повар и поваренок

вегетарианские блюда

ЭКСМО

СОДЕРЖАНИЕ

4. Борщ фасолевый
5. Борщ с грибами
6. Рассольник с белой фасолью
7. Зеленый борщ с крапивой и щавелем
8. Грибной суп с крапивой и снытью
9. Острый томатный суп с красной фасолью
10. Летний овощной суп
11. Тыква, запеченная с сыром и омлетом
12. Лапшевник со шпинатом под сырной корочкой
13. Картофель с карамелизованным луком и розмарином в яичной заливке
14. Творожная запеканка с цукатами
15. Капустная запеканка
16. Запеканка из цветной капусты
17. Ленивые вареники с картошкой
18. Пирожки с морковью и черносливом
19. Цветная капуста во фритюре
20. Слойки с луком-пореем, сыром и розмарином
21. Расстегаи с крапивой и яйцом
22. Пирожки с молодой капустой
23. Плов с фруктами
24. Гороховая каша с морковью и луком
25. Картофельные котлеты с крапивой
26. Свекольно-морковные котлеты
27. Блины с молодым зеленым горошком
28. Плов из перловки
29. Сливовый пирог с творогом
30. Круассаны с шоколадом
31. Слойки с творогом и вяленой вишней

БОРЩ ФАСОЛЕВЫЙ

2 л чистой холодной воды
300 г белокочанной капусты
200 г свеклы тонкой соломкой
200 г моркови тонкой соломкой
1 белая луковица
100 г красной фасоли
1 ст. л. томатной пасты
небольшой пучок рубленой петрушки
2–3 зубчика чеснока
3–4 ложки растительного масла
соль и черный перец по вкусу
2 лавровых листа
1 гвоздика
2 горошка душистого перца

846 ккал 1,5 часа

Фасоль тщательно промыть и замочить на ночь в горячей воде.

В холодную воду выложить фасоль, капусту, лавровый лист, гвоздику и душистый перец, поставить на медленный огонь и довести до кипения.

На сковороде хорошо разогреть масло и обжарить в нем томатную пасту, выложить лук, довести до готовности, выложить морковь, когда морковь станет мягкой – добавить свеклу, убавить огонь, влить 3–4 ст. л. бульона из кастрюли, накрыть сковороду крышкой и тушить 20–25 минут на маленьком огне.

Овощной бульон посолить и поперчить по вкусу, выложить в него овощную зажарку, дать супу закипеть, добавить рубленой петрушки и выключить плиту. Дать настояться супу 30–40 минут перед подачей.

По желанию подавать с йогуртом (сметаной), приправив рубленым чесноком.

Вегетарианские блюда. – М. : Эксмо, 2013. – 32 с. : ил. – (Повар и поваренок).
В 26

Повар и его помощник поваренок собрали для вас лучшие рецепты вегетарианских блюд. Сытные супы, запеканки и пироги, овощные котлеты и пловы — все рецепты в нашей книге проверены и подобраны с учетом специфики вегетарианского питания.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-60722-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Составитель *Н. Савинова*

Фото *А. Васильева*

Издание для досуга

ПОВАР И ПОВАРЕНОК

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Шибаев*
Корректор *М. Мазалова*

В коллаже на обложке использована иллюстрация
Svetlana Shirokova/iStockphoto/Thinkstock/Fotobank.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Кгара Цеткин көшесі, 18/5 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru . E-mail: info@eksmo.ru.
Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,
Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан
Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3«а» Б литері, 1 кеңсе.
Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: http://eksmo.ru/certification/

Подписано в печать 03.04.2013.
Формат 60×100 $^{1}/_{16}$. Гарнитура «FranklinGothicBook».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,22.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-60722-8
9 785699 607228 >