



Здоровье — это счастье!

Золотая поваренная книга *по заветам* **Болотова**



**Рецепты, которые помогли
тысячам людей
сохранить и восстановить здоровье**

Наталья СТРЕЛЬНИКОВА

Наталья Стрельникова
Золотая поваренная книга
по заветам Болотова
Серия «Здоровье – это счастье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691815

Золотая поваренная книга по заветам Болотова / Стрельникова, Н.: АСТ; Москва; 2010

ISBN 978-5-17-050023-9

Аннотация

Это книга рецептов простых в приготовлении, вкусных и полезных блюд. Их исключительная ценность – в том, что они составлены по рекомендациям Бориса Васильевича Болотова. Именно его оздоровительная система позволила несколько лет назад автору, Наталье Стрельниковой, избавиться от недугов самой и вылечить всю семью. После этого Н. Стрельникова решила готовить только по Болотову и начала собирать и придумывать рецепты. Постепенно у нее образовалась «заветная» тетрабочка, домашняя кулинарная книга, к которой не раз обращались ее знакомые. Время показало: тот, кто питается по Болотову, не знает проблем со здоровьем. Было решено издать «болотовские» рецепты от Н. Стрельниковой. Теперь и вы можете включить их в свой рацион и навсегда распрощаться с болезнями.

Содержание

Как сложилась моя коллекция «болотовских» рецептов	4
Салаты	8
Тонкости приготовления и выбора ингредиентов	8
Салаты овощные	10
Салаты из картофеля	10
Салаты из белокочанной и цветной капусты	11
Салаты из свеклы	13
Салаты из бобовых	14
Салаты из разных овощей	16
Салаты из рыбы	21
Салаты из курицы и мяса	26
Салаты из курицы	26
Салаты из мяса	26
Закуски, соусы, паштеты из овощей и грибов	28
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Наталья Стрельникова

Золотая поваренная книга

по заветам Болотова

Как сложилась моя коллекция «болотовских» рецептов

Наверное, в наше время не найдется человека, который бы не слышал о легендарной системе академика Бориса Васильевича Болотова. Она помогает всем без исключения, кто к ней обращается. Я не знаю точной статистики, кто и от чего излечился. Но известно, что таких людей десятки тысяч. Одни на болотовских методиках победили язву и гастрит, другие – почечную недостаточность, третьи – освободились от шлаков и отложения солей. Наверное, не найти такой болезни, от которой бы не помогли избавиться рекомендации Болотова. У меня у самой почти все знакомые «сидят на Болотове», некоторые уже лет десять. У мужа подруги диагностировали простатит – вылечился; сама она мучилась полиартритом – благодаря Болотову, как она убежденно заявляет, быстро избавляется от болевых синдромов при обострениях, да и сами обострения стали гораздо реже; сноха пять лет не могла забеременеть, «села на Болотова» – и теперь у нее погодки; у сына были проблемы с мозговым кровообращением – все наладилось; муж по Болотову избавился от тахикардии, а я сама, регулярно применяя методики Бориса Васильевича, вылечила себе фибромиому, которую предлагали оперировать. Так что я точно знаю, что болотовская система – это сила.

Правда, о сути ее в двух словах не скажешь. На первый взгляд все просто, а на деле... Посудите сами. Главный труд Бориса Васильевича – книга «Бессмертие – это реально» – содержит 13 томов! Это ж надо какие недюжинные знания иметь, чтобы все это изложить, обобщить в систему, собрать, предъявить людям. Какие-то его совсем научные выводы остаются за гранью понимания человека, не имеющего специального образования. Мы-то все «сидим на Болотове», который дан во всяких пересказах, адаптирован, так сказать, для широких народных масс. Правда, большинство книг Борис Васильевич или сам пишет, или они выходят под его патронажем, так что ошибки тут быть не может.

Так что же такое в моем понимании система Болотова? А это его знаменитые правила здоровья, главное из которых – то, что нужно помочь организму вырабатывать пепсины, особые ферменты желудочного сока. Они потом разносятся кровью по всем тканям и органам и «выедают» болячки. Именно благодаря пепсинам происходят все процессы оздоровления и омоложения. Если пепсинов нет, или они какие-нибудь «неправильные», или их мало, то человек болеет и старится. Чем больше пепсинов и чем они активнее, тем лучше мы себя чувствуем, тем дольше остаемся молодыми и бодрыми, – это самое главное у Болотова.

Стало быть, надо наладить процесс бесперебойной выработки пепсинов организмом. Борис Васильевич Болотов дает для этого ряд рекомендаций, главные из которых сводятся к правильному питанию. Пища, которую мы потребляем повседневно, должна быть, во-первых, вкусной, во-вторых, подкисленной, в-третьих, приправленной пряными травами и достаточно посоленной.

Кроме этого основного принципа болотовской системы есть в ней и требование своевременной чистки от шлаков, и специальные меры для выведения из организма всякой гадости, преобразованной в соли. И во всем этом первейшую роль играет правильное, здоровое питание! Болотов возвращает нас к давней как мир формуле: «Человек есть то, что он ест!» Оздоровление, по Болотову, не сводится к затейливым упражнениям, употреблению урины

во всех видах (мне, например, такие процедуры противны до глубины души, даже думать о них неприятно), хитрым расчетам усилий для активизации чакр и пр. Представляете, как, оказывается, все элементарно и просто! Нужно нормально питаться, еще (по Болотову) обязательно после каждой трапезы рассасывать на языке соль – и все само придет в норму! А что значит «правильно» питаться? Это значит, что пища должна быть натуральной, свежей, а еще в ней обязательно должны постоянно присутствовать природные закислители. Например, лимонный сок, яблочный уксус, квашенные овощи и фрукты.

Борис Васильевич дает очень дельные рекомендации, как все эти «квасы» готовить. А чтобы гарантированно выводить шлаки и при этом приводить в порядок разные органы и системы, нужно применять разнообразные жмыхи – свекольный, морковный, жмыхи огородных и дикорастущих трав и т. д. Травы также заваривают в виде целебных чаев, с ними варят морсы и пр. Таким образом, получается, что человек черпает здоровье, обращаясь к матушке-природе: берет его у выращенных землей овощей, фруктов, трав, из мяса животных и рыб, которые тоже в свое время питались естественными продуктами, вбирали в себя энергию солнца и воздуха.

