

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ БЛЮД ЗА 15 МИНУТ И МЕНЬШЕ

от закусок и горячих блюд
до десертов и напитков,
от мяса и рыбы до овощей и фруктов



**Кулинария. Всегда под рукой.
Энциклопедии на каждый день
Энциклопедия быстрых блюд за 15
минут и меньше. От закусок и горячих
блюд до десертов и напитков, от мяса и
рыбы до овощей и фруктов**

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Как сократить время на приготовление пищи

Разберитесь с меню

Старайтесь планировать меню заранее – это даст возможность купить все необходимые продукты или заказать их с доставкой, а не бежать в магазин в процессе приготовления пищи. Помимо этого вы сможете планировать и бюджет, ведь получится заранее просчитать расходы на питание.

Имейте запас продуктов в холодильнике

Обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, колбасы, сыры, масло, молоко, яйца. Если вам нужно будет быстро что-то приготовить, вы сможете сделать бутерброды, сварить молочную кашу или суп – на это вам потребуется не более 15 минут.

В выходные, когда у вас есть больше свободного времени, вы можете сделать различные заготовки, которые потом облегчат вам процесс приготовления пищи и сделают его более быстрым. Чтобы тратить меньше времени на приготовление блюд в будни, попробуйте в выходные запастись домашними полуфабрикатами. Например, налепите котлет, заверните блинчики с различной начинкой, сделайте пельмени и вареники и т. д. Заморозьте все в морозильной камере. Придя с работы, вам останется только отварить, пожарить или просто разморозить выбранное блюдо. Если правильно соблюдать все условия хранения, то в замороженном виде полуфабрикаты смогут храниться весьма долго, а вы всю неделю сможете баловать домочадцев вашей вкусной едой, приготовление которой не займет у вас много времени.

Готовьте блюда по уже отработанным кулинарным рецептам

Так вы быстрее справитесь со своими хозяйственными хлопотами, ведь вам не придется постоянно сверяться с рецептом. А новые рецепты приберегите для выходных дней, когда вы располагаете большим количеством времени и можете всласть поэкспериментировать.

Самый верный способ сэкономить время, которое затрачивается на готовку, – это выбор только тех блюд, приготовление которых занимает не больше 15 минут.

Организируйте рабочее пространство

Перед приготовлением пищи кухня должна быть чистой, а стол – свободным. Достаньте из холодильника и из шкафов все, что понадобится в процессе работы, – тогда не придется совершать лишние движения и отвлекаться. Используйте паузы (например, когда вы ждете закипания воды) для ополаскивания посуды, которую вы уже не будете использовать.

Пользуйтесь кухонной техникой

Чем больше у вас на кухне различных приспособлений типа кухонного комбайна, миксера и прочих, тем больше вы сэкономите времени. Особенно полезны всяческие приспособления для быстрой резки, шинкования, чистки продуктов. Значительно сокращают время современные приборы, например, микроволновка, пароварка, мультиварка. Будет идеально, если они снабжены таймером включения и отключения. Это позволит загружать продукты, выставить время, а по приходу домой вам останется только подать горячее блюдо к столу.

Используя эти рекомендации, за 15 минут на обычной плите, в обычной сковороде или бабушкиной кастрюльке, проявив максимум умения и старания, можно приготовить сказочный обед. Нужно только вложить в процесс готовки душу. Только тогда стоит рассчитывать на похвалы и благодарности.

Бланширование

Некоторые продукты перед окончательной тепловой обработкой или замораживанием требуют определенной предварительной подготовки – бланширования. Этот метод блокирует действие ферментов (энзимов) и позволяет сохранить овощи и фрукты свежими, твердыми, снять кожицу или сделать их цвет ярче. Кроме того, бланширование используется для того, чтобы удалить горечь из некоторых овощей и вывести излишек соли из соленой свинины и бекона. Суть метода заключается в ошпаривании продуктов кипятком и быстром погружении в холодную воду. Бланшировать можно и над паром, что лучше сохраняет форму и питательные вещества овощей и фруктов. Используют для этой цели и микроволновку. Продолжительность бланширования зависит от продукта и ваших целей: если вы хотите облегчить процесс снятия кожицы, 1–2 минут будет достаточно.

В воде

В большой кастрюле довести воду до сильного кипения. Подготовить овощи и положить их в сито. (Продукты должны размещаться свободно.) Погрузить овощи в воду, накрыть кастрюлю и снова довести воду до кипения. По истечении нужного времени вынуть емкость и поместить овощи в ледяную воду, пока они полностью не остынут; воду сразу же слить.

На пару

Большую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой наполнить на 5 см водой. Вставить в кастрюлю решетку и довести воду до кипения (вода не должна доходить до решетки). Выложить в кастрюлю овощи, свободно уложив их в один слой не толще 5 см, и закрыть кастрюлю крышкой. Держать на пару указанное время, затем переложить в ледяную воду, пока не остынут; воду слить.

В микроволновке

Положить в подходящее для микроволновки блюдо 450 г овощей и влить 5 ст. л. воды. Накрыть и держать на полной мощности 4–6 минут. Охладить и воду слить.

Частичное отваривание

При частичном отваривании продукты подвергают теплообработке дольше, чем при бланшировании. Этот метод используют, если старые, огрубевшие овощи нужно приготовить вместе со свежими и обеспечить их равномерное проваривание. Также можно частично отварить овощи заблаговременно, чтобы сэкономить время.

Снятие кожицы

С персиков, абрикосов и томатов можно легко снять кожицу, если опустить их в кипяток всего на 1 минуту. Вынимать из кастрюли с кипящей водой их нужно шумовкой и тут же опускать в холодную воду. Овощи и фрукты можно также просто ошпарить кипятком. Снять с помидоров кожицу будет легче, если предварительно сделать на месте плодоножек крестообразные неглубокие надрезы.

Этот метод можно использовать для очистки от кожицы миндаля. Миндаль следует положить в сито, опустить в кипящую воду и подержать в ней 2-3 минуты. Затем удалить размягченную кожицу.

Продолжительность бланширования некоторых овощей в кипятке/на пару

Продолжительность бланширования некоторых овощей в кипятке/на пару

Бамбия (охра, гамбо, гибискус), стручки среднего размера	3–4 мин/4 мин
Брокколи, резаные соцветия	4 мин/3–5 мин
Брюссельская капуста	3–4,5 мин/3–5 мин
Горох	1,5–2,5 мин/2–3 мин
Горчица, ростки	2,5 мин (в кипятке)
Капуста кочанная, шинкованная или листья	1,5 мин/2 мин
Капуста огородная	2,5 мин (в кипятке)
Кольраби, нарезанная кубиками	1 мин/1,5 мин
Морковь, нарезанная ломтиками	4 мин/4,5 мин
Кукуруза, початки	6–10 мин/7 мин

Перец сладкий	2 мин/3 мин
Спаржа/среднего размера	3 мин/4 мин
Турнепс, нарезанный кубиками	2 мин/2,5 мин
Фасоль/стручковая, зеленая или желтая	2 мин/3 мин
Цветная капуста, соцветия	3 мин (на пару)
Шпинат	2,5 мин (в кипятке)

Размягчение

В некоторых случаях, для ускоренного приготовления, мясо, птицу или рыбу перед тепловой обработкой требуется размягчить. Для этого могут быть использованы разные методы.

Самый простой из них – посыпать мясо специальным готовым составом. Однако при этом внутри мясо может остаться жестким.

Следующий метод – механический. Вы просто отбиваете мясо и тем самым разрываете мышечные волокна.

Третий способ – вымочить продукты в маринаде на основе вина или уксуса, которые содержат кислоты, изменяющие свойства белков на поверхности и смягчающие волокна.

Именно поэтому для маринования следует брать посуду из материалов, не вступающих в реакцию с кислотами.

Маринование

Продолжительность вымачивания в маринаде зависит от свойств продукта и размера кусков. Мелкие кусочки мяса, которые будут зажарены в гриле или на сковороде, достаточно подержать в маринаде всего 1 час. А вот большой кусок мяса для жарки в духовке может мариноваться 1–2 дня. Перед тепловой обработкой мясо следует подержать при комнатной температуре, вынув из маринада и обсушив.

Быстрое маринование

Когда времени мало, можно быстро покрыть продукты жидким маринадом или смесью из сухих специй, поместив все ингредиенты в полиэтиленовый пакет и хорошо встряхнув. Лучше нарезать мясо мелкими кусочками.

Отбивание

Этот метод используется не только для того, чтобы разорвать волокна соединительной ткани, но и для того, чтобы сделать куски

мяса тоньше. Так оно быстрее прожарится.

Варка

Метод отваривания позволяет приготовить продукты быстро и без использования жира, что важно для диетического и здорового питания. Кроме того, воду легко довести до нужного уровня кипения и поддерживать на этом уровне (в отличие от масла).

Варка подчеркивает естественный вкус продуктов и сохраняет их цвет и питательные вещества. Варка размягчает мясо, разрушая белок коллаген, из которого состоит соединительная ткань. Кроме того, этот метод используется для приготовления макаронных изделий, ракообразных, яиц, а также для уваривания соусов.

Варка овощей

Большинство овощей следует варить как можно меньше, чтобы сохранить их цвет, структуру и вкус. Варить дары природы нужно в минимальном количестве слегка подсоленной воды, чтобы вместе с водой не пришлось сливать и питательные вещества. Чем свежее овощи и чем мельче кусочки, тем быстрее они сварятся.

Варка ракообразных

Варят ракообразных всегда только в панцире. Омары, крабы и креветки нужно готовить в большой глубокой кастрюле, наполненной как минимум 7 стаканами воды или другой жидкости. На каждые 550 г ракообразных добавить 4 стакана воды и 1 ст. л. соли.

Варить при слабом кипении указанное время (см. таблицу), затем вынуть из воды и остудить.

Варка яиц

В небольшую кастрюлю налить воды, довести до слабого кипения и осторожно опустить яйца. Отсчет времени начинать с момента, когда вода снова закипит. Варить на слабом огне, при необходимости убавив огонь, нужное время (см. таблицу). Если во время варки яйцо

треснуло, нужно добавить в воду немного соли или уксуса, чтобы белок коагулировался и перестал вытекать.

Уваривание соусов

Варка соуса или бульона для испарения части жидкости сгущает их и делает концентрированными. Продолжительность варки зависит от типа жидкости и от желаемой густоты.

Продолжительность варки

Поскольку после закладки овощей, морепродуктов или яиц температура воды понижается, время варки (см. таблицу) начинают отсчитывать от момента, когда вода снова закипит.

