



500 БЛЮД из фарша

*Котлеты • тефтели
биточки
голубцы • зразы*

Аннотация

Эта книга – настоящий кладезь идей для домашних обедов и праздничных застолий!

Котлеты: по-баварски, по-шведски, по-датски, по-сербски

Тефтели: с грибами в томатно-сметанном соусе, с рисом в кисло-сладком соусе, рыбные в фасолевом соусе

Биточки: мясные со шпинатом, из креветок с бурым рисом

Голубцы: ленивые, пикантные, по-сибирски, по-французски, по-закарпатски, тосканские рулады

Зразы: мясные, рыбные, рисовые, с моцареллой и беконом, с фетой и вялеными томатами

Приведенных рецептов основных блюд и закусок из фарша хватит, чтобы придать неповторимый вкус каждому дню в году!

500 блюд из фарша. Котлеты, тефтели, биточки, голубцы, зразы

Составитель Ольга Шелест

Вступление



Существует множество блюд, которые можно приготовить из рубленого мяса. Лучше всего делать фарш самостоятельно, а не покупать готовый. Мясо нужно тщательно промыть, срезать пленки и жир, крупно нарезать и пропустить через мясорубку, кухонный комбайн или блендер. Для котлет и зраз в мясной фарш, как правило, добавляют размоченный в молоке или воде хлеб либо панировочные сухари, лук, чеснок, яйца и различные приправы. Перед обжариванием котлеты и зразы можно запанировать в муке, сухарях или манной крупе.

Для приготовления тефтелей, голубцов и биточков в фарш часто добавляют рис и мелко нарезанные овощи.

Рецепты этой книги будут интересны как опытным, так и начинающим хозяйкам.

Котлеты



Котлеты из смешанного фарша

Свиной фарш – 500 г, говяжий фарш – 500 г, лук репчатый – 1 шт., яйцо куриное – 1 шт., батон или белый хлеб – 150–200 г, чеснок – 2–3 зубчика, майонез – 2 ст. л., молоко, панировочные сухари, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Хлебную мякоть (черствый батон или хлеб) залить молоком и оставить на 15 минут, отжать. Добавить в фарш мелко нарезанный или натертый на мелкой терке лук, пропущенный

через пресс чеснок, хлеб, майонез, соль, перец по вкусу и тщательно перемешать. Для того чтобы фарш стал плотным и одновременно сочным, его нужно хорошенько отбить. Далее сформовать из фарша котлеты, обвалять каждую в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле с двух сторон до румяной корочки. После чего влить в сковороду немного воды, накрыть крышкой и потушить котлеты еще минут десять.

Домашние котлеты из свиного фарша

Свиной фарш – 600–700 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3–4 зубчика, яйцо куриное – 1 шт., молоко – 1–1½ стакана, батон – 150–200 г (2 ломтика), панировочные сухари, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

В теплом молоке замочить мякоть батона или белого хлеба и оставить на 15 минут. Измельчить лук и добавить его в фарш, хорошо размять массу руками и, добавив отжатую мякоть батона, снова хорошо вымешать фарш. Добавить к мясной массе пропущенный через пресс чеснок, яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Вымешать фарш до однородности и приступить к формированию котлет. Делать это мокрыми руками. Получившиеся котлетки обвалять в панировочных сухарях и обжарить на среднем огне в разогретом растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Когда котлеты поджарятся с одной стороны, перевернуть их и прикрыть сковороду крышкой. Готовность котлет проверить следующим образом. Проткнуть котлету вилкой – если появившийся сок прозрачный, прибавить огонь и готовить котлеты еще 2–3 минуты с каждой стороны. Котлеты подрумянились – значит, блюдо готово.

Вкусные котлеты из говяжьего фарша

Говяжий фарш – 600–700 г, картофель – 2 шт., яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное, зелень укропа, мука для панировки, соль, перец черный молотый, перец черный горошком, лавровый лист – по вкусу

Пропустить говяжий фарш через мясорубку дважды вместе с очищенным от кожуры сырым картофелем. Готовый фарш посолить, поперчить, добавить в него измельченную зелень укропа, нарезанный мелко лук и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и жарить в растительном масле с двух сторон до аппетитной корочки. Долить в сковороду немного воды, прикрыть крышкой и тушить котлеты 10 минут. Добавить в воду черный перец горошком или лавровый лист.

Котлеты из куриного фарша

Куриный фарш – 500 г, плавленый сырок «Дружба» – 3 шт., яйцо куриное – 1 шт., лук зеленый, петрушка или укроп – 1 пучок, чеснок – 2 зубчика, майонез – 3 ст. л., панировочные сухари, масло растительное, соль, специи – по вкусу

Натереть на терке плавленые сырки, измельчить лук, чеснок, зелень и добавить все эти ингредиенты в куриный фарш. Перемешать, вбить яйцо, добавить майонез, специи, соль и перец по вкусу. Еще раз хорошенько все перемешать и сформовать из получившейся массы небольшие котлеты. Обвалять их в сухарях и обжарить на разогретом растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Котлеты из рыбного фарша

Рыбный фарш – 500 г, тыквенная мякоть – 200 г, яйцо куриное – 1 шт., мука – 3 ст. л., чеснок (на любителя) – 1–2 зубчика, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Соединить с рыбным фаршем натертую на мелкой терке тыкву, добавить взбитое вилкой

яйцо, пропущенный через пресс чеснок и перемешать. После чего всыпать в фарш муку, вымешать его, посолить и поперчить по вкусу. Влажными руками сформовать котлетки и обжарить на разогретом растительном масле 3–4 минуты с каждой стороны.

Котлеты «Ласточкино гнездо»

Фарш мясной (свинина + говядина) – 500 г, хлеб (батон) – 3 ломтика, чеснок – 3 зубчика, яйца куриные – 2 шт., молоко (вода), майонез, кетчуп, масло растительное, лук репчатый – 1 шт., помидор (большой) – 1 шт., сыр твердый – 100 г, перец болгарский – 1 шт., укроп, соль, перец черный молотый, приправы к мясу – по вкусу

Фарш посолить и поперчить, добавить приправы к мясу, мелко нарезанные чеснок и укроп, замоченный в молоке или воде и пропущенный через мясорубку батон, яйца, хорошо вымешать и сформовать лепешки. Выложить их на смазанный растительным маслом противень.

Нарезать сыр, лук, помидор, перец тонкими ломтиками (кружочками).

На мясную лепешку выложить: кетчуп – лук – майонез – помидор – майонез – сыр. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Котлеты из духовки

Фарш мясной (свинина + говядина) – 500 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3–4 зубчика, хлеб (мякиш) – 3 ломтика, майонез – 4 ст. л., масло сливочное – 50 г, масло растительное, панировочные сухари, молоко (вода), соль, перец черный молотый – по вкусу

Картофель натереть на терке, добавить к фаршу. Лук мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс, всыпать в фарш. Хлебный мякиш замочить в молоке (воде), отжать, добавить к фаршу. Влить майонез, поперчить, посолить. Все тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и выложить на противень, смазанный растительным маслом. Котлеты отправить в духовку, разогретую до 200 °С, на 15 минут.

После этого вытащить противень и на каждую котлету положить немного сливочного масла (для сочности). Отправить котлеты еще на 15 минут в духовку.

Котлеты домашние

Фарш мясной (свинина + говядина) – 1 кг, сухари панировочные – 200 г, вода – 150 мл, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Панировочные сухари залить холодной водой. Лук и чеснок измельчить в блендере. К фаршу добавить замоченные сухари, измельченные лук и чеснок. Посолить и поперчить по вкусу. Противень смазать растительным маслом. Сформовать котлеты и выложить на противень.

Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 40–45 минут.

Котлеты «Молочные реки»

Фарш мясной (любой) – 800 г, молоко – 200 мл, мука пшеничная – 1 ст. л. (с горкой), масло сливочное – 50 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сухари панировочные – 4 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

В холодное молоко добавить муку, перемешать и поставить на огонь. Варить до легкого загустения, постоянно помешивая. Убрать с огня и добавить сливочное масло, перемешать.

Лук мелко нарезать и чуть припустить в сливочном масле.

К фаршу добавить сливочную массу, лук и яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Влажными руками сформовать котлеты, обвалять в сухарях.

Обжарить котлеты на растительном масле с двух сторон до образования корочки, накрыть крышкой и довести до готовности.

Подавать с любимым гарниром.

Котлеты «Сомнение»

Фарш мясной (свинина + говядина) – 700 г, лук репчатый – 1 шт. (большая головка или две небольшие), зелень (укроп, петрушка, зеленый лук), сливки (20 % жирности) – 150 мл, батон (нарезной, без корочки) – 2 ломтика, крупа манная – 4 ст. л., масло растительное для жарки, соль, перец черный молотый – по вкусу

Батон залить сливками. В фарш добавить мелко нарезанный лук и зелень, манку.

Соединить замоченный в сливках батон и фарш. Посолить, поперчить по вкусу. Вымешать фарш. Сформовать котлеты. Чтобы они не рассыпались при жарке, отбить каждую в течение минуты. Жарить на сковороде на медленном огне, можно запечь в духовке или в микроволновке на гриле, также подойдет пароварка.

Котлеты «Варгашинские»

Фарш мясной (любой) – 500 г, капуста квашеная – 250 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сухари панировочные, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла пару минут.

Квашеную капусту измельчить, не отжимая от рассола, добавить к луку и тушить под крышкой 10–15 минут на среднем огне, пока не испарится жидкость и капуста не станет мягкой. Немного остудить.

Добавить к фаршу овощи и одно яйцо, поперчить, посолить и тщательно перемешать.

Взбить второе яйцо в чашке. В другую емкость насыпать панировочные сухари.

Из фарша сформовать небольшие котлеты, каждую обмакнуть в яйцо, а затем в панировочные сухари. Обжарить в небольшом количестве растительного масла на среднем огне 4–5 минут. Перевернуть и тушить котлеты под крышкой еще 4–5 минут.

Котлеты по-аджарски

Фарш мясной (свинина + говядина) – 800 г, яйца – 5 шт., лук репчатый (крупный) – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, соевый соус – 2 ст. л., сухари панировочные – 2 ст. л., вода – 100 мл, лук зеленый (5–6 перьев), масло растительное, соль, перец красный молотый – по вкусу

В фарш добавить пропущенный через пресс чеснок, натертый на средней терке лук и соевый соус. Влить воду. Посолить и поперчить. Тщательно вымешать.

Добавить панировочные сухари и мелко нашинкованный зеленый лук. Еще раз вымешать фарш. Сформовать крупные продолговатые котлеты-лодочки. (Вес каждой котлеты должен быть 150–200 г.) Круглой сделать углубление в котлете. Затем перенести ее в форму для выпекания, смазанную растительным маслом. В отверстие «лодочки» вбить сырое яйцо и отправить котлеты в духовку, разогретую до 190 °С, на 25–30 минут.

Котлеты «Сочные»

Фарш мясной – 600 г (свиной, говяжий и куриный – по 200 г), лук репчатый – 2 шт., капуста белокочанная – 600 г, яйцо куриное – 1 шт., мука пшеничная, масло растительное, приправа, соль – по вкусу

Смешать три вида фарша. Капусту и лук пропустить через мясорубку или измельчить с помощью кухонного комбайна, добавить к фаршу.

Все хорошо вымешать, посолить, приправить любимыми приправами, вбить яйцо, еще раз вымешать. Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить на растительном масле.

Котлеты по-сербски «Уштипцы»

Фарш мясной (свинина + говядина) – 1 кг, лук репчатый (средний) – 1½ шт., сода – 1 ч. л., вода минеральная газированная – ½ стакана, вода для тушения – ½ стакана, паприка сладкая (молотая) – 2 ч. л., чеснок – 5 зубчиков, брынза – 150 г, грудинка (копченая) – 150 г, масло растительное, зелень (укроп, петрушка, зеленый лук), соль, перец черный молотый – по вкусу

В фарш добавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, черный перец, паприку, соду и минеральную воду (именно сочетание соды с минеральной водой придаст котлетам пышность, но не будет чувствоваться в готовом виде).

Фарш хорошо вымешать и убрать на пару часов в холодильник. Достать фарш из холодильника и добавить нарезанную кубиками грудинку, натертую на крупной терке брынзу, мелко нарезанный (или пропущенный через пресс) чеснок и рубленую зелень. Хорошо вымешать получившуюся массу.

Сформовать крупные котлеты.

Жарить с двух сторон на небольшом огне до золотистого цвета.

Сложить котлеты в сковороду, добавить немного растительного масла, накрыть крышкой и томить на маленьком огне 10 минут.

Котлеты «Ишли кюфта»

Фарш мясной – 400 г, лук репчатый – 1 шт., молоко (для замачивания – 200 мл, для пюре – 100 мл) – 300 мл, хлеб – 2 ломтика, кумин – ½ ч. л., сыр твердый – 100 г, картофель – 4 шт., масло сливочное – 30 г, соль, перец черный молотый – по вкусу

В мясной фарш добавить соль, перец, кумин, мелко нарезанную луковичку и хлеб, замоченный в молоке. Фарш хорошо вымешать и отбить.

Отварить очищенный картофель, добавить к нему молоко, масло и половину нормы сыра, приготовить пюре.

Из фарша сформовать круглые котлеты, положить на противень, застеленный пергаментом, сделать углубления в центре. Отправить в духовку, разогретую до 200 °С, на 10 минут. Оставшийся кусочек сыра нарезать крупными кубиками. Достать котлеты, в центр каждой положить по кусочку сыра и отсадить горку из пюре с помощью кондитерского мешка или ложки.

Запекать еще 10 минут.

Котлеты «Гнезда счастья»

Фарш куриный – 750 г, фарш свиной – 250 г, сухари панировочные – 2 ст. л., молоко – 100 мл, лук репчатый (крупный) – 1 шт., сыр твердый – 100 г, яйца куриные – 2 шт., сметана (20–25 % жирности) – 200 г, укроп, хмели-сунели, соль – по вкусу

Куриный фарш смешать со свиным. Панировочные сухари (вместо сухарей можно использовать черствую булочку) залить теплым молоком и оставить на 15 минут. Луковичку очистить и измельчить в блендере либо натереть на крупной терке. По истечении указанного времени смешать вместе фарш, размоченные сухари, измельченный лук. Посолить, добавить приправы и хорошо вымешать.

Приготовить начинку. Для этого натереть на крупной терке (или измельчить в блендере) сыр. Вбить яйца, добавить сметану и зелень укропа. Все хорошенько перемешать. Фарш

разделить на 20 одинаковых шариков. Противень застелить бумагой для выпечки. На противне каждому шарiku мокрыми пальцами аккуратно придать форму гнездышка. В каждое «гнездо» выложить по десертной ложке начинки.

Поместить противень в разогретую до 200 °С духовку, запекать 30 минут до зарумянивания начинки.

Необычные котлеты

Фарш мясной – 450 г, лук репчатый – 3 шт., яйца куриные – 4 шт., вода (кипяченая), мука пшеничная, масло растительное, соль, перец красный молотый – по вкусу

Отварить 3 яйца, очистить и натереть на крупной терке. Две луковицы мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета на растительном масле, положить на бумажную салфетку и дать стечь лишнему маслу. Смешать яйца и лук.

В фарш добавить оставшуюся мелко нарезанную луковицу, соль и перец. Хорошо вымешать. Разложить на пищевую пленку, а сверху поместить подготовленную смесь из яйца с луком. С помощью пленки свернуть смесь в рулет и отправить в морозилку на несколько часов. Рулет должен замерзнуть до такой степени, чтобы его можно было нарезать. Затем нарезать кусочками.

Сделать густой кляр из одного яйца, муки, соли и воды. Обмакнуть котлеты в кляр и отправить на сковороду с разогретым маслом.

Жарить в большом количестве масла на среднем огне с обеих сторон.

Котлеты «Сочные восточные»

Фарш мясной (говядина + свинина + курица) – 900 г, помидоры черри – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, батон – 2 ломтика, крупа манная – 2 ст. л., чай в пакетиках (черный) – 2 пакетика, вода (кипяток) – 250 мл, вода (холодная) – 100 мл, лук зеленый – ½ пучка, петрушка – ½ пучка, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Помидоры залить кипятком на 1 минуту, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. В фарш добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и помидоры. В чашке заварить чай (2 пакетика на 250 мл кипятка), залить им мякоть батона.

Лук натереть на средней терке. Добавить манку. Зеленый лук и петрушку мелко нашинковать, соединить с замоченным батоном. Очень тщательно все перемешать до однородной массы, добавить 100 мл воды. Фарш хорошо отбить.

На разогретой сковороде обжарить котлеты с двух сторон в небольшом количестве масла. На выходе сочные, вкусные и пикантные котлеты.

Котлеты с подливой

Фарш мясной – 600 г, лук репчатый – 1 шт., сухари (обычные или панировочные) – 2 шт., яйцо куриное – 1 шт., вода (для подливки) – 500 мл, мука пшеничная, лист лавровый – 2 шт., перец душистый – 6 шт., масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Сухари замочить в теплой воде, отжать. Мясо с сухарями пропустить через мясорубку два раза. Добавить яйцо, мелко нарезанный лук, посолить и поперчить. Тщательно все перемешать. Положить фарш в пищевую пленку и в течение 5 минут отбивать. Сформовать мокрыми руками котлеты, обвалять в муке. На разогретой сковороде обжарить котлеты в растительном масле 2–3 минуты с каждой стороны. В 500 мл холодной воды добавить 1 ст. л. муки, перец черный молотый, перец душистый, соль, хорошо все перемешать.

Котлеты положить в чистую кастрюлю, залить подливой, довести до кипения и тушить под крышкой 5—10 минут или до полной готовности (зависит от размера котлет).

Куриные котлеты

Фарш куриный – 1 кг, крупа манная – 7 ст. л., яйца куриные – 3 шт., лук репчатый – по вкусу, чеснок – 2–3 зубчика, майонез (можно заменить на сметану) – 2 ст. л., зелень (укроп, петрушка), масло растительное, специи для курицы, соль, перец черный молотый – по вкусу

Лук пропустить через мясорубку. В фарш добавить манку, яйца, лук, чеснок, майонез, измельченные укроп и петрушку, специи для курицы или перец, посолить.

Хорошо вымешать, дать настояться 30 минут.

Мокрыми руками сформовать котлеты (по желанию можно запанировать), обжарить в растительном масле с двух сторон до золотой корочки. Добавить воды и тушить под крышкой до готовности. Выключить огонь и дать настояться 10 минут.

Котлетные шарики, запеченные в духовке

Фарш мясной (любой) – 1 кг, лук репчатый – 3 шт., морковь (средняя) – 4 шт., крупа манная – 4 ст. л., вода (в фарш) – 100 мл, соль – 1½ ч. л.

Фарш соединить с пропущенными через мясорубку или измельченными в блендере репчатым луком и морковью. Добавить манную крупу, воду и соль. Перемешать.

На противень налить воду так, чтобы покрыть дно. Духовку разогреть до 200 °С. Сформовать шарики и выложить на противень. Запекать 35 минут.

Котлеты «Сюрприз»

Фарш мясной – 500 г, хлеб – 2 ломтика, картофель (средний) – 1 шт., лук репчатый (средний) – 2 шт., сахар – 1 ч. л., чай черный – 1 ст. л., вода (кипяченая) – 2 ст. л., чеснок – по вкусу, масло сливочное и растительное, мука пшеничная (или овсяные хлопья), сахар, соль, перец черный молотый, сельдерей (сушеный) – по вкусу

Замочить хлеб: белый или серый – в слабом чае, темный – в воде (хлеб можно заменить натертым отжатым кабачком).

Лук измельчить. Половину измельченного лука обжарить на сливочном масле. Картофель натереть на мелкой терке.

В подготовленный мясной фарш (он не должен быть жидким) добавить отжатый хлеб, тертый картофель, сырой и жареный лук. По желанию в получившуюся массу можно добавить немного сушеного сельдерея. Кроме соли и перца, всыпать немного сахара. Влить воду (тоже для сочности). Перемешать, добавить чеснок по желанию. Отбить фарш. Сформовать котлеты. Панировать котлеты в муке или овсяных хлопьях.

На сковороде разогреть небольшое количество масла, обжарить котлеты с двух сторон до золотистой корочки. Долить немного воды и тушить на среднем огне 15 минут.

Куриные котлеты с цветной капустой

Капуста цветная (маленький кочан) – 1 шт., фарш куриный – 300 г, лук репчатый – 1 шт., яйца куриные – 2 шт., мука пшеничная – 3 ст. л., чеснок – 2–3 зубчика, масло растительное, петрушка, укроп, соль, смесь перцев – по вкусу

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить 5 минут в подсоленной воде.

Измельчить луковицу и чеснок. Капусту откинуть на дуршлаг, дать остывать. Лук поджарить на растительном масле до золотистого цвета.

Остывшую капусту измельчить в блендере.

Яйца взбить в пену. К фаршу добавить лук, капусту, яйца, чеснок, соль, перец, муку и измельченные укроп с петрушкой. Перемешать. Смесь выкладывать ложкой на сковороду, жарить до готовности.

Котлеты в сливочном соусе

Фарш мясной (свинина + говядина) – 400 г, капуста пекинская (можно взять белокочанную) – 100 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сыр мягкий – 300 г, молоко – 100 мл, чеснок – 2 зубчика, рис (готовый) – 2 ст. л., хлеб – 2 ломтика, масло растительное, сухари панировочные, соль, специи – по вкусу

В фарш добавить хлеб, вымоченный в молоке.

Пекинскую капусту и лук измельчить блендером или пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйцо, рис, соль, специи, все перемешать.

Сформовать небольшие котлеты, запанировать в сухарях, обжарить на растительном масле с одной стороны, перевернуть, добавить немного воды и накрыть крышкой, протушить на небольшом огне. Когда вода испарится, открыть крышку и поджарить вторую сторону.

Котлеты уложить в форму для запекания. Форму ничем не смазывать.

Соус. Молоко, мягкий сыр, чеснок смешать в однородную массу погружным блендером.

Котлеты залить соусом и отправить в горячую духовку на 10–15 минут.

Котлеты молочные «Взбитые»

Фарш мясной (свинина + говядина) – 700 г, чабер (кондари) – ½ ч. л., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, аджика – 1 ч. л., молоко (холодное) – 200 мл, кинза – 1 пучок, перец чили – ½ шт., масло растительное, соль – по вкусу

В фарш добавить пропущенный через пресс чеснок, натертый на крупной терке лук, всыпать соль и чабер. Острый перец, не очищая от семян, мелко нашинковать и соединить с мясной массой. Влить холодное молоко, добавить нашинкованную мелко кинзу. Насадками для теста взбивать фарш не менее 7–10 минут. Накрыть пленкой и отправить в холодильник на 30 минут. По истечении времени достать фарш и влажными руками сформовать котлеты.

Обжарить на растительном масле с двух сторон на среднем огне.

Котлеты «Обжорка»

Фарш мясной – 600 г, лук репчатый (большой) – 1 шт., яйцо куриное – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, сырок плавленый (90 г) – 1 шт., хлеб (белый) – 2 ломтика, укроп – 4 веточки, мука, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать кубиками. Обжарить в небольшом количестве растительного масла до прозрачности.

В фарш добавить яйцо, мелко нарезанный чеснок и обжаренный лук. Поперчить, посолить по вкусу. Перемешать. Добавить плавленый сырок, натертый на крупной терке, заранее замоченный в небольшом количестве воды белый хлеб и мелко нарезанный укроп. Хорошо перемешать.

Сформовать котлеты. Обвалять в муке. Обжарить на разогретой сковороде с каждой стороны по 2–3 минуты. Переложить в форму для запекания, подлить 2–3 ст. л. воды. Отправить в заранее разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут.

Котлеты от баварского шеф-повара

Фарш мясной (смешанный) – 600 г, яйца куриные – 3 шт., лук белый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, грибы (свежие) – 150 г, масло сливочное – 100 г, булка (2 вчерашних брецеля) – 4 ломтика, молоко – 100 мл, капуста квашеная – 3 ч. л., горчица – 1 ч. л., хрен (тертый) – 1 ч. л., майоран – 1 ч. л., петрушка (рубленая зелень) – 3 ч. л., масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Мелко нарезать большую луковицу, чеснок, грибы (шампиньоны) и квашеную капусту.

На разогретую сковороду положить 80 г сливочного масла и слегка обжарить в нем лук, чеснок и грибы. Дать остыть. Взбить яйца с молоком и замочить в них раскрошенную на кусочки булку.

В фарш добавить мелко нарезанную квашеную капусту и размоченную булку, горчицу, тертый хрен, майоран, соль, перец, остывшие обжаренные грибы с луком, мелко нарезанную петрушку. Все хорошо перемешать.

Сформовать небольшие котлеты и обжарить их на разогретой сковороде на смеси сливочного и растительного масла.

Вкусные котлеты

Фарш свиной – 300 г, фарш куриный – 300 г, лук репчатый – 1 шт., батон – 4 ломтика, петрушка – 2 ст. л., порошок горчичный – 1 ч. л., яйца куриные – 2 шт., вода, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Лук нарезать кубиками. Замочить кусочки батона в воде. В чаше блендера/комбайна смешать лук, отжатый батон и мелко нарезанную петрушку, измельчить до получения однородной массы. Затем добавить фарш. Перемешать, при этом полученная масса не должна стать похожей на мелкую кашу. Переложить все в глубокую миску, добавить сухую горчицу, соль и перец. Отделить белки от желтков. Желтки добавить в фарш. Все перемешать. Белки взбить в пену. Одну половину белков аккуратно соединить с фаршем, затем добавить и вторую половину белков. Аккуратно перемешать.

Сформовать котлеты и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Шведские котлеты со свеклой

Фарш мясной (свинина + говядина) – 200 г, свекла (вареная) – 100 г, картофель (вареный) – 100 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый (для подачи) – 1–2 шт., огурцы (маринованные), масло растительное, соль, перец белый молотый – по вкусу

Свеклу и картофель натереть на мелкой терке. Соединить с фаршем, яйцом, солью и перцем. Сформовать небольшие котлеты. Обжарить их с двух сторон на растительном масле до румяности. Накрыть крышкой и томить на маленьком огне 7 минут. Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле.

Подавать котлеты с жареным луком и маринованными огурцами.

Домашние котлеты «Особые»

Фарш мясной – 650 г, лук репчатый (крупный) – 1 шт., батон – 50 г (3 ломтика), масло растительное – 3 ст. л., вода, сухари панировочные, укроп, соль, перец черный молотый – по вкусу

Ломтики батона поджарить в тостере или на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Луковицу разделить на две части. Одну половину поместить в блендер вместе с обжаренными ломтиками батона. Взбить лук и ломтики батона в однородную массу. Вторую часть луковицы нарезать мелкими кубиками.

Свежий укроп мелко нашинковать. Смешать в миске фарш, луковую смесь, свежий укроп, черный молотый перец и соль по вкусу. Фарш тщательно вымесить, отбить. Если он получился слишком плотным, можно добавить немного кипяченой воды.

Сформовать котлеты, запанировать. В форму для запекания добавить растительное масло и поместить в разогретый до 190–200 °С духовой шкаф. Запекать котлеты до готовности 20 минут.

Котлеты «Тающие на губах»

Фарш куриный – 1 кг, картофель – 1 шт., яйца куриные – 2 шт., петрушка – ½ пучка, сухари панировочные – ½ стакана, вода (кипяток) – 1 стакан, масло сливочное – 50 г, мука пшеничная – 1 ст. л., чеснок – 4 зубчика, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Картофель отварить и размять в пюре. К куриному фаршу добавить картофельное пюре, яйца, измельченную петрушку и панировочные сухари. Посолить, поперчить, хорошо перемешать.

Соус. Растопить сливочное масло, добавить муку и, постоянно мешая, влить тонкой струйкой стакан кипятка. Варить до загустения, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать.

Соусу дать остыть до теплого состояния, затем добавить в фарш. Все хорошо перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Разогреть растительное масло на сковороде, сформовать котлеты и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить до корочки, довести под крышкой до готовности.

Котлета в юбочке

Фарш куриный – 500 г, яйца куриные – 4 шт., базилик – 1 пучок, мука пшеничная – 4 ст. л., сметана – 2 ст. л., вода – 6 ст. л., масло растительное, соль, специи – по вкусу

Яйца соединить с 2 ст. л. масла и 2 ст. л. воды, добавить нарезанный базилик. Хорошо перемешать, не взбивая. Дать настояться 10 минут.

В куриный фарш добавить специи, соль, оставшуюся воду, сметану, перемешать. Через 10 минут достать базилик и поместить его в фарш. Перемешать и отбить получившуюся массу.

В плоскую тарелку положить муку. Сформовать шесть котлет, хорошо обвалять в муке.

Сковороду нагреть, смазать маслом и налить часть яичной смеси. Котлету выложить чуть ближе к краю. Как только яйцо схватилось, снять сковороду с огня и, помогая лопаткой, выложить содержимое на любую поверхность. Завернуть котлету в получившийся омлет конвертиком. Прodelать то же самое с оставшимися котлетами.

Выложить в форму мясные конвертики, влить немного воды, накрыть крышкой и отправить в духовку, разогретую до температуры 200 °С, на 25 минут. Через 10 минут открыть и оставить еще на 10 минут.

Куриные котлеты «Новинка»

Фарш куриный – 500 г, сыр сливочный – 300 г, капуста белокочанная – 200 г, яйцо куриное – 1 шт., масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Сливочный сыр и капусту пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить куриный фарш, яйцо, посолить, поперчить по вкусу. Все тщательно вымешать.

Сформовать котлеты, выложить на разогретую с маслом сковороду, обжарить с двух сторон до красивой румяной корочки.

Потушить под крышкой в небольшом количестве воды, но это уже на ваше усмотрение.

Котлеты по-флотски

Фарш говяжий – 400 г, макаронные изделия (вес сухих ригатони) – 200 г, сыр твердый – 70 г, яйца куриные – 2 шт., томатная паста – 1 ст. л., орегано – 1 ч. л., мука кукурузная, масло растительное, соль, перец черный молотый, сухие травы – по вкусу

Сварить и охладить ригатони. Смешать фарш (он должен быть нежирным), макароны, тертый сыр, томатную пасту и яйца. Посолить и поперчить по вкусу, добавить орегано. Вымешать и дать постоять минут десять.

Влажными руками слепить небольшие круглые котлеты, расплющить их и запанировать в кукурузной муке, в которую по вкусу можно добавить сухие травы.

Обжарить котлеты на среднем огне до румяной корочки и довести до готовности на медленном огне под крышкой. Готовые котлеты выложить на салфетки для впитывания излишков масла.

Котлеты «Снежные вершины»

Фарш мясной (свинина + говядина) – 400 г, морковь (большая) – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, булка – 3 ломтика, яйцо куриное – 1 шт., сухари панировочные, молоко, майонез, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

К фаршу добавить яйцо, пару ломтиков булки, предварительно замоченной в молоке, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, хорошо вымесить котлетную массу. Лук нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, отдельно поджарить на растительном масле.

Из фарша сформовать шарики, пальцем сделать в них углубление, сформовать гнездо, положить ложку лука, потом моркови и установить на противне, смазанном маслом. Сверху полить майонезом.

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут.

Домашние котлеты с капустой

Фарш мясной (свинина + говядина) – 600 г, капуста белокочанная (свежая, молодая) – ¼ кочана, яйцо куриное – 1 шт., сухари панировочные – 3 ст. л., пюре томатное – 200 г, вода – 50 мл, чеснок – 2 зубчика, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Капусту натереть на крупной терке или измельчить в блендере. Добавить к фаршу вместе с панировочными сухарями, яйцом, солью и перцем. Все перемешать. Влажными руками сформовать котлеты. Обжарить с двух сторон на разогретом подсолнечном масле на сильном огне.

Обжаренные котлеты выложить в кастрюлю или сотейник.

В отдельной емкости смешать томатное пюре, воду и нарезанный чеснок. Посолить и поперчить по вкусу. Залить котлеты соусом так, чтобы они полностью были покрыты. При необходимости долить воды.

Запекать в разогретой духовке при температуре 180 °С 35–40 минут.

Куриные котлеты «Необычные»

Фарш куриный – 500 г, рис – 2 ст. л., яйцо куриное – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., молоко – 100 мл, масло сливочное – 1 ст. л., мука пшеничная – 1 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Нарезать луковицу, поджарить на сливочном масле. Морковь натереть на мелкой терке, отправить к луку и тушить до мягкости. Фарш добавить к луку с морковью, перемешать, влить молоко, прогреть все 2 минуты, снять с огня и остудить. Рис отварить, остудить и соединить с фаршем. Добавить овощной соус-зажарку, яйцо, посолить, поперчить по вкусу. Тщательно вымесить.

Мокрыми руками сформовать котлеты, обвалять их в муке. Выложить на сковороду с уже разогретым растительным маслом. Обжарить с одной стороны. Затем перевернуть на другую сторону, накрыть крышкой и довести до готовности.

Булочки с котлетами

Для начинки

Фарш мясной – 400 г, лук репчатый – 1 шт., мука пшеничная, масло растительное, соль, специи – по вкусу

Дополнительно

Желток яичный (для смазки) – 1 шт.

Приготовить дрожжевое тесто по любимому рецепту. Оно должно быть упругим, почти не липнуть к поверхности, пышным.

Пока поднимается тесто, к фаршу добавить мелкорубленный лук, соль и специи по вкусу. Сформовать шарики размером с теннисный мячик, обвалять их в муке и обжарить на масле с обеих сторон.

Разделить тесто на равные части. Каждую часть теста растянуть в лепешку, выложить котлету. Защипнув края, сформовать булочку. Сформованные булочки выкладывать на смазанный маслом противень вокруг подходящего кольца (или формы) для того, чтобы серединка булочек была свободна для соусника. Смазать булочки желтком и выпекать при температуре 180 °С до готовности.

Готовые булочки вынуть вместе с противнем, сбрызнуть водой, накрыть полотенцем и дать постоять 5—10 минут.

Булочки положить на блюдо, на место кольца поставить любимый соус.

Котлеты домашние в соусе

Фарш мясной (свинина + говядина) – 600 г, соевый соус – по вкусу, лук репчатый (небольшой) – 1 шт., картофель (некрупный) – 1 шт., вода (150 мл – в фарш и 250 мл – в соус) – 400 мл, мука пшеничная – 3 ст. л., масло растительное, паприка сладкая – 1 ч. л., перец черный молотый – по вкусу

В фарш добавить перец, натертую на мелкой терке сырую картошку, соевый соус «Киккоман», нарезанную очень мелко луковичу и примерно 100–150 мл воды. Все вымешать около 5 минут и отбить фарш.

Накрыть крышкой и оставить в холодильнике на 1 час. Сформовать котлеты. В муку добавить паприку, перемешать. В этой муке обвалять котлеты и обжарить на сковороде в раскаленном масле с двух сторон.

Когда котлеты обжарились, насыпать на сковороду 1–2 ч. л. муки и обжаривать до появления орехового запаха. В стакане воды развести 2 ч. л. соевого соуса, влить в муку на сковороде, постоянно помешивая, чтобы получилась однородная смесь.

В этот соус вернуть котлеты, накрыть крышкой и на самом минимальном огне тушить 15 минут.

Котлеты по-итальянски

Фарш говяжий – 500 г, перец болгарский (красный) – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, белки яичные – 2 шт., петрушка – 1 пучок, паприка сладкая – 1 ч. л., мука пшеничная – 20 г, масло сливочное – 30 г, масло оливковое – 30 мл, соль, перец черный молотый – по вкусу

Красный сладкий перец вымыть, очистить от семян, нарезать и измельчить в блендере до состояния кашицы.

В говяжий фарш (можно взять и смешанный) положить измельченный перец, мелкорубленную петрушку и чеснок. Посолить и поперчить, добавить паприку.

В конце добавить яичные белки и как следует перемешать полученный фарш до однородного состояния.

Сформовать котлеты, слегка обвалять в муке и обжарить на смеси оливкового и сливочного масел до готовности.

Куриные котлеты с сюрпризом «Золотая рыбка»

Фарш куриный – 300 г, лук репчатый (средний) – 1 шт., масло сливочное – 30 г, чеснок – 2–3 зубчика, сухари панировочные – 4 ст. л., мука пшеничная – 1 ст. л., карри – 1 ст. л., зелень укропа и петрушки, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Начинка. Размягченное сливочное масло смешать с мелкорублеными чесноком и зеленью.

Панировка. Сухари смешать с мукой и добавить карри. Перемешать.

В фарш добавить мелко нарезанный лук, соль, перец и хорошо перемешать.

Фарш скатать шариками, придавить, в середину положить начинку, завернуть и придать форму котлет. Запанировать.

Жарить на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом до образования румяной корочки.

Котлеты «Гавайские»

Фарш мясной (свинина + говядина) – 300 г, ананас (консервированный кольцами) – 1 банка (маленькая), хлеб – 2 ломтика, молоко – 5 ст. л., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сыр твердый – 100 г, соль, специи – по вкусу

Дольки ананаса разложить на противне. На них уложить сформованные котлетки из фарша, замоченного в молоке хлеба, соли и специй, потом колечки лука и кольца помидоров.

Отправить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Вынуть по истечении времени и посыпать тертым сыром.

Зарумянить в духовке еще 10 минут при 220 °С.

Котлеты «Кружевные»

Фарш мясной (любой) – 500 г, рис – ½ стакана, яйца куриные – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., булка – 4 ломтика, молоко, мука пшеничная, петрушка, чеснок, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Рис отварить до готовности. В фарш добавить лук, чеснок и перец. Все хорошо вымесить и разделить на две равные части. Одну половину обжарить на сковороде.

После обжаренный фарш смешать с сырым. Туда же выложить отваренный рис, булку (смоченную в молоке), яйцо, мелко нарезанную петрушку, посолить.

Все тщательно перемешать

Подготовить две емкости: одну с мукой, другую с двумя взбитыми яйцами. Сформовать котлеты, обвалять в муке, затем – во взбитом яйце.

Обжарить котлеты на сковороде. Подавать горячими.

Котлеты-маффины

Для пюре

Картофель – 600 г, сливки (15 % жирности) – 100 мл, масло сливочное – 30 г, яйцо куриное – 1 шт.

Для котлет

Фарш мясной (свиной) – 500 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, петрушка (или другая любимая зелень), яйцо куриное – 1 шт., сухари панировочные – 2/3 стакана, пармезан (можно и другой сыр) – 50 г, оливковое масло, горчица, соль, специи – по вкусу

Для начинки

Помидор – 1 шт., сырок плавленый (или творог, перетертый в однородную массу) – 100 г, чеснок – 1 зубчик, майонез (можно заменить сметаной) – по вкусу

В фарш добавить мелкорубленую петрушку, специи, лук, чеснок, посолить. Добавить горчицу и панировочные сухари. Затем добавить яйцо и немного тертого пармезана. Хорошо вымесить фарш. Разогреть духовку до 200 °С. Формы для кексов слегка смазать оливковым

маслом и посыпать панировочными сухарями. Из небольшого кусочка мяса сделать лепешку, положить в формочку, разравнивая края. Отправить котлетки в духовку на 20 минут.

Плавленный сырок натереть на мелкой терке, добавить чеснок по вкусу и заправить майонезом.

В отдельной (желательно высокой) посуде смешать яйцо, сливки (комнатной температуры), посолить. Взбить миксером 1–2 минуты. Отварить картофель, потолочь. Влить в пюре растопленное горячее сливочное масло, потолочь. Влить яично-сливочную смесь, взбить миксером.

Котлеты достать из духовки. Выделившийся сок не сливать: он быстро впитается и придаст сочности мясу.

Корзинки достать из формы и положить на противень с пергаментом. Ждать, пока они полностью остынут, не нужно. Положить на каждый кусочек помидора, затем 2 ч. л. сырной массы, утрамбовать. Сверху ложкой выложить пюре. Посыпать тертым пармезаном. Отправить в духовку на 7–10 минут.

Подавать как горячими, так и остывшими.

Мясные котлеты с овощами

Фарш куриный – 500 г, капуста белокочанная – 250 г, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, хлопья овсяные (мелкие) – 3 ст. л., томаты в собственном соку – 500 мл, сок томатный – 100 мл, базилик – ½ ч. л., мята – ½ ч. л., мука, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Соотношение фарша и овощей должно быть 1:1.

Капусту и репчатый лук измельчить в блендере. Морковь, картофель и чеснок натереть на мелкой терке. Овощи отжать. В фарш добавить овощи, овсяные хлопья. Посолить и поперчить. Тщательно вымешать фарш и оставить его на 15–20 минут. Томаты в собственном соку измельчить в блендере, добавить томатный сок, мяту и базилик, посолить и поперчить. Из фарша сформовать котлеты, слегка обвалять их в муке.

Обжарить котлеты в небольшом количестве растительного масла на сильном огне буквально по минуте с каждой стороны.

Выложить котлеты в форму для запекания (16 × 25 см), залить томатным соусом. Соус не должен покрывать котлеты полностью, только наполовину.

Запекать в заранее разогретой до 180 °С духовке 30–35 минут.

Котлеты «Сливочные»

Фарш мясной (свинина + говядина) – 800 г, чеснок – 2 зубчика, лук репчатый – 1 шт., молоко – 250 мл, батон – 3 ломтика, аджика – 1 ч. л., имбирь – ½ ч. л., паприка сладкая – 1/3 ч. л., вода, масло сливочное, масло растительное, соль – по вкусу

Ломтики батона залить холодным молоком. В фарш добавить чеснок, пропущенный через пресс, и лук, натертый на крупной терке.

Добавить набухший батон, специи, посолить. Фарш вымешать до однородной консистенции, переложить в пакет или пищевую пленку, отбить в течение минуты. Затем небольшими порциями выкладывать на ладонь, в центр фарша положить кусочек сливочного масла. Сформовать котлету, защипнув края. Обжарить котлеты на среднем огне на растительном масле при закрытой крышке с обеих сторон до румяной корочки. Затем огонь убавить, влить немного кипяченой воды и тушить котлеты до готовности. Вода должна испариться.

Котлеты «Гнезда»

Фарш куриный – 500 г, яйца куриные – 5 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт.,

масло растительное, соль, специи – по вкусу

Морковь натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать (измельчить в кухонном комбайне).

В фарш добавить морковь, лук, специи, посолить, тщательно перемешать, добавить одно яйцо, еще раз перемешать.

Форму смазать растительным маслом. Сформовать котлеты с углублениями. В каждую разбить по одному яйцу. Отправить в духовку, разогретую до температуры 180 °С. Время приготовления – 40 минут.

Подавать, посыпав измельченным зеленым луком.

Котлеты «Нежнейшие»

Фарш куриный – 450 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., орех мускатный – 1 ч. л., орегано – 1 ч. л., соль – по вкусу

В фарш добавить яйцо, мускатный орех, орегано, мелко нарезанный и поджаренный лук, посолить. Вымесить. Сформовать котлеты, поджарить с обеих сторон. Подавать горячими.

Котлеты в сетке из слоеного теста

Тесто слоеное бездрожжевое – 250 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый (средний) – 2 шт., фарш мясной (свинина + говядина) – 500 г, грибы маринованные – 150 г, мука пшеничная – 3 ст. л., масло растительное, соль, специи – по вкусу

Лук нарезать мелкими кубиками. В фарш добавить половину лука, яйцо, специи, посолить и хорошо перемешать. Вторую половину лука обжарить в небольшом количестве растительного масла до чуть золотистого цвета. Добавить к жареному луку мелко нарезанные грибы и жарить до испарения всей жидкости. Остудить. Сформовать котлеты и обваливать в муке. Обжарить котлеты в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

Обжаренные котлеты выложить на застеленный пекарской бумагой (силиконовым ковриком) противень, сверху положить обжаренные с луком грибы.

Из слоеного теста раскатать 8 квадратов (примерно 10 × 10 см) и ножом нарезать в хаотичном порядке.

Завернуть котлеты в тесто, чуть-чуть его растягивая, снизу закрепить концы.

Выпекать при 200 °С 30–35 минут.

Котлеты «Вкус детства»

Фарш мясной – 850 г, сметана – 2 ст. л., вода – 100 мл, сухари панировочные – 4 ст. л. (с горкой), молоко – 150 мл, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, вода, масло растительное, соль, перец красный молотый, сухая аджика, кориандр, хмели-сунели – по вкусу

В молоке замочить панировочные сухари.

К фаршу добавить специи, набухшие сухари, посолить, чеснок пропустить через пресс, лук натереть на крупной терке, все тщательно вымесить.

Сметану соединить с холодной кипяченой водой и хорошо размешать.

Добавить к фаршу сметанную подливу и еще раз тщательно вымесить массу.

Сформовать котлеты влажными руками и обжарить на растительном масле с двух сторон при закрытой крышке. Сковорода должна быть хорошо прогрета.

Котлеты хорошо держат форму без яиц и манки. Можно сделать панировку из муки или сухарей при желании.

Котлеты куриные со сметаной

Фарш куриный – 500 г, морковь – 150 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, отруби (пшеничные или овсяные) – 10 г, сметана – 150 г, паприка сладкая – 1/3 ч. л., вода – 50 мл, вода (кипяченая), масло растительное, соль – по вкусу

К куриному фаршу добавить натертую на мелкой терке морковь, мелко нарезанный репчатый лук и пропущенный через пресс чеснок, 100 г сметаны, отруби, соль и паприку.

Тщательно перемешать массу. Сформовать котлеты нужного размера и обжарить в хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон в течение минуты (до румяности). Затем выложить котлеты в форму для запекания. Каждую котлету полить оставшейся сметаной (50 г). Влить в форму 50 мл кипяченой воды. Готовить котлеты в заранее разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

Котлеты с картофелем в мультиварке

Фарш мясной (любой) – 500 г, картофель – 7 шт., лук репчатый – ½ шт., чеснок – 1 зубчик, масло растительное, приправы, соль – по вкусу

В фарш добавить мелко нарезанный лук и тертый чеснок, приправы по вкусу, посолить. Сформовать котлеты. На дно формы мультиварки налить масло и выложить котлеты. Выпекать в режиме «Выпечка/быстрый режим» в течение 40 минут.

Через 20 минут перевернуть котлеты, добавить нарезанный картофель. Еще через 10 минут аккуратно перевернуть картофель.

После окончания режима «Выпечка» включить режим «Тушение» на 10–20 минут.

Котлеты «Хасан-Паша»

Фарш мясной – 750 г, яйца куриные – 3 шт., картофель – 6 шт., черствый черный хлеб – 2 ломтика, масло сливочное – 2 ст. л., молоко – 100 мл, сыр твердый – 200 г, томатная паста – 1 ст. л., вода – 200 мл, масло растительное, соль, перец черный молотый – по вкусу

Картофель отварить до полной готовности, растолочь, смешать со сливочным маслом. Добавить одно яйцо в слегка остывшее пюре, чтобы оно не свернулось. Затем влить молоко, перемешать и посолить. Сыр натереть. Замочить два ломтика сухого черного хлеба, чуть-чуть отжать, отделить мякоть от корочек. Оставшиеся яйца, перец, соль, хлеб добавить в фарш. Перемешать. Сформовать из фарша котлеты с углублением в середине (с помощью кофейной ложечки).

Смазать растительным маслом противень и выложить котлеты. Отправить в разогретую до 200 °С духовку и выпекать 15 минут. Достать противень. На котлеты выложить пюре — по 2 ч. л. на каждую. Посыпать тертым сыром.

Томатную пасту или кетчуп смешать с водой и полить котлеты. Противень отправить в духовку еще на 15 минут.

Подавать с зеленью.

Котлеты «Пышные»

Фарш мясной — 600 г, батон — 3 ломтика, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, молоко — 100 мл, масло растительное, орех мускатный — 1 щепотка, зира (молотая) — 1 щепотка, соль, аджика или перец красный молотый — по вкусу

В фарш добавить пропущенный через пресс чеснок и натертый на крупной терке лук.

С батона срезать корочку, поломать мякиш, залить молоком, оставить на 5 минут.

Соль, приправы, размякший батон и зиру (предварительно растолочь в ступке или мельнице) добавить к массе. Тщательно вымешать, положить в пакет и отбить.

Из фарша сформовать котлеты и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Котлеты «Из детского сада»

Фарш мясной — 600 г, хлеб — 4 ломтика, молоко — 120 мл, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

Подлива

Морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., вода (бульон), масло растительное (или другой жир), перец душистый, лавровый лист, соль — по вкусу

Хлеб замочить в молоке, затем отжать. Добавить к фаршу с мелко нарезанной луковицей и яйцом. Посолить, поперчить, вымешать.

В смазанную форму для запекания (с бортиками) выложить слоями натертую на крупной терке морковь и нарезанный лук. Мокрыми руками сформовать из фарша котлеты продолговатой формы и обваливать их в сухарях. Выложить котлеты на овощи. Отправить форму в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут. По истечении 10 минут достать из духовки, залить кипящей водой (бульоном) так, чтобы она доходила до середины котлет, добавить лавровый лист, перец душистый, посолить. Отправить в духовку еще на 30 минут. Как правило, подают такие котлеты с картофельным пюре, отварной свеклой или гречкой.

Котлеты по-донбасски

Фарш мясной (свинина + говядина) — 1200 г, сухари панировочные — 180 г, масло сливочное — 270 г, яйца куриные — 4 шт., масло растительное, соль, перец белый, орех мускатный — по вкусу

Фарш дважды пропустить через мясорубку. Масло нарезать на брусочки примерно по 15 г и поставить в холодильник. Фарш посолить, добавить перец и мускатный орех, хорошо вымешать. Разделить на равные кусочки по 70—75 г. Сформовать овальные мясные лепешки, на каждую лепешку положить кусочек сливочного масла. Защипнуть котлету как пирожок, придав ей удлиненную форму.

Обвалять каждую котлету сначала в панировочных сухарях, затем во взбитых яйцах, снова в сухарях, сложить на доску и поставить минут на двадцать в холодильник.

Жарить котлеты в растительном масле, полностью их покрывающем (во фритюре), на среднем огне до румяной корочки.

Поджаренные котлеты сложить в форму для запекания и отправить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут.

Подавать с любимым гарниром.

Котлеты «Царскосельские»

Фарш мясной (свинина, говядина, курятина) — 800 г, соевый соус — 2 ст. л., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, картофель (средний) — 1 шт., крупа манная — 2 ст. л., молоко — 100 мл, масло сливочное (комнатной температуры) — 50 г, масло растительное, соль, сухая аджика — по вкусу

Чеснок пропустить через пресс, а лук натереть на крупной терке. К фаршу добавить соевый соус и приправы, хорошо вымешать. Затем положить в него сливочное масло и манку, снова тщательно вымешать.

Картофель натереть на мелкой терке и добавить в фарш вместе с молоком. Еще раз вымешать.

Сформовать котлеты и обжарить с двух сторон на растительном масле. При желании можно предварительно обвалять котлеты в сухарях.

Подавать, украсив зеленью.

Тыквенные котлеты «Рыжики»

Тыква (средняя) — 1 шт., крупа манная — 100 г, молоко — 200 мл, яйца куриные — 2 шт., фарш мясной (свинина + говядина) — 400 г, лук репчатый — 1 шт., сахар — 2 ст. л., масло растительное, соль — по вкусу

Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на терке, посолить и отправить в разогретую сковороду с растительным маслом. Тушить на среднем огне до готовности. В готовую тыкву добавить сахар и влить молоко. Затем аккуратно ввести манную крупу, хорошо перемешивая, чтобы не было комков. Когда манка будет готова, снять с огня и дать остыть.

Лук и фарш обжарить. К остывшей тыкве добавить взбитые яйца и хорошо вымесить.

Из тыквенной смеси сформовать котлеты, в центр которых положить обжаренный фарш. Обваливать их в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

Подавать котлеты горячими со сметаной.

Рисовые котлетки с мясом

Рис — 200 г, фарш мясной (свинина + говядина) — 150 г, лук репчатый — 1 шт., яйца куриные — 2 шт., укроп, масло подсолнечное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить рис до готовности. Дать остыть. Остывший рис смолоть в блендере до кашеобразной консистенции, посолить. Обжарить фарш на сухой сковороде. Жарить до полного испарения жидкости.

На другой сковороде обжарить нарезанный лук. Добавить к фаршу. Посолить, поперчить, прикрыть крышкой и тушить до готовности. Из 1 ст. л. рисовой каши мокрыми руками сформовать лепешку. В середину положить начинку из фарша. Защипнуть котлету. Яйца взбить вилкой. Каждую котлету «искупать» в яичной смеси. Обжарить на подсолнечном масле до румяного цвета.

Готовые котлетки выложить на салфетку, чтобы убрать излишки масла. Подавать, посыпав укропом.

Котлеты «Сочные универсальные»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 550 г, огурцы маринованные — 5 шт., лук красный — 1 шт., каперсы (мелко нарезанные) — 2 ст. л., соль — 2 ч. л., порошок чесночный — 2 ч. л., вода — 250 мл, масло растительное

В фарш добавить мелко нарезанные каперсы, огурцы, красный лук, чесночный порошок, посолить, аккуратно ввести стакан кипяченой воды. Вымешивать до 15—20 минут. Фарш

получится воздушным и нежным. Сформовать небольшие котлетки и обжарить их на растительном масле.

Подавать с любимым гарниром и овощами.

Котлеты «Чайные»

Фарш мясной (свинина, говядина, курятина) — 500 г, лук репчатый (небольшой) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, крупа манная — 2 ст. л., чай в пакетиках — 1 шт., вода — 50 мл, кабачок — 100 г, пшено — 1 кг, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

В подсоленной воде отварить пшено согласно инструкции на упаковке. В фарш натереть на средней терке лук и на мелкой терке — чеснок, посолить, поперчить, перемешать. В 50 мл кипятка заварить чайный пакетик, дать заварке остыть.

К фаршу добавить манку, натертый на средней терке кабачок и влить остывшую теплую заварку. Вымесить фарш. Заварка сделает фарш мягким, сочным и воздушным.

Влажными руками сформовать котлеты и обжарить их с двух сторон в небольшом количестве растительного масла. Подавать котлеты с пшеном.

Котлеты нежные с творогом

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, яйца куриные — 2 шт., творог (мягкий) — 150 г, сухари панировочные — 50 г, вода (теплая) — 50 мл, лук репчатый — 1 шт., морковь (средняя) — 1 шт., петрушка, хмели-сунели — 1 ч. л., соль — 1 ч. л., вода, масло растительное

В фарш добавить яйца, приправу, зелень, измельченные в блендере лук и морковь, посолить. Хорошо вымесить. Накрыть и оставить на 1 час в прохладном месте.

Панировочные сухари залить теплой водой на 10 минут и соединить с творогом. Добавить к фаршу. Хорошо вымесить. Сформовать котлеты, выложить на противень, смазанный растительным маслом, или на силиконовый коврик.