Представляете, что получается? Болотов не «разводит» людей ни на какие новомодные дорогостоящие препараты, не отправляет на консультации к прославленным корифеям, все просто: ешь – и выздоравливай, закаляйся, сил набирайся, молодежь! Конечно, как я уже говорила, это не вся теория Болотова. Там все очень подробно и по-научному объяснено. А мы – люди простые, нам надо было понять, что именно делать и чего не делать, чтобы поправить свое здоровье, – и все. И оказалось – есть, но не все подряд, а определенные продукты: посоленные, подкисленные, приправленные травами, обязательно вкусные! И непременно в своем рационе иметь соленья-квашенья.

Так вот, я давно уже эти принципы, как хозяйка, взяла на вооружение. И стараюсь следовать им неукоснительно, составляя рацион для своей семьи. Я уже несколько лет собираю «болотовские» рецепты. Сначала, когда решили придерживаться его системы, я готовила только те блюда, которые Борис Васильевич сам в своих книгах указывает. Но потом стало скучновато, все одно и то же, хотя ассортимент вроде бы и не самый маленький. И стала я понемножку экспериментировать с рецептами. И оказалось, что под «болотовскую» еду подходят многие блюда, которые мне попадают, вполне вкусные и про которые не скажешь даже никогда, что они лечебные. Знаете, почему? А потому что мы привыкли, что если полезное, то какое-нибудь обязательно пресное, невнятное, такое, что ешь, как вату. Болотов же говорит, что только вкусная еда может быть полезной. А есть что-то без удовольствия бесполезно! Все равно, если удовольствия нет, то и пользы не будет.

В общем, я собирала «болотовские» рецепты, придумывала их сама – и все записывала в особую тетрадку. Так у меня образовалась «домашняя поваренная книга», по которой я своих кормила и точно знала, что даю им энергетическую, здоровую, «правильную» пищу, которая пойдет не в жир и не в отложение солей, а на пользу, даст им заряд бодрости и силы, чтобы противостоять агрессии окружающей среды, микробов, бактерий, паразитов. Болотов говорит, что нормальный срок жизни человека должен быть 150 лет и больше! Просто мы неправильно используем свои ресурсы. А чтобы правильно использовать, нужно нормальное питание (см. ранее).

Когда сын с невесткой отделились, я хотела было переписать свою тетрадку, чтоб они по этим рецептам себе готовили, но они меня на смех подняли. Мне тогда невестка так и сказала: «Наталья Павловна, мы же люди современные, занятые. Я вот работаю, муж тоже. Когда нам всем этим заниматься – квашениями, жмыхами вашими, когда яблочный уксус ставить?.. Все люди нынче полуфабрикатами питаются, удобно, ненакладно, вкусно, быстро. Заскочил в магазин, купил что-нибудь, потом дома на сковородку кинул – и через десять минут можно есть! Или вообще купил готовые блюда и подогрел в микроволновке».

Я ничего на это не сказала, им виднее – молодые. А только сноха моя потом стала тревожиться, говорит: «Мама, не знаю, что и делать, никак не получается ребеночка завести... Прямо уже вся извелась, не знаю, к какому доктору и обратиться. Не знаете ли какого специалиста?» «Как же, – отвечаю, – есть такой специалист. Борис Васильевич Болотов. И не надо к нему на прием идти, а просто начни с мужем питаться по Болотову. Глядишь, все проблемы и решатся». Она не поверила, но тетрадку мою взяла, начала осваивать болотовскую кулинарию. И через полтора года у нее уже родился Гриша! А потом Леночка! Но я об этом уже говорила. И теперь они питаются, конечно же, только по Болотову.

И подружки мои все тоже на эти рецепты «подсели». Уж кто только не брал у меня тетраточку мою переписать то одно, то другое. Многие приносили и новые рецепты. Я их все подклеивала аккуратно. Так что тетраточка все подрастала и пухла. И теперь она уже совсем толстенькая, но все равно продолжает увеличиваться.

А совсем недавно к нам на юбилей мужа пришло много народу. Я накрывала на стол. Все кушали, хвалили, меня благодарили. И завязался у меня разговор с дочкой одной моей подруги. Она женщина молодая, современная, а спрашивает меня: «Тетя Наташа, как вы такую вкуснотищу готовите?» Я отвечаю: «Это не просто вкуснотища, это еще и самая лучшая, самая полезная еда, вся приготовленная по заветам академика Болотова!» «Да что вы! – она прямо руками всплеснула. – Неужели Болотов издал поваренную книгу, в которой рассказывает, как такие вкусности готовить?» «Да нет, – говорю. – Просто есть у меня такая тетраточка...» И показала ей. Она очень заинтересовалась, полистала мои рецептики и говорит: «А давайте издадим ваши рецепты. Они очень людям нужны, это как раз то, чего большинству и не хватает». «А как же, – говорю, – я же не писательница?» А она говорит: «Тетя Наташа, это же не роман какой-нибудь, а книга рецептов. Вон, посмотрите на свою тетраточку, она уже истрепалась, потому что вы ее всем без конца даете. А так и не придется тетраточку одалживать».

Вот так мы и решили сделать эту книжку. Спасибо большое Борису Васильевичу Болотову, который создал теорию оздоравливающего питания. Она уже помогла и еще поможет тысячам людей. Я в это верю.

А потом та моя знакомая, тоже Наташа, как и я, предложила мне издать еще книжку по консервированию и домашним заготовкам по Болотову. И я согласилась, потому что «правильно» квасить и солить тоже должна уметь каждая хозяйка!

Так что сегодня я представляю вам первую свою книгу рецептов блюд «по Болотову». Готовьте, ешьте на здоровье, укрепляйте свои силы, пусть вам будет вкусно! Некоторые рецепты наверняка покажутся вам необычными. Например, мои знакомые всегда очень удивляются, когда узнают, что пьют сваренный мной... свекольный или морковный морс! Не бойтесь таких «экспериментов»! Практика показывает: мы иногда из собственного пищевого консерватизма отказываемся от замечательных блюд. Попробуйте приготовить то, что я описываю, и увидите, насколько это хорошо и вкусно!