Продолжительность варки некоторых продуктов

Брокколи, резанные соцветия	7–10 мин
Брокколи, соцветия	3–5 мин
Горох свежий	3–5 мин
Капуста кочанная, нарезанная треугольными кусками	10–15 мин
Картофель мелкий	15–20 мин
Картофель среднего размера	25–30 мин
Кукуруза, початки	5 мин
Морковь нарезанная	10–20 мин
Пастернак нарезанный	8–15 мин
Пастернак целый	20–30 мин
Фасоль стручковая французская	5 мин

Фасоль стручковая резаная	5–10 мин
Цветная капуста, ломтики	3–5 мин
Цветная капуста, соцветия	5–10 мин
Цветная капуста, целая головка	15–20 мин
Шпинат	1–3 мин
Яйца вкрутую	10–12 мин
Яйца всмятку	3,5–5,5 мин
Краб, крупная клешня	4–6 мин на 450 г
Краб крупный	5–6 мин на 450 г
Креветки крупные	5–8 мин
Креветки средние	3–5 мин
Омар	5 мин на первые 450 г и 3 мин на каждые следующие 450 г
Раки речные	6–8 мин

Варка на пару

Варка на пару – это кулинарный метод, при котором продукты подвергаются воздействию пара, поднимающегося над кипящей жидкостью: продукты кладут на специальную подставку с дырочками, которую помещают в кастрюлю с кипящей водой и накрывают крышкой. При варке на пару важно, чтобы пар свободно циркулировал в кастрюле и чтобы жидкость не касалась продукта.

Это быстрый и эффективный метод тепловой обработки, сохраняющий бо льшую часть питательных веществ, цвет продуктов, а также структуру и вкус нежных ингредиентов. Неоценимое значение имеет этот метод для здорового и диетического питания, поскольку не требует добавления жира и соли.

Варка овощей на пару

Пароварка с корзинкой облегчает процесс извлечения овощей из кастрюли и обсушки. Не стоит солить овощи, поскольку это может испортить цвет плодов и вытянуть из них влагу. Когда овощи станут мягкими, вынуть корзинку и освежить под струей холодной воды, затем разогреть и приправить.

Варка мидий

В отличие от других моллюсков мидии варят прямо в приправленном бульоне – обычно в белом вине с зеленью. Как только бульон станет горячим, в него закладывают вымытые ракушки мидий и варят. После того как они откроются, их можно подать с бульоном, в котором они варились, если процедить его и частично выпарить (уварить).

Продолжительность приготовления на пару некоторых продуктов

Брокколи	8 мин
Брюссельская капуста	10 мин
Горошек	2–3 мин
Кабачки/патиссоны	5 мин
Капуста кочанная	10 мин
Картофель молодой	12 мин
Морковь	10 мин
Спаржа	5–10 мин
Фасоль стручковая (зеленая)	8 мин
Фенхель	10 мин
Цветная капуста	8 мин
Шпинат	1–2 мин

Филе пластовое	3–4 мин
Филе прессованное	8–10 мин
Целая рыба	12–15 мин — до 900 г

Варка рыбы и морепродуктов на пару

Нет лучшего способа для приготовления и целой рыбы, и нарезанной кусками, и для филе, а также гребешков и креветок. Этот метод помогает сохранить цвет некоторых видов рыбы. Перед варкой на пару неплохо замариновать рыбу в смеси оливкового масла, лимонного сока, белого вина и соевого соуса. Чтобы рыба, приготовленная на пару, не была пресной, ее вкус и аромат можно обогатить добавлением в кипящую воду овощей, душистой зелени и приправ (лука, моркови, сельдерея, фенхеля, стеблей петрушки или кинзы).

Также можно посыпать рыбу рубленым зеленым луком, кусочками свежего имбиря, чеснока или поместить ее на слой веточек свежего фенхеля, тимьяна или укропа. Варить на пару можно в бамбуковой корзине, которую обычно принято ставить на сковороду-вок и накрывать сверху крышкой. Благодаря тонкому аромату бамбука рыба становится еще вкуснее.

Припускание

Этот мягкий метод варки в горячей, но не кипящей воде идеально подходит для нежного мяса цыплят, рыбы, а также для фруктов и приготовления яиц всмятку или яиц-пашот. Во время припускания ароматические вещества проникают из приправленной жидкости в продукты и наоборот. Мясо припускают для приготовления бульона. Припускать продукты следует большими кусками, чтобы они остались сочными; кости можно оставить, поскольку они делают бульон более ароматным.

Припущенная рыба

Рыбу и морепродукты следует закладывать в холодную воду и нагревать, не доводя до кипения. Так они проварятся снаружи раньше, чем внутри, и не развалятся на куски, а кожа не порвется.

Припущенная копченая рыба

Чтобы избавиться от лишней соли и сделать копченый вкус рыбы более насыщенным, варите ее в молоке или в равном количестве молока и воды.

Яйцачпашот

Пашотница значительно облегчит вам варку яиц, но можно также осторожно влить яйца в широкую неглубокую кастрюлю со слабо кипящей водой. Если добавить 1-2 ч. л. уксуса, яйца быстрее затвердевают. Используют только очень свежие яйца и, как только они оказываются в воде, двигают их по кругу, чтобы сохранить форму.

Припущенная курица

Целые тушки птицы и грудки, если приготовить их припущенными, будут сочными и нежными, а если добавить к ним овощи, получится

замечательный бульон. Можно обернуть грудки свиным салом или беконом. Целая птица готова, когда при проколе бедра ножом сок вытекает прозрачный. Жидкость, в которой готовили птицу, не выливают, а используют как бульон.

Припущенные фрукты

Если потомить фрукты в сахарном сиропе, простом или приправленном специями, или в вине, получится восхитительный сочный десерт. Жесткие фрукты и цитрусовые нужно предварительно очистить от кожуры, а у груш и яблок вырезать сердцевину; у мягких фруктов зернышки и кожуру можно удалить после варки. Когда фрукты будут готовы, дать им остыть прямо в кастрюле, затем вынуть из сиропа.

Продолжительность припускания некоторых продуктов

Птица, грудки	6–7 мин
Птица, целая тушка	20 мин на 450 г
Рыба, куски (кругляши)	10–15 мин
Рыба, филе	5–10 мин
Рыба, целая	10 мин на каждые 2,5 см длины
Фаршированная курица в фольге	15 мин
Фрукты в красном вине	15–25 мин
Фрукты в сахарном сиропе	10–15 мин
Яйца	3–5 мин

Барбекю и шашлыки

Этот метод приготовления схож с жаркой в электрогриле. Разница в том, что барбекю готовят на свежем воздухе, над тлеющими углями. Готовить барбекю можно двумя способами: на открытом огне, когда продукты располагают непосредственно над источником тепла и периодически поворачивают, или на закрытом огне, когда продукты, нуждающиеся в длительной тепловой обработке, готовят под колпаком. Их располагают над огнем, закрывают и не переворачивают.

При использовании твердого топлива (древесного угля или брикетов для барбекю) пламя и дым должны исчезнуть, перед тем как продукты помещают на прутья. Барбекю-котел снабжен куполообразной крышкой с двумя отверстиями для вентиляции. Таким образом создается эффект запекания как в духовом шкафу, но с ароматом дымка. Чтобы получить дополнительный аромат, угли можно посыпать розмарином или стеблями фенхеля.

Мясо

Перед жаркой мясо нужно выдержать в маринаде для размягчения структуры и придания аромата, за исключением нежных кусков. Бифштексы должны иметь толщину как минимум 2–2,5 см, иначе они пересохнут. Нужно срезать лишний жир и надсечь края жира, чтобы они не скручивались. Котлеты должны быть толщиной 2,5 см, иначе они тоже будут сухими. Во время жарки нужно регулярно переворачивать мясо, чтобы не подгорело.

Стейки будут вкусными и хрустящими, если перед обжариванием их смазать панировочной смесью. Смазывать стейки следует за 3 минуты до готовности и дожаривать, пока сухари не станут золотистыми. Некоторые продукты (например, свиные ребрышки) в процессе приготовления обильно смазывают с обеих сторон глазурью.

Следует правильно подбирать температурный режим жарки. Так, если для рыбы достаточно 170–200 °С, то для мяса с кровью потребуется около 350 °С.

РЫБА

Поскольку у большинства видов рыбы внутреннего жира мало, ее следует мариновать. Решетку смажьте жиром или используйте проволочную решетку. Достаточно перевернуть рыбу один раз, иначе она может развалиться. Если у вас нет подноса для барбекю, морепродукты жарьте, свободно завернув в два слоя толстой алюминиевой фольги.

Рыбу можно поместить на решетку для барбекю с веточками зелени или виноградными листьями и жарить по 3 минуты с каждой стороны.

Птица

Куски птицы на кости – они более сочные. Разделанная на куски, птица будет вкуснее и сочнее, если ее предварительно замариновать или смазать ароматизированным маслом. Птица готова, если вытекающий при проколе ножом сок прозрачный.

Овощи

Методом барбекю можно готовить и овощи. Чтобы сохранить их сочными, прежде чем положить на решетку, нужно смазать оливковым маслом и специями. Овощи для шашлыков должны быть нарезаны более крупными кусками, чтобы пропеклись одновременно с мясом, птицей или рыбой; или же их готовят отдельно. Некоторые овощи, требующие длительной тепловой обработки, нужно бланшировать.

Фрукты

Жареные фрукты-барбекю являются прекрасным гарниром или могут подаваться самостоятельно в качестве десерта. Фрукты должны быть твердыми, неперезревшими. Их не стоит нарезать очень тонко.

Жарка на сковороде

Обжаривание – один из методов приготовления пищи без воды. Приготовленные в горячем жире продукты имеют хрустящую коричневую корочку. Существует несколько разновидностей этого метода: обычная жарка на сковороде, жарка в неглубоком слое масла, соте (жарка в сливочном масле), стер-фрай и жарка во фритюре. Продукты, приготовленные для жарки, не должны быть очень холодными – это сильно понижает температуру масла. Чтобы жир на сковороде не брызгался, продукты надо обсушить.

У хорошей сковороды для равномерного распределения тепла должны быть толстое дно, низкие стенки и жаропрочная ручка. Часто для жарки используется сотейник – глубокая (6–10 см) тяжелая сковорода с прямыми стенками.

! ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

- Кукурузное масло ненасыщенное, почти без вкуса, прекрасно подходит для жарки на сковороде.
- Оливковое масло идеально для соте и стер-фрай, но не подходит для жарки во фритюре, поскольку при высоких температурах коптит.
- Арахисовое масло идеально для стер-фрай и выдерживает нагревание до высоких температур.
- Соевое масло не имеет вкуса и выдерживает нагревание до очень высоких температур.
- Рапсовое масло лучше использовать для приготовления рыбы.
- Подсолнечное масло идеально подходит для всех видов жарки, но лучше использовать рафинированное, почти без запаха.

Жарка на сковороде в растительном или сливочном масле

(СОТЕ)

Для приготовления этим методом подходят мелкие кусочки мяса, телячьей печени, рыбного филе, креветки, гребешки и яйца.