Запекать в духовке при 180 °С до готовности 20—25 минут.

Котлеты из куриной печени и фарша

Печень куриная — 500 г, фарш куриный — 500 г, лук репчатый — 2 шт., сухари — 3 ст. л., чеснок — 2 зубчика, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриную печень сложить в чашу блендера, добавить очищенный и нарезанный лук и взбить до получения однородной массы. Смешать с куриным фаршем. Добавить молотые сухари, измельченный чеснок, посолить и поперчить.

Котлетную массу выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарить котлеты около 1,5—2 минут с каждой стороны. Подавать горячими.

Котлеты а-ля «Пожарские»

Фарш куриный (жирный) — 500 г, хлеб (белый, мякиш) — 200 г, сливки (33 % жирности) — 50 г, молоко — 100 г, сухари панировочные — 200 г, яйца куриные — 2 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Мякиш белого хлеба залить молоком. Куриный фарш смешать с хлебной кашицей. Фарш должен быть воздушным. Сливки заморозить, перетереть их к фаршу на терке. Смешать все еще раз, посолить, поперчить. Яйца взбить. Панировочные сухари всыпать в миску. Подготовить шпажки.

Сформовать котлету, продеть шпажку, макнуть во взбитое яйцо и в панировочные сухари, отправить на сковороду. Обжаренные котлеты отправить в разогретую до 160 °С духовку на 20 минут.

Подавать с нежным картофельным пюре и соусом тартар.

Котлеты «Наслаждение»

Фарш мясной (смешанный) — 600 г, сухари панировочные — 100 г, сметана — 6 ст. л., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., вода — ½ стакана, масло растительное, соль, перец — по вкусу

Сухари смешать с водой и сметаной. Очень хорошо перемешать и оставить на 10 минут.

К фаршу добавить слегка обжаренный лук, яйцо и смесь из сухарей. Посолить, поперчить по вкусу, очень хорошо перемешать.

Мокрыми руками сформовать котлеты.

Разогреть масло на сковороде, обжарить котлеты с двух сторон и, накрыв крышкой, довести до готовности.

Подавать с любимым гарниром.

Ленивые котлеты по-турецки

Для фарша

Фарш мясной (любой) — 500 г, вода — 100 мл, лук репчатый — 1 шт., петрушка — 1 пучок, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для овощного слоя

Помидоры — 3 шт., лук репчатый — 2 шт.

Для заливки

Томатная паста — 1 ст. л., вода — 100 мл, соль — по вкусу, петрушка (для украшения)

Лук и петрушку измельчить блендером или мясорубкой, затем смешать с фаршем, посолить, поперчить, добавить воду, все тщательно перемешать. Готовый фарш выложить на дно формы для выпечки и отправить в холодильник на 30 минут.

Помидоры и лук нарезать кружочками, выложить на охлажденный фарш. Отправить в духовку. Выпекать ленивые котлеты при температуре 180 °С 20 минут.

Томатную пасту развести водой, посолить. Залить полученной массой котлеты. Запекать до румяной корочки, пока не испарится вся жидкость.

Подавать, украсив петрушкой.

Куриные паровые котлеты с яблоком

Филе курицы (индейки) — 500 г, яблоко (зеленое кисло-сладкое) — 150 г, лук репчатый — 2 шт., крупа манная — 2 ст. л., паприка сладкая, травы, специи для посыпки, соль, перец черный молотый — по вкусу

Яблоко и лук очистить и нарезать кусочками, затем вместе с куриным филе измельчить блендером. Готовую смесь посолить и поперчить, добавить манку, хорошенько размешать. Настоять 1—2 часа для разбухания манки.

Из готового фарша сформовать котлеты и выложить их в пароварку или чашу мультиварки, режим «Варка на пару». Котлеты посыпать любимыми травами, специями и паприкой. Готовить 25 минут.

Котлеты получаются очень мягкими и сочными.

Котлеты «Люля»

Фарш мясной (свинина, говядина, курятина) — 600 г, перец чили (хлопья) — ½ ч. л., зира (молотая) — ½ ч. л., вода газированная — 100 мл, петрушка — 5 веточек, чеснок — 2 зубчика, лук репчатый — 1 шт., соевый соус — 2 ст. л., масло растительное, соль — по вкусу

В фарш добавить соевый соус, пропущенный через пресс чеснок и натертый на крупной терке лук. Вымешать. Добавить перец хлопьями, зиру, мелко нашинкованную петрушку, при необходимости посолить. Влить газированную воду. Вымешать фарш еще раз. По желанию отбить.

Сформовать котлеты и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Подавать с овощами и зеленью.

Котлеты в тесте

Фарш мясной — 500 г, лук — 1 шт., кабачок (средний) — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., вода — 350 мл, дрожжи — 1 ч. л., разрыхлитель теста — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., мука пшеничная — 650 г, желток яичный (для смазывания изделий) — 1 шт., масло растительное — 5 ст. л., соль — 1 ч. л., перец черный молотый — ½ ч. л.

Для приготовления теста дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар, 3 ст. л. муки, перемешать, оставить на 10 минут. Затем в ведро хлебопечки всыпать муку, добавить 2 ст. л. растительного масла, соль, разрыхлитель теста. Получившуюся массу готовить в режиме «Тесто».

При ручном замесе вымесить тесто до эластичности (оно не должно быть очень плотным), сформовать шар и положить в миску, смазанную маслом, на 1 час, сверху затянуть пленкой. Количество муки может варьироваться.

В фарш добавить натертые на мелкой терке лук, морковь и кабачок, посолить и поперчить. Сформовать шарики размером с грецкий орех и быстро обжарить в растительном масле на сковороде. Обжаренные котлеты отправить в духовку, разогретую до 170 °С, на 25 минут.

Тесто частями раскатать на припыленной мукой поверхности до толщины около 3 мм, поделить на квадраты 10 × 10 см.

Каждую сторону квадрата надрезать к центру на 2—3 см. На середину выложить котлетку, соединить поочередно края.

Выложить сформованную заготовку на центр аналогичного квадрата с подрезанными сторонами. Закрепить края.

Подготовленные заготовки выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать желтком, по желанию верх присыпать семечками. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут или до готовности.

Котлеты «Студент»

Фарш мясной — 270 г, вермишель — 75 г, сыр твердый — 50 г, йогурт — 100 г, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш посолить и поперчить, сформовать лепешки. Выложить их в смазанную маслом форму. Вермишель обжарить до золотистого цвета. Из фарша сформовать гнезда и наполнить их вермишелью. Залить йогуртом. Посыпать тертым сыром.

Запекать в духовке, разогретой до 190 °С, примерно 60 минут.

Разложить на порционные тарелки. Подавать горячими.

Котлеты «Дары осени»

Фарш мясной — 500 г, соевый соус — 2 ст. л., лук красный — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, перец болгарский — ½ шт., укроп — 5 веточек, картофель — ½ шт., сухари панировочные, масло растительное, соль, приправы (базилик, перец чили молотый, кориандр) — по вкусу

В чаше блендера измельчить укроп, болгарский перец, лук, чеснок, картофель, добавить к фаршу вместе с приправами и соевым соусом. Посолить. Вымешать фарш.

Сформовать котлеты и обваливать в панировочных сухарях. Обжарить с двух сторон на хорошо разогретой сковороде в небольшом количестве растительного масла.

Подавать, украсив укропом.

Котлеты «Для удовольствия»

Фарш мясной (свинина + говядина, можно 3 вида мяса) — 1 кг, хлопья овсяные (быстрого приготовления) — 4 ст. л., сметана (густая) — 3 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло растительное, сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить овсянку, сметану, натереть на мелкой терке луковицу, вбить яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Все тщательно вымешать. Фарш поставить в холодильник минимум на 30 минут (лучше на 2—3 часа).

Сформовать котлеты, обваливать в сухарях (можно и без них). Обжарить на растительном масле с обеих сторон, не накрывая крышкой.

Обжаренные котлеты складывать в емкость с крышкой и сохранять в тепле, пока остальные жарятся. Когда все котлеты будут обжарены, поместить их обратно в сковороду, укладывая боком в один слой, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности (15—20 минут). Воду и масло не добавлять.

Если котлеты не поместились в один слой, то в процессе тушения их следует перевернуть, поменяв местами верхние и нижние.

Куриные котлеты с зеленью «Летние»

Фарш куриный (грудка) — 1 кг, сухари панировочные — 2 ст. л., молоко (или сливки), лук зеленый — 5—6 перьев, укроп (свежий) — 1 пучок, майонез — 1 ст. л., вода (холодная) — 2 ст. л., масло сливочное, масло растительное, соль, приправы, перец черный молотый — по вкусу

Панировочные сухари залить молоком или сливками для разбухания.

В фарш добавить сухари, тщательно вымешать. Влить майонез и 2 ст. л. ледяной воды, приправить, посолить, поперчить, вымешать. Отбить фарш. Затем добавить в него мелко нарезанные зеленый лук и укроп, аккуратно вымешать, чтобы зелень равномерно распределилась.

ВАЖНО! Нельзя класть зеленый лук в фарш до того, как он отбит, да и после не рекомендуют слишком усердно его вымешивать — лук может дать неприятную горечь.

Сформовать котлеты и обжарить на разогретом растительном масле на сильном огне до золотистой корочки.

Обжаренные котлеты положить в жаропрочную посуду, на каждую котлету положить кусочек сливочного масла, затем отправить в заранее разогретую до 180—200 °С духовку на 15 минут.

Котлеты получатся сочными и румяными.

Котлеты «Нежные»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 1 кг, крупа манная — 100 г, картофель (тертый) — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 5 зубчиков, вода (холодная) — 200 мл, мука пшеничная, соль, перец черный молотый — по вкусу

В емкость с водой всыпать манную крупу, добавить фарш, картофель, лук, чеснок, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать.

Смесь брать ложкой и обваливать в муке, формируя котлеты. Затем обжаривать в разогретой сковороде с двух сторон до золотистого цвета. Накрыть котлеты крышкой и тушить 25 минут.

Подавать с гарниром и овощами, посыпав мелко нарезанным чесноком.

Котлеты «Сестричкины»

Фарш говяжий — 0,5 кг, лук красный (или обычный) — 2 шт., чеснок — 5 зубчиков, соус томатный — 0,5 л, батон — 3 ломтика, молоко — 4 ст. л., сыр твердый — 150 г, масло растительное — 1 ч. л., перец красный молотый — 1/5 ч. л., перец черный молотый — 1/2 ч. л., паприка сладкая — 1/2 ч. л.

Соединить фарш, мелко нарезанный лук, 2 зубчика чеснока, приправы, батон, вымоченный в молоке. Хорошенько вымешать и отправить в холодильник на 30 минут.

Тем временем в 1 ч. л. масла обжарить оставшийся чеснок, добавить томатный соус, на среднем огне довести до кипения, дать прокипеть 5 минут.

Сформовать небольшие котлеты и выложить их в форму. Залить соусом и поставить в духовку, разогретую до 200 °С, на 40—50 минут.

Достать, посыпать тертым сыром и отправить в духовку еще на 10 минут.

Котлеты «Цыганские»

Фарш говяжий — 700 г, батон (белый) — ½ шт., молоко — 150 мл, лук репчатый (средний) — 3 шт., чеснок — 2 зубчика, помидоры — 2—3 шт., укроп — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, масло растительное — 2 ст. л., соль — 1 ч. л. (без горки) или по вкусу

Полбатона нарезать кусочками и залить молоком. В чашу блендера сложить разрезанный на 8 частей лук и чеснок, посолить и взбить. Туда же добавить батон с молоком и снова взбить до однородности.

Смешать полученную массу с фаршем. Помидоры очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, сложить в емкость, дать постоять 10 минут.

Мелко нарезать по одному небольшому пучку укропа и петрушки. Смешать нарезанные помидоры и зелень. С помидоров слить образовавшийся сок. Смешать фарш и помидоры с зеленью. Хорошо перемешать.

Сформовать котлеты среднего размера и выложить на противень, смазанный маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 25—30 минут.

Котлеты, запеченные с кабачками

Фарш мясной — 1 кг, кабачки — 3 шт. (1 — в фарш, 2 — для запекания), лук репчатый (крупный) — 1 шт., батон — 3 ломтика, чеснок — 2 зубчика, яйцо куриное — 1 шт., карри — 1 ч. л., томатная паста — 3 ст. л., вода (кипяток) — 200 мл, укроп — 1 пучок, соевый соус — 3 ст. л., мука, масло растительное, хмели-сунели, смесь перцев, соль — по вкусу

Соединить фарш и пропущенные через мясорубку чеснок, лук, батон и 1 кабачок. Добавить хмели-сунели, карри, смесь перцев, яйцо, посолить. Тщательно вымесить.

Нарезать полукольцами 2 кабачка. Смешать томатную пасту, кипяток, хмели-сунели, посолить.

Сформовать котлеты, обвалять в муке и выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, обложить с двух сторон кабачками. Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 20 минут.

Через 20 минут достать форму, влить в нее соус и посыпать мелко рубленой зеленью укропа. Запекать еще 20 минут.

Подавать котлеты охлажденными.

Котлеты домашние «Сочные»

Фарш мясной — 500 г, картофель — 2—3 шт., лук репчатый — 2—3 шт., хлеб — 3 ломтика (без корки), чеснок — 2 зубчика, масло растительное, соль, перец душистый молотый — по вкусу

Хлебный мякиш, лук, чеснок и картофель измельчить в блендере и соединить с фаршем, посолить, поперчить. Полученную массу хорошо отбить. Сформовать небольшие продолговатые котлеты и обжарить на сильном огне до золотистой корочки. Масла в сковороде должно быть около 1 см. Далее котлеты сложить в кастрюлю, залить водой на 3 см и поставить на огонь. После закипания котлеты пропарить 25 минут.

Котлеты «Море»

Фарш куриный — 500 г, крабовые палочки — 500 г, яйца куриные — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., хлеб (белый) — 200 г, сухари панировочные, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Крабовые палочки пропустить через мясорубку, соединить с куриным фаршем, добавить белый хлеб, предварительно размоченный в воде, измельченный лук, взбитые яйца. Посолить и поперчить. Тщательно перемешать.

Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

Котлеты куриные с овсяными хлопьями

Фарш куриный (бедро и грудка пополам) — 500 г, хлопья овсяные — 50 г, йогурт (без добавок) — 100 мл, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., кинза — для оформления блюда, вода (теплая) — 50 мл, сметана — 50 мл, горчица — 1 ст. л., масло растительное, приправы, соль, перец черный молотый — по вкусу

Овсяные хлопья залить йогуртом и перемешать. Йогурта должно быть столько, чтобы хлопья пропитались и не было сухих комочков. Оставить на 20 минут для разбухания.

В куриный фарш положить мелко нарезанный лук, яйцо и овсяные хлопья в йогурте, приправить, посолить и поперчить. Перемешать до однородности. Поставить фарш в холодильник на 15—20 минут.

Сформовать котлеты (по желанию можно обваливать их в овсяных хлопьях), выложить в форму с бортиками, слегка смазанную растительным маслом.

Запекать в духовке при температуре 200 °С 20 минут. Затем вынуть форму, долить в нее теплой воды, убавить температуру до 180 °С и выпекать котлеты еще 20 минут до румяной корочки. Вместе с котлетами можно запечь болгарский перец и помидоры.

За 10 минут до готовности добавить в сок от котлет сливки или сметану с горчицей.

Котлеты «Чемпион»

Фарш куриный — 1 кг, капуста белокочанная — 400 г, морковь — 1 шт., лук белый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., хлопья овсяные — 100 г, соль — 3 ч. л., перец черный молотый — 1 ч. л., масло растительное — 2 ст. л.

Для соуса

Лечо — 300 мл, майонез — 2 ст. л., вода — 150 мл, соль — по вкусу

В эмалированную емкость выложить куриный фарш и яйцо. Лук, морковь, капусту измельчить блендером, соединить с фаршем, посолить и поперчить. Овсяные хлопья измельчить в муку и добавить к полученной массе. Хорошо вымешать.

Сформовать котлеты и обжарить на разогретой сковороде на среднем огне до золотистой корочки с обеих сторон.

Лечо измельчить в блендере, добавить майонез, воду, посолить. Смешать до однородной массы. Готовые котлеты сложить в кастрюлю, залить соусом, довести до кипения и тушить 15—20 минут.

Мясные котлеты с сыром и яйцом

Фарш — 600 г, сырки плавленые — 2 шт., яйца куриные — 3 шт. (1 сырое, 2 вареных), чеснок — 3 зубчика, мука пшеничная (или сухари) — 2 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Два яйца отварить, сырки и вареные яйца натереть на терке. В фарш добавить пропущенный через пресс чеснок, одно сырое яйцо и отварные яйца с плавлеными сырками. Все хорошо перемешать, посолить и поперчить.

Сформовать котлеты и обваливать в муке или сухарях. Обжарить с двух сторон, накрыть крышкой и тушить 7—10 минут до готовности.

Котлеты по-батурски

Фарш (телятина, свинина, курица) — 700 г, перец болгарский — 2 шт. (разных цветов, некрупный), картофель (средний) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, лук репчатый — 1 шт., сухари панировочные, соль (сванская, адыгейская или грузинская), приправы (аджика, хмели-сунели) — по вкусу, масло растительное

Измельчить в мясорубке сырой картофель, болгарский перец, лук и чеснок. Соединить с фаршем, добавить приправы и посолить. Массу тщательно вымешать.

Сформовать котлеты, обваливать в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле до готовности.

Можно и не панировать в сухарях. Котлеты отлично держат форму.

Котлеты «Солнце Востока»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 900 г, петрушка — 1 пучок, вода — 150 мл, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, аджика (сухая) — 2 ч. л., мята (сухая) — ½ ч. л., зира (молотая) — 1 ч. л., перец чили (хлопья) — 1 ст. л., сухари панировочные, соль — по вкусу, масло растительное

В фарш добавить пропущенный через пресс чеснок и натертый на крупной терке лук. Влить холодную кипяченую воду и вымесить массу. Добавить все приправы.

Петрушку мелко нашинковать и соединить с фаршем. Хорошо вымесить. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле. Готовые котлеты подавать с любимым гарниром, свежей зеленью и овощами.

Котлеты «Ароматные»

Фарш — 500 г, хлеб — 60 г, молоко (для хлеба) — по вкусу, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, петрушка, укроп, сельдерей листовой, яйцо куриное — 1 шт., сухари панировочные, масло растительное, приправы (перец черный молотый, перец черный горошком, лавровый лист), соль — по вкусу

Хлеб замочить в молоке, отжать, добавить лук, чеснок. Все пропустить через блендер.

Хлебную массу соединить с фаршем. Добавить приправы, яйцо, посолить. Хорошо все перемешать. Сформованные котлеты обвалять в муке или сухарях, обжарить в разогретом масле до полуготовности.

Травы — основу для котлет — ветки петрушки, укропа, сельдерей (по желанию), кинзу, репчатый лук, нарезанный кольцами, чеснок, перец черный горошком, лавровый лист — выложить на дно кастрюли. Обжаренные котлеты выложить на зелень. Воды не добавлять, накрыть кастрюлю и тушить на среднем огне 20—30 минут.

Котлеты впитывают весь аромат зелени, приправ и получаются нежнейшими и вкусными.

Подавать с любимым гарниром.

Котлеты по-шведски

Фарш мясной (говяжий) — 300 г, свекла (вареная) — 1 шт., картофель (вареный) — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 4 шт., огурец маринованный (можно соленый) — 4 шт., масло растительное — 5 ст. л., соль — 1 ч. л., перец черный молотый — ½ ч. л.

В емкости соединить фарш, картошку и свеклу, натертые на терке, яйцо, посолить и поперчить. Хорошо вымесить сначала ложкой, потом руками до однородности и вязкости. Мокрыми руками сформовать 16 небольших котлет и выложить их на доску. Убрать в холодильник.

Лук нарезать кольцами и обжарить на сковороде с растительным маслом до золотистости.

Разогреть сковороду с растительным маслом и выложить половину котлет. Обваливать котлеты ни в чем не надо — по определению это бифштексы.

Обжарить котлеты с обеих сторон до золотистой корочки, потом убавить огонь до минимума, накрыть сковороду и томить около 7—10 минут.

Подавать с жареным луком и маринованным огурцом.

Котлеты «Женское бедрышко»

Фарш мясной (свино-говяжий, говяжий, бараний) — 300 г, рис (сырой) — 50 г, лук репчатый — 1 шт., яйца куриные — 3 шт., масло сливочное — 1 ст. л., мука пшеничная — 200 г, масло растительное — 100 г, соль, перец черный молотый — ½ ч. л., тимьян — ½ ч. л., кумин — ½ ч. л., перец красный молотый — по вкусу

Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до мягкости. Добавить половину фарша и, помешивая, обжарить до испарения жидкости. Снять с огня и остудить. Рис отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть и дать воде полностью стечь. Смешать обжаренный фарш с сырым фаршем и отварным рисом. Добавить одно яйцо, вымешать. Посолить, поперчить, добавить кумин и тимьян по вкусу. Хорошенько вымешать и поставить фарш в холодильник на один час, чтобы он настоялся и стал более податливым в работе.

Разделить охлажденный фарш на одинаковые куски, после чего сформовать из него крупные котлеты. Оставшиеся 2 яйца взбить вилкой и немного подсолить. В отдельную емкость насыпать муку для панировки. Котлеты запанировать в муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо. Повторить панировку еще раз. Обжарить на сковороде в хорошо разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки, немного приплюснув.

Подавать теплыми.

Котлеты в овощном соусе

Фарш куриный — 500 г, фарш свиной — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, батон — 100 г (3 ломтика), молоко — 150 мл, мука пшеничная, масло растительное

Для соуса

Баклажаны — 300 г (2 шт. небольшого размера), кабачки — 500 г, лук репчатый (крупный) — 1 шт., перец болгарский — ½ шт., помидоры — 5 шт., паприка сладкая — 1 ч. л., сахар —

1 ст. л., уксус (9 %) — 30 мл, вода — 350 мл, сметана — 2 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Замочить в теплом молоке кусочки белого батона. Соединить в миске два вида пропущенного через мясорубку фарша, замоченный в молоке батон, лук, чеснок, яйцо. Посолить и поперчить. Фарш хорошо вымешать, затем отбить.

Сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в небольшом количестве растительного масла с двух сторон до золотистого цвета. Выложить в форму для запекания.

Соус. Нарезать мелкими кубиками баклажаны, обжарить в небольшом количестве растительного масла на среднем огне. Как только баклажаны изменят цвет, добавить нарезанные мелкими кубиками кабачки. Обжарить все вместе, помешивая, 5—6 минут, посолить и поперчить. Снять с огня. В другой сковороде на небольшом количестве растительного масла обжарить репчатый лук. Как только лук станет золотистым, добавить нарезанный болгарский перец. Обжарить 2—3 минуты. Добавить паприку и нарезанные кусочками помидоры (кожицу с помидоров предварительно удалить). Перемешать, накрыть и тушить 4—5 минут. Добавить сахар и уксус. Перемешать и снять с огня.

Переложить овощи в чашу блендера и измельчить в пюре. Затем вернуть уже измельченные в пюре овощи на сковороду, влить воду, размешать. Добавить обжаренные баклажаны и кабачки, сметану, измельченный чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Дать соусу закипеть и сразу выключить.

Залить котлеты в жаропрочной форме овощным соусом и отправить в разогретую до 200 °С духовку на 20—25 минут.

Подавать горячими с любимым гарниром.

Котлеты по-датски

Фарш (свиной или смешанный) — 500 г, мука пшеничная — 80—100 г, яйцо куриное — 1 шт., вода минеральная газированная — 100—120 мл, лук репчатый — 1 шт., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Соединить фарш, муку, мелкорубленую луковицу, яйцо, воду, посолить и поперчить.

Вымешивать 2—3 минуты, отбить.

Сформовать котлеты на свое усмотрение — в Дании «котлетами» называют и фрикадельки, и тефтели, и отбивные. Обжарить котлеты с двух сторон. Выключить. Накрыть сковороду крышкой и оставить на 5—6 минут.

Творожно-мясные котлеты

Фарш — 500 г, лук репчатый — ½ шт., чеснок — 2 зубчика, творог (5 % жирности) — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная (или сухари панировочные) — 2 ст. л., зелень, сметана (15 % жирности) — 1 ст. л., масло растительное, смесь перцев молотых — ¼ ч. л., тмин — 1 ч. л., соль — 1 ч. л.

Для соуса

Лук репчатый — 1 шт., мука пшеничная — 1 ст. л., соус томатный — 2 ст. л., сахар — 1 ч. л., вода — 200 мл, масло растительное, соль — по вкусу

В фарш добавить творог, измельченный лук, сметану, яйцо, пропущенный через пресс чеснок, смесь свежемолотых перцев и тмин, мелко рубленую зелень (укроп и петрушка), посолить. Фарш хорошо вымешать и сформовать котлеты. Запанировать котлеты в муке или панировочных сухарях и обжарить на сковороде с растительным маслом с обеих сторон до румяности.

Томатный соус. На растительном масле обжарить до прозрачности мелко нарезанную луковицу. Добавить муку, перемешать.

Добавить томатный соус, соль, сахар, перемешать. Долить воды, довести до кипения и варить 2 минуты. Залить соусом котлеты и тушить 5 минут на медленном огне.

Подавать котлеты горячими с гречкой, посыпав зеленью.

Котлеты по-киевски из фарша

Фарш куриный — 500 г, яйца куриные — 3 шт., мука пшеничная — 200 г, сухари панировочные, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для начинки

Масло сливочное — 60 г, укроп, чеснок — 3 зубчика

Начинка. Укроп и чеснок мелко нарезать и смешать со сливочным маслом, отправить в морозилку.

Куриный фарш посолить и поперчить, хорошо вымешать. Разделить на 10 порционных кусочков, сделать из них «колобки», затем влажными руками расплющить их в лепешки. На каждую лепешку положить по 1 ч. л. начинки. Кстати, в качестве начинки можно использовать и сыр, и грибы. Сформовать котлеты.

Панировка. Сначала котлету обвалять в муке. Затем в подсоленных взбитых яйцах и в сухарях, потом снова в яйцах и в заключение — в сухарях.

Котлеты обжарить на разогретом растительном масле. Переложить в форму и запекать в разогретой до 180 °С духовке 15 минут.

Подавать с картофельным пюре и салатом.

Мясной хлеб с маслинами и сыром

Фарш мясной — 500—600 г, яйцо куриное — 1 шт., маслины без косточек — 15—20 шт., сыр твердый — 60—70 г, картофель — 130—150 г, хлеб белый — 200 г, сливки — 50 мл, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Натереть крупно сыр и белый хлеб. На мелкой терке натереть картофель и отжать сок. В емкость разбить яйцо и добавить к нему промытые маслины, сыр, хлеб, картофель, влить сливки, посолить, поперчить, соединить с фаршем и хорошо вымешать получившуюся массу. Форму для запекания смазать маслом и заполнить приготовленным фаршем.

Запекать мясной хлеб в разогретой до 190—200 °С духовке 50—60 минут, прикрыв фольгой. Дать постоять 9—10 минут.

Подавать, нарезав порционно.

Котлеты по-мексикански

Фарш смешанный — 300 г, белый батон — 3 ломтика, молоко, яйцо куриное — 1 шт., перец сладкий (можно замороженный) — ½ шт., кукуруза консервированная — 100 г, перец чили — ½ шт., горчица — 1 ч. л., лук репчатый — 1 шт., зира (молотая) — 2 щепотки, кинза (рубленая) — 1—1½ ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Ломтики хлеба залить молоком, перемешать — масса не должна быть жидкой.

Соединить в миске фарш, нарубленный сладкий перец и перец чили, нарубленный очень мелкими кубиками лук, зелень, замоченный хлеб, яйцо, горчицу, кукурузу. Добавить зиру, посолить, поперчить. Вымешать, отбить. Сформовать котлеты и обжарить с двух сторон. Затем закрыть крышкой и жарить на слабом огне 10 минут.

После выключения конфорки оставить еще на 5—6 минут.

Котлеты по-сербски с грудинкой и сыром

Фарш (свиной или смешанный) — 500 г, сода — ½ ч. л., вода минеральная газированная — 60 мл, паприка молотая — 1 ч. л., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, брынза (или другой сыр) — 80—85 г, грудинка подкопченная — 80 г, рубленая зелень петрушки и укропа — 1½—2 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

К фаршу добавить мелкорубленую луковицу, перец, паприку, соду. Полить холодной газированной водой, посолить. Вымешать ложкой, после — руками. Фарш должен быть густым. Накрывать и отправить в холодильник на 12 часов.

Достать фарш из холодильника и добавить грудинку, нарезанную мелкими кубиками, натертый крупно сыр и измельченный чеснок, зелень. Еще раз вымешать фарш и хорошенько отбить. Когда масса станет густой и эластичной — она готова.

Сформовать не слишком толстые котлеты: они увеличатся при жарке.

Обжарить котлеты на растительном масле с двух сторон. Накрывать и тушить под крышкой 5—7 минут.

Котлеты с оливками по-испански

Фарш (смешанный) — 500 г, оливки без косточек — 80—100 г, яйцо куриное — 1 шт., батон белый — 3 ломтика, молоко, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2—3 зубчика, орегано — ½ ч. л., горчица — 1—1½ ст. л., панировочные сухари (или мука пшеничная) — 100 г, масло растительное, соль, приправы — по вкусу

В фарш добавить мелкорубленые чеснок и лук, замоченный и слегка отжатый батон, горчицу, яйцо, соль, приправы. Оливки нарезать на свой вкус, мелкими кусочками или покрупнее.

Вымешать до полной однородности фарша, если получается слишком густой — добавить немного молока. Хорошо отбить. Разделить массу на одинаковые порции и сформовать котлеты нужного размера. Запанировать котлеты в сухарях или муке. Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки, накрыть и тушить под крышкой на среднем огне 10 минут.

Котлеты по-баварски

Фарш (свиной или смешанный) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., батон белый — 3—4 ломтика, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2—3 зубчика, шампиньоны (или другие свежие грибы) — 120—140 г, капуста квашеная — 2—3 ст. л., сметана — 2 ст. л., панировочные сухари — 2—3 ст. л., петрушка рубленая — 1½—2 ст. л., мука пшеничная — 3—4 ст. л., масло сливочное — 50—70 г, масло растительное — 3—4 ст. л., хрен (необязательно) — 1 ч. л., горчица баварская — 1 ч. л., карри — 1 ч. л., майоран — ½ ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Нарезать лук, чеснок и грибы, пассеровать на сливочном масле на среднем огне 7—8 минут, до испарения жидкости. Затем измельчить в блендере в крошку. Ломтики батона поломать и смешать со сметаной и фаршем. Добавить в массу яйцо, грибы с луком, майоран, карри, перец, хрен, горчицу, мелко рубленые зелень и капусту, посолить. Фарш хорошо вымешать руками и отбить. Если котлетная масса после вымешивания жидковата, добавить панировочные сухари.

Разделить фарш на равные порции, сформовать одинаковые котлеты и запанировать их в муке. Обжарить котлеты с двух сторон до золотистой корочки. Накрыть крышкой и тушить до полной готовности 10 минут.

Готовые котлеты оставить отдохнуть 7—10 минут.

Котлеты по-итальянски

Фарш (говяжий или смешанный) — 450—500 г, перец сладкий красный — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2—3 зубчика, паприка сладкая молотая — 1—1½ ч. л., петрушка — 4—6 веточек, мука пшеничная — 2—3 ст. л., масло оливковое — 2 ст. л., масло сливочное — 1—1½ ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Помидоры — 350—400 г (свежих или консервированных в собственном соку), лук репчатый — 1 шт., орегано, базилик — 2—3 щепотки, сахар — 1—1½ ч. л., масло оливковое — 1—2 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Смешать фарш, рубленую петрушку, мелко нарезанный лук, пропущенный через пресс чеснок, измельченный в блендере сладкий перец (часть сока из перца отжать), паприку, черный перец и соль. Хорошо вымешать фарш и отбить.

Сформовать мокрыми руками достаточно толстые котлеты. Панировать их в муке. На сковороде смешать оливковое и сливочное масло и обжарить котлеты с обеих сторон до золотистой корочки. Протушить под крышкой 10 минут.

Вторую луковицу нарезать кубиками, обжарить на среднем огне, добавить измельченные помидоры, базилик и орегано, немного перца, сахар, посолить и тушить в открытой сковороде 9—10 минут. Подавать с котлетами.

Кефтедес — греческие котлеты

Фарш (смешанный) — 450—500 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., овсяные хлопья (мелкие) — 50 г (или замоченный батон — 3 ломтика), кабачок — 100 г, морковь (средняя) — 1 шт., яблоко — 1 шт., кинза — 5—7 стеблей, петрушка, укроп, базилик — 2 веточки (или 1 ч. л. сушеного), мята — 2 веточки (или 1 ч. л. сушеной), итальянские травы — 1 ч. л., соль, масло растительное, перец черный молотый — по вкусу

Фарш перемешать с овсянкой или отжатым батоном, ввести яйцо. Промытую и обсушенную зелень мелко нарубить. Натереть на средней терке морковь, яблоко, кабачок, нашинковать лук. Поперчить и посолить. Овощей и зелени должно быть примерно столько же, сколько и фарша.

Смешать все компоненты до однородности и отбить фарш.

Смочив ладони водой или маслом, сформовать небольшие котлеты. Выложить их в смазанную маслом форму для запекания (или на застеленную пленкой разделочную доску, если жарить). Отправить котлеты в разогретую до 200—210 °С духовку на 30 минут.

Кефтедес великолепно сочетаются с греческим соусом дзадзики.

Котлеты марокканские с соусом из йогурта

Фарш (говяжий или смешанный) — 550—580 г, яйцо куриное — 1 шт., панировочные сухари — 1/3 стакана, чеснок — 3 зубчика, масло растительное, кинза (петрушка) — 4—6 веточек, тмин (молотый) — 1 ч. л., перец душистый молотый — 1/2 ч. л., перец черный молотый — 1/2 ч. л., соль — по вкусу, масло растительное

Для соуса

Йогурт (натуральный, несладкий) — 250 мл, огурец (небольшой) — 1 шт., сок лимона — 2 ст. л., укроп рубленый — 1 ст. л., соль — 1/4 ч. л., перец черный молотый — 1/4 ч. л.

В мясной фарш добавить рубленую кинзу, измельченный чеснок, сухари, соль, тмин, яйцо, поперчить и тщательно перемешать. Массу как следует отбить.

Разделить фарш на 8 частей, скатать шариками, из которых сформовать котлеты цилиндрической формы. Решетку для запекания котлет щедро смазать растительным маслом и отправить под гриль на 15—20 минут. Готовность проверять зубочисткой или вилкой для мяса.

Соус. Огурец мелко нарезать. Добавить укроп (можно сушеный), полить лимонным соком, посолить и поперчить (можно добавить зубчик чеснока). Влить йогурт и все перемешать, после чего убрать в холодильник до подачи.

Для марокканских котлет наиболее подходит гарнир, приготовленный из кус-куса.

Котлеты с яйцом по-шотландски

Фарш (баранина, говядина или смешанный) — 400—440 г, лук репчатый — 1 шт., яйца — 5 шт. (4 вареных и 1 свежее), мука пшеничная, сухари панировочные, масло растительное, мята, шалфей, кумин, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук мелко нарезать. В фарш добавить приправы, лук, посолить.

Хорошо вымешать, отбить, разделить на четыре порции, размять в лепешки, в которые завернуть 4 вареных яйца, соединяя шов так, чтобы от него не осталось и следа. Для этого нужно как следует побить, похлопать со всех сторон котлету, чтобы фарш лег ровно и без разрывов.

Подготовить три емкости: для муки, панировочных сухарей и взбитого яйца. Котлету сначала обваливать в муке, потом в яйце и запанировать в сухарях.

Выложить котлеты на сковороду, обжарить до золотистого цвета. Слой фарша нетолстый, прожаривается быстро.

Гавайские котлеты, запеченные в беконе

Фарш (постный говяжий) — 1 кг, ананас — 1 шт. (небольшой), полоски бекона, соль, перец черный молотый — по вкусу

Духовку разогреть до 230 °С. Фарш посолить и поперчить, отбить, сформовать несколько круглых котлет.

Очистить ананас и нарезать необходимое количество колечек — равное количеству котлет или вдвое больше, поскольку для каждой котлеты можно использовать один или два ломтика

ананаса. Класть крест-накрест две полоски бекона, на середину — котлету, на нее — ананасовое колечко. Второе можно подложить под котлету. Поднять вверх концы бекона.

Подготовленные таким образом котлеты разложить на противне, устланном фольгой, и запекать 15—20 минут.

Можно сделать гамбургеры с котлетами, поместив их в надрезанную булочку и добавив листья салата и соус, либо подавать с гарниром.

Тефтели

Тефтели американские

Свинина — 500 г, помидоры (большие) — 4 шт., пармезан — 100 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., сахар — 1 ч. л., соль, перец черный молотый, перец душистый — по вкусу

Свинину перекрутить с луком, посолить, поперчить.

Пармезан натереть, смешать с фаршем, вбить яйцо, вымесить фарш и сформовать тефтели.

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. Затем уложить в форму для запекания и протушить 15 минут, посолить, добавить 1 ч. л. сахара, душистый перец. Когда помидоры пустят сок, опустить тефтели.

Поставить форму с тефтелями в духовку на 30 минут до зарумянивания.

Тефтели «Детские»

Фарш мясной — 500 г, молоко — 1 л, рис — 250 г, лук репчатый (маленький) — 1 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Рис отварить и соединить с фаршем, измельченным луком, посолить и поперчить. Перемешать, накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут.

По истечении времени сформовать небольшие тефтели и уложить их в форму для запекания. Залить молоком, чтобы оно полностью покрыло тефтели. Отправить в разогретую до 150 °С духовку на 40—50 минут.

Укладывать тефтели в форму нужно на небольшом расстоянии друг от друга — так они будут сочнее. В процессе приготовления молоко впитается в тефтельки, и они приобретут молочно-сливочный вкус и получатся нежными.

Подавать с любимым гарниром.

Тефтели «Любимые»

Фарш (свинина + говядина) — 800 г, крупа перловая — 200 г, яйцо куриное (крупное) — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., мука — 100 г, масло растительное — 50 мл, соль — 1 ч. л., вода — 1 л, перец черный молотый — по вкусу

Замочить перловую крупу на несколько часов. Затем отварить до готовности. Откинуть на сито. Натереть на терке одну крупную луковицу. Смешать фарш, остывшую крупу и лук. Посолить и поперчить по вкусу. Все перемешать и добавить яйцо. Тщательно вымешать.

Сформовать круглые шарики и обвалять их в муке. Сложить в противень.

Подлива. Среднюю луковицу и морковь нарезать и пассеровать на растительном масле без запаха. Добавить 1 ст. л. муки и перемешивать, пока мука не впитает все масло. Залить литром холодной воды и мешать, пока не закипит. Посолить и поперчить по вкусу.

Залить горячей подливой тефтели. Она должна покрыть их почти полностью, так как в процессе запекания половина выкипит.

Запекать в духовке при 180—200 °С около часа.

Тефтели в молочном соусе

Фарш (свинина + курица) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, булка (белая) — 3 ломтика, молоко — 200 мл, мука пшеничная — 2 ст. л., масло сливочное — 30 г, масло растительное — 3 ст. л., соль, приправы, зелень — по вкусу

В фарш добавить булку, чеснок, лук и приправы.

Высыпать муку на сковороду, добавить сливочное и растительное масла. Вымешать, чтоб не было комков, и влить стакан молока. Посолить, добавить приправы по вкусу. Проварить 10 минут.

Из фарша сформовать тефтельки и выложить в соус.

Тушить 30—35 минут. Посыпать зеленью.

Тефтели «Неженка»

Фарш мясной — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., майонез (в фарш — 1 ст. л., в подливу — 1 ст. л.) — 2 ст. л., капуста белокочанная — 100 г, морковь — 2 шт., молоко — 300 мл, крахмал картофельный — 1 ч. л., соль, масло растительное, перец черный молотый — по вкусу

Фарш хорошо вымешать. Добавить яйцо, перец черный молотый, мелко нарезанные лук, капусту, майонез, посолить и все хорошо перемешать.

Сформовать тефтели (внутри по желанию можно добавить кусочки плавленого сыра). Чашу мультиварки смазать подсолнечным маслом и выложить тефтели.

Подлива. В емкость налить молоко и добавить тертую морковь, майонез, крахмал, соль. Все перемешать.

Залить тефтели приготовленной подливой.

Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Тефтели с грибами в томатно-сметанном соусе

Фарш (свинина + говядина) — 300 г, грибы (шампиньоны) — 200 г, сыр твердый — 50 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, рис — 100 г, вода — 100 мл, сок томатный — 200 мл, вода (холодная) — 100 мл, мука пшеничная (или крахмал) — 2 ст. л., сметана (20 % жирности) — 3 ст. л., сахар — 1 ч. л., укроп (зелень), соль, перец черный молотый — по вкусу

Рис предварительно отварить и остудить. Грибы вместе с луком и чесноком измельчить в блендере до средних кусочков. Фарш хорошенько вымешать и отбить. Добавить рис, луково-грибную смесь, натертый на мелкой терке сыр, укроп, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать. Руки смочить холодной водой и сформовать из фарша тефтели. Выложить их в жаропрочную форму в один слой.

В томатный сок добавить сахар, перемешать, затем положить сметану и еще раз перемешать. В 100 мл холодной воды растворить муку или крахмал, так чтобы не было комочков. Смешать томатно-сметанную смесь и растворенную в воде муку, залить тефтели.

Накрыть форму фольгой и поставить в заранее разогретую до 180 °С духовку. Запекать 50—60 минут.

Подавать с любым гарниром.

Тефтели из куриного мяса с сыром

Фарш куриный (грудка) — 500 г, лук репчатый (средний) — 1 шт., рис (в пакетиках) — 1 пакетик, сыр твердый — 80 г, мясной бульон (или вода) — 200 мл, масло растительное — 3 ст. л., паприка сладкая — 1 ч. л., мука пшеничная — 1 ст. л., пряности (укроп, петрушка, базилик) — 1½ ч. л. (1 ч. л. для фарша, ½ ч. л. для соуса), сметана — 1 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Твердый сыр нарезать мелкими кубиками. Измельчить лук. Пакетик риса отварить в подсоленной воде до полуготовности. Выложить рис в миску, промыть в холодной воде. Соединить куриный фарш, рис, нарезанный кубиками твердый сыр, измельченный лук, смесь пряных трав, посолить и поперчить.

Фарш хорошо вымешать. Сформовать тефтели смоченными в воде руками. Выложить в форму для запекания.

На сковороду влить 3 ст. л. растительного масла, добавить 1 ст. л. муки. Пассеровать муку на среднем огне до светло-кремового цвета. Добавить мясной бульон или воду, паприку, смесь пряных трав, посолить и поперчить. Соус проварить до загустения. Добавить сметану. Залить соусом тефтели и отправить в духовой шкаф для запекания. Запекать до готовности.

Греческие тефтели

Фарш (говядина или телятина) — 500 г, хлеб (белый, без корочки) — 3 ломтика, чеснок — 6 зубчиков, лук репчатый — 2 шт., сахар — 1 ст. л., пюре томатное — 400 г, молоко — 2 ст. л., масло оливковое — 1 ст. л., перец черный молотый, соль морская, орегано (сухая и свежая) — по вкусу

Хлеб размочить в молоке, отжать, одну луковицу и 3 зубчика чеснока мелко нарезать и соединить с фаршем, добавить сухую орегано, посолить и поперчить. Сформовать небольшие тефтели.

Соус. Обжарить на оливковом масле одну луковицу и 3 зубчика чеснока до прозрачности. Ввести молоко, томатное пюре, сахар и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить 15—30 минут.

Тефтели уложить в емкость для запекания. Полить соусом. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30—40 минут, не накрывая.

Обильно посыпать свежей орегано и подавать с гарниром, зеленым салатом или тушеными зелеными бобовыми.

Тефтели, запеченные в баклажанном соусе

Ошеек свиной — 500 г, капуста белокочанная — 30 г, молоко (сухое) — 2 ст. л., лук репчатый — 1 шт., петрушка, лук зеленый, сухари панировочные, масло растительное, приправы, соль — по вкусу

Для соуса

Баклажаны — 3 шт., чеснок — 4 зубчика, томатная паста — 2 ст. л., бульон — 200 мл, лук репчатый — 1 шт., смесь перцев — ½ ч. л., паприка сладкая — 1 ч. л., соль — по вкусу

Нарезать свинину небольшими кубиками и пропустить через мясорубку вместе с луком и капустой. Добавить приправы, сухое молоко, нарезанную зелень, посолить и хорошо вымешать. Получившуюся массу отбить и дать постоять 20 минут.

Сформовать тефтели, обвалять в сухарях, выложить в форму.

Баклажаны вымыть, запечь в духовке до мягкости, чтобы мякоть без труда отделялась от кожицы. Очистить остывшие синенькие, мякоть мелко нарубить или слегка измельчить в блендере.

На разогретой сковороде обжарить мелко нарезанный лук, чеснок, добавить мякоть баклажанов, паприку, томатную пасту, бульон, приправы и все потушить 5 минут.

Тефтели залить соусом. Запекать 30 минут при температуре 180 °С.

Тефтели диетические

Фарш мясной — 700 г, рис (вареный) — 3—4 ст. л., морковь (крупная) — 1 шт., лук репчатый — 1—2 шт., яйцо куриное — 1—2 шт., чеснок — 2—3 зубчика, мука, томатный соус (или томатная паста, не кетчуп) — 100 мл, сметана — 1 ст. л., мука, сахар, вода (холодная), зелень (укроп, петрушка), соль, приправы, перец черный молотый — по вкусу

Лук, морковь, зелень и чеснок пропустить через мясорубку, соединить с фаршем. Добавить яйца, рис, посолить, поперчить и хорошо вымешать. Сформовать тефтели, обвалить в муке и выложить в один слой в широкую сковороду.

Соус. В томатный сок или соус добавить сахар, соль, приправы, сметану (по желанию) и разбавить холодной водой. Залить им тефтели, накрыть и отправить в духовку, разогретую до 200 °С, довести до кипения, затем уменьшить температуру до 180 °С. Соус должен увариться и загустеть.

Подавать горячими.

Тефтели по-итальянски

Фарш мясной — 600 г, колбаса (итальянская вареная колбаса «Мортаделла») — 100 г, яйца куриные — 2 шт., пармезан — 100 г, сухари панировочные — 1½ ст. л., петрушка (измельченная) — 2 ст. л., чеснок — 1 зубчик, лук репчатый — 1 шт., масло оливковое — 2 ст. л., соус томатный (соус «Пассата» или протертые помидоры) — 650 мл, сахар — 1 ч. л., вода — 650 мл, лист лавровый — 2 шт. соль, перец черный молотый, базилик — по вкусу

Соус. Нашинкованные мелко лук и чеснок обжарить на оливковом масле в глубокой широкой кастрюле с толстым дном. Как только лук станет прозрачным, влить томатный соус и воду. Добавить лавровый лист, сахар, соль, базилик (по желанию). Довести соус до кипения, уменьшить огонь и накрыть крышкой.

Тефтели. Колбасу измельчить в миксере. В глубокой миске соединить мясной фарш, колбасу, мелко натертый пармезан и панировочные сухари. Добавить яйца, измельченную зелень петрушки, посолить и поперчить. Перемешать все до однородного состояния. Сформовать небольшие тефтели (с грецкий орех). Выкладывать по одной в кипящий соус, аккуратно помешивая. Накрыть и тушить на слабом огне 1 час.

Подавать с любым гарниром.

Тефтели в фасолево-томатном соусе

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, фасоль консервированная (белая в томатном соусе) — 475 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., перец болгарский — 1 шт., соевый соус — 2 ст. л., вода — 50 мл, соль — ¼ ч. л., перец черный молотый — ¼ ч. л., масло оливковое — 30 мл

Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на мелкой терке. Фарш посолить и поперчить, влить соевый соус, хорошо перемешать. Затем добавить лук и морковь, хорошо вымешать. Сформовать тефтели и обжарить на оливковом масле с двух сторон.

В емкость с тефтелями добавить консервированную фасоль, нарезанный кубиками болгарский перец и воду. Тушить под закрытой крышкой 15—20 минут.

Тефтели с рисом в кисло-сладком соусе

Фарш мясной (телятина + свинина) — 800 г, рис («Жасмин») — 150 г, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, масло оливковое — 4 ст. л., вода — 100 мл, перец болгарский (красный) — 300 г, помидоры — 400 г, бульон (овощной) — 400 мл, базилик — ½ ч. л., вино красное сухое — 100 мл, сахар — 1 ч. л., орегано — на кончике ножа, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить натертую на терке 1 луковицу, пропущенный через пресс один зубчик чеснока, рис, воду, соль, перец и хорошо перемешать. Оставить при комнатной температуре на один час.

В широкой кастрюле с толстым дном разогреть масло, добавить натертую на терке оставшуюся луковицу, протушить 1—2 минуты, затем добавить нарезанный тонкими полосками болгарский перец, снова протушить 2—3 минуты.

Добавить очищенные от кожицы помидоры и вино, довести до кипения, посолить, поперчить, протушить 2—3 минуты, добавить бульон и довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить базилик, орегано, сахар и тушить 4—5 минут.

Из фарша сформовать небольшие тефтели.

Осторожно опустить их в кипящий соус и тушить 30—35 минут до полной готовности. Снять с огня и добавить в соус 2 ст. л. оливкового масла.

Подавать, украсив зеленью.

Быстрые тефтели

Фарш мясной — 400 г, лук репчатый — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 100 г, томатная паста — 2½ ст. л., майонез — 200 г, вода — 400 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить пропущенный через мясорубку лук, яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Рис отварить до готовности и остудить. Соединить фарш, рис и 1 ст. л. томатной пасты. Сформовать из полученной массы шарики диаметром 4—5 см и плотно уложить в сковороду, смазанную майонезом.

Отдельно смешать майонез, оставшуюся томатную пасту, соль, перец. Добавить 400 мл воды, размешать и осторожно залить соусом тефтели. Соус должен полностью их прикрывать.

Сковороду поставить в разогретую духовку и тушить в течение 30 минут.

Тефтели с фетой и грибами

Фарш мясной (свинина + говядина) — 400 г, лук репчатый (100 г в фарш + 200 г в соус) — 300 г, рис (вареный) — 150 г, грибы (любые) — 200 г, масло растительное — 4 ст. л., молоко — 600 мл, мука пшеничная — 100 г (2 ч. л. в соус, остальное для обваливания тефтелей), фета — 100 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш соединить с измельченным луком, рисом, посолить и поперчить, хорошо перемешать, отбить и убрать в холодильник на 1—2 часа. По истечении времени сформовать тефтели и обваливать их в муке.

Грибы и лук поджарить на масле. В сотейнике обжарить тефтели с двух сторон, выложить к ним грибы с луком.

В молоке венчиком размешать муку, чтобы не было комков. Влить соус к тефтелям и довести до кипения, затем добавить нарезанную кубиками фету. Тушить на маленьком огне около 20—30 минут. Фета должна полностью раствориться в соусе.

Куриные тефтели с гречкой

Фарш куриный — 500 г, крупа гречневая — 100 г, вода — 600 мл, лук репчатый — 100 г, мука пшеничная — 1 ст. л., вода (кипяток) — 600 мл, масло растительное — 2 ст. л., крахмал (кукурузный или картофельный) — 1 ст. л., соль, приправы — по вкусу

Гречневую крупу тщательно промыть, залить крутым кипятком (200 мл) и накрыть крышкой. Оставить на ночь.

В куриный фарш добавить измельченный репчатый лук, крахмал, гречневую крупу, приправы, посолить. Хорошо вымешать. Настоять 10—15 минут.

На растительном масле обжарить муку до карамельного цвета, постоянно мешая.

Влить 400 мл горячей воды и варить 3—4 минуты, постоянно помешивая соус венчиком, чтобы не осталось мучных комочков. Соус посолить и добавить любимые приправы.

Из фарша сформовать тефтели нужного размера. Выложить их в форму для запекания и залить соусом, плотно накрыть фольгой. Запекать тефтели в заранее разогретой до 190 °С духовке 30—35 минут. По готовности духовку выключить и оставить в ней форму с тефтелями еще на 30 минут.

Подавать с салатом из свежих овощей.

Тефтели в собственном соку

Фарш мясной (говядина + свинина) — 500 г, яйца куриные — 2 шт., сметана — 2 ст. л., лук репчатый (1 большой или 2 средних) — 1 шт., сухари панировочные — 2 ст. л., мука пшеничная — 3 ст. л., масло растительное — 3 ст. л., вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить яйца, сухари, сметану, лук, измельченный в блендере, посолить и поперчить. Тщательно вымесить все ингредиенты до однородной массы. Готовую смесь отправить в холодильник на 30—40 минут. По истечении времени достать фарш из холодильника (он должен загустеть).

Сформовать из полученной массы небольшие шарики и обваливать их в муке. Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Влить воду, так чтобы тефтели наполовину были покрыты водой. Довести до кипения, накрыть крышкой и готовить на небольшом огне 10—12 минут до готовности.

Подавать с гарниром.

Тефтели в тесте

Для теста

Мука пшеничная — 300 г, вода — 120 мл, яйцо куриное — 1 шт., масло растительное — 3 ст. л., масло сливочное, соль — 1 ч. л., куркума — ½ ч. л.

Для начинки

Фарш мясной (свинина + говядина) — 600 г, лук репчатый — 1—2 шт., рис — 200 г, сметана, зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Томаты в собственном соку — 400 г, орегано — ½ ч. л., эстрагон (тархун, сушеный) — ½ ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Тесто. Соединить воду, растительное масло, яйцо, соль и куркуму. Всыпать просеянную муку и замесить крутое тесто. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 час.

Соус. Консервированные томаты в собственном соку измельчить в блендере с солью, перцем, сушеной орегано и эстрагоном.

В фарш (свинина, говядина) добавить мелко нарезанный лук, промытый рис, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Тесто раскатать в прямоугольник приблизительно 35 × 50 см, нарезать на ленты. Ленты должны наполовину прикрывать тефтели. Прищипнуть тесто между кусочками фарша, свернуть улиткой. Оптимальный размер улитки — на каждой полоске около 10 тефтелек. Плотнo не сворачивать, тогда «розочки» получатся пышными и красивыми, а тесто хорошо проварится. Переносить улитки на сковороду можно с помощью широкой лопатки.

Сковороду большого диаметра (примерно 28 см) смазать сливочным маслом и выложить в нее «розочки». Влить томатный соус. Тушить под крышкой на среднем огне 15 минут. По приготовлении оставшийся сок слить.