Но самое главное то, что все мои рецепты – это рецепты здоровья. Они создавались с четкой проекцией на оздоровительную систему Б. В. Болотова и помогли привести в норму организм уже многим людям!

ОСНОВНЫЕ «КИТЫ» ПИТАНИЯ ПО БОЛОТОВУ:

- Необходимо «закислять» организм.
- Необходимо подсаливать пищу.
- Необходимо ежедневно употреблять в пищу пряные травы.
- Необходимо, чтобы в рационе всегда присутствовали квашеные и соленые овощи, фрукты, грибы, рыба.

- В пищу следует употреблять только натуральные продукты, не содержащие консервантов.
- Пища должна быть вкусной и доставлять радость!

Салаты

Тонкости приготовления и выбора ингредиентов

Болотов не рекомендует использовать в пищу растительное масло, это вредно для здоровья. А салаты частенько заправляют растительным маслом. Заправка на основе растительного масла, пожалуй, самая древняя. Когда изобрели такое кулинарное блюдо, как салат, его наверняка заправили растительным маслом (и уксусом!). Но вот только каким растительным маслом? Ну конечно же, не рафинированным, а свежим, натуральным и неочищенным. А Борис Васильевич пишет о вреде масла рафинированного, переработанного. Так что запомните – *добавляем в салаты только натуральное, нерафинированное масло*. Это может быть масло подсолнечное, кукурузное, арахисовое, кунжутное, масло из грецких орехов или оливковое (масло холодного отжима). *Уксус тоже нужно употреблять натуральный*: яблочный, виноградный, который может быть белым, красным или бальзамическим, или любой фруктовый или ягодный. Если вы изготавливаете уксус сами, в домашних условиях, используйте его. *Майонез тоже нужно готовить свой, домашний!*

Любые консервы – это плохо. Поэтому *никаких консервированных горошков и кукуруз!* Только свежие или замороженные. Это же относится и к консервированным грибам – используйте свежие или сухие. Соленые или маринованные грибы приветствуются.

Исключение из принципа неиспользования консервов составляют только оливки (зеленые и черные) и морская капуста. В идеале, конечно, было бы использовать и эти продукты солеными, а не консервированными. Но, к сожалению, не всегда есть такая возможность. Правда, в супермаркетах довольно часто можно купить развесные оливки. Лучше пользоваться ими, если они, конечно, не извлечены из большой консервной банки (поинтересуйтесь у продавцов). Морскую капусту можно покупать сушеную и самим ее размачивать (технология указана на упаковке). Если есть такая возможность, ею надо пользоваться. Но если все-таки вам доступны только консервированные оливки и морская капуста, это не повод от них отказываться. Потому что в них и в консервированных есть уникальные по полезности, пищевой ценности и вкусу вещества.

Как приготовить домашний майонез

- 2 яичных желтка
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 стакан нерафинированного (оливкового или кукурузного) масла
- 1 ст. ложка белого виноградного или яблочного уксуса
- 1 ч. ложка соли
- 0,5 ч. ложки сахара
- 0,5 ч. ложки черного молотого перца

Положить желтки в высокую миску с узким дном. К желткам добавить горчицу, соль, сахар и перец. Все хорошо перемешать и начать взбивать миксером. Продолжая взбивать, добавить в смесь 1 (одну!) каплю растительного масла. Взбивая, постепенно, капля за каплей добавлять масло. Только после того, как смесь постепенно начнет загустевать, вы можете увеличить порции вливаемого масла. (Если масло добавлять слишком большими порциями, то майонез может свернуться.)

Когда почти половина масла добавлена, нужно добавить в соус уксус. Затем можно вливать масло тонкой постоянной струйкой, не переставая взбивать. Когда все масло добавлено, попробуйте смесь и приправьте, если понадобится, солью, перцем или уксусом.

Если вы хотите получить майонез более легкой консистенции, добавьте в конце 2 ст. ложки очень горячей воды и снова немного взбейте. В майонез можно добавлять любые пряные травы и специи на ваше усмотрение.

Хранить домашний майонез следует в плотно закрывающейся банке на нижней полке холодильника. Срок хранения – не дольше недели.

Салаты овощные

Салаты из картофеля

Салат картофельный с луком

7–8 средних клубней картофеля
1 маленькая луковица 3 пера зеленого лука
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла
1 ст. ложка лимонного сока
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль, перец по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сложить в салатницу, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук. Салат заправить, сверху посыпать зеленью.

Салат картофельный с солеными грибами и огурцами

200 г соленых грибов
3 средних свежих огурца
4 средних клубня картофеля
5 небольшая луковица
6 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка измельченной зелени укропа
сахар, соль по вкусу

Соленые грибы слегка промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить и нарезать небольшими кусочками. Так же нарезать грибы и огурцы. Лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль и сахар, заправить сметаной. Выложенный на блюдо готовый салат посыпать измельченным укропом.

Горчичный картофель

10 средних клубней молодого картофеля
5 ст. ложек сметаны
2 ст. ложки горчицы
2 пера зеленого лука, мелко порезанного
2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре 12–15 мин до мягкости. Слить и дать слегка остыть. Затем очистить, нарезать дольками и положить в салатницу. Соединить сметану и горчицу, приправить солью и перцем. Добавить зеленый лук и петрушку. Полить картофель заправкой и перемешать.

Салат картофельный по-грузински

5 средних клубней картофеля
1 небольшая луковица
3 ст. ложки гранатового сока
по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
соль и молотый красный перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Положить в салатницу, посыпать солью, красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить гранатовый сок. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью.

Салат из картофеля и квашеной капусты

4 средних клубня картофеля
300 г квашеной капусты
0,5 маленькой луковицы
1 небольшая морковь
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
соль по вкусу

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками, лук измельчить. Квашеную капусту мелко порубить. Подготовленные овощи соединить и заправить солью и растительным маслом.

Салаты из белокочанной и цветной капусты

Салат из капусты с огурцами

500 г свежей белокочанной капусты
2 средних свежих огурца
7 ч. ложка измельченной зелени укропа
8 ст. ложки яблочного уксуса
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
соль по вкусу

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом, посолить. Заправить уксусом и маслом.

Салат из капусты и сладкого перца

200 г свежей белокочанной капусты
1 средний сладкий перец
1 средний свежий огурец
1 средний помидор
1 ч. ложка измельченного зеленого лука

0,5 стакана отварного риса
1 ст. ложка яблочного уксуса
соль, горчица по вкусу
1 ст. ложка масла из ядер грецких орехов

Овощи вымыть. Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец – кубиками, помидор – кружочками. Все смешать с отварным рисом, посолить, добавить горчицу. Посыпать зеленым луком, приправить растительным маслом и уксусом.

Салат из капусты с вареной свеклой

200 г свежей белокочанной капусты
9 средняя отварная свекла
10 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка лимонного сока
сахар, соль по вкусу

Мелко нарезанную капусту посолить, отжать, смешать с натертой на крупной терке свеклой. Добавить соль, сахар, лимонный сок и заправить сметаной.

Салат из квашеной капусты

200 г квашеной капусты
3 средних клубня картофеля
1 средняя свекла
1 средний свежий огурец
1 маленькая луковица
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла
сахар, соль, перец душистый молотый по вкусу

Картофель и свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук измельчить. Огурец мелко порезать. Капусту перебрать и мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить соль, сахар и специи, заправить маслом.

Салат из квашеной капусты с солеными грибами

500 г квашеной капусты
100 г соленых грибов
1 небольшая луковица
3 ст. ложки сметаны
соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук мелко нарезать. Соленые грибы промыть холодной водой для удаления слизи и нашинковать соломкой. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить соль, сахар и перец, полить сметаной и выложить в салатницу.

Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

200 г цветной капусты
1 небольшая морковь
1 небольшой свежий огурец
11 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
12 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
соль, перец по вкусу

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать, соединить с морковью, натертой на терке, нарезанным соломкой огурцом, добавить соль и перец, уложить в салатницу и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать зеленью.

Салат из цветной капусты с редисом

400 г цветной капусты 6 редисок
4 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
сахар, соль, перец по вкусу

Цветную капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие соцветия. Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту перемешать с редисом и выложить в салатницу. Из сметаны, зеленого лука, укропа, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат.

Салат из моркови и цветной капусты

1 средняя морковь
120 г цветной капусты
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
соль, перец по вкусу

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на кочешки, затем охладить. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с капустой, добавить зелень, заправить лимонным соком, растительным маслом, солью и перцем.

Салаты из свеклы

Салат из свеклы с орехами

5 небольших свеклин

100 г измельченных грецких орехов
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы,
1 зубок чеснока
0,5 стакана сметаны
соль, перец по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Добавить измельченный чеснок, грецкие орехи, зелень, соль и перец, заправить сметаной.

Салат из свеклы с хреном

2–3 небольшие свеклы
2 средних корня хрена
0,5 стакана сметаны
1 ст. ложка лимонного сока
соль, сахар, перец по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Корни хрена вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Овощи перемешать, добавить соль и перец, заправить сметаной и лимонным соком.

Салат из свеклы и сельдерея

2 средние свеклы
13 средних клубня корневого сельдерея
14 небольших соленых огурца
0,5 стакана домашнего майонеза

Свеклу и сельдерей вымыть, отварить, очистить. Все овощи нарезать кубиками и заправить майонезом.

Салаты из бобовых

Салат из стручковой фасоли

500 г фасоли
2 небольшие луковицы
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка виноградного уксуса соль, перец по вкусу

У стручков фасоли обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать косыми кусочками и тушить в небольшом количестве воды, к которой добавлены лимонный сок, соль и перец. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатницу. Готовую фасоль положить сверху на лук, слегка посолить, заправить уксусом и перемешать. Сверху салат посыпать зеленью.

Салат из стручковой фасоли с помидорами

500 г фасоли
2 средних помидора
1 небольшая луковица
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка виноградного уксуса
соль, перец по вкусу

У стручков фасоли обрезать концы, очистить стручки от жилок. Фасоль отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Соединить с измельченным луком, нарезанными дольками помидорами, зеленью, заправить солью, перцем и уксусом.

Салат из фасоли и картофеля

300 г фасоли
2 средних клубня картофеля
1 небольшая луковица
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или сельдерея
1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима
соль по вкусу

Фасоль на несколько часов замочить в холодной воде, слить воду, снова залить холодной водой и отварить. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Соединить картофель с фасолью, измельченным репчатым луком, посолить. Уложить в салатницу, посыпать зеленью и полить растительным маслом с лимонным соком.

Салат из фасоли и моркови

400 г фасоли
15 средняя морковь
16 небольшие луковицы
1 средний корень петрушки
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка нерафинированного кунжутного масла
соль по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук измельчить. Фасоль соединить с петрушкой, морковью и луком. Салат заправить солью, растительным маслом и уксусом.

Салат из фасоли и грибов

300 г свежих шампиньонов
300 г красной фасоли

- 1 средняя красная луковица
- 1 зубок чеснока
- 5 ст. ложек сметаны соль, перец по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Грибы отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами и обдать кипятком. Фасоль, грибы, лук перемешать, добавить измельченный чеснок, заправить солью, перцем и сметаной. Дать салату немного настояться.

Салат из бобовых с солеными огурцами

- 400 г фасоли (можно заменить горохом или чечевицей)
- 4 средних соленых огурца
- 2 небольшие луковицы
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 0,5 стакана домашнего майонеза

Горох или фасоль замочить, отварить и охладить. Соленые огурцы нарезать кубиками, соединить с бобовыми, с измельченным луком, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Салаты из разных овощей

Салат из щавеля с помидорами

- 1 пучок свежего щавеля
- 17 средних помидора
- 1 зубок чеснока
- 18 ст. ложки сметаны
- соль, сахар, перец по вкусу

Щавель промыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками, чеснок мелко порубить. Все смешать, добавить соль, сахар и перец и заправить сметаной.