! ВОТ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОТЕ:

- Нарезать мясо на кусочки толщиной около 1 см.
- Лучше использовать смесь растительного масла с растопленным сливочным.
- Заложить в масло мясо и обжарить с обеих сторон на среднем огне до мягкости.
- Если хотите приготовить соус, нужно вынуть мясо из сковороды, положить в нее ингредиенты соуса, уварить при необходимости и смешать с мясом.

Жарка эскалопов

Для приготовления куриных или индюшачьих эскалопов ломтики грудки нужно положить между листами пергаментной бумаги или полиэтиленовой пленки и отбить до одинаковой толщины. Затем насухо промокнуть. Прежде чем обжарить эти нежные кусочки в горячем масле, их обычно панируют в муке, яйце и хлебных крошках.

Эскалопы обычно обмакивают в приправленную специями муку, затем в молоко, взбитое яйцо или воду и, наконец, в хлебные крошки.

Как только эскалоп слегка обжарился с обеих сторон, его нужно снять со сковороды.

Жарка утиных грудок на сухой сковороде

Жирные продукты, такие как утиные грудки, можно зажарить на сковороде в собственном жире, не добавляя масла. Для этого надо надсечь кожу, чтобы жир во время жарки вытапливался. Положить грудки в сковороду кожей вниз и жарить на среднем огне примерно 5 минут, надавливая ножом-шпателем или широкой лопаточкой, прежде чем перевернуть на другую сторону.

Жарка яиц

Идеально зажаренное яйцо имеет затвердевший белок и полужидкий желток. Следует разогреть в сковороде небольшое количество растительного или сливочного масла, прежде чем положить яйца. Жарить на среднем огне.

Жарка во фритюре

При жарке во фритюре пища готовится при очень высокой температуре с добавлением большого количества жира или растительного масла. Этим методом можно приготовить многие продукты – от нарезанного мелкими кусочками картофеля и других овощей до морепродуктов, курицы и даже фруктов. Важные моменты: следует использовать только высококачественное растительное масло; разогревать его до нужной температуры и при необходимости панировать продукты.

Нарезанные одинаковыми кусочками продукты перед жаркой обсушить, после жарки выложить на кухонные бумажные полотенца. Для жарки во фритюре лучше использовать растительное масло, поскольку оно выдерживает высокую температуру.

Температура

Для жарки во фритюре очень важно точное соблюдение температурного режима. Перегретое масло начнет гореть. Лучше всего использовать фритюрницу с термостатом или термометр. В идеале температура масла должна быть 175-190 °С. Если у вас нет термометра, разогревайте масло в глубокой сковороде или в воке, пока не появится легкий дымок, затем положите в него кубик хлеба. Если хлеб зажарится за 30 секунд, масло достигло нужной температуры. Чтобы во время жарки температура не падала, следует жарить продукты маленькими партиями.

Панировка и кляр

Панировка предупреждает чрезмерное насыщение продукта маслом. Самая простая панировка – мука. Для большей защиты, например, когда жарят во фритюре курицу или рыбу, продукт можно обмакнуть в муку, затем в яйцо и в хлебные крошки. Другой вариант панировки – тесто, приготовленное из муки и молока или воды, иногда с добавлением взбитого яйца (кляр). Для яркого цвета берут вместо молока пиво, а для большего вкуса добавляют кайенский перец, чили или порошок карри.

Картофель фри

Картофель для жарки во фритюре можно нарезать разными способами: от брусочков до тончайших ломтиков. Важно, чтобы кусочки были одинаковые. Нарезанный картофель кладут в подкисленную воду, чтобы не потемнел. Таким образом к тому же из него вымывается часть крахмала, благодаря чему картофель получается более хрустящим. Перед жаркой его нужно хорошо обсушить.

Фрукты в тесте

Зажаренные во фритюре фрукты получаются хрустящими снаружи и при этом сладкими и сочными внутри. Для этого блюда можно взять любые крепкие фрукты. Сначала очистить фрукты и удалить зернышки и косточки и только после этого обмакивать в кляр. Жарить фрукты при температуре 190 °С 2 минуты. Хорошенько обсушить на бумажных полотенцах, а затем обвалять в сахарной пудре.

Жарка методом стер-фрай

Это быстрый и легкий способ жарки нарезанных мелкими кусочками продуктов в минимальном количестве жира. Он идеально сохраняет цвет, вкус, структуру и питательную ценность мяса, рыбы и овощей.

Для приготовления методом стер-фрай продукты режут узкими полосками или ломтиками одинакового размера и толщины, а затем группируют в мисках в зависимости от времени прожаривания. Для стер-фрай лучше использовать сковороду-вок. Перед жарением мясо, рыбу, птицу обычно маринуют и обсушивают.

Жир в воке должен быть хорошо прогрет, прежде чем туда попадет подготовленный продукт. Для проверки используют маленький кусочек лука: если он зашипит, значит, масло достаточно горячее.

Нельзя класть в вок сразу много продуктов, иначе вместо того чтобы жариться, они будут тушиться. При жарке нужно непрерывно помешивать.

Продолжительность жарки методом стер-фрай

Бок-чой	5 мин
Водяной кресс	5 мин
Горчичные ростки	5 мин
Капуста огородная	5 мин
Капустные ростки	5 мин
Китайская капуста	5 мин
Кудрявый эндивий	5 мин
Мангольд	5 мин
Кудрявый салат-латук	5 мин
Фиолетовая брокколи	5 мин
Шпинат	5 мин

Предварительная подготовка овощей

Для равномерного прожаривания важно, чтобы овощи были нарезаны мелкими одинаковыми кусочками. Продолговатые овощи – огурцы, лук-порей, стрелки обычного зеленого лука – нарезают тонкой соломкой («жюльен»). Морковь, грибы и кабачки нарезают тонкими ломтиками. Брокколи и цветную капусту разбирают на мелкие соцветия – кочешки.

Выбор и предварительная подготовка мяса

Мясо для жарки нарезают или мелкими тонкими полосками, или тонкими ломтиками. Выбирают для этого постное нежное мясо, которое быстро прожаривается. Для размягчения волокон и ароматизации мясо или птицу перед жаркой обычно маринуют 1-2 часа в смеси растительных масел, чеснока, соевого соуса, имбиря и других специй.

Нарезка говядины для стер-фрай

Нарезать мясо ломтиками поперек волокон, затем ломтики – тонкой соломкой. Если предварительно подержать мясо 1 час в морозильнике, нарезать его будет легче.

Нарезка курицы для стер-фрай

Маленьким острым ножом нужно отрезать с нижней стороны грудки белые жесткие сухожилия и снять филе. Нарезать мясо по диагонали тонкими полосками шириной около 6 мм.

Блюда из мяса и домашней птицы

Закуски и салаты

Закуска с отварным мясом, ветчиной и сладким маринованным перцем

- *50 г отварного мяса*
- *50 г вареной ветчины*
- *50 г сладкого маринованного перца*
- *30 г лука*
- *3 г зелени петрушки*
- *½ ст. л. растительного масла*
- *½ ч. л. уксуса*
- *соль, черный перец*

Мелко нарезанные мясо и ветчину смешать с маринованным перцем и луком, нарезанным кольцами, и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Масло смешать с уксусом, перцем и солью, заправить этой смесью салат и хорошо перемешать.

Закуска из печени с луком

- *110 г вареной говяжьей печени*
- *70 г репчатого лука*
- *15 мл растительного масла*
- *½ ч. л. уксуса*
- *соль, зелень*
- *черный молотый перец*

Печень нарезать соломкой.

Лук нарезать соломкой и бланшировать горячим маслом, дать настояться в закрытой посуде 5 минут.

Затем печень и лук смешать, добавить соль, перец, уксус.

При подаче посыпать зеленью.

Паштет из печени и куриных потрохов

- *500 г куриной вареной печени*
- *500 г вареных потрохов*
- *1 луковица*
- *2 вареных яйца*
- *100 г куриного жира*
- *шкварки*
- *соль, черный перец*

Печень и потроха измельчить в миксере вместе с сырым нарезанным луком, добавить куриный жир и шкварки, молотый перец и соль. Все смешать в однородную массу и украсить измельченными вареными яйцами.

Паштет из куриных потрохов с базиликом

- *500 г вареных куриных потрохов*
- *200 г пассерованного репчатого лука*
- *100 г куриного жира*
- *50 г грецких орехов*
- *50 г базилика*

Куриные потроха измельчить в миксере вместе с жиром, добавить пассерованный мелко нарезанный лук, растертые грецкие орехи и базилик и хорошо перемешать.

Паштет из птицы

- *500 г отварного или жареного мяса птицы*
- *200 г сливочного масла*
- *2 ст. л. коньяка*
- *немного лимонного сока*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Удалить с мяса кожу, пропустить его через мясорубку с частой решеткой. Масло взбить, растереть с мясом, влить коньяк, сок лимона, посолить, приправить перцем..

Украсить ломтиками лимона.

Паштет из сыра и печени

- *30 г сметаны*
- *30 г твердого сыра*
- *зеленый лук*
- *1 луковица*
- *200 г свиной печени*
- *20 г копченого сала*
- *свежемолотый черный перец*
- *майоран*
- *мускатный орех*
- *соль*

Сыр натереть на мелкой терке, зеленый и репчатый лук мелко нарезать. Добавить сметану и тщательно перемешать. Приправить по вкусу.

Растопить копченое сало и на нем поджарить лук. Добавить мелко нарезанную свиную печень. Посолить, всыпать майоран, молотый черный перец и потушить еще 5 минут.

Затем смесь пробить в миксере, добавить желток, тертый мускатный орех и еще раз все тщательно перемешать.

Паштет литовский

- *150 г говяжьей печени*
- *15 г сливочного масла*
- *30 г репчатого лука*
- *10 мл виноградного вина*
- *15 г шпика*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Ошпаренную печень нарезать кусками, потушить с добавлением жареного лука и пропустить через мясорубку. Затем добавить размягченное сливочное масло, соль, перец, вино и взбить до пышной массы.

Подготовленную таким образом массу и шпик, нарезанный маленькими кубиками, положить в кастрюлю, перемешать и варить на водяной бане до готовности. После этого паштет полностью охладить и поставить в холодильник.

Платто мясное холодное

- *300 г отварной говядины*
- *300 г отварной свинины*
- *100 г маринованного сладкого перца*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. уксуса*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *свежемолотый черный и красный перец*

Говядину и свинину нарезать небольшими кубиками, сладкий перец – маленькими квадратиками, смешать, добавить нарезанный кольцами лук и измельченную петрушку.

Масло смешать с уксусом, добавить соль и перец и полученным соусом заправить салат.

Посыпать красным молотым перцем и подавать в холодном виде.