Подавать со сметаной, посыпав зеленью. Можно сметану смешать с томатным соусом со сковороды.

Тефтели «Особенные»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., капуста белокочанная — 1 кочан, морковь — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, ряженка (кефир, сметана) — 1 стакан, кетчуп — 1 ст. л., картофель, приправы к мясу, соль, перец черный молотый — по вкусу

Капусту, морковь и лук мелко нашинковать. Обжарить лук, добавить морковь, капусту, накрыть и тушить 10 минут, воды добавлять не нужно. Охладить.

В фарш добавить яйцо, приправы к мясу, посолить и поперчить. Остывшие овощи добавить к массе, хорошо вымешать. Сформовать тефтели и выложить в жароустойчивую форму.

На дно формы можно положить тонко нарезанный сырой картофель, который будет служить гарниром.

Соус. К ряженке добавить давленный чеснок и посолить. Полить соусом тефтели. Сверху украсить кетчупом и отправить в духовку, разогретую до 200 °С, на 1 час.

Тефтели получаются очень нежными и сочными.

Рыбные тефтели в фасолевом соусе

Горбуша (свежемороженая) — 1 шт., рис (вареный) — 100 г, капуста белокочанная — 100 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., фасоль (белая) консервированная — 200 г, вино белое полусладкое — 200 мл, сок лимонный — 1 ст. л., зелень, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Прокрутить через мясорубку филе горбуши, капусту и одну луковицу. Посолить, поперчить, добавить рис, тщательно перемешать.

Форму для запекания смазать растительным маслом. Сформовать фрикадельки.

Фасоль вместе с жидкостью измельчить в блендере. Добавить обжаренные на растительном масле лук и морковь, влить вино, сок лимона, посолить. Залить получившимся соусом фрикадельки и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 20—25 минут.

Подавать, посыпав зеленью.

Тефтели, запеченные в соусе

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, лук красный — 1 шт., огурцы маринованные (маленькие) — 4 шт., яйцо куриное — 1 шт., горчица — 2 ч. л., булочка — 100 г, молоко — 100 мл, соль — ½ ч. л., перец черный молотый — ½ ч. л., картофель — 4 шт., масло подсолнечное — 4 ст. л., масло сливочное — 10 г, сливки — 200 мл, вода — 200 мл, лук-порей — ½ шт., мука пшеничная — 50 г (+ 2 ст. л. на бешамель)

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать на четвертинки. Лук разрезать пополам. Одну половину луковицы и огурцы мелко нарезать. Булку залить теплым молоком в отдельной миске.

Смешать фарш, нарезанный лук, огурцы, слегка отжатую булку, яйцо, соль, перец и горчицу. Хорошо вымесить. Мокрыми руками сформовать тефтели. Каждую обвалять в муке и обжарить на подсолнечном масле (2 ст. л.) с двух сторон до золотистой корочки.

Форму для запекания смазать 1 ст. л. подсолнечного масла. Выложить поочередно нарезанный картофель и тефтели.

Соус бешамель. На сковороде разогреть 1 ст. л. подсолнечного и 10 г сливочного масла. Добавить 2 ст. л. муки. Перемешать. Влить сливки и воду, постоянно помешивая. Довести до кипения. Выключить.

Залить картофель и тефтели соусом. Лук-порей нарезать кружочками и выложить сверху. Прикрыть форму фольгой. Запекать при 180 °С 30 минут, затем снять фольгу и поставить тефтели в духовку еще на 5 минут.

Готовое блюдо присыпать красным луком.

Тефтели в пикантном соусе

Для тефтелей

Фарш мясной — 500 г, зира — ¼ ч. л., уцхо сунели — ¼ ч. л., яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная, масло растительное, соль — по вкусу

Для соуса

Огурцы маринованные (маленькие) — 3 шт., перец болгарский — 2 шт., майонез — 2 ст. л., кетчуп — 2 ст. л., аджика — ¼ ч. л.

В фарш добавить яйцо, приправы, посолить, перемешать, отбить. Сформовать круглые тефтели одного размера, обвалять в муке, положить в смазанную маслом форму и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10—15 минут. Тефтели должны стать плотными.

Соус. Болгарский перец и маринованные огурцы натереть на крупной терке, добавить к ним майонез, кетчуп, аджику, перемешать. Залить соусом тефтели.

Тефтели отправить в духовку и запекать 50—60 минут.

Куриные тефтели с пшеном

Фарш куриный — 1 кг, пшено — 200 г, зелень — 1 пучок, яйцо куриное — 1 штука, сметана — 100 г, вода — 200 мл, масло растительное, мука пшеничная, перец черный молотый, соль — по вкусу

В фарш добавить зелень, яйцо, пшено, посолить, поперчить и перемешать до однородной эластичной массы.

Сформовать тефтели, обвалять в муке и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

На каждую тефтелю в сковороде положить сметану, нарезанный укроп, влить 200 мл кипятка и тушить под крышкой 15 минут.

Рыбные тефтели в кисло-сладком соусе

Филе рыбное (хек — 500 г, пангасиус — 500 г) — 1 кг, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., зелень — 1 пучок, булка (белая) — 200 г, вода (или бульон) — 200 мл, томатная паста — 3 ст. л., мука пшеничная, масло растительное, соль, приправы для рыбы — по вкусу

Морковь и лук мелко нарезать или натереть на терке, слегка обжарить на растительном масле. Рыбу, булку, размоченную в воде, лук с морковью перемолоть в блендере. Положить в фарш зелень и приправы для рыбы, посолить.

Сформовать тефтели и, обваляв в муке, обжарить.

Соус. На сковороду влить 2 ст. л. растительного масла. Всыпать 2 ст. л. муки, размешать, чтобы не было комков, подлить немного бульона или воды и добавить томатную пасту. Довести до кипения и протушить 5 минут.

В соус выложить тефтели. Протушить еще 15 минут.

Тефтели мясные

Для тефтелей

Фарш мясной (говяжий) — 600 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., зелень, мука пшеничная, масло растительное, соль, специи — по вкусу

Для соуса

Томатная паста — 70 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., молоко — 150 г, бульон (или вода) — 150 г, специи — по вкусу

В фарш добавить яйцо, натертую луковицу и специи по вкусу, посолить, хорошенько перемешать. Сформовать тефтели, обвалить их в муке, поджарить с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.

Соединить ингредиенты для соуса.

Залить тефтели соусом и тушить под крышкой 5 минут. Влить тонкой струйкой молоко и оставить еще на 5—10 минут на огне.

Подавать, украсив зеленью.

Капуста с тефтелями по-северословацки

Свинина — 400 г, рис (белый круглозерный) — 100 г, лук репчатый — 2 шт., смалец (или масло растительное) — 2—3 ст. л., капуста белокочанная (свежая или квашеная) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., чеснок — 1—2 зубчика, сметана — 150 г, бульон (или вода) — 200—300 мл, томатная паста — 3 ст. л., сахар — 1 ст. л., перец душистый, перец красный молотый, майоран, соль — по вкусу

Одну луковицу мелко нарезать и слегка обжарить на смальце. Добавить рис, обжарить. Влить бульон, посолить и тушить под крышкой до готовности. Если жидкость испарится, а рис еще не будет готов, добавить дополнительное количество жидкости.

Мясо измельчить в фарш. Добавить к нему охлажденный рис, яйцо, майоран, перец и тщательно перемешать.

Вторую луковицу нарезать полукольцами и нашинковать капусту. Лук с капустой обжарить до золотистого цвета. Томатную пасту смешать с сахаром и приправами, посолить и добавить 1—2 ст. л. воды. Залить ею капусту. Тщательно размешать и тушить несколько минут, затем переложить в форму для запекания.

Из рисово-мясного фарша сформовать тефтели и аккуратно погрузить их в капусту. Тушить до готовности или запекать в духовом шкафу. Сметану растереть с чесноком и солью. Заправить соусом готовое блюдо или подавать самостоятельно.

Тефтели в кремово-овощной подливке

Фарш мясной (свинина + говядина) — 700 г, морковь — 1 шт., томатная паста — 1 ст. л., вода — 350 мл, лук репчатый — 2 шт., рис (вареный) — 6 ст. л., чеснок — 1 зубчик, паприка сладкая — 1/3 ч. л., семена горчицы — 1 ч. л., аджика (сухая) — 1 ч. л., имбирь (молотый) — 1/2 ч. л., масло растительное, соль — по вкусу

Одну луковицу и морковь мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. В фарш добавить приправы и посолить. Вторую луковицу натереть на крупной терке, чеснок пропустить через пресс, добавить в фарш и хорошо перемешать.

В фарш добавить сваренный заранее рис и 100 мл кипяченой холодной воды. Хорошо вымешать и оставить на 20 минут. К овощам добавить семена горчицы (если нет, то 1 ч. л. готовой горчицы), томатную пасту и 50 мл воды. Огонь убавить и тушить под крышкой 5 минут. Затем овощи переложить в чашу блендера.

Измельчить овощи погружным блендером до состояния пюре. Добавить 200 мл кипяченой холодной воды, посолить. Хорошо размешать подливу и вылить в форму для запекания. Из фарша сформовать небольшие тефтели и выложить в соус. Отправить форму в духовку, разогретую до 190—200 °С, на 30—40 минут.

Мясные тефтели «Космические пришельцы»

Для тефтелей

Свинина — 500 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., перец болгарский (большой) — 1 шт., мука пшеничная — 3 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Яйца куриные — 3 шт., сметана — 3 ст. л., соль

Мясо с луком пропустить два раза через мясорубку. К фаршу добавить яйцо, муку, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Сформовать тефтели и погрузить их в кипящую воду. Как только они всплывут, достать шумовкой.

Болгарский перец нарезать маленькими кубиками. Подготовить формочки для кексов. В каждую формочку положить по одному шарику, а по краям посыпать сладким перцем.

Соус. Смешать 3 яйца и 3 ст. л. сметаны, чуть посолить.

Залить каждое «гнездышко» яично-сметанной смесью. Выпекать в разогретой до 190—200 °С духовке 20—25 минут. Дать немного остыть и переложить на тарелку.

Фаршированная рыба по-еврейски в тефтелях «Гефилте фиш»

Филе рыбное — 700 г, лук репчатый (+ луковая шелуха) — 1—2 шт., булка (белая) — 150 г, яйцо куриное — 1—2 шт., масло растительное (2 ст. л. — в фарш, 2 ст. л. — в бульон) — 4 ст. л., морковь — 1 шт., свекла (небольшая) — 1 шт., сахар (½ ст. л. — в фарш, ½ ст. л. — в бульон) — 1 ст. л., вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Рыбу разрезать на порционные кусочки (предварительно тщательно очистить, но не потрошить, потроха удалятся, когда вы рыбу нарежете). Каждый кусочек получается цельным, т. е. разреза по брюшку не будет. Из каждого кусочка нужно вырезать филе, оставив только кожу. Филе перемолоть дважды через мясорубку с одной большой луковицей и булкой, вымоченной в воде. Добавить черный перец, соль, сахар, 2 ст. л. растительного масла и влить постепенно, все время хорошо вымешивая, четверть стакана воды.

Сформовать из фарша тефтели. Каждую тефтелю вложить в рыбью кожу.

Посуду с антипригарным покрытием выстелить слоем свеклы и моркови (нарезать пластинами), а также большим количеством лука. Тефтели выложить сверху. Залить водой так, чтоб она покрывала рыбу. Посолить, поперчить и добавить немного сахара. Накрыть и поставить на средний огонь, довести до кипения, затем огонь уменьшить и томить 2 часа. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить бульоном и отправить в холодильник.

Тефтели «Нежные»

Фарш мясной (говяжий или свино-говяжий) — 600 г, сухари панировочные — 100 г, сметана — 5—6 ст. л., вода — 100 мл, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Сухари смешать со сметаной и водой. Хорошо вымешать, настоять 10 минут, чтобы пропитались и набухли. Затем добавить к фаршу вместе с измельченным луком и яйцом. Посолить, поперчить и хорошо вымешать.

Сформовать мокрыми руками тефтели, обжарить с двух сторон на сковороде, добавить воды и тушить под крышкой.

Подавать с любимым гарниром!

Тефтели «Ежики в тумане»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 1 кг, вода — 150 мл, сметана — 100 г, томатная паста — 50 г, сыр твердый — 50 г, сыр «Сулугуни» — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., рис (сухой) — 100 г, приправа (смесь итальянских трав), соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить вареный (остуженный) рис, яйцо, приправы. Посолить и перемешать.

Сыр «Сулугуни» нарезать кубиками.

Сформовать кружок из фарша, положить в него сыр, придать форму шарика. Выложить подготовленные «ежики» в форму для запекания.

Соус. Смешать томатную пасту, сметану и воду. Посолить, поперчить и перемешать.

Залить «ежиков» соусом. Запекать в предварительно разогретой до 220 °С духовке 45 минут. По готовности посыпать тефтели натертым твердым сыром и запекать еще 10—15 минут.

Тефтели с яблоками

Для тефтелей

Фарш мясной — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., яблоко — 1 шт., крахмал картофельный — 1 ст. л., масло растительное, соль, приправы, перец черный молотый — по вкусу

Для глазури

Соевый соус — 1 ст. л., мед — 2 ст. л., сок апельсиновый — 2 ст. л., сок лимонный — 1 ст. л.

Фарш выложить в емкость, добавить перец черный молотый, приправы, яйцо, крахмал, посолить и тщательно перемешать. Яблоко очистить и натереть на мелкой терке (или измельчить блендером), слегка отжать сок. Добавить к фаршу, перемешать. Получившуюся массу отправить в холодильник на 20 минут.

Смешать все ингредиенты для глазури: 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. апельсинового сока и 1 ст. л. соевого соуса.

Сформовать тефтели. В чаше мультиварки разогреть растительное масло, выложить мясные шарики и обжарить с обеих сторон до готовности в режиме «Поджаривание» (время приготовления — 40 минут). По готовности смазать тефтели глазурью и прогреть еще 5 минут.

Тефтели в мультиварке

Фарш мясной — 500 г, лук репчатый — 2 шт., рис (вареный) — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., томатная паста — 2 ст. л., мука пшеничная — 2 ст. л., сметана (сливки или майонез) — 2 ст. л., бульон (или вода), приправы, соль — по вкусу

Соединить фарш, лук, рис, яйцо, соль и приправы. Сформовать тефтели и положить в чашу мультиварки.

Бульон или воду смешать с мукой, томатной пастой и сметаной. Залить тефтели так, чтобы были полностью покрыты. Готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Подавать с гарниром.

Тефтели с гречкой под томатным соусом

Фарш мясной (телятина) — 500 г, шампиньоны (мелкие) — 20 шт., яйца куриные — 2 шт., крупа гречневая (сечка) — 300 г, бананы — 2 шт., лук зеленый, петрушка, бальзамический уксус — несколько капель, бульон (любой + грибной) — 100 мл, 1 кубик куриного бульона, кетчуп — 150 г, сыр твердый — 50 г, чеснок — 2 зубчика, смесь перцев, кориандр, базилик, хмели-сунели, соль — по вкусу

Отварить гречку, охладить и соединить с фаршем. Добавить 2 яйца, соль, приправы, мелко нарезанные петрушку, зеленый лук и чеснок, размятые вилкой бананы. Все ингредиенты хорошо перемешать.

Отварить шампиньоны, вынуть их шумовкой, бульон оставить. В «грибную воду» добавить 1 кубик куриного бульона.

Из фарша сформовать тефтели, завернув внутрь грибочек. Выложить в форму для запекания.

Соус. В глубокую емкость влить немного бальзамического уксуса, бульон, кетчуп, приправы. Все перемешать.

Тефтели в форме залить соусом, посыпать натертым на мелкой терке сыром и запекать в разогретой до 180—200 °С духовке 30 минут.

Тефтели по-харьковски

Фарш мясной (свиной) — 600 г, рис — 100 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., сыр твердый — 50 г, яйцо куриное — 1 шт., грибы — 200 г, укроп (сухой) — 1 ч. л., масло растительное, соль, смесь свежемолотых перцев — по вкусу

Рис отварить. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке. На масле обжарить половину лука и морковь до золотистости. Лук и морковь убрать в тарелку. На этой же сковороде обжарить мелко нарезанные грибы. Добавить к грибам оставшийся нарезанный лук, посолить и обжаривать еще 5 минут. Снять с огня.

В фарш добавить обжаренные лук и морковь, остывший рис, яйцо, смесь свежемолотых перцев, укроп, соль, все тщательно перемешать.

Форму для запекания выстлать бумагой для выпечки. Из фарша сформовать тефтели, положить их в форму, пальцами или стаканом сделать посередине углубления. В каждое углубление положить по 1 ст. л. жареных грибов, сверху посыпать тертым сыром и отправить в разогретую до 220 °С духовку на 30 минут.

Подавать горячими, гарнир не требуется.

Тефтели «Субботний обед»

Для фарша

Фарш мясной — 1 кг, рис (сырой) — 200 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., майонез (сметана) — 1 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Для подливы

Соус томатный — 100 г, сметана — 3 ст. л., мука пшеничная — 2 ст. л., вода — 200 мл, майонез — 2 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть — и обжарить овощи на сковороде. Рис отварить до полуготовности и соединить с фаршем. Хорошо перемешать.

К полученной массе добавить жареные лук и морковь, майонез. Посолить, поперчить, перемешать. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в форму для запекания.

Подлива. Соединить воду, томатный соус, сметану, майонез и муку, посолить, поперчить. Хорошо перемешать.

Залить подливой тефтели и запекать в разогретой до 180—200 °С духовке 30 минут.

Тефтели в сливочно-грибном соусе

Фарш — 500 г, рис — 200 г, лук репчатый — 2 шт. (1 — в фарш, 1 — в соус), яйцо куриное — 1 шт., грибы — 200 г, сливки (10—20 % жирности) — 200 мл, сыр твердый — 50 г, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Смешать мелко нарезанный лук, фарш, яйцо, вареный рис, посолить, поперчить, хорошо вымешать. Сформовать тефтели и обжарить с двух сторон.

На отдельной сковороде обжарить нарезанный кубиками репчатый лук и грибы. Обжаренные тефтели залить сливками, посолить, поперчить, посыпать сыром. Отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 30 минут.

Подавать, посыпав тертым сыром и украсив зеленью.

Тефтели с тыквой в духовке

Фарш индюшиный — 400 г, тыква — 300—400 г, желтки яичные — 2 шт. (или 1 куриное яйцо), лук репчатый — 2 шт. (1 — в фарш, 1 — в соус), чеснок — 1 зубчик, сыр (твердый) — 50 г, сухари панировочные — 2 ст. л., петрушка — пучок, томаты в собственном соку — 200 г, сахар — 1 ч. л., вода — 50 мл, масло растительное, соль, приправы, перец красный молотый — по вкусу

Лук, тыкву, чеснок, сыр, зелень мелко нарезать, соединить с фаршем, добавить желтки, панировочные сухари, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать. Сформовать тефтели и выложить их в форму для запекания.

Соус. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде, добавить томаты, соль, сахар, приправы, влить воду. Тушить 2 минуты.

Залить соусом тефтели. Поставить в разогретую до 180—200 °С духовку на 35—40 минут.

Сливочные тефтели

Для тефтелей

Фарш мясной (свинина + говядина) — 450 г, рис — 100 г, кабачок — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — ½ шт., укроп, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для подливы

Сметана — 3 ст. л., вода — 150 мл, лук репчатый — 1 шт., морковь — ½ шт., чеснок — 2 зубчика, томатная паста — 1 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Нарезать мелко 2 луковицы и натереть на крупной терке 1 морковь. Обжарить на растительном масле лук, затем морковь. Готовую зажарку разделить на две равные части: одна часть пойдет в тефтели, вторая — в подливу.

Рис отварить до полуготовности. В емкости соединить рис, фарш, половину зажарки, мелко нарезанный укроп и натертый на мелкой терке кабачок, яйцо, посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Подлива. В емкость влить воду, добавить томатную пасту, сметану, половину зажарки, пропущенный через пресс чеснок, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать.

На дно формы влить, распределяя по всей поверхности, пару ложек подливы. Сформовать тефтели и выложить в форму. Вылить на тефтели оставшуюся подливу, накрыть фольгой и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут. Через 30 минут снять фольгу и запекать еще 30 минут.

Тефтели «Уютные»

Фарш мясной (свинина или говядина — 350 г, курятина — 350 г), томатная паста — 150 г, соевый соус — 100 мл, крупа манная — 4 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., вода, зелень петрушки (или укропа), приправы (смесь перцев, имбирь, розмарин) — 1 ст. л., соль — 1 ч. л.

Фарши соединить и заправить соевым соусом (70 мл). Добавить яйцо и манную крупу, приправы и хорошо перемешать

В томатную пасту добавить соевый соус (30 мл) и розмарин, влить немного воды, довести до кипения. Сформовать тефтели и погрузить их в кипящую подливу. Тушить 20 минут.

Подавать, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Тефтели, запеченные в макаронных гнездах

Макаронные изделия (гнезда) — 300 г, шпинат (замороженный) — 100 г, помидоры — 4 шт., рис — 1 пакетик, фарш куриный — 300 г, сливки — 200 мл, вода — 200 мл, сыр твердый — 70 г, чеснок — 2 зубчика, соль, базилик, порошок чесночный — по вкусу

Рис отварить. В фарш добавить готовый рис, базилик, измельченный чеснок, соль, перемешать. Помидоры разрезать пополам, ложечкой вынуть мякоть. Начинить половинки помидоров фаршем.

В сотейник выложить макаронные гнезда. Смешать воду, сливки, соль, шпинат, чесночный порошок, базилик. Залить соусом макароны, довести до кипения и проварить 1 минуту.

Вложить в гнезда помидоры с фаршем — соус должен покрывать макароны — и тушить под крышкой 20—25 минут. В конце посыпать тертым сыром.

Подавать горячими с соусом.

Тефтели в соусе

Фарш мясной (свинина + говядина 1:3) — 500 г, лук репчатый — 3 шт., чеснок — 5 зубчиков, молоко — 1 ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., панировочные сухари — 3 ст. л., морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей черешковый — 1 черешок, лук-порей — 15 см белой части, томатная паста (протертые помидоры) — 3 ст. л., сок (виноградный) — 200 мл, зелень (петрушка, укроп), масло растительное, соль, перец черный молотый (или смесь перцев), приправы — по вкусу

Лук измельчить в блендере, чеснок пропустить через пресс, соединить с фаршем, поперчить, посолить, добавить приправы, панировочные сухари и влить молоко. Тщательно перемешать.

Сформовать из фарша тефтели (примерно 3 см в диаметре) и обвалять их в муке. Затем обжарить с двух сторон на разогретом растительном масле. Переложить в сотейник.

Соус. Морковь, лук-порей, сельдерей, корень петрушки нарезать тонкой соломкой, выложить в глубокую сковороду, разогретую с растительным маслом, добавить протертые помидоры и слегка обжарить.

Затем всыпать муку, посолить и поперчить, хорошо перемешать. Влить сок и проварить на слабом огне под крышкой 15 минут. Залить соусом тефтели и тушить на слабом огне 20 минут.

Тефтели из индейки и адыгейского сыра

Фарш индюшиный — 700 г, рис (черно-белый) — 80 г, сыр адыгейский — 200 г, сметана — 200 г, томаты пассерованные — 100 г, сыр твердый — 150 г, чеснок — 3 зубчика, соль, базилик, перец черный молотый — по вкусу

Соединить фарш, вареный рис и тертый адыгейский сыр. Посолить и поперчить. Сформовать мокрыми руками тефтели среднего размера, сложить их плотно в форму для выпекания.

Подлива. Смешать сметану и перетертые томаты. Добавить мелко нарезанный чеснок, сушеный базилик, посолить и поперчить. Залить наши тефтельки подливой.

Натереть твердый сыр и посыпать им сверху.

Отправить тефтели в заранее разогретую до 200 °С духовку на 40 минут.

Подавать с легким салатом из рукколы, черри и фитаки.

Паровые тефтели с сюрпризом внутри

Фарш индюшиный — 300 г, капуста брюссельская — 5 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис («Жасмин» или «Басмати») — 4 ст. л., соль — по вкусу

Рис заранее замочить в холодной воде на 1—2 часа, выложить на полотенце и просушить. В фарш добавить яйцо, посолить и хорошо перемешать. Сформовать тефтели, внутрь каждой завернуть брюссельскую капусту. Каждый шарик обвалять в рисе.

Выложить в контейнер для пароварки. Готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут.

Тефтели по-датски

Для тефтелей

Фарш мясной (говяжий) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная, масло растительное, соль — ¼ ч. л., перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Сок томатный — 250 мл, огурец маринованный — 2 шт., пиво светлое — 125 мл, лук репчатый — 1 шт., масло растительное, соль, сахар — по вкусу

В фарш добавить измельченную луковицу, яйцо, соль и перец, перемешать. Полученную массу отбить. Сформовать тефтели. Запанировать их в муке. Обжарить на разогретом растительном масле, после чего выложить в сотейник или глубокую сковороду.

Луковицу нарезать тонкими полукольцами. Обжарить на разогретом растительном масле. Добавить пиво и томатный сок, сахар. Перемешать, посолить и довести до кипения.

Залить тефтели соусом и посыпать сверху очищенными от кожицы и нарезанными тонкой соломкой огурцами. Тушить на маленьком огне до готовности.

Тефтели «Кольца Сатурна»

Для фарша

Фарш свиной — 700 г, лук репчатый — 1 шт., мука пшеничная — 3 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., перец болгарский — 1 шт., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Яйца куриные — 4 шт., сметана — 4 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш вбить яйцо, добавить муку, мелко нарезанный лук, посолить и поперчить. Все хорошо вымесить. Сформовать тефтели и опустить их в кипящую воду. Как только всплывут, они готовы.

Отваренные тефтели уложить по одной в смазанную растительным маслом форму для выпекания. Ложкой сделать небольшие углубления в каждом мясном шарике, в которые положить нарезанный кубиками сладкий перец.

Взбить яйца со сметаной, посолить, поперчить и залить полученной массой тефтели с перцем.

Поместить форму в духовку и запекать при 200 °С в течение 20 минут.

Тефтели в соусе из сладкого перца

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый (большой) — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, сухари панировочные — 3 ст. л., рис — 100 г, лечо — 500 г, томатная паста (или кетчуп) — 2 ст. л., бульон (вода) — 200 мл, мука пшеничная — 1 ст. л., масло растительное, зелень, приправа для фарша, соль, перец черный молотый — по вкусу

Луковицу и чеснок измельчить в блендере, соединить с фаршем, посолить, поперчить, добавить сухари, яйцо, зелень и приправу. Хорошо вымесить. Смешать получившийся фарш с рисом. Сформовать тефтели и обжарить на хорошо разогретом масле с двух сторон.

Соус. В небольшой кастрюльке смешать бульон и лечо, добавить томатную пасту, довести до кипения. Добавить муку, непрерывно помешивая 2 минуты.

Залить соусом тефтели и тушить на медленном огне 15—20 минут до готовности.

Тефтели с творогом и кабачком

Фарш куриный (грудка) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., помидоры (средние) — 2 шт., кабачок (цукини) — 200 г, лук репчатый (средний) — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, укроп — по вкусу, творог (обезжиренный) — 150 г, отруби (пшеничные) — 2 ст. л., сахар — 1 ч. л., паприка сладкая (красная молотая) — 1 ч. л., лист лавровый (или другие любимые специи) — 1 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш соединить с луком и чесноком, вбить яйцо, посолить, поперчить и тщательно вымешать. Добавить пшеничные отруби, перемешать до однородного состояния. Дать настояться.

Затем в полученную массу положить творог и натертые на крупной терке кабачки, еще раз все перемешать и отправить в холодильник на 20 минут.

Соус. Измельчить помидоры, добавить нарезанную зелень укропа, соль, сахар, лавровый лист и сладкую паприку, перемешать.

Соус влить в форму для микроволновки. Сформовать тефтели и выложить в томатный соус. Форму с тефтелями накрыть и отправить в микроволновую печь мощностью 900 Вт на 15 минут. По готовности верхние тефтели полить соусом и опять поставить в микроволновку на 10 минут.

Паровые тефтели «Как в детском саду»

Свинина — 1 кг, рис (круглый) — 200 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый (крупный) — 1 шт., сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для подливы

Вода (бульон от тефтелей) — 500 мл, мука пшеничная — 2 ст. л., мука ржаная — 1 ст. л., масло сливочное — 30 г, масло подсолнечное — 1 ст. л., сметана — 2 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясо и лук пропустить через мясорубку. Рис отварить.

Соединить фарш, рис, яйцо, соль и перец. Вымесить. Добавить панировочные сухари. Мокрыми руками сформовать крупные тефтели. Отправить их в пароварку на 30 минут.

Подлива. Смешать подсолнечное и сливочного масло, добавить два вида муки. Перемешать и добавить сметану. Снова перемешать и влить бульон, посолить и поперчить. Снова перемешать, чтобы не осталось комочков, довести до кипения. Выложить в подливу тефтели. Накрыть и протушить 5 минут.

Тефтели выходного дня

Фарш мясной — 500 г, лук репчатый — 2 шт. (1 — в фарш, 1 — в соус), яйца куриные — 3 шт., картофель — 1 шт., чеснок — 3—5 зубчиков, соевый соус — 2 ч. л., мед — 2—3 ч. л., горчица (обычная) — 1 ч. л., вино красное сухое — 100 мл, миндаль — 10—12 шт., семена горчицы — 1 ч. л., томатная паста — 1 ст. л., петрушка — 1 пучок, мука пшеничная, вода, приправы (сушеный базилик, майоран, орегано, тимьян) — 1 ч. л., лавровый лист — 1 шт., масло растительное, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

В фарш добавить соль, перец, натертую луковицу, 3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, 1 ч. л. меда, 2 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. смеси сушеных трав, горчицу (обычную), натертый на мелкой терке сырой картофель и 2—3 ст. л. растительного масла. Все хорошо перемешать и дать постоять 30 минут. Сформовать небольшие тефтели.

Вторую луковицу нарезать полукольцами и обжарить на сковороде.

Тефтели обваливать в муке и быстро обжарить до золотистой корочки, затем переложить в сковороду или форму с крышкой. Засыпать обжаренным луком и мелко нарезанной петрушкой. В сковороду, оставшуюся после жарки тефтелек, влить вино, которое должно выпариться на треть или наполовину, добавить остальной мед, воду, лавровый лист, посолить и поперчить. Довести смесь до кипения и залить ей тефтели. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30—35 минут.

Миндаль и зерновую горчицу размолоть в блендере. Чеснок пропустить через пресс. Яйца сварить, разделить на желтки и белки. Желтки растереть с чесноком и миндальной смесью, добавить красный перец, томатную пасту, все перемешать. Развести водой до консистенции густой сметаны.

Через 30—35 минут залить соусом тефтели, перемешать и протушить открытыми еще 7—10 минут.

По готовности тефтели выложить на тарелку и посыпать измельченными белками с петрушкой.

Тефтели под соусом а-ля «Тартар»

Фарш куриный (или любой мясной) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., рис (вареный) — 200 г, масло растительное — 2 ст. л., лук зеленый, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

«Заправка для рассольника» — 1 пакетик, сметана (15 % жирности) — 200 мл, горчица (острая) — 1 ч. л., чеснок — 1 зубчик, каперсы — 1 ч. л., вода — 100 мл

В фарш добавить вареный рис, яйцо, посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Сформовать мокрыми руками тефтели. Обжарить их на разогретой сковороде до золотистого цвета.

Соус. Смешать сметану и «Заправку для рассольника» (в нее входят маринованные огурчики, лук, морковь, чеснок, специи и соль). Добавить острую горчицу, каперсы и мелко рубленый чеснок. Развести соус водой до консистенции жидкой сметаны, перемешать.

Залить тефтели соусом и тушить до готовности на среднем огне 10 минут.

Подавать горячими, посыпав колечками зеленого лука.

Куриные тефтели с творогом

Филе куриное — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., творог — 200 г, зелень — 1 пучок

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, измельчить его в блендере или пропустить через мясорубку. Творог смешать с яйцом. Должна получиться однородная масса.

Выложить фарш в миску, добавить к нему творог с яйцом, нарезанную зелень. Сформовать тефтели. Выложить их в пароварку, закрыть, во время приготовления не открывать, готовность отслеживать по термоконтроллеру.

Поставить кастрюлю с пароваркой на холодную плиту, включить средний нагрев.

Когда стрелка термоконтроллера достигнет зеленого поля, переключить нагрев на минимальный и готовить 15 минут. По истечении времени снять с плиты.

Готовые тефтели подавать с гарниром или сметанным соусом.

Суп с галушками и тефтелями

Фарш мясной (для тефтелек) — 250—300 г, рис (круглый) — 100 г, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., помидоры — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, яйцо куриное (для галушек) — 1 шт., вода — 1 л, мука пшеничная, зелень, соль — по вкусу

В фарш добавить рис, посолить, перемешать.

В отдельную емкость разбить яйцо, влить воду, добавить муку и соль. Замесить тесто (не должно липнуть к рукам) и оставить под пленкой.

Из фарша сформовать небольшие тефтели.

Из теста скатать жгутик толщиной 1 см и тонко нарезать галушки.

В кипящую, слегка подсоленную воду бросить тефтели, постоянно помешивая. Довести до кипения.

Как только вода закипела и тефтели всплыли, положить галушки, помешивая, чтобы они не прилипли к дну кастрюли. Затем добавить нарезанный кубиками картофель.

Морковь и лук мелко нарезать. У помидоров снять кожицу и натереть их на терке. Зелень мелко нарубить.

Обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, добавить морковь, затем помидоры, посолить. Когда овощи будут готовы, положить рубленую зелень.

Суп с галушками и тефтелями заправить поджаренными овощами. Накрыть и убрать с огня. Дать супу настояться.

Тефтели в СВЧ

Фарш мясной (говядина + свинина + курица) — 600 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, батон — 2 ломтика, вода — 100 мл, соус томатный (томатная паста или томаты в собственном соку) — 2 ст. л., базилик (сухой), соль, перец черный молотый — по вкусу

Батон замочить в 50 мл воды. В фарш натереть на мелкой терке лук и один зубчик чеснока, посолить и поперчить. Мякиш батона добавить вместе с жидкостью в фарш, затем хорошо его вымешать.

В посуду для запекания влить 50 мл воды, добавить томатный соус и сухой базилик, оставшийся чеснок, хорошо все перемешать.

Влажными руками сформовать тефтели и выложить в форму с томатным соусом. Поставить в микроволновку мощностью 800 Вт на 10 минут. Форму с тефтелями накрыть крышкой.

Тефтели по-кенигсбергски

Фарш мясной (телячий) — 600 г, бульон — 800 мл, лук репчатый — 3 шт. (2 шт. — в фарш, 1 шт. — в бульон), яйцо куриное — 2 шт., хлеб — 2 ломтика, лимон (для бульона) — 1 шт., горчица — 1 ч. л., гвоздика (для бульона) — 3 шт., лист лавровый (для бульона) — 2 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Сливки (не жидкие) — 200 мл, масло сливочное — 50 г, мука пшеничная — 30 г, желтки яичные — 2 шт., каперсы — 50 г, бульон (в котором варились тефтели) — 500 мл

Пропустить размоченный и отжатый хлеб через мясорубку, соединить с фаршем. Добавить горчицу, яйца, 2 мелко нарезанные луковицы, посолить и поперчить. Тщательно вымесить массу до полной однородности и слегка отбить.

Сформовать из фарша крупные тефтели одинакового размера.

В большой сотейник налить бульон, добавить в него нарезанный дольками лимон и одну луковицу, в которую воткнуть гвоздику и лавровый лист. Довести бульон до кипения, посолить и поперчить.

Опустить в бульон тефтели, на среднем огне довести до кипения, огонь убавить до маленького, накрыть. Варить тефтели в бульоне 20 минут.

Соус. В маленьком сотейнике растопить сливочное масло. Муку добавить к маслу и пассеровать до золотистого цвета. Влить бульон, в котором варились тефтели, и, хорошо перемешивая, варить до загустения. Тщательно размять все комочки!

Яичные желтки взбить со сливками. Ввести сливочно-желтковую массу в соус. Добавить каперсы и довести до кипения.

Тефтели прогреть в соусе и подавать к столу.

Тефтели аппетитные

Фарш мясной (свинина + говядина) — 750 г, яйцо куриное — 1—2 шт., рис (вареный) — 300 г, морковь — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., соус томатный — 4 ст. л., вода — 500 мл, зелень, сливки (или сметана) — 50 мл, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Обжарить на сковороде нарезанные лук и морковь, добавить томатный соус. Половину массы соединить с фаршем, а в остальную часть овощей добавить около 500 мл воды, соль, перец и довести до кипения.

Фарш смешать с рисом, жареными овощами, добавить яйца, зелень, посолить, поперчить и тщательно размешать.

Сформовать крупные тефтели, обжарить на большом огне до золотистой корочки. Осторожно выложить на глубокий противень. Залить приготовленным соусом, добавить немного сливок или сметаны и поставить в горячую духовку на 1 час.

Индюшиные тефтели с капустой

Индейка (филе) — 700 г, капуста белокочанная — 400 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., вода — 500 мл, томатная паста — 80 г, томаты в собственном соку (соус пассата, протертые помидоры) — 200 г, сметана — 60 г, мука пшеничная — 40 г, сахар — ½ ч. л., чеснок — 3 зубчика, масло оливковое — 2 ст. л., лист лавровый — 1 шт., прованские травы — 2 ст. л., укроп, соль, перец черный молотый — по вкусу

Индюшиное филе, капусту и чеснок пропустить через мясорубку, свежий укроп мелко нарубить, все перемешать. Посолить, поперчить и добавить прованские травы. Как следует перемешать получившуюся массу и сформовать небольшие тефтели.

Лук очистить и нарезать полукольцами, морковь очистить и натереть на крупной терке. В глубокой тяжелой сковороде разогреть оливковое масло и пассеровать овощи до размягчения лука. Влить воду, добавить томатную пасту, сахар, посолить. Положить соус пассата и всыпать сметану, смешанную с мукой. Дать хорошо разойтись и довести до кипения. Добавить лавровый лист.

В кипящий соус осторожно выложить тефтели. Довести до кипения, накрыть и тушить на слабом огне около 40 минут. За время приготовления пару раз осторожно перевернуть тефтели.

Тефтели из горбуши в сливках

Филе горбуши — 400 г, рис — 2 ст. л., сыр твердый — 70 г, сливки (33 % или 20 % жирности) — 70 мл, лук репчатый — 1 шт., батон — 1 ломтик, желток яичный — 1 шт., масло растительное, соль, смесь пряных трав, перец черный молотый — по вкусу

Филе горбуши освободить от кожи и костей. Прокрутить через мясорубку вместе с ломтиком батона. Репчатый лук измельчить.

Рис промыть, добавить холодную воду, отварить до полуготовности. Затем еще раз тщательно промыть холодной водой.

В миске соединить рыбный фарш, вареный рис, измельченный репчатый лук, яичный желток, перец черный молотый, смесь пряных трав. Посолить, тщательно перемешать. Сформовать небольшие тефтели.

На дно формы для запекания добавить необходимое количество растительного масла, выложить тефтели и отправить в духовой шкаф. Запекать приблизительно 10—15 минут до золотистой корочки.

Соус. В емкости соединить сливки, тертый сыр, посолить и добавить пряные травы. Хорошо перемешать.

Соусом залить тефтели. Форму отправить в духовой шкаф. Запекать еще 10—15 минут. В конце приготовления включить режим «Гриль» для образования красивой корочки на поверхности тефтелей.

Подавать как самостоятельное блюдо без гарнира.

Тефтели из кальмара

Мясо кальмара — 600 г, лук репчатый — 3 шт., сок томатный — 200 мл, яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная — 3 ст. л., рис (вареный) — 150 г, масло растительное — 2 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Кальмаров и лук очистить и нарезать крупными кусочками. Затем пропустить через мясорубку. Добавить вареный рис, яйцо, посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Из фарша сформовать шарики и запанировать их в муке. Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Залить томатным соком и протушить 10—15 минут.

Запеченные тефтели с фетой

Баранина (или говядина) — 700 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, яйцо куриное — 1 шт., хлеб (белый черствый, без корок) — 150 г, базилик — 1 ч. л., фета — 200 г, масло оливковое — 1 ст. л., соль, перец черный свежемолотый — по вкусу

Для соуса

Томаты в собственном соку — 500 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, масло оливковое — 2 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясо пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в теплой воде, отжать и отправить в мясорубку. Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить на оливковом масле. Смешать фарш с яйцом, базиликом, луком, чесноком, поперчить и посолить. Тщательно вымешать. Сформовать тефтели диаметром 5—6 сантиметров.

Фету нарезать кубиками. В каждом мясном шарике сделать углубление, поместить в него кубик сыра. Тефтели выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке 30—40 минут или обжарить в масле.

Соус. Мелко нарубить лук и чеснок, обжарить в оливковом масле. Добавить консервированные томаты, поперчить и посолить, томить 15 минут.

Запеченные тефтели выложить в глубокий противень или огнеупорное блюдо и залить соусом. Закрыть форму фольгой. Запекать еще 10—15 минут. Подавать горячими.

Нежнейшие тефтели в рагу

Фарш мясной — 300 г, лук репчатый — ½ шт., помидор — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., пшено — 100 г, вода — 100 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для рагу

Кабачок — 1 шт., баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — ½ шт., чеснок — 1 зубчик, помидоры — 3 шт., сливки (10 % жирности) — 100 мл, перец болгарский — 1 шт., зелень, масло растительное

Пшено отварить. Овощи нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Соединить фарш, вареное пшено, нарезанный кубиками помидор, измельченный лук и яйцо, посолить и поперчить. Сформовать тефтели.

К обжаренным овощам добавить нарезанные помидоры, тушить несколько минут, затем влить 100 мл воды. Довести до кипения. Отодвигая овощи в сторону, выложить тефтели. Влить в сковороду сливки. Томить под крышкой 15 минут. В конце добавить зелень и раздавленный чеснок.

Тефтели с ананасами

Фарш мясной (свинина) — 500 г, сухари панировочные — 4 ст. л., морковь — 200 г, перец болгарский (красный) — 200 г, фасоль (спаржевая, замороженная) — 200 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 100 г, ананасы (консервированные) — 100 г, кунжут — 2 ст. л., сметана — 4—5 ст. л., карри — 1 ч. л., листья салата, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Ананасы нарезать маленькими кубиками. Фарш смешать с сухарями, яйцом, обжаренным кунжутом и кусочками ананаса. Посолить и поперчить. Хорошо вымесить. Сформовать тефтели и обжарить их на растительном масле с двух сторон.

Морковь, болгарский перец и лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить фасоль. Все обжарить в течение еще нескольких минут.

Переложить овощи в глубокий сотейник или жаровню, добавить тефтели. Полить сметаной и ананасовым сиропом из банки. Посыпать карри и немного посолить. Довести до кипения, томить под крышкой в течение 10 минут.

Готовые овощи выложить на листья зеленого салата, сверху поместить тефтели.

Тефтели «Воздушные»

Фарш мясной (говядина + курятина) — 600 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, картофель — 1 шт., вода — 250 мл, кетчуп — 2 ст. л., майонез — 1 ст. л. соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить натертые на мелкой терке лук, сырой картофель и чеснок, посолить, поперчить, вымесить.

В форму для запекания влить кипяченую холодную воду. Добавить кетчуп, майонез и соль. Перемешать. Из фарша сформовать тефтели и выложить их в соус. Отправить форму в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

Мясные тефтели «Нежное удовольствие»

Фарш мясной — 500 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1—2 зубчика, хлеб (белый) — 3 ломтика, молоко — 100 мл, яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная — 1—1½ ст. л., бульон — 300 мл, мед — 1 ст. л., зернистая горчица — 1—2 ст. л., сливки — 100 мл, масло растительное — 2 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Обжарить до мягкости мелко нарезанный лук, добавить измельченный чеснок и протомить еще несколько минут. Хлеб без корок размочить в молоке. Добавить к фаршу лук, чеснок, яйцо, хлеб в молоке (не отжимать), посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Мокрыми руками сформовать тефтели, обвалять их в муке и обжарить 3—5 минут.

В подготовленный бульон добавить горчицу и мед. Хорошо перемешать, всыпать муку, посолить, поперчить и проварить одну минуту.

Залить получившимся соусом тефтели, довести до кипения и тушить 8—9 минут, перемешивая. По готовности влить сливки и варить еще 3 минуты.

Подавать с любимым гарниром.

Куриные тефтели в тесте

Фарш куриный — 400 г, яйца куриные — 2 шт. (желтки — в фарш, а белки — в тесто-заливку), лук репчатый — 1 шт., крупа манная — 1 ст. л., зелень (свежая) — ½ ст. л., мука пшеничная — 100 г, молоко — 200 мл, вода — ¼ стакана, зелень, масло растительное, соль, специи, перец черный молотый — по вкусу

Лук мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле.

К фаршу добавить желтки, манку, лук, специи, зелень. Все хорошо перемешать, дать постоять 10 минут.

В подготовленные формочки мокрыми руками выложить тефтели из фарша. Поставить в разогретую до 180—200 °С духовку на 5—7 минут.

Тесто. Просеять муку, добавить молоко, соль, белки, хорошо перемешать и водой довести до консистенции «как на блины».

Залить тефтели тестом. Поставить в духовку на 25—30 минут.

Тефтели на «честном слове»

Фарш куриный — 500 г, рис — 100 г, лук репчатый — 1 шт., сметана — 200 г, прованские травы — 1 ст. л., чеснок — 3 зубчика, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить рис до полуготовности и промыть в холодной воде. Смешать рис и фарш в равных частях, добавить мелко нарезанные лук и чеснок, половину прованских трав и 2 ст. л. сметаны, посолить, поперчить. Все хорошо перемешать, настоять 20 минут, сформовать плотные шарики и обвалять их в муке. Тефтели плотно уложить в форму и запекать 30 минут в духовке, разогретой до 200 °С.

Через полчаса оставшуюся сметану смешать с водой, посолить, добавить травы и готовить еще 10 минут. Тефтели получаются сочными, хорошо держат форму.

Тефтели с секретом

Лук репчатый — 2 шт., сахар — 1 ст. л., томатная паста — 3 ст. л., бульон (любой), фарш мясной — 500 г, яйца куриные (вареные) — 7 шт., соль, перец черный молотый, перец белый — по вкусу

В сковороде обжарить нарезанный лук, добавить сахар. Тушить на медленном огне. Через 10 минут добавить томатную пасту.

Яйца очистить, желтки отделить. Белки натереть на терке и перемешать с фаршем. Полученную массу посолить, поперчить, добавить лук.

Разделить фарш на семь частей. Из каждой части сформовать лепешки с углублением в середине, вложить в каждую лепешку желток и скатать шар. Тефтели выложить в сковороду. Залить бульоном. Тушить 30 минут.

Суп с рыбными тефтелями

Рыба (толстолобик) — 500 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., картофель — 2—3 шт., шпинат — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., зелень (петрушка), крупа манная — 100 г, лист лавровый — 2 шт., масло растительное, приправа для рыбы, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить из головы и хребта рыбы бульон. Филе толстолобика перемолоть с одной луковицей, добавить яйцо, шпинат, манку, посолить и поперчить. Оставить на 10 минут.

Картофель нарезать и отправить в бульон. Морковь и еще одну луковицу мелко нарезать и припустить на растительном масле. Тоже добавить в бульон.

Из рыбного фарша сформовать тефтели и отправить в суп. Добавить приправу, лавровый лист, посолить и поперчить. Варить 20—25 минут до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Тефтели с пармезаном и печеные овощи

Цукини — 1 шт., лук красный — 2 шт., перец болгарский — 500 г, помидоры черри — 500 г, масло оливковое — 2 ст. л., фарш мясной (говяжий) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., пармезан (тертый) — 200 г, базилик — 1 пучок, томатная паста — 3 ст. л., чеснок — 2 зубчика, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Разогреть духовку до 225 °С. Цукини, лук и перец нарезать крупными дольками. Выложить помидоры и нарезанные овощи в форму для запекания или противень с бортиками. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить.

Соединить фарш, яйцо, пармезан, рубленый базилик, томатную пасту, давленный чеснок, поперчить и посолить. Сформовать тефтели.

Овощи запекать 20 минут на среднем уровне. Тефтели обжарить на раскаленной сковороде с небольшим количеством растительного масла до золотистой корочки. Через 15 минут переложить тефтели к овощам и запекать еще 5 минут.

Тефтели с цветной капустой

Фарш мясной — 800 г, мука пшеничная — 10 г, сушеная смесь (лук, паприка, чеснок) — 2 ст. л., яйца куриные — 2 шт., соль — 1 г

Для соуса

Бульон (мясной) — 250 мл, соевый соус — 100 мл, имбирь (молотый) — 1 ч. л., перец черный молотый — 1/3 ч. л., барбарис (сушеный) — 1 ч. л.

Дополнительно

Капуста цветная — 200 г, перец болгарский — ½ шт., зелень — 1 г, сыр твердый (тертый) — 2 ст. л.

В фарш добавить сухие овощи, яйца, посолить, хорошо размешать. Сформовать тефтели, обвалять их в муке.

В форму для запекания положить соцветия капусты и нарезанный перец, сверху выложить тефтели.

Бульон смешать с соевым соусом, барбарисом, имбирем, перцем и залить тефтели.

Форму поместить в духовку, разогретую до 190 °С, на 35—40 минут, за 5 минут до готовности тефтели посыпать сыром и вернуть в духовку.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Тефтели в сырно-сливочном соусе

Фарш мясной — 500 г, лук репчатый — 1 шт., яблоко — 1 шт., булка — 1 шт., молоко — 200 мл, бульон (или вода) — 300 мл, яйцо куриное — 1 шт., сливки — 50 мл, мука пшеничная — 1 ст. л., сыр твердый — 50 г, масло сливочное — 2 ст. л., приправа «Итальянские травы», соль, перец черный молотый — по вкусу

Булку замочить в воде, затем хорошо отжать. Лук и яблоко нарезать мелкими кубиками. В фарш добавить лук, приправы, яблоко, булку, яйцо. Посолить, поперчить и перемешать, сформовать тефтели и выложить их в закипающий бульон. Варить 3—4 минуты. Достать тефтели из бульона, переложить в отдельную посуду и накрыть полотенцем.

В сковороде растопить сливочное масло, добавить муку, перемешать. Влить молоко и бульон. Довести до кипения и влить сливки. Натереть на мелкой терке сыр и добавить в соус. Перемешать.

Переложить тефтели в соус, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне около 30 минут.

Тефтели с кабачком

Фарш куриный — 500 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., кабачок — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., крошка хлебная — 4 ст. л., томатная паста — 2 ст. л., чеснок — 1 зубчик, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить очищенные от кожуры и натертые кабачок, морковь, измельченную луковицу и чеснок. Сюда же добавить хлебную крошку, томатную пасту, яйцо. Посолить, поперчить и хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать небольшие тефтели. Поместить в духовку, предварительно разогретую до 170—180 °С, на 30 минут. Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде.

Тефтели «В красном»

Фарш мясной (свино-говяжий, можно свиной, говяжий, бараний) — 450 г, хлеб (белый) — 50 г (2 ломтика для тостов), яйцо куриное — 1 шт., тимьян — 1 ч. л., масло растительное (для жарки + 2 ст. л. для соуса), лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, помидоры (консервированные) — 400 г, томатная паста — 1 ст. л., петрушка (сушеная) — 1 ч. л., лист лавровый — 1 шт., сахар — ½ ч. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб измельчить в крошку (легче всего в блендере).

В фарш добавить хлебные крошки, яйцо, ½ ч. л. тимьяна, посолить и поперчить. Сформовать небольшие тефтели.

Соус. Обжарить на растительном масле нарезанный кольцами лук, добавить измельченный чеснок, нарезанные помидоры, томатную пасту, петрушку, лавровый лист, ½ ч. л. тимьяна и сахар. Соус довести до кипения.

Тефтели обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Соус протереть через сито и перелить в сотейник. Затем положить туда обжаренные тефтели, довести до кипения и томить под крышкой 40—45 минут.

Тефтели на баклажановой «подушке»

Филе куриное — 500 г, капуста белокочанная — 250—300 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый (средний) — 3 шт., морковь (средняя) — 1 шт., баклажаны (средние) — 2 шт., молоко — 400 мл, мука пшеничная — 1½ ст. л., масло сливочное — 50 г, белый хлеб, сухари панировочные, масло растительное, сыр твердый — 70 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриное филе пропустить через мясорубку. Туда же добавить пару кусочков белого хлеба, замоченного в молоке. Капусту и две луковицы измельчить в блендере. Добавить яйцо, перец, посолить и тщательно перемешать. Сформовать тефтели, запанировать их в молотых сухарях и обжарить на растительном масле.

Форму смазать маслом. Баклажаны очистить, нарезать тонкими кружочками и уложить на дно. Сверху выложить тефтели. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить на растительном масле и выложить сверху на тефтели.

Соус. Муку обжарить на сухой сковороде, добавить сливочное масло, постепенно влить молоко, постоянно помешивая.

Залить соусом тефтели. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать сверху.

Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30—40 минут.

Запеченные куриные тефтели с овощами

Фарш куриный — 350 г, яйцо куриное — 1 шт., рис (круглый) — 25 г, лук репчатый — 1 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., морковь — 1 шт., перец болгарский — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, фасоль стручковая (замороженная) — 100 г, сок томатный (с мякотью) — 350 мл, масло растительное — 2 ст. л., перец душистый горошком — 4 шт., лист лавровый (маленький) — 2 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Для подачи

Йогурт (или сметана) — 100 г

В фарш добавить мелко нарезанный лук, яйцо, рис, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Овощи произвольно нарезать.

Керамическую форму смазать растительным маслом. На дно выложить лук, морковь, перец и чеснок, очищенный и раздавленный плоской стороной ножа. Влить 150 мл томатного сока. Сформовать тефтели, обвалять в муке и выложить поверх овощей. Свободное пространство емкости заполнить стручковой фасолью. Долить оставшиеся 200 мл томатного сока. Положить лавровый лист и душистый перец. Накрыть форму фольгой и отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 1 час.

За 10 минут до готовности тефтели вынуть из духовки, снять фольгу и снова отправить в духовку при той же температуре.

Подавать с овощами, полив йогуртом.

Тефтели в пряном соусе

Фарш мясной — 500 г, лук зеленый — по вкусу, сухари — 2 ст. л., соус томатный — 2 ст. л., горчица — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., томаты вяленые — 4 шт., сливки (10 % жирности) — 200 мл, горчица — 1 ч. л., соевый соус — 1 ст. л., уксус (белый, винный) — 1 ст. л., семена горчицы — 1 ч. л.