Садовый салат

- 300 г свежего или замороженного горошка
- 150 г зеленого салата
- 1 средний свежий огурец
- 19 небольшая красная луковица
- 20 ст. ложки оливкового масла холодного отжима сок
- 1 лимона
- соль, перец по вкусу

Отварить горошек в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Охладить под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг. Огурец вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Лук

нарезать тонкими полукольцами. Разобрать зеленый салат на листья, положить в салатницу с огурцом, красным луком и горошком. Заправить маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Салат по-русски

3 средних клубня картофеля
1 небольшая морковь
50 г замороженного или свежего (очищенного) зеленого горошка
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
соль по вкусу

Отварить горошек в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Охладить под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг. Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать ломтиками, добавить горошек и заправить солью, маслом, горчицей и уксусом.

Салат из свежих овощей

200 г свежего или замороженного зеленого горошка
1 большая свекла
1 большая морковь
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 зубок чеснока
1 ст. ложка яблочного уксуса соль по вкусу

Отварить горошек в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Охладить под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг. Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить к овощам зеленый лук, горошек, измельченный чеснок, посолить и заправить яблочным уксусом.

Зеленый салат

150 г зеленого салата
2 стебля черешкового сельдерея
21 средний зеленый сладкий перец
22 средних свежих огурца
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
23 средний авокадо
24 ст. ложки лимонного сока
1 зубок чеснока
0,5 ч. ложки горчицы
3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
соль, перец по вкусу

Сельдерей, огурец и сладкий перец вымыть и нарезать кубиками. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, достать мякоть, нарезать кубиками и побрызгать лимонным соком. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на

кусочки и смешать с остальными овощами, измельченным чесноком, зеленым луком, горчицей и оливковым маслом, перемешать.

Салат весенний

2 средних клубня картофеля
1 небольшой свежий огурец
10 редисок
150 г зеленого салата
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
4 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки лимонного сока
1 зубок чеснока
0,5 ч. ложки горчицы
соль по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные огурцы, редиску, лук тонко нарезать. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на кусочки и смешать с остальными овощами, измельченным чесноком, горчицей, солью, лимонным соком и сметаной, перемешать.

Салат с авокадо, красным луком и фетой

150 г зеленого салата
2 средних авокадо
1 небольшая красная луковица
3 средних помидора
200 г сыра фета или брынзы
Заправка
сок 1 лимона
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима
соль и перец по вкусу

Салат промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг, помидоры вымыть и нарезать дольками. Авокадо вымыть, разрезать пополам и удалить косточки, осторожно извлечь мякоть, порезать на дольки и обрызгать лимонным соком. Лук тонко нашинковать. Положить салатные листья в салатницу с авокадо, помидорами и луком. Перемешать. Раскрошить сыр, посыпать сверху.

Приготовить заправку: для этого все ингредиенты для заправки сложить в банку с закрывающейся крышкой и встряхнуть. Полить салат заправкой, перемешать и сразу же подавать.

Болгарский огуречный салат с грецкими орехами

1 крупный свежий огурец
3 зубка чеснока
0,5 стакана сметаны

3 ст. ложки измельченной зелени укропа
3 ст. ложки измельченных грецких орехов
соль по вкусу

Огурец вымыть, очистить, нарезать ломтиками, добавить измельченный чеснок, сметану, укроп и соль. Смешать, затем накрыть и поставить в холодильник. Подавать, переложив в салатницу и посыпав грецкими орехами.

Алжирский салат

1 большой свежий огурец
1 зеленый болгарский перец
50 г зеленых оливок без косточек
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
2 ст. ложки измельченной зелени мяты
2 ст. ложки яблочного уксуса
2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
соль, перец по вкусу

Огурец и сладкий перец вымыть, нарезать кубиками. Оливки порезать. Соединить все ингредиенты, перемешать и приправить маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу.

Египетский салат с сыром фета (сиртаки)

200 г сыра фета или брынзы
сок 0,5 лимона
1 средний свежий огурец
25 маленькая красная луковица
26 ст. ложки измельченной зелени укропа
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима
перец по вкусу

Огурец вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук тонко порезать. Раскрошить фету в миску, размять вилкой с лимонным соком, приправить перцем и маслом. Перемешать с огурцом, луком и зеленью.

Салат по-ковбойски

2 средних помидора
2 средних клубня картофеля
1 небольшая луковица
1 небольшой клубень корневого сельдерея
1 ст. ложка виноградного или яблочного уксуса
1 ст. ложка нерафинированного кукурузного масла
соль, перец по вкусу

Картофель вымыть и отварить в кожуре. Свежие помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, картофель нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, очистить, нашинковать соломкой, на 5 мин опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и маслом.

Салаты из рыбы

При приготовлении салатов из рыбы используйте только отварную и соленую рыбу, никакой баночной!

Салат из скумбрии с антоновкой

1 средняя скумбрия
3 куриных яйца
27 среднее антоновское яблоко
15 зеленых оливок без косточек
28 средних клубня картофеля
0,5 стакана домашнего майонеза
2 дольки лимона
1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Скумбрию отварить, удалить кожу и кости, нарезать. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, мелко нарезать. Оливки порезать. Ингредиенты перемешать, заправить майонезом, украсить зеленью укропа и лимоном.

Весенний салат из рыбы

300 г трески или пикши
2 небольших свежих огурца
10 редисок
150 г зеленого салата
1 стакан домашнего майонеза
по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и зеленого лука

Рыбу отварить, освободить от костей. Огурцы и редис вымыть, нарезать на мелкие кусочки, зеленый салат измельчить. Продукты выложить на блюдо или в салатницу слоями, залить майонезом и посыпать укропом и зеленым луком.

Летний салат из рыбы

300 г филе судака или трески
200 г свежего или мороженого зеленого горошка
1–2 средних помидора
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
Заправка
0,5 ч. ложки горчицы
1 ст. ложка лимонного сока
соль, перец по вкусу
1 ст. ложка нерафинированного кунжутного масла

Горошек отварить и остудить. Рыбу отварить, остудить и нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Все смешать, добавить укроп, зеленый лук, соль и перец, заправить маслом и уксусом.

Салат из картофеля с рыбой

- 300 г филе трески или хека
- 4 средних клубня картофеля
- 1 средний соленый огурец
- 1 ст. ложка измельченного зеленого лука
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- 1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить, освободить от костей, нарезать кусочками. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Картофель и соленый огурец нарезать кубиками. Все смешать с зеленым луком, выложить в салатницу и заправить майонезом. Салат посыпать зеленью укропа и украсить дольками огурца.

Салат из селедки с овощами

- 2 крупные соленые сельди
- 3 средних клубня картофеля
- 2 средних соленых огурца
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука
- 2 средних сладких перца
- 0,5 стакана замороженного зеленого горошка
- 1 средняя морковь
- 2 куриных яйца
- 1 стакан домашнего майонеза

Селедку разделить на филе, нарезать кусочками. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Огурцы, перец и лук нарезать так же. Горошек отварить в горячей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Все перемешать и заправить майонезом. Сверху салат посыпать зеленым луком.

Литовский салат

- 2 крупные соленые сельди с молоками (это обязательно)
- 4 средних клубня картофеля
- 2 средние моркови
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа
- 1 ст. ложка яблочного уксуса сахар и перец по вкусу

Из сельди приготовить филе, нарезать мелкими кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и по отдельности нарезать кубиками. Луковицу очистить и порезать мелко. Приготовить заправку. Для этого молоки порезать и растереть ложкой вместе с сахаром, уксусом и луком. Салат выкладывать слоями в селедочницу, чередуя слои рыбы и овощей. Каждый слой пропитывать заправкой. Сверху салат посыпать зеленью.

Салат из горбуши

- 300 г филе горбуши
- 2 средних соленых огурца
- 3 средних клубня картофеля
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая свекла
- 1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить, охладить, нарезать кусочками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы и лук. Все перемешать, заправить майонезом и подать к столу.

Салат из хека с яблоком и рисом

- 300 г филе хека
- 1 стакан отварного риса
- 3 средних яблока
- 2 куриных яйца
- 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки
- 1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить и мелко нарезать. Все перемешать и заправить майонезом. Сверху украсить зеленью.

Салат из трески

- 1 средняя треска
- 2 средних клубня картофеля
- 1 средний свежий огурец
- 400 г цветной капусты
- 1 средний помидор
- 1 средний клубень корневого сельдерея
- 0,5 стакана замороженного зеленого горошка
- 1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить, удалить кости, нарезать небольшими кусочкам. Картофель, сельдерей вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, остудить и разобрать на соцветия. Горошек отварить в горячей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и охладить. Помидор мелко порезать. Все перемешать, салат заправить майонезом и горкой выложить в салатницу.

Салат рыбно-овощной с хреном

- 500 г филе судака или трески
- 3 крупные моркови 3 средние луковицы
- 3 ч. ложки готового хрена

- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка топленого масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Рыбу отварить и нарезать кусочками. Мелко нашинковать лук, натереть морковь на крупной терке, слегка обжарить в масле, охладить. Хрен перемешать с лимонным соком. В салатницу продукты выложить слоями: на дно – рыбу, затем – тонким слоем хрен, сверху накрыть слоем овощей.

Салат австрийский

- 300 г филе лосося
- 7 куриных яиц
- 2 средние луковицы
- 100 г твердого сыра
- 2 средних антоновских яблока
- 2 ст. ложки измельченных грецких орехов
- 41 стакан домашнего майонеза
- 42 ст. ложки виноградного уксуса

Лук мелко нарезать и замариновать в уксусе. Рыбу отварить, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть и очистить. Яйца отварить, очистить, отделить белки от желтков. Желтки и белки по отдельности размять вилкой. Яблоко и сыр натереть отдельно на крупной терке. На блюдо выложить слой белков, затем слой лосося и лука, смазать майонезом. Далее следует поочередно выкладывать слои сыра, яблок, желтков. Сверху посыпать грецкими орехами.

Салат из рыбы с солеными грибами

- 500 г рыбного филе (горбуша, судак, треска)
- 3 средних клубня картофеля 2 небольшие моркови
- 400 г замороженного зеленого горошка
- 200 г соленых грибов
- 1 куриное яйцо
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- 1 небольшая луковица
- 1 стакан домашнего майонеза
- соль по вкусу

Рыбу отварить, нарезать кусочками. Горошек отварить в горячей подсоленной воде. Яйцо отварить, охладить, очистить и мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые грибы и лук. Все перемешать, заправить смесью майонеза и горчицы. Украсить салат вареным яйцом и зеленью петрушки.

Винегрет из рыбы

- 1,5 кг рыбы (судак, треска, хек)

2 большие свеклы
4 средних клубня картофеля 4 средних соленых огурца
3 средних свежих огурца
100 г соленых грибов 100 г маслин без косточек

Заправка

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка горчицы
2 ст. ложки лимонного сока
соль, перец по вкусу
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

Рыбное филе отварить, остудить, нарезать кусочками. Свеклу и картофель вымыть, отварить в кожуре, остудить, нарезать кубиками. Огурцы и грибы нарезать так же. Маслины разрезать пополам. Все перемешать, добавить заправку. Для ее приготовления горчицу, соль и сахар растереть в однородную массу, в нее постепенно, по 1 ч. ложке, втереть все масло, влить лимонный сок. Посыпать сверху зеленью и до подачи держать на холоде.

Салат из кальмаров и морской капусты

400 г филе кальмаров
200 г маринованной морской капусты
4 средних клубня картофеля
4 средняя морковь
2 куриных яйца
1 небольшая луковица
0,5 стакана домашнего майонеза
1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Кальмаров очистить и отварить 2–3 мин в кипятке. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Картофель, морковь и кальмаров отдельно нарезать кубиками. Лук измельчить. Салат укладывать слоями. Вначале идет слой кальмаров, затем – слой яиц, далее – слой морской капусты, затем – картофеля, лука и моркови. Каждый слой смазывать майонезом. Сверху салат украсить зеленью укропа.

Салат морской

300 г рыбного филе (трески, минтая)
100 г очищенных вареных креветок
1 средний сладкий зеленый перец
1 ст. ложка лимонного сока
3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Разрезать отваренное и остуженное филе на кубики, добавить креветки и нарезанный кубиками зеленый перец. Заправить лимонным соком и оливковым маслом. Посолить, поперчить, украсить зеленью.

Салаты из курицы и мяса

Готовя мясные салаты, забудьте о колбасе и сосисках. Не слишком они полезны, да и мяса там мало. А главное – с натуральными продуктами салаты получаются намного вкуснее.

Салаты из курицы

Салат из курицы и сельдерея

300 г куриного филе
47 небольшой клубень корневого сельдерея
200 г свежих шампиньонов
2 средних соленых огурца
1 ч. ложка горчицы
1 стакан домашнего майонеза

Сельдерей вымыть, очистить, нарезать соломкой, отварить 2–3 мин в подсоленной горячей воде и откинуть на дуршлаг. Грибы и курицу отварить отдельно и нарезать соломкой. Так же нарезать огурцы. Все продукты смешать, заправить майонезом и горчицей.

Куриный салат с черносливом

500 г куриного филе
10 штук чернослива без косточек
0,5 стакана измельченных грецких орехов
3 куриных яйца
1 ст. ложка лимонного сока
0,5 стакана домашнего майонеза

Отваренные куриные грудки и промытый чернослив нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить майонез, лимонный сок и грецкие орехи.

Салаты из мяса

Винегрет с мясом

100 г отварного мяса
2 средних клубня картофеля
2 средние моркови
1 небольшая свекла
2 средних соленых огурца
1 куриное яйцо
0,5 стакана домашнего майонеза

1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка яблочного уксуса
соль, перец черный молотый по вкусу

Мясо и огурец нарезать кубиками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и также нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, измельчить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, уксусом и горчицей.

Мясной салат с баклажанами

1 средний баклажан
250 г отварной говядины
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
1 ч. ложка горчицы
1 маленькая красная луковица
2 ст. ложки красного виноградного уксуса
соль и перец по вкусу

Баклажан вымыть, очистить, порезать на продольные пластинки, посолить, дать сойти лишней жидкости, обсушить и обжарить на сковороде без масла. Говядину нарезать соломкой. Луковицу очень тоненько нарезать полукольца ми. Все перемешать. Салат заправить горчицей и уксусом.

Салат из говядины с грецкими орехами

0,5 кг отварной говядины
1 стакан измельченных грецких орехов
3–4 зубка чеснока
соль по вкусу
по 0,5 стакана сметаны и домашнего майонеза

Говядину разделить на волокна, причем чем тоньше и длиннее получатся эти волокна, тем нежнее и лучше будет салат. Чеснок измельчить. Все перемешать, посолить, заправить смесью майонеза и сметаны.

Салат из языка с овощами

200 г отварного языка
100 г замороженного зеленого горошка
1 средний желтый сладкий перец
2 средних помидора
0,5 стакана домашнего майонеза
1 зубок чеснока
1 ст. ложка натурального уксуса

Горошек отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, остудить. Язык и сладкий перец нарезать соломкой, помидор – кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Все перемешать. Заправить майонезом и уксусом.

Закуски, соусы, паштеты из овощей и грибов

Грибная икра

500 г свежих грибов
5 средних луковиц
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка томатной пасты
молотый черный перец и соль по вкусу
1 ст. ложка измельченного зеленого лука

Грибы отварить, мелко порубить. Лук мелко порезать, поджарить на масле с отварными грибами, добавить томатную пасту, посолить по вкусу, посыпать перцем и хорошо перемешать. Икру остудить, выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Икра из сладкого перца

6 средних красных сладких перцев
6 средних помидоров
10 зубков чеснока
0,5 стакана молотых грецких орехов
1 ст. ложка масла грецкого ореха или оливкового масла холодного отжима
1 ст. ложка виноградного или яблочного уксуса
соль по вкусу

Овощи вымыть, у перцев удалить семена, все пропустить через мясорубку и заправить растительным маслом, солью и уксусом. Можно хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной банке.

Икра баклажанная

5 средних баклажанов
4 зубка чеснока сок
1 лимона
по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного или оливкового масла холодного отжима
соль и перец по вкусу

Баклажаны вымыть и целиком запечь в духовке, охладить, разделить мякоть и, перемешав, добавить к ней зелень, измельченный чеснок, сок лимона и растительное масло.

Икра баклажанная со сладким перцем и помидорами

1 крупный баклажан
1–2 средних сладких перца

1 средний помидор
3 зубка чеснока
1 ч. ложка измельченной зелени кинзы или петрушки
1 ч. ложка нерафинированного подсолнечного или кунжутного масла
1 ст. ложка виноградного уксуса или лимонного сока
соль и перец по вкусу

Испечь в духовке целиком баклажан и сладкий перец. Очистить баклажан от кожицы, а перец – от кожуры и семян. Овощи измельчить до однородной массы. Свежий помидор натереть на терке. Все перемешать, приправить солью, перцем, растительным маслом, взбрызнуть уксусом или лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Икра из свеклы

3 средние свеклы
1 средний корень петрушки или половина среднего клубня корневого сельдерея
1 средняя луковица
1 маленькая морковь
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка топленого масла
соль, молотый перец по вкусу

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Лук и корень петрушки измельчить, морковь и корень сельдерея натереть на терке. Овощи спассеровать в масле. Все перемешать. В икру ввести перец, соль и уксус.

Икра из свеклы с помидорами

4 средние свеклы
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла
1–2 средние моркови
3–4 средних помидора
1 средняя луковица
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль, перец по вкусу

Свеклу и морковь сварить, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. В полученное пюре положить растительное масло, сахар, измельченный лук и тертые помидоры. Все перемешать и поставить в кастрюле на огонь на 3–5 мин, чтобы масса прогрелась. Охладить, посыпать зеленью, переложить в салатник.

Икра из грецких орехов и чеснока

200 г пшеничного хлеба без корки
10 зубков чеснока
4 ст. ложки молотых грецких орехов
3 ст. ложки масла из грецких орехов

3 ч. ложки виноградного уксуса
10 маслин без косточек
соль, перец по вкусу

Измельченный чеснок растереть с солью, добавить молотые грецкие орехи и снова растереть. Замоченные в воде ломтики хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая масло из грецких орехов до образования пюре. Приправить уксусом. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом и украсить маслинами.

Закуска из хлеба и капусты

200 г пшеничного хлеба
1 кг свежей белокочанной капусты
1 крупная луковица
3 средних помидора
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла
2 ст. ложки яблочного или виноградного уксуса перец, соль по вкусу

Куски хлеба размочить в воде. Кочан капусты, удалив кочерыжку, разрезать на 4 части и сварить в подсоленной воде. Остудить, отжать и вместе с размоченным хлебом, репчатым луком и помидорами пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом. Выложить на блюдо и украсить свежими помидорами и огурцами.

Лобио

1 кг сухой фасоли
3 средние луковицы
1 стакан измельченных грецких орехов
3–4 зубка чеснока
2 ст. ложки виноградного уксуса
соль, перец и зелень по вкусу

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, отварить до готовности. За 10 мин до конца варки в фасоль добавить рубленый лук. Снять с огня, добавить толченые орехи, уксус, чеснок, перец, зелень.

Лобио с помидорами

500 г сухой фасоли
2 средние луковицы
2–3 средних помидора или 1 ст. ложка томатной пасты
1 пучок кинзы
1 ч. ложка топленого масла
соль и перец по вкусу

Фасоль промыть, замочить на ночь, залить холодной водой, поставить на огонь и варить до готовности, следя, чтобы вода вся не выкипела. Когда фасоль будет готова, потелочь ее и добавить соль, перец, спассерованный в масле лук с помидорами и мелко нарезанную зелень кинзы, довести до кипения и снять с огня.

Лобио из стручковой фасоли

500 г стручковой фасоли
2 средние луковицы
2–3 зубка чеснока
по 1. ст. ложке измельченной зелени кинзы, петрушки и мяты
1 ч. ложка масла грецкого ореха
3 ст. ложки измельченных грецких орехов
соль и перец по вкусу

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде. Когда фасоль будет готова, слить воду и в горячую фасоль положить мелко нарезанный лук, измельченные грецкие орехи, зелень петрушки, кинзы и мяты, масло грецкого ореха, измельченный чеснок, соль, перец, смешать все и выложить на блюдо.

Паштет из бобовых

1 стакан сухой фасоли
2–3 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла
1 небольшая луковица
1 ст. ложка лимонного сока
соль, сахар и перец по вкусу

Фасоль отварить, истолочь или пропустить через мясорубку, смешать с измельченным луком, добавить растительное масло, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить. Так же можно приготовить горох и чечевицу.

Пхали

500 г свежей белокочанной капусты, или свеклы, или баклажанов, или фасоли стручковой
1 стакан измельченных грецких орехов или фундука
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
2 ст. ложки виноградного уксуса
соль, перец, циха-сунели и другие специи по вкусу

Капусту, фасоль, баклажаны или свеклу отварить. Перекрутить через мясорубку капусту (фасоль, баклажаны) и орехи, если свекла – натереть на мелкой терке. Кинзу и зеленый лук соединить с капустной (или другой овощной) массой, посолить, добавить уксус, специи и хорошо вымешать. Настоять в холодильнике 3 часа. Можно подавать как самостоятельное блюдо или сделав бутерброды с пхали.

Соус из цветной капусты

500 г цветной капусты
61 средние луковицы
62 средние моркови
0,5 стакана томатного сока
0,5 стакана воды
5 зубков чеснока
1 ч. ложка топленого масла
1 ст. ложка муки
соль и специи по вкусу

Нарезать лук, спассеровать в масле, затем добавить нарезанные мелкими кубиками морковь и разобранную на соцветия и мелко нарезанную цветную капусту. Слегка потушив, долить 0,5 стакана воды и 0,5 стакана томатного сока и тушить до готовности. За 10 мин до готовности ввести прогретую на сухой сковороде и разведенную водой муку. Перед тем как выключить огонь, добавить пропущенный через пресс чеснок. Соус можно подавать к гречневой каше, вареной вермишели и т. д.

Соус томатный

0,5 стакана томатной пасты
2 ч. ложки муки
1 небольшая морковь
1 небольшая луковица
1 средний корень петрушки или 0,3 среднего клубня корневого сельдерея
1 ч. ложка топленого масла
1 стакан воды
соль и специи по вкусу

Морковь, корень петрушки или сельдерея, лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в масле, добавив в конце муку. Затем добавить томатную пасту, размешать, развести водой и варить на слабом огне 5-10 мин. После окончания варки соус протереть, приправить специями и размешать.

Соус овощной

2 средние луковицы
2 средние моркови
8 средних клубней картофеля
10 стручков фасоли
2 небольших баклажана
0,5 среднего кабачка
2–3 средних помидора
200 г свежей белокочанной капусты
2–3 средних сладких перца
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки

1 ч. ложка измельченной зелени базилика
4 зубка чеснока 1 лавровый лист
соль и специи по вкусу

Порезать овощи: лук – кольцами, морковь – полукольцами, картофель – полукольцами, стручки фасоли – квадратами, баклажан – очистить и нарезать кольцами, кабачок – четвертинками колец, капусту – квадратами, болгарский перец – кольцами, помидоры – кружками. В этой же последовательности уложить овощи в посуду, посыпая каждый слой солью, залить водой, чтобы слегка прикрыла овощи. Поставить на медленный огонь, варить не помешивая 30 мин. За 5 мин до конца варки посыпать овощи зеленью, измельченным чесноком и солью, добавить лавровый лист.

Соус овощной с рисом

1 средняя луковица
1 средняя морковь
5 средних клубней картофеля
1 средний сладкий перец
0,5 стакана риса
2–3 зубка чеснока
1 ч. ложка топленого масла
соль и специи по вкусу

В толстостенной кастрюле на топленом масле спассеровать лук, нарезанный кубиками, натертую на крупной терке морковь и нарезанный кубиками картофель. Залить 3 л воды, когда закипит, посолить и добавить промытый рис. Слегка не доводя рис до готовности, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист.

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.