Закуска с карбонадом

- *12 ломтиков карбонада*
- *по 4 ломтика ветчины и отварного мяса*
- *4 ломтика копченого сала*
- *4 ломтика сыра*
- *2 луковицы*
- *помидоры черри*
- *свежемолотый черный перец*

- соль
- зелень

Для соуса:

- 400 мл мясного бульона
- 2 стакана сметаны
- 2-3 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 2/3 стакана хрена
- уксус
- свежемолотый черный перец
- соль

Карбонад, отварную говядину и ветчину в форме нарезать небольшими ломтиками, копченое сало и сыр – брусочками, лук – кольцами.

Красиво сочетая по форме и цвету, уложить на блюдо вместе с помидорами, посолить, поперчить, украсить зеленью и отдельно подать соус.

Приготовить соус. Муку слегка поджарить на сковороде, растереть с маслом, развести бульоном, добавить сметану, посолить, поперчить, варить 5 минут, затем процедить. Вмешать уксус и специи, варить еще 3 минуты и добавить прогретый на сковороде хрен.

Ветчина с хреном

- 100 г тамбовского окорока
- 25 г хрена
- 1 ст. л. сметаны
- уксус на кончике чайной ложки
- 1 пучок зелени
- сахар
- соль

Хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке, соединить со сметаной и заправить сахаром, солью и уксусом.

Приготовленной массой смазать ломтики ветчины, свернуть их рулетиками и уложить на блюдо.

Украсить зеленью петрушки или листьями салата.

Помидоры, фаршированные зеленым горошком и ветчиной

- *150 г помидоров*
- *40 г зеленого горошка*
- *30 г ветчины*
- *25 г майонеза*
- *соль*

У помидоров срезать верхушки и сделать углубление для фарша. Ветчину нарезать кубиками, соединить с консервированным горошком, смешать с майонезом и посолить.

Полученной массой заполнить помидоры (горкой).

Сверху украсить сеткой из майонеза, полосками помидоров и зеленым горошком.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

- *300 г помидоров*
- *100 г жареного или отварного мяса птицы*
- *100 г вареных шампиньонов*
- *50 г майонеза*
- *1 ч. л. уксуса*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*
- *зелень петрушки*

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости. Шампиньоны нарезать ломтиками.

Отварное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и грибами, оставив несколько ломтиков шампиньонов для украшения.

Наполнить помидоры фаршем, выложить на блюдо, на каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

Как быстро разделить ломтики бекона. Перед тем как положить в холодильник, скатайте упаковки бекона вдоль и закрепите тесьмой. Когда вы раскатаете упаковку, расстояние между ломтиками станет больше, что облегчит их разделение. Вы также можете оставить упаковку при комнатной температуре на 30 минут, перед тем как разделить бекон на ломтики.

Ассорти из печени с салатом

- 4 ломтика паштета из гусиной печени
- 4 куриные печени
- 4 ломтика телячьей печени
- 200 г смеси разных сортов салата (красный цикорий, маш-салат, цикорий салат)
- 2 помидора
- 40 г сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. кедровых орехов
- салатный соус, тимьян
- шнитт-лук
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Салаты вымыть, обсушить, приправить салатным соусом и положить в центр тарелок. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками. Телячью и куриную печень приправить солью, перцем, тимьяном и обжарить на сковороде в разогретой смеси растительного и сливочного масла до румяной корочки.

Нарезать печень ломтиками и выложить на листья салата, посередине разложить ломтики паштета из гусиной печени.

Дополнить блюдо дольками помидоров, посыпать рубленым шнитт-луком и обжаренными кедровыми орехами.

Персики, фаршированные ветчиной

- 300 г нежной ветчины
- 1 банка консервированных персиков (половинки)

- *орехи*
- *корень сельдерея*
- *укроп*
- *майонез*

Филе индейки мелко нарезать, добавить мелко порубленные орехи, корень сельдерея, укроп, майонез. Полученную массу выложить на половинки персиков и подать к столу.

Ветчина с яблоками на хлебе

- *200 г вареной ветчины*
- *40 мл сока лимона*
- *100 г яблок*
- *20 мл растительного масла*
- *100 г томатного соуса*
- *5 г перца*
- *гренки*

Ветчину нарезать ломтиками, сбрызнуть отжатым лимонным соком и посыпать перцем. Оставить на несколько минут для пропитывания.

Тем временем яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кольцами, затем кольца и ветчину смазать растительным маслом и обжарить.

Обжаренные ветчину и яблоки уложить на обжаренные гренки и сверху полить томатным соусом.

Фаршированные трубочки из ветчины

- *250 г постной ветчины*
- *зелень петрушки или укропа*
- *маленькие помидоры*

Для начинки из яиц:

- *1 вареное яйцо*
- *2 кильки*
- *60 г сливочного масла*

- *горчица*
- *соль*

Для начинки из зелени:

- *100 г сливочного масла*
- *1 небольшая луковица*
- *3 ст. л. измельченной зелени петрушки*
- *свежемолотый черный перец*
- *вино*
- *соль по вкусу*

Для начинки из яиц растертое масло смешать с рубленным яйцом и килькой, приправить горчицей и солью.

Для начинки из зелени растереть сливочное масло и смешать с рубленным луком и петрушкой, добавить соль, перец, вино.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками (8–10 шт.), в середину положить начинку и свернуть кулечком или трубочкой.

Салат из курицы с апельсинами

- *1 курица, зажаренная на гриле (1,2 кг)*
- *2 апельсина средней величины*
- *2 дольки ананаса*
- *100 г отварного длиннозерного риса*
- *2 ст. л. ананасового сока*
- *1 ст. л. свежесжатого апельсинового сока*
- *½ ч. л. соли*
- *2 яичных желтка*
- *1 ч. л. неострой горчицы*
- *красный острый перец по вкусу*
- *4 ст. л. растительного масла*
- *5 свежих листьев перечной мяты*
- *200 г майонеза*

Снять с курицы кожу. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

Апельсины очистить острым ножом, срезая и белый слой. Разобрать апельсины на дольки, разрезать их на 4 части и удалить косточки.

Дольки ананаса очистить и нарезать кусочками. Смешать куриное мясо с рисом, ананасом и апельсином. Ананасовый сок смешать с апельсиновым соком и солью.

Желтки растереть с горчицей, приправить красным перцем и постепенно, по каплям, добавлять масло. Фруктовый сок добавить в получившийся соус, смешать с майонезом и заправить салат.

Обдать теплой водой листья перечной мяты, просушить, нарезать полосками и посыпать ими салат.

Салат по-мексикански с вареным цыпленком

- *40 г корня сельдерея*
- *70 г цыпленка*
- *20 г сладкого красного перца*
- *½ яйца*
- *20 г репчатого лука*
- *40 г салата*
- *½ ч. л. уксуса*
- *10 мл оливкового масла*
- *соль*

Измельченный на терке корень сельдерея, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, тонко нарезанные сладкий перец и репчатый лук, рубленое крутое яйцо и нарезанный соломкой салат перемешать.

Посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Салат из сельдерея с грудкой индейки

- *300 г черешкового сельдерея*
- *2 желтых сладких перца*
- *400 г грудки копченой индейки*
- *1 маленькая луковица*
- *4 ст. л. салатного майонеза*
- *1 упаковка нежирного йогурта*
- *2 ч. л. острой горчицы*
- *1 ч. л. кленового сиропа*
- *½ ч. л. соли*
- *свежемолотый белый перец*

Сельдерей разобрать на черешки, отделить зеленые листья, обдать чуть теплой водой, стряхнуть и оставить. Черешки сельдерея вымыть, высушить, удалить грубые волокна, нарезать кусочками длиной 1 см.

Перцы разрезать пополам, удалить плодоножку, перегородки и зернышки, промыть, просушить и нарезать полосками. Грудку индейки

нарезать кусочками толщиной 1 см, а затем узкими полосками. Очистить лук, натереть его на терке и смешать с майонезом, йогуртом, горчицей, сиропом, солью и перцем.

Все компоненты салата аккуратно перемешать, залить соусом и, накрыв крышкой, оставить пропитаться на 10 минут при комнатной температуре.

Салат подавать с белым хлебом.

Салат из курицы с карри и ананасами

- *2 вареные куриные грудки*
- *2/3 стакана кусочков ананаса*
- *6 ст. л. майонеза*
- *1/2 красного яблока*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *3 стебля сельдерея*
- *12 зеленых виноградин*
- *3 ст. л. молотых грецких орехов*
- *порошок карри*
- *4 пера зеленого лука*
- *соль*

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Сельдерей промыть, очистить от грубых волокон и нарезать такими же кубиками, как яблоко. Смешать яблоко и сельдерей с лимонным соком. Ягоды винограда разрезать на 4 части, удаляя косточки, зеленый лук измельчить.

Смешать майонез с карри и грецкими орехами, добавить яблоки, виноград, курицу, зеленый лук, посолить и перемешать. Подавать на листьях салата.

Салат из филе цыпленка с грибами и сыром

- *200 г вареного филе цыпленка*
- *200 г вареных грибов*
- *1 корень сельдерея*
- *50 г сыра*

- *1 соленый огурец*
- *2 свежих помидора*
- *150 г майонеза*
- *соль по вкусу*

Мясо цыпленка, свежие грибы и корень сельдерея отварить, остудить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, помидоры – ломтиками.

Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить и залить майонезом.

Салат украсить оставшимися ломтиками помидоров.

Салат куриный

- *250 г вареного куриного мяса*
- *2 яблока*
- *1 корень сельдерея средней величины*
- *3 ст. л. миндаля*
- *1 ст. л. сливок*
- *1 ст. л. майонеза*
- *сахар*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Курицу нарезать маленькими кубиками. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец, перемешать.

Разложить салат в порционные салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок, украсить миндалем и дольками яблок.

Салат столичный

- *200 г отварного филе курицы*
- *2 отварные картофелины*
- *2 соленых или свежих огурца*
- *несколько листьев салата*

- 4 палочки мяса крабов
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза
- соль

Мелко нарезать все ингредиенты и выложить на блюдо. Посолить, добавить майонез и все тщательно перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

Салат из курицы с кускусом

- 250 г копченой куриной грудки
- 200 г готового кускуса
- 4 грецких ореха
- 1 веточка красного винограда без косточек
- 1 веточка зеленого винограда без косточек
- сок 1 грейпфрута
- сок 1 лимона
- 1 пучок базилика
- 1 пучок петрушки
- 12 листьев салата
- ½ ч. л. молотого тмина
- ½ ч. л. карри
- соль
- свежемолотый черный перец

В кускус добавить тмин и мелко порубленную петрушку, посолить. Орехи измельчить и, постоянно помешивая, поджарить на сковороде до коричневого цвета.

Нарезать кубиками курицу, базилик – полосками, выложить в салатницу. Добавить виноград, цитрусовые соки, карри, перец. Перемешать.

Разложить салатные листья по глубоким тарелкам, поверх них выложить кускус, а затем куриный салат.

Посыпать орехами и подать к столу.

Салат с жареным цыпленком

- 100 г цыпленка
- 30 г красного сладкого перца
- 40 г репчатого лука
- 70 г салата
- 50 г салатной заправки
- 25 г маслин

Для заправки:

- 25 мл оливкового масла
- 25 мл уксуса или 12 мл лимонного сока
- сахар
- свежемолотый черный перец
- соль

Филе жареного цыпленка нарезать соломкой.

Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой.

Овощи и курицу сложить в посуду, залить салатной заправкой из оливкового масла, уксуса, соли, перца и сахара.

Перед подачей салат украсить маслинами, листьями салата и луком.

Салат из потрохов с яблоком и морковью

- 300 г вареных куриных потрохов
- 1 вареная морковка
- 1 яблоко
- 2 соленых огурца
- 1 головка репчатого лука
- 2 вареные картофелины
- 2 вареных яйца
- 200 г майонеза
- 1 пучок укропа
- соль
- свежемолотый черный перец

Куриные потроха нарезать мелкими кубиками, морковь, картофель и огурцы нарезать кубиками. Лук порубить, яйца и зелень укропа измельчить.

Яблоко очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

Все ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из зеленого лука с ветчиной

- *300 г зеленого лука*
- *200 г ветчины*
- *150 г сыра*
- *80 мл растительного масла*
- *60 г зелени петрушки*
- *30 мл уксуса*
- *5 г столовой горчицы*
- *хрен*
- *1 яйцо*
- *соль*

Промытый зеленый лук (при необходимости очищенный от пожелтевших и вялых частей) нарезать небольшими кусочками, выложить на сито, подержать под струей холодной воды, затем обдать кипятком и обсушить. Сыр, ветчину нарезать мелкими кубиками и смешать с подготовленным луком. Петрушку измельчить, смешать с горчицей, натертым на терке хреном, уксусом, солью, растительным маслом.

Все хорошо перемешать и полить салат приготовленным соусом, украсить кружками вареного яйца.

Салат с колбасой и белокочанной капустой

- *200 г колбасы*
- *200 г белокочанной капусты*
- *1 луковица*
- *½ стакана консервированного зеленого горошка*
- *2-3 вареных яйца*

- *½ стакана рубленой зелени петрушки и эстрагона*
- *2/3 стакана майонеза*
- *соль*

Колбасу нарезать узкими полосками, яйца – ломтиками, капусту тонко нашинковать.

Продукты смешать с зеленым горошком и мелко порубленным репчатым луком, посолить, заправить майонезом.

Все хорошо перемешать, выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки и эстрагона.

Салат-коктейль с окороком

- *160 г вареной колбасы или окорока*
- *2 консервированных огурца*
- *1 луковица*
- *80 г сыра*
- *8 ст. л. майонеза*

Вареную колбасу или окорок, консервированные огурцы нарезать соломкой, репчатый лук – соломкой или полукольцами, сыр натереть на крупной терке.

Подготовленные компоненты уложить слоями в бокалах или стеклянных креманках, залить майонезом, украсить зеленью.

Салат с ветчиной и сладким перцем

- *150 г ветчины*
- *2–5 стручков сладкого перца*
- *2 вареных яйца*
- *3 помидора*
- *4 ст. л. отварного риса*
- *4 ст. л. консервированного зеленого горошка*
- *50 г зеленого лука*
- *25 г зеленого салата*
- *½ стакана майонеза*
- *соль*

- *свежемолотый черный перец*

Ветчину, перец стручковый, зеленый салат нарезать соломкой, помидоры и яйца – тонкими ломтиками, зеленый лук измельчить. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис, горошек, заправить майонезом, солью, молотым перцем.

При подаче украсить ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Чем заменить свиную колбасу. Колбаса из индейки является хорошим заменителем свиной колбасы. Подобно свиной, колбаса из индейки бывает и пресной, и острой. Помните, что куриная колбаса, как и колбаса из индейки, необязательно содержит меньше жира, поскольку в нее могут быть добавлены пропущенные через мясорубку кожа и жир.

Салат из ветчины с картофелем

- *500 г картофеля*
- *100 г ветчины*
- *50 г сухого белого вина*
- *50 г маслин*
- *50 мл растительного масла*
- *50 мл лимонного сока*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Вареный картофель нарезать кружочками и, не давая остыть, залить белым вином. Маслины, петрушку, ветчину мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить зеленью.

Салат итальянский с салями

- 500 г консервированной фасоли
- 1 мелко нарезанный корень фенхеля
- 130 г нарезанной салями
- 1 небольшой нарезанный сладкий зеленый перец (без семян)
- листья базилика
- ломтики помидора
- маслины

Для чесночной приправы:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- 1 протертый с солью и перцем зубчик чеснока

Положить в миску фасоль, фенхель, зеленый перец. Разрезать кусочки салями на четыре части и добавить в салат.

Приготовить приправу, полить салат, осторожно перемешать. Переложить на блюдо, украсить листьями базилика, ломтиками помидора, маслинами.

Салат с салями и сладким перцем

- 400 г колбасы типа салями или ветчинной колбасы
- ½ нарезанного кочана салата
- ½ нарезанного огурца
- по 1 очищенному от семян и нарезанному красному и зеленому сладкому перцу
- 1 мелко нарезанная большая головка цикория
- уксусная приправа
- 1 ч. л. мака

Нарезать очищенную от оболочки колбасу. Выложить кочанный салат в стеклянное блюдо, засыпать до половины нарезанной колбасой.

Выложить слой перца, затем оставшуюся колбасу, цикорий и огурец, полить уксусной приправой.

Подать салат посыпанным маковыми зернами.

Салат «строганов» с говядиной и грибами

- 400 г охлажденной отварной постной говядины
- 250 г небольших нарезанных маринованных грибов
- 6 перьев зеленого лука
- 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян)
- листья салата-латука

Для приправы:

- 100 г густой сметаны
- 1 ст. л. хрена
- 2 ст. л. лимонного сока
- соль
- свежемолотый черный перец

Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, нарезанным луком и перцем.

Для приправы смешать сметану, хрен, лимонный сок, соль, перец, заправить салат, аккуратно перемешать.

Украсить блюдо листьями зеленого салата.

Супы

Окрошка с бараниной, яйцом и простоквашей

- *100 г вареной баранины*
- *400 г простокваши*
- *50 г зеленого лука*
- *2 свежих огурца*
- *1 ст. л. сметаны*
- *1 яйцо*
- *50 г укропа*
- *соль*

Все продукты мелко нарезать, залить простоквашей и тщательно перемешать.

При подаче добавить сметану. Посолить по вкусу.

Окрошка с говядиной

- *150 г вареной говядины*
- *200 мл простокваши*
- *1 вареное яйцо*
- *100 г свежих огурцов*
- *50 г зеленого лука*
- *кинза*
- *укроп*
- *соль*
- *1 стакан воды*

Взбить простоквашу, развести ее холодной кипяченой водой. Очистить огурцы и нарезать их ломтиками. Отваренную говядину также нарезать тонкими ломтиками.

Яйцо нарезать дольками. Измельчить кинзу, укроп, зеленый лук.

Смешать мясо, огурцы, яйца и зелень с простоквашей, посолить по вкусу.

Подать на стол в холодном виде.

Суп мясной с манной крупой

- *1½ л светлого мясного бульона*
- *3 яйца*
- *90 г манной крупы*
- *90 г сыра*
- *соль*
- *мускатный орех*

Яйца смешать с манной крупой и тертым сыром, добавить соль, специи и один половник бульона. Остальной бульон вскипятить и добавить в него полученную смесь, взбивая до исчезновения комков.

Варить 4–5 минут на слабом огне, постоянно помешивая.

Суп со свиной и яйцами

- *1 ст. л. растительного масла*
- *1 раздавленный зубчик чеснока*
- *50 г свиного фарша*
- *3 нарезанных пера зеленого лука*
- *1 ст. л. тертого корня имбиря*
- *1 красный чили, очищенный и мелко нарезанный*
- *1 л куриного бульона*
- *200 г вареного риса*
- *1 ст. л. рыбного соуса*
- *4 яйца*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *2 ст. л. нарезанной кинзы для подачи*

Нагреть масло в большой сковороде или сковороде-вок. Положить чеснок и фарш и обжаривать 1 минуту. Добавить зеленый лук, имбирь, чили и бульон, помешивать, пока не закипит.

Положить рис, снизить огонь и варить 2 минуты. Добавить рыбный соус и поперчить, посолить по вкусу. Аккуратно разбить яйца в суп и

варить на медленном огне в течение 3 минут.

Разлить суп по тарелкам, рассчитывая по 1 яйцу на порцию. Украсить нарезанной кинзой и подавать.

По желанию яйца можно взбить и обжарить, как омлет, и когда он только схватится, нарезать его тонкими полосками и добавить в суп перед подачей на стол.

Бульон с куриным фаршем и цветной капустой

- *800 мл бульона*
- *80 г куриного фарша*
- *100 г вареной цветной капусты*
- *1 яичный белок*
- *5 мл соевого соуса*
- *5 мл кунжутного масла*
- *10 мл вина (или коньяка)*
- *1 г имбиря*
- *соль по вкусу*

В фарш влить немного воды, перемешать, добавить взбитый белок, положить цветную капусту, предварительно мелко нарезанную и отваренную до полуготовности, перемешать.

Небольшими частями выложить приготовленную массу в кипящий бульон.

Когда бульон закипит, снять пену, посолить, добавить специи, разлить в глубокие тарелки, полить кунжутным маслом и подавать.

Суп кукурузный с мясом

- 100 г мяса
- 170 г консервированной кукурузы
- 30 г томат-пасты
- 25 г репчатого лука
- 10 г топленого масла
- 5 г чеснока
- соль
- зелень

Крупные куски мяса обжарить без жира и приготовить на нем бульон. Бульон процедить, засыпать в него кукурузу и варить почти до готовности.

После этого заправить пассерованным томатом, измельченным пассерованным луком, посолить и довести до готовности.

При подаче к столу добавляют толченый чеснок и посыпают зеленью. В тарелку кладут два кусочка мяса.

Суп с фрикадельками

- 150 г говяжьего фарша
- ½ луковицы
- 1 яйцо
- 250 г замороженной овощной смеси
- 1 клубень картофеля
- 500 мл мясного бульона
- зелень петрушки
- панировочные сухари
- свежемолотый черный и красный перец
- соль

Лук мелко порубить, смешать с фаршем, яйцом, панировочными сухарями, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, опустить в него овощную смесь и нарезанный кубиками картофель, варить 6-7 минут. Затем положить фрикадельки и варить еще 3–4 минуты.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Суп с уткой

- *200 г вареного утиного мяса*
- *100 г вареного сырокопченого окорока*
- *100 г вареных грибов*
- *100 г соленого сельдерея*
- *10 мл водки*
- *утиный бульон*
- *по 5 г лука и имбиря*
- *соль по вкусу*

Грибы, утиное мясо и окорок нарезать соломкой.

Соленый сельдерей промыть.

В каждую порционную пиалу положить по несколько кусочков всех продуктов, добавить соль, водку, лук, имбирь. Залить все это кипящим утиным бульоном, закрыть крышкой, дать настояться 5 минут.

Суп-лапша со свининой и грибами

- *300 г вареной свинины*
- *100 г лапши или вермишели*
- *1 свежий огурец*
- *600 г свежих грибов*
- *2 яйца*
- *2 ч. л. соевого соуса*
- *1 г молотого имбиря*
- *бульон*
- *соль*

Отварное мясо, грибы и огурец нарезать ломтиками.

Нагреть до кипения бульон, оставшийся от свинины, всыпать в него вермишель или лапшу, опустить грибы, ломтики свинины, огурец,

приправить имбирем, соевым соусом и солью.

Как только суп закипит, влить в кастрюлю хорошо взбитые (лучше миксером) яйца и быстро размешать, довести до кипения и сразу подавать.

Суп-пюре гороховый на мясном бульоне

- *1½ л мясного бульона*
- *750 г свежего гороха*
- *125 г сметаны*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *сметана и гренки для подачи*

Горох очистить от стручков, залить бульоном и сварить.

Растолочь в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

Суп из капусты со свиной

- *400 г капусты*
- *250 г свинины*
- *1 ст. л. топленого свиного нутряного сала*
- *1 луковица*
- *1 г молотого имбиря*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *2 ч. л. душистого растительного масла*
- *1 г черного молотого перца*
- *соль по вкусу*

Свинину и капусту нарезать соломкой. Лук измельчить. Обжарить в свином жире лук с имбирем, добавить свинину и обжаривать в течение 1,5–2 минут на сильном огне, периодически помешивая. После этого добавить соевый соус и через 3 минуты влить кипяток.

Когда вода закипит, положить капусту и варить до готовности.

Перед подачей посолить, поперчить по вкусу, сбрызнуть душистым маслом.

Суп с цыпленком и имбирем

- *4 стакана куриного бульона*
- *1 стакан риса*
- *1 вареная грудка цыпленка*
- *2 небольших гриба*
- *4–5 зеленых листьев шпината*
- *1 яйцо*
- *½ ч. л. соевого соуса*
- *1–1½ ч. л. сока имбиря*
- *½ ч. л. соли*

Грибы вымыть и нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и соль, размешать, положить нарезанные курятину и грибы и, помешивая, варить на слабом огне в течение 8 минут.

После этого всыпать рис, размешать и варить еще 3 минуты.

Зелень нарезать и положить в суп. Довести его на сильном огне до кипения, помешать по часовой стрелке, вбить яйцо и снять суп с огня.

Еще раз помешать суп против часовой стрелки, закрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 30 секунд, добавить имбирный сок, размешать и немедленно подать.

Похлебка из свиной печени с помидорами

- *200 г свиной печени*
- *3 небольших помидора*
- *2 ст. л. свиного жира*
- *50 г лука-порея*
- *1 г черного молотого перца*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *50 мл кунжутного масла*
- *соль*

Разрезать помидоры на шесть долек каждый.

Свиную печень нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть соевым соусом.

Разогреть свиной жир до 180 °С, обжарить в нем помидоры и лук в течение 3 минут, добавить соевый соус, соль и влить кипяток.

Когда вода закипит, опустить печень и вскипятить вновь. Удалить пену и варить 3 минуты. Всыпать молотый черный перец.

Перед подачей к столу сбрызнуть кунжутным маслом.

Суп-пюре из поджаренного цыпленка

- *200 г пшеничного хлеба*
- *2 л бульона*
- *500 г мяса поджаренного цыпленка*
- *2 ст. л. толченого миндаля или орехов*
- *6 гренков из пшеничного хлеба*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *соль по вкусу*

Мясо поджаренного цыпленка отделить от костей, положить в кипящую воду и варить в течение 5 минут. Затем мясо вынуть, охладить и измельчить в миксере вместе с миндалем или орехами и замоченным в бульоне пшеничным хлебом.

Все соединить с бульоном, посолить, прокипятить и подать на стол с обжаренными гренками из пшеничного хлеба.

Куриный суп с грибами

- *600 мл куриного бульона*
- *150 г яичной лапши*
- *150 г свежего или замороженного зеленого горошка*
- *150 г вешенок*
- *1 стебель лука-порея*
- *1 морковь*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *соль по вкусу*

Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Вешенки промыть, крупно нарезать.

Лук-порей хорошо промыть, белую часть нарезать кольцами. Бульон довести до кипения, положить в него грибы и морковь, варить 7 минут.

Добавить лапшу, горошек, лук-порей (немного оставить для украшения) и соевый соус, посолить и варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, украсить луком-пореем.

Куриный суп по-тайски

- 1 ст. л. масла
- 4 пера зеленого лука, нарезанного на кусочки длиной 5 см
- ½ красного перца, очищенного от семян и нарезанного
- 1 маленькая куриная грудка, нарезанная очень тонкими кусочками
- ½ маленького, тонко нарезанного острого перца чили
- 50 г кокоса
- 50 г вермишели
- 2 ст. л. измельченной кинзы
- соль по вкусу

Разогреть масло в воке или сковороде. Обжарить зеленый лук, красный перец, курицу и чили на большом огне в течение 3 минут, до мягкости овощей и бледно-золотистого цвета курицы.

Положить кокос в мерный стакан, размять его вилкой. Залить 300 мл кипятка, перемешать, чтобы он растворился. Перелить в кастрюлю и добавить вермишель.

Перемешать и накрыть. Варить на небольшом огне до готовности, 5 минут. Посолить по вкусу. Добавить курицу и кинзу и подавать горячим.

Суп мясной с языком и сыром

- 1 л бульона
- 500 мл молока
- 400 г вареного языка или колбасы
- 100 г сыра
- 1 луковица
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. горчицы
- мускатный орех
- соль

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и, помешивая, прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томатную пасту, горчицу и натертый сыр.

Все еще раз проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

Консоме с сосисками и красной капустой

- *250 мл бульона*
- *60 г краснокочанной капусты*
- *30 г сосисок*
- *30 г корня хрена*
- *соль по вкусу*

Краснокочанную капусту отварить и нарезать соломкой. Сосиски отварить и нарезать кружочками. Хрен очистить и натереть.

В прозрачный бульон в качестве гарнира добавить подготовленные капусту, сосиски и хрен, посолить. Подавать горячим.

Бульон с курицей и овощами

- *700 мл куриного бульона*
- *100 г отварной курицы*
- *1 луковица*
- *2 стебель сельдерея*
- *10 шампиньонов*
- *20 мл соевого соуса*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Куриное мясо нарезать соломкой, а лук, сельдерей шампиньоны – ломтиками.

В кипящий куриный бульон опустить лук и сельдерей, варить 5 минут.

Затем добавить шампиньоны и куриное мясо, варить еще 5 минут.

Перед подачей влить соевый соус, посолить и поперчить по вкусу.

Суп сливочный с печенью

- 200 г куриной печени
- 800 мл мясного бульона
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. л. муки
- растительное масло
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 стакан сливок или молока
- 1 желток
- соль
- свежемолотый черный перец

Печень нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком и натертой на крупной терке морковью. Затем влить небольшое количество бульона и тушить до готовности. Овощи и печень протереть сквозь сито.

Желток растереть с мукой и сливочным маслом, развести теплыми сливками и соединить с печеночным пюре. Посолить, поперчить.

Полученную массу развести горячим мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения.

Суп-рагу

- 1½ л воды
- 400 г мясных обрезков (жареного или вареного мяса, колбасы, ветчины и т. д.)
- 400 г готовых овощей (консервированной фасоли, маринованной свеклы, соленых, консервированных или маринованных огурцов)
- 1 луковица
- черствый белый хлеб
- сыр
- зелень
- сметана

Мелко нарезанные мясные продукты перемешать, залить горячей водой и варить в течение 10 минут. Затем добавить нарезанные соломкой овощи. Довести суп до кипения и снять с огня.

Разлить по тарелкам, положить обжаренные кубики хлеба, посыпать тертым сыром, измельченной зеленью, заправить сметаной.

Суп с мясом и яйцом

- *200 г пшеничного хлеба*
- *2 л бульона*
- *200 г отварного мяса*
- *100 г сыра*
- *4 вареных яйца*
- *соль по вкусу*

С пшеничного хлеба срезать корку и натереть его на терке. Желтки сваренных яиц растереть вилкой. Сыр натереть на терке. Все хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона, размешать до получения однородной смеси и вылить в бульон. Посолить. Варить 10 минут.

Перед подачей на стол добавить мелкорубленое мясо.

Суп из печени

- *1½ л воды*
- *400 г говяжьей печени*
- *100 г копченого сала*
- *3 картофелины*
- *1 морковь*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *2 ст. л. сметаны*
- *мускатный орех*
- *зелень*
- *соль*

С печени снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печень, натертую стружкой морковь, обжарить, влить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности.

Суп приправить тертым мускатным орехом.

Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

Как приготовить колбаски заранее. Обжарьте колбаски в сковороде при средней температуре, чтобы они стали жесткими и потеряли розовый цвет внутри. Соберите жир с поверхности бумажным полотенцем, сложенным в несколько слоев. Выложите колбаски в сковороду в один слой и заморозьте до твердого состояния. Переложите в плотно закрывающийся полиэтиленовый пакет и заморозьте на срок до 3 месяцев. Разогревайте их в сковороде при средней температуре, чтобы они подрумянились.

Суп с копченым мясом

- *150 г копченого мяса*
- *50 г замороженного зеленого горошка*
- *50 г замороженной кукурузы*
- *50 г замороженной стручковой фасоли*
- *1 картофелина*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *20 мл растительного масла*
- *соль*
- *специи*
- *лавровый лист*

Картофель нарезать мелкими кубиками и положить в кастрюлю с кипящей водой.

Тем временем лук и морковь измельчить и обжарить на масле.

Мясо нарезать небольшими кубиками и добавить на сковороду к овощам. Немного потушить.

Кукурузу, горошек и стручковую фасоль также отправить на сковороду.

Прогреть и переложить овощи с мясом со сковороды в кастрюлю к картофелю. Посолить, добавить специи и лавровый лист, довести до кипения и снять с огня.

Суп с курицей и сыром

- 200 г пшеничного хлеба
- 2 л куриного бульона
- 1 стакан тертого сыра
- 200 г вареного куриного мяса
- 2 ст. л. толченого миндаля или орехов
- 4 вареных яичных желтка
- соль по вкусу
- гренки для подачи

С пшеничного хлеба снять корки, поместить их в кастрюлю и залить куриным бульоном. Когда корки набухнут, протереть их через сито.

Добавить тертый сыр, измельченное куриное мясо, толченый миндаль, соль и все это развести куриным бульоном до желаемой густоты, прокипятить.

Перед подачей на стол заправить растертыми яичными желтками. Подавать к столу с гренками.

Горячие блюда

Свинина с грибами в соусе

- 750 г мякоти нежирной свинины
- 100 г топленого свиного жира
- 100 г репчатого лука
- 200 г вареных шампиньонов
- 400 г сметанного соуса
- соль
- свежемолотый черный перец
- зелень

Свинину нарезать длинными брусочками, посыпать солью, перцем и обжарить на жире в сковороде. Добавить пассерованный лук, отваренные шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками, и сметанный соус. Все протушить, помешивая, на слабом огне в течение 8 минут.

Окорок с помидорами или луком

- 600 г варено-копченого окорока (без костей и кожи)
- 100 г готовой горчицы
- 50 г сливочного масла
- 400 г помидоров или 200 г лука

Варено-копченный окорок без костей и кожи нарезать ломтиками, смазать горчицей и обжарить 2 минуты на масле.

Поджарить половинки помидоров или лук и положить их на кусочки окорока. Подавать к столу с картофельным пюре, отварной фасолью или тушеной капустой.

Шницель в апельсиновом соусе

- 500 г разноцветного перца

- 150 г фенхеля
- 1 зубчик чеснока
- по ½ пучка петрушки и укропа
- 8 свиных шницелей
- свежемолотый черный перец
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- соль
- 150 мл белого вина
- 2 ст. л. апельсинового сока
- 20 мл хереса
- перец чили

Сладкий перец и фенхель почистить. Перец нарезать полосками, фенхель разрезать пополам и нарезать ломтиками. Зелень мелко порубить. Чеснок нарезать мелкими кубиками. Шницели хорошенько отбить и поперчить. Обвалять в муке.

Обжарить шницели с двух сторон в растительном масле, по 2 минуты с каждой стороны. Вынуть, посолить и оставить в теплом месте.

Овощи и чеснок немного потушить в оставшемся от жарки масле. Добавить вино, апельсиновый сок и херес. Немного уварить.

Приправить перцем, солью и чили так, чтобы соус получился острым. Подать шницели с овощами, сверху посыпав рубленой зеленью.

Украсить блюдо веточками укропа и петрушки.

Шницель рубленый

- *500 г мелко порубленного мяса*
- *½ стакана сухарей*
- *2 ст. л. масла*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *немного воды или молока*

В рубленое мясо добавить соль, перец, воду или молоко, перемешать и сделать 5–6 шницелей овальной формы толщиной около 0,5 см.

Подготовленные шницели смочить в яйце, обвалить в сухарях и жарить на разогретой с маслом сковороде в течение 5 минут.

Шницели из индейки с сыром и помидорами

- *2 больших шницеля из индейки*
- *3 помидора*
- *375 г адыгейского сыра*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *1 багет*
- *1 пучок базилика*

Шницели разрезать вдоль на 4 ломтика. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Адыгейский сыр разрезать на 16 ломтиков. Нагреть духовку до 175 °С.

Мясо обжарить по 3 минуты с обеих сторон в растительном масле, посолить и поперчить.

Багет нарезать небольшими ломтиками. Вымыть 1/2 пучка базилика, отряхнуть от капель и оборвать листики. На ломтики хлеба выложить мясо, помидоры и сыр.

Листики базилика нарезать узкими полосками и посыпать ими сыр. Посолить и поперчить по вкусу. Ломтики хлеба выложить на противень и запекать приблизительно 5 минут, пока не расплавится сыр.

Подать на стол, украсив свежим базиликом.

Ромштекс

- *500 г мяса (вырезка)*
- *3 яйца*
- *1 стакан панировочных сухарей*
- *3 ст. л. сливочного масла*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Мясо нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см и отбить. Отбитое мясо посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце, обвалять с обеих сторон в панировочных сухарях или натертом сухом белом хлебе.

Жарить на разогретой сковороде с растопленным маслом до образования румяной корочки с обеих сторон.

Перед подачей полить ромштекс маслом.

Шницели из индейки с капустным салатом

- *4 шницеля из индейки (по 160 г)*
- *1 маленький кочан капустного салата*
- *1 маленький стручок перца чили*
- *1 ч. л. сахара*
- *соль*
- *сок 1 лимона*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *2 ст. л. поджаренного соленого арахиса*
- *2–3 ст. л. муки*
- *1 яйцо*
- *1–2 ст. л. не очень острой горчицы*
- *5–6 ст. л. панировочных сухарей*

- *2 ст. л. топленого масла*
- *свежая зелень для украшения*

Кочан капустного салата разрезать на 4 части, вырезать кочерыжку, нашинковать тонкой соломкой.

Чили очистить, удалить семена, вымыть, а затем нарезать колечками. Салат смешать с сахаром, солью и чили и хорошо помять руками. Смешать растительное масло с лимонным соком. Орехи крупно порубить, положить в «лимонное» масло и полить капустный салат. Дать пропитаться.

Тем временем шницели разрезать поперек на 3 части.

Посолить, поперчить и обвалять в муке. Яйцо смешать с горчицей, обмакнуть в эту смесь шницели и запанировать в сухарях.

Топленое масло разогреть в большой сковороде и обжарить шницели по 5 минут с каждой стороны до золотистого цвета.

Капустный салат еще раз приправить и подавать со шницелями.

По желанию украсить свежей зеленью.

Жареная свинина

- *600 г свинины (4 куса)*
- *жир для жарения*
- *сливочное масло*
- *соль*
- *молотый красный перец*

Куски постной свинины слегка отбить, посыпать молотым перцем. Жарить на сковороде с разогретым жиром с обеих сторон до готовности.

В конце жарения добавить масло (лучше растопленное) и посолить.

Подавать к столу с картофелем или салатом.

Сосиски в шлафроке

- *8 сосисок*
- *8 тонких ломтиков бекона с прослойкой (корки срезать)*
- *8 длинных круглых булочек*

- *2–3 ст. л. приправы для мяса*
- *кетчуп (томатный соус)*

Намазать каждый ломтик бекона приправой и обернуть вокруг каждой сосиски. Закрепить каждый конец бекона палочкой.

Жарить сосиски, пока бекон не покроется хрустящей, слегка золотистой корочкой. Во время приготовления каждую сосиску необходимо периодически переворачивать.

Перед подачей на стол положить сосиску в надрезанный вдоль длинный хлеб, полить кетчупом (томатным соусом) или приправой для мяса.

Жареная баранья корейка

- *500 г бараньей корейки*
- *2 большие луковицы*
- *соль*
- *растительное масло*
- *красный острый перец*
- *1 ч. л. винного уксуса*
- *помидоры*
- *зелень*

Баранью корейку разделить на порции.

Немного отбить, посолить, поперчить и сбрызнуть винным уксусом. Лук почистить и нарезать тонкими кольцами.

Поместить ребрышки на разогретую сковороду с небольшим количеством масла. Сверху выложить лук.

Когда одна сторона ребрышек поджарится (минуты 3), перевернуть вместе с луком: теперь мясо окажется на луковой подушке. Жарить еще минуты 3.

Выложить на тарелки, добавить овощи и зелень.

Свинина в кляре

- 300 г нежирной свинины
- 1 яйцо
- 2–3 ст. л. муки
- 1 ст. л. воды
- соль
- красный острый перец
- травы для мяса (базилик, розмарин, тимьян) по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла
- свежая зелень

Свинину нарезать кусками толщиной 1 см (резать поперек волокон), отбить и разрезать на полоски шириной 2–3 см. Посолить.

Для кляра взбить яйцо вилкой, посолить, добавить перец и травы, постепенно всыпать муку. Размешивать, пока не исчезнут комочки, развести водой.

Тесто должно получиться достаточно жидким, как на оладьи.

Обмакнуть каждый кусочек свинины в кляр и обжарить на растительном масле с двух сторон по 3 минуты.

При подаче посыпать зеленью.

Тушеные ребрышки с картофелем

- 600 г свиных ребрышек
- 500 г молодого картофеля
- соль
- чеснок
- специи на свой вкус
- свежемолотый черный перец

Нарезать ребрышки вдоль – те части, где не оказалось ребрышка, нарезать на кусочки такой же толщины. В сотейник положить ребра, добавить чеснок, накрыть крышкой и готовить на сильном огне 5 минут.

Тем временем с помощью жесткой щетки почистить картофель, залить кипятком, посолить и поставить варить.

Ребрышки посолить, поперчить, выключить плиту, дать просолиться, пока доваривается картофель.

Тефтели с рисом

- *500 г фарша из свинины и говядины*
- *400 мл воды*
- *300 г вареного риса*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *400 мл воды*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *2 ст. л. сливок*
- *1 ст. л. томатной пасты*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

В мясной фарш вбить яйцо, поперчить и посолить его, добавить пропущенный через пресс чеснок и тертый или очень мелко порубленный лук, рис и все перемешать.

Сформовать тефтели размером с грецкий орех и выложить их в кастрюлю с разогретым растительным маслом. Обжарить на среднем огне до зарумянивания. Вскипятить воду, развести в ней сливки и томатную пасту, поперчить и посолить, перемешать и залить тефтели.

Довести тефтели до кипения, потушить на умеренном огне под крышкой.

Филе-миньон со шпинатным соусом

- *200 г говяжьей вырезки*
- *3 г смеси пяти перцев*
- *соль морская*
- *2 веточки тимьяна*

- 2 ст. л. оливкового масла

Для соуса:

- 30 г лука-шалота
- 250 мл жирных сливок
- 100 г шпината
- мускатный орех

Лук-шалот очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на разогретом масле 2 минуты, затем добавить рубленый шпинат. Влить сливки, немного уварить, посыпать солью, перцем, мускатным орехом.

Мясо обвалять в специях, затем обжарить на хорошо разогретом гриле со всех сторон.

Довести до готовности в предварительно разогретой до 150 °С духовке в течение 10 минут.

Подавать, уложив мясо на шпинатный соус.

Бифштекс по-мексикански

- 4 бифштекса
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 большая луковица
- 4 сладких перца
- 4 помидора
- соль
- свежемолотый черный перец

Бифштексы натереть чесноком, посолить, поперчить и обжарить в сильно разогретом масле, чтобы мясо внутри осталось светло-розовым.

Снять бифштексы со сковороды, положить в нее рубленый лук и промытые и освобожденные от семян стручки сладкого перца. Тушить 10 минут, затем добавить помидоры четвертинками. Овощи слегка потушить, выложить на бифштексы и сейчас же подавать.

Филе с сыром и базиликом

- 4 куриных филе
- 2 веточки базилика
- 150 г творожного сыра
- 11 ломтиков бекона
- соль
- растительное масло

Филе разрезать вдоль почти пополам. Базилик мелко нарезать, смешать с сыром, посолить. Эту массу выложить в середину филе.

Обернуть каждое филе беконом и заколоть деревянной шпажкой. Обжарить филе в масле с двух сторон. Уменьшить огонь и довести до готовности.

Баранина с помидорами

- 300 г баранины
- 200 г помидоров
- 2 ст. л. растительного масла
- соль
- свежемолотый черный перец

Нарезать баранину небольшими кусочками. Нанизать на шампуры, перемежая с кольцами помидоров.

Положить на горячую решетку и обжарить, переворачивая, 10 минут. Посолить, поперчить.

Тушеные баклажаны с фаршем

- 150 г свиного фарша
- 3 баклажана
- 1 луковица
- 1 ст. л. томатной пасты
- соль
- сахар
- свежемолотый черный перец
- 50 мл растительного масла

Снять с баклажанов кожицу, мякоть нарезать мелкими кубиками.

Репчатый лук измельчить, обжарить на растительном масле и добавить к фаршу. Потушить лук с фаршем до готовности.

На отдельной сковороде обжарить баклажаны на растительном масле. Добавить по вкусу соль, сахар, молотый черный перец.

Перемешать фарш с баклажанами, добавить томатную пасту и снова перемешать. Тушить еще 2 минуты.

Биточки по-восточному

- *90 г куриного мяса*
- *15 г репчатого лука*
- *1 яйцо*
- *10 г грецких орехов*
- *10 г изюма*
- *7 г зелени*
- *5 г муки*
- *15 г молотых сухарей*
- *2 г топленого масла*
- *30 г соуса ткемали*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

В блендере измельчить куриное мясо с репчатым луком, яйцом, молотым перцем, солью, грецкими орехами, изюмом, зеленью.

Массу разделить на колобки, по два на порцию. Запанировать их в пшеничной муке, смочить в сыром взбитом яйце и снова запанировать в молотых сухарях, после чего жарить на топленом масле. Перед подачей на стол полить соусом.

Как приготовить мясо быстрее. Выньте мясо из холодильника, по крайней мере, за 1 час до жаренья на сковороде, за 30 минут до жаренья на гриле или за 10 минут до тушения. Мясо комнатной температуры готовится быстрее, чем холодное.

Баранина на шампуре

- *300 г баранины*
- *150 г соленого сала*
- *2½ ст. л. растительного масла*
- *лавровый лист*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Нарезать сало квадратиками со стороной 3,5 см, толщиной не более 1 см. Опустить в кипящую воду и варить 5 минут. Нарезать баранину квадратиками такого же размера, но толщиной 2 см. Нанизать на шампуры (всего 6 шампуров) попеременно баранину, сало, лавровый лист.

Положить на горячую решетку и обжаривать, переворачивая, 10 минут. Посолить, поперчить.

Баранина с фасолью и яйцом

- *220 г отварной баранины (тазобедренная, лопаточная части)*
- *бульон от баранины*
- *190 г стручковой фасоли*
- *15 г топленого масла*
- *40 г репчатого лука*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *зелень петрушки*

Отварную баранину нарезать на куски, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, влить немного бульона и тушить 10 минут под закрытой крышкой.

Отдельно припустить в бульоне крупно нарезанные стручки фасоли и откинуть их на дуршлаг. Тушеное мясо положить в порционную посуду, обложить его отварными стручками фасоли, посыпать все это солью, перцем, затем залить взбитым яйцом и запечь в духовке, 3–5 минут.

Подать баранину, посыпав зеленью петрушки.

Куриные рулетики на шпажках

- *4 кусочка куриного филе (по 120 г)*
- *8 ломтиков бекона*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 пучок петрушки*
- *30 г тертого сыра пармезан*

- *4 ст. л. оливкового масла*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *2 ст. л. муки маленькие деревянные шпажки*

Мясо вымыть, промокнуть и нарезать ломтиками толщиной 2 см. Разложить ломтики между двумя слоями прозрачной пищевой пленки и слегка отбить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Петрушку вымыть, промокнуть, оборвать листики и порубить, затем смешать с сыром и 2 ст. л. оливкового масла. Кусочки бекона разрезать пополам.

Каждую полоску филе обернуть половиной ломтика бекона и намазать рубленой петрушкой с сыром. Затем свернуть рулетиком, скрепить шпажкой, посолить, поперчить и посыпать мукой.

Оставшееся масло разогреть в сковороде и обжарить рулетики со всех сторон на маленьком огне в течение 3 минут. По желанию украсить свежей зеленью.

Котлеты из курицы и шампиньонов

- *1 кг куриных грудок*
- *500 г вареных шампиньонов*
- *300 г сыра*
- *2 ст. л. крахмала*
- *5 ст. л. майонеза*
- *2 яйца*
- *соль по вкусу*
- *растительное масло для жарки*

Грудку нарезать кубиками, шампиньоны мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке (немного оставить).

Курицу, грибы, сыр, крахмал, майонез, яйца, соль соединить и хорошо перемешать.

Ложкой сформовать котлеты и обжарить их на раскаленной с растительным маслом сковороде с одной стороны, затем перевернуть, посыпать оставшимся сыром и жарить до готовности.

Утка, жаренная с луком-пореем

- 500 г вареного утиного мяса, нарезанного полосками
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 тонко нашинкованные луковицы лука-порей
- 1 нарезанный красный сладкий перец (без семян)
- 1 см очищенного и тонко нарезанного свежего имбирного корня
- 3 толченых зубчика чеснока
- 2 ст. л. пасты из черных бобов
- 3 ст. л. куриного бульона
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 2 ст. л. коричневого сахара
- 2 ч. л. соуса чили

Нагреть масло в сковороде-вок до появления дымка, положить лук-порей, перец, имбирь и чеснок. Быстро размешать и добавить бобовую пасту и сахар. Жарить в течение 5 минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавить утку и остальные ингредиенты и жарить 2–3 минуты, пока утка не прогреется.

Курица со сладким перцем

- *150 г филе курицы (грудка)*
- *150 г сладкого перца*
- *1 ст. л. оливкового масла*
- *соус табаско*
- *имбирь*
- *чеснок*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Нарезать соломкой филе курицы. Так же нарезать сладкий перец. Положить курицу на разогретую сковороду и посолить ее.

Обжарить, добавить перец и специи по вкусу.

Картошка с куриными сердечками

- *200 г тушеных в мультиварке сердечек*
- *250 г очищенного картофеля*
- *3 больших шампиньона*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *соль*
- *специи по вкусу*

В разогретый сотейник положить подготовленные сердечки, накрыть крышкой и тушить минут 5. Добавить измельченные морковь и лук.

Потушить еще минуты 3 и добавить нарезанные ломтиками грибы и картофель. Посолить, приправить специями.

Накрыть плотно крышкой, убавить огонь и продолжить тушить до полной готовности картошки.

Куриные ножки с конфитюром из апельсина и имбиря

- *2 куриные ножки*
- *100 г апельсинового конфитюра*

- 2 ст. л. свежего измельченного имбиря
- 1 веточка розмарина
- 1 веточка тимьяна
- 1 зубчик чеснока
- щепотка лимонной цедры
- 50 мл оливкового масла
- 30 г сливочного масла
- соль
- свежемолотый черный перец

Куриные ножки натереть смесью из измельченных пряных трав и цедры, приправить солью и перцем. Обжарить на смеси масел до золотистой корочки. Довести до готовности в духовке в течение 5 минут.

Конфитюр смешать с имбирем, подать отдельно.

Как сократить время подготовки курицы. Когда вы готовите курицу, отложите шею, спинку и другие неиспользуемые части, положите в полиэтиленовый пакет на молнии и уберите в морозильник. Когда понадобится, разморозьте и используйте для бульона.

Лепешки с индейкой и овощами

- 400 г грудки индейки
- 125 г консервированной кукурузы
- 1 стебель лука-порея
- 1 кочан салата
- 500 г помидоров
- ½ пучка мяты
- свежемолотый черный перец
- соль
- 2 зубчика чеснока
- 1–2 стручка перца чили
- по 2 ст. л. растительного масла и соевого соуса
- 3 ст. л. изюма
- 12 готовых тонких лепешек

- *100 г тертого сыра*

Помидоры нарезать мелкими кубиками. Мяту и чеснок порубить.

Лук-порей, перец и салат нарезать кусочками.

Мясо индейки нарезать узкими полосками и 5 минут жарить в 1 ст. л. растительного масла. Посолить и поперчить. Добавить соевый соус, лук-порей, кукурузу и потушить.

Перец и мяту потушить в оставшемся масле. Добавить помидоры и изюм. Довести до кипения. Заправить специями.

Лепешки разогреть, положить на них мясо с овощами, салат и тушеные помидоры с перцем и изюмом, посыпать сыром.

Жюльен из курицы с маслинами

- *500 г куриного филе*
- *250 г маслин*
- *1 луковица*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *100 г сметаны*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Филе посолить, поперчить, обжарить, нарезать мелкой соломкой.

Отдельно обжарить измельченный лук с нарезанными соломкой маслинами, все это соединить и хорошо перемешать.

Муку размешать со сметаной. Курицу с маслинами и мукой разложить в кокотницы. Залить сметаной и поставить в духовку на 10 минут.

Курица с пятью специями и арахисовым маслом

- *2 стакана арахисового масла*
- *1 ст. л. темного соевого соуса*
- *1 ст. л. бренди*
- *½ ч. л. китайской приправы из пяти специй*
- *½ ч. л. коричневого сахара*

- *1 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня*
- *2 мелко нарезанных перышка зеленого лука*
- *2 толченых зубчика чеснока*
- *500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса*

Смешать 2 ст. л. арахисового масла, соевый соус, бренди, соль, специи, сахар, имбирь, зеленый лук и чеснок и обвалить в этой смеси кубики мяса.

Разогреть оставшееся масло в сковороде-вок на умеренном огне, выложить куриное мясо и обжарить во фритюре в течение 4 минут.

Усилить огонь и жарить еще 2 минуты, пока не образуется румяная корочка. Выложить мясо шумовкой и подсушить на бумаге.

Курица с чесноком и лимоном на гриле

- *1 курица*
- *6 зубчиков чеснока*
- *50 мл оливкового масла*
- *цедра и сок 1 лимона*
- *1 веточка эстрагона*
- *1 пучок петрушки*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *молотая сладкая паприка*

Разделить птицу на 8 частей. Чеснок размять, смешать с 2 ст. л. оливкового масла, цедрой лимона, 2 ст. л. лимонного сока и рубленой зеленью.

Намазать этой смесью мясо под кожицей.

Остаток масла, соль и пряности смешать и вылить поверх мяса. Жарить на гриле 10 минут.

Курица на пару с грибами

- 450 г консервированных шампиньонов (жидкость слить и сохранить)
- 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса без костей
- 2 ч. л. рисового вина или сухого хереса
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- ½ ч. л. морской соли
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. куриного бульона
- 2 ломтика очищенного и нарезанного свежего имбирного корня
- 3 крупно нарезанных перышