своих меньших», тем более зная, что их убили. Каковы бы ни были мотивы, поклонников этого явления становится все больше и больше, ведь вегетарианские блюда не только дарят здоровье и долголетие, но и приносят удовольствие от употребления вкусной пищи.

Лакто-ововегетарианство. Ни рыбы, ни мяса

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты. Услышав, что человек употребляет все, кроме рыбы и мяса, можно догадаться о его принадлежности к лакто-ововегетарианству – наименее строгому из всех видов вегетарианства. Его сторонники в питании позволяют себе больше, чем представители других групп, понимая, что быть вегетарианцем еще не значит просто отвергать продукты животного происхождения. Безмясное питание нужно планировать, иначе организм лишится тех витаминов, минералов и прочих полезных веществ, которыми так богата животная пища.

В вегетарианской диете возможен недостаток таких компонентов пищи, как протеин, железо, кальций, насыщенные жирные кислоты, жирные кислоты омега-3, витамин D, рибофлавин, витамин B₁₂, витамин A, йод, цинк. Увлечение мучными продуктами приводит к дефициту кремния, а значит, к нарушению обмена веществ. Всего этого можно избежать, используя насыщенные растительным белком аналоги мясных продуктов: соевое мясо, соевый творог (тофу), пшеничное мясо (сейтан), темпе (ферментированная масса из соевых бобов), растительное молоко (рисовое или соевое), а также грибы, баклажаны, авокадо и, наконец, обычный картофель. Можно расширить рацион за счет редких или малораспространенных продуктов, заимствованных из национальных кухонь.

Стоит вспомнить о восточноазиатской, индийской, испанской и итальянской кухнях, основу которых составляют блюда из сезонных овощей, фруктов, лапши, риса, бобов. Удивительным разнообразием растительных продуктов отличается традиционная русская кулинария, способная обогатить рацион лакто-ововегетарианцев блюдами из круп и корнеплодов.

Салаты и закуски

Спаржа под луковым соусом

Ингредиенты

500 г спаржи, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.

Для лукового соуса: по 50 г зеленого лука и петрушки, 1 яйцо, 1 столовая ложка 3 %-но-го уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки горчицы, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо сварить, желток извлечь и размять вилкой. Спаржу очистить, промыть и сварить в подсоленной воде. Лук очистить, мелко нарезать и добавить к измельченной спарже. Приготовить соус, смешав желток, мелко нарезанную зелень лука и петрушки, уксус, растительное масло и горчицу. Соус посолить и поперчить, а затем полить им смесь из лука и спаржи.

Перед тем как подавать к столу, это блюдо следует остудить.

Спаржа под грибным соусом

Ингредиенты

500 г спаржи, 1 небольшая луковица, соль.

Для лукового соуса: 500 г шампиньонов, по 1 столовой ложке сливочного масла и муки, 0,5 стакана овощного отвара, 2 столовые ложки сливок, 2 яйца, 1 чайная ложка лимонного сока, мускатный орех и соль по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу очистить, вымыть и сварить в подсоленной воде. Очищенный лук измельчить. Яйца сварить, извлечь желтки, размять их вилкой и отложить для соуса. Остывшую спаржу нарезать (не очень мелко) и смешать с луком. Приготовление соуса нужно начать с грибов: промыть шампиньоны, нарезать и обжарить их в сливочном масле, добавив сливки. В конце тушения, не снимая с огня, влить в сковороду смешанный с мукой овощной отвар, лимонный сок, затем посолить, положить желтки и в последнюю очередь ввести мускатный орех. Теплым соусом залить спаржу и, остудив салат в холодильнике, подавать к столу.

Морковь со шнитт-луком

Ингредиенты

2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 пучок шнитт-лука, 1 яблоко, 1 стакан майонеза, 2 яйца, по 1 чайной ложке горчицы и лимонного сока.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую. Яблоко вымыть, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Вымытые морковь и корни натереть на крупной терке, лук вымыть и измельчить любым способом. Смешать яблоки, корни и овощи, добавить мелко нарезанное яйцо (одно оставить для украшения), а потом заправить майонезом, смешанным с горчицей. Этот салат можно не солить. Подавая к столу, выложить его в широкую тарелку, украсив яйцом, нарезанным кружками.

Для приготовления овощного отвара используются как сами овощи, так и овощные отходы: кочерыжки и верхние листья капусты, обрезки моркови, репы, тыквы. Для супов-пюре прекрасно подходит жидкость, кстати, обычно

ненужная, которая остается после варки картофеля. Стоит напомнить, что все продукты, предназначенные для овощного отвара, должны быть очищены и хорошо вымыты.

Огурцы со шнитт-луком

Ингредиенты

4 пучка шнитт-лука, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 стакан овощного отвара, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок смешанной зелени (петрушка, укроп), 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка сахара, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Вылить овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*) в небольшую кастрюлю, добавить уксус, соль, сахар и перец, положить лук и довести до кипения. Сняв с огня, смесь остудить, соединить с измельченными огурцами и залить растительным маслом. Очищенный чеснок растолочь с солью, ввести в луково-огуречную массу и хорошо перемешать. Выложить салат в глубокую тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать к столу.

Жгучие огурцы

Ингредиенты

4 огурца, 200 г зеленого салата, 0,5 стручка красного жгучего перца, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 чайной ложке сахара и 3 %-ного уксуса, черный и красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и листья салата вымыть, а затем нарезать как можно мельче. Вымытый стручок перца нарезать очень тонкими, короткими полосками. Положить в глубокую тарелку огурцы, салат и полоски перца. Приготовить заправку из уксуса, воды (1 столовая ложка), молотого перца обоих видов, соли и сахара. Залить ею огурцы и дать настояться около 30 минут. Подавая к столу, салат заправить растительным маслом.

Салаты – легкая, вкусная и зачастую весьма питательная закуска. В их состав непременно входит зелень, неважно, будет ли это укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук или восточные травы. Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи. Любителям салатов не грозит недостаток витаминов, минеральных солей или органических кислот. Не секрет, что красиво оформленные многоцветные салаты улучшают аппетит. Те из них, которые имеют в своем составе перец или иные продукты острого вкуса, хороши к обеду, тогда как пресные и сладковатые лучше подавать к завтраку и ужину.

Салат из одуванчиков

Ингредиенты

200 г молодых листьев одуванчика.

Для заправки: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 яйца, 2 чайные ложки горчицы, 3 чайные ложки винного уксуса, 0,5 чайной ложки сахара, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую и очистить. Очищенные лук и чеснок измельчить, а затем смешать с двумя мелко нарезанными яйцами. Заправить эту смесь горчицей, уксусом, добавить сахар, поперчить, посолить.

Вымытые листья одуванчика нарезать длинными узкими полосками, положить в салатницу. Накрыть их луково-яичной массой. Подавая к столу, салат украсить половинками оставшихся яиц.

Яблоки и сельдерей под йогуртовым соусом

Ингредиенты

3 сладких яблока, 2 корня сельдерея, 0,5 апельсина, 200 г винограда (без косточек), 200 г грецких орехов, соль по вкусу.

Для соуса: 0,5 стакана питьевого йогурта, 2 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Корень сельдерея вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Фрукты вымыть. Яблоки нарезать дольками. Каждую виноградинку разрезать пополам. Апельсин очистить и нарезать маленькими кусочками. Ядра грецких орехов извлечь из скорлупы. Выложить в салатницу яблоки, виноград, апельсин, а сверху разложить грецкие орехи.

Для того чтобы приготовить соус, нужно просто смешать указанные в рецепте ингредиенты и взбить. Залить соусом салат, стараясь чтобы все, особенно грецкие орехи, осталось на месте.

Салаты из сырых овощей нужно готовить непосредственно перед употреблением, а из вареных – примерно за 1 час до подачи к столу.