Фарш смешать с рубленым зеленым луком, молотыми сухарями, посолить, поперчить, хорошо вымешать и отбить.

Мокрыми руками сформовать тефтели. Уложить в керамическую форму. Выложить сверху крупно нарезанные лук и морковь, посыпать семенами горчицы и нарезанными вялеными помидорами.

Залить смесью сливок, горчицы, соевого соуса и винного уксуса.

Запекать в духовке при 180 °С 25 минут.

Подавать горячими с соусом и свежим хлебом.

Заливной пирог с диким рисом и тефтелями

Для теста

Кефир — 350 мл, яйца куриные — 3 шт., мука пшеничная — 210 г, соль — щепотка, сода — 1 ч. л.

Для начинки

Рис дикий (вареный) — 250 г, фарш мясной — 400 г, морковь (средняя) — 1 шт., лук репчатый (средний) — 1 шт., масло растительное, укроп или петрушка, приправы, соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать, обжарить овощи вместе на небольшом количестве растительного масла. Добавить обжаренные морковь и лук к рису, посолить, поперчить, использовать любимые приправы.

Кефир, яйца и соль перемешать, добавить соду (не гасить) и муку. Тесто получается, как на оладьи.

Форму (размером 30 × 21 см) смазать растительным маслом. На дно формы вылить большую часть теста. Сверху выложить рис, смешанный с морковью и луком. Из фарша сформовать тефтели и выложить поверх риса. Залить оставшимся тестом и посыпать мелко нарезанной зеленью. Выпекать в разогретой духовке при 180 °С примерно 40 минут.

Подавать остывшим.

Тефтели в томатно-сметанном соусе

Фарш (свинина + говядина) — 600 г, лук репчатый — 1 шт., рис — 100 г, сметана — 2 ст. л., томатная паста — 1 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., вода — 200 мл, мука

пшеничная — 2 ст. л., лист лавровый — 1 шт., смесь сушеных пряных трав (укроп, петрушка, базилик) — 1 ч. л., соль, перец черный молотый и душистый — по вкусу

Рис отварить до полуготовности. Репчатый лук измельчить. Соединить в миске фарш, измельченный репчатый лук, пряную сушеную зелень ($\frac{1}{2}$ ч. л.), вареный и промытый рис, молотый черный перец, посолить. Фарш хорошо вымешать.

Смоченными в воде руками сформовать тефтели.

В емкости соединить сметану, томатную пасту, растительное масло, муку, несколько горошин душистого перца, смесь пряных трав ($\frac{1}{2}$ ч. л.), лавровый лист и влить воду, хорошо размешать. Залить приготовленную смесь в форму с тефтелями.

Отправить емкость в духовой шкаф, разогретый до 180 °С, на 30 минут. Запекать до готовности, затем включить гриль и подрумянить тефтели на гриле.

Тефтели в заливке

Фарш мясной (свинина + говядина) — 800 г, рис (вареный) — 400 г, морковь (крупная) — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., майонез (или сметана) — 2 ст. л., томатная паста — 2 ст. л., масло растительное, вода — 200 мл

В готовый фарш добавить вареный рис. Сформовать тефтели и выложить на противень.

Обжарить на растительном масле морковь с луком. Добавить майонез (сметану) и томатную пасту. Развести соус водой.

Полученным соусом залить тефтели и отправить в разогретую до 180 °С духовку на 30—40 минут.

Диетические тефтели с добавлением кабачка

Филе куриное (или готовый фарш) — 350 г, лук репчатый — 2 шт., кабачок — 1 шт. (примерно 130 г), яйцо куриное — 1 шт., яблоко — 1 шт., укроп, яблоко — 1 шт., морковь (крупная) — 1 шт., молоко — 250 мл, перец болгарский (зеленый) — 1 шт., мука пшеничная — 1 ст. л., сметана (или йогурт) соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук (1 шт.) мелко нарезать. Кабачок разрезать на две части. Половину натереть на средней терке. Укроп мелко нарубить. Соединить овощи с фаршем, вбить яйцо, посолить и поперчить.

Лук репчатый (1 шт.), морковь, оставшийся кабачок, перец болгарский и яблоко произвольно нарезать. Половину овощей выложить на дно формы. Сформовать тефтели и выложить их на овощи. Сверху выложить вторую половину овощей с яблоком. Молоко подогреть и растворить в нем муку, посолить и залить им тефтели с овощами.

Форму накрыть фольгой и отправить в духовку на 1 час при температуре 180 °С.

Через 40 минут убрать фольгу и запекать без нее 20 минут.

Подавать со сметаной или йогуртом.

Тефтели в баклажанном соусе

Фарш мясной (говяжий, куриный) — 500 г, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 5 зубчиков (1 — для фарша, 4 — для соуса), хлеб — 3 куса (без корки), молоко — 200 мл, яйцо куриное — 1 шт., баклажаны — 2 шт., цукини — 2 шт., помидоры — 3 шт., мука пшеничная, масло растительное, соль, лавровый лист, куркума, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб замочить в молоке, отжать и добавить в фарш, вбить яйцо, добавить одну измельченную луковицу, чеснок, хорошо вымесить, посолить и поперчить по вкусу.

Вторую луковицу, баклажаны, цукини и помидоры разрезать пополам, смазать маслом и запечь в духовке при температуре 200 °С 30 минут.

Сформовать небольшие фрикадельки. Обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета.

Баклажаны, помидоры, чеснок очистить и растолочь в пюре. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и куркуму.

Сложить обжаренные тефтели в кастрюлю и залить соусом. Накрыть крышкой и тушить 15 минут.

Тефтели в нежном сливочно-грибном соусе

Фарш мясной — 300 г, рис — 25 г, лук репчатый — 2 шт., грибы — 200 г, сметана — 3 ст. л., сливки — 1 пакетик (самый маленький), крахмал — 1 ст. л., вода, зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясной фарш, рис, лук (1 шт.), соль, перец соединить и перемешать. Сформовать тефтели и уложить в чашу мультиварки. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Достать тефтели, мультиварку переключить в режим «Поджаривание». Обжарить на растительном масле лук (1 шт.) и грибы. Добавить сметану и сливки. Перемешать. Влить крахмал, разведенный в воде. Помешивая, довести до кипения. Как только соус закипит, погрузить в чашу тефтели. Готовить в режиме «Тушение» 30 минут.

Подавать, украсив зеленью.

Тефтели «Дуэт»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 700 г, сок томатный — 200 мл, яйца куриные — 2 шт., шампиньоны (свежие) — 200 г, лук репчатый — 3 шт., рис — 200 г, орехи кедровые — 50 г, вода, масло растительное, кинза, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить рис до полуготовности и промыть его в холодной воде. В фарш добавить мелко нарезанный лук (1 шт.), а также рис, яйца, посолить и поперчить. Сформовать тефтели. В каждую положить кусочек шампиньона (их нужно нарезать дольками) и несколько ядрышек кедрового ореха. Обжарить тефтели в растительном масле (во фритюрнице).

Для первого соуса обжарить лук (1 шт.) на растительном масле. Добавить томатный сок (разведенную томатную пасту или свежие помидоры) и кинзу, посолить и поперчить. Выложить тефтели (половину от общего количества) в кастрюльку и залить соусом. Тушить на медленном огне 15 минут.

Для второго соуса также обжарить лук. Добавить нарезанные шампиньоны. Влить немного воды, посолить и поперчить. Тушить 3 минуты.

Вторую порцию тефтелей выложить в другую кастрюлю, залить вторым соусом и тушить 15 минут на медленном огне.

Подавать с любым гарниром.

Тефтели в итальянском стиле

Фарш мясной — 600 г, творог (от 9 % жирности) — 250 г, пармезан — 25 г, орехи кедровые — 7 ст. л., сухари панировочные — 25 г, яйцо куриное — 1 шт., цедра лайма — ½ шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, петрушка — 30 г, базилик (сушеный) — 1 ч. л., масло оливковое — 4 ст. л., томаты в собственном соку (консервированные протертые: помидо или пассато) — 500 г, помидоры (свежие) — 300 г, бульон (овощной или грибной) — 125 мл, уксус бальзамический — 2 ст. л., соль — по вкусу

Лук, чеснок и петрушку мелко нарубить. Творог протереть через сито. Целые помидоры нарезать. Сыр натереть на средней терке, цедру лайма — на мелкой. На сковороде разогреть половину порции масла, обжарить кедровые орешки 3—4 минуты. Добавить лук, чеснок и базилик и готовить до мягкости лука, постоянно помешивая.

В мясной фарш добавить творог, сухари, петрушку, цедру лайма, тертый сыр, яйцо, посолить, затем добавить лук и орехи. Все тщательно перемешать и убрать в холодильник на 10 минут.

Соус. В сотейник выложить протертые помидоры (томатную пасту) и мелко нарезанные свежие помидоры. Прогреть, влить уксус, бульон, посолить. Прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

Сформовать небольшие тефтели. На сковороде с разогретым маслом (оставшаяся часть) порциями обжарить тефтели с двух сторон. Затем переложить в соус и тушить на слабом огне под крышкой 12—15 минут.

Тефтели «Ежики» в томатно-луковом соусе

Фарш мясной — 200 г, рис (вареный) — 200 г, лук репчатый (средний) — 1 шт., помидор (средний) — 1 шт., мука пшеничная — 1 ст. л., вода — 200 мл, яйцо куриное — 1 шт., орех мускатный — ½ шт., масло оливковое, соль — по вкусу

Репчатый лук очистить и нарезать небольшими кусочками, обжарить на оливковом масле 2—3 минуты. Помидор очистить от кожицы и нарезать кубиками, добавить к луку, протушить 4 минуты.

Смешать рис, мясной фарш, яйцо, добавить мускатный орех и посолить. В овощи долить воду. Муку развести в небольшом количестве воды и добавить к овощам.

Сформовать тефтели и выложить их в соус. Тушить около 15 минут под крышкой. Подавать горячими.

Тыквенно-мясные тефтели

Фарш мясной (курятина + говядина) — 450 г, тыква — 250 г, лук репчатый — 100 г, крахмал (картофельный или кукурузный) — 1 ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., вода (горячая) — 400 мл, масло растительное, соль, специи — по вкусу

Тыкву натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать. Мясной фарш, тыкву и лук выложить в емкость, добавить крахмал, посолить. Тщательно перемешать.

Растительное масло разогреть в сковороде, всыпать муку и обжарить до карамельного цвета, постоянно помешивая. Влить горячую воду и варить соус 3—4 минуты, постоянно помешивая. Затем посолить и добавить специи. Сформовать небольшие тефтели, выложить их в форму для запекания. Залить соусом.

Форму плотно закрыть фольгой. Запекать тефтели в заранее разогретой до 190° духовке 30—35 минут.

Тефтели по-тоскански

Фарш мясной (любой) — 1 кг, чеснок — 2 зубчика, яйцо куриное — 1 шт., вода — 200 мл, сливки — 200 г, томаты в собственном соку — 400 г, базилик — 1 ст. л., моцарелла — 250 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Смешать фарш с яйцом, измельченным зубчиком чеснока, посолить и поперчить. Сформовать небольшие тефтели. Выложить их на противень с высокими бортами.

Соус. Измельченные томаты смешать с водой и сливками, посолить и поперчить, добавить базилик и мелко нарезанный зубчик чеснока.

Залить тефтели. Нарезать моцареллу на пластинки и накрыть каждую тефтельку. Запекать при температуре 200 °С 45 минут.

Тефтели «Тоскана»

Фарш мясной — 350 г, капуста белокочанная — 100 г, сыр твердый — 100 г, моцарелла — 250 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, консервированные или свежие томаты (томатная паста) — 70 г, сливки (15 % жирности) — 100 мл, вода — 300 мл, масло оливковое, соль, сахар, перец черный молотый, базилик, орегано (сушеная) — по вкусу

Капусту мелко нарезать и слегка обжарить на оливковом масле. Твердый сыр натереть на крупной терке.

Фарш соединить с мелко нарезанным луком (1 шт.), чесноком, базиликом, тертым сыром и жареной капустой, посолить и поперчить. Лук (1 шт.) и морковь мелко нарезать. На

оливковом масле сначала прожарить лук до прозрачности, затем добавить морковь и жарить до золотистого цвета.

Идеально использовать консервированные томаты или свежие (обдать кипятком и снять кожицу). В качестве замены томатную пасту разбавить водой до консистенции густого томатного сока и соединить с морковью с луком, посолить, поперчить, добавить сухой базилик, орегано и немного сахара. Влить сливки. Хорошо перемешать и прогреть 5 минут.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в форму и залить соусом.

На каждую тефтелю поместить пластинку моцареллы и отправить в разогретую до 180—200 °С духовку на 40 минут.

Тефтели по-испански в овощном соусе

Фарш мясной (говядина + свинина) — 400 г, яйцо куриное — 1 шт., батон — 1 ломтик, молоко — 100 мл, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., лук-порей — 1 шт., горошек зеленый — 100 г, шампиньоны — 100 г, вино белое сухое — 100 мл, мука пшеничная — 1 ст. л., петрушка, масло оливковое, соль, смесь перцев — по вкусу

Батон замочить в молоке. Смешать фарш с яйцом, петрушкой и размоченным хлебом, посолить и поперчить. Сформовать фрикадельки и обвалять в муке. Обжарить на оливковом масле и выложить на бумажную салфетку.

Морковь нарезать кубиками и вместе с горошком отварить в течение 10 минут. Измельчить репчатый лук, порей и обжарить их в масле, добавив грибы, 1 ст. л. муки, немного овощного отвара, фрикадельки и морковь с горошком.

Влить вино и тушить 10—12 минут.

Подать с соусом и жареной картошкой, украсив петрушкой.

Тефтели «Морские» для детей

Рыба (хек/треска/окунь) — 150 г, лук репчатый — ½ шт., яйцо куриное — ½ шт., картофель — 2 шт., капуста цветная (замороженная) — 2 соцветия, фасоль стручковая (замороженная) — 2 ст. л., свекла (небольшая) — 2 шт., морковь — 1 шт., горошек зеленый (замороженный) — 2 ст. л., молоко — 100 мл, мука пшеничная, соль — по вкусу

Картофель очистить и отварить до готовности. Морковь и свеклу очистить, нарезать кружочками, выложить все овощи, кроме картофеля, в пароварку. Посолить.

Пропустить рыбу с луком через мясорубку. Добавить половину яйца, муку, посолить, все перемешать. Сформовать тефтели, выложить в верхний слой пароварки. Поместить тефтели над овощами, время приготовления — 25 минут. Через 10 минут снять рыбу, овощи оставить до конца цикла.

Картофель залить подогретым молоком, размять.

Из свеклы и моркови с помощью формочек для печенья вырезать цветочки и сервировать ими тарелку.

Куриные тефтели в грибном соусе

Фарш куриный — 500 г, лук репчатый — 1 шт., булка — 2—3 ломтика, соль, перец черный молотый, зелень — по вкусу

Для соуса

Грибы (подосиновики, шампиньоны) — 500 г, мука пшеничная — 3 ст. л., сметана — 4—5 ст. л., лук репчатый — 2 шт., бульон (куриный) — 400 мл, вино белое сухое — 100 мл, укроп — по вкусу, масло сливочное — 2 ст. л.

Фарш соединить с натертым на терке луком, мелкорубленной зеленью, замоченной и отжатой булкой, посолить и поперчить. Хорошо перемешать и поставить в холодильник.

На среднем огне в большой сковороде растопить сливочное масло. Обжарить грибы и лук до золотистого цвета. Всыпать муку и, постоянно помешивая, жарить до кремового цвета. Затем добавить сметану и хорошо перемешать. Постепенно ввести бульон и вино, хорошо размешивая между каждым добавлением, чтобы не было комков. Посолить и поперчить, довести до кипения и проварить 2 минуты.

Фарш достать из холодильника и сформовать небольшие тефтели. Выложить их в соус и томить под крышкой до полной готовности 10—15 минут.

Подавать с пастой или картофельным пюре, посыпав укропом.

Мясные тефтели по-итальянски со шпинатом

Фарш мясной — 500 г, шпинат (замороженный) — 500 г, сыр твердый — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 50 г, чеснок — 2 зубчика, лук репчатый — 1 шт.,

морковь — 1 шт., томатная паста + томаты в собственном соку — 720 г, вино белое сухое — 100 мл, вода — 200 мл, орегано — 1 ч. л., мука пшеничная, петрушка, орех мускатный, масло оливковое, сахар, соль, перец черный молотый — по вкусу

Разморозить шпинат, нарезать и соединить с фаршем, натертым сыром, нарезанной петрушкой, мускатным орехом, яйцом, посолить и поперчить. Размешать, сформовать тефтели, запанировать их в муке.

Соус. В достаточно широкой и глубокой сковороде на среднем огне разогреть сливочное масло и слегка обжарить мелконарезанные лук и морковь. Увеличить огонь, добавить фарш и, постоянно перемешивая и разделяя комки, обжарить его до золотистого цвета. Влить вино и тушить массу 5—7 минут. Затем добавить томатную пасту, помидоры с соком, воду, мелконарезанный чеснок и орегано. Довести смесь до кипения и тушить около 20 минут. Томаты должны провариться, чтобы не было крупных кусков. Убавить огонь и томить соус 50—60 минут под крышкой или пока не загустеет, периодически помешивая. Ближе к концу тушения добавить сахар, соль и перец.

В кипящую воду добавить соль, оливковое масло и отварить тефтели. Как только они всплывут, варить 5—6 минут

Подавать тефтели, политые соусом и посыпанные сверху тертым сыром.

Тефтели в сливочно-ореховом соусе

Мясо — 1 кг, орехи грецкие — 200 г, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 4 зубчика, хмели-сунели — ½ ч. л., сливки — 200 мл, кинза — 1 ч. л., сметана — 200 г, бульон — 100 мл, масло оливковое — 2 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Сделать фарш из мяса, половины указанного количества лука и чеснока, посолить, поперчить. Добавить сметану, хорошо перемешать. Сформовать тефтели. В мультиварке включить режим «Поджаривание» и обжарить тефтели на оливковом масле по 5—7 минут с каждой стороны.

Орехи, чеснок, кинзу перемолоть в блендере. Влить бульон и перемешать. Включить режим «Тушение», залить тефтели ореховым соусом и тушить 10 минут. Добавить сливки, хмели-сунели, поперчить, посолить и тушить еще 20 минут.

Тефтели в кисло-сладком соусе

Фарш мясной (свинина + говядина), томатная паста — 1 ч. л., соевый соус — 1 ст. л., пармезан — 100 г, картофель — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 6—8 зубчиков, кефир — 100 мл, белок яичный — 2 шт., помидор — 1 шт., перец сладкий (средний) — 2 шт., яблоко (кисло-сладкое) — 1 шт., вода — 100 мл, мука пшеничная — 1 ст. л., масло сливочное, масло оливковое, соль, сахар, прованские травы, перец черный молотый, зелень — по вкусу,

В фарш добавить томатную пасту, соевый соус, 2—3 зубчика чеснока, мелко рубленую зелень, натертые на мелкой терке сыр и картофель, кефир, прованские травы, посолить и поперчить. Все тщательно вымесить и дать фаршу настояться 1—2 часа.

Соус. Сладкий перец разрезать на две части, удалить семена. Сбрызнуть помидор и перец маслом и поставить под гриль на 5—7 минут. Готовые овощи убрать в герметичный контейнер с крышкой или пакет, плотно закрыть. Оставить на 10—15 минут. Яблоко очистить и нарезать тонкими ломтиками. В сковороде разогреть сливочное масло, всыпать сахар, растворить, добавить яблоко и тушить до мягкости. Выложить в тарелку. На этой же сковороде обжарить лук, добавить остальной чеснок, помешивая, продержать 30 секунд и убрать с огня. С запеченных овощей снять кожицу и нарезать. Сложить в блендер обжаренный лук с чесноком, яблоко, овощи и пюрировать, посолить, поперчить.

Сформовать небольшие тефтели, обвалять их в муке и обжарить до золотистого цвета. Выложить в форму для запекания. Белки слегка взбить, затем смешать с овощным пюре, мукой и водой. Залить соусом тефтели и поставить в духовку на 30—40 минут при температуре 180 °C.

Рубленые тефтели из щуки

Щука — 1 шт. (весом 1—1,5 кг), лук репчатый — 1 шт., морковь (небольшая) — 1 шт., помидоры — 2 шт., сметана — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик, масло топленое (или растительное) — 2 ст. л., мука пшеничная, вода, зелень — по вкусу

Вымыть и выпотрошить щуку. Удалить жабры, плавники. Снять кожу. Отрезать голову (голова, хребет, кожа могут быть использованы в приготовлении бульона). Отделить мясо от костей. Отделенное мясо нарубить ножом.

Репчатый лук мелко нарезать, половину отправить в фарш. Добавить приправы, пропущенный через пресс чеснок. Все тщательно перемешать и сформовать небольшие тефтели.

Заправка. Оставшийся лук мелко нарезать, морковь натереть. На топленом масле обжарить сначала лук, потом морковь. Очищенные от кожицы мелко нарезанные помидоры добавить к луку с морковью. По желанию влить немного воды. Тушить под крышкой на тихом огне 5—10 минут. Добавить зелень.

В сотейнике распустить топленое масло. Тефтели обвалять в муке и слегка обжарить до золотистого цвета. Залить тефтели готовой заправкой, тушить на тихом огне под крышкой

10 минут. По готовности добавить ложку сметаны, размешать и тушить под крышкой еще 3—5 минут.

Тефтели-гриль с кабачком и кусочками сыра внутри

Фарш мясной — 1 кг, лук репчатый — 1 шт., лук зеленый — по вкусу, яйцо куриное — 1 шт., кабачок — 200 г, сыр твердый — 100 г, масло растительное, соль, смесь перцев (свежемолотых), перец черный свежемолотый, прованские травы — по вкусу

Кабачок и лук очистить и нарезать кубиками. Сыр нарезать брусочками. Зеленый лук вымыть, нарезать. В сотейнике (сковороде) разогреть растительное масло и пассеровать лук.

В фарш добавить яйцо, прованские травы, зеленый лук, посолить, тщательно перемешать. К луку добавить кабачок и тушить, помешивая. Готовить до полупрозрачности кабачка.

Выложить кабачок с луком к фаршу и перемешать.

На лепешку из полученной массы выложить брусочек сыра, сверху закрыть фаршем и сформовать небольшую тефтелю. Разогреть сковороду-гриль, смазать маслом и выложить на нее тефтели. Обжарить с обеих сторон и тушить под крышкой 10 минут.

Рыбно-чечевичные тефтели

Филе рыбное (сазана или любое) — 600 г, чечевица (желтая или красная) — 150 г, хлопья овсяные (не требующие варки) — 200 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., томатное пюре — 100 мл, зелень, соль, перец черный молотый, перец лимонный — по вкусу

Чечевицу отварить до готовности в подсоленной воде (1:2).

Смолоть на мясорубке или в комбайне рыбное филе с очищенной луковицей.

Переложить фарш в миску, добавить вареную чечевицу и зелень. Хорошо вымешать. Добавить яйцо, лимонный перец, посолить и поперчить. Еще раз вымешать фарш. Влажными руками сформовать крупные тефтели и обваливать их в овсяных хлопьях, выложить на противень и запекать в разогретой до 230 °С духовке 25—30 минут. Залить тефтели поджаркой из лука и моркови с томатным пюре.

Рыбные тефтели в сливочно-горчичном соусе

Филе рыбное (белая рыба) — 300 г, яйцо куриное — 1 шт., крошка хлебная — 50 г, лук репчатый — 1 шт., лук зеленый — 15 г, майонез — 2 ст. л., сливки (10 % жирности) — 100 мл, горчица (зернистая) — 2 ч. л., зелень (укроп, петрушка) — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик, масло растительное — 2 ст. л., масло оливковое — 1 ст. л., соль — ½ ч. л., перец красный — по вкусу

Филе рыбы прокрутить через мясорубку, добавить мелко нарезанный репчатый лук, яйцо, хлебную крошку, посолить и поперчить. Хорошо вымешать фарш. Сформовать влажными руками небольшие тефтели (размером с грецкий орех), выложить на доску и убрать в холодильник на 10—15 минут.

На сковороде разогреть растительное масло и обжарить тефтели с двух сторон до золотистого цвета.

Соус. Соединить сливки, майонез, зелень, горчицу, выдавленный через пресс чеснок, оливковое масло, перец, посолить.

Соусом равномерно залить тефтели и запекать под крышкой в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

Перед подачей посыпать свежим зеленым луком.

Мясные тефтели «Боровички»

Фарш мясной (говядина + свинина + курица) — 700 г, шампиньоны — 300 г, соевый соус — 2 ст. л., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, вода — 100 мл, масло растительное, соль, паприка, базилик, перец чили (молотый), сухой укроп — по вкусу

В фарш добавить приправы, соевый соус и пропущенный через пресс чеснок, посолить. Вымешать получившуюся массу и добавить воды. Затем еще раз вымешать.

Шампиньоны (ножки) и лук очистить и мелко нарезать, затем обжарить на растительном масле. Остывшую зажарку из грибов и лука добавить к фаршу и тщательно перемешать. Сформовать из фарша небольшие тефтели. Шляпки шампиньонов очистить и надеть на тефтели.

В форму для запекания выложить тефтели шляпками вверх. Никакой жидкости в форму не добавлять. Отправить форму в духовку при температуре 180 °С на 30 минут. «Боровички» подавать с любимым гарниром или салатом.

Тефтели с грибной начинкой под грибным соусом бешамель

Филе куриное — 1 кг, лисички или шампиньоны — 400 г, лук репчатый (средний) — 3 шт., яйца куриные — 2 шт., масло сливочное — 75 г, молоко — 500 мл, орех мускатный, мука пшеничная, масло растительное, укроп, соль, перец черный молотый — по вкусу

Филе очистить от пленок, нарезать кубиками и перемолоть в блендере с луком (1 шт.), посолить и поперчить, добавить яйца и муку. Хорошо перемешать фарш.

Грибы и оставшийся лук очистить и нарезать кубиками. Разогреть сковороду с растительным маслом и выложить нарезанный лук. Когда лук стал золотистого цвета, добавить грибы и немного прожарить. Посолить, поперчить и снять с огня (2—3 ст. л. отставить для соуса).

На смазанную маслом доску выложить 1 ст. л. фарша. Размять пальцами, выложить грибы, сформовать тефтелю. То же самое проделать со всем фаршем. Обжарить тефтели на сковороде и сложить в форму для запекания.

Соус бешамель. Нагреть кастрюлю со сливочным маслом, добавить муку, постоянно помешивая. Когда масло с мукой загустели, влить порционно молоко, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Когда соус немного загустеет, снять с огня. Посолить и поперчить, добавить немножко мускатного ореха. Грибы и укроп перемолоть блендером и отправить в соус.

Если соус получился густой, то влить еще молока. Он должен быть средней густоты. Залить соусом тефтели и отправить в духовку при температуре 160 °C на 30 минут.

Тефтели из свинины

Мясо (свинина) — 500 г, лук репчатый — 3 шт., рис — 50 г, масло растительное — 30 мл, томатный соус — 100 мл, соль — по вкусу

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, смешать с рисом. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, тушить до готовности.

Тефтели из свинины с шампиньонами

Мясо (свинина) — 500 г, шампиньоны — 150 г, лук репчатый — 3 шт., рис — 50 г, масло растительное — 30 мл, вода, майонез — 100 г, соль — по вкусу

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Шампиньоны промыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и шампиньонами. Фарш посолить, смешать с рисом. Из полученной массы сформовать тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности.

Тефтели с овощами и моцареллой

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, картофель (средний) — 1 шт., паприка сладкая — ½ ч. л., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., молоко — 200 мл, моцарелла — 50 г, чеснок — 1 зубчик, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать маленькими кубиками. Овощи обжарить на растительном масле до готовности. В фарш добавить приправы, пропущенный через пресс чеснок и очищенную и натертую на мелкой терке сырую картошку. Массу тщательно вымешать.

В форму для запекания выложить обжаренные овощи и влить молоко. Добавить натертую на крупной терке моцареллу, посолить. Заливку перемешать. Из фарша сформовать тефтели и выложить в соус. Отправить форму в духовку при температуре 190 °С на 30 минут.

Тефтели из свинины с овощным соусом

Фарш свиной — 500 г, морковь — 2 шт., перец болгарский — 2 стручка, лук репчатый — 2 шт., помидоры — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 30 г, масло растительное — 40 мл, зелень (петрушка и укроп) — 1 пучок, лавровый лист, перец черный молотый, соль — по вкусу

Овощи вымыть и нарезать: лук — кольцами, болгарский перец и помидоры — кусочками, морковь — соломкой.

В свиной фарш добавить рис, яйцо, соль и перец. Сформовать тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить помидоры, морковь, лук, болгарский перец, лавровый лист, довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью.

Тефтели из свинины с зеленью

Мясной фарш (свинина) — 400 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 3 ст. л., свиной жир — 3 ст. л., томатная паста — 2 ст. л., укроп, вода, соль, перец черный молотый — 2 ст. л.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. В свиной фарш добавить рис, лук, зелень укропа, яйцо, перец и соль. Сформовать из полученной массы тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым жиром, обжарить, влить немного воды, положить томатную пасту и довести до готовности на слабом огне.

Тефтели из свинины с морковью

Фарш свиной — 500 г, морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 20 г, масло растительное — 40 мл, зелень петрушки — 1 пучок, томатная паста — 50 г, лавровый лист, перец черный молотый, соль — по вкусу

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. В свиной фарш добавить рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить томатную пасту, лавровый лист, довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки.

Тефтели из свинины с цукини и свежими помидорами

Фарш свиной — 500 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., помидоры — 4 шт., яйцо куриное — 1 шт., цукини — 1 шт., рис — 30 г, масло растительное — 40 мл, кинза — 1 пучок, лавровый лист, перец черный молотый, соль — по вкусу

Овощи вымыть и измельчить: лук — мелкими кубиками, помидоры — кружочками, морковь и цукини — на крупной терке.

В свиной фарш добавить рис, лук, морковь, цукини, яйцо, соль и перец. Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить помидоры и лавровый лист, довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью кинзы.

Тефтели из говядины с черным рисом и чесноком

Фарш говяжий — 500 г, морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, яйцо куриное — 1 шт., рис черный пропаренный — 20 г, масло растительное — 40 мл, укроп — 1 пучок, томатная паста — 50 г, вода, лавровый лист, перец черный молотый, соль — по вкусу

В фарш добавить черный рис, измельченные овощи (лук, морковь), яйцо, перец и соль. Сформовать тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить томатную пасту, лавровый лист, довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью укропа и чесноком.

Тефтели из говядины в клюквенном соусе

Фарш говяжий — 600 г, панировочные сухари — 100 г, молоко — 100 мл, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., сливочное масло — 70 г, говяжий бульон — 200 мл, клюква — 50 г, мука пшеничная — 20 г, ямайский перец — 1 ч. л., перец черный молотый, соль — по вкусу

Панировочные сухари залить молоком и оставить на 10 минут. Клюкву перебрать и вымыть. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с фаршем, яйцом, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Из полученной массы сформовать тефтели, выложить их на сковороду с разогретым сливочным маслом (50 г), обжарить, переложить в тарелку.

Для приготовления соуса бульон смешать с мукой, вылить в глубокую сковороду, довести до кипения, добавить оставшееся сливочное масло, клюкву, поперчить и посолить. Варить, помешивая, 5 минут. В соус положить тефтели, тушить под крышкой в течение 5—7 минут.

Тефтели из говядины с картофелем

Говядина — 500 г, лук репчатый — 3 шт., картофель — 5 клубней, масло растительное — 30 мл, томатный соус — 50 мл, вода, соль — по вкусу

Мясо и лук крупно нарезать и пропустить через мясорубку. Фарш посолить и сформовать тефтели. Выложить их в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, крупно нарезанный картофель и тушить до готовности.

Тефтели из говядины в грибном соусе

Фарш говяжий — 500 г, сушеные грибы (вешенки) — 50 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., сливочное масло — 50 г, масло растительное — 20 мл, грибной бульон — 200 мл, грибы (вешенки) — 50 г, мука пшеничная — 20 г, перец черный молотый, соль — по вкусу

Вешенки промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с фаршем, вешенками и яйцом, посолить и поперчить. Из фарша сформовать тефтели, выложить их на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить, переложить в тарелку.

Для приготовления соуса предварительно замоченные сушеные грибы обжарить в растительном масле, влить смешанный с мукой бульон, довести до кипения, тушить 15 минут, поперчить и посолить, тушить еще 5—7 минут.

В соус положить тефтели, тушить под крышкой в течение 10 минут.

Тефтели по-украински

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, свиное сало — 100 г, рис — 30 г, болгарский перец — 2 шт., помидор (зеленый) — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 2 шт., укроп и петрушка — 1 пучок, масло растительное — 30 мл, яйцо куриное — 1 шт., вода, лавровый лист, перец черный горошком — 4—5 горошин, соль — по вкусу

Свиное сало нарезать кубиками и жарить до вытапливания жира. Шкварки смешать с фаршем, добавить рис и яйцо, посолить. Болгарский перец нарезать полосками, помидоры — ломтиками, лук — кольцами. Морковь натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки измельчить. Приготовленные овощи обжарить на вытопленном жире.

Тефтели выложить в кастрюлю с толстым дном, обжарить на растительном масле, добавить овощи, перец горошком, лавровый лист, влить немного воды, тушить до готовности, посыпать зеленью.

Тефтели «Московские»

Фарш говяжий — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., зеленые помидоры — 4 шт., красные помидоры — 2 шт., сладкий перец — 1 шт., морковь — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 50 мл, уксус винный — 20 мл, соль — по вкусу

Фарш перемешать с яйцом и винным уксусом, посолить. Сладкий перец нарезать полосками, лук — полукольцами, морковь — соломкой, помидоры — кружочками.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в глубокую сковороду, слегка обжарить, переложить в смазанную растительным маслом форму, сверху выложить слоями красные помидоры, лук, зеленые помидоры, сладкий перец, морковь. Каждый слой посолить.

Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

Тефтели с квашеной капустой

Фарш (свинина + говядина) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 20 г, капуста квашеная — 300 г, морковь — 2 шт., яблоки (кислые) — 2 шт., вода, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Вымытые яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Фарш перемешать с яйцом и морковью, посолить и поперчить. Сформовать тефтели, обжарить их на растительном масле, переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить капусту, яблоки, влить немного воды, довести до кипения, положить сливочное масло, тушить до готовности.

Тефтели «Прибалтийские»

Фарш свиной — 500 г, фарш куриный — 200 г, яйцо куриное — 1 шт., рис — 30 г, капуста краснокочанная — 200 г, лук репчатый (большой) — 1 шт., хрен (тертый) — 10 г, яблоко (кислое) — 1 шт., масло растительное — 40 мл, лавровый лист, корица — на кончике ножа, перец черный горошком — 4—5 шт., соль, гвоздика — по вкусу

Фарш перемешать с яйцом и рисом, посолить. Сформовать тефтели, обжарить на растительном масле. Капусту нашинковать. Лук нарезать кольцами. Яблоко нарезать ломтиками.

Капусту бланшировать в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить лук, яблоко, хрен, пряности и растительное масло. Полученную смесь на умеренном огне довести до кипения, положить тефтели, тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из баранины в сметане

Мясо (баранина) — 500 г, лук репчатый — 3 шт., рис — 50 г, сметана — 200 г, укроп — 1 пучок, масло растительное — 30 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук крупно нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, смешать с рисом. Из массы сформовать тефтели, выложить их в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить сметану, тушить до готовности.

При подаче посыпать зеленью укропа.

Тефтели из баранины с патиссонами в медовом соусе

Фарш (баранина) — 500 г, рис — 70 г, яйцо куриное — 1 шт., горький перец — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., патиссон — 1 шт., яблоко — 1 шт., мед — 20 г, уксус яблочный — 20 мл, жир бараний — 30 г, соль — по вкусу

Сладкий перец нарезать кольцами, горький перец и патиссон — кусочками, яблоко — дольками. Фарш соединить с горьким перцем, рисом и яйцом. Посолить, сформовать тефтели, выложить в сковороду с разогретым жиром, обжарить. Добавить патиссон, сладкий перец и яблоко, влить немного воды и тушить 15 минут. Затем положить мед и тушить до готовности.

При подаче к столу сбрызнуть яблочным уксусом.

Тефтели из баранины с овощами

Фарш (баранина) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., виноградные листья — 100 г, кинза (зелень) — 1 пучок, помидоры — 3 шт., лук репчатый — 2 шт., сладкий перец — 2 шт., петрушка — 2 корня, масло растительное — 20 мл, вода, перец черный горошком — 2—3 шт., соль — по вкусу

Помидоры нарезать кружочками, сладкий перец — полосками, лук — кольцами.

Корни петрушки нарезать крупно, зелень кинзы — измельчить. Виноградные листья вымыть.

Фарш перемешать с яйцом и зеленью кинзы, посолить. Сформовать тефтели, обжарить их на растительном масле. В глубокую форму выложить слоями тефтели, помидоры, лук, корни петрушки и сладкий перец. Овощи и тефтели прослоить виноградными листьями. Каждый слой посолить, добавить перец горошком. В форму влить немного воды, тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Тефтели из баранины с маслятами

Фарш (баранина) — 500 г, маслята маринованные — 100 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 50 г, жир бараний — 50 г, кинза — 1 пучок, томатный соус — 50 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук и зелень кинзы измельчить. В фарш добавить рис, лук, измельченные маслята, яйцо, перец и соль. Сформовать из массы тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым жиром, обжарить, влить немного воды и томатный соус, довести до готовности на слабом огне.

При подаче посыпать зеленью кинзы.

Тефтели из баранины с сельдереем

Фарш (баранина) — 600 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 60 г, жир бараний — 50 г, сельдерей (зелень) — 1 пучок, майонез — 50 г, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук и зелень сельдерея измельчить. В фарш добавить рис, лук, зелень сельдерея, яйцо, перец и соль. Сформовать тефтели, выложить на сковороду с разогретым жиром, обжарить. Затем влить немного воды, положить майонез и довести до готовности на слабом огне.

Тефтели из баранины с репой

Фарш (баранина) — 500 г, репа — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 20 г, кинза — 1 пучок, сметана — 50 г, горчица — 20 г, масло растительное — 40 мл, вода, лавровый лист, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук и зелень кинзы измельчить. Репу вымыть и натереть на мелкой терке. В фарш добавить рис, лук, репу, яйцо, перец и соль. Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, положить сметану, горчицу, лавровый лист, довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью кинзы.

Тефтели из курицы с овощами

Фарш (куриный) — 500 г, баклажан — 1 шт., болгарский перец — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, помидоры — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 40 г, масло растительное — 40 мл, петрушка и укроп — 1 пучок, лавровый лист, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук, чеснок, зелень петрушки и укропа нарезать мелко, баклажан и помидоры — кружочками. В фарш добавить рис, яйцо, перец и соль. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом вместе с баклажанами, обжарить. Затем влить немного воды, положить помидоры, лук, болгарский перец, лавровый лист, довести до готовности на слабом огне, посыпать чесноком, зеленью петрушки и укропа.

Тефтели из курицы в панировке

Фарш (куриный) — 500 г, морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, яйцо куриное — 1 шт., рис — 20 г, масло растительное — 60 мл, укроп — 1 пучок, сыр — 100 г, панировочные сухари — 100 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук и зелень укропа измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Морковь вымыть и нарезать кубиками. В фарш добавить рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль. Сформовать из фарша тефтели, обвалять в панировочных сухарях, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности, посыпать зеленью укропа, чесноком и тертым сыром.

Тефтели из утки на пару

Фарш (из филе утки) — 500 г, лук репчатый — 3 шт., рис — 50 г, сметана — 100 г, соль — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Фарш посолить, смешать с рисом и луком.

Из фарша сформовать тефтели, выложить их в корзину пароварки, полить сметаной, готовить 15 минут.

Тефтели из курицы с овощами и маслинами

Фарш (куриный) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., помидоры — 4 шт., сладкий перец — 1 шт., морковь — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., маслины без косточек — 100 г, масло растительное — 50 мл, вино красное — 50 мл, соль — по вкусу

Фарш перемешать с яйцом и вином, посолить. Сладкий перец нарезать кусочками, лук — кольцами, морковь — соломкой, помидоры и маслины — кружочками. Добавить подготовленные ингредиенты к фаршу, перемешать. Сформовать тефтели, выложить их в глубокую сковороду с растительным маслом, слегка обжарить, переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить помидоры, лук, сладкий перец, морковь, посолить.

Тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из утки с каперсами и яблоками

Фарш (из филе утки) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., масло топленое — 20 г, маринованные каперсы — 20 г, морковь — 2 шт., яблоки (кислые) — 2 шт., масло растительное — 30 мл, лук зеленый — 1 пучок, майонез — 50 г, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, яблоки нарезать кубиками. Зеленый лук нарубить. Фарш перемешать с яйцом и морковью, посолить и поперчить. Сформовать тефтели, обжарить их в растительном масле, переложить в кастрюлю с толстым дном. Затем добавить каперсы, яблоки, влить немного воды, довести до кипения, положить топленое масло, майонез и тушить до готовности.

При подаче посыпать зеленым луком.

Тефтели из говяжьей печени с зеленью

Печень говяжья — 400 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 50 г, укроп и петрушка (зелень) — 1 пучок, панировочные сухари — 50 г, майонез — 100 г, масло растительное — 50 мл, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, измельчить. Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку, добавить рис, лук, зелень укропа и петрушки, панировочные сухари, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Влить немного воды, положить майонез и довести до готовности на слабом огне.

Тефтели из говяжьей печени с опятами

Печень (говяжья) — 500 г, маринованные опята — 150 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 40 г, масло растительное — 40 мл, укроп и петрушка — 1 пучок, майонез — 100 г, хлеб пшеничный — 2 ломтика, вода, лавровый лист, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук, зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с хлебом, добавить рис, лук, морковь, яйцо, нарезанные опята, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Влить немного воды, добавить майонез, лавровый лист. Довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Тефтели из говяжьей печени с морковью

Печень говяжья — 500 г, морковь — 3 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 40 г, масло растительное — 40 мл, петрушка — 1 пучок, томатный соус — 100 мл, хлеб ржаной — 2 ломтика, лавровый лист, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук и зелень петрушки мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с ржаным хлебом, добавить рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль. Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Влить томатный соус, добавить лавровый лист, довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки.

Тефтели из куриной печени с овощами

Печень куриная — 500 г, морковь — 2 шт., болгарский перец — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., помидоры — 2 шт., баклажаны — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 50 г, масло растительное — 50 мл, щавель — 1 пучок, хлеб отрубной — 2 ломтика, чеснок — 2 зубчика, вода, лавровый лист, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук и чеснок измельчить. Болгарский перец и щавель нарезать кусочками, морковь — соломкой, помидоры и баклажаны — кружочками.

Печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с отрубным хлебом, добавить рис, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом вместе с баклажанами и луком, обжарить. Влить немного воды, положить помидоры, морковь, болгарский перец, лавровый лист, тушить 15 минут. Добавить щавель, довести до готовности на слабом огне, посыпать чесноком.

Тефтели из куриных потрохов с помидорами

Потроха куриные — 500 г, помидоры — 4 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 30 г, масло растительное — 40 мл, укроп и петрушка — 1 пучок, лавровый лист, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук измельчить. Зелень укропа и петрушки нарубить. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кружочками. Подготовленные куриные потроха пропустить через мясорубку, смешать с рисом, луком, морковью, яйцом, посолить и поперчить.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Влить немного воды, положить помидоры и лавровый лист. Довести до готовности на слабом огне, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Биточки

Мясные биточки «Танго втроем»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, фарш мясной (из куриных грудок) — 300 г, грибы (можно консервированные) — 300 г, чеснок — 2 зубчика, лук репчатый — 1 шт., сливки (10 % жирности) — 200 мл, молоко — 150 мл, яйца куриные — 2 шт., хлеб — 1 ломтик, масло сливочное — 50 г, сыр твердый — 50 г, майонез — 20 г, соль — 1 ч. л., лавровый лист, перец черный молотый — ½ ч. л., перец черный горошком

Половину ломтика хлеба замочить в молоке, отжать, соединить с мясным фаршем, прокрученной через мясорубку луковицей, посолить, поперчить. Вбить яйцо, хорошо перемешать. Добавить оставшийся хлеб, раздавленный через пресс чеснок, размягченное сливочное масло, яйцо, посолить и поперчить.

Грибы отварить в подсоленной воде с лавровым листом и перцем горошком в течение 15 минут.

Получившуюся мясную массу разделить на шесть частей соответственно. Сформовать шарики, выложить их в форму для запекания (с бортиками), пальцами сделать углубление посередине.

Из куриного фарша тоже сформовать шарики, внутрь каждого положить целый грибочек.

Куриный шарик положить на мясной. Сверху полить майонезом и посыпать тертым сыром. В форму влить сливки. Готовить в предварительно нагретой до 190 °С духовке около 45—50 минут. Если сыр зарумянится раньше, просто прикрыть форму фольгой.

Биточки с сыром и грибным соусом

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, сыр твердый — 100 г, грибы (шампиньоны) — 300 г, лук репчатый — 1 шт., сливки (10 % жирности) — 200 мл, яйцо куриное — 1 шт., масло растительное, паприка молотая сладкая, приправа «Итальянские травы», соль — по вкусу

Фарш посолить, добавить приправу и яйцо, хорошо перемешать. Сыр нарезать брусочками.

На пищевую пленку положить лепешку из фарша, разровнять, на край положить сыр, завернуть его в фарш, края закрыть, чтобы сыр не вытек.

Соус. Шампиньоны нарезать, обжарить с луком на растительном масле. Добавить паприку, влить сливки, посолить.

Залить соусом биточки и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.

Мясные биточки в соусе

Фарш мясной (свинина + говядина) — 300 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, хлеб — 4 ломтика, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Масло сливочное — 50 г, мука пшеничная — 1 ст. л., молоко — 250 мл, заправка «Для рассольника» — 200 г, сыр твердый — 50 г, соль — по вкусу

Измельчить в блендере лук, чеснок, предварительно замоченный в воде хлеб. Подготовленную массу соединить с фаршем, посолить и поперчить.

Соус. В сотейнике растопить сливочное масло, добавить муку и тщательно перемешать. Не снимая с огня, тоненькой струйкой влить теплое молоко. Помешивая, довести соус до загустения, посолить. В горячий соус добавить заправку «Для рассольника».

Из фарша сформовать биточки и выложить в емкость для запекания. Залить соусом. Посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 40—45 минут.

Биточки по-селянски

Фарш мясной (говяжий или смешанный) — 500 г, лук репчатый — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., молоко — 100 мл, хлеб (белый) — 80 г, чеснок — 1—2 зубчика, грибы — 200 г, сметана — 3 ст. л., масло сливочное — 30 г, вода, масло растительное, мука пшеничная, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить яйцо, размоченный в молоке хлеб, мелко нарезанные лук (1 шт.) и чеснок, посолить и поперчить. Тщательно вымесить и отбить фарш. Сформовать круглые биточки и запанировать их в муке. В сковороде с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить на нем биточки с двух сторон (до готовности доводить не нужно) и снять их с огня.

Соус. В сотейнике на сливочном масле обжарить мелко нарезанный лук (1 шт.). Добавить нарезанные грибы, присыпать их мукой, обжарить, постоянно помешивая. Влить сметану, перемешать и влить кипяченую воду, чтобы получился соус нужной вам густоты. Посолить.

Выложить в соус биточки, накрыть крышкой и тушить на минимальном огне 15—20 минут. Желательно один раз перевернуть во время приготовления.

Биточки «Гнезда»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., хлеб белый — 2 ломтика, базилик (сухой) — ½ ч. л., помидоры свежие — 2 шт., сыр твердый — 100 г, вода, майонез, соль, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб размочить в воде, слегка отжать. Смешать фарш с хлебом, добавить яйцо, базилик, посолить и поперчить. Хорошо вымесить, затем отбить. Разделить на 8 частей. Сформовать биточки, сделать в них углубления. Затем обжарить с нижней стороны. Лопаткой переложить биточки на противень обжаренной стороной вниз.

Соус. Помидоры надрезать крестообразно, затем обдать кипятком. Удалить кожицу и семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать помидоры и сыр. Немного сыра оставить для украшения. Уложить начинку в углубления биточков.

Смазать биточки майонезом. Посыпать сыром. Поставить противень с биточками в нагретую до 200 °С духовку. Запекать 20 минут. Если сыр не зарумянится, можно подержать еще немного.

Подавать с картофелем и овощами.

Биточки в красном соусе

Говядина (мякоть) — 1 кг, кости (мясные, говяжьи) — 1 кг, хлеб белый — 700 г, лук репчатый — 1200 г (в биточки — 700 г, в соус — 300 г, в бульон — 200 г), морковь — 2 шт. (в бульон — 1 шт., для обжарки в соус — 1 шт.), томатный соус — 500 мл, яйцо куриное — 1 шт., вода — 2 л, лист лавровый — 1 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., масло растительное — 100 мл, сухари панировочные (или манка с мукой 1:1) — 100 г, сельдерей корневой (или петрушка, корень) — 50 г, соль, перец черный молотый, прованские травы — по вкусу

Говяжьи кости поджарить в духовке на сухом противне до легкого коричневого цвета. Залить водой, довести до кипения. Снять пену, добавить 1 морковь, корешки сельдерея, лук, прованские травы, посолить и варить на медленном огне не менее 3 часов. Прокрутить через мясорубку мясо, размоченный в воде хлеб и одну луковицу.

Обжарить остальной лук. Соединить его с фаршем, добавить туда же яйцо, посолить, поперчить, хорошенько вымешать. Сформовать биточки, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон на сильном огне. Выложить на противень с высокими бортиками.

Соус. Лук и морковь для соуса мелко нарезать и обжарить. Отдельно на сухой сковороде обжарить муку до золотистого цвета. Томат также отдельно обжарить на сковороде в масле. Соединить в емкости обжаренные морковь с луком и томат, залить процеженным бульоном и довести до кипения, варить 20 минут.

Обжаренную муку развести в 200 мл холодного бульона, размешать. Аккуратно влить разведенную муку в кипящий соус, размешать, добавить лавровый лист, проварить 10 минут, выключить. Соус готов.

Залить биточки на противне соусом, запекать в духовке при 200 °С 40 минут.

Биточки по-кубански

Свинина (нежирная) — 400 г, рис (вареный) — 100 г, яйца куриные (только желтки) — 3 шт., лук репчатый — 3 шт. (1 луковица в фарш, 2 — для запекания), мука пшеничная — 1½ ст. л., помидоры — 3 шт., томатная паста — 1 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., капуста белокочанная — 50 г, чеснок — 3 зубчика, сыр полутвердый (тертый) — 3 ст. л., вода — 3 ст. л., петрушка — 1 пучок, укроп — 1 пучок, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Через мясорубку пропустить свинину, капусту, одну луковицу, рис и чеснок.

В получившуюся массу добавить яичные желтки, рубленую зелень, посолить, поперчить и все тщательно перемешать. Из фарша сформовать биточки, обвалять их в муке и уложить в смазанную маслом форму.

Лук (2 шт.) мелко нашинковать и посыпать им биточки. Далее смешать томатную пасту с 3 ст. л. горячей воды и смазать этим соусом биточки. Сверху положить кружочки очищенных от кожицы помидоров. Накрыть форму фольгой и поставить на нижнюю решетку аэрогриля. Готовить около 20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

Затем убрать фольгу, биточки посыпать тертым сыром и, уже не накрывая, запекать еще 5—7 минут при температуре 180 °С и средней скорости вентиляции.

Биточки крабовые с рубленым яйцом

Крабовое мясо — 220 г, яйцо куриное — 1 шт., паприка сладкая — 1 ч. л., лук репчатый — 1—2 шт., сухари панировочные, масло растительное — 2 ст. л., масло сливочное — 70 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

В блендере измельчить до однородного состояния крабовое мясо, паприку, лук. Фарш посолить, поперчить и хорошо вымесить.

Яйцо отварить, нарубить в крошку и добавить к подготовленному фаршу. Получившуюся массу еще раз хорошо вымесить. Сформовать биточки, обваливать в панировочных сухарях. Обжарить с двух сторон на растительном масле на среднем огне до золотистого цвета.

Растопленным сливочным маслом полить биточки перед подачей.

Рыбные биточки с овощами

Филе рыбное — 600 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, картофель — 300 г, масло сливочное — 1 ст. л., сливки — 2 ст. л., помидор (большой, без семян и кожицы) — 1 шт., лук зеленый, укроп, соль, перец белый — по вкусу

Из картофеля приготовить пюре, добавив сливки и масло.

Рыбу отварить с луковицей, морковью и чесноком. Слегка посолить. Варить 10 минут. Остудить. Рыбу раскрошить вилкой и смешать с пюре.

Мелко нарезать зелень и помидор. Смешать с пюре и рыбой. Посолить и поперчить. Сформовать биточки, обваливать их в муке и обжарить на растительном масле.

Подавать со сметаной.

Крабовые биточки

Крабовое мясо — 200 г, рис (вареный) — 200 г, лук репчатый (крупный) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 50—70 г, крупа манная — 2—3 ст. л., масло растительное — 100 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук и крабовое мясо измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить отваренный в подсоленной воде рис, яйцо, пропущенный через пресс чеснок, сливочное масло, посолить, поперчить, измельчить в блендере.

Сформовать биточки, обвалять их в манке и обжарить на раскаленной сковороде на растительном масле.

Подавать с любым гарниром.

Биточки куриные

Филе куриное (грудка) — 500 г, кабачок (молодой) — ½ шт., перец сладкий красный — 1 шт., сухари панировочные — 6 ст. л., яйцо куриное (сырое) — 1 шт., специи (приправа для курицы) — 1 ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриное филе мелко нарубить, посолить, кабачок прокрутить в мясорубке, сладкий красный перец мелко нашинковать. Филе, кабачок и перец перемешать, добавить приправу для курицы и сырое яйцо, посолить и поперчить. Снова перемешать.

Сформовать биточки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на сковороде до готовности.

Рыбные биточки «Пуховые»

Филе рыбное (треска) — 1 кг, сало — 5 ломтиков, лук репчатый — 1 шт., крупа манная — 3 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., укроп — 1 пучок, масло сливочное — 50 г, цедра лимона — ½ ч. л., чеснок — 1 зубчик, соль, смесь перцев — по вкусу

Филе трески, сало и половину укропа нарезать и измельчить блендером. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить и добавить к фаршу. Поперчить, посолить, вбить яйцо и вымесить,

постепенно подсыпая манку. Убрать в холодильник на 1—2 часа, за это время фарш уплотнится.

Мягкое сливочное масло смешать с лимонной цедрой, рубленым чесноком и оставшимся укропом. Подсолить и заморозить.

Сформовать биточки, выложив в середину кусочек ароматного масла. Быстро обжарить на сковороде до золотистой корочки, выложить на противень и запекать в духовке 20 минут.

Рыбные биточки «Сон моряка»

Филе рыбное (пикша) — 500 г, лук репчатый (средний) — 2 шт., морковь (средняя) — 1 шт., капуста белокочанная — 150 г, сыр колбасный (любой) — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., молоко — 200 мл, сметана (15 % жирности) — 150 г, мука пшеничная — 2 ст. л., масло сливочное — 50 г, сухари панировочные — 4 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рыбное филе пропустить через мясорубку. Лук (1 шт.) и капусту достаточно мелко измельчить в блендере. Добавить в фарш лук, капусту, яйцо, панировочные сухари, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Сформовать биточки. Обвалять их в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле.

Биточки уложить в форму, смазанную растительным маслом. Оставшийся лук и морковь нарезать и обжарить.

Соус. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить муку, обжарить до золотистого цвета. Аккуратно влить стакан молока, все время помешивая, чтобы не было комочков. Немного остудить. Добавить сметану, натертый на мелкой терке сыр и обжаренные морковь с луком. Биточки залить соусом и выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

Паровые биточки из телятины

Телятина (без жира) — 400—500 г, хлеб — 1 ломтик, яйцо куриное — 1 шт., молоко — 100 мл, крупа манная — ½ ст. л., масло сливочное (растопленное) — 2 ст. л., сметана, соль, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб нарезать кубиками, залить молоком и дать постоять 5 минут. Мясо нарезать кубиками, пропустить через мясорубку вместе с отжатым хлебом. Добавить в фарш яйцо, манку, растопленное масло, посолить, поперчить, хорошо перемешать и отбить. Дать постоять 5 минут.

Поддоны пароварки хорошо смазать сливочным маслом, мокрыми руками сформовать биточки, уложить в пароварку, варить 20 минут.

Подавать со сметаной.

Биточки из риса с тунцом

Рис — 200 г, тунец (консервированный) — 250 г, яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., чеснок — 1 зубчик, масло растительное — 30 мл, томатная паста — 3 ст. л., вода (кипяченая, горячая) — 100 мл, петрушка, укроп, соль, сахар, перец черный молотый — по вкусу

Рис отварить и оставить остывать. Тунца размять вилкой и соединить с остывшим рисом, яйцом, выдавленным чесноком, мелко рубленой зеленью, посолить и поперчить, добавить муку. Хорошо все перемешать.

Из получившейся массы влажными руками сформовать биточки желаемого размера. Затем обваливать их в муке.

Соус. Смешать томатную пасту и горячую кипяченую воду. Добавить щепотку сахара и посолить.

Обжарить биточки на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Затем залить томатной подливкой. Через несколько минут огонь убавить до минимума, накрыть сковороду и протушить 10 минут.

Мясные биточки в кляре

Мясной фарш (свинина) — 600 г, яйца куриные — 3 шт., масло сливочное — 100 г, молоко — 50 мл, мука пшеничная — 3 ст. л., масло растительное — 1 ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить 1 яйцо, посолить и поперчить, хорошо перемешать. Сформовать биточки, убрать в холодильник на 20 минут.

Сливочное масло растопить, добавить 2 яйца, молоко и муку. Все хорошо перемешать (должна получиться консистенция сметаны).

Разогреть сковороду, добавить немного растительного масла (сам кляр при жарке отдает немного масла). Хорошо обмакнуть биточки в кляр и обжарить с двух сторон. Довести до готовности в духовке или под крышкой.

Мясные биточки с творогом под соусом «бешамель»

Свинина — 400 г, творог — 250 г, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 50 г, мука пшеничная — 2 ст. л., молоко — 400 мл, соль (морская) — ½ ч. л.

Свинину перекрутить через мясорубку.

Выложить в блендер фарш, творог, яйцо и взбить. Сформовать из массы биточки, смачивая руки в воде, отварить на пару. Затем выложить биточки в глубокую форму для запекания.

Соус бешамель. Растопить сливочное масло в сковороде (с толстым дном), ни в коем случае не жарить. Всыпать муку и, постоянно помешивая, поджарить несколько секунд. Влить небольшими порциями молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Добавить морскую соль. Прогреть соус, но не доводить до кипения.

Залить биточки соусом бешамель. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут.

Биточки из семги

Семга (форель или горбуша) — 500 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., картофель — 500 г, масло сливочное — 20 г, лук зеленый — 100 г, укроп — 50 г, помидоры — 300 г, яйца куриные — 2 шт., сельдерей, масло растительное, мука ржаная, панировочные сухари, сметана — 300 г, лимонный сок — 1 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь, лук и сельдерей отварить в воде. Картофель очистить и отварить до готовности, затем размять в пюре со сливочным маслом, посолить. Когда морковь сварится, отправить к ней рыбу. Отваривать 10 минут. Размять вареную рыбу вилкой.

Измельчить половину укропа, зеленый лук и помидоры (не надо снимать с них кожицу). Соединить все в емкости с картофельным пюре, добавить размятую рыбу, посолить и поперчить, вбить яйца и хорошо вымешать фарш.

На столешницу высыпать ржаную муку, панировочные сухари, немного молотого перца и соли. На панировку выложить по 1 ст. л. фарша и сформовать биточки. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки, выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.

Соус. Сметану смешать с оставшимся укропом, лимонным соком, посолить и поперчить.

Биточки рыбные «Нежнейшие»

Сайда (мороженная) — 1 кг, семга (свежая) — 300 г, молоко — 100 мл, вода — 100 мл, крупа манная — 2 ст. л., сухари панировочные — 7 ст. л., лук репчатый — 1 шт., соус «Терияки» — 2 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное, масло растительное, горчица — 2 ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить манную кашу, соединив молоко, воду и манную крупу, посолить и дать остыть.

Мороженую сайду перемолоть в комбайне или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Белок рыбы не должен нагреться при механической обработке, тогда фарш будет сочный и нежный. Добавить к сайде яйцо, куски семги без костей и кожи, быстро перемолоть в комбайне или пропустить через мясорубку. Убрать получившуюся массу в холодильник.

К остывшей манной каше добавить соус «Терияки», горчицу и натертую на терке луковицу. Перемешать до однородности. В рыбный фарш добавить манную кашу, 3 ст. л панировочных сухарей, посолить и поперчить. Мокрыми руками сформовать биточки.

Быстро обваливать биточки в панировочных сухарях и обжарить на среднем огне в смеси сливочного и растительного масел до золотистой корочки.

Подавать с любимым гарниром.

Биточки с овощами

Фарш мясной (свинина + говядина) — 400 г, перец сладкий — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, сухари — 150 г, яйцо куриное — 1 шт., помидор — 1 шт., масло растительное, зелень, приправы для фарша, соль, перец черный молотый — по вкусу

Добавить в фарш чеснок, лук (1 шт.), приправы и панировочные сухари, яйцо, посолить и поперчить. Сладкий перец, лук (1 шт.) и помидор нарезать и обжарить до мягкости.

Из фарша слепить маленькие биточки размером с грецкий орех. Обжарить их до золотистой корочки с двух сторон. Затем добавить мясные шарики к овощам. Оставить тушиться минут на пятнадцать. Посыпать зеленью по желанию.

Биточки в тесте

Фарш мясной (70 % телятины, 30 % свинины) — 1 кг, лук репчатый — 1 шт., яйца куриные — 4 шт., вода — 300 мл, мука пшеничная, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Луковицу измельчить в блендере или в мясорубке и вместе с яйцом добавить в фарш. Посолить, поперчить, добавить немного холодной воды для сочности и хорошенько вымесить.

Для теста белки оставшихся яиц отделить от желтков. Желтки перемешать со щепоткой соли и водой. Постепенно добавляя муку, вымесить тесто до консистенции очень густой сметаны. Следить, чтобы не было комков. Белки взбить в крутую, устойчивую пену и аккуратно смешать с тестом.

Из фарша сформовать биточки и с помощью вилки обмакивать в тесто с двух сторон. Жарить на растительном масле на среднем огне. Перевернуть и дожарить под крышкой.

Биточки по-гирпонски

Фарш мясной (смешанный) — 500 г, картофель — 800 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, кетчуп (или томатная паста) — 3 ст. л., масло растительное, мука пшеничная, вода — 300—400 мл, базилик, петрушка, прованские травы, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить чеснок, посолить и поперчить. Сформовать биточки, обвалять их в муке и обжарить с луком. Картофель крупно нарезать, добавить к биточкам, аккуратно перемешать.

Соус. Смешать кетчуп, 1 ст. л. муки, петрушку, базилик, прованские травы, посолить и влить воду.

Залить соусом картофель с биточками и тушить до готовности картофеля.

Биточки с фаршем, котлетки и салат

Фарш мясной (свиной или куриный) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., майонез — 2 ст. л., крахмал картофельный — 2 ст. л., яйца куриные — 2 шт., молоко, мука пшеничная, ассорти

овощное, вафли (несладкие, любой формы) — 200 г, масло растительное, приправа для мяса, соль — по вкусу

В мясной фарш добавить приправу, майонез, крахмал, мелко нарезанный лук. Все перемешать.

Сделать кляр из яиц, молока и муки, посолить, хорошо перемешать.

На одну вафлю положить немного фарша, второй закрыть. Затем погрузить в кляр и выложить в разогретую сковороду. Обжарить с двух сторон.

Украсить биточки овощами-ассорти.

Мясные биточки со шпинатом

Фарш мясной (смешанный) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., шпинат (замороженный) — 150 г, клюква (сушеная, вяленая) — 1—2 ст. л., орехи (молотые) — 1—2 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., горчица — 1 ст. л., сухари панировочные — 5 ст. л., кунжут — 1—2 ст. л., масло растительное — 1—2 ст. л., хмели-сунели, соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясной фарш перемешать с измельченным луком, орехами, клюквой, яйцом и размороженным шпинатом. Добавить сухари (3 ст. л.), горчицу, перец и приправы, посолить. Все хорошо перемешать.

Сделать панировку: перемешать панировочные сухари (2 ст. л.) с кунжутными семечками. Из фарша сформовать биточки; запанировать и обжарить на хорошо разогретом растительном масле до золотистой корочки.

Рыбные биточки «Неженка»

Рыба (свежая) — 600 г, сало (свежее) — 100 г, хлеб (белый) — 2 ломтика, молоко — 100 мл, творог — 200 г, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, крупа манная — 5 ст. л., мука пшеничная — 2 ст. л., масло растительное — 100 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Белый хлеб нарезать кусочками, влить молоко и соединить с творогом. Перемешать и оставить на 15—20 минут.

Рыбу очистить, выпотрошить и пропустить через мясорубку. Затем фарш еще раз перекрутить, но уже со свежим луком и чесноком.

Отдельно перекрутить сало и отжатую хлебно-творожную массу.

Затем хорошо перемешать все вместе и еще раз перекрутить через мясорубку. Посолить, поперчить, добавить муку, манку, хорошо перемешать. Большое блюдо посыпать манной крупой, выложить на нее фарш и разровнять. Верх фарша также посыпать манкой. Убрать в холодильник на 1 час.

Сформовать биточки и обжарить на растительном масле. Протушить под крышкой 15 минут.

Биточки из индейки в мятно-луковой заливке

Филе куриное — 500 г, хлеб (белый, мякиш) — 20 г, сметана — 150 г, лук-порей — 1 шт., мята (свежая) — 3 ст. л., сухари панировочные, масло растительное — 2 ст. л., вода (кипяченая, теплая) — 100 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Замочить мякиш белого хлеба в воде. Куриное филе прокрутить через мясорубку. В полученный фарш добавить отжатый хлебный мякиш, поперчить, посолить и отбить его. Сформовать биточки. Каждый биточек обваливать в панировочных сухарях и обжарить на сковороде с двух сторон до золотистой корочки.

Соус. Лук-порей и мяту мелко нарезать. Сметану развести водой, добавить нарезанную зелень, посолить.

Обжаренные биточки переложить в форму для запекания, предварительно смазав ее маслом. Уложенные плотно биточки залить соусом и отправить в духовку, разогретую до 220 °С, на 30 минут.

Готовые биточки выложить на тарелку и полить соусом.

Биточки по-кишиневски

Фарш мясной (свиной) — 600 г, яйца куриные — 3 шт., масло сливочное (растопленное) — 100 г, молоко — 75 мл, мука пшеничная — 3 ст. л., масло растительное — 200 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш посолить и поперчить, добавить сырое яйцо и хорошо перемешать. Сформовать биточки и отправить на 20 минут в холодильник.

Кляр. Молоко, муку, остальные яйца и растопленное сливочное масло смешать, взбить венчиком до однородной массы, посолить и поперчить. Должна получиться консистенция сметаны.

Биточки обмакнуть в кляр и обжарить с обеих сторон до готовности на медленном огне. Перед подачей полить сливочным маслом. Для этого дополнительно растопить еще 50 г масла.

Рыбные биточки

Пангасиус (филе) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., хлеб (белый) — 2—3 ломтика, молоко — 150 мл, мука пшеничная, соль, перец черный молотый — по вкусу

Мелко нарезать рыбу. Нарубить лук. Все смешать, добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб, яйцо, посолить, поперчить и хорошо вымешать.

Сформовать биточки и обвалять их в муке. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета и протушить под крышкой 20 минут.

Куриные биточки под сметанным соусом

Филе куриное — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., сметана (или майонез) — 2—3 ст. л., крахмал картофельный — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриное филе нарезать очень маленькими кубиками. Яйцо размешать с крахмалом и сметаной. Посолить и поперчить, по желанию добавить чеснок. Смешать получившийся соус с нарезанным мясом.

Сковороду с маслом поставить на средний огонь. Массу выложить ложкой на сковороду. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки и тушить на медленном огне под крышкой 20 минут.

Биточки из рыбы и картофеля

Консервы рыбные (в собственном соку) — 250 г, картофель (средний) — 4 шт., яйца куриные — 2 шт., крупа манная — 4 ст. л., сода — ½ ч. л., масло растительное, мука пшеничная, соль, перец черный молотый — по вкусу

Картофель отварить, очистить. Рыбу переложить в чашу, размять вилкой.

Картофель натереть на мелкой терке в чашу с рыбой. Добавить яйца, соль, перец, соду, манку. Хорошо вымешать, оставить на 30 минут для набухания манки. Сформовать биточки мокрыми руками, запанировать в муке и обжарить на растительном масле до готовности.

Подать с салатом из сырых овощей и сметанно-чесночным соусом.

Мясные биточки с овощами

Фарш мясной (смешанный) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., хлеб (или батон) — 100 г, молоко — 100 мл, зелень — 100 г, морковь — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., бульон — 200 мл, томатная паста — 2 ст. л., зелень, соль, сахар, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб замочить в молоке. Одну морковь натереть на мелкой терке, одну луковицу мелко нарезать для фарша.

Вторую морковь и вторую луковицу нарезать кольцами для маринада.

Фарш выложить в миску, добавить размягченный хлеб, нарезанные лук, морковь и зелень, посолить, поперчить, вбить яйцо и тщательно вымешать. Сформовать из массы биточки — шарики диаметром 3—4 см. Обвалять несколько раз в муке. Обжарить на разогретом масле 5 минут до золотистой корочки.

Маринад. Разогреть на сковороде масло, добавить муку, томатную пасту, бульон, лук и морковь кольцами, соль, сахар, довести до кипения.

В сковороду с биточками влить маринад, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 25 минут.

Индюшиные биточки с творогом на пару в духовке

Филе мясное (индейка) — 500 г, творог (5—9 % жирности) — 200 г, лук репчатый (средний) — 1 шт., желток яичный — 1—2 шт., кунжут (черный) — 1 ч. л., масло растительное, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Пропустить филе и лук через мясорубку. Добавить творог, желтки, соль и молотый перец. Тщательно перемешать.

Вариант 1. Сформовать биточки и выложить в пароварку. Сверху посыпать черным кунжутом. Готовить 25 минут.

Вариант 2. Сформовать биточки и выложить в смазанную маслом форму. Сверху посыпать черным кунжутом. Налить горячей воды не более чем на треть высоты биточков. Накрыть фольгой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около часа.

А-ля биточки

Филе куриное — 1 шт., сыр твердый — 100—150 г, лук репчатый (среднего размера) — 1 шт., майонез — 2 ст. л., яйца куриные — 2 шт., мука пшеничная — 4 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Нарезать сыр и филе на кусочки.

Смешать сыр, филе, яйца, лук, майонез и муку. Посолить и поперчить. Все перемешать. Разогреть сковороду. Сформовать биточки и обжарить на медленном огне до готовности.

Биточки из рубленого мяса и картофеля

Свинина — 300 г, картофель (крупный) — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, зелень, масло растительное, соль, приправы, перец черный молотый — по вкусу

Свинину, картофель и лук выложить в кухонный комбайн и прокрутить. В фарш добавить яйцо, приправы, чеснок, посолить и поперчить. Сформовать влажными руками биточки и обжарить на растительном масле до готовности.

Подавать, посыпав зеленью.

Биточки «Прощай, зима»

Фарш мясной — 510 г, помидоры соленые — 2 шт., томаты в собственном соку — 100 г, лечо — 70 г, булка (сухая) — 1 шт., картофель — 4 шт., мука пшеничная, майонез (йогурт или сметана) — 100 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Картофель отварить и нарезать дольками. Булку замочить в соленых помидорах и в томатах в собственном соку, поперчить.

В фарш добавить замоченную булку, хорошо перемешать и отбить.

Сформовать биточки, обвалять их в муке и отправить на смазанную маслом форму. Выложить сначала картофель, потом лечо и в завершение майонез. Выпекать в разогретой до 190 °С духовке 35 минут.

Биточки по-белорусски

Говядина — 900 г, яйца куриные (вареные) — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., молоко — 150 мл, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Говядину измельчить в мясорубке. Лук и яйца мелко нарезать. Фарш посолить и поперчить, добавить к нему молоко, лук и яйца. Тщательно перемешать.

Сформовать биточки и обжарить на растительном масле до готовности с двух сторон.

Закусочные мини-биточки с крабовыми палочками

Крекер (соленый) — 100 г, крабовые палочки — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., сметана — 1 ст. л., горчица — ½ ч. л., масло оливковое, оливки зеленые, укроп, соль, перец черный молотый — по вкусу

Измельчить крекер. Крабовые палочки мелко нарезать и соединить с измельченным крекером, добавить, яйцо, горчицу, сметану, посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Сформовать маленькие биточки и обжарить на оливковом масле с обеих сторон. Готовые биточки выложить на салфетку для удаления излишков масла.

Подавать с зеленью и оливками на шпажке.

Биточки щуки с пшеном и чечевицей

Щука (филе с кожей) — 700 г, сало (свежее, несоленое) — 150 г, чечевица — 200 г, хлопья пшеничные — 200 г, яйцо куриное — 1 шт., сыр голландский — 50 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., масло растительное — 1 ст. л., сметана — 200 мл, томатная паста — 1 ст. л., сельдерей листовой (сушеный) — 1 горсть, вода (кипяток), соль, перец черный молотый — по вкусу

Щуку разделать на филе с кожей. Удалить только хребет. Щуку с салом и одной луковицей дважды пропустить через мясорубку. Стакан пшеничных хлопьев залить кипятком на 5 минут. Лишнюю воду слить, остудить и добавить в фарш. Туда же добавить тертый сыр, вареную чечевицу, яйцо и сельдерей, поперчить и посолить. Тщательно вымесить. Мокрыми руками сформовать биточки и уложить в смазанную форму. Запекать при 200 °С 10 минут до золотистой корочки.

Оставшуюся луковицу мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить овощи на масле до золотистости. Сметану смешать с томатной пастой, посолить, поперчить и развести водой.

Биточки вынуть из духовки, покрыть луково-морковной смесью и залить соусом. Вернуть в духовку и готовить при 180 °С 15 минут до готовности.

Подавать горячими с салатом из свежих овощей.

Биточки из говяжьего фарша

Фарш мясной (говяжий) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., сухари панировочные — 3 ч. л., сметана — 3 ч. л., вода — до 200 мл, масло растительное, соль, перец черный молотый, сушеный базилик, паприка — по вкусу

Фарш посолить и поперчить, добавить сушеный базилик. Обжарить мелкорубленый репчатый лук на растительном масле до слегка золотистого цвета и соединить с фаршем. Перемешать. Добавить куриное яйцо. Тщательно перемешать до воздушного состояния. Добавить панировочные сухари. Перемешать.

С помощью двух столовых ложек сформовать из фарша биточки миндалевидной формы. Обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле с двух сторон. Выложить в сковороду-сотейник.

Соус. Сметану развести кипяченой водой, добавить паприку, посолить и поперчить. Перемешать до однородной массы.

Поставить биточки на средний огонь и залить соусом. Сверху посыпать базиликом, накрыть и томить примерно 20—25 минут.

Биточки в горшочке «Золотая осень»

Говядина (мякоть) — 350 г, свинина (мякоть) — 350 г, свекла — 1 шт., морковь — 2 шт., картофель — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., капуста белокочанная — 150 г, чеснок — 2 зубчика, помидоры — 3 шт., сметана — 300 мл, бульон (мясной) — 300 мл, яйцо куриное — 1 шт., крупа манная — 2 ст. л., мука пшеничная, масло растительное, соль, перец черный молотый, приправа, паприка сладкая молотая — по вкусу

Мясо, свеклу, морковь, картофель, капусту, лук, чеснок нарезать небольшими кусочками. Подготовленные овощи и мясо пропустить через мясорубку. Добавить в фарш манную крупу, сырое яйцо, соль, черный перец, паприку и приправу для фарша. Хорошо перемешать. Сформовать биточки и запанировать их в муке. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

Обжаренные биточки сложить в горшочки, добавить помидоры, нарезанные небольшими кусочками. Сметану смешать с мясным бульоном и залить ею горшочки с биточками.

Горшочки накрыть и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

Биточки из креветок с бурым рисом

Рис коричневый — 200 г, креветки (лучшие мелкие, очищенные) — 500 г, картофель — 2 шт., перец чили — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, лук зеленый — 50 г, масло оливковое — 2 ст. л., масло растительное — 5 ст. л., мука пшеничная, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рис отварить. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, затем пюрировать. Нарезать чеснок, перец чили, зеленый лук и обжарить в оливковом масле. Креветки мелко нарубить.

Соединить картофель, креветки и обжаренные перец, лук и чеснок. Поперчить и посолить. Сформовать биточки и обваливать их в муке. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки, выложить на бумажное полотенце.

Подавать с бурым рисом.

Биточки пшенно-мясные

Фарш мясной (свинина + говядина) — 400 г, лук репчатый — 1 шт., пшено — 200 г, масло растительное, желток яичный — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, мука пшеничная, зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить измельченные лук, зелень, чеснок и посолить. Пшено отварить. В крупу добавить желток и посолить. Если масса будет жидковата, добавить 1 ст. л. муки.

Сформовать лепешку, на середину которой выложить начинку из фарша. Завернуть биточек и обвалять его в муке. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

Биточки в сметане

Фарш мясной (индюшати́на) — 800—1000 г, хлеб (белый, можно черствый) — 300 г (чуть больше полбатона), сметана — 200 мл, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., вода (или молоко), перец душистый горошком — 5 шт., лист лавровый — 2 шт., приправа (универсальная типа «Вегета»), соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук мелко нарезать. Хлеб замочить в воде (молоке), затем отжать и пропустить через мясорубку. Соединить фарш, лук и хлеб. Хорошо все перемешать, посолить и поперчить, добавить яйцо и еще раз перемешать.

На дно кастрюли влить немного кипятка. Сформовать биточки и аккуратно по одному выложить в кастрюлю. Кастрюлю поставить на умеренный огонь. Довести до кипения, бросить перец горошком и лавровый лист, приправу. Добавить сметану. Закрыть, убавить огонь и проварить 30 минут.

Подавать со сметаной.

Биточки из лосося с тыквой

Лосось (филе) — 300 г, тыква — 100 г, яйца куриные — 3 шт. (2 вареных, 1 сырое), лук репчатый — 1 шт., соевый соус — 1 ст. л., масло растительное, мука пшеничная, соль, перец черный молотый — по вкусу

Пропустить через мясорубку филе лосося, тыкву, лук и вареные яйца. Добавить соевый соус. Он придает особенный аромат котлетам. Вбить сырое яйцо, посолить и поперчить. Тщательно перемешать фарш.

Сформовать круглые биточки, обвалять их в муке и обжарить на растительном масле.

Мясные биточки с подливкой

Фарш мясной (говядина + свинина) — 500 г, хлеб — 2 ломтика, лук репчатый (среднего размера) — 3 шт., яйцо куриное — 1 шт., морковь (средняя) — ½ шт., томатная паста — 1 ч. л., сметана — 1 ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., помидор (средний) — 1 шт., молоко — 120 мл, масло сливочное, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Перемолоть в мясорубке две луковицы, хлеб, вымоченный в молоке, смешать с фаршем. Добавить яйцо, посолить и поперчить. Тщательно перемешать. Обжарить на сливочном масле мелко нарезанный лук, натертую морковь, нарезанный кубиками помидор и томатную пасту. Обжарить сделанные из фарша биточки. Переложить биточки и поджарку в сотейник или кастрюльку, добавить кипяченой воды, сметану, помешивая, чтобы не было комков, муку, посолить и поперчить. Довести до кипения и протушить на слабом огне примерно 15 минут до готовности.

Куриные биточки с вялеными томатами и зеленью (в аэрогриле)

Филе куриное — 500 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, молоко (или сливки 10 % жирности) — 2 ст. л., томаты вяленые (нарезанные) — 4 ст. л., масло растительное, майонез, укроп, петрушка, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриное филе прокрутить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком, посолить и поперчить, влить холодное молоко или сливки. Хорошо вымешать массу и временно убрать в холодильник. Зелень и вяленые помидоры мелко нарезать. Фарш соединить с зеленью и томатами, хорошо вымешать. Влажными руками сформовать биточки. Смазать биточки с одной стороны майонезом.

Противень для аэрогриля слегка сбрызнуть растительным маслом и выложить биточки смазанной стороной вниз. Затем промазать другую сторону биточков. Противень с биточками поставить на среднюю решетку аэрогриля при температуре 235 °C на 25 минут.

Биточки из трех видов мяса

Фарш мясной (говяжий — 300 г, свиной — 100 г) — 400 г, фарш куриный (или индюшинный) — 100 г, лук репчатый (крупный) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, батон (белый хлеб) — 1 ломтик, яйца куриные — 4 шт., мука пшеничная — 2½ ст. л., молоко — 100 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Замочить ломтик батона в молоке, отжать. Лук и чеснок натереть на мелкой терке, добавить к батону и измельчить погружным блендером. Соединить с фаршем, посолить, поперчить, хорошо вымесить фарш руками.

Кляр. 2 яйца смешать с мукой и растереть венчиком, разбавить оставшимися яйцами. Немножко подсолить.

Сделать несколько плоских лепешек, обмакнуть в кляр и обжарить до золотистого цвета с двух сторон.

Биточки из рыбы с картофельным пюре

Треска — 1 кг, белый хлеб (не ниже 1-го сорта) — 500 г, яйца куриные — 2 шт., картофель — 1 кг, сливочное масло — 35 г, молоко — 150 мл, панировочные сухари — 300 г, масло растительное, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем пшеничный хлеб замочить в жидкости. Чтобы масса имела однородный цвет, с хлеба предварительно срезать корки. Измельченное филе и набухший хлеб соединить и пропустить через мясорубку еще раз. Добавить соль, молотый перец и все тщательно вымесить в фаршемешалке или вручную.

Для увеличения вязкости в котлетную массу можно добавить сырые яйца (1/10 или 1/20 шт. на порцию). В котлетную массу можно добавлять молоки от свежей рыбы (не более 6 % массы нетто рыбы), при этом уменьшая ее закладку. Биточкам придать округло-приплюснутую форму до 6 см диаметром и до 2 см толщиной. Панировать в сухарях или белой панировке. На порцию формируют по 1—2 штуки.

Обжарить биточки на растительном масле. Затем довести до готовности в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 8—10 минут.

Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, сварить до готовности, отвар слить, картофель обсушить и в горячем состоянии протереть на протирачной машине. В горячем картофеле при температуре 80 °С клетки, содержащие крахмальный клейстер, эластичные и при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер,

поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавить растопленное сливочное масло или маргарин, прогреть, непрерывно помешивая, влить горячее кипяченое молоко и взбить до получения пышной массы. Подавать биточки с картофельным пюре.

Биточки в сметане

Фарш мясной (говядина) — 300 г, фарш (свинина) — 200 г, пшеничная мука — 3 ст. л., сметана — 250 г, масло растительное — 2 ст. л., зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш посолить и поперчить. Сформовать биточки размером 3—4 см диаметром. Биточки обвалять в муке, обжарить в глубокой сковороде, после чего залить сметаной, накрыть крышкой и тушить в течение 5—7 минут. При подаче на стол переложить на блюдо, полить полученным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Биточки мясные

Говядина — 400 г, яйцо куриное — 1 шт., белый хлеб — 100 г, молоко — 4 ст. л., пшеничная мука — 1 ст. л., вода — 5 ст. л., масло растительное — 3 ст. л., укроп — 1 ст. л., петрушка — 20 г, вода, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Мясо, размоченные в молоке и отжатые 2 куса хлеба пропустить через мясорубку, добавить специи, мелко рубленую зелень, яйцо, перемешать, сформовать биточки, обвалять в муке. Уложить на дно стеклянного (желательно широкого) сотейника, залить водой, посолить, поперчить, готовить на средней мощности СВЧ-печи под крышкой 8 минут, без крышки — 4 минуты.

Биточки из семги в томате

Семга (филе) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 2 шт. (в фарш — 1 шт., в соус — 1 шт.), томаты в собственном соку (рубленые) — 150 г, масло растительное — 3 ст. л., крахмал картофельный — 1 ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., молоко — 70 мл, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Взбить яйцо с солью. Добавить кусочки семги, нарезанный лук, посолить. Взбить блендером, постепенно добавляя молоко. Добавить в фарш крахмал и муку, вымесить. Включить мультиварку на режим «Жарка», в чашу влить масло и выкладывать биточки с помощью ложки для мороженого, смачивая ее холодной водой. Через 1 минуту биточки аккуратно перевернуть, слегка обжарить с двух сторон. Они должны хорошо держать форму. Выложить сверху томатный соус (обжарить измельченный лук, посолить, затем добавить томаты, готовить 2 минуты), влить 2 ст. л. воды. Заккрыть мультиварку, включить режим «Мультиповар» на 130 °C на 15 минут.

Биточки из индейки

Фарш мясной (индюшати́на) — 350 г, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 100 г, масло растительное, кавказская приправа, соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш вымесить с яйцом и приправами. Масло нарезать небольшими квадратиками. Из фарша сформовать лепешку, в середину положить масло, залепить края, сформовать биточек. Таким образом слепить биточки из всего фарша.

На сковороде разогреть растительное масло. Жарить биточки под крышкой на среднем огне минут по пять с каждой стороны (время зависит от размера биточков). Самое главное — не передержать, чтобы не подсушить мясо: индюшиное мясо готовится довольно быстро. Выложить со сковороды на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки масла.

Картофельные биточки с сыром и ветчиной

Картофель — 4 шт., сыр — 100 г, ветчина — 150 г, яйца куриные — 2 шт., пшеничная мука — 1 ст. л., зеленый лук, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Картофель, сыр и ветчину натереть на терке. Добавить яйца, лук зеленый, поперчить и, если нужно, посолить. Добавить муку и все хорошо перемешать. Сделать биточки, обваливать их в муке и обжарить на сковороде.

Куриные биточки

Кабачки — ½ шт., куриное филе — 0,5 кг, сладкий перец — 1 шт., панировочные сухари — 6 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., специи — 1 ч. л., приправа для курицы, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриное филе мелко нарубить, кабачки перекрутить в мясорубке, перец мелко нашинковать. Филе, кабачки и перец перемешать, добавить соль, приправу для курицы и сырое яйцо. Снова перемешать. Сформовать из получившейся массы биточки, обвалять в панировочных сухарях и приготовить на сковороде или в пароварке.

Биточки из крабового мяса

Мясо краба — 450 г, свежая кукуруза — 200 г, красный сладкий перец — ½ шт., красный перец чили — 1 шт., яичный желток — 1 шт., зеленый лук — 4 стебля, панировочные сухари — 8 ст. л., семена кориандра — 2 ст. л., натуральный обезжиренный йогурт — 2 ст. л., оливковое масло — 1 ст. л., молотый имбирь — 1 ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Кукурузу разморозить и просушить. Зеленый лук мелко нарубить. Перец чили и сладкий перец, удалив семена, нарезать кубиками. Крабовое мясо нарезать. Семена кориандра растереть в ступке или измельчить в блендере. Соединить крабовое мясо, кукурузу, зеленый лук, чили и сладкий перец, добавить кориандр, имбирь, йогурт и желток, все вымесить. Из получившейся массы сделать 12 биточков, слегка посыпать панировочными сухарями, накрыть и поставить в холодильник на 12 часов. Разогреть в сковороде оливковое масло и порциями жарить крабовые биточки на среднем огне по 2—3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

Голубцы

Ленивые голубцы «Самые простые»

Фарш мясной (говядина + курица + индейка) — 600 г, рис — 100 г, капуста белокочанная — 400 г, крахмал картофельный — 1 ст. л., вода — 300 мл, соль, специи (чесночный порошок, перец черный молотый, перец острый) — по вкусу

Рис хорошо промыть и залить крутым кипятком. Капусту измельчить с помощью блендера. С риса слить воду, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

В фарш выложить капусту, рис, крахмал. Добавить ваши любимые специи, посолить и хорошо перемешать. Влажными руками сформовать биточки-голубцы и выложить их в форму для запекания (25 × 18 × 7). Укладывать плотно друг к другу. В форму аккуратно влить холодную воду. Нужно, чтобы вода была налита вровень с голубцами. Плотнo закрыть фольгой. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 50 минут.

Через 50 минут снять фольгу, увеличить температуру в духовке до 200 °С и запекать голубцы еще 10—12 минут. За это время жидкость практически вся выпарится и голубцы немного подрумянятся. Если же вам не нужен получившийся бульон в голубцах, то через 50 минут снимите фольгу с формы, выключите духовку и подержите голубцы в духовке 10—15 минут.

Очень ленивые голубцы в духовке

Капуста белокочанная — 1 кг, рис — 25 г, фарш мясной — 600 г, морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., зелень — по вкусу, перец болгарский (необязательно) — 1 шт., томаты в собственном соку — 400 г, сметана — 3 ст. л., масло растительное, приправы, соль, перец черный молотый — по вкусу

Капусту нарезать и обжарить в течение 5 минут с морковкой и луком (можно добавить болгарский перец по желанию) на небольшом количестве растительного масла.

Рис отварить до полуготовности и смешать с фаршем, посолить, поперчить. В форму выложить половину капусты, фарш, затем снова капусту. Томаты в собственном соку нарубить на кусочки, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и сметану. Все хорошо перемешать и залить соусом. Накрыть фольгой и поставить в разогретую до 220 °С духовку на 40—45 минут. Последние 10 минут запекать без фольги.

Голубцы ностальгические

Фарш мясной (свиной) — 1 кг, капуста белокочанная — 1 кочан, рис — 200 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 2 шт., вода (или молоко) — 1 стакан, томатная паста — 100 г, сметана — 200 г, бульон, лист лавровый, соль, перец черный молотый — по вкусу

Из кочана капусты вырезать кочерыжку и опустить в кипящую воду. По мере готовности капустные листья вынимать из воды, обрезать утолщенное место.

Рис отварить, лук и морковь обжарить, соединить, добавить сырой мясной фарш, соль, перец, обязательно стакан жидкости, вымешать. На подготовленный капустный лист положить ложку фарша и свернуть конвертиком.

Сформованные голубцы залить бульоном и тушить на слабом огне 30—40 минут.

Приготовить соус (сметану смешать с томатной пастой), довести до вкуса и залить им голубцы, положить лавровый лист и проварить все 15 минут под крышкой. Снять крышку и поставить голубцы в духовку на 10 минут, чтобы подрумянились.

Классические ленивые голубцы

Лук репчатый (в фарш — 1 шт., в соус — 1 шт.) — 2 шт., рис (вареный) — 200 г, фарш мясной — 400 г, капуста белокочанная — 400 г, яйцо куриное — 1 шт., морковь (маленькая) — 1 шт., томатная паста — 1 ст. л., вода — 1 стакан, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Капусту мелко нарезать, ошпарить ее кипятком и дать постоять минут пять (это сделает ее мягче и удалит горечь). Рис отварить в подсоленной воде. Мясо прокрутить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, рис, капусту и яйцо; посолить, поперчить. Хорошенько все перемешать. На смазанный противень выложить мелко нарезанную капусту. Из получившегося фарша сформовать котлеты.

Тем временем лук и морковь обжарить, добавить томатную пасту, разведенную водой. Посолить, поперчить

Голубцы залить соусом и отправить в духовку на 40—60 минут.

Запеканка «А-ля голубцы»

Филе куриное — 500 г, капуста белокочанная — 300 г, рис — 120 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 200 г, сметана — 200 г, томатная паста — 2 ст. л., вода — 250 мл, помидоры черри — 6 шт., масло оливковое — 2 ст. л., соль — ½ ч. л., перец душистый молотый — ¼ ч. л.

Куриное филе измельчить в блендере или с помощью мясорубки до состояния фарша. Капусту промыть, мелко-мелко нашинковать, можно даже измельчить в блендере.

Рис промыть холодной водой до прозрачности. Если использовать рис «Жасмин», который готовится очень быстро (всего за 12—15 минут), предварительно его можно не отваривать. Более твердые сорта риса лучше заранее отварить до полуготовности.

Лук очистить, промыть, нарезать и обжарить на оливковом масле (1 ст. л.) до прозрачности.

Смешать в миске куриный фарш, капусту, рис и обжаренный лук. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Форму для выпечки застелить по необходимости фольгой или бумагой для выпечки и смазать оливковым маслом (1 ст. л.). Выложить готовую основу для запеканки, разровнять. Морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Выложить морковку ровным слоем на основу запеканки. В отдельной емкости смешать до однородности сметану, воду, томатную пасту. По желанию можно подсолить. Полить соусом запеканку. Можно украсить помидорами черри.

Запекать в духовке, заранее разогретой до 190 °С, 45—50 минут.

Ленивые голубцы от Аллы Ковальчук

Свинина — 300 г, говядина — 300 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., рис (круглый) — 50 г, капуста белокочанная — 200 г, масло сливочное — 25 г, масло растительное, соль — ½ ч. л., перец черный молотый — ½ ч. л., укроп (зелень) — по вкусу

Для подливки

Томаты в собственном соку (1 банка или 3—4 свежих) — 400 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., мука пшеничная — 1 ст. л., вода (примерно) — 50 мл, томатная паста — 1 ст. л., масло растительное, масло сливочное, вода, сметана, соль, перец черный молотый, тимьян (сушеный) — по вкусу

Лук и морковь мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Белый круглый рис отварить и промыть холодной водой. Мясо перекрутить. Капусту нарезать кусочками и тоже перекрутить, но отдельно от мяса (иначе фарш получится жидким). Фарш посолить и поперчить, добавить капусту, мелко нарезанный укроп, жареные овощи. Размягченное сливочное масло хорошо вмешать в фарш. Получившуюся массу отбить и отправить в холодильник на 20 минут.

Подлива. Томаты протереть через сито и соединить с томатной пастой. Перемешать. Муку поджарить на сухой сковороде до бежевого цвета. Разбавить холодной водой до консистенции сметаны.

На растительном масле поджарить лук до прозрачности. Добавить морковь. Через несколько минут добавить томаты, через минуту мучную заправку. Посолить, добавить тимьян. Сформовать котлетки. С помощью шумовки проварить каждую в кипящей воде до белого цвета. На дно деки или формы для запекания вылить половину подливки. Сверху плотно уложить голубцы. Снова полить подливой. Накрыть фольгой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Снять фольгу и запекать еще 10 минут. Подавать с подливой и сметаной.

Голубцы наоборот

Грудка куриная (можно 1 индюшиную) — 2 шт., капуста белокочанная — 300 г, лук белый — 1 шт., морковь (небольшая) — 1 шт., рис (вареный) — 4 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная — 10 ст. л., томатная паста — 1 ст. л., масло растительное, вода — 100 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Приготовить начинку.

Нарезать лук, морковь, нашинковать капусту. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить нарезанные лук, морковь, капусту, посолить. Выставить мультиварку на режим «Поджаривание» на 10 минут. По готовности перемешать, добавить томатную пасту, разведенную в воде, и переключить мультиварку в режим «Тушение» на 20 минут. По готовности добавить вареный рис, перемешать, проверить на соль, перец. Начинка готова.

Грудку курицы или индейки нарезать пластами, слегка отбить, посолить и поперчить, добавить приправы. Выложить на грудку начинку и свернуть рулетиком.

Приготовить панировку.

Разбить в миску яйцо, слегка взбить вилкой, в другую миску насыпать муку. Рулетики сначала обваливать в муке, потом в яйце и снова в муке. Выложить в мультиварку, куда предварительно налить растительное масло для жарки. Поджаривать со всех сторон до золотистой корочки.

Ленивые голубцы по-армейски

Говядина (вареная или тушеная) — 400 г, рис — 300 г, лук репчатый — 1 шт., томатная паста — 1 ст. л., капуста квашеная — 400 г, лист лавровый — 3 шт., масло растительное — 50 мл, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле, добавить квашеную капусту и томатную пасту, обжарить. Мясо предварительно отварить, перекрутить через мясорубку и добавить к жареным овощам. Рис промыть, отварить до полуготовности и добавить к овощам и мясу. Посолить и поперчить. Влить теплую воду на 1 см выше риса. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне 25—30 минут.

Фитнес-голубцы

Грудка куриная — 250—300 г, кабачок — 150 г, лук репчатый — 2 шт. (в фарш — 1 шт., в соус — 1 шт.), яйцо куриное — 1 шт., листья капустные — 5—6 шт., морковь — 1 шт., перец болгарский — 2 шт., капуста цветная — 200—300 г, томатная паста — 1 ст. л., молоко — 150—200 мл, масло растительное, зелень, соль, специи — по вкусу

Филе, лук и кабачок измельчить в блендере, добавить взбитое яйцо, соль, специи и зелень. Капустные листья отварить до полуготовности, разрезать пополам и срезать огрубевшие места. Сверху намазать слой фарша и свернуть рулетики.

Овощной соус. На небольшом количестве растительного масла пассеровать измельченную луковицу, добавить натертую морковь и нарезанный болгарский перец, немного протушить и добавить томатную пасту, а потом влить молоко. Довести до кипения, подсолить.

В сотейник выложить голубцы, на них разложить соцветия цветной капусты и залить все овощным соусом. Довести до кипения и тушить на маленьком огне не более 30 минут.

Капустная лазанья «Голубцы по-итальянски»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 400 г, капуста белокочанная — 8 листьев, рис — 100 г, сыр голландский — 100 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 2 шт., томатная паста — 2 ст. л., масло оливковое — 2 ст. л., молоко — 300 мл, масло сливочное — 1 ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., орех мускатный — 1 щепотка, сметана, сахар, соль, перец черный молотый — по вкусу

Капустные листья опустить в кипящую воду на 5 минут. Вынуть, остудить. Сыр натереть на терке. Фарш смешать с рисом, посолить, поперчить. В сковороде разогреть масло. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Обжарить лук до прозрачности, затем добавить морковь, через время всыпать томатную пасту и довести до вкуса солью, перцем и сахаром.

Для соуса бешамель масло растопить на медленном огне в сотейнике, добавить муку, перемешать. Не снимая с огня, небольшими порциями влить молоко. Помешивая, довести до кипения и готовить 3—5 минут, пока соус загустеет. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом.

На дно формы для запекания выложить немного соуса, сверху капустные листья. Это могут быть не целые листья, а кусочки. Затем выложить слой фарша. Сверху слой овощей и снова соус. Затем листья капусты, сверху их нужно посыпать тертым сыром. Дальше слои повторить.

Духовку разогреть до 170 °С. Готовить лазанью примерно 40—50 минут. Ориентируйтесь на свою духовку. Затем форму вынуть, дать лазанье отдохнуть минут десять, и можно подавать.

Запеканка «Голубец ленивый»

Фарш куриный (куриные бедра крупной рубки) — 500 г, рис (круглозерный) — 120 г, капуста савойская (или молодая белокочанная — 300 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 3 шт., перец болгарский (красный) — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., сметана (15—20 % жирности) — 100 г, горчица — 1 ч. л., вода (кипяток), масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить рис согласно указаниям на упаковке. В это время подготовить овощи.

Две морковки нарезать тонкими, длинными пластинами (удобно воспользоваться овощечисткой). Поместить морковные полоски в термостойкую миску, немного посолить, влить крутой кипяток, миску с морковкой накрыть тарелкой. Морковные полоски выложить на бумажные полотенца. Оставшуюся морковь, лук и капустные листья измельчить. Очень удобно и быстро это сделать в блендере.

В небольшом количестве растительного масла потушить до полуготовности измельченную морковь, лук и сладкий перец. Смесь немного посолить, поперчить.

Дать остыть готовому рису

Смешать куриный фарш, остывший рис, тушеные овощи, измельченную капусту. Получившуюся массу немного посолить, поперчить, добавить яйцо, хорошо вымесить. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить ее изнутри морковными полосками (оставить немного для верха запеканки). Сверху выложить фарш, подогнуть свисающие морковные полоски к центру. Затем накрыть оставшимися морковными полосками (сложить полоски «ковриком-плетенкой»).

Сметану смешать с горчицей, немного посолить, щедро поперчить и смазать ею голубцы. Готовить запеканку в духовке при температуре 200 °С около часа.

Подавать в горячем виде со свежими овощами.

Ленивые голубцы, как в детском садике

Капуста белокочанная — 600 г, мясо (отварное, прокрученное) — 400 г, рис (круглый) — 5 ст. л., томатная паста — 1 ст. л., лук репчатый — 1 шт., соль (поваренная), яйца куриные (отварные) — 4 шт., лист лавровый — 2 шт., масло растительное, вода

Капусту мелко нарезать. Отварное мясо прокрутить через мясорубку. В кастрюле на растительном масле обжарить лук до золотистого цвета. Масла добавить столько, чтобы

покрыло хорошо дно кастрюли. Для малышей лук не пассеровать, а сразу добавить в капусту, налив на дно немного водички.

Затем в кастрюлю нужно положить нарезанную капусту, добавить примерно полстакана воды и тушить под крышкой некоторое время на среднем огне, периодически помешивая. Посолить, добавить томатную пасту, лавровый лист. Перемешать, немного протушить. Добавить сырой, круглый, не пропаренный рис. Высыпать его сверху капусты, не перемешивая. Влить воды, чтобы чуть прикрыла рис. Тушить 15 минут под крышкой.

Под конец добавить прокрученное вареное мясо. Перемешать чуть позже, чтобы блюдо не пригорело. Довести до готовности риса под крышкой на медленном огне. Если рис еще сыроват, а воды маловато, добавить чуть-чуть водички.

При подаче добавить отварное мелко нарезанное яйцо.

Пикантные голубцы в средиземноморском стиле

Фарш мясной (телятина + свинина) — 750 г, капуста белокочанная (среднего размера) — 1 кочан, бекон (копченый) — 75 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 150 г, чеснок — 1 зубчик, петрушка — 2 ст. л., рис («Жасмин») — 150 г, йогурт (или густая сметана) — 3 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Помидоры свежие (или в собственном соку) — 300 г, томатная паста — 1 ст. л., лук репчатый — 100 г, чеснок — 1 зубчик, бульон (овощной) — 750 мл, базилик сушеный (или свежий) — ½ ч. л., розмарин — 1 веточка, перец болгарский — 150 г, орегано — ¼ ч. л., масло оливковое — 3 ст. л., соль, перец черный молотый, перец чили — по вкусу

Вырезать капустную кочерыжку. Поместить кочан в пищевой пакет и поставить в СВЧ-печь (800 Вт) на 15 минут. Достать из пакета и поместить под струю холодной воды — капустные листья раскроются как цветок. Если листья твердые, поместить их опять в пакет и парить еще минуты две-три. Срезать с листьев утолщения и разрезать их пополам, если листья крупные.

Начинка. Смешать фарш с рисом, тертым луком, пропущенным через пресс чесноком, мелко нарезанным беконом, петрушкой, тертой морковью, добавить соль и перец, йогурт (для сочности начинки). Все очень хорошо перемешать, накрыть и поместить в холодильник на 30 минут. Выложить начинку на край капустного листа (если он треугольником, то на его вершину) и скрутить рулоном.

Закрученный голубец зажать в левом кулаке и указательным пальцем правой руки, заправить внутрь края капустного листа сначала с одной стороны, а затем с другой. Получается аккуратный рулончик.

Обрезанными кусочками капусты (с утолщениями) застелить дно жаростойкой формы, предварительно слегка смазав растительным маслом, и посередине формы (под листья)

подложить веточку розмарина. Кстати, потом эта капуста очень вкусная. Сверху ровными рядами разместить голубцы.

Соус. Нагреть в сотейнике масло и тушить в нем натертые на крупной терке лук и чеснок 2 минуты. Добавить нарезанный мелкими кусочками болгарский перец, тушить 2—3 минуты.

Добавить томатную пасту и очищенные от кожицы и натертые на крупной терке помидоры. Тушить 5 минут. Посолить и поперчить, добавить перец чили, розмарин, орегано и базилик. Влить бульон и довести до кипения.

Залить соусом голубцы. Форму плотно закрыть фольгой и поместить в прогретую до 190 °С духовку на один час. Ориентируйтесь на вашу духовку! По готовности снять фольгу и запекать голубцы до румяного цвета еще 10 минут. Во время запекания почти вся жидкость выкипает, остается густой и очень вкусный соус, а сами голубцы получаются очень сочными!

Сервировать со сметаной или йогуртом.

Ленивые голубцы на сковороде

Фарш мясной — 400 г, рис — 100 г, лук репчатый — 1 шт., капуста белокочанная — 100 г, капуста квашеная — 100 г, масло растительное — 3 ст. л., томаты в собственном соку — 200 г, сметана (20 % жирности) — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., перец красный жгучий — 1 шт., лист лавровый — 1 шт., вода — 200 мл, соль, смесь перцев, приправа «Итальянские травы», зелень — по вкусу

Рис залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Он должен остаться полусырым. Пока рис остывает, нарезать мелкими кубиками свежую и квашеную капусту, репчатый лук. Фарш соединить с рисом.

Добавить яйцо, нарезанную капусту (оба вида), половину нарезанного лука, соль, смесь свежемолотых перцев. Все тщательно перемешать. Из получившейся массы сделать котлеты и обжарить их на растительном масле (2 ст. л.) до золотистого цвета.

Одновременно на другой сковороде на растительном масле (1 ст. л.) обжарить до золотистости оставшийся нарезанный репчатый лук. Добавить к луку томаты в собственном соку, соль, приправы. Перемешать. Влить сметану, развести все водой, перемешать. Не переживайте, если соус будет жидким: рис его впитает. Довести все до кипения.

Залить соусом ленивые голубцы, добавить лавровый лист и по желанию красный перец. Довести до кипения, убавить огонь и тушить на медленном огне 20 минут.

Ленивые голубцы в духовке

Капуста белокочанная — ½ небольшого кочана, рис — 150 г, фарш мясной (свиной) — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., сметана — 200 г, сок томатный — 200 мл, масло растительное, приправа (для голубцов), соль, перец черный молотый — по вкусу

Капусту нашинковать, отварить и перетереть, слегка отжав жидкость. Жидкость сохранить. Рис отварить до полуготовности. Лук натереть на мелкой терке. Все соединить. Добавить яйцо, фарш, приправу для голубцов, посолить и поперчить. Сформовать из полученной массы небольшие котлеты и обжарить их на растительном масле до золотистого цвета.

Сложить котлеты в форму и залить подливой из сметаны и томатного сока так, чтобы они были почти спрятаны. Если смеси из сметаны и сока не хватает, можно использовать оставленный капустный отвар: просто долить его до нужного уровня.

Отправить в духовой шкаф, разогретый до температуры 180 °С, на 45—55 минут.

Голубцы в легком овощном соусе

Фарш мясной — 500 г, капуста белокочанная — 1 кочан, бульон (овощной) — 600 мл, сельдерей (корень) — 1 шт., морковь — 1 шт., рис — 5—6 ст. л., лук репчатый — 2 шт. (в фарш — 1 шт., в бульон — 1 шт.), чеснок — 1 зубчик, томатная паста — 1—2 ч. л., петрушка — 1—2 ст. л. масло растительное — 2—3 ст. л., соль, специи, перец черный молотый — по вкусу

Удалить из капусты кочерыжку, поместить кочан в мешок для запекания и поставить в микроволновку на 10 минут. Разобрать вилок на листья, срезая утолщения и разрезая крупные листья пополам. Натертые на терке лук и чеснок, томатную пасту добавить в фарш, поместить туда же рис (в зависимости от сорта бланшированный), специи, зелень, посолить и поперчить, очень хорошо перемешать. На ладонь левой руки положить капустный лист, поместить фарш на край листа и скрутить рулетиком. Скрученный рулетом голубец зажать в кулаке и заправить внутрь капусту по бокам с одной и с другой стороны.

Обжарить голубцы с обеих сторон на хорошо разогретом растительном масле и поместить в жаростойкую форму, дно которой выстелить обрезками капустных листьев. Залить голубцы горячим овощным бульоном, сваренным из сельдерея, моркови и репчатого лука, и, плотно закрыв фольгой, поместить в прогретую до 200 °С духовку, запекать 40 минут, при необходимости добавить еще бульон. Ориентируйтесь на вашу духовку.

Подавать со сметаной или йогуртом.

Ленивые голубцы с тыквой

Фарш мясной (с луком, солью и перцем) — 800 г, рис — 2/3 стакана, капуста белокочанная — 500 г, тыква (свежая, очищенная) — 300 г, сметана — 400 г, томатная паста — 4 ст. л., вода — 100 мл, соль — 1 ч. л., перец черный молотый — ½ ч. л., сухари панировочные (или мука), масло растительное

Рис отварить в подсоленной воде. Капусту очень мелко нарезать, залить кипятком и оставить на 5 минут. Это сделает капусту пластичнее, и из нее уйдет горечь. Можно капусту прогреть в микроволновке на максимальной мощности 4—5 минут.

Натереть тыкву на крупной терке.

В большую миску сложить вареный рис, пропаренную капусту, натертую тыкву и готовый фарш. Посолить и поперчить. Хорошо вымешать, чтобы продукты распределились равномерно. Из получившейся смеси сформовать большие котлеты, обваливать их в сухарях или муке и обжарить на сильном огне. Они не должны прожариться, а только схватиться сверху румяной корочкой.

Дно противня выложить листьями капусты. Обжаренные котлеты выложить в один ряд в противень. Сметану смешать с томатной пастой, посолить, влить воду. Получившимся соусом залить котлеты так, чтобы не оставалось сухих мест. Поставить запекаться в духовку на 40—50 минут при 180—200 °С.

Ленивые голубцы под белым сливочным соусом

Говядина — 500 г, молоко (3,2 % жирности) — 0,5 л, яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная — 1½ ст. л., масло сливочное — 50 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 2 шт. (в фарш — 1 шт., в соус — 1 шт.), капуста белокочанная — 200 г, сухари панировочные, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для фарша: говядину, лук, капусту прокрутить на мясорубке. Посолить, поперчить, добавить яйцо. Размешать до однородной массы. Из получившейся массы сформовать ленивые голубцы, запанировать их в сухарях. Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Переложить в форму для запекания.

Соус. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками. Обжарить на растительном масле. Сливочное масло растопить, добавить муку и обжарить до золотистого цвета. Постепенно добавить молоко, все время помешивая, чтобы не было комочков. Соус проварить пару минут. Добавить лук с морковью.

Залить соусом голубцы. Поставить в горячую духовку на 20—25 минут.

Ленивые голубцы

Фарш мясной (говяжий) — 350 г, рис (вареный) — 200 г, лук репчатый — 2 шт. (в фарш — 1 шт., в соус — 1 шт.), морковь — 1 шт., перец болгарский — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная — 100 г, вода — 150 мл, сметана — 150 г, капуста белокочанная — 200 г, масло растительное — 2 ст. л., зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Капусту нарезать квадратиками и отправить в кипящую подсоленную воду на 5—7 минут. Затем отбросить на дуршлаг, чтобы стекла вода и капуста немного остыла. В фарш добавить отваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный лук и остывшую капусту.

Вбить яйцо, посолить, поперчить по вкусу на этом этапе. Хорошо вымесить фарш, чтобы масса была достаточно пластичной (не рассыпчатой). Мокрыми руками сформовать голубцы, слегка их отбивая. Обваливать в муке. Выложить на хорошо разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла. Жарить на среднем огне по 5—7 минут до образования румяной корочки. Затем переложить голубцы в жаропрочную форму для запекания или в чашу мультиварки.

Соус. Нарезать кубиками лук и болгарский перец, морковь натереть на крупной терке. Припустить овощи на сковороде с небольшим количеством растительного масла. На это уйдет около 5 минут. Добавить сметану и воду. Перемешать. Ввести 1 ст. л. муки и хорошо перемешать. Тушить соус 3 минуты.

Покрыть соусом голубцы и отправить в духовку с температурой 170 °С на 20—25 минут. По истечении времени подать к столу готовое блюдо, приправив зеленью и подав к нему сметану.

Голубцы баклажановые

Свинина — 300 г, баклажаны — 4 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., перец болгарский — 1 шт., рис — 200 г, помидоры (большие) — 4 шт., базилик (зеленый или фиолетовый) — пару веточек, сельдерей черешковый — 3 шт., чеснок — 1 зубчик, томатный соус — 2 ст. л., бульон (куриный) — 200 мл, кориандр (молотый) — ½ ч. л., сахар — 1 ст. л., масло растительное, укроп, соль, перец черный молотый — по вкусу

Помидоры, болгарский перец, сельдерей, чеснок и базилик измельчить в блендере до однородной массы. Получится густое пюре. Посолить, поперчить, добавить сахар. Смешать томатный соус с куриным бульоном. Вылить массу в форму для запекания (25 × 25 см).

Рис отварить до полуготовности, свинину смолоть в фарш. Лук мелко нарезать, морковь нашинковать, обжарить до золотистости, добавить в фарш. Посолить, поперчить, всыпать молотый кориандр, хорошо все перемешать. Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, обжарить на растительном масле. В полоску баклажана завернуть 1 ст. л. фарша, выложить в форму для запекания. Томатный соус должен покрывать баклажаны чуть выше половины.

Запекать в духовке при 180 °C 30—40 минут.

Подавать со сметаной и рубленой зеленью, поливая томатным соусом.

Ленивые голубцы «Изумительные»

Капуста белокочанная — 1 кочан, фарш мясной — 400—500 г, рис — 200 г, лук репчатый — 2 шт., вода — 1 л, морковь — 1 шт., сметана — 2 ст. л., томатная паста (или кетчуп) — 1½ ст. л., масло растительное — 1—2 ст. л., приправа, соль, перец черный молотый — по вкусу

В чашу мультиварки налить растительное масло, добавить натертую на терке морковь и нарезанный лук. Включить режим «Жарка» и готовить примерно 10 минут. Затем добавить нашинкованную в отдельной посуде капусту, размятую руками с двумя щепотками соли, и мясной фарш.

Добавить хорошо промытый рис. Сверху выложить томатную пасту и сметану, аккуратно распределяя по всей поверхности, добавить воду, перемешать. Установить режим «Тушение» на 60 минут.

После сигнала открыть крышку и все аккуратно перемешать.

Голубцы пикантные

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, рис (вареный) — 100 г, капуста белокочанная — несколько листочков, соус томатный — 2 ст. л. без горки, сметана — 1 ст. л. с горкой, укроп — 1 пучок, чеснок — 3 зубчика, мука пшеничная — 2 ст. л., масло растительное — 1 ст. л., сушеная зелень (укроп, петрушка, сельдерей) — 1 ч. л., перец красный жгучий — 4—5 семян, аджика — 1/3 ст. л., перец черный горошком — 1 ч. л., бульон (или вода), соль, перец черный молотый — по вкусу

Капустные листья нарезать квадратиками, мельчить не нужно. Блюдо будет выглядеть эффектно, если кусочки будут хорошо заметны. Добавить в фарш нарезанную капусту, вареный рис, мелко нарезанный укроп, соль и молотый черный перец по вкусу. Сформованные голубцы выложить в форму для запекания.

Соус. Чеснок пропустить через пресс, добавить красный жгучий перец, соль, сушеную пряную зелень (укроп, петрушка, сельдерей), черный перец горошком, аджику, томатный соус, сметану, растительное масло, муку. При необходимости можно уменьшить или увеличить количество некоторых ингредиентов по вкусу.

Добавить бульон или воду. Приготовленную смесь хорошо перемешать и добавить в форму с голубцами. Затем отправить ее в духовой шкаф, запекать до готовности.

Голубцы, запеченные под сметанно-луковым соусом

Капуста — 1 кочан, фарш мясной (свинина + говядина) — 700 г, лук репчатый — 3 шт., сметана — 3 ст. л., рис — 200 г, масло растительное, помидоры — 2 шт., зелень (укроп, петрушка) — 1 пучок, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рис отварить до полуготовности, промыть холодной водой. Одну луковицу мелко нарезать, добавить в фарш. Также добавить мелко нарезанную зелень, рис. Посолить и поперчить по вкусу.

В кочан капусты воткнуть вилку, опустить в кипящую в кастрюле (немного большей по размеру, чем кочан) воду. Проварить по паре минут с каждой стороны (переворачивать кочан). С помощью ножа отделить листья — вилку можно не вынимать. Твердые части на листьях капусты либо срезать, либо отбить молоточком. На капустные листья выложить фарш и завернуть. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Готовность здесь не главное, главное — просто подрумянить. Голубцы выложить в огнеупорную форму.

Соус. Обжарить вторую луковицу. Добавить сметану и немного воды. Посолить и поперчить.

Полученным соусом залить голубцы. Поставить их в духовку и запекать при температуре 180 °С 30—40 минут.

Часть голубцов можно сделать с томатным соусом. Выложить голубцы в кастрюлю, сверху — нарезанный соломкой лук (третья луковица) и нарезанные дольками помидоры. Посолить, поперчить, долить воды, чтоб доходила до середины голубцов. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне 25—30 минут.

Диетические ленивые голубцы

Фарш куриный (из грудки) — 1 кг, рис — 100 г, лук репчатый — 1 шт., капуста белокочанная — ¼ кочана, яйцо куриное — 1 шт., масло растительное — 1 ст. л., сметана, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить рис. Репчатый лук очень мелко нарезать и потушить на растительном масле до мягкости. Четверть вилка капусты (небольшой вилок) измельчить процессором. Вареный рис отбросить на сито и промыть.

В большой миске смешать фарш из куриной грудки, отварной рис, тушеный лук, измельченную капусту, яйцо. Посолить, посыпать свежемолотым черным перцем.

Все хорошо перемешать.

Руки смочить холодной водой и лепить голубцы. Выложить их в форму для запекания, налить немного воды на дно. Поставить в разогретую духовку на средний огонь на 30—40 минут.

Подавать со сметаной.

Рыбные голубцы из пекинской капусты

Рыба (голец, горбуша, кета, семга или форель) — 1 шт. (300 г), капуста пекинская — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., кальмар — 1 шт., лук репчатый (½ шт. в фарш, ½ шт. в соус) — 1 шт., сметана — 100 г, мука пшеничная — 1 ст. л., вода — 200 мл, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рыбу очистить, разделить, снять филе, мелко нарезать, добавить измельченную луковицу, яйцо, соль, перец.

Старайтесь выбирать вилки капусты покрупнее, с широкой зеленой верхней частью. В капустные листья завернуть начинку: положить фарш, свернуть лист трубочкой, а потом сбоку пальцем загнуть края внутрь. Получится воронка, и лист будет держаться крепко, не разворачиваясь

В мультиварку налить растительное масло и выложить голубцы. Включить программу «Поджаривание» и готовить с открытой крышкой. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть голубцы и насыпать между ними нашинкованный лук. Крышку закрыть и жарить минут пять. Весь процесс занимает 15 минут.

Смешать сметану, муку и воду. Когда лук поджарится, открыть крышку и влить смесь в чашу мультиварки. Накрыть крышкой и оставить еще на 5 минут. Программа остается «Поджаривание».

Соус закипел. Теперь все нужно делать быстро. Нарезать очень мелко тушку кальмара. Голубцы прокипели со сметаной 5 минут. Засыпать нарезанного кальмара, перемешать, регулируя соль/перец. После закладки кальмара время готовки не должно превышать трех минут, иначе он будет жестким.

Соус получается нежным и очень насыщенным.

Подавать с рисом.

Ленивые голубцы «Октябрьские»

Соевый соус — 4 ст. л., фарш мясной — 400 г, рис (круглый) — 100 г (стакан 250 мл), капуста белокочанная — 400 г, морковь (средняя) — 1 шт., перец болгарский (красный) — ½ шт., перец красный жгучий (по желанию) — ¼ шт., лук репчатый (средний) — ½ шт., помидоры (средние) — 2 шт., соус томатный (или кетчуп) — 2 ст. л., масло растительное (без запаха) — 4 ст. л., вода (горячая) — 200 мл, зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Взять любой фарш по наличию и вкусу, добавить 1 ст. л. соевого соуса, перемешать, отставить мариноваться.

Овощи вымыть, очистить. Тонкой соломкой нарезать капусту, морковь, болгарский и жгучий перец. Лук нарезать мелкими кубиками.

В глубокую сковороду, сотейник, казан или толстостенную кастрюлю налить растительное масло. Нагреть, положить лук и морковь, слегка обжарить на среднем огне. Если вы любите обжаренные до золотистости овощи, то жарьте на сильном огне. Добавить перцы и обжаривать еще 1 минуту на среднем огне. Положить капусту, обжарить, тушить 5 минут на среднем огне до мягкости. Налить 3 ст. л. соевого соуса, перемешать.

Положить мелконарезанные помидоры. Если вам не нравится кожица или она жесткая, то сделайте на помидорах крестообразный надрез, обдайте кипятком и снимите ее. Перемешать. Для яркости и остроты готового блюда добавить томатный соус или кетчуп. Снова перемешать. Всыпать промытый круглый рис, добавить стакан горячей воды, довести до кипения на большом огне. Убавить огонь до минимального, закрыть крышкой.

Сформовать из фарша фрикадельки размером с грецкий орех. Фарш готовится быстрее риса, поэтому в запасе есть 5 минут, чтобы сделать мясные шарики.

Фрикадельки выложить на рис. Готовить на среднем огне 15 минут. Аккуратно перемешать.

Подавать горячими, посыпав зеленью.

Голубцы «Как у бабушки»

Капуста белокочанная — 1 вилок, фарш мясной (свинина + говядина) — 300 г, рис — 100 г, лук репчатый — 2 шт., мука пшеничная, масло растительное, сметана — 200 г, кетчуп — 50 г, соль, перец черный молотый, специи — по вкусу

Капусту разобрать на листья. Бланшировать до смягчения. Рис отварить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарезать. Смешать фарш, рис, лук, посолить и поперчить. На лист капусты выложить фарш и свернуть конвертиком. Запанировать голубцы в муке и обжарить до золотистого цвета. Выложить в кастрюлю.

Смешать сметану, кетчуп и специи. Залить голубцы полученным соусом.

Готовить 45—50 минут.

Мини-голубцы

Капуста белокочанная — 1 вилок, фарш мясной (любой) — 200 г, рис — 50 г, лук репчатый — 1 шт., морковь (средняя) — 1 шт., сливки — 100 мл, сыр твердый (любой) — 25 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Капусту разобрать на листья, верхнюю часть листа нарезать небольшими полосками. Положить в горячую воду на 1 минуту, затем в холодную, обсушить на бумажных салфетках.

Начинка. Соединить фарш и отваренный до полуготовности рис. Лук и морковь смолоть, добавить к получившейся массе, посолить, поперчить по вкусу. Все перемешать.

На край капустного листа положить фарш, свернуть трубочкой. Уложить в небольшую салатницу. На мелкой терке натереть любой сыр. Добавить 1—2 ч. л. сливок. Залить сливочно-сырным соусом голубцы. Закрыть пищевой пленкой, поставить в микроволновку (700 Вт) на 15 минут.

Соус. Оставшиеся сливки уварить до густоты, добавить соль, перец по вкусу.

Выложить на тарелку готовые голубцы, полить соусом.

Ленивые голубцы в сметанно-томатном соусе

Капуста белокочанная — 300 г, фарш мясной (свинина + курица) — 600 г, рис (вареный) — 150 г, масло растительное — 1 ст. л., сметана — 125 г, соус томатный — 3 ст. л., мука пшеничная — 5 ст. л., морковь (средняя) — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., вода (кипяток), прованские травы — 1 ст. л., зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рис отварить до полуготовности. Капусту нашинковать и ошпарить, затем промыть, залить водой и довести до кипения. Затем слить отвар из капусты в миску, а капусту отжать от воды руками.

Фарш размять руками. На мелкой терке натереть морковь, добавить яйцо, специи, соль, перец, рис и капусту. Тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить на разогретом растительном масле до золотистого цвета со всех сторон.

Переложить котлеты в стеклянную форму для запекания и залить соусом.

Соус. Сметану смешать с томатным соусом, добавить капустный отвар и при необходимости 3 ст. л. кипятка и щепотку муки.

Запекать в духовке 30—35 минут.

Подавать, посыпав зеленью.

«Пекинские» голубцы

Капуста пекинская — 850 г, фарш мясной (свинина + говядина) — 800 г, рис — 150 г, лук репчатый — 100 г, морковь — 100 г, масло растительное (без запаха) — 50 мл, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить рис в подсоленной кипящей воде до готовности, промыть под проточной водой. Пекинскую капусту разобрать на листья. Капустные листья завернуть в фольгу, добавив 40—50 мл воды. Пропарить в разогретой до 300 °С духовке 15—20 минут.

Поджарить тертую на крупной терке морковь. Отделить морковь от лишнего масла.

Соединить фарш, морковь, мелко нарезанный лук, рис, посолить и поперчить. В капустные листья завернуть получившуюся массу.

Обжарить голубцы на растительном масле, затем выложить в емкость с горячей водой (1—2 см воды), протушить на медленном огне 60 минут.

Суперленивые голубцы в горшочке

Капуста белокочанная — 200 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — ½ шт., фарш мясной (свинина + говядина) — 250 г, пшено — 80 г, томатная паста — 2 ст. л., сметана — 2 ст. л., вода, масло сливочное — 5 г, чеснок — 1 зубчик, хмели-сунели, куркума, соль, перец черный молотый — по вкусу

Нарезать лук маленькими кубиками, морковь — небольшими брусочками. Капусту мелко нарубить. Смешать овощи, фарш, пшено. Сделать соус: смешать томатную пасту и сметану, немного разбавить водой. В овощи с фаршем добавить соус, любимые специи, выдавить чеснок, посолить, поперчить и все перемешать. Разложить по горшочкам, залить кипятком и положить сверху кусочек сливочного масла.

Накрыть, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 50 минут, по готовности выключить духовку и оставить в ней горшочки еще на 15—20 минут.

Голубцы в грибном соусе

Свинина (мякоть) — 700 г, рис (вареный) — 250 г, соус томатный — 140 г, лук репчатый — 2 шт., лук зеленый — ¼ пучка, укроп — 1/6 пучка, капуста белокочанная (средняя) — 1 вилок, грибы (лесные) — 200 г, сметана — 150 г, масло растительное — 1½ ст. л., сахар — 1 ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Вымытое и обсушенное мясо измельчить на мясорубке с крупной решеткой. Лук очистить и мелко нарезать. Выложить к мясу. Добавить 2 ст. л. томатного соуса и посолить.

Добавить в фарш вареный рис. Зелень вымыть, нарезать, вмешать в фарш. Капусту заморозить. Промороженный кочан легко разбирается на листья, практически до кочерыжки. Срезать утолщения у кочерыжки. На широкое основание листа выложить по 1½ ст. л. фарша. Закрыть по бокам конвертом и скрутить рулетом.

Уже в таком виде голубцы можно заморозить и использовать потом как полуфабрикат. Для приготовления сразу голубцы выложить на решетку или дуршлаг, для того чтобы стекла лишняя жидкость. Обжарить на растительном масле по паре минут с каждой стороны до румянца.

Соус. Грибы измельчить на мясорубке (через крупную решетку), соединить со сметаной, томатным соусом и сахаром. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу. На дно сотейника положить капустный лист (он предотвратит пригорание блюда), на него выложить слой обжаренных голубцов. Влить половину соуса. Вновь выложить слой голубцов и влить оставшийся соус. Залить кипятком до полного погружения голубцов, дать закипеть. Убавить огонь до минимального и тушить 1 час. Проверить на соль.

Голубцы классические

Фарш мясной (телятина + свинина) — 600 г, бекон (копченый) — 100 г, капуста белокочанная — 1 вилок, морковь — 100 г, лук репчатый — 2 шт., чеснок — 1 зубчик, помидоры — 750 г, петрушка — 3 ст. л., рис — 100 г, йогурт (или густая сметана) — 100 мл, масло растительное — 3 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Вырезать капустную кочерыжку. Поместить вилок в пищевой пакет и поставить в СВЧ-печь на 10—12 минут. Снять готовые листья, если они твердые, снова поместить в пакет и парить еще 2—3 минуты. Срезать с листьев утолщения, крупные еще и разделить пополам.

Начинка. Смешать фарш с рисом, тертым луком (1 шт.), пропущенным через пресс чесноком, петрушкой, тертой морковью, добавить соль, перец, йогурт (для сочности начинки) и очень хорошо вымесить получившуюся массу. Добавить к начинке мелко нарезанный бекон и еще раз хорошо перемешать.

Поместить на край капустного листа начинку и скрутить под углом. Одна сторона голубца получится более широкая, другая тонкая. Закрученный голубец зажать в кулаке и заправить внутрь капусту с широкой стороны. Получится аккуратный кулечек.

Обрезанными кусочками капустных листьев (с утолщениями) застелить дно жаростойкой формы, предварительно слегка смазав его растительным маслом. Кстати, потом эта капуста очень вкусная. Сверху ровными рядами разместить голубцы.

Помидоры очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

Нагреть в сотейнике масло и тушить в нем мелко нарезанный лук (1 шт.) 2—3 минуты. Добавить помидоры, посолить, поперчить и тушить 5 минут. Залить голубцы соусом. Форму плотно закрыть фольгой и поместить в прогретую до 190 °С духовку на 30—40 минут. Ориентируйтесь на вашу духовку!

Снять фольгу и запекать до румяного цвета еще 10—15 минут.

Сервировать со сметаной или йогуртом.

Голубцы «Пракес»

Говядина — 500 г, рис — 100 г, яйца куриные — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., капуста белокочанная — 750 г, бульон (говяжий) — 500 мл, томатная паста — 2 ст. л., мед — 1 ст. л., пряник (медовый) — 50 г, сухари (из черного хлеба) — 50 г, перец черный молотый — ¼ ч. л., базилик (сушеный) — ½ ч. л., чеснок — 2 зубчика, соль — по вкусу

Отварить мякоть говядины до готовности. Капусту вымыть, очистить от верхних листьев и вырезать кочерыжку. Затем завернуть в пищевую пленку и поставить в микроволновку с максимальной мощностью на 4—6 минут. Вынуть из микроволновки, открыть и остудить. С размягченной капусты аккуратно снять листья, толстые части отбить.

Отварить рис. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с вареным рассыпчатым рисом, пассерованным луком, солью, перцем, базиликом, чесноком и рублеными вареными яйцами. На подготовленные капустные листья выложить фарш и завернуть, придавая форму удлиненного конвертика. Обжарить голубцы с двух сторон.

Приготовить подливку: измельчить сухари и пряник, развести их процеженным горячим бульоном, добавить томатную пасту, перец, мед, соль и варить на слабом огне 10 минут. Голубцы уложить в кастрюлю, залить подливкой так, чтобы их только покрыла, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30—40 минут.

Готовые голубцы выложить на тарелку или блюдо и полить подливкой.

Голубцы «Тройное удовольствие»

Говядина (мякоть) — 250 г, свинина (мякоть) — 300 г, филе куриное — 200 г, капуста белокочанная — 1 вилок, рис (вареный) — 150 г, лук репчатый (крупный) — 1 шт., морковь (средняя) — 1 шт., томатная паста — 3 ст. л., вода — 250 мл, соль, смесь перцев — по вкусу

У капусты вырезать кочерыжку и снять верхние листья. Залить водой и отварить до мягкости. Говядину, свинину, курятину нарезать кубиками. Пропустить через мясорубку вместе с очищенной луковицей. Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать. Добавить вареный рис, перемешать. Готовую капусту разобрать на листья. Выложить фарш на листья капусты и свернуть конвертом.

Сложить готовые конвертики в кастрюлю, переслаивая тертой морковкой. В воде развести томатную пасту, залить голубцы, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на средний огонь (примерно на 15—20 минут). После закипания огонь уменьшить, крышку приоткрыть и готовить еще 30 минут.

Подавать, полив соусом, образовавшимся при тушении.

Ленивые голубцы из цветной капусты

Филе куриное (или готовый фарш) — 350 г, лук репчатый — 1 шт., капуста цветная — 150 г, яйцо куриное — 1 шт., рис (круглый) — 50 г, лук красный — 1 шт., помидор — 1 шт., морковь — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, перец красный жгучий — 3 шт., зелень (укроп и петрушка) — 4 веточки, сок томатный — 300 мл, мука пшеничная — 2 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Из куриного филе приготовить фарш или взять готовый. Посолить и при желании поперчить. Репчатый лук и цветную капусту измельчить и отправить в фарш. Вбить яйцо и тщательно все перемешать. Выложить рис и опять равномерно соединить. Дать постоять минут пятнадцать.

Сформовать голубцы (довольно крупные) и запанировать в муке. Одну морковь нарезать кружочками и уложить на дно смазанной маслом формы. Затем выложить произвольно нарезанные помидор и красный лук, добавить ленивые голубцы (должно получиться 6 штук). Присыпать верх тертой морковью, выложить в форму пропущенный через пресс чеснок, по желанию — колечки жгучего перца, сверху — мелкорубленую зелень. Равномерно залить голубцы томатным соком. Накрыть фольгой и поставить в духовку на 1 час.

За 15 минут до окончания выставленного времени снять фольгу и дать верху запечься.

Голубцы в омлете

Фарш мясной (свинина + говядина) — 450 г, капуста белокочанная — 1 вилок, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., рис — 200 г, масло растительное — 3 ст. л., яйца куриные — 2 шт., мука пшеничная — 4 ст. л., томатный соус, сметана, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить рис. У капусты вырезать кочерыжку. Погрузить кочан капусты в большую кастрюлю с кипящей водой, держать, пока верхние листья не начнут отделяться.

Лук очистить, нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Морковь натереть на крупной терке и отправить к луку. Жарить пару минут. Фарш добавить к овощам и тушить под крышкой до готовности. Снять мясную начинку с огня и соединить ее с вареным рисом. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Капустные листья отделить от кочана. Толстую прожилку у основания каждого листа срезать. Выложить начинку в середину капустного листа. Свернуть голубец в виде конвертика.

Яйца слегка взбить с щепоткой соли. Можно добавить по вкусу приправу и перемешать. Муку насыпать в плоскую тарелку. Обмакнуть голубцы в яичную смесь. Затем обвалять в муке. Сковороду хорошо прогреть, налить растительное масло и выложить голубцы. Закрывать крышкой и жарить на умеренном огне до образования румяной корочки.

Подавать горячие голубцы с томатным соусом и сметаной.

Необыкновенные голубцы

Грудка куриная — 1 кг, орехи грецкие — 100 г, сливки (10 % жирности) — ½ л, сметана (15 % жирности) — 400 г, капуста белокочанная — 1 вилок (около 1 кг), брынза — 250 г, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Бланшировать капустные листья. Срезать с них грубые прожилки, если необходимо, слегка отбить.

Начинка. Куриное мясо, орехи и брынзу пропустить через мясорубку и хорошенько перемешать. Не солить.

Завернуть начинку в капустные листья. Обжарить голубцы на небольшом количестве растительного масла с двух сторон. Выложить в кастрюлю. Залить сливками, сверху выложить сметану. Тушить на небольшом огне до готовности. Время приготовления будет зависеть от размеров голубцов. В процессе приготовления можно посолить и поперчить соус по вкусу.

Подаем голубчики с зеленью и наслаждаемся!

Голубцы в сметанно-томатном соусе

Фарш мясной — 800 г, капуста белокочанная — 1 шт., рис — 60 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., лавровый лист — 4 шт., зелень, приправы, специи — по вкусу

Для соуса

Сметана — 3 ст. л., томатная паста — 1½ ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., чеснок — 4 зубчика, вода — 2 ст. л., зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Подготовить начинку. Рис промыть, отварить до полуготовности и добавить к фаршу. Лук нарезать и слегка обжарить, добавить к нему натертую морковь и жарить в течение 3 минут. Зажарку остудить и добавить к фаршу. Далее добавить по вкусу зелень, специи, приправы и тщательно все перемешать.

Подготовить капустные листья. Для этого в небольшом кочане капусты вырезать кочерыжку и опустить капусту в кипящую воду. Если капуста не покрылась полностью водой, варить сначала одну сторону минут десять, затем перевернуть и варить еще минут десять. Старую капусту необходимо варить по 15—17 минут с каждой стороны. Капусту выложить на тарелку, остудить и разобрать на листья. Если кочерыжку не вырезать, листья будет сложнее разбирать.

Теперь подготовить голубцы. Капустный лист выложить на стол и срезать утолщение, на край листа выложить столовую или десертную ложку фарша (ориентируйтесь по размеру листа), загнуть верхушку, затем по бокам и скрутить, кончик листа можно заправить в середину, а можно просто свернуть. Голубцы сложить в подготовленную посуду, предварительно выстлав дно капустными листьями, чтобы блюдо не пригорело. Должно получиться два слоя голубцов (примерно 13 шт.). Остальные голубцы (8 шт.) можно заморозить до следующего ужина.

Соус. Сметану соединить с томатной пастой и мукой, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Затем добавить измельченную зелень, выдавленный через пресс чеснок и воду, тщательно перемешать. Смазать соусом голубцы.

Залить блюдо водой, не доливая до верха. Можно использовать даже чуть меньше воды, залить где-то половину кастрюли. Сверху положить 4 лавровых листа, укутать все листьями капусты, накрыть крышкой и поставить в заранее разогретую до 220 °С духовку до закипания воды (слегка приоткрыв духовку, можно услышать журчание). Затем убавить температуру до

190 °С и тушить около часа. Проверить готовность можно, попробовав саму капусту; если сыроватая, довести до готовности.

Голубцы «Дальневосточные»

Мясо — 500 г, капуста белокочанная — 1 кочан, лук репчатый — 2 шт., помидоры — 4 шт., сметана — 200 г, соль, перец черный молотый, приправа «Для фарша» — по вкусу

Капусту разрезать, извлечь кочерыжку. Кочан опустить в кипящую воду на 5 минут, затем аккуратно разобрать на листья (должно получиться примерно 12 хороших листьев).

Перекрутить через мясорубку мясо, лук и оставшуюся капусту. В фарш добавить соль, перец, приправу. На каждый капустный лист положить 2 ст. л. мясной массы, свернуть конвертиком, уложить голубцы на противень или в удобную форму. Нарезать кольцами помидоры, разложить на голубцы. Сметану развести отваром от капустных листьев в соотношении 1:1, посыпать голубцы приправами, залить разведенной сметаной. Поставить на 45 минут в духовку, разогретую до 220 °С.

Голубцы по-французски

Капуста пекинская — 1 шт. (примерно 1,5 кг), фарш мясной (свино-говяжий) — 300 г, яйца куриные — 3 шт., сыр твердый — 60 г, лук репчатый (средний) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, рис — 200 г, вода (кипяток), соль, перец душистый — по вкусу

Для соуса

Масло оливковое, лук репчатый (средний) — 1 шт., морковь — 1 шт., сливки (33 % жирности) — 100 мл, отвар от капустных листьев — 800 мл, вино белое сухое — 100 мл, чеснок — 1 зубчик, зелень, соль, перец душистый — по вкусу

Отварить два яйца и рис. Срезать низ у кочана пекинской капусты и отделить листья. Сложить их в кастрюлю и залить кипятком на 15 минут. Сверху поставить небольшой груз, чтобы листья погрузились в кипяток. В фарш положить сырое яйцо и измельченный лук. Посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Добавить тертые на мелкой терке вареные яйца, тертый на мелкой терке сыр и измельченный чеснок. Перемешать. Добавить рис и хорошо перемешать до однородной консистенции.

Соус. Лук нарезать мелкими кубиками, а морковь натереть на крупной терке. Обжарить на оливковом масле.

Слить отвар с листьев капусты и добавить 800 мл в зажарку. Затем влить вино и сливки. Перемешать и тушить минут пять. Посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок и зелень. Слегка отбить деревянным молоточком концы листьев. Выложить начинку на одну сторону капустного листа и свернуть лист рулетиком.

Выложить первый слой голубцов в кастрюлю и залить бульоном.

Бульон каждый раз перемешивать, чтобы зажарка распределялась равномерно. Так же поступить с остальными голубцами и соусом. Поставить на плиту, довести до кипения, уменьшить огонь, прикрыть крышкой и тушить до полной готовности (15—20 минут).

Голубцы «Весенние»

Фарш куриный — 150 г, капуста белокочанная (листья) — 5 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., кабачок — 1/3 шт., сливки — 100 г, майонез — 50 г, специи, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш обжарить на масле 5 минут. Мелко нарезать лук и кабачок, натереть на терке морковь. Добавить овощи к мясной массе, посолить, поперчить и тушить 5 минут. Отварить капустные листья и завернуть в них фарш с овощами.

Соус. Смешать сливки, майонез, добавить специи по вкусу. Разместить голубцы в форме и залить соусом.

Готовить в духовке, разогретой до 180 °С, 20 минут.

Голубцы по-сибирски

Капуста белокочанная — 1 шт., фарш говяжий — 500 г, рис — 150 г, лук репчатый — 2 шт., помидоры — 4 шт., морковь — 2 шт., сметана — 200 г, кетчуп — 2 ст. л., майонез — 2 ст. л., вода, соль, перец черный молотый, масло растительное

Капусту отварить до готовности.

Отварить рис, нарезать кубиками лук и натереть на терке морковь. Лук и морковь обжарить на растительном масле.

В фарш добавить рис и половину овощей (остальную часть оставить для соуса), посолить и поперчить. Хорошо вымесить фарш. Разобрать отваренную капусту на листья. Голубцы

свернуть как блинчики с начинкой. Выложить на сковороду и обжарить с двух сторон. Отправить в глубокую жаропрочную посуду.

Соус. Помидоры нарезать небольшими кубиками и вместе с луком и морковью немного потушить. В глубокой тарелке смешать кетчуп, сметану и майонез.

Все выложить на сковороду. Посолить и поперчить. Добавить 400 мл воды и кипятить на медленном огне 10 минут.

Залить голубцы соусом и поставить в духовку на 40 минут.

Голубцы наизнанку

Фарш мясной (говяжий) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., рис — 150—200 г, капуста белокочанная — 1 шт., сметана — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., крупа манная — 1—2 ст. л., томатная паста — 1—2 ст. л., вода — 2 стакана, зелень — 1 пучок, масло растительное, специи, соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь и лук мелко нарезать и обжарить. Капусту мелко нарезать. Отварить до полуготовности рис. Смешать фарш с рисом, яйцом, манкой, солью, перцем, специями. Сформовать из фарша небольшие ежики. В кастрюлю уложить половину нашинкованной капусты. Сверху выложить часть пассеровки из лука и моркови. Далее смазать сметаной. Поверх сметаны выложить ежики из фарша. Далее выложить оставшуюся часть капусты, пассеровки и зелень. Поставить кастрюлю на плиту, влить воду и посолить по вкусу.

На максимальном огне довести до кипения, затем убавить огонь и тушить на среднем огне около часа. Или же здесь все зависит от личных предпочтений. Либо держать до полного выкипания, либо оставить жидкость как подливку.

Голубцы по-закарпатски

Капуста белокочанная — 1 кг, свинина — 500 г, грибы — 400 г, лук репчатый — 3 шт., сметана — 4 ст. л., мука пшеничная — 2 ст. л., кетчуп — 2 ст. л., вода — 300 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Капусту разобрать на листья, проварить в кипящей воде 5 минут. Остудить, срезать утолщения. Мясо нарезать тонкими кусочками, отбить, посолить, поперчить.

Соус. Сметану соединить с мукой и кетчупом, посолить, развести водой и перемешать. Грибы нарезать кубиками, обжарить вместе с очищенным, вымытым и нарезанным кубиками луком 10 минут.

На каждый кусочек мяса выложить грибную начинку, свернуть рулетом и завернуть в капустный лист. Сложить в глубокую форму и залить соусом. Тушить в духовке в течение 1 часа 20 минут.

Голубцы из китайской капусты «Чудо»

Фарш мясной (индюшати́на + теля́тина) — 700 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 2 шт., капуста китайская — 1 вилок, рис — 200 г, чеснок — 2 зубчика, сметана (10 % жирности) — 1 ст. л., лук зеленый — 50 г, чай черный (в фарш для сочности) — 1 пакетик, масло растительное, вода, специи (соль, черный молотый перец, имбирь, хмели-сунели, кинза молотая) — ½ ч. л.

Лук мелко нашинковать, морковь натереть на терке и поставить тушиться с 1 ст. л. оливкового масла. Рис отварить. Чайный пакетик заварить в стакане воды. В фарш добавить специи, пропущенный через пресс зубчик чеснока и перемешать. Затем влить примерно полстакана уже остывшего чая и перемешать. В фарш добавить тушеные овощи и вареный рис. Листья капусты опустить в подсоленную кипящую воду на 30—40 секунд. Аккуратно срезать подложку с листьев капусты. В центр листа выложить фарш и свернуть конвертиком

Обжарить голубцы с 1 ст. л. оливкового масла с двух сторон, сначала на сильном огне, чтобы подрумянились, затем на медленном тушить 30 минут.

За 5 минут до готовности добавить мелконарезанный зеленый лук и зубчик чеснока. Туда же отправить ложку сметаны и полстакана воды, если надо, досолить.

Закусочные кексы «Ленивые голубцы»

Фарш мясной — 300 г, рис — 100 г, капуста квашеная — 100 г, капуста белокочанная — 100 г, лук репчатый — ½ шт., яйцо куриное — 1 шт., шампиньоны — 9 шт., листья салата, зелень, соль, перец черный молотый, вода — 200 мл, масло растительное — 1 ст. л.

Рис залить водой в соотношении 1:2, довести до кипения и варить на медленном огне 20 минут. Пока рис варится, измельчить ножом или с помощью блендера свежую и квашеную капусту, репчатый лук. Добавить подготовленные овощи к мясному фаршу, вбить яйцо. Затем всыпать вареный, слегка остывший рис, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

В смазанные растительным маслом формочки для кексов ложкой выложить получившуюся мясную массу (должно получиться примерно 9 штук). Сверху вдавить шампиньоны. Смазать их растительным маслом, чтобы не высохли. Отправить в нагретую до 200 °С духовку и выпекать 30 минут.

Подавать горячими, хотя они вкусные и холодными. Для подачи сервировать зеленью или листьями салата.

Тосканские рулады, или голубцы по-итальянски

Капуста савойская (крупные листья) — 4 шт., фарш мясной (смешанный, низкокалорийный) — 200 г, маслины — 5 шт., томаты вяленые — 2 шт., лук репчатый (среднего размера) — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, масло растительное (оливковое) — 2 ст. л., петрушка (свежая, только листья с веточек) — 4—5 шт., орегано (сушеная) — 1 ч. л., паприка сладкая (порошок, для соуса) — 1 ст. л., сыр сливочный (Филадельфия или аналог, для соуса) — 100 г, вода (или бульон) — 200 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Листья савойской капусты бланшировать 5—6 минут в кипящей воде. Откинуть на сито и обдать холодной водой (для сохранения цвета). Пусть вода стекает.

Лук и чеснок нарезать кубиками и обжарить на растительном/оливковом масле.

Вяленые томаты, маслины нарезать кубиками, зелень петрушки — мелко порезать.

В фарш добавить измельченные вяленые томаты, маслины, зелень и приправить его солью, перцем, орегано. Добавить остывший обжаренный лук с чесноком.

У листьев савойской капусты срезать белую стрелку. Распределить фарш по листу. Свернуть рулетиком. Обжарить на растительном/оливковом масле со всех сторон.

Соус. Воду (бульон) смешать со сливочным сыром, добавив сладкую паприку и другие приправы по вкусу (соль, перец, розмарин).

Влить соус в голубцы и тушить все вместе на медленном огне 30 минут.

Ленивые голубцы «по-дальневосточному»

Капуста квашеная — 750 г, рис — 200 г, фарш мясной (свинина + говядина) — 700—800 г, лук репчатый (средний) — 2 шт., томатная паста (или кетчуп) — 2—3 ст. л., приправа (любимая), масло растительное, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рис отварить до полуготовности. Лук нарезать полукольцами и обжарить в казанке на растительном масле. Добавить фарш и также обжарить. Если мясо жирное, использовать масла немножко, а если суховатое — побольше. Добавить специи.

Для приготовления заливки в воде развести томатную пасту, добавить специи.

Обжаренный фарш соединить с рисом, залить заливкой. Тушить на слабом огне 5—7 минут. Добавить предварительно промытую квашеную капусту. Все перемешать, накрыть и томить еще 20 минут.

Ленивые голубцы в мультиварке

Фарш мясной — 700 г, лук репчатый — 2 шт., рис — 100 г, яйца куриные — 2 шт., капуста белокочанная — 250 г, томатная паста — 2 ст. л., морковь — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, масло растительное — 2 ст. л., вода (или бульон), сметана, соль, перец черный молотый, лавровый лист — по вкусу

Измельчить одну луковицу в мясорубке, в блендере или мелко нашинковать ножом. Затем измельченный лук добавить в фарш, вбить яйца, добавить рис. Посолить и поперчить. Мелко нашинковать капусту, добавить ее в миску к рису и фаршу. Тщательно все перемешать. Сформовать из получившейся массы мясные шарики, слегка отбить.

Налить растительное масло в чашу мультиварки. Морковь измельчить на крупной терке, оставшуюся луковицу нарезать. Все это поместить в чашу мультиварки и на 15 минут оставить в режиме «Обжаривание», периодически помешивая. Через 15 минут добавить томатную пасту.

Выложить в чашу мультиварки сформованные ленивые голубцы и залить водой (или бульоном). Добавить соль по вкусу. Выставить на мультиварке режим «Тушение» и готовить 30 минут. По окончании тушения измельчить чеснок и вместе с лавровым листом добавить его к голубцам. Еще 15—20 минут готовить в режиме «Выпечка». Затем дать настояться 10—15 минут под закрытой крышкой.

Отличным дополнением к ленивым голубцам послужит сметана и любой гарнир, который можно полить соусом от голубцов.

«Мальфуг» — голубцы по-арабски

Капуста белокочанная — 2 кг, баранина (рубленая) — 500 г, рис (круглый) — 200 г, чеснок — 8 зубчиков, мята (сухая) — 1 ст. л., сок томатный — 400 мл, перец болгарский — 1 шт., петрушка — 1 пучок, кубики бульонные (овощи или баранина) — 2 шт., вода (горячая), соль, перец черный молотый, паприка сладкая, орех мускатный — по вкусу

Кочан капусты надрезать вокруг кочерыжки, опустить в кипящую воду на 5 минут. Если вода не полностью покрывает кочан, перевернуть его на другую сторону и держать около 5 минут. Извлечь капусту из воды, снять верхние листья и снова положить в кипящую воду. Повторять, пока не наберется необходимое количество листьев.

Рис замочить на 30—40 минут. Слить воду. В сырой рис добавить мелкорубленую жирную баранину, пропущенный через пресс чеснок. Добавить сухую мяту, соль, молотый черный перец, паприку, немного тертого мускатного ореха.

С листьев срезать утолщения и разрезать их на 2, 3 или 4 части, в зависимости от величины листа. Положить фарш на край листа и свернуть трубочкой, подвернув края, в виде тонкой сигары. Голубцы плотно уложить в кастрюлю, добавить бульонные кубики, влить томатный сок и залить горячей водой так, чтобы покрыть голубцы примерно на 2 сантиметра.

После закипания уменьшить огонь, положить сверху груз и варить до готовности 45—50 минут. Через 30 минут снять груз, добавить нарезанный болгарский перец, а за 5 минут до окончания варки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Голубцы с мясом, грибами и гречкой

Фарш мясной — 250 г, капуста белокочанная — 1 кочан, крупа гречневая — 200 г, лук репчатый — 1—2 шт., шампиньоны (консервированные) — 200 г, кефир — 400—500 мл, яйца куриные — 2 шт., сода — на кончике ножа, мука — 2—3 ст. л., крем-фреш — 200 г, сыр твердый (тертый) — 200 г, мука пшеничная, зелень, масло растительное, соль, кайенский перец, специи для фарша (любые специи) — по вкусу

Капусту разобрать на листья и слегка отварить в подсоленной воде как на голубцы. Гречку отварить. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Соединить лук, фарш и грибы. Хорошенько обжарить до готовности, добавив специи.

Всыпать гречку, получившуюся массу перемешать и обжаривать еще 5 минут. Снять с огня и дать остыть. Яйца взбить со щепоткой соли. Добавить кефир и размешать. Всыпать соду и муку, перемешать. Должна получиться консистенция густой сметаны. На вареный капустный лист положить немного начинки и завернуть.

Завернутые голубчики хорошенько обмакнуть в заливку и выложить в смазанную маслом форму. Залить выложенные голубцы оставшейся заливкой. Смазать крем-фрешем. Присыпать сверху зеленью и кайенским перцем. Засыпать тертым сыром. Отправить в разогретую до 200 °С духовку на 25—30 минут. По готовности достать, дать постоять в форме 10—15 минут.

Макро-голубец в мультиварке

Фарш — 1350 г (из грудки индейки — 350 г, из маринованного филе утки — 1 кг), лук репчатый — 1 шт., лук красный — 1 шт., морковь — 1 шт., соевый соус — 50 мл, капуста белокочанная — 1 кочан, баклажан (или кабачок) — 1 шт., шампиньоны (свежие) — 250 г, сливки (22 % жирности) — 400 мл, яйца куриные — 2 шт., масло оливковое — по вкусу, соль, перец черный молотый — по вкусу

Вымыть и обсушить филе с грудки индейки. Провернуть в мясорубке маринованное мясо утки вместе с маринадом и филе индейки. Если использовать самую крупную сетку, фарш получится почти как рубленое мясо. Также пропустить через мясорубку морковь и два вида лука, соединить с фаршем.

Вымешать фарш. Посолить, поперчить по вкусу, добавить соевый соус. Тщательно перемешать, накрыть крышкой или пленкой и заняться овощами. Очистить баклажан и нарезать его на тонкие брусочки ножом или овощечисткой, капусту проварить и разобрать на листья. Смазать маслом чашу мультиварки. Плотно выстелить дно мультиварки капустными листьями с заходами на стенки. Выложить половину фарша на капусту, нашпиговать его шампиньонами, накрыть сверху полосками баклажана, при желании можно заменить кабачком. Выложить вторую часть фарша, утопить в нем грибы, сверху разложить оставшиеся полоски баклажанов, закрыть полностью листьями капусты, соединя верхние листья с нижними.

Смешать 2 яйца со сливками и добавить нарезанные оставшиеся шампиньоны. Посолить по вкусу. В принципе, голубчик получается таким вкусным, что можно яйца исключить из заливки.

Добавить заливку и включить мультиварку на режим «Выпечка» на 30 минут.

Ленивые голубцы с мясом и грибами

Фарш мясной — 300 г, рис — 200 г, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, томатная паста — 2 ст. л., сметана — 300 г, капуста белокочанная (молодая) — 1 кочан, шампиньоны (свежие или консервированные) — 200 г, масло растительное — 3 ст. л., яйца куриные — 2 шт., приправа «Итальянские травы» — 2 ч. л., шафран — ½ ч. л., вода, масло растительное, сахар, перец черный молотый, соль — по вкусу

Рис отварить. Вырезать у капусты кочерыжку. В кипящую подсоленную воду опустить кочан капусты на 3—5 минут. Отделить листья. Мелко нарезать лук. Морковь нарезать соломкой. Грибы нарезать небольшими пластинами.

На растительном масле пассеровать лук в течение нескольких минут. Добавить морковь с грибами и обжаривать еще несколько минут. Затем добавить мелко нарезанный чеснок. Выложить фарш в небольшую кастрюлю, соединить с вареным рисом. Добавить

разбавленный в 1 ст. л. теплой воды шафран, приправу, соль, молотый перец и перемешать. Выложить сюда же луково-морковную смесь с грибами и тщательно все перемешать.

Соус. Томатную пасту смешать со сметаной. Добавить по вкусу соль и немного сахара.

Формочки для кексов смазать маслом. Капустные листья выложить в формочки так, чтобы оставался свисающий край. В каждую формочку положить фарш (2 ст. л.), а сверху 1—2 ст. л. соуса. Свободной частью капустного листа закрыть формочку либо накрыть ее отдельным листиком сверху. Полить оставшимся соусом. Поставить формочки с голубцами в разогретую до 190 °С духовку на 30 минут до красивой золотистой корочки.

Голубцы осенние

Фарш мясной (индюшатины, постная свинина) — 300 г, пшено — 100 г, баклажан (небольшой, 100—150 г) — 1 шт., лук репчатый — ½ шт., грибы (2 небольших шампиньона) — 50 г, яйцо куриное — 1 шт., помидоры черри (или обычный помидор) — 50 г, чеснок — 1 зубчик, сметана — 2 ст. л., паприка сладкая — ½ ч. л., капуста пекинская — 1 шт., вода, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить пшено. Нарезать маленькими кубиками один небольшой баклажан, шампиньоны, половину небольшой луковицы. На растительном масле обжарить овощи до зарумянивания. У листьев пекинской капусты обрезать толстую часть (она пригодится для салатов). Смешать фарш, небольшое яйцо и поджаренные овощи.

Выложить фарш в листья и закрутить. Поджарить голубцы по одной минуте с каждой стороны до зарумянивания.

Сметану разбавить в 100 мл воды и получившимся соусом залить голубцы, сверху выложить нарезанные помидоры и выдавленный зубчик чеснока. Для цвета можно добавить ½ ч. л. сладкой паприки. Тушить 7—10 минут до готовности фарша.

Готовое пшено выложить на тарелку вместе с голубцами, полив вкусным соусом, который получился при тушении.

Самые ленивые голубцы

Фарш индюшинный — 800 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., капуста белокочанная — 800 г, рис (круглозерный) — 150 г, лечо — 300 г, соль — 1½ ч. л., смесь перцев — ½ ч. л., петрушка — ½ пучка, масло растительное — 1 ст. л.

В миску выложить фарш. Посолить, поперчить, смешать с рисом. Капусту вымыть, обсушить, мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Овощи перемешать с фаршем и рисом

В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить получившуюся массу. Разровнять поверхность. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить, присыпать ею фарш с овощами. Сверху выложить лечо вместе с жидкостью. Закрыть крышку мультиварки. Установить режим «Тушение» на 1 час.

Голубцы из Прованса

Капуста китайская (савойская) — 1 кочан, лук-порей — 1 шт., фарш (говядина) — 500 г, фарш (баранина) — 500 г, рис (круглозерный) — 100 г, масло сливочное — 45 г, смесь специй («Прованские травы») — 1 ч. л., вода, масло растительное, петрушка — 1 пучок, соль — 1 ч. л., перец черный молотый — по вкусу

Вымыть кочан, вырезать кочерыжку и аккуратно отделить листья. Поместить капустные листья в кастрюлю и залить кипятком, закрыть крышкой и варить 3 минуты на медленном огне. Осторожно достать листья и ополоснуть холодной водой. Дать стечь воде. Лук-порей промыть и нарезать полукольцами.

Рис предварительно отварить в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть на сито.

Разогреть сливочное масло на сковороде, выложить лук и обжарить немного до мягкости. Добавить смесь прованских трав.

Смешать говяжий и бараний фарш, припущенный лук и петрушку. Добавить рис, посолить, поперчить. При желании добавить пару столовых ложек холодной воды для сочности фарша. Хорошо перемешать. На листья капусты положить начинку. Свернуть конвертом. Уложить в теплоемкую кастрюлю с толстым дном, добавить теплой воды до середины уровня голубцов. Поставить на средний огонь, накрыть крышкой и довести до кипения, уменьшить огонь и варить 30 минут. Если потребуется, подлить немного воды.

Голубцы с говядиной

Говядина — 350 г, капустные листья — 10—15 шт., лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 20 мл, петрушка — 1 пучок, майонез — 30 г, томатная паста — 20 г, вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Лук очистить и вымыть. Одну луковицу нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и тщательно перемешать. Выложить массу на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму.

Обжаренный лук положить в глубокую сковороду, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить томатную пасту, майонез и тушить до готовности.

Ленивые голубцы с овощами

Фарш мясной (смешанный) — 800 г, рис (вареный) — 200 г, капуста белокочанная — 500 г, лук репчатый — 2 шт. (1 в фарш, 1 в подливку), перец болгарский (красный) — 1 шт., томатная паста — 2 ст. л., майонез — 2 ст. л., чеснок — 3—4 зубчика, сухари панировочные, зелень — 1 пучок, яйцо куриное (крупное) — 1 шт., морковь — 1 шт., мука пшеничная — 1 ст. л., соль — 1 ч. л., вода, масло растительное, перец черный молотый — по вкусу

Капусту нарубить мелкими кубиками и залить на 7—10 минут кипятком, после чего воду слить, капусту отжать. Лук мелко нашинковать. Фарш, лук, капусту, вареный рис смешать, посолить. Получившуюся массу хорошенько перемешать. Вбить яйцо, перемешать, сформовать большие шарики, обваливать их в панировочных сухарях и обжарить в масле на большом огне до появления румяной корочки. Выложить в один ряд в смазанный глубокий противень.

Оставшийся лук, морковь, красный болгарский перец натереть на мелкой терке, слегка обжарить на растительном масле. Добавить томатную пасту и немного воды. Потушить 5 минут, добавить майонез и зелень, приправить. Муку развести с водой до состояния жидкой сметаны, добавить в заливку. Чеснок нарубить ножом и добавить к заливке. Если получается очень густо, то добавить воды, довести до кипения.

Залить получившейся массой голубцы и отправить в разогретую до 180—200 °С духовку на 45—50 минут.

Голубцы с виноградными листьями

Фарш мясной (свино-говяжий) — 500 г, рис — 200 г, крупа гречневая — 3 ст. л., пшено — 2 ст. л., лук репчатый (большой) — 1 шт., морковь — 1 шт., жир (свиной), листья виноградные — 50 шт., вода (кипяток), соль, перец черный молотый — по вкусу

Пассеровать лук, морковь, добавить фарш и обжарить до золотистого цвета. Промыть рис, гречку, пшено, соединить с мясной массой и тушить до полного испарения воды. Посолить, поперчить. Виноградные листья промыть и опустить в кипяток до потемнения.

На лист выложить 1 ч. л. фарша. Свернуть конвертиком. Поместить в казанок, накрыть тарелкой (чтобы не всплыли голубцы), залить кипятком и варить 40 минут, можно потомить до одного часа.

Голубцы «По-Махеевски»

Говядина — 400 г, сало (свежее) — 100 г, рис — 200 г, лук репчатый — 2 шт., грибы (белые сушеные) — 2 ст. л., кетчуп — 5 ст. л., горчица — 1 ч. л., капуста белокочанная — 1 вилок, сливки (10 % жирности) — 150 мл, лист лавровый — 1 шт., зелень (укроп, петрушка, сельдерей), масло растительное, вода (кипяток), соль, перец черный молотый — по вкусу

Вилочка капусты заморозить. Перед приготовлением дать капусте оттаять и разобрать на листья. Рис промыть, залить кипятком, накрыть крышкой. Говядину измельчить на мясорубке. Сало нарезать мелкими кубиками, лук измельчить в блендере и соединить с мясом. Добавить половину кетчупа, горчицу — это придаст начинке пикантный вкус и сочность. Перемешать. Рис откинуть на сито, выложить в фарш, добавить сушеные грибы, посолить, заправить молотым черным перцем. Тщательно перемешать.

На листья капусты выложить по 1½ ст. л. начинки и свернуть голубцы. Капуста мягкая, не рвется, легко принимает форму. Поскольку размороженные листья мокрые, сворачивать голубцы удобнее на подносе, затем выложить заготовки на решетку. Обжарить на растительном масле. На дно сотейника выложить пару капустных листьев, на них — обжаренные заготовки. Добавить оставшийся кетчуп, посолить, влить кипяток, погрузив голубцы. Влить сливки, накрыть, дать закипеть, затем тушить на самом медленном огне 1,5 часа. Присыпать сушеной зеленью, добавить лавровый лист.

Протушить еще 5 минут, убрать с огня.

Голубцы с говядиной, рисом и морковью

Говядина — 400 г, листья капусты — 15—20 шт., рис — 50 г, морковь — 3 шт., лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 20 мл, укроп — 1 пучок, томатный соус — 100 мл, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук очистить и вымыть. Одну луковицу нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Фарш посолить, поперчить, добавить рис, морковь, зелень укропа и тщательно перемешать. Выложить массу на капустные листья и свернуть в виде конвертов.

Обжаренный лук положить в глубокую сковороду, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить томатный соус и тушить до готовности.

Голубцы с говядиной и шампиньонами

Говядина — 300 г, листья капусты — 8 шт., шампиньоны — 150 г, сливочное масло — 20 г, масло растительное — 20 мл, лук репчатый — 1 шт., лавровый лист, приправа для мяса, перец черный молотый, соль — по вкусу

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с грибами и луком. Фарш посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и тушить в течение 5 минут.

Капустные листья вымыть. На середину капустных листьев положить фарш, свернуть. Изделия выложить в глубокую сковороду, влить немного воды, тушить 10 минут, добавить приправу, лавровый лист, растительное масло, тушить до готовности.

Голубцы с говядиной в сметане

Говядина — 400 г, капустные листья — 8 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., сметана — 150 г, укроп — 1 пучок, вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Говядину промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с мясом, посолить, поперчить. Капустные листья вымыть, положить на них фарш, свернуть.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, нарубить. Голубцы выложить в глубокую сковороду, влить немного воды, тушить 15 минут. Положить морковь, тушить еще 5 минут, добавить сметану, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Голубцы по-запорожски

Свинина — 300—400 г, капустные листья — 8—10 шт., копченое сало — 100 г, лук репчатый — 3 шт., яйцо куриное — 1 шт., томатная паста — 40 г, сметана — 70 г, лавровый лист, масло растительное — 20 мл, вода (кипяток), перец черный горошком — 5 горошин, соль — по вкусу

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и разрезать на четверти. Свинину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, уложить в кастрюлю с толстым дном, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, перец горошком, тушить до готовности.

При подаче к столу смазать сметаной, полить оставшимся от тушения соусом.

Жареные голубцы со свининой и брынзой

Свинина — 500 г, рис (вареный) — 50 г, брынза — 100 г, капуста белокочанная — 1 средний вилок, масло растительное — 80 мл, панировочные сухари — 100 г, соль — по вкусу

Капусту вымыть, снять листья, обдать их кипятком. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с брынзой. Фарш посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (30 мл), обжарить, довести до готовности на среднем огне, смешать с рисом.

На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом. Голубцы обвалять в панировочных сухарях, выложить на сковороду с оставшимся разогретым растительным маслом, обжарить.

Голубцы с бараниной и зеленью кинзы

Баранина — 350 г, капустные листья — 8—10 шт., лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 20 мл, кинза — 1 пучок, лимонный сок — 10 мл, майонез — 50 г, томатная паста — 30 г, тмин — 5 г, вода (кипяток), лавровый лист, корица (на кончике ножа), перец черный молотый, соль — по вкусу

Лук очистить и вымыть. Одну луковицу нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. Капустные листья вымыть, обдать кипятком и сбрызнуть лимонным соком. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, смешать с зеленью кинзы.

Мясную массу выложить на капустные листья и свернуть, придав голубцам овальную форму. Обжаренный лук положить в кастрюлю, сверху поместить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить майонез, тушить на слабом огне в течение 15 минут, положить томатную пасту, тмин, лавровый лист и корицу. Тушить до готовности.

Голубцы со смешанным фаршем и красным вином

Фарш мясной (говядина — 300 г, баранина — 100 г), капустные листья — 8—10 шт., рис — 50 г, вино красное — 100 мл, лук репчатый — 3 шт., яйцо куриное — 1 шт., томатная паста — 40 г, лавровый лист, перец душистый горошком — 4—5 шт., масло растительное — 20 мл, вода (кипяток), перец черный молотый, соль — по вкусу

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Фарш смешать с луком и рисом, добавить яйцо, соль, молотый перец и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, уложить в кастрюлю с толстым дном, добавить растительное масло, слегка обжарить, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, лавровый лист, перец горошком. Тушить 15 минут, влить вино, довести до готовности на слабом огне.

При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом.

Голубцы с курицей, рисом и цукини

Филе курицы — 450 г, капустные листья — 10—15 шт., рис — 50 г, цукини — 1 шт. (небольшой), лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 20 мл, укроп — 1 пучок, майонез — 100 г, панировочные сухари — 50 г, яйцо куриное — 1 шт., вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Лук очистить и вымыть. Одну луковицу мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Зелень укропа вымыть и нарубить. Цукини вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей и цукини. Фарш посолить, поперчить, добавить рис, яйцо и панировочные сухари, тщательно перемешать. Выложить

получившуюся массу на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму.

Обжаренный лук положить в глубокую сковороду, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить майонез и тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Голубцы с курицей, зеленым горошком и морковью

Филе курицы — 400 г, капустные листья — 15—20 шт., зеленый горошек — 50 г, морковь — 3 шт., лук репчатый — 2 шт., оливковое масло — 20 мл, зеленый лук — 1 пучок, сливочное масло — 50 г, помидоры — 3 шт., вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Репчатый лук очистить и вымыть. Одну луковицу нарезать кольцами и обжарить на оливковом масле. Зеленый лук нарубить. Помидоры нарезать ломтиками.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Фарш посолить, поперчить, добавить зеленый горошек и морковь, перемешать. Выложить мясную массу на капустные листья и свернуть в виде конвертов.

Обжаренный лук положить в глубокую сковороду, сверху выложить помидоры, затем голубцы. Влить небольшое количество воды, тушить 15 минут, положить сливочное масло, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Голубцы с курицей, рисом и карри

Филе курицы — 300 г, капустные листья — 10—15 шт., яйцо куриное — 1 шт., рис — 50 г, сливочное масло — 20 г, масло растительное — 20 мл, лук репчатый — 1 шт., карри — 10 г, вода, лавровый лист, перец черный молотый, соль — по вкусу

Репчатый лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, перемешать с яйцом, рисом, карри и размягченным сливочным маслом.

Капустные листья вымыть. На середину капустного листа положить фарш, свернуть. Голубцы выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить лавровый лист, тушить до готовности.

Голубцы с курицей и болгарским перцем

Филе курицы — 400 г, капустные листья — 10—15 шт., болгарский перец — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., морковь — 1 шт., майонез — 150 г, зелень (укроп и петрушка) — 1 пучок, вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Мясо промыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Один стручок измельчить, второй — нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с мясом. Фарш посолить, поперчить, смешать с яйцом и измельченным болгарским перцем. Капустные листья вымыть, положить на них фарш, свернуть. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Голубцы выложить в глубокую сковороду, влить немного воды, тушить 15 минут. Положить морковь, кольца болгарского перца, тушить еще 5 минут, добавить майонез, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Голубцы с уткой и яблоками

Филе утки — 300—400 г, капустные листья — 10—15 шт., яблоко — 2 шт., лук репчатый — 3 шт., яйцо куриное — 1 шт., вода, томатная паста — 40 г, лавровый лист, масло растительное — 20 мл, перец черный молотый, соль — по вкусу

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, соль, перец и тщательно перемешать. В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, уложить в кастрюлю с толстым дном, добавить растительное масло, слегка обжарить, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, лавровый лист, тушить до готовности.

При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом.

Голубцы из краснокочанной капусты с уткой, фасолью, кукурузой

и щавелем

Филе утки — 500 г, вареная фасоль — 50 г, консервированная кукуруза — 50 г, щавель — 100 г, листья краснокочанной капусты — 15—20 шт., масло растительное — 20 мл, томатный соус — 150 мл, вода (кипяток), соль — по вкусу

Капустные листья вымыть, обдать кипятком. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку. Фарш посолить, смешать с фасолью и кукурузой. На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом. Щавель вымыть, крупно нарезать.

Голубцы выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить томатный соус, тушить 20 минут, положить щавель, тушить до готовности.

Голубцы с уткой под сырным соусом

Филе утки — 500 г, капустные листья 15—20 шт., вареный рис — 50 г, сыр твердый — 150 г, масло растительное — 10 мл, крупа манная — 50 г, панировочные сухари — 20 г, майонез — 100 г, чеснок — 3 зубчика, вода (кипяток), перец черный молотый, соль — по вкусу

Капустные листья вымыть, обдать кипятком. Мясо промыть, крупно нарезать, отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Бульон процедить. Сыр натереть на крупной терке.

Фарш смешать с рисом, поперчить. На листья капусты выложить фарш, свернуть конвертом. Майонез взбить с сыром и 100 мл бульона, добавить панировочные сухари. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Голубцы выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный манной крупой противень, залить соусом, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать чесноком.

Голубцы с мясом гуся и черносливом

Мясо гуся — 350 г, капустные листья — 8—10 шт., чернослив без косточек — 100 г, лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 20 мл, укроп и петрушка — 1 пучок, сметана — 100 г, карри — 5 г, лавровый лист, вода, мускатный орех — на кончике ножа, перец черный молотый, соль — по вкусу

Лук очистить. Одну луковицу мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Капустные листья вымыть, обдать кипятком. Зелень укропа и петрушки нарубить. Предварительно замоченный чернослив мелко нарезать.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, смешать с карри, мускатным орехом и черносливом.

Выложить мясную массу на капустные листья и свернуть, придав голубцам овальную форму. Обжаренный лук положить в кастрюлю, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить сметану, тушить на слабом огне в течение 15 минут, положить лавровый лист, тушить до готовности.

Для подачи посыпать зеленью укропа и петрушки.

Голубцы из пекинской капусты с мясом кролика

Мясо кролика — 400 г, листья пекинской капусты — 20—25 шт., рис — 50 г, уксус винный — 20 мл, лук репчатый — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., соевый соус — 40 мл, лавровый лист, имбирь (тертый) — 10 г, масло растительное — 20 мл, вода (кипяток), перец черный молотый, соль — по вкусу

Листья пекинской капусты вымыть. Лук очистить и мелко нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком и рисом, добавить яйцо, соль, перец, имбирь и тщательно перемешать. На середину каждого капустного листа положить фарш.

Листья свернуть конвертами, уложить в кастрюлю с толстым дном, добавить растительное масло, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить соевый соус, лавровый лист. Тушить 15 минут, влить винный уксус, довести до готовности на слабом огне.

Голубцы из пекинской капусты с копченой курицей и маринованной морковью

Мясо копченой курицы — 400 г, листья пекинской капусты — 20—25 шт., рис — 50 г, маринованная морковь — 100 г, лук репчатый — 2 шт., укроп — 1 пучок, томатный соус — 100 мл, вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Лук очистить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком.

Фарш посолить, поперчить, добавить рис, зелень укропа и тщательно перемешать. Выложить мясную массу на вымытые капустные листья и свернуть в виде конвертов.

Голубцы поместить в кастрюлю, сверху выложить морковь, влить небольшое количество воды, добавить томатный соус и тушить на слабом огне в течение 15 минут. Готовые голубцы выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом.

Голубцы из савойской капусты с ветчиной и грибами

Ветчина — 350 г, листья савойской капусты — 10—15 шт., вешенки — 100 г, лук репчатый — 2 шт., петрушка — 1 пучок, сметана — 100 г, сыр твердый — 100 г, масло растительное — 30 мл, вода, перец черный молотый, соль — по вкусу

Лук очистить, нарубить и обжарить на растительном масле. Вешенки промыть. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Ветчину пропустить через мясорубку вместе с вешенками.

Фарш посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и тщательно перемешать. Выложить получившуюся массу на капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму. Сыр натереть на мелкой терке.

Голубцы выложить в кастрюлю, влить небольшое количество воды, добавить сметану и тушить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу посыпать сыром.

Зразы

Зразы а-ля кордон блю

Фарш куриный — 500 г, сыр твердый — 300 г, ветчина — 300 г, яйца куриные — 2 шт., батон — 1 ломтик, молоко — 50 мл, сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

Смешать фарш, яйца, соль, перец и размоченный в молоке мякиш батона. Если получившаяся масса будет жидкой, добавить панировочные сухари. Ветчину нарезать пластинками, сыр —

брусочками. Из мясной массы сформовать шарики, немного расплющить, положить в центр сэндвич (ветчина — сыр — ветчина) и защипнуть края. Обваливать каждую зразу в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Зразы «Птичье молоко»

Фарш мясной (говяжий) — 300 г, молоко — 70 мл, мука пшеничная — 100 г, масло сливочное — 1 ст. л., лук репчатый — 2 шт., яйцо куриное — 2 шт. (1 вареное вкрутую для начинки + 1 сырое для кляра), сыр твердый — 50 г, хлеб (белый) — 1 ломтик, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Смешать размоченный хлеб, мелко нарезанный лук, посолить и поперчить.

Начинка. Вареное яйцо натереть на терке, добавить тертый сыр, сливочное масло, все тщательно перемешать, посолить и поперчить.

Из 1 ст. л. фарша сформовать лепешку, в середину положить 1 ч. л. начинки. Края защипнуть и аккуратно скатать в шарик. Немного приплюснуть.

Кляр. Взбить молоко, яйцо, муку, соль и перец до консистенции жидкой сметаны.

Зразы обмакнуть в кляр, положить на горячую сковороду, жарить с двух сторон до золотистого цвета. Довести до готовности в горячей духовке при температуре 220 °С 15 минут (можно один раз перевернуть, чтобы не высох кляр).

Картофельные зразы с мясом и грибами

Фарш мясной (говядина + свинина) — 400 г, картофель — 1 кг, грибы (белые, сухие) — 200 г, лук репчатый — 2 шт., масло растительное, желток яичный — 1 шт., масло сливочное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Грибы замочить на 1 час.

Разогреть духовку до 180 °С. Вымыть картофель, выложить его на противень и отправить в духовку на 30 минут.

Нарезать лук и грибы и обжарить на растительном масле с фаршем.

Картофель очистить от кожуры, размять до состояния «без комков», добавить желток, соль, черный перец. Сформовать зразы, обваливать в муке и обжарить на сливочном масле.

Мясные зразы «Из детства»

Говядина — 500 г, свинина — 300 г, хлеб (белый, черствый, без корки) — 200 г, сливки (10 % жирности) или молоко — 150 мл, яйцо куриное — 1 шт., огурцы маринованные — 4 шт., яйца куриные (сваренные вкрутую) — 2 шт., лук зеленый — 1 пучок, крупа манная — 4 ст. л., масло растительное — 3 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Говядину и свинину пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в сливках или молоке и тоже перекрутить через мясорубку. К фаршу добавить яйцо, соль, перец. Вымешивать до тех пор, пока он не станет отставать от рук и стенок посуды.

Начинка. Мелко нарубить яйца и зеленый лук. Огурцы нарезать мелкими кубиками и соединить с луком и яйцами.

На лепешку из фарша выложить немного начинки. Защипнуть края, придавая зразам продолговатую форму. Обвалять в манной крупе или панировочных сухарях. Выложить на доску и поставить в холодильник на 1 час. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить зразы до готовности. Второй вариант — обжарить так, чтобы схватилась лишь корочка, затем выложить на противень и довести до готовности в духовке при температуре 180 °С в течение 30—40 минут, в зависимости от величины изделий.

Зразы «Нежность»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, лук репчатый — 6 шт., чеснок — 5 зубчиков, хлеб — 2—3 ломтика, яйца куриные — 4 шт., горчица (в зернах) — 1 пакет., сырок плавленый — 1 шт., сухари панировочные, майонез, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить 1 яйцо, измельченный лук, чеснок, размоченный в воде и отжатый хлеб, горчицу в зернах. Все посолить и вымешать.

Начинка. 3 яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Яйца смешать с жареным луком, поперчить. Добавить тертый плавленый сырок.

Сформовать зразы. Обвалять в панировочных сухарях, сложить на противень, смазать майонезом и поставить в духовку на 30 минут.

Зразы в панировке с чесночным ароматом

Крупа манная (семолина) — 3 ст. л., картофель — 400 г, цукини — 200 г, фарш мясной — 200 г, лук репчатый — ½ шт., чеснок — 2 зубчика, масло растительное — 2 ст. л., соль, смесь перцев (свежемолотых) — по вкусу

Картофель очистить и отварить до готовности. Через 10 минут после начала варки посолить, добавить нарезанный цукини и варить до готовности около 10 минут на среднем огне. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле (1 ст. л.) до прозрачности. Добавить фарш и обжарить до готовности, посолить и поперчить. Картофель и цукини пюрировать, добавить 2 ст. л. манной крупы (семолина). Перемешать. Дать овощной смеси остыть.

Затем сформовать лепешки, положить в них по 1 ст. л. мясного фарша и сформовать котлеты. Доску посыпать манной крупой (1 ст. л.) и обваливать в ней зразы.

На горячую сковороду налить 1 ст. л. растительного масла и выложить чеснок, обжарить до легкого аромата.

Зразы также обжарить на сильном огне до румяности.

Подавать горячими с любимым соусом.

Картофельные зразы по-японски

Соевый соус — 2 ст. л., фарш мясной (свиной) — 150 г, картофель — 300 г, лук зеленый (перо) — 1 пучок, капуста белокочанная — 50 г, чеснок — 1 зубчик, масло растительное — 100 мл, яйцо куриное — 1 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., сухари панировочные — 2 ст. л., соус, листья салата, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить картофель, размять толкушкой, дать остыть. Чеснок натереть на мелкой терке и обжарить на масле до появления чесночного аромата. Свиной фарш слегка обжарить. Мелко нарезать зеленый лук и капусту, тоже обжарить. Овощи соединить с фаршем и протомить все вместе 5 минут. Добавить соевый соус, перемешать, тушить еще 2 минуты.

Соединить картофельное пюре и капустно-мясной фарш, дать массе остыть. Сформовать зразы, обваливать в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и обваливать в панировочных сухарях. Обжарить во фритюре равномерно с двух сторон до румяности. Готовые зразы выложить на салфетку.

Подавать с соусом и овощами на листьях салата.

Куриные зразы

Грудка куриная — 500 г, яйца куриные — 3 шт. (1 в фарш, 2 для начинки), зелень (укроп, петрушка, лук) — по вкусу, сухари панировочные, масло растительное, хлеб — 2 ломтика, чеснок — 4 зубчика, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриную грудку (без костей), белый хлеб, чеснок пропустить через мясорубку. К фаршу добавить 1 яйцо, 2—3 ст. л. холодной воды. Посолить, поперчить. Все перемешать.

Начинка. Отварить оставшиеся яйца и мелко нарезать. Зелень измельчить. Перемешать зелень с яйцами.

Из куриного фарша сформовать лепешки и выложить на них начинку. Лепешки завернуть и соединить, как пирожки. Зразы обвалять в панировочных сухарях. Обжарить с двух сторон на небольшом огне, накрыть и тушить до готовности.

Зразы рыбные с зеленым горошком

Фарш рыбный — 600 г, картофель — 1 шт., крахмал картофельный — 1 ст. л., сметана — 2 ст. л., горошек зеленый (замороженный) — 70 г, сыр твердый — 50 г, укроп — 3 веточки, масло растительное, вода (кипяток), сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

В рыбный фарш добавить крахмал, натертый на мелкой терке сырой картофель, сметану, посолить, поперчить по вкусу. Тщательно перемешать, убрать в холодильник на полчаса.

Горошек залить кипятком или просто заранее разморозить. Сыр натереть на мелкой терке, укроп измельчить. Смешать с зеленым горошком.

Разделить рыбный фарш на несколько равных частей. Каждую размять в лепешку, в середину выложить по 2 ч. л. начинки. Сформовать из лепешек пирожки. Каждую зразу слегка обвалять в панировочных сухарях и обжарить на небольшом количестве растительного масла на среднем огне 4—5 минут. Перевернуть и тушить под крышкой еще 4—5 минут.

Картофельные зразы

Фарш мясной — 400 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, картофель — 6 шт., масло сливочное — 30 г, морковь — 1 шт., сухари панировочные, зелень, базилик (сухой) — 1 ч. л.,

яйцо куриное — 1 шт., молоко — 3 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь и лук обжарить на растительном масле до полуготовности. Картофель очистить и отварить.

В фарш добавить чеснок, зелень, базилик, молоко, 1 ст. л. панировочных сухарей, посолить, поперчить. Тщательно вымешать. Соединить с немного остывшими обжаренными морковью и луком. Вымешать. Сформовать зразы и отправить их в мультиварку на режим «На пару» на 20 минут.

Подготовить две тарелки. В одной — панировочные сухари (панировочная смесь), в другой — взбитое яйцо.

Картофель пюрировать. Тонким слоем нанести его на «котлетки», затем окунуть во взбитое яйцо, после — в панировочную смесь

Обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

Зразы из свинины

Свинина (мягкая часть) — 800 г, лук репчатый (средний) — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, хлеб — 1 ломтик, сливки — 150 мл, яйца куриные — 5 шт. (3 вареных в начинку, 2 сырых для кляра), сухари панировочные — 100 г, петрушка — 1 пучок, масло оливковое, масло сливочное — 50 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб залить сливками, дать им впитаться. Мясо, лук и чеснок перекрутить в мясорубке со средней решеткой. Добавить разбухший хлеб вместе со сливками. Посолить и поперчить. Хорошо вымешать и отбить фарш. Завернуть его в пищевую пленку и отправить в холодильник на 30 минут.

Начинка. Нарубить кубиками 3 вареных яйца. Добавить рубленую петрушку, натертое на крупной терке сливочное масло. Перемешать.

В отдельную тарелку разбить оставшихся 2 яйца, посолить и хорошо перемешать вилкой. В другую тарелку насыпать панировочные сухари. Достать фарш из холодильника и мокрыми руками сформовать лепешки диаметром 10 см, в середину положить начинку и защипнуть края.

Обмакнуть зразы в яйцо и панировочные сухари. Отправить в чашу мультиварки, предварительно разогретую в режиме «Жарка», подрумянить каждую с двух сторон по 5 минут. Выпекать в режиме «Выпечка» 20 минут.

Говяжьи зразы «Сюрприз»

Говядина (мякоть) — 650 г, грудка куриная (копченая) — 100 г, масло сливочное — 30 г, лук репчатый (крупный) — 1 шт., сухари — 50 г, сливки (10 % жирности) — 100 мл, желток яичный — 1 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Говядину вымыть, обсушить, измельчить с луком в мясорубке. Добавить сухари, сливки, соль, перец. Вымешать фарш, тщательно отбить. Оставить массу в прохладном месте на 2—3 часа.

Духовку разогреть до 180 °С. Разделить фарш на 10 равных частей.

Начинка. Разделить на волокна копченую куриную грудку, масло нарезать на мелкие кубики.

Каждую часть расплющить в лепешку, на середину положить грудку и кусочек масла. Сформовать зразы. Выложить в глубокий противень, застеленный бумагой для выпечки. Отправить противень в горячую духовку. Запекать при 190—200 °С на среднем уровне 35 минут. Затем достать, смазать зразы смесью желтка и сливок. Отправить в духовку под гриль при 220—230 °С на 5 минут.

Меджетоу винетиняй — зразы охотничьи

Фарш мясной (говяжий) — 1 кг, лук репчатый — 3 шт., булка (белая) — 3 ломтика, сосиска — 3 шт., грибы (крупные) — 3 шт., грудинка (копченая) — 100 г, масло растительное, яйца куриные — 2 шт., сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясо пропустить через мясорубку. Добавить в него мелко нарезанный лук, булку, посолить и поперчить.

Начинка. Мелко нашинковать сосиски, отваренные грибы, свиную грудинку. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Сосиски, грибы, грудинку и лук соединить.

Сформовать из фарша шарики одинаковой величины. Сделать из них лепешки и выложить на середину начинку. Соединить края и сформовать зразы. В тарелку разбить яйца, размешать их вилкой. Зразы окунуть в яйца, а затем обвалять в сухарях.

Обжарить на растительном масле с двух сторон 15—20 минут.

Мясные зразы гриль с сыром «Оригинальные»

Свинина — 500 г, хлеб (белый) — 4 ломтика, молоко — 200 мл, лук репчатый (средний) — 2 шт., чеснок — 4 зубчика, укроп и петрушка, яйцо куриное — 1 шт., жидкий дым (не добавлять, если готовите для детей) — 1 ст. л., сыр твердый — 100 г, масло растительное, специи (кориандр, черный перец, хмели-сунели, паприка), соль морская, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб замочить в молоке. Мясо смолоть в комбайне или мясорубке. Зелень и чеснок мелко нарубить. Лук мелко нарезать или пропустить через мясорубку вместе с мясом. Фарш соединить с зеленью, чесноком, яйцом, луком, солью морской и приправами. Добавить к нему отжатый хлеб и жидкий дым. Хорошо вымешать и отбить.

Руки смочить в воде или растительном масле. Фарш разделить на лепешки, в середину каждой положить кусочек сыра. Защипать края и придать им овальную форму.

Уложить зразы на решетку. Шов должен быть сверху, иначе может потечь сыр. Поставить в нагретый до 250 °С духовой шкаф, включить одновременно и гриль. Под решеткой установить противень для стекания лишнего жира. Жарить до образования румяной корочки сверху. Далее вынуть решетку из духовки и перевернуть зразы на другой бок вилками, затем так же поджарить в духовке до румяности.

Рыбные зразы с грибной начинкой

Филе рыбное (без костей) — 800 г, морковь — 1 шт., лук репчатый (крупный) — 1 шт., хлеб (пшеничный) — 100 г, молоко — 100 мл, яйцо куриное — 3 шт. (сырое — 1 шт., вареные — 2 шт.), шампиньоны — 300 г, масло растительное, лук зеленый — 40 г, укроп — 40 г, сухари панировочные (или кукурузная мука), соль, перец черный молотый — по вкусу

Филе рыбы вымыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Выложить рыбу в чашу. С хлеба срезать корку, замочить в холодном молоке, потом отжать. Добавить в чашу с рыбой натертую на крупной терке морковь, половину мелко нарезанного репчатого лука, хлеб и сырое яйцо. Посолить, поперчить и хорошо вымешать фарш.

Начинка. Шампиньоны нарезать кубиками. В сковороде нагреть растительное масло (3—4 ст. л.), обжарить оставшуюся половину репчатого лука, добавить грибы и обжаривать еще 5—8 минут.

Яйца, сваренные вкрутую, нарубить. Зеленый лук и укроп мелко нарезать. Жареные грибы перемешать с яйцом, зеленью, посолить, поперчить. Из фарша сформовать лепешки, на середину положить начинку, сформовать битки. Обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле до готовности.

Подавать со сметанно-чесночным соусом.

Зразы «Купец в сюртуке»

Рис — 3 пакетика, фарш мясной — 500 г, хлеб — 50 г, бекон (сырокопченный) — 150 г, маслины (или оливки без косточек) — 50 г, лук зеленый — 50 г, молоко — 2 ст. л., масло растительное — 1 ст. л., сыр твердый — 50 г, укроп, соль, перец черный молотый — по вкусу

Рис отварить. Хлеб или батон нарезать, залить молоком. К фаршу добавить замоченный в молоке хлеб, свежемолотый черный перец, посолить.

Хорошо вымесить. Нарезать мелкими кубиками маслины (оливки), твердый сыр и зеленый лук. Все перемешать. Фарш разделить на равные кружочки. Каждый кружок расплющить в лепешку, положить по 1 ст. л. начинки. Сформовать зразы. Каждую зразу обернуть двумя пластинками сырокопченного бекона, скрепить зубочистками. Форму смазать маслом, выложить в нее зразы. Отправить в разогретую до 220 °С духовку на 20 минут.

К рису положить готовые горячие зразы. Посыпать мелкорубленой зеленью.

Зразы мясные с морковью

Фарш мясной — 600 г, морковь — 200 г, лук репчатый — 100 г, отруби (пшеничные или овсяные) или сухари панировочные — 1 ст. л., крахмал — 1 ст. л., паприка сладкая — 1/3 ч. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь натереть на мелкой терке и обжарить до мягкости на небольшом количестве растительного масла. Добавить паприку, немного посолить, перемешать, остудить. К мясному фаршу добавить измельченный репчатый лук, отруби, крахмал, соль, перец. Тщательно перемешать.

Разделить фарш на восемь равных частей (по 75—80 г). Из каждой сформовать лепешку диаметром 10—11 см. Очень удобно формировать зразы на пищевой пленке. В середину мясной лепешки выложить 1 ч. л. моркови. С помощью пищевой пленки сложить зразу пополам и тщательно слепить края, округлить, придав ей овальную форму. Каждую зразу слегка обваливать в отрубях (панировочных сухарях или измельченных овсяных хлопьях).

Обжарить зразы на небольшом количестве растительного масла на сильном огне 3—4 минуты с двух сторон, прикрыть сковороду и готовить еще минут пять.

Готовые зразы выложить на бумажное полотенце, чтобы ушло лишнее масло.

Мясные зразы «Рулетные»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 1 кг, лук репчатый — 2 шт., яйца куриные — 2 шт., хлеб (белый) — 6 ломтиков, молоко — 100 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для начинки

Яйца куриные — 5 шт., перец болгарский (красный) — 1 шт., укроп — 3 веточки, петрушка — 3 веточки, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Чеснок — 4 зубчика, кетчуп — 6 ст. л., майонез — 5 ст. л., сыр голландский (твердый) — 100 г

Приготовить фарш как для котлет. Для рулетиков яйца взбить миксером, добавить мелко нарезанный болгарский перец, зелень, соль и перец. Испечь маленькие блинчики. Свернуть их в рулетики и разрезать на три части. Из фарша сделать лепешечки и на каждую уложить рулетик из блинчика и сформовать зразы. Обвалять зразы в сухарях и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Уложить на противень.

Соус. Майонез смешать с кетчупом и натертым на мелкой терке чесноком.

Зразы «Любимому мужчине»

Говядина — 250 г, свинина — 250 г, лук репчатый — 2 шт., яйца перепелиные — 15 шт., чеснок — 5 зубчиков, яйцо куриное — 1 шт., специи (зира, соль, перец) — 1 ч. л., майонез — 2 ст. л., масло растительное, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясо и лук пропустить через мясорубку дважды, посолить и поперчить. Вбить 1 яйцо, перемешать. Отварить перепелиные яйца.

Из фарша сделать лепешку, положить внутрь очищенное перепелиное яйцо, обжарить на растительном масле с двух сторон до появления золотистой корочки, уложить зразы на смазанный маслом противень. На дно противня налить 2 ст. л. воды.

Соус. Чеснок натереть на мелкой терке или пропустить через пресс, добавить зиру и 2 ст. л. майонеза.

На каждую зразу вылить соус. Накрыть фольгой и отправить в разогретую духовку на 20 минут. По готовности снять фольгу и вернуть в духовку на 10—15 минут.

Перепелиное яйцо по желанию можно заменить грибами, а в соус добавить тертый сыр.

Мясные зразы «Колючие ежики»

Фарш мясной (говяжий) — 1 кг, яйца куриные — 8 шт. (1 сырое и 7 вареных), батон (белого хлеба) — ½ шт., молоко — 100 мл, морковь — 1 шт., сыр мягкий — 50 г, майонез — 1 ст. л., вермишель (для украшения), соль, перец черный молотый — по вкусу

Приготовить фарш. Добавить свежее яйцо, замоченную в молоке мякоть хлеба, соль, перец. Хорошенько перемешать. Вареные яйца очистить и разрезать пополам. Вынуть желток. Натереть на мелкой терке вареную морковь и сыр. Смешать с майонезом и желтками. Начинить этой смесью белки от яиц. Соединить между собой две половинки яиц.

Фарш разделить на семь равных частей. Из каждой части сформовать лепешку, положить на середину фаршированное яйцо. Сформовать овал. Вытянуть носик «ежика» (поднять вверх). Из вермишели сделать колючки (которые потом можно вытащить). Из перчинок сделать глазки и носик.

Выложить подготовленных «ежиков» на противень, выстеленный бумагой для выпечки.

Запекать в предварительно нагретой до 200 °С духовке 30—35 минут.

Мясные зразы со стручковой фасолью

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500—600 г, яйцо куриное — 1 шт., крупа манная — 1 ст. л., хлеб (тостовый) — 1 кусок, молоко — 50 мл, лук репчатый (средний) — 1 шт., базилик, фасоль стручковая (замороженная) — 100—150 г, масло сливочное, петрушка (сушеная), соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясо, лук, мякиш хлеба, предварительно замоченный в молоке, пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, манную крупу, специи, сушеную зелень, посолить и перемешать. Стручковую фасоль отварить. Измельчить в блендере до состояния пюре. На противень, застеленный бумагой для выпечки, выложить кусочки сливочного масла. Из фарша сформовать котлеты, накладывая в серединку по 1 ч. л. фасолевого пюре, и выложить их на противень.

Запекать зразы в духовом шкафу на среднем огне 50—60 минут.

Зразы манные с мясом

Мясо — 500 г, яйца куриные — 2 шт., масло сливочное — 100 г, молоко — 1 л, крупа манная — 300 г, мука пшеничная — 4 ст. л., масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

В кипящее молоко добавить масло, соль и постепенно всыпать крупу, быстро помешивая ложкой. Варить на слабом огне 5—7 минут. Затем добавить сырые яйца, хорошо вымешать и разделить на лепешки. Одновременно сварить мясо, дважды пропустить его через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне. По желанию добавить жареный лук.

Мясо разложить на лепешки из манки, края соединить и придать желаемую форму.

Обвалять в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Зразы «Клоунята»

Фарш мясной — 1 кг, яйца куриные — 12 шт., лук репчатый — 3 шт., шампиньоны — 250 г, картофель — 1 шт., зелень — 1 пучок, сметана — 250 мл, вода, майонез, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Шампиньоны перекрутить на мясорубке и обжарить с мелко нарубленным луком на растительном масле. Посолить, поперчить. В фарш добавить перекрученные через мясорубку лук, картофель, 2 яйца, соль, перец и тщательно перемешать. 10 яиц отварить, очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки.

Начинка. В первую начинку перетереть половину желтков, добавить мелко нарезанную зелень, 1 ст. л. майонеза, соль, перец и перемешать. Во вторую начинку перетереть оставшиеся желтки, добавить обжаренные грибы с луком и перемешать.

Нафаршировать половинки яиц и соединить. Сформовать лепешку из фарша, положить на нее яйцо и облепить краями. Обжарить зразы на растительном масле с обеих сторон и переложить в другую посуду. Также на масле обжарить муку, добавить сметану, воду, специи, пряности, соль и дать закипеть. Этим соусом залить зразы и потушить 25 минут.

Куриные зразы с грибами и цветной капустой

Фарш куриный (из куриной грудки) — 500 г, вешенки (или шампиньоны) — 200 г, лук-порей — 10—12 см, сыр твердый (тертый) — 5 ч. л., яйцо куриное (маленькое) — 1 шт., крошка хлебная — 2 ст. л., капуста цветная, чеснок (свежий или сушеный), масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриную грудку пропустить через мясорубку. Вешенки и порей мелко нарезать. Грибы выложить на разогретую с маслом сковороду и обжарить до выпаривания жидкости. За несколько минут до готовности всыпать порей, чтобы он потушился пару минут.

Выложить начинку в миску. Всыпать 3 ч. л. сыра, натертого на мелкой терке, перемешать, остудить. В фарш добавить крошки и специи, хорошо перемешать ложкой.

Вбить яйцо, добавить оставшийся сыр. Снова все тщательно перемешать. Затем смазать руки растительным маслом и немного отбить фарш. Убрать на холод на 30 минут.

Капусту разделить на соцветия, проварить в кипящей подсоленной воде в течение 4—5 минут. Быстро остудить под струей холодной воды и обсушить салфеткой.

Мокрыми руками разделить фарш на кусочки, на ладони расплющить шарики в лепешки, положить по 1 ч. л. начинки. Поднять края и аккуратно соединить. Обкатать зразы в ладонях, придавая им овальную форму. Выложить на противень. Вокруг разложить соцветия капусты. Все хорошо смазать растительным маслом с помощью кисточки. Запекать в духовке до готовности.

Рисовые зразы

Яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1—2 шт., мука пшеничная (или сухари панировочные) — 2—3 ст. л., фарш мясной — 350—400 г, рис — 250 г, масло растительное, листья салата, соль, перец черный молотый — по вкусу

Отварить и остудить рис.

Пока варится рис, лук мелко нарезать и обжарить с мясным фаршем.

В рис добавить яйцо и муку. Мокрыми руками сформовать котлету с углублением, выложить туда мясной фарш. Обвалять в муке или панировочных сухарях и обжарить на сковороде с двух сторон.

Украсить листом салата. Подавать с летним салатом.

Зразы с начинкой из моцареллы и бекона

Фарш мясной (говяжий) — 400 г, лук репчатый — 1 шт., яйца куриные — 2 шт., крошка хлебная — 5 ст. л., базилик (сушеный) — 1 ч. л., чеснок — 2 зубчика, бекон (сырокопченный) — 6 ломтиков, моцарелла — 100 г, мука пшеничная — 2 ст. л., масло оливковое — 4 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Соединить фарш с мелко нарезанным луком, яйцом, измельченным чесноком, сушеным базиликом, хлебной крошкой, посолить и поперчить. Хорошо вымесить. Сыр нарезать на 6 брусочков. Обернуть их тонкими ломтиками бекона.

Фарш разделить на шесть равных частей. Влажными руками сформовать лепешки, положить в них сыр, обернутый беконом. Завернуть зразы.

Приготовить три емкости: одна — с мукой, вторая — с хлебной крошкой, третья — со взбитым яйцом. Сначала обмакнуть зразы в муку, потом в яйцо, напоследок — обваливать в хлебной крошке. Мультиварку включить на режим «Поджаривание» на 35 минут, добавить в чашу оливковое масло. По очереди обжарить зразы с двух сторон до золотистой корочки.

Мясные зразы с творогом

Фарш мясной (говядина + свинина) — 400 г, лук репчатый — 1 шт., сухари панировочные — 8 ст. л., молоко — 50 мл, чеснок — 3 зубчика, творог — 200 г, сметана — 1 ст. л., зелень — 1 пучок, мука пшеничная — 1 ст. л., яйца куриные — 1 шт., масло растительное — 1 ст. л., сахар — 1 щепотка, соль, перец черный молотый — по вкусу

В фарш добавить мелко нарезанный или пропущенный через мясорубку лук, давленный чеснок.

3 ст. л. с горкой панировочных сухарей залить молоком, дать набухнуть и добавить в фарш. Посолить, поперчить, перемешать и хорошо отбить. Убрать в холодильник на 30 минут.

Начинка. Зелень мелко нашинковать. Творог тщательно размять вилкой, добавить сметану, сахар, черный молотый перец, пропущенный через пресс чеснок и мелко нарезанную свежую зелень, посолить. Творожная масса не должна быть жидкой.

Начинку разделить на восемь частей и сформовать шарики. Фарш тоже разделить на восемь частей. Из каждой части сформовать лепешки, в центр положить творожные шарики и сформовать зразы.

Для панировки приготовить три емкости. В одну насыпать муку, во вторую — взбитое яйцо, в третью добавить панировочные сухари. Зразы обваливать в муке, затем окунуть во взбитое яйцо и панировочные сухари. Обжарить зразы на растительном масле на сильном огне с двух сторон.

После обжаривания выложить на противень, довести до готовности в духовке в течение 10—15 минут при 180 °С.

Мясные зразы с сыром в соусе

Свинина — 1 кг, лук репчатый — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., соль, перец душистый, специи — по вкусу

Начинка

Сыр твердый — 200 г, сыр адыгейский — 150 г, зелень — 1 пучок, соус, масло сливочное — 20 г, лук репчатый — 1 шт., молоко — 400 мл, мука пшеничная — 2 ст. л., соль — по вкусу

Мякоть свинины пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Фарш посолить и поперчить. Добавить яйцо и приправы, хорошо перемешать.

Начинка. Адыгейский и твердый сыр натереть на крупной терке. Зелень измельчить и смешать с сырами.

Фарш разделить на равные порции, сформовать лепешки, в центр которых положить начинку. Зразы положить на противень для запекания.

Соус. Лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавить к луку муку и обжарить все вместе. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить молоко. Довести до кипения, посолить.

Зразы залить молочным соусом и отправить в духовой шкаф на 30—40 минут при температуре 180 °С.

Подавать с зеленью и свежими овощами.

Зразы «Слоеные»

Мясо (говядина + свинина) — 500 г, хлеб (белый) — мякиш половины батона, яйца куриные — 2 шт., лук красный — 1 шт., перец сладкий желтый — 1 шт., перец сладкий зеленый — 1 шт., морковь (средняя) — 1 шт., лук-порей (зеленая часть) — 1 шт., помидор — 1 шт., сыр твердый — 50—70 г, вода, масло растительное (без запаха), мука пшеничная (или панировочные сухари), соль, перец черный молотый — по вкусу

Морковь натереть на терке, остальные овощи мелко нарезать. Сыр натереть на терке и разделить на три части. Обжарить отдельно помидоры с красным луком, желтый перец с морковью, зеленый перец с пореем. Смешать с сыром каждую зажарку.

Пропустить через мясорубку мясо, замоченный в воде и отжатый хлеб. Добавить яйцо, все тщательно перемешать, посолить. Разделить полученный фарш на четыре части, каждую часть еще на четыре. Из каждой части фарша сформовать лепешку. Выложить на лепешку помидорную смесь. На вторую лепешку выложить морковную смесь. Накрыть третьей лепешкой из фарша и выложить смесь с зеленым перцем. Накрыть четвертой лепешкой, подмять бока так, чтобы вся начинка оказалась внутри. Повторить все это для оставшихся фарша и овощей. Получится четыре зразы.

Окунуть каждую в слегка взбитое яйцо, обвалять в панировке, опустить в кипящее масло. Обжарить с двух сторон и тушить под крышкой 20—25 минут.

Куриные зразы с пикантной начинкой

Филе куриное — 600 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, хлопья овсяные — 2 ст. л., яйца куриные — 1 шт., оливки зеленые — 100 г, каперсы — 1 ст. л., орехи кедровые — 2 ст. л., сливки — 1 ст. л., соль (в фарш) — ½ ч. л., перец черный (в фарш) — ¼ ч. л., хлопья кукурузные (без сахара — 50 мл, масло сливочное — 50 г, масло растительное — 3 ст. л., вода

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в 2 ст. л. смеси сливочного и растительного масел до легкого потемнения чеснока. Переложить в тарелку. Куриное филе, лук и чеснок пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить в фарш масло из сковороды, где обжаривали лук и чеснок, яйцо, овсяные хлопья мелкого помола, соль, перец и 2 ст. л. холодной воды. Тщательно вымесить фарш.

Начинка. В чаше блендера измельчить оливки, каперсы и орешки, добавить сливки и перемешать.

Кукурузные хлопья измельчить в крошку, переложить в широкую тарелку.

Из фарша сформовать лепешку, положить в нее 1 ч. л. начинки. Сформовать большую котлету, обвалять в кукурузной крошке. Обжарить зразы с двух сторон до румяной корочки, протушить на медленном огне 10 минут.

Курино-говяжьи зразы с луком и яйцом

Фарш куриный — 500 г, фарш говяжий — 500 г, чеснок — 4—5 зубчиков, лук репчатый — 1 шт., рис — 100 мл, зелень, вода (крутой кипяток) — 200 мл, яйца куриные — 5 шт., лук

зеленый — 2 пучка, сухари панировочные, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Куриный и говяжий фарш соединить, добавить яйцо, перетертый с солью или пропущенный через чесночницу чеснок, свежемолотый черный перец, половину натертого на терке лука, мелко нарубленную зелень, вареный рис, посолить. Все тщательно перемешать и оставить в холодильнике на 15 минут.

Начинка. Вареные яйца очистить и мелко нарезать. Соединить яйца и оставшийся лук, посолить, тщательно перемешать.

Влажными руками сформовать лепешку, в которую завернуть 1 ч. л. начинки. Сформованный «пирожок» обвалять в панировочных сухарях и обжарить на сильном огне с каждой стороны до золотистой корочки. Тушить зразы на медленном огне 10 минут под крышкой.

Мясные зразы с фруктовой начинкой

Яйцо куриное — 1 шт., булка, чернослив (без косточек) — 30—50 г, яблоки (сушеные) — 50—70 г, фарш мясной — 500 г, сухари панировочные, вода (или молоко), соль, перец черный молотый — по вкусу

На ночь замочить яблоки и чернослив.

На следующий день сухофрукты пропустить через мясорубку или мелко нарезать. К мясному фаршу добавить булочку, предварительно замоченную в воде или молоке и тщательно отжатую. Если добавить хлеб в фарш, котлеты получатся очень нежными! Посолить, поперчить, добавить любимые специи. Если хотите, то можно добавить в получившуюся массу яйцо. Все тщательно размешать. Взять 1 ст. л. фарша, на него положить 1 ч. л. начинки. Края соединить, сформовать котлету, обвалять в сухарях.

Выложить на противень, покрытый бумагой для выпечки, и выпекать в разогретой духовке при температуре 200 °С до готовности (около 20 минут, ориентируйтесь по вашей духовке). Или же жарить на сковороде, как котлеты.

Зразы с луком и плавленым сыром

Фарш мясной (свинина + говядина) — 350 г, яйцо куриное — 1 шт., хлеб — 70 г, чеснок — 2 зубчика, мука пшеничная — 50 г, сырок плавленый — 90 г, лук репчатый — 1 шт., масло растительное, сухари панировочные, вода, соль, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб замочить в воде на 5 минут, затем отжать. К фаршу добавить выдавленный через пресс чеснок, хлеб, яйцо, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешать. Если фарш получается жидковатый, можно добавить 1—2 ст. л. сухарей.

Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Смешать с натертым на крупной терке плавленым сырком.

Сформовать лепешку, в середину положить 1 ст. л. начинки. Хорошо защипнуть, придавая форму котлеты. Обвалять зразы в муке. Обжарить на хорошо разогретом растительном масле на среднем огне до зарумянивания. Поджаренные котлеты переложить на противень или в форму для запекания и отправить в духовку, запекать при температуре 180°C 10—15 минут.

Куриные зразы с грибами и сыром

Грудка куриная — 2 шт., лук репчатый — 5 шт., сухари панировочные — 200 г, грибы (лесные опята) — 300 г, сырок плавленый — 2 шт., капуста белокочанная — 150 г, сметана — 1 ст. л. базилик (сушеный) или другие приправы, соль, перец черный молотый — по вкусу

Прокрутить филе, 4 луковицы и свежую капусту через мясорубку.

Помешивая, обжарить опята с луком, добавить 1 ст. л. сметаны, посолить, перемешать. Плавленые сырки натереть на крупной терке. Сформовать плоскую котлету из фарша. В середину положить сначала грибы, а потом и сырок. Сверху накрыть такой же котлетой, склеить по шву. В панировочные сухари добавить 3 щепотки базилика или другие приправы по вкусу. Обвалять зразы в этой смеси.

Обжарить с двух сторон до золотистой корочки и протушить под крышкой 15 минут.

Зразы куриные

Филе куриное — 500 г, хлеб — 50 г, молоко — 100 мл, петрушка — ½ пучка, лук репчатый — 120 г, морковь — 150 г, сухари панировочные — 50 г, орехи грецкие (измельченные) — 100 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Замочить хлеб в теплом молоке. Филе курицы пропустить через мясорубку. Смешать с хлебом, добавить петрушку, посолить, поперчить и пропустить еще раз через мясорубку.

Морковку и лук нарезать соломкой и обжарить на подсолнечном масле, посолить. Грецкие орехи измельчить в блендере и смешать с панировочными сухарями.

Из фарша формировать тонкие лепешки, в середину каждой положить обжаренные морковь с луком. Закрывать, придавая овальную форму, обваливать в панировке и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Рыбные зразы с луком и яйцом

Филе рыбное (филе минтая) — 400 г, хлеб (пшеничный) — 80 г, молоко — 4 ст. л.

Для начинки

Рис (вареный) — 80 г, яйцо куриное (вареное) — 1 шт., лук зеленый (можно заменить на 1 луковицу репчатого и обжарить на 2 ст. л. растительного масла) — 1 пучок, сухари панировочные — 5 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Хлеб без корочек замочить в молоке. Филе нарезать кусочками, пропустить через мясорубку вместе с хлебом, посолить и хорошо перемешать. Зеленый лук мелко нарезать, соединить с вареным рисом и яйцом, посолить.

Рыбную массу сформовать в виде лепешек толщиной 1 см, на середину каждой выложить начинку. Соединить края лепешек, придать овальную форму и запанировать в сухарях. Обжарить на растительном масле.

Картофельные зразы «Жемайчу»

Картофель (вареный) — 1 кг, мука пшеничная — 4 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., мясо — 200 г, масло растительное, сухари панировочные — 4 ст. л., соус, сметана — 100 мл, бульон, масло сливочное — 2 ст. л.

Очищенный картофель сварить, когда остынет, прокрутить через мясорубку 2 раза. Вбить яйцо, всыпать муку, посолить и хорошо вымесить.

Вареное мясо пропустить через мясорубку. Нарезать мелко лук и обжарить его до золотистого цвета, добавить мясо (можно влить еще 3 половника бульона, в котором варилось мясо, тогда начинка не будет сухой), посолить и пять минут потушить на маленьком огне. Остудить.

Из картофельной массы сделать блин, в середину положить мясо и залепить. Обваливать в сухарях и обжарить на маленьком огне.

Для соуса надо растопить масло. Добавить сметану и 2—3 минутки подогреть.

Зразы отварные

Картофель (средний) — 10 шт., яйца куриные — 4—5 шт., мука пшеничная, фарш мясной — ½ кг, майонез — 200 мл, чеснок — 3—5 зубчиков, соль, перец черный молотый — по вкусу

Картофель отварить в мундире. Когда остынет, очистить и истолочь в пюре. Вбить яйца, посолить и, всыпая муку, замесить тесто, как на вареники. Накрыть полотенцем и оставить на 40 минут.

Слепить зразы из любого мясного фарша. Можно использовать куриную грудку с добавлением шпика и лука. Отварить мясные лепешки в кипящей подсоленной воде 15—20 минут. После остывания убрать в холодильник и использовать по мере надобности.

Соус. Смешать пропущенный через пресс чеснок, молотый перец и майонез.

Обмакнуть зразы во взбитое яйцо и обжарить с двух сторон.

Подавать с соусом.

Картофельные зразы «Клецки»

Картофель — 2 кг, крахмал (4 части картофеля на 1 часть крахмала), яйца куриные — 3 шт., фарш мясной — 500 г, лук репчатый (средний) — 3 шт., сметана, соль, перец душистый молотый, масло растительное — по вкусу

Отваренный в мундире картофель очистить. Прокрутить через мясорубку вместе с сырой луковицей. Картофельную массу разровнять рукой (лучше мокрой) и разделить ножом на 4 части. Одну часть картошки достать и на ее место насыпать крахмал. Вернуть тот картофель в ту же емкость и еще добавить туда 3 яйца и посолить. Все перемешать в однородную массу.

Начинка. К фаршу добавить измельченную луковицу (можно натереть на мелкой терке), соль, перец и перемешать.

Теперь мокрыми руками (чтобы не прилипала) взять немного картофельной массы и положить в нее немного фарша. Сформовать «клецку». То же самое проделать со всей массой. Обжарить «клецки» с одной стороны на растительном масле под крышкой, снять крышку, перевернуть и дальше жарить до румяной корочки.

Подавать горячими со сметаной.

Зразы с омлетом и грибами

Фарш мясной — 500 г, лук репчатый (в фарш — 1 шт., в грибы — 1 шт.) — 2 шт., грибы (шампиньоны или другие) — 250 г, яйца куриные — 6 шт., хлеб — 1 ломтик, молоко — 30 мл, масло растительное, вода, соль, перец черный молотый, приправы — по вкусу

Луковицу, размоченный и отжатый хлеб пропустить через мясорубку с мясом. Полученный фарш посолить и поперчить, добавить приправы. Грибы нарезать небольшими кубиками. Лук измельчить. Обжарить грибы с луком на растительном масле до готовности.

Сделать тонкие омлетики из яиц и молока (на 1 омлет приблизительно 2 яйца, все зависит от диаметра сковороды). Готовый омлет разделить на части: чем больше кусочек омлета, тем больше будет зраза. Аккуратно завернуть грибы в омлет и дать остыть.

Сформовать из фарша на ладони лепешку. Делать это нужно влажными руками. По центру положить рулетик из омлета с грибами. Обернуть омлет фаршем, придав желаемую форму. Выложить готовые зразы в форму для запекания на колечки лука. Сверху можно украсить пластинками шампиньонов. Отправить в разогретую духовку, налив в форму воды так, чтобы она не доставала до зраз, а была на одном уровне с луком.

Запекать в духовке до корочки на зразе.

Зразы а-ля «Кризис»

Фарш мясной (свинина + говядина) — 500 г, лук репчатый — 1 шт., лапша (быстрого приготовления), сосиска — 1 шт., яйцо куриное (вареное) — 1 шт., сырок плавленый — 1 шт., яйцо куриное (сырое) — 1 шт., сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лапшу мелко наломать, запарить и подождать, пока остынет. Слить лишнюю жидкость. В фарш вбить яйцо, добавить измельченный лук и остывшую лапшу. Посолить, поперчить и хорошо вымешать.

Начинка. Сосиску нарезать кубиками, яйцо и плавленый сырок натереть на мелкой терке.

Зразы обваливать в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон до золотистой корочки, протушить 10 минут под крышкой.

Картофельные зразы

Пюре картофельное — 450 г, фарш мясной (свинина + говядина) — 250 г, чеснок — 3 зубчика, яйца куриные — 3 шт., мука пшеничная — 70 г, сметана, сыр, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Вбить в пюре 2 яйца. Перемешать. Добавить муку. Перемешать, должна получиться масса густой консистенции. Выложить на доску. Сверху — порция фарша, смешанного с выдавленным чесноком, перцем, солью и яйцом. Накрыть порцией картофельной массы, сформовать лепешку. Обжарить с двух сторон под крышкой.

Поместить в огнеупорную посуду и довести до готовности в микроволновке. Мощность 800 Вт, время приготовления 10 минут. Можно сделать это в духовке под слоем сметаны и сыра, тогда время приготовления 20 минут.

Зразы «Курочка Ряба»

Фарш мясной (куриный) — 700—800 г, яйца куриные (вареные) — 3 шт., крупа манная — 3—4 ст. л., лук репчатый (средний) — 3—4 шт., молоко — 50 мл, хлеб (булка белая) — 2—3 ломтика, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Замочить булку или кусочки батона в молоке. Пропустить булку через мясорубку, вместе с мясом и луком. Отварить яйца вкрутую. Добавить в фарш манку, перец и соль и очень хорошо вымешать. Оставить постоять минут двадцать.

Яйца разрезать на 4 части. Положить на каждую лепешку из фарша по четвертинке яйца. Свернуть симпатичный пирожок-котлетку.

Обжарить в раскаленном масле на небольшом огне.

Горшочек с рыжиками и мясными зразами

Фарш мясной (свиной) — 500 г, яйца перепелиные — 6 шт., перец сладкий красный (консервированный, мелкий) — 6 шт., мука пшеничная — 2 ст. л., масло растительное — 100 мл, сметана — 2 ст. л., сыр твердый — 50 г, грибы (рыжики) — 4 шт., картофель — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., зелень — 1 пучок, бульон (грибной), соль, перец черный молотый — по вкусу

В мясной фарш добавить соль, перец, зелень, молоко, хорошо отбить и разделить на 6 частей. Перепелиное яйцо поместить в середину перчика, положить на подготовленный фарш и сформовать зразу. Зразы обвалять в муке и слегка обжарить.

Овощи нарезать и притушить на сковороде. Рыжики отварить и нарезать соломкой. Приготовить картофельную крышку: картофель натереть на крупной терке, добавить соль, перец, зелень и яйцо. Выложить массу тонким слоем на сковороду и обжарить с двух сторон.

Все ингредиенты собрать в горшочке: на дно налить чуть-чуть масла, уложить овощи, потом обжаренные зразы. Залить грибным бульоном со сметаной, чтобы жидкость не доходила до края, накрыть картофельной «крышкой», посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку на 30 минут.

Подавать к столу в горшочке.

Картофельную крышечку разделить на 6 частей, уложить на дно блюда, сверху положить зразу, рядом тушеные рыжики с овощами.

Зразы деревенские

Чеснок — 3—4 зубчика, лук репчатый — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., лапша («Мивина») — 1 пачка, сыр твердый — 100 г, филе куриное (вареное) — 100 г, фарш мясной (свино-говяжий) — 0,5 кг, укроп — 1 пучок, сухари панировочные, масло растительное, соль, перец красный жгучий — по вкусу

В фарш добавить измельченный лук, чеснок и яйцо.

«Мивину» запарить и остудить (лишнюю воду слить).

Начинка. Отварное куриное мясо мелко нарезать, сыр натереть на терке, укроп мелко нарезать, добавить красный горький перец. Фарш вымешать с лапшой, посолить, поперчить. Начинку тоже хорошо вымешать.

Сформовать зразы, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон. Тушить под крышкой 10 минут.

Зразы мясные с зеленью

Фарш мясной (говяжий) — 500 г, хлеб (белый, черствый) — 2 ломтика, чеснок — 1—3 зубчика, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 100 г, зелень (укроп и петрушка) —

1 пучок, масло растительное, приправа (для фарша и котлет) — 1 ст. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Масло заранее вынуть из холодильника, чтобы оно было комнатной температуры, но не размякшее. Зелень мелко нарезать. Тщательно перемешать масло с зеленью, скатать колбаску, завернуть в пленку и убрать в морозильник на пару часов.

В фарш добавить размоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить приправу, соль, перец, пропущенный через пресс чеснок и яйцо. Тщательно вымешать и отбить фарш. Убрать в холодильник на 30 минут. После этого отделять от фарша небольшие порции, расплющивать их на ладони. На фарш класть по кусочку замороженного с зеленью масла. Залепить края лепешек и обкатать их в ладонях, придавая форму овальной зразы.

Обжарить зразы с обеих сторон на растительном масле до румяной корочки. Выложить обжаренные зразы в огнеупорную форму. Закрыть фольгой. Запечь в духовке до готовности, примерно 15—20 минут.

Подавать с картофельным пюре и свежими овощами.

Зразы мясные, запеченные с кашей

Фарш мясной (постный) — 700 г, крупа ячневая — ½ пакета, морковь (средняя) — 1 шт., лук репчатый (средний) — 1 шт., бульон (куриный) — 200 мл, хлеб (белый) — 200—300 г, яйцо куриное — 1 шт., соль, перец черный молотый — по вкусу

Белый хлеб замочить в курином бульоне. Сварить ячневую кашу. Обжарить мелко нарезанные морковь и лук. Дважды пропустить фарш через мясорубку. Добавить яйцо, посолить, поперчить. Вымешать, отбить.

Отваренную кашу соединить с луком и морковью, перемешать. Добавить пару ложек бульона.

Разделить фарш на 7—8 частей. На пищевой пленке сформовать мясную лепешку, в середину выложить столовую ложку каши с овощами и завернуть в «ватрушку»: тщательно скрепить краешки, оставляя дырочку сверху.

Сделать «ванночки» из фольги, стараясь, чтобы они не протекали снизу (вырезать квадраты, поднять бортики и закрепить края). В каждую «ватрушку» долить 1—2 ст. л. бульона. Отправить в духовку, разогретую до 200 °С, на 1 час. Через 30 минут вытащить зразы, смять серединку, долить чуть-чуть бульона в каждую. Если верх припекается, можно прикрыть фольгой.

Зразы куриные под сливочным соусом

Филе куриное — 500 г, шампиньоны — 300 г, лук репчатый — 2 шт., сыр мягкий — 100 г, сливки (консервированные) — 100 мл, мука пшеничная, хлеб, молоко, масло сливочное, масло растительное, вода (горячая), соль, перец черный молотый, специи (карри, паприка) — по вкусу

Мясо с луком прокрутить через мясорубку. Добавить булочку, размоченную в молоке и слегка отжатую. Куриный фарш посолить и добавить специи (молотый черный перец, карри, паприку). Все хорошо перемешать. Для начинки грибы поджарить с луком на небольшом количестве сливочного масла. В слегка охлажденные грибы добавить тертый сыр. Все перемешать.

Куриный фарш выложить на пищевую пленку в виде шариков, а затем придавить рукой, формируя лепешечки. Чтобы фарш не прилипал к рукам, смочить их водой. Сверху на лепешки ложкой выложить сырно-грибную начинку. С помощью пищевой пленки свернуть лепешки с фаршем, как пирожки. Обваливать их в муке и выложить на разогретую сковороду. Обжарить двух сторон.

Приготовить соус. В оставшуюся начинку добавить 1 ст. л. муки и хорошо перемешать. Влить банку консервированных сливок и такое же количество горячей воды. Вскипятить.

Зразы выложить в посуду для запекания, залить полученным соусом и поставить в духовку на 15 минут.

Здоровые зразы

Фарш мясной — 0,5 кг, яйца куриные (вареные) — 3 шт., чеснок — 2 зубчика, сметана — 3 ст. л., аджика — 1 ч. л., соль, перец черный молотый — по вкусу

Фарш соединить с луком и приправами.

Начинка. Нарубить яйца, пропустить через пресс чеснок, добавить 1 ст. л. сметаны (чтобы посочнее было) и тщательно перемешать.

Сформовать лепешку из фарша, положить в серединку начинку. Скатать зразу.

Соус. 2 ст. л. сметаны смешать с аджикой, намазать на зразы и поместить в рукав. Рукав уложить на противень и поставить в духовку. Запекать до готовности.

Зразы с шампиньонами

Фарш мясной (свинина + говядина) — 400 г, шампиньоны — 250 г, лук репчатый — 2 шт., хлеб (булка сухая) — 2 ломтика, молоко — 50 мл, масло сливочное — 20 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Булку замочить в молоке. Лук очистить и мелко нарубить. Половину смешать с фаршем, размоченной булкой, солью и перцем. Вторую половину лука обжарить на сливочном масле. Шампиньоны очистить и нарезать, отправить к подготовленному луку, немного посолить.

На лепешку из фарша положить начинку из лука и грибов, сформовать зразы. Запанировать в муке и обжарить на сковороде до готовности, переворачивая.

Зразы рубленые

Говядина — 500 г, сало — 100 г, картофель — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, булка (размоченная в молоке) — 50 г, яйца куриные — 3 шт., сухари (пшеничные, молотые — 6 г на порцию) — 40 г, петрушка — ½ пучка, масло сливочное — 10 г, сухари панировочные, масло растительное, соль, перец черный молотый — по вкусу

Луковицу очистить и мелко нарезать, разогреть сковороду и обжаривать лук на растительном масле до золотистого цвета, зелень петрушки вымыть и нарезать, яйца отварить и нарубить (можно натереть на терке).

Говядину, сало, картофель, оставшийся лук, чеснок, размоченную в молоке булку пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо вымешать руками.

Начинка. Смешать пассерованный лук, рубленые яйца, пшеничные сухари, соль, перец, зелень петрушки и мягкое сливочное масло, хорошо перемешать.

Из котлетной массы сформовать кружки толщиной 10 мм, на середину каждого положить начинку, соединить края и сформовать зразу овально-приплюснутой формы. Обвалять зразы в панировочных сухарях и обжарить до румяной корочки с двух сторон.

Рыбные зразы с крабовыми палочками

Филе рыбное — 500 г, батон (черствый) — 0,5 кг, молоко (1 стакан в фарш, 100 мл в кляр) — 1½ стакана, яйца куриные — 4 шт. (в фарш 1 шт., в кляр 3 шт.), мука пшеничная — 3 ст. л.,

крабовые палочки — 10 шт., масло растительное, зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу

Батон замочить в молоке и вместе с рыбным филе пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, перец, муку и хорошо перемешать. Крабовые палочки нарезать на 3 части. Из фарша сформовать зразы, в середину положить крабовую палочку.

Кляр. Яйцо взбить с молоком, солью, перцем, добавить муку и хорошо перемешать. Зразы обмакнуть в кляр и обжарить с двух сторон. Украсить зеленью.

Зразы по-весеннему

Говядина — 500 г, свинина (жирная) — 400 г, зелень (петрушка и зеленый лук) — 1 пучок, яйца куриные (сваренные вкрутую) — 3 шт., маслины — ½ банки, шампиньоны (консервированные) — ½ банки, майонез — 3 ст. л., бульон — 600 мл, сыр твердый — 7 ломтиков, вода (кипяченая), петрушка, соль, перец красный, перец черный молотый, карри — по вкусу

Приготовить фарш: нарубить говядину и свинину, добавить мелко нарезанную зелень, заправить специями, влить немного кипяченой воды. Сварить яйца, охладить, разрезать пополам. Маслины без косточек разрезать пополам, добавить нарезанные шампиньоны.

Приготовить заливку: смешать бульон, майонез, добавить специи и зелень.

Из фарша сделать лепешки, на середину выложить половинку яйца, грибы, маслины и сформовать ладонями так, чтобы начинка оказалась внутри (таким образом формировать весь фарш). Форму смазать маслом и выложить на нее зразы. Сверху поместить оставшуюся начинку. Поверх каждой зразы выложить ломтик сыра и залить заливкой так, чтобы они были погружены наполовину.

Поставить блюдо на 1 час 10 минут в заранее разогретый до 200 °С жарочный шкаф.

Мясные зразы «Красная шапочка»

Фарш мясной (говядина + свинина) — 1 кг, сметана — 6 ст. л., сыр плавленый (Hochland со вкусом грибов) — 2 упаковки, яйцо куриное — 1 шт., молоко — 100 мл, свекла — 2 шт., хлеб (белый), приправы, соль, перец белый, перец черный молотый — по вкусу

Свеклу запечь в фольге в духовке (или просто отварить), натереть на самой мелкой терке, отжать руками, удалив сок. Подготовленную свеклу переложить в фарш, перемешать. Добавить к получившейся массе замоченный в молоке хлеб (корочку предварительно отрезать), яйцо, соль, перец, приправы. Хорошенько перемешать.

Подготовить сыр. Оставить 3—4 треугольничка для заливки.

Мокрыми руками сформовать на ладони круг из фарша, положить треугольничек из сыра, края защипнуть. Выложить в форму для запекания подготовленные зразы и залить соусом. Для соуса перемешать молоко, сметану и мелкорезанные оставшиеся сырныe треугольнички.

Запекать в предварительно нагретой до 220 °С духовке 1 час.

Зразы «Донские» со сложным гарниром

Филе рыбное (морской язык) — 400 г, лук репчатый — 1 шт., яйца куриные — 2 шт., сухари панировочные (для фарша — 2 ст. л. + для панировки), масло сливочное — 1 ст. л., масло растительное, вода — 1 ст. л., мука пшеничная, картофель (средний) — 4 шт., перец болгарский (небольшой), морковь (маринованная), горошек зеленый — 4 ст. л., петрушка, дайкон (длинный) — 1 шт.

Филе разрезать на 2 или 4 части, накрыть пищевой пленкой, аккуратно отбить. Посолить, поперчить. Для фарша: лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Вареное яйцо нарубить мелкими кубиками. Добавить панировочные сухари (и по желанию мелко нарезанную зелень петрушки), посолить, поперчить.

На филе рыбы выложить половину фарша, свернуть трубочкой, придать слегка округлую форму. Обвалять в муке, смочить в льезоне (сырое яйцо + вода), запанировать в сухарях. Пожарить зразы во фритюре.

Картофель нарезать тонкой лентой, свернуть в форме стружки, пожарить во фритюре.

Из болгарского перца сделать чашечку-корзиночку с зубчатыми краями, наполнить зеленым горошком. Положить кружочки моркови. Украсить розочками из дайкона, зеленью.

Куриные зразы с начинкой из цуккини

Филе куриное — 500 г, кабачок (или цуккини) — 1 шт., капуста белокочанная (листья) — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый (небольшой) — 1 шт., мука пшеничная, масло растительное, соль, специи — по вкусу

Куриное филе и лук пропустить через мясорубку. Отдельно пропустить цукини и капусту. Фарши посолить, добавить специи по вкусу. В мясной фарш добавить яйцо и перемешать. Сделать лепешку, на нее положить начинку из цукини. Сформовать котлету и обваливать в муке. Обжарить с двух сторон на растительном масле.

Картофельные зразы по-гонконгски

Картофель — 400 г, фарш мясной (свиной) — 300 г, соевый соус — 2 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., лук-шалот (или репчатый — ½ шт.) — 2 шт., лук зеленый (стрелки) — 4 шт., крахмал кукурузный — 2 ч. л., сухари панировочные — 2 ст. л., сахар — 2 ч. л., вода — 1 ст. л., вино десертное (шаосинское или херес) — 1 ч. л., масло арахисовое (или обычное растительное) — 3 ст. л., масло кунжутное — 2 ч. л., кинза — 1 пучок, соль, перец черный (или белый) молотый, перец чили — по вкусу

Картофель очистить и поставить вариться. Положить в миску свиной фарш, добавить к нему соевый соус ТМ «Киккоман», шаосинское вино или херес, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. кукурузного крахмала и воду. Перемешать фарш, добавить кунжутное масло, затем еще раз перемешать, накрыть емкость пищевой пленкой (или крышкой) и поставить в холодильник мариноваться на 30 минут.

На сковороде на арахисовом масле (1 ст. л.) обжарить нарезанный мелкими кубиками лук-шалот или репчатый лук до мягкости. Можно брать обычное масло. Добавить к луку маринованный фарш. Обжарить массу до готовности, помешивая и разбивая комочки.

Картофель измельчить до состояния пюре, добавить к нему оставшуюся 1 ч. л. сахара, белый (или черный) молотый перец, соль, остатки кукурузного крахмала (1 ч. л.), перемешать. Убрать в сторону, чтобы пюре остыло.

Смешать слегка остывшее пюре и фарш. Добавить яйцо, мелко рубленый зеленый лук и кинзу. Хорошо вымесить. Смоченными в холодной воде руками сделать из фарша 8 шариков, сформовать биточки, обваливать в панировочных сухарях. На сковороду налить арахисовое или обычное масло, положить зразы и обжарить до румяной корочки по 5 минут с каждой стороны.

Зразы отбивные

Свинина — 500 г, хлеб (ржаной) — 100 г, сало (50 г — на фарш, 50 г — на соус) — 100 г, яйца куриные — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., сок томатный — 500 мл, мука пшеничная — 2 ст. л., зелень (разная), соль, перец черный молотый — по вкусу

Мясо нарезать, отбить в виде тонких блинов, нафаршировать, придать форму голубцов и тушить в томатном соусе около часа.

Соус. Нарезать кубиками сало, обжарить на сковороде, добавить мелко нарезанную петрушку, муку и залить томатным соком.

Приготовить фарш. Сало нарезать кубиками, обжарить. Добавить мелко нарезанные хлеб, лук и зелень. Пожарить. Посолить, поперчить. Добавить нарезанные кубиками вареные яйца.

Зразы «Грибное лукошко» в духовке

Фарш мясной — 300 г, рис — 50 г, лук репчатый — 2 шт. (в фарш — 1 шт.; в начинку — 1 шт.), морковь (в фарш — 1 шт.; в начинку — 1 шт.) — 2 шт., грибы (вешенки) — 200 г, чеснок — 2 зубчика, яйцо куриное — 1 шт., сухари панировочные, масло растительное, специи, соль — по вкусу

Подготовить фарш: в прокрученное мясо добавить яйцо, прокрученный лук, морковь, соль, специи, перемешать. Отварить рис, добавить в фарш, все хорошенько перемешать еще раз. Для начинки нашинковать лук, морковь, грибы и чеснок. Обжаривать овощи до испарения всей влаги. Посолить, добавить специи.

Из фарша сделать лепешку, на середину выложить начинку и сформовать зразу.

На противень расстелить бумагу, обваливать зразы в панировочных сухарях и выложить на противень. Отправить в духовку, разогретую до 180—200 °С, на 30—40 минут (до образования румяной корочки).

Зразы с грибами под соусом бешамель

Фарш мясной (свиной и говяжий пополам) — 1 кг, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый (белый и красный) — 2 шт., батон — ½ шт., молоко — 150 мл, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для начинки

Маслята (или другие грибы) — 800 г, масло сливочное — 70 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для соуса

Масло сливочное — 70 г, мука пшеничная — 3 ст. л., сливки (10—15 % жирности) — 500 мл, молоко — 100 мл, орех мускатный — 1 ч. л., эстрагон — 2 ч. л., сыр твердый — 100 г, соль, перец белый — по вкусу

Начинка. В сковороде растопить сливочное масло, поджарить грибы. Если они замороженные, предварительно разморозить, в сковороде они будут, скорее, тушиться, главное — чтобы выпарилось как можно больше влаги. Посолить, поперчить. Оставить остывать. Оба вида фарша соединить, хорошенько перемешать. Лук нарезать кубиками, добавить в мясную массу. С батона предварительно срезать корочку, мякоть мелко покрошить, залить молоком. Вымоченный в молоке батон также добавить в фарш. Вбить яйцо. Все посолить, поперчить, тщательно вымешать руками до однородности. Дать фаршу немного постоять, закрыв емкость крышкой или просто накрыв полотенцем.

Соус. Растопить в глубокой сковороде сливочное масло, положить муку и на среднем огне поджарить ее, помешивая лопаткой, до чуть-чуть коричневатого цвета. Добавить сливки, молоко, эстрагон, убавить огонь до малого и варить соус, пока он не приобретет консистенцию сметаны средней жирности. В конце добавить соль, белый перец и тертый мускатный орех, перемешать.

Сформовать из фарша лепешку, в центр положить 1 ст. л. грибов, закрыть зразу и выложить на смазанный маслом противень. Сверху полить соусом бешамель. Густо посыпать тертым на мелкой терке сыром.

Запекать в духовке при температуре 200 °С 40—50 минут или до румяной корочки.

Зразы «Павлиний глаз»

Фарш мясной (смешанный) — 500 г, хлеб (белый, черствый) — 2 ломтика, молоко — ½ стакана, лук репчатый (небольшой) — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, яйца перепелиные — 8—9 шт., морковь — 2—3 шт., мука пшеничная — 1 ст. л., масло сливочное (или маргарин) — 50 г, томатная паста — 2 ст. л., бульон (или вода) — ½ л, сметана — 3 ст. л., укроп, петрушка, масло растительное, сухари панировочные, соль, перец черный молотый, орех мускатный (молотый) — по вкусу

Хлеб замочить в молоке. Лук нарезать очень мелко и обжарить до золотистого цвета. Перемешать фарш, отжатый хлеб, обжаренный лук и все вместе пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, молотый мускатный орех, 1 яйцо и 3 зубчика чеснока, пропущенные через пресс. Все тщательно вымешать и хорошо отбить. Отправить в холодильник на 30 минут.

Перепелиные яйца сварить в течение 4—5 минут. Остудить и очистить. Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить. Укроп и петрушку мелко нарезать.

Из фарша мокрыми руками сформовать лепешки, положить на мокрую доску, посыпать зеленью, уложить слой моркови и затем яйцо. Края лепешек поднять и тщательно защипнуть. Обкатать в руках, придавая овальную форму. Обвалять в панировочных сухарях и обжарить или выложить на смазанный противень и запекать в духовке при 180°C 30 минут.

Муку обжарить на сухой сковороде до появления аромата жареных орехов. Добавить масло, хорошо перемешать и еще немного обжарить. Добавить томатную пасту, снова перемешать и еще обжарить 3 минуты.

Томатную массу переложить в кастрюлю и немного остудить. Постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки, влить тонкой струйкой горячую воду или бульон. Поставить кастрюлю на огонь и, не переставая взбивать венчиком, довести соус до кипения. Добавить по вкусу соль, перец и любимые специи. Если соус получился густой, добавить еще воды. Варить на маленьком огне 15—20 минут. Добавить сметану, перемешать, довести до кипения и через пару минут выключить огонь.

Зразы с помидорами, сыром и укропом

Свинина (нежирная) — 200 г, говядина — 300 г, яйцо куриное — 1 шт., имбирь — 1½ ч. л., хлеб (зерновой) — 1 ломтик, сыр голландский — 120 г, помидор (средних размеров) — 2 шт., укроп — 1 пучок, чеснок — 3 зубчика, мука пшеничная, молоко (или вода), соль, перец черный молотый — по вкусу

Свинину, говядину, прокрутить через мясорубку. Добавить замоченный в воде или молоке отжатый кусочек хлеба. Тоже прокрутить. Добавить яйцо, имбирь, соль. Вымесить фарш.

Помидоры и укроп мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Перемешать. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать овощи, сыр. Посолить по вкусу, если требуется.

Мокрыми руками отщипнуть от фарша кусочек, как на котлету. Сделать мясную лепешку (удобно использовать одноразовую пластиковую тарелку). В центр лепешки положить начинку. Завернуть края и сформовать котлету. Отбить в ладонях. Обвалять в муке и обжарить до готовности и золотистой корочки на среднем огне.

Зрза под шубой

Фарш мясной (свинина + говядина) — 450 г, картофель — 6 шт., кабачок (или цукини, небольшой) — 1 шт., яйца куриные — 2 шт., помидор — 1 шт., сыр твердый — 100 г, хлеб, молоко, майонез, кетчуп, крахмал, соль, перец черный молотый — по вкусу

Картофель и кабачок нарезать кубиками и пропустить через комбайн на средней терке.

В фарш добавить яйцо, нарубленный мелко лук и замоченный в молоке мякиш хлеба, все перемешать. Соединить измельченные картофель и кабачок. Добавить немного крахмала и майонеза, все перемешать. Разделить фарш и соединенные картофель с кабачком на 2 части, чтобы приготовить два небольших рулета.

Разложить на плоской поверхности пищевую пленку и выкладывать слоями.

1. Картофель + кабачок.
2. Фарш.
3. Рубленое вареное яйцо.
4. Мелко нарезанный помидор.
5. Пару небольших кусочков сыра.

Соединить концы пленки, сформовать рулет. Выложить на противень, смазать сверху майонезом, посыпать сыром и украсить капельками кетчупа.

Зразы с зеленью и барбарисом «Кепилы»

Говядина — 1 кг, кинза — 1 пучок, лук зеленый — 1 пучок, барбарис (сушеный) — 1½ ст. л., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, масло растительное — 5 ст. л., масло сливочное — 40 г, сухари панировочные — 5 ст. л., яйцо куриное — 1 шт., соль, хмели-сунели, смесь перцев (молотая) — по вкусу

Говядину, лук и чеснок пропустить чрез мясорубку. Добавить в фарш соль, смесь перцев, хмели-сунели. Вбить яйцо. Массу хорошо вымешать, отбивая до вязкости.

Начинка. Кинзу и зеленый лук нарубить. Добавить сушеный барбарис, перемешать.

На плоскую тарелку насыпать панировочные сухари. Сформовать из фарша небольшую лепешку, выложить ее на панировочные сухари, немного вдавить. На один край выложить около 1 ст. л. начинки. Сложить лепешку пополам. Края защипнуть. Обжарить на смеси растительного и сливочного масел на среднем огне с каждой стороны по 4—5 минут. Готовые зразы выложить на тарелку и сразу же накрыть плотным пакетом. Пакет должен закрывать тарелку со всех сторон, чтобы не было доступа воздуха. Оставить минимум на 15 минут. Так зразы дойдут и впитают выделившийся во время жаренья сок.

Зразы в томатно-сметанном соусе

Фарш индюшиный — 600 г, лук репчатый — 1 шт., батон — 4 ломтика, сметана — 2 ст. л., соль — 1 ч. л., перец черный молотый — 1 ч. л., паприка сладкая — 1 ч. л., молоко (или вода)

Начинка

Грибы — 300 г, яйцо куриное — 1 шт., масло сливочное — 50 г

Соус

Сметана — 2 ст. л., томатная паста (томатный соус, пюре, кетчуп) — 2 ст. л., бульон (грибной) — 300 мл, масло растительное — 1 ст. л., мука пшеничная — 2 ст. л., соль — по вкусу, перец сладкий красный — ½ ст. л., перец черный молотый — ½ ч. л., смесь специй (кардамон, кориандр, имбирь, корица, гвоздика, хмели-сунели) — 1 ч. л., пряности (укроп, петрушка, тимьян, базилик — сушеные) — 1 ч. л.

Панировка

Сухари панировочные — по вкусу

Нарезать луковицу для фарша.

В готовый фарш добавить нарезанный лук, соль, перец, паприку и размоченный, хорошо отжатый белый хлеб. Хорошенько вымесить, а лучше еще раз пропустить через мясорубку. Добавить сметану, фарш отбивать тщательно и долго. Готовое изделие будет тем нежнее и сочнее, чем лучше будет отбит фарш. Прикрыть и отложить в холодильник для отдыха.

Начинка. Грибы отварить, отвар слить (не выливать, он пригодится в дальнейшем). Мелко нарезать. Вареное яйцо мелко крошить. Нагреть сковороду, распустить кусочек сливочного масла. При низкой температуре недолго прогреть смесь грибов и яйца, постоянно помешивая.

Разделить фарш на равные колобки, из каждого сделать лепешку, на середину которой положить по ложке начинки и защипнуть, как пирожки. Готовые зразы запанировать в сухарях.

Соус. Соединить сметану и томатный соус, перемешать. Ввести муку и тщательно растереть. Взять грибной бульон и, вливая понемногу, хорошо размешивать, чтобы не было комочков. Добавить, приправы, растительное масло, поперчить и посолить. Размешать, снять пробу и внести коррективы под свой вкус.

В форму для запекания уложить зразы и залить соусом. Поставить в духовой шкаф при температуре 160—180 °С, запекать до готовности 30 минут.

Зразы с фетой и вялеными томатами

Томаты вяленые — 16 шт., фета — 200 г, фарш мясной (курятина + свинина) — 800 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, яйца куриные — 2 шт., мука пшеничная (или сухари панировочные) — 4 ст. л., зелень, смесь сушеных трав «Прованские травы» — 1 ст. л., масло растительное — 4 ст. л., соль, перец черный молотый, карри — по вкусу

Мясо прокрутить вместе с крупной луковицей и 4 дольками чеснока, посолить. Хорошо вымешать фарш, отбивая. Яйца взбить со щепоткой соли. Добавить карри для цвета и аромата. В отдельную тарелку насыпать муку. Фету нарезать прямоугольниками. Сформовать из фарша небольшую лепешку. На нее выложить фету, несколько вяленых помидоров. Все это посыпать смесью «Прованские травы». Края лепешки соединить и сформовать продолговатые котлетки. Обваливать в муке, затем в яйце и снова в муке. Во второй раз вместо муки можно использовать панировочные сухари.

На сковороде разогреть растительное масло, выложить зразы. Обжарить с двух сторон до корочки на среднем огне. Готовые зразы переложить на тарелку, накрыв плотным пакетом. Оставить на 15—20 минут. Так они впитают выделившийся при жарке сок и станут сочными.

Зразы «Брюссельские» в омлетной заливке

Фарш мясной (свинина) — 1 кг, крупа манная — 50 г, сметана — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., соль — 1 ч. л., перец черный молотый — 1 ч. л.

Для заливки

Лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 2 ст. л., сыр голландский — 150 г, сметана — 200 г, яйца куриные — 3 шт., соль — 1/3 ч. л., перец черный молотый — 1/2 ч. л.

Для начинки

Капуста брюссельская — 400 г, сыр голландский — 80 г, яйцо куриное — 1 шт., сметана — 1 ст. л., соль — 1 щепотка

Смешать сметану и манку и оставить набухать.

Размороженную брюссельскую капусту закинуть в кипящую воду на 3 минуты. Получается бульон для будущего супа. Добавить в мясной фарш набухшую манку, яйцо, соль, перец и хорошенько все вымешать.

Перемешать 1 ст. л. сметаны с яйцом и щепоткой соли. Натереть сыр на отдельной тарелке. Брюссельскую капусту обмакнуть в сметанную смесь и обваливать в сыре. Это наша начинка. Всю капусту сразу обваливать не нужно, начните с десятка штук.

Сформовать на ладошке лепешку из фарша. В серединку положить обваленную в сыре капустинку и сформовать зразы. На раскаленную, смазанную растительным маслом

сковороду выложить зразы и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Выложить в форму для духовки, смазанную растительным маслом, зразы и оставшуюся капусту. На жире, оставшемся от жарки котлет, обжарить до прозрачности нарезанный репчатый лук (резать полукольцами). Выложить лук на зразы. Все посыпать 2/3 натертого сыра для заливки. Смешать сметану с яйцами, перцем и солью и залить полученной смесью зразы. Сверху посыпать оставшимся сыром и отправить в духовку, разогретую до 180 °С, на 40 минут.

Зразы куриные с папоротником

Филе куриное — 500 г, яйцо куриное — 1 шт., крупа манная — 2 ст. л., лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, имбирь (сухой) — 1/3 ч. л., петрушка (сухая) — 1/3 ч. л., карри (порошок) — 1/3 ч. л., соль — 1/3 ч. л.

Для начинки

Лук репчатый — 1 шт., приправа (для корейских салатов) — 1/2 ч. л., чеснок — 1 зубчик, масло растительное — 2 ст. л., папоротник (соленый) — 150 г

Панировка

Сухари панировочные — 6 ст. л.

Папоротник замочить минимум на 4 часа, меняя воду каждый час. Затем отварить 5 минут с момента закипания. Откинуть на дуршлаг.

Подготовить фарш: куриное филе прокрутить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить яйцо, манную крупу, соль, имбирь, петрушку, карри, чеснок и все вместе перемешать.

Приготовить начинку: репчатый лук поджарить на растительном масле 3 минуты. Добавить измельченный папоротник на сковороду и ароматизировать приправой и чесноком. Поджарить все вместе 2 минуты и остудить. Из фарша мокрыми руками сформовать лепешки. В середину положить начинку. Скрепить края фарша. Получившуюся зразу обвалять в сухарях. Для формирования зраз можно воспользоваться кольцами. Вниз положить фарш, сверху начинку. Закрывать слоем фарша и уплотнить. Заготовку зразы обвалять в сухарях.

Обжарить с двух сторон на сковороде. Подавать горячими.

Зразы из конины

Фарш мясной (конина — 75 %, свиное сало — 25 %) — 800 г, лук репчатый (небольшой) — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., крупа манная — 6 ст. л., масло сливочное (топленое) — 3 ст. л.,

укроп, масло растительное — 1 ст. л., мука пшеничная — 1 горст., сыр твердый (российский) — 200 г, соль, перец черный молотый — по вкусу

Сделать фарш из конины и свиного сала, добавляя понемногу мелко нарезанный репчатый лук и яйцо. Всыпать манную крупу и хорошенько вымесить. Топленое масло нарезать на мелкие кусочки и соединить с мелко рубленой зеленью.

Приблизительно 200 г сыра натереть на крупной терке, отдельно в емкость всыпать немного муки для панировки.

Смоченными водой руками сформовать из фарша небольшие лепешки, завернуть в них несколько кусочков укропного сливочного масла и щепотку сыра. Подготовить таким образом зразы. Смазать растительным маслом решетку пароварки, слегка обвалить зразы в муке и выложить на решетку. Готовить приблизительно 40—50 минут после закипания воды в пароварке.

Зразы из говядины с белыми грибами

Говядина — 600 г, батон — 2 ломтика, сливки — 100 мл, лук репчатый — 2 шт., белые грибы — 250 г, панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец красный молотый, перец черный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы перебрать, промыть, мелко нарезать и жарить вместе с половиной указанного количества лука на сливочном масле 5 минут, затем посолить и поперчить. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батоном, добавить лук и часть зелени, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного грибной начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

Зразы из говядины с зеленью под белым соусом

Говядина — 800 г, батон — 2—3 ломтика, молоко — 100 мл, лук репчатый — 2 шт., яйца куриные — 3 шт., укроп — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, мясной бульон — 500 мл, масло сливочное — 50 г, масло растительное — 50 мл, мука — 30 г, мука пшеничная, сухари панировочные, соль, перец черный молотый — по вкусу

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Для приготовления начинки 2 яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить и смешать с зеленью. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Для приготовления соуса разогреть на сковороде 20 г сливочного масла, жарить на нем муку до золотисто-желтого цвета. Снять с огня, добавить 1/3 указанного количества бульона, тщательно перемешать. Снова поставить сковороду на огонь, довести полученную смесь до кипения при постоянном помешивании. Влить оставшийся бульон и готовить при слабом кипении 15 минут, периодически перемешивая. В готовый соус добавить соль и оставшееся сливочное масло.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке батоном, добавить сырое яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

Выложить зразы на блюдо, полить горячим соусом и подать к столу.

Зразы из говядины с корейской морковью и яйцами

Говядина — 600 г, батон — 2 ломтика, сливки — 100 мл, лук репчатый — 3 шт., корейская морковь — 200 г, панировочные сухари — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец красный молотый, перец черный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть. 2 луковицы мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить 5 минут, добавить мелко нарезанную корейскую морковь, перемешать и снять с огня. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батоном и оставшимся луком, добавить часть зелени, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

Зразы из говядины с квашеной капустой

Говядина — 600 г, батон — 2 ломтика, молоко — 100 мл, томатный соус — 50 мл, лук репчатый — 2 шт., капуста квашеная — 250 г, панировочные сухари — 2 ст. л., масло

растительное — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, семена тмина — 1 ч. л., вода, соль, перец красный молотый, перец черный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Квашеную капусту мелко нарезать, выложить на сковороду с топленным маслом, добавить лук, жарить 2—3 минуты, затем посыпать тмином, влить немного воды и тушить под крышкой на слабом огне 5 минут.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батоном, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки из капусты и лука, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле.

При подаче к столу полить томатным соусом и посыпать зеленью укропа.

Зразы из телятины с соусом бешамель

Говядина — 800 г, яйцо куриное — 1 шт., картофельное пюре — 400 г, масло растительное — 2 ст. л., панировочные сухари — 2 ст. л., молоко — 500 мл, масло сливочное — 30 г, мука — 30 г, лук репчатый — 1 шт., лук зеленый — 1 пучок, петрушка и укроп — 1 пучок, мускатный орех, соль, перец черный молотый — по вкусу

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, перец и соль, перемешать. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. В картофельное пюре добавить зеленый лук и перемешать. Для приготовления соуса репчатый лук очистить, вымыть, нарезать, отварить в небольшом количестве воды, охладить и протереть через сито. Муку выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, спассеровать и влить при постоянном помешивании молоко. Довести смесь до кипения, варить на слабом огне до загустения. За несколько минут до окончания варки добавить лук, мускатный орех, перец и соль.

Из фарша сделать лепешки, положить на середину каждой картофельное пюре, сформовать зразы, обвалять их в панировочных сухарях, жарить на сковороде в растительном масле до готовности. Выложить зразы на блюдо, полить соусом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Зразы из говядины с подливой из петрушки

Говядина — 600 г, хлеб белый — 2 ломтика, яйца куриные — 4 шт., молоко — 100 мл, сок, образовавшийся при запекании мяса — 100 мл, бульон говяжий — 300 мл, лук репчатый —

2 шт., петрушка — 1 пучок, масло оливковое — 70 мл, масло сливочное — 20 г, мука — 30 г, панировочные сухари — 2 ст. л., мука пшеничная, соль, специи — по вкусу

Для приготовления подливы лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом (30 мл), жарить 2 минуты, затем посыпать мукой, добавить сливочное масло и жарить еще 3 минуты на слабом огне, периодически перемешивая.

Влить в сковороду мясной сок и бульон, довести до кипения при постоянном помешивании, готовить 4 минуты, добавить петрушку, посолить и приправить по вкусу. 3 яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать половинками. Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить сырое яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой половинку яйца, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на оставшемся оливковом масле.

Выложить зразы на блюдо, полить горячей подливой и подать к столу.

Зразы из телятины по-итальянски

Телятина — 600 г, цукини — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., оливки без косточек — 100 г, лук-шалот — 1 шт., батон — 2 ломтика, сливки — 100 мл, сок, образовавшийся при запекании мяса — 100 мл, бульон говяжий — 300 мл, томатная паста — 50 г, вяленые помидоры — 50 г, красное сухое вино — 50 мл, оливковое масло — 50 мл, масло сливочное — 20 г, мука — 30 г, панировочные сухари — 2 ст. л., сушеный базилик, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для приготовления соуса вяленые помидоры нарезать небольшими кусочками. Муку спассеровать в разогретом сливочном масле, добавить томатную пасту, перемешать. Влить в сковороду мясной сок, вино и бульон, довести до кипения при постоянном помешивании, положить помидоры и готовить 3—4 минуты. Готовый соус приправить сушеным базиликом, посолить.

Оливки мелко нарезать (несколько штук отложить для украшения). Лук-шалот очистить, нарезать. Цукини вымыть, один нарезать маленькими кубиками и смешать с оливками и луком, второй — тонкими ломтиками и запечь на гриле. Телятину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батоном, добавить сырое яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой начинку из цукини и оливок, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на оливковом масле. Выложить зразы на блюдо, полить горячим соусом, оформить ломтиками цукини-гриль и оливками.

Зразы из свинины с картофелем и грибами

Свинина — 600 г, батон — 2 ломтика, молоко — 100 мл, лук репчатый — 2 шт., картофельное пюре — 350 г, грибы шампиньоны — 100 г, огурец — 2 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы перебрать, промыть, мелко нарезать и жарить вместе с половиной указанного количества лука на сливочном масле 5 минут, затем посолить и поперчить. Добавить в картофельное пюре грибы и лук, перемешать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Огурцы вымыть, нарезать наискосок тонкими ломтиками.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батонem, добавить лук и часть зелени, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью и украсить ломтиками огурцов.

Зразы из говядины с солеными огурцами и каперсами

Говядина — 600 г, белый хлеб — 2 ломтика, яйцо куриное — 1 шт., молоко — 100 мл, соленые огурцы — 300 г, сок, образовавшегося при запекании мяса — 120 мл, говяжий бульон — 250 мл, каперсы — 50 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., масло оливковое — 70 мл, масло сливочное — 20 г, мука — 30 г, панировочные сухари — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, специи — по вкусу

Для приготовления соуса морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Каперсы нарубить.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом (30 мл), жарить до светло-золотистого цвета, затем посыпать мукой, добавить сливочное масло и жарить еще 3 минуты на слабом огне, периодически помешивая. Влить в сковороду мясной сок и бульон, довести до кипения при постоянном помешивании, готовить 3—4 минуты. Добавить в подливу каперсы, часть зелени укропа и петрушки, приправить и посолить по вкусу. Огурцы нарезать маленькими кубиками.

Говядину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой соленые огурцы, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на оливковом масле. Выложить зразы на блюдо, полить соусом и украсить веточками укропа и петрушки.

Зразы из свинины с вешенками и морковью

Свинина (нежирная) — 1 кг, батон — 2 ломтика, сливки — 100 мл, лук репчатый — 2 шт., помидор — 2 шт., грибы вешенки — 250 г, морковь — 2 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, зеленый лук — 1 пучок, чеснок — 1 зубчик, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Вешенки перебрать, промыть, мелко нарезать и жарить вместе с морковью и луком на сливочном масле 5 минут, затем посолить и поперчить. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью пресса. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Свинину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батонem, добавить зеленый лук и часть зелени, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью и украсить кружочками помидоров.

Зразы из свинины с морковью и помидорами

Свинина — 700 г, картофель — 1 шт., яйцо куриное — 1 шт., помидор — 2—3 шт., морковь — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., масло топленое — 1 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., панировочные сухари — 2 ст. л., петрушка и базилик (зелень) — 1 пучок, соль, перец черный молотый — по вкусу

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать маленькими кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить на сковороду с топленным маслом, жарить 4 минуты, добавить помидоры, посолить, поперчить и снять с огня. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать. Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Свинину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить тертый картофель и яйцо, посолить, поперчить, перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базилика.

Зразы из свинины с апельсиновым соусом

Фарш из свинины — 800 г, грибы шампиньоны — 250 г, лук репчатый — 2 шт., яйцо куриное — 1 шт., красный соус — 400 мл, красное вино — 50 мл, свежесжатый апельсиновый сок — 50 мл, апельсин — 1 шт., масло сливочное — 35 г, сахар — 10 г, панировочные сухари — 2 ст. л., масло растительное — 3 ст. л., петрушка (зелень) — 1 пучок, соль, перец черный молотый — по вкусу

Для приготовления соуса апельсин вымыть, цедру аккуратно срезать, обдать кипятком и нарезать тонкой соломкой. Мякоть очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. Вино вылить в сотейник, слегка уварить, добавить цедру и основной красный соус, готовить на среднем огне 10—15 минут, периодически перемешивая.

После этого добавить апельсиновый сок, сахар и сливочное масло (при необходимости также и соль), перемешать и снять с огня.

Соус слегка охладить, положить в него кусочки мякоти апельсина и перемешать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с растительным маслом (1½ ст. л.), добавить лук, жарить 5 минут, посолить. Зелень петрушки вымыть.

Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на оставшемся растительном масле.

При подаче к столу полить соусом, посыпать зеленью петрушки.

Зразы из свинины с баклажанами и луком

Свинина (нежирная) — 1 кг, батон — 2 ломтика, молоко — 100 мл, яйцо куриное — 1 шт., лук репчатый — 3 шт., помидоры — 2 шт., огурец — 2 шт., баклажан — 3 шт., морковь — 2 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и кинза — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками и жарить вместе с морковью и луком в сливочном масле 5 минут, затем посолить и поперчить.

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Свинину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке батоном, добавить яйцо, часть зелени петрушки и кинзы, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного овощей, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки, оформить кружочками помидоров и огурцов.

Зразы из баранины с луком и кинзой

Баранина — 600 г, картофель — 1 клубень, лук репчатый — 3—4 шт., кинза (зелень) — 2 пучка, яйцо куриное — 1 шт., бараний жир — 1 ст. л., панировочные сухари — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Зелень кинзы вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать, жарить в бараньем жире до золотистого цвета, смешать с рубленой зеленью и посолить.

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, добавить тертый картофель и яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками кинзы.

Зразы из баранины с маринованным чесноком и помидорами

Баранина — 600 г, белый хлеб — 2 ломтика, молоко — 50 мл, помидоры — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., чеснок (маринованный) — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Маринованный чеснок нарубить, смешать с помидорами.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке хлебом, добавить зелень и яйцо, посолить, поперчить, перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки из помидоров и чеснока, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками кинзы.

Зразы из баранины с грибным соусом

Баранина — 600 г, картофельное пюре — 300 г, батон — 2 ломтика, молоко — 50 мл, лук репчатый — 2 шт., грибы (вареные) — 300 г, сметана — 250 г, хрен тертый — 50 г, яйца куриные — 2 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., укроп — 1 пучок, зеленый лук — 1 пучок, сахар, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Грибы мелко нарезать. Зелень укропа и зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и предварительно размоченным в молоке батоном, посолить, поперчить, перемешать.

В картофельное пюре добавить часть укропа и зеленого лука, перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

Для приготовления соуса яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить. Сметану смешать с тертым хреном, добавить яйца, грибы, оставшийся укроп и зеленый лук. Приправить соус сахаром и солью, перемешать.

Выложить зразы на блюдо, полить соусом и подать к столу.

Мясные зразы с гречневой кашей

Говядина — 500 г, свинина — 300 г, гречневая крупа — 200 г, лук репчатый — 3 шт., сметана — 150 г, яйцо куриное — 1 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, 1 луковицу пропустить через мясорубку вместе с подготовленным мясом, добавить в фарш яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Оставшийся лук мелко нарезать, пассеровать в сливочном масле, посолить.

Для приготовления начинки гречневую крупу промыть, варить в подсоленной воде, затем добавить пассерованный лук. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Из фарша сделать лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

Выложить зразы на блюдо, полить сметаной и посыпать зеленью.

Мясные зразы с рисом и грибами

Говядина — 300 г, свинина — 300 г, рис — 100 г, грибы шампиньоны — 200 г, лук репчатый — 2 шт., батон — 1 ломтик, молоко — 30 мл, масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., мука пшеничная — 2 ст. л., петрушка и базилик (зелень) — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, 1 луковицу пропустить через мясорубку вместе с подготовленным мясом, добавить в фарш размоченный в молоке батон, посолить, поперчить и перемешать. Оставшийся лук мелко нарезать, жарить на сливочном масле вместе с грибами 4—5 минут, посолить.

Зелень базилика и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Для приготовления начинки рис промыть, варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, добавить грибы, лук и зелень, перемешать.

Из фарша сделать лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в муке и обжарить на растительном масле.

Выложить зразы на блюдо, украсить оставшейся зеленью и подать к столу.

Зразы из курицы с начинкой из ананасов и петрушки

Мясо курицы — 800 г, ананасы консервированные — 200 г, йогурт (несладкий) — 100 мл, кукурузные початки (маринованные) — 100 г, петрушка — 1 пучок, яйцо куриное — 1 шт., манная крупа — 2 ст. л., масло оливковое — 2 ст. л., панировочные сухари — 2 ст. л., чеснок — 1 зубчик, соль, перец черный молотый — по вкусу

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Консервированные ананасы мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью пресса. Для приготовления начинки смешать ананасы с зеленью и чесноком.

Мясо курицы промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, манную крупу, перец и соль, перемешать. Из фарша сделать лепешки, положить на середину каждой начинку, сформовать зразы, запанировать в сухарях и жарить на сковороде в оливковом масле.

Готовые зразы выложить на блюдо, полить йогуртом и украсить кукурузными початками.

Зразы из курицы под голландским соусом

Курица (тушка) — 1 шт., хлеб пшеничный — 2—3 ломтика, мякоть тыквы — 400 г, лук репчатый — 2 шт., сливки — 70 мл, манная крупа — 2 ст. л., масло оливковое — 3 ст. л., петрушка — 1 пучок, белый соус — 400 мл, яичный желток — 4 шт., масло сливочное — 100 г, винный уксус, сахар, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Тушку курицы промыть, снять кожу, отделить мясо от костей. Кости залить водой, добавить соль и перец, сварить бульон, процедить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мякоть тыквы вымыть, натереть на крупной терке, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом (1 ст. л.), добавить лук и жарить 3 минуты. Затем посолить, поперчить, смешать с петрушкой и снять с огня.

Для приготовления соуса желтки смешать с белым соусом, поставить емкость на водяную баню и подогревать до 30 °С при постоянном помешивании. Затем, взбивая смесь венчиком, добавить сливочное масло, уксус, сахар и соль. Подогревать соус до тех пор, пока он не загустеет, но не кипятить, чтобы желтки не свернулись.

Мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках хлебом, полученный фарш посолить, поперчить, сформовать из него лепешки. Положить на середину каждой начинку из тыквы и лука, сформовать зразы, запанировать в манной крупе и жарить на сковороде в оставшемся оливковом масле до готовности.

Выложить зразы на блюдо, полить соусом. Отдельно подать бульон.

Зразы из курицы с зеленым горошком и гарниром из брокколи

Мясо курицы (белое) — 700 г, зеленый горошек — 200 г, брокколи — 500 г, лук репчатый — 2 шт., батон — 2 ломтика, сливки — 50 мл, панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить горошек и готовить на маленьком огне 5 минут. Посолить, поперчить, слегка охладить и измельчить в блендере.

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батонem, посолить и поперчить. Из фарша сделать лепешки, положить на середину каждой горохово-луковое пюре, сформовать зразы, запанировать в сухарях и жарить на сковороде в растительном масле.

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, приготовить в пароварке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Зразы разложить по тарелкам, гарнировать брокколи и посыпать зеленью.

Зразы из курицы с начинкой из картофеля и грибов

Филе курицы — 700 г, картофельное пюре — 300 г, грибы (шампиньоны) — 150 г, батон — 2 ломтика, сливки — 50 мл, лук репчатый — 2 шт., морковь — 2 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук, морковь и шампиньоны выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить 5 минут, посолить, поперчить и охладить. Добавить картофельное пюре, перемешать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Мясо курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батонem, добавить часть зелени, посолить, поперчить и перемешать.

Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

Зразы из курицы с луком и черносливом

Мясо курицы — 600 г, лук репчатый — 3 шт., чернослив — 150 г, петрушка — 1 пучок, зеленый салат — 1 пучок, масло оливковое — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., батон — 2 ломтика, молоко — 50 мл, панировочные сухари — 2 ст. л., вода, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Зелень петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Листья салата вымыть, обсушить. Чернослив вымыть, замочить в теплой воде на 10—15 минут, затем удалить косточки и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать, жарить на сливочном масле до золотистого цвета, смешать с черносливом и петрушкой, посолить.

Мясо курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке батоном, посолить, поперчить, перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой начинку из лука и чернослива, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на оливковом масле.

Выложить зразы на блюдо, выстланное листьями салата, украсить оставшимися веточками петрушки.

Зразы из курицы с йогуртовым соусом

Мясо курицы (белое) — 600 г, грибы (жареные) — 200 г, лук репчатый — 1 шт., яйца куриные — 3 шт., белый хлеб — 2 ломтика, молоко — 50 мл, панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., йогурт (несладкий) — 200 мл, сок томатный — 100 мл, чеснок — 1 зубчик, петрушка, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить, смешать с жареными грибами. Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке хлебом, посолить, поперчить, перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и жарить на сковороде в оливковом масле до готовности.

Для приготовления соуса чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью пресса. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать йогурт с томатным соком, добавить чеснок и петрушку, приправить перцем, посолить, перемешать.

Выложить зразы на блюдо, подать к столу с соусом.

Зразы из мяса птицы с соусом из чернослива

Мясо курицы (белое) — 400 г, филе индейки — 250 г, лук репчатый — 1 шт., картофельное пюре — 350 г, яйцо куриное — 1 шт., манная крупа — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., панировочные сухари — 2 ст. л., красный соус — 400 мл, чернослив — 100 г, грецкие орехи (очищенные) — 50 г, масло сливочное — 50 г, сухое красное вино — 50 мл, перец черный горошком — 2—3 шт., лавровый лист — 1 шт., петрушка и укроп — 1 пучок, сахар, соль, перец черный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить манную крупу и яйцо, посолить, поперчить, перемешать.

Сделать из полученного фарша лепешки, положить на середину каждой немного картофельного пюре, сформовать зразы, запанировать в сухарях и жарить на сковороде на растительном масле до готовности.

Для приготовления соуса чернослив промыть, удалить косточки, залить 200 мл воды и варить 10 минут. Отвар слить, чернослив нарезать небольшими кусочками. Орехи нарубить. Смешать отвар с красным соусом, добавить вино, перец и лавровый лист, варить 10 минут, процедить. Затем добавить сливочное масло, орехи, чернослив, сахар и соль, довести до кипения и снять с огня.

Выложить зразы на блюдо, полить соусом, украсить веточками укропа и петрушки.

Зразы из индейки, запеченные со сметаной

Мясо индейки — 800 г, батон — 2 ломтика, сливки — 100 мл, сметана — 100 г, лук репчатый — 2 шт., грибы (шампиньоны) — 350 г, панировочные сухари — 2 ст. л., масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка и укроп — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны перебрать, промыть, мелко нарезать и жарить вместе с луком на сливочном масле 5 минут, затем посолить и поперчить. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Мясо индейки промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батонem, добавить часть зелени, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного грибной начинки, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и жарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

Выложить зразы в форму, полить сметаной и поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зразы оставшейся зеленью.

Зразы из индейки с творогом и зеленью

Мясо индейки — 800 г, творог — 400 г, помидор — 2 шт., батон — 2 ломтика, яйцо куриное — 1 шт., сливки — 50 мл, лук репчатый — 2 шт., панировочные сухари — 2 ст. л.,

масло сливочное — 2 ст. л., масло растительное — 2 ст. л., петрушка — 1 пучок, кинза — 1 пучок, соль, перец черный молотый, перец красный молотый — по вкусу

Лук очистить, вымыть, нарезать. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Творог растереть с солью и сливочным маслом, добавить зелень, тщательно перемешать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Мясо индейки промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках батоном и луком, добавить яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Сделать из фарша лепешки, положить на середину каждой немного начинки из творога и зелени, сформовать зразы, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью и украсить кружочками помидоров.

Популярное издание

500 блюд из фарша. Котлеты, тефтели, биточки, голубцы, зразы

Составитель ШЕЛЕСТ Ольга

Руководитель проекта С. И. Мозговая

Ответственный за выпуск Т. Н. Куксова

Редактор М. И. Комина

Художественный редактор А. О. Попова

Технический редактор В. Г. Евлахов

Корректор Л. Н. Зинченко

Подписано в печать 08.07.2019.

Формат 84x108/32. Печать офсетная.

Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 13,44.

Доп. тираж 5250 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

Св. № ДК65 от 26.05.2000

61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24

E-mail: cor@bookclub.ua

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету

в типографии «Фактор-Друк»

61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.

Тел.: + 3 8 057 717 53 57