Салат из шпината

Ингредиенты 200 г листьев шпината, 50 г сыра, 10–15 маслин, 3 столовые ложки растительного масла,

4 яйца, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую. Чеснок очистить и мелко нарезать. Листья шпината вымыть и нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на крупной терке, смешать со шпинатом и 2 измельченными яйцами. Остальные яйца нарезать кружками и оставить для украшения. Залить шпинатную массу соусом, приготовленным из чеснока, растолченного с солью, к которому добавлены растительное масло и лимонный сок. Подавая к столу, салат украсить кружками яиц, маслинами.

Капуста с зеленым луком

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 3 столовые ложки растительного масла, 0,25 стакана 3 %-ного уксуса, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, выложить в низкую кастрюлю, посыпать солью и энергично растереть до выделения сока. Вымытый лук нарезать не очень мелко. Морковь вымыть, натереть на крупной терке и залить уксусом. Выдержав морковь в холодильнике около 2 часов, соединить ее с капустой и луком, заправить маслом, посыпать сахаром и тщательно перемешать.

Вкус и внешний вид салатов не изменятся, если нарезанные продукты заправлять соусами, как говорится, в последний момент. В качестве заправки можно использовать растительное масло, сметану или майонез, а также их смесь в различных пропорциях. Впрочем, можно обойтись вовсе без соуса или, вспомнив о восточной кулинарии, залить овощную нарезку чем-то особенным, пряно-экзотическим. Вряд ли нужно напоминать, что люди, склонные к полноте, должны избегать жирных и острых заправок. Для них – не менее питательные салаты с кефиром, простоквашей, фруктовыми и малосолёными овощными соками. Те, у кого нет проблем с весом, могут добавить в сметану натертый, чуть подсоленный хрен. Тоже питательная, но более сложная в исполнении салатная заправка приготавливается так: масло следует смешать с уксусом, сахаром, горчицей, черным молотым перцем, посолить и энергично взбить.

Чечевица с капустой и свеклой

Ингредиенты

100 г чечевицы, 200 г белокочанной капусты, 1 небольшая свекла, 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке сахара и лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу вымыть и сварить до мягкости. Чечевицу сварить, предварительно вымочив в холодной воде (около 6 часов). Капусту нашинковать. Соединить в салатнице свеклу, чечевицу и капусту, посолить, полить салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком и сахаром.

Зеленая фасоль с огурцами и помидорами

Ингредиенты

100 г стручковой фасоли, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 1 зубчик чеснока, 6 листьев зеленого салата, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо сварить вкрутую и очистить. Соленый огурец нарезать кубиками. Помидоры, 2 листа зеленого салата, свежий огурец и стручковую фасоль вымыть, а затем нарезать как можно мельче. Очищенный чеснок измельчить и растолочь с солью. Смешать овощи, добавить мелко нарезанное яйцо, чеснок, сахар и заправить чуть подсоленной сметаной. Выложить смесь в салатницу, украсить оставшимися листьями салата.

Помидоры с консервированным горошком

Ингредиенты

6 помидоров, 400–450 г консервированного горошка, 1 стакан майонеза.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Добавить горошек (без жидкости), залить майонезом, перемешать и сразу же подавать к столу.

Помидоры с луком и яйцами

Ингредиенты

6 помидоров, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую и нарезать кружками. Так же – тонкими кружками – нарезать вымытые помидоры, а очищенный лук – кольцами. Положить лук и помидоры в салатницу, осторожно перемешать, посолить и полить заправкой, которая представляет собой смесь из растительного масла и уксуса. Любители молочного могут заменить масляно-уксусную заправку обычной сметаной. Подавая к столу, украсить салат яичными кружками.

Помидоры с орехами

Ингредиенты

6 помидоров, 200 г грецких орехов, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ядра грецких орехов извлечь из скорлупы и растолочь с чесноком и солью. Очищенный лук и вымытые помидоры нарезать, смешать с орехами и чесноком, заправить растительным маслом, немного посолить и поперчить. Этот салат можно употребить сразу, но лучше выдержать его в холодильнике около 1 часа – будет вкуснее.

Салаты, в которых основным ингредиентом являются помидоры, можно заправлять любым растительным маслом, а можно вовсе не заправлять, поскольку этот овощ выделяет много сока, особенно в сочетании с солью. Яркий, насыщенный и вместе с тем экзотический вкус блюдам этого типа придает томатная заправка. Она готовится очень легко: достаточно смешать готовый томатный сок с уксусом, растительным маслом, солью, сахаром и перцем, все равно, красным или черным. Если молотый перец заменить жгучим красным, салат приобретет восхитительно свежий вкус.

Томатно-огуречный торт

Ингредиенты

5 помидоров, 3 огурца, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, 0,5 стакана сметаны, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, а овощи и лук вымыть. Нарезать кружками огурцы, очищенные яйца, помидоры и уложить их на широкое блюдо слоями в указанном порядке, стараясь, чтобы помидоры оказались сверху. Каждый слой нужно посолить и поперчить. Подавая к столу, томатно-огуречный торт залить сметаной и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Морковь с сельдереем

Ингредиенты

4 небольшие моркови, 3 корня сельдерея, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Вымытые морковь и корень сельдерея натереть на мелкой терке и смешать, добавив растительное масло, сахар, соль, уксус. Подавая к столу, салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

Морковь с апельсином и семечками

Ингредиенты

4 моркови, 1 сладкий апельсин, 2 столовые ложки семян подсолнечника, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра.

Способ приготовления

Морковь вымыть и натереть на мелкой терке. Семена подсолнечника обжарить на сухой сковородке. Добавить к моркови апельсин, вымытый, очищенный и нарезанный мелкими кусочками. Влить в морковно-апельсиновую массу растительное масло. Выложить салат в глубокую тарелку (очень эффектно он смотрится в белой керамической посуде), посыпать семенами подсолнечника и обрамить сыром, нарезанным квадратиками или широкими полосками.

Медово-апельсиновая морковь

Ингредиенты

4 моркови, 1 апельсин, 0,5 лимона, 1 сладкое яблоко, 0,5 стакана сливок, 1 столовая ложка меда, банан и миндаль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь, яблоко, апельсин и лимон вымыть. Яблоко оставить с кожицей, а морковь очистить, после чего натереть их на крупной терке. С апельсина снять кожуру, а лимон натереть на мелкой терке для получения цедры. Смешать морковь, яблоко, кусочки апельсина, добавить лимонную цедру. Ввести в сливки мед, размешать и залить этой смесью фруктово-овощной салат, который принято украшать кружками бананов и миндальными орехами.

Как получить цедру? Для этого нужно натереть фрукт на мелкой терке, двигая рукой вверх-вниз, одновременно поворачивая фрукт. Необходимо затрагивать лишь верхнюю, ярко окрашенную часть кожуры. Нижний белый слой горчит и потому в кулинарии используется редко. Таким же образом получают цедру различных фруктов: лимона, апельсина, лайма, грейпфрута, мандарина, померанца.

Салат из белых грибов

Ингредиенты

700 г белых грибов, 1 луковица, 1 стакан густой сметаны, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебрать, промыть, отварить и нарезать соломкой. Очищенный лук нашинковать и добавить к грибам. Заправить салат подсоленной сметаной, поперчить, а подавая к столу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Горячая закуска из ракушек

Ингредиенты

250 г макаронных изделий (очень крупные ракушки), 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 сладкий перец, растительное масло для смазывания формы, сыр, любая зелень и соль по вкусу.

Способ приготовления

Ракушки сварить в подсоленной воде. Вымытые помидоры обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть, разделив на 4 части и удалив семена, мелко нарезать. Перец вымыть, удалить семена и нарезать короткой соломкой. Лук и чеснок очистить и измельчить любым способом – вручную, миксером или с помощью мясорубки. Смешать лук, чеснок, перец и помидоры, заправить их оливковым маслом, а затем начинить этой смесью ракушки. Выложить их в смазанную растительным маслом форму и, посыпав натертым на мелкой терке сыром, запекать в духовке 5–10 минут, пока не расплавится сыр. Такую закуску едят горячей, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Морская капуста с рисом, горошком и луком

Ингредиенты

200 г консервированной морской капусты, 2 столовые ложки риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть, сварить в подсоленной воде, затем промыть и остудить. Вымыть и нарезать репчатый лук кольцами, а зеленый – произвольно. Можно не стараться резать лук аккуратно и очень мелко. Смешать рис, морскую капусту, горошек и лук обоих видов. Салат посолить и подавать к столу.

Салат «Водоросли под шубой»

Ингредиенты

2 небольшие свеклы, 1 морковь, 200 г консервированных морских водорослей, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 яйца, 250 г майонеза.

Способ приготовления

Картофель, свеклу, морковь вымыть и сварить в отдельной посуде, затем очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и ошпарить кипятком. Яйца сварить вкрутую и натереть на крупной терке.

Широко распространенный салат «Водоросли под шубой» имеет несколько вариантов, но самые известные из них – будничный и праздничный. В первом случае нужно смешать вареные овощи, лук и яйца с морскими водорослями, заправить майонезом и подавать к столу в обычной салатнице. В праздничном варианте этот салат имеет вид многослойного торта, причем продукты укладываются слоями в разъемной форме:

1-й слой – свекла, смазанная майонезом;

2-й слой – морские водоросли;

3-й слой – картофель, смазанный майонезом;

4-й слой – лук;

5-й слой – яйца (немного оставить для посыпки), залитые майонезом;

6-й слой – отваренная и натертая морковь.

Приготавливая это блюдо, не обязательно следовать указанному порядку. Главное – выдержать его 6–8 часов в холодильнике, а потом аккуратно извлечь, перевернув форму. Подавая к столу, посыпать торт яичной крошкой.

Паштет из хлеба и тыквы

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 800 г тыквы, 30 г томатного сока, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 0,5 стакана 3 %-ного уксуса, черный перец на кончике ножа и соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, посолить и оставить примерно на 30 минут. После этого обжарить тыкву в растительном масле (взять половину) до золотистого цвета. Томатный сок кипятить до загустения. Очистить и мелко нарезать лук. Вымочить в уксусе (около 15 минут) нарезанный кубиками хлеб, затем, переложив его в дуршлаг, дать стечь жидкости. Тыкву, хлеб и лук соединить, пропустить через мясорубку, полученную массу посолить, поперчить, заправить томатным соком и оставшимся растительным маслом.

Икра из хлеба и чеснока

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 3 головки чеснока, 20 грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный чеснок растолочь с солью. Грецкие орехи извлечь из скорлупы, измельчить, добавить к чесноку и еще немного потолочь. Нарезанный кубиками хлеб вымочить в воде, слегка отжать и смешать со смесью из чеснока и орехов. Полученную массу взбить, подливая по капле растительное масло. После образования пышного пюре влить в него лимонный сок, выложить на мелкое блюдо и разгладить ножом.

Для украшения салатов используют орехи, листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, сельдерея, зеленый лук, яйца, различные морепродукты и, конечно, фрукты, в том числе цитрусовые. Нужно стараться, чтобы в состав салатов входили продукты, имеющие яркую окраску: сладкий перец красного цвета, помидоры, огурцы, морковь или редис.

Картофельный холодец

Ингредиенты

1 кг картофеля, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 10 зубчиков чеснока, черный перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить вместе в растительном масле. Вымытый и очищенный картофель сварить до готовности в подсоленной воде. Отвар слить, а картофель еще горячий протереть через сито. Затем добавить лук и чеснок, посолить, поперчить и развести картофельным отваром до консистенции густой сметаны. Выложить массу в широкую тарелку слоем 4–5 см. Поверхность разровнять ножом, при желании нанести рисунок и выдержать в холодильнике не меньше 3 часов. Посыпать картофельный холодец вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Испанская тортилья

Ингредиенты

1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 яйцо, оливковое масло для жаренья, соль по вкусу.

Способ приготовления

Разогреть в сковороде оливковое масло, положить туда же очищенный, мелко нарезанный лук и обжарить его на слабом огне до золотистого цвета. Картофель вымыть, очистить и, мелко нарезав, добавить к луку. Продолжать жарить, периодически помешивая, – картофель должен быть мягким, слегка золотистым и нехрустящим. Пока жарится картофель, взбить яйцо и смешать его с готовыми картофелем и луком, смесь посолить и хорошо перемешать.

Настоящая испанская тортилья готовится на открытом огне в оливковом масле, как блины или омлет. Вылить смесь в сковороду, через 3–5 минут перевернуть, чтобы обжарить с другой стороны. У готового блюда должна быть светло-коричневая корочка и мягкая, даже чуть жидковатая середина.

Яйца, фаршированные творогом

Ингредиенты

3 яйца, 100 г жирного творога, 2–3 веточки укропа, 6 долек лимона, 0,5 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль пополам, извлечь желтки и размять их вилкой. Творог смешать с мелко нарезанным укропом, начинить им половинки белков, если нужно, посолить. Выложив яйца на широкое блюдо, положить на каждое дольку лимона и посыпать сахаром.

Мексиканская тортилья

Ингредиенты 4 тортильи (маленькие лепешки из кукурузной муки), 1 яичный белок, 3 столовые ложки тмина, 3 столовые ложки соли.

Для гуакамоле: 4 авокадо, 2 головки лука-шалота, 3 столовые ложки сока лайма, по 0,5 столовой ложки тмина и кориандра.

Для сальсы: 12 помидоров, 150 г редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 перец чили, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки сока лайма, 1 чайная ложка сахара.

Способ приготовления

Пока разогревается духовой шкаф, смешать тмин с солью, смазать тортильи слегка взбитым белком и посыпать соленым тмином. Разрезать каждую лепешку пополам и разложить на сухом противне. Запекать около 8 минут до золотистого цвета. Для того чтобы сделать гуакамоле, нужно очистить авокадо от кожуры и удалить косточки. Мякоть положить в миску и размять вилкой. Добавить лук-шалот, сок лайма, тмин и кориандр. Все хорошо перемешать. Теперь можно заняться приготовлением сальсы, для чего следует смешать вымытые и мелко нарезанные помидоры, редис, зеленый лук и чили, очищенный от семян. Затем ввести очищенный и растолченный чеснок, сок лайма и сахар. Разложить сальсу по половинкам тортилий. Рядом с ними в каждую тарелку положить гуакамоле и подавать к столу, желательно вместе с коктейлем «Маргарита».

Сыр халлуми с каперсами

Ингредиенты

250 г сыра халлуми, по 2 столовые ложки муки и оливкового масла, перец черный и соль по вкусу.

Для заправки: 1 лайм, 1 столовая ложка белого винного уксуса, 1 столовая ложка каперсов, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка зернистой горчицы, кинза или кориандр по вкусу.

Способ приготовления

Обсушить сыр салфеткой и нарезать толстыми ломтиками. Приготовить заправку, смешав сок, выжатый из лайма, с его же цедрой, винным уксусом, каперсами, толченым чесноком, горчицей, добавив мелко нарезанную кинзу и кориандр.

Нагреть в сковороде оливковое масло, положить кусочки сыра, посыпанные мукой, перцем и солью. Обжаривать 1–2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Подавать сыр теплым в порционных тарелках, полив приготовленной заправкой.

Сладкий сырный салат

Ингредиенты

400 г сыра мягких сортов, 2 яйца, 2 сладких перца красного цвета, 10–12 листьев кочанного салата.

Для заправки: 2 головки лука-шалота, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки винного уксуса, 2 столовые ложки кукурузного масла, красный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружками. Сыр нарезать очень тонкими, как говорят кулинары, прозрачными ломтиками.

Перец вымыть, удалить семена и нарезать его тонкой длинной соломкой. Вымыть и обсушить салфеткой листья салата.

Для того чтобы приготовить заправку, нужно мелко нарезать очищенный лук-шалот и зеленый лук (несколько перьев оставить для украшения). Смешать лук обоих видов, залив его смесью из уксуса, масла, соли и перца.

На широкой тарелке разложить листья салата и слоями выложить на них сыр, перец и кружки яиц. Сверху вылить заправку и украсить перьями зеленого лука.

Салат с сыром и картофелем, тушенным в вине

Ингредиенты

100 г сыра мягких сортов, 6 клубней картофеля, 1 стебель зеленого лука (длинный и толстый), 4 моркови, 0,5 столовой ложки сливочного масла, 2 столовые ложки белого сухого вина, 2–3 веточки петрушки.

Для заправки: по 4 столовые ложки оливкового масла и винного уксуса, мускатный орех, черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, морковь и зелень вымыть. Картофель сварить в мундире и нарезать ломтиками. Примерно 0,3 стебля зеленого лука нарезать мелко (для украшения), а остальное – крупно. Морковь нарезать брусками. В сковороде растопить сливочное масло, влить вино и обжарить все овощи, кроме картофеля.

Тем временем приготовить заправку, смешав оливковое масло, уксус, мускатный орех, перец и соль.

К картофелю добавить обжаренные овощи, посолить, вылить заправку и тщательно перемешать. Сыр натереть на крупной терке и посыпать им салат. Незадолго до того как подать к столу, украсить его нарезкой из стебля лука и листочками петрушки.

Первые блюда

Щи «Зеленые»

Ингредиенты

2 л овощного отвара, 200 г шпината, 200 г щавеля, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, 2 лавровых листа, растительное масло для жаренья, сметана, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень и корни вымыть. Шпинат сварить до мягкости, а затем измельчить, мелко нарезав или, что еще лучше, протерев через сито. Щавель выдержать 1–2 минуты в горячей воде и тоже измельчить любым способом. Муку слегка обжарить на сухой сковороде, а нарезанные корни и лук – в растительном масле. Выложить их в кастрюлю, добавить шпинат и щавель, корни, муку, все хорошо перемешать и, не переставая перемешивать, залить овощным отваром (см. *Морковь со шнитт-луком*). Такие щи варятся не больше 20 минут. Соль, перец и лавровый лист лучше положить незадолго до готовности.

Разлив щи по тарелкам, положить в каждую половинки сваренного вкрутую яйца и полную столовую ложку сметаны.

В последнее время люди пересматривают свои вкусы, задумываясь об экологии. Известно, что для производства животной пищи требуется гораздо больше воды, чем для того же количества пищи растительной. Оттого широкое заимствование кулинарных традиций, где значительную часть рациона занимают мясные и молочные блюда, грозит человечеству большими проблемами с питьевой водой, а ее недостаток уже и так ощущается на всей планете. В Западной Европе и Северной Америке, где население явно отдает предпочтение мясу, этот вопрос стоит особенно остро. Однако специалисты, которые пытаются его решить, вовсе не призывают сограждан к вегетарианству. Ежедневное меню человека, по их мнению, должны составлять разные продукты, но растительных все же нужно есть больше. Таким образом, основная рекомендация врачей – сбалансированное питание.

Щи из крапивы

Ингредиенты

2 л овощного отвара, 500 г крапивы (свежей молодой), 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 лавровый лист, растительное масло для жаренья, сметана, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Надев перчатки, перебрать и вымыть крапиву. Чтобы и дальше обрабатывать эту траву без опаски, необходимо выдержать ее около 3 минут в горячей воде. Откинуть на дуршлаг и, дождавшись когда стечет вода, мелко нарезать. Переложить крапиву в сковороду с раскаленным растительным маслом и жарить под крышкой в течение 10 минут.

Вымыть морковь и картофель. Лук очистить и, нарезав, обжарить в растительном масле вместе с мукой. Отдельно обжарить измельченные морковь и корень петрушки. Очищенный и нарезанный кубиками картофель положить в кипящий овощной отвар (см. *Морковь*

со *шнитт-луком*) и варить до полуготовности. После этого положить в кастрюлю крапиву, лук с мукой и морковь с корнем петрушки. Варить еще 20 минут. В конце варки добавить лавровый лист, посолить, поперчить.

Сварить яйца вкрутую, разрезать их пополам и выложить в тарелки с горячими щами. Туда же можно положить сметану, хотя в данном случае ее лучше подать отдельно.

Щи «Ленивые»

Ингредиенты

2 л овощного отвара, 1 небольшой кочан капусты, 3 клубня картофеля, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка сливочного масла, сметана и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разделить на крупные куски и нашинковать. Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Муку обжарить в сливочном масле.

Картофель положить в кипящий овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*) и варить до полуготовности. После этого добавить капусту и варить около 10 минут. Когда овощи будут готовы, помешивая, ввести муку и сметану, довести до кипения и снять кастрюлю с огня. Такие щи очень хороши свежими, но через 2–3 часа они будут непригодными даже для кошки.

Борщ с зеленью и яйцом

Ингредиенты

2 л овощного отвара, 2 небольшие свеклы, 2 столовые ложки фасоли, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, по 200 г щавеля и шпината, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль залить холодной водой, оставить на 6 часов, а потом сварить до мягкости. Яйца сварить вкрутую. Овощи, зелень и корень петрушки вымыть, а лук очистить. Свеклу нарезать крупными кусками и тушить около 15 минут. Вымытые щавель и шпинат выдержать 1–2 минуты в горячей воде и измельчить. Примерно одинаково нарезать морковь, лук и корень петрушки. Сложить их в кастрюлю, залить овощным отваром и варить, пока не станет мягкой морковь. За 5 минут до окончания варки, добавить щавель и шпинат, фасоль, свеклу, муку, разведенную в небольшом количестве воды, сахар и соль. Подавая к столу, разлить горячий борщ по тарелкам и посыпать мелко нарезанными яйцами.

Возможные преимущества вегетарианской диеты: лучшее состояние здоровья, большая продолжительность жизни, отсутствие таких распространенных недугов, как ишемия, ожирение, гипертония, диабет, аппендицит, некоторые виды рака. Впрочем, все эти преимущества могут исходить не только от питания, но и от правильного образа жизни, кстати, также присущего вегетарианцам. Исследования показали, что представители этой части человечества меньше курят, редко злоупотребляют алкоголем и, не растрачивая средства на дорогие продукты, выгодно отличаются от мясоедов в социально-экономическом плане.

Борщ с квашеной свеклой

Ингредиенты

3 клубня картофеля, 1 квашеная свекла, 1 морковь, 2–4 листа белокочанной капусты, 1 стакан свекольного сока, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, 0,5 стакана сметаны, растительное масло для жаренья, фасоль, гвоздика и соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Квашеную свеклу нарезать так же. В кастрюлю с кипящей водой сначала положить картофель, через 10 минут – обжаренные в растительном масле морковь и свеклу. Затем добавить капусту.

После закладки капусты борщ варится около 5 минут. В самом конце варки нужно влить в кастрюлю свекольный сок, не забыв его подогреть. Борщ посолить, положить лавровый лист, перец и гвоздику. Такому борщу не помешает фасоль, неважно, будет ли она свежей (отваренной) или консервированной. Фасоль, как и сметану, можно положить прямо в тарелки, а можно подать отдельно.

Борщ с грибами по-кубански

Ингредиенты

1 стакан овощного отвара, 50 г сухих грибов, 1 небольшая морковь, 2 клубня картофеля, по 0,5 луковицы, свеклы и корня петрушки, 100 г капусты, 5–6 маслин, 0,5 чайной ложки муки, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, растительное масло для жаренья, зелень петрушки, сметана и соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебрать, тщательно промыть и, залив холодной водой, отварить в 2 л воды. Вынув грибы, оставить отвар для супа. Капусту нашинковать, вымытый и очищенный картофель нарезать кубиками.

Свеклу, морковь и корень петрушки вымыть, нарезать соломкой и сложить в кастрюлю, куда добавить томатную пасту, уксус, залить овощным отваром (см. *Морковь со шнитт-луком*) и тушить под крышкой до готовности. Очищенный лук измельчить и обжарить в растительном масле. Затем соединить его с мелко нарезанными грибами и жарить еще 5 минут, после чего, добавив подсушенную на сухой сковороде муку, энергично перемешать.

Лук и грибы смешать с тушеными овощами, положить в кипящий грибной отвар, а затем ввести капусту, картофель и посолить. Борщ будет готов через 20 минут. При подаче к столу положить в каждую тарелку маслины, сметану и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Доказано, что в организме вегетарианцев недостает железа, протеинов и витамина В₁₂. Однако заболевания, которые могли бы развиваться от нехватки этих элементов, им не страшны. Человеческий организм имеет способность приспосабливаться к долговременной диете, находя другие источники недостающих веществ. Например, растительный белок усваивается ничуть не хуже животного. Обеспечить его поступление в организм несложно, достаточно включить в ежедневный рацион блюда из сои, зерновых и бобовых культур. Белком насыщены основные продукты питания: хлебобулочные и макаронные изделия, крупяные каши, не исключая рисовых. В последнее время невегетарианцы, особенно в западноевропейских странах, часто получают с пищей избыточное количество протеина, что негативно влияет на здоровье, приводя к таким грозным заболеваниям, как остеопороз или почечная недостаточность.

Суп грибной с горошком

Ингредиенты

200 г свежих грибов, 200 г капусты, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, половина стакана консервированного зеленого горошка, 1 помидор, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, соль, зеленый лук, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Способ приготовления

Промытые грибы залить 1 л воды и варить до готовности. Картофель, морковь, корень петрушки и зелень вымыть. Лук очистить, нарезать, а потом вместе с морковью и корнем петрушки обжарить в масле. Капусту нашинковать, помидор и картофель довольно крупно нарезать. В кипящий грибной бульон, придерживаясь указанного порядка, ввести капусту, обжаренные овощи, картофель. Примерно через 15 минут добавить помидоры, горошек, лавровый лист и перец. Посолить, дать немного покипеть и снять с огня. При подаче к столу суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Яичная похлебка по-болгарски

Ингредиенты

1 л овощного отвара, 200 г пшеничного хлеба, 2 яичных желтка, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакана молока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб нарезать маленькими кубиками, залить водой и варить не больше 5 минут. Затем протереть его через сито, сложив в кастрюлю, развести овощным отваром (см. *Морковь со шнитт-луком*) и поставить на слабый огонь.

Довести суп до кипения, посолить, а затем заправить яичными желтками, растертыми с молоком и сливочным маслом.

Многие растительные продукты – гречневая крупа, горох, хлеб, фасоль, соя – содержат больше железа, чем мясо, разумеется, на единицу веса. Железом богаты сухофрукты и овощи с зелеными листьями. Стоит помнить, что «растительное» железо усваивается лучше, если вышеперечисленные продукты употреблять вместе с продуктами, богатыми витамином С, например цитрусовыми и зеленью.

Суп с огурцами и фасолью

Ингредиенты

300 г фасоли, 2–3 соленых огурца, 4–5 клубней картофеля, 2 небольшие луковицы, 100 г сливочного масла, 0,5 л огуречного рассола, 0,5 стакана сметаны (можно заменить сливками), 2 вареных яичных желтка, 5 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, зелень петрушки и соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать и обжарить в сливочном масле. Фасоль промыть, выдержать в холодной воде 2 часа, затем отварить и слить отвар в чистую кастрюлю. Разбавить фасолевый отвар кипяченой водой, положить в него картофель и варить до полуготовности. Потом положить в суп мелко нарезанные огурцы, обжаренный лук, фасоль, лавровый лист, перец, влить огуречный рассол и, если

нужно, посолить. Сняв с огня, огуречник заправить желтками, растертыми со сливками или сметаной. Подавать к столу с зеленью петрушки.

Суп из свежего и кислого молока

Ингредиенты

0,4 л свежего молока, 0,1 л кислого молока, 2 яйца, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сырые яйца взбить с кислым молоком, добавить сахар, посолить и, слегка помешивая, влить смесь в кипящее свежее молоко. Употреблять в теплом виде.

Луковый суп по-французски

Ингредиенты

0,75 л овощного отвара, 5 луковиц, 4 столовые ложки сливочного масла, 200 г пшеничного хлеба, 50 г сыра твердых сортов, черный перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в сливочном масле, взяв 2 столовые ложки. Переложить лук в кастрюлю, куда влить овощной отвар, поперчить, посолить и кипятить около 15 минут. На оставшемся масле обжарить нарезанный небольшими кусочками хлеб. Разлить суп по тарелкам (керамическим или из огнеупорного стекла), положить в каждую хлеб, посыпать сыром и томить 5–10 минут. Луковый суп едят только горячим.

Витамин В₁₂ содержится в мясе и бактериях, живущих в почве, не отравленной химикатами. Невегетарианец получает его, употребляя продукты животного происхождения, а вегетарианец – экологически чистые корнеплоды. Витамин В₁₂ содержат соленья, бобовые, дрожжи, морские водоросли, облепиха, соевое молоко и кисломолочные продукты.

Суп-харчо с грецкими орехами

Ингредиенты

0,5 л овощного отвара, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 луковица, 1 головка чеснока, по 2 столовые ложки томатной пасты и пшеничной муки, черный и красный молотый перец на кончике ножа, 2 лавровых листа, растительное масло для жаренья, зелень петрушки, перец горошком и соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный чеснок растолочь с солью, а орехи измельчить. Очищенный лук мелко нарезать, выложить в толстостенную кастрюлю с раскаленным растительным маслом и немного обжарить. Затем добавить томатную пасту, заранее обжаренную муку, черный и красный перец, чеснок, влить отвар, положить лавровый лист, перец горошком и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Не остужая, разлить суп-харчо по порционным тарелкам и, подавая к столу, посыпать зеленью и грецкими орехами.

Суп с морковными фрикадельками

Ингредиенты

1 л овощного отвара, 4 столовые ложки сливок, 2–3 веточки петрушки, соль по вкусу.

Для фрикаделек: 2 моркови, 1 луковица, 10 г сухарей, 1 яйцо, 1 чайная ложка муки, растительное масло для жаренья, мускатный орех на кончике ножа, 0,5 чайной ложки соли.

Способ приготовления

Приготовить фрикадельки, для чего вымыть, очистить и натереть на мелкой терке морковь. Переложить морковную массу в сито, дать стечь соку, который слить в стакан и оставить для супа.

Очищенный лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Смешать его с морковью, добавить соль, сухари, яйцо, муку и мускатный орех. Из фарша сформовать фрикадельки – шарики величиной с грецкий орех. Опустить их в кипящий овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*), ввести сливки, посолить и кипятить не больше 5 минут. Подавая к столу, суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Жирные кислоты омега-3 содержатся в рыбе. Однако люди, не употребляющие ее в пищу, могут получить это полезное для здоровья вещество из яиц, льняного семени, льняного, рапсового и оливкового масла, грецких орехов и некоторых фруктов, например авокадо. Стоит заметить, что, попадая в организм человека длинным и сложным путем, оно становится для него менее ценным, чем то, которое он мог бы получить из рыбы.

Павеза (итальянский хлебный суп)

Ингредиенты

2 стакана овощного отвара, 200 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра твердых сортов, 0,5 пучка зеленого лука.

Способ приготовления

Хлеб разрезать на небольшие куски, удалив корку. Намазать их с обеих сторон сливочным маслом и обжарить на сухой сковороде. Сложить хлеб в жаровню, залить овощным отваром (см. *Морковь со шнитт-луком*), вбить сырое яйцо и поставить в духовой шкаф. Когда белок станет твердым, посыпать суп сыром, натертым на мелкой терке. Подавая к столу, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Овощная минестра (итальянский суп в горшочке)

Ингредиенты

5 стаканов овощного отвара, 1 луковица,
1 зубчик чеснока, 100 г сельдерея, 1 морковь,
2 чайные ложки томатной пасты, по 0,5 стакана фасоли и консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки риса, 2 лавровых листа, 2 помидора, 100 г сыра твердых сортов, растительное масло для жаренья, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль всыпать в холодную воду и вымачивать около 6 часов. Морковь, сельдерей и помидоры вымыть. Лук и чеснок очистить, нарезать, сначала обжарить в растительном масле, а затем, добавив измельченные морковь и сельдерей, потушить.

Влить в горшочек овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*), положить томатную пасту и тушеные овощи, посолить, поперчить. Варить на слабом огне около 15 минут. По истечении этого времени добавить вымоченную фасоль, промытый рис, лавровый лист, горошек и тушить до мягкости овощей. В конце тушения добавить нарезанные кубиками помидоры и посыпать сверху сыром, натертым на мелкой терке. Поставить горшочек в духовой шкаф и через 5 минут минестра будет готова.

Долгое время считалось, что лучшим источником кальция является коровье молоко. Однако некоторые современные ученые опровергают это, предлагая другие, в частности, растительные источники кальция. Действительно, он имеется не только в молоке, зачастую насыщенном антибиотиками, пестицидами и гормонами, а еще и в бобовых, тофу, орехах, капусте, зеленых листовых овощах, сухофруктах.

Страчиателла (итальянский суп из манной крупы)

Ингредиенты

100 г манной крупы, 3 яйца, 100 г сыра, 1,5 стакана овощного отвара, мускатный орех на кончике ножа, сливки и соль по вкусу.

Способ приготовления Сыр натереть на мелкой терке, смешать с манной крупой, добавить мускатный орех и влить 1 стакан овощного отвара (см. *Морковь со шнитт-луком*). Все хорошо перемешать. Остальной отвар поставить на огонь, довести до кипения и, непрерывно помешивая, ввести смесь из манной крупы и яиц, посолить. Варить, не переставая помешивать, около 5 минут. Готовый суп разлить по тарелкам, влить в середину немного сливок и еще горячим подавать к столу.

Суп со шпинатом по-флорентийски

Ингредиенты

1 л овощного отвара, 500 г шпината, 1 луковица, 0,5 стакана молока, 1 столовая ложка картофельного крахмала, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 яичный желток, мускатный орех, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный лук мелко нарезать, сложить в толстостенную кастрюлю, где слегка обжарить в сливочном масле (взять 1 чайную ложку). Затем добавить овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*) и разведенный в молоке крахмал.

Шпинат вымыть и измельчить – ножом или в миксере. Положить его в кастрюлю с луком, посолить и варить 5 минут. Полученный таким образом суп процедить, воспользовавшись ситом, а потом заправить, положив перец, мускатный орех, растертый с солью желток и оставшееся масло.

Существует теоретическая вероятность нехватки йода при строгих формах вегетарианской диеты. В большей мере это касается сыроедения и веганизма, сторонники которых едят фрукты и овощи, выращенные в почве с низким содержанием йода. Между тем они могут насытить свой организм этим элементом, регулярно употребляя морскую капусту и, конечно, йодированную пищевую соль.

Сырный суп по-швейцарски

Ингредиенты

1 л овощного отвара, по 100 г сыра и пшеничного хлеба, 1 стакан жирного молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 0,5 пучка зелени петрушки, тмин, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб нарезать кубиками, удалив корку. Обжарить его в сливочном масле и сложить в жаровню. Влить овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*), положить тмин и кипятить на слабом огне около 10 минут. По истечении этого времени влить молоко, вновь довести до кипения, после чего снять с огня и, помешивая, добавить натертый на мелкой терке сыр. Суп посолить и поперчить, посыпать измельченной зеленью петрушки. Употреблять в горячем виде.

Норвежский суп из пива

Ингредиенты

По 0,5 л светлого некрепкого и темного крепкого пива, 1 лимон, 1,5 столовой ложки муки, 1 яйцо, 2 яичных желтка, по 2 столовые ложки молока и сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

С лимона срезать кожуру, воспользовавшись специальным ножом, который позволяет получить длинную ленту-спираль. Смешать оба вида пива, положить в пивную смесь лимонную кожуру и довести до кипения. Взяв по 1 столовой ложке муки и холодного молока, приготовить густую массу, ввести ее в суп, куда затем добавить сахар и соль. Оставшуюся муку смешать с яйцом, помешивая, влить остальное молоко и кипятить в течение 5 минут, следя, чтобы не образовалось комочков. Жители Норвегии украшают этот суп взбитыми яичными желтками, которые кладут в каждую тарелку.

Кубинский томатный суп с тортильями

Ингредиенты

1 л овощного отвара, 1 стакан томатного сока, 2 яйца, 12 небольших тонких тортилий, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

Для начинки: 1 морковь, 0,5 луковицы, 2 сладких перца, 1 помидор, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

Растительное масло влить в жаровню и довести до кипения. Осторожно добавить сюда же томатный сок, варить 2–3 минуты, посолить, после чего влить овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*).

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Прежде чем приступить к приготовлению начинки, нужно морковь, перец и помидор вымыть, а лук очистить. Из перца удалить семена. Все продукты мелко нарезать, по отдельности обжарить в сливочном масле, потом смешать и посолить. Выложить овощную массу на тортильи (см. *Мексиканская тортилья*), посыпать натертым на крупной терке сыром и свернуть лепешки рулетом. В каждую порционную тарелку положить по 3 тортильи, залить их томатным супом и подать к столу, посыпав яйцами.

Вторые блюда

Картофельно-луковое пюре

Ингредиенты

2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 столовая ложка молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 яичных желтка, перец, мускатный орех и соль по вкусу.

Способ приготовления

Вымытый картофель очистить и вместе с очищенными луковицами варить в подсоленной воде (не более 0,5 л) до мягкости. По истечении времени воду слить, а овощи растолочь, добавив масло, молоко, соль, перец и мускатный орех. Для того чтобы пюре было пышным, его нужно немного взбить, положив сырые яичные желтки. Картофельно-луковое пюре едят только свежим и непременно горячим.

Картофельные рести (швейцарское традиционное блюдо)

Ингредиенты

800 г картофеля, 1 морковь, по 0,5 стакана молока и сливок, растительное масло для жаренья, мускатный орех на кончике ножа, сыр и соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и натереть на крупной терке. Вымытую морковь тоже натереть на крупной терке, а затем обжарить в растительном масле. Смешать измельченные овощи, посолить, добавить мускатный орех. Выложить их на смазанную маслом сковороду, влить молоко, сливки и, уже не перемешивая, жарить 15 минут на слабом огне под крышкой.

Извлечь рести из сковороды, накрыв тарелкой и перевернув. Подавая к столу, посыпать натертым сыром.

Пьяная фасоль

Ингредиенты

500 г белой фасоли, 3 луковицы, 1 л овощного отвара, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 1 пучок любой зелени, 4 столовые ложки белого вина, тимьян и соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль вымачивать в холодной воде в течение 3–4 часов. Лук очистить и мелко нарезать. Очищенный чеснок растолочь. Вымытую морковь очистить и нарезать тонкими кружками. В кастрюлю влить овощной отвар (см. *Морковь со шнитт-луком*), положить фасоль и варить не меньше 1 часа. После того добавить растительное масло, тимьян, лук, морковь, лавровый лист, посолить и, накрыв крышкой, варить еще 1 час – по истечении этого времени жидкость должна почти полностью выкипеть. Вылить в фасолевую массу вино и тушить около 10 минут.

Переложить фасоль в огнеупорную посуду, посыпать мелко нарезанной зеленью (взять половину) и поставить в духовой шкаф на 15 минут. К столу это блюдо подавать в порционных тарелках, посыпав оставшейся зеленью.

Фасолевая каша

Ингредиенты

2 стакана белой фасоли, 1 ломтик булки (черствой), по 1 столовой ложке сливочного и растительного масла, 1 корень петрушки, 1 мелкая морковь, 1 луковица, 1 чайная ложка муки, 2 яичных желтка, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить и мелко нарезать. Вымыть корень петрушки и морковь, натереть их на мелкой терке. Промытую и вымоченную в течение 3–4 часов фасоль залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, добавить булку, растительное масло и варить на слабом огне не меньше 1,5 часа. Вода, где она варится, не должна быть соленой, иначе процесс варки будет долгим. Готовую фасоль протереть через дуршлаг, получив таким образом пресное фасолевое пюре.

Муку, обжаренную в сливочном масле, смешать с морковью, луком и измельченным корнем петрушки. Разбавить овощную смесь горячей кипяченой водой (3 стакана), посолить, кипятить 1 минуту и ввести в фасолевое пюре. Яичные желтки растереть со сметаной, немного взбить и, помешивая, влить в уже готовую фасолевую кашу.

Горошек по-французски

Ингредиенты

500 г свежего зеленого горошка, 10 небольших луковиц, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2–3 веточки петрушки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, обжарить в сливочном масле (взять 1 столовую ложку) и тушить, добавив 0,5 стакана воды. Через 10 минут положить горошек, тушить еще около 10 минут, после чего, помешивая, ввести муку, соль и сахар. Доведя до кипения, снять с огня и разложить по тарелкам, сразу же подавать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Бобы в бургундском

Ингредиенты

800 г зеленых бобов, 2 моркови, 1 луковица, 0,5 стакана красного бургундского вина, растительное масло для жаренья, любая зелень, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Бобы извлечь из стручков. Вымытые стручки разрезать на 4–5 частей и, залив водой (0,5 л), тушить до готовности. Морковь вымыть, очистить, отварить и нарезать кружками. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Смешать бобы с луком и морковью, влить вино, посолить, поперчить и тушить в той же посуде до готовности моркови. В конце тушения добавить мелко нарезанную зелень.

Венесуэльский рис с бананами

Ингредиенты

1 стакана риса, 3 банана, растительное масло для жаренья, любая зелень, черный перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть, варить в большом количестве подсоленной воды до готовности, после чего откинуть на сито, дать стечь жидкости. Бананы вымыть, очистить, нарезать кружками, которые обжарить в растительном масле с обеих сторон. Смешать бананы с рисом. Выложить в тарелки, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью.

Пражские вареники (с повидлом)

Ингредиенты

400 г муки, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливового повидла, 1 столовая ложка измельченных сухарей, соль по вкусу.

Способ приготовления

Замесить пресное тесто, добавив 0,5 стакана кипяченой воды в муку, смешанную с яйцами и солью. Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на четырехугольники, положить на каждый по 1 чайной ложке повидла. Кусочки теста сложить пополам и скрепить края. Варить небольшими порциями, пока не всплывут. Каждую порцию выкладывать сначала в дуршлаг, чтобы стекла вода, а потом в тарелку, щедро смазав маслом и посыпав сухарями.

Венские клецки

Ингредиенты

1 кг картофеля, 200 г шампиньонов, 4 столовые ложки молока, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, сливочное масло, сыр и соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и, откинув на сито, прижать, таким образом удалив из массы лишнюю жидкость. Залить картофельное пюре горячим молоком. Шампиньоны промыть, мелко нарезать, а потом смешать с измельченной петрушкой, яйцом и картофелем. Сформовать маленькие клецки, которые варить в подсоленной воде 10 минут. В Вене это простое блюдо подают, посыпав натертым сыром, с большим количеством сливочного масла.

Жареный тофу

Ингредиенты

400 г тофу, 2 яйца, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

Способ приготовления

Покрошить тофу в сковороду с раскаленным растительным маслом и жарить в течение 3–5 минут. Добавить яйца, взбитые (белок и желток отдельно) в крепкую пену. Посолить и, помешивая, жарить смесь еще 5 минут. К столу тофу подавать горячим.

Тофу, жаренный с яйцами, напоминает обычный омлет, поэтому его можно так же дополнять привычными для яичницы продуктами: луком, сладким перцем, грибами, помидорами.

Запеканка из тофу с яйцами и овощами

Ингредиенты

100 г тофу, 4 яйца, 0,5 стакана молока, 2 луковицы, 50 г консервированного зеленого горошка, растительное масло для смазывания формы, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Тофу нарезать маленькими кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Яйца взбить (белки и желтки отдельно), а потом соединить их с луком, соевым сыром, зеленым горошком

ком. Посолить, поперчить и вновь взбить, постепенно подливая молоко. Смесь выложить в смазанную растительным маслом форму и выпекать в духовом шкафу до образования золотистой корочки. Подавать запеканку в горячем виде.

Шарики из сыра

Ингредиенты

4 яичных белка, 200 г сыра твердых сортов, 1 столовая ложка муки, сливочное масло для жаренья, 3–4 веточки петрушки, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яичные белки взбить с солью, постепенно вводя натертый на мелкой терке сыр. Массу поперчить и сформовать маленькие шарики, которые, обваляв в муке, обжарить в сливочном масле. Во время жаренья они должны увеличиться в объеме в 2 раза. К столу их следует подавать на подогретом блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

История фондю насчитывает не меньше 7 веков. По слухам, это блюдо появилось на свет благодаря альпийским пастухам. Желая приготовить из сыра что-нибудь особенное, но обязательно «горяченькое», они бросили в котел кусочки сыра, залили их вином, присыпали мукой и разогрели на костре, помешивая деревянной палочкой. Получилась вкусная смесь, не жидкая, но и не очень густая, в которую можно было обмакивать свежий хлеб. Вряд ли те пастухи могли предположить, что их изобретение, получив название «фондю» (от франц. fondre – «таять»), когда-то превратится из простой закуски в изысканное, популярное во всем мире блюдо.

Швейцарское фондю

Ингредиенты

600 г сыра мягких сортов, 1 зубчик чеснока, 0,5 л белого столового вина, 1 чайная ложка крахмала, 2 столовые ложки вишневой наливки, мускатный орех, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр нарезать кубиками средней величины. Крахмал развести в холодной воде (взяв 0,25 стакана), добавив перец, соль, мускатный орех и вишневую наливку. Огнеупорную фаянсовую кастрюлю изнутри натереть чесноком, влить вино и нагреть. Пока вино не закипело, добавить сыр и только потом, помешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Влить в сырную массу крахмал, перемешать и оставить на слабом огне на 10 минут.

Теперь фондю едят не из котла, а разливают по порционным тарелкам. Однако традиция макать в горячую сырную массу хлеб не забыта. Современным дополнением этого блюда служит перец, который подается отдельно.

Фаршированная тыква

Ингредиенты

1 небольшая тыква, по 0,5 стакана изюма и риса, 100 г сливочного масла, 10–12 штук алычи (без косточек), 3 яблока, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка корицы.

Способ приготовления

Рис промыть и отварить до полуготовности. Фрукты вымыть. Изюм размягчить в горячей воде. Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Тыкву вымыть, срезать верхушку, ложкой удалить семена и вырезать мякоть, которую затем мелко нарезать.

Смешать тыквенную мякоть с изюмом, рисом, яблоками и алычой. Добавить масло, сахар, корицу, все тщательно перемешать и нафаршировать этой смесью тыкву. Вернуть на прежнее место срезанную верхушку, поставить тыкву на противень и запекать в разогретом духовом шкафу не менее 2 часов.

Германская солянка со сморчками

Ингредиенты

2 крупные моркови, 500 г картофеля, по 200 г цветной капусты и спаржи, 300 г сморчков, по 2 столовые ложки муки и сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту разделить на соцветия, спаржу вымыть и нарезать. Картофель вымыть, очистить и разрезать пополам, оставив целыми мелкие клубни. Выложить картофель и капусту в жаровню, добавить вымытую, очищенную, нарезанную брусками морковь и тушить овощи с маслом (взять 0,5 столовой ложки) до мягкости моркови.

Грибы перебрать, промыть, залить холодной водой и довести до кипения, таким образом очистив их от песка и въевшейся грязи. Слить грязную воду, налить чистой и вновь прокипятить. После этого откинуть грибы на дуршлаг, дать стечь воде, не измельчая, соединить с овощами, добавить сахар и соль.

Приготовить заливку, для чего смешать оставшееся масло, муку и 0,5 стакана жидкости, в которой варились овощи. Вылить заливку в жаровню и посыпать солянку мелко нарезанной зеленью петрушки.

Огурцы, фаршированные по-гречески

Ингредиенты

4 огурца, 500 г грибов, 2 столовые ложки риса, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ломтик хлеба, 3–4 веточки петрушки, растительное масло для смазывания формы, черный перец и соль по вкусу.

Для заливки: по 2 столовые ложки томатной пасты и несладкого йогурта, 2 веточки укропа, по 1 чайной ложке муки и лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить, разделить каждый на половинки, разрезав поперек, удалив мякоть с семенами. Грибы промыть, мелко нарезать и тушить, добавив немного подсоленной воды. Лук очистить и мелко нарезать. Рис отварить до мягкости, посолить и смешать с размоченным в холодной воде хлебом, луком, грибами, яйцом, измельченной зеленью петрушки, солью и перцем.

Приготовить заливку, смешав томатную пасту, йогурт, муку и соль.

Каждую половинку огурца наполнить (с горкой) грибным фаршем, накрыть другой половинкой, связать обе части ниткой и уложить в жаровню, смазанную растительным маслом. Залить огурцы томатно-йогуртовой массой, сбрызнуть лимонным соком и тушить в духовом шкафу около 20 минут. К столу это блюдо подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

Луковая каша по-гречески

Ингредиенты

1 кг зеленого лука, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, тимьян и кориандр на кончике ножа, 5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук вымыть и не очень мелко нарезать. Вымытый сельдерей натереть на крупной терке и смешать с луком. Добавить в луковую массу растительное масло, лимонный сок, тимьян, кориандр, лавровый лист, перец, посолить и перемешать. Переложить все в кастрюлю, куда вылить 1 стакан холодной кипяченой воды. Тушить около 15 минут. Прежде чем подать луковую кашу к столу, ее нужно немного остудить. Однако, выдержанная в холодильнике в течение 2–3 часов, она будет еще вкуснее.

Фруктовый омлет по-гречески

Ингредиенты

2 яйца, 2 стакана молока, 8 столовых ложек муки, 12 штук инжира, 3 столовые ложки миндаля, растительное масло для жаренья, по 2 столовые ложки сахара и кориинки, мускатный орех, корица и соль по вкусу.

Способ приготовления

Добавить в муку яйца, подсолненное молоко, мускатный орех. Промытый инжир измельчить, миндаль растолочь, кориинку промыть и все положить в мучную массу, посолить и тщательно перемешать. Вылить тесто в смазанную растительным маслом сковороду и жарить около 5 минут. Готовый омлет выложить на широкую тарелку, посыпать сахаром и корицей.

Кориинка представляет собой высушенный виноград – черный, очень мелкий (4–5 мм), без косточек. Название этой пикантной приправы произошло от острова Коринф, где ее знают с античных времен. Из-за высокого содержания сахара (до 65 %) кориинка используется преимущественно в сладких блюдах. Однако, помимо сахара, она содержит и такие полезные вещества, как железо, а также витамин здоровья С и витамин красоты Е.

Омлет с зеленью

Ингредиенты

6 яиц, 1 столовая ложка сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, 1 пучок смешанной зелени (петрушка, укроп, эстрагон), соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбить до легкой пены. Зелень вымыть и очень мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать яйца, сыр, соль и зелень. Разогреть в сковороде сливочное масло, вылить яичную смесь и жарить 2–3 минуты, не закрывая крышкой. Во время жаренья сковороду следует несколько раз встряхнуть, чтобы омлет не пригорел. К столу это блюдо подают горячим.

Сладкий двойной омлет

Ингредиенты

4 яйца, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 столовые ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Отделить белки от желтков. Белки взбить в густую пену, а желтки растереть с сахарной пудрой. В сливочном масле отдельно друг от друга обжарить белковую и желтковую массу и, как только будет готова последняя, обе подать к столу.

Десерты

Творожная запеканка

Ингредиенты

1 стакан муки, 500 г творога (лучше жирного), 4 яйца, 100 г сметаны (густой, жирной), растительное масло для смазывания формы, 2 столовые ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара, сметана или варенье по вкусу.

Способ приготовления

Тщательно вымешанную смесь муки, творога, 3 яиц, сметаны, обычного и ванильного сахара протереть через сито. Белок одного яйца взбить с небольшим количеством сахара. Затем смазать растительным маслом форму, выстлать ее фольгой, которую тоже смазать растительным маслом. Выложить творожную смесь на фольгу, разровнять, покрыть тонким слоем взбитого яйца. Поставить форму в духовку и выпекать в течение 30 минут. Подавать со сметаной или вареньем.

Творожники с изюмом

Ингредиенты

300 г творога, 3 яйца, 3 столовые ложки муки, 1 столовая ложка изюма, 1 чайная ложка сахара, 1 пакетик ванильного сахара, растительное масло для жаренья, соль на кончике ножа, сметана или повидло по вкусу.

Способ приготовления

Изюм перебрать, промыть и вымочить в течение 30 минут в горячей воде. Муку смешать с творогом, а затем, не переставая перемешивать, в указанной последовательности добавить изюм, взбитые яйца (белки и желтки отдельно), обычный и ванильный сахар, соль. Из получившегося густого теста вылепить округлые лепешки, если нужно, обвалять их в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле. К столу подавать горячими со сметаной или повидлом.

Пряный картофельный штрудель

Ингредиенты

1 кг картофеля, 8 пластин готового слоеного теста, 1 луковица, 2 небольшие моркови, 1 кабачок, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливок, 50 г сыра чеддер, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 чайные ложки пасты карри (неострой), 0,5 чайной ложки сухого тимьяна, семена кунжута, черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Кабачок, морковь и картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Овощи обжарить в сливочном масле (взять 2 столовые ложки), а в конце жаренья добавить пасту карри, тимьян, соль, перец и влить 0,5 стакана воды. После этого тушить на слабом огне, не закрывая крышкой, около 10 минут. Овощную смесь остудить, смешать с взбитым яйцом, сливками и сыром. Оставить ее в холодном месте на 1 час – масса должна загустеть.

Оставшееся масло растопить. Слоеное тесто разложить на столе так, чтобы пласты лежали, чуть перекрывая друг у друга края. Слегка придавить их скалкой и смазать растопленным маслом.

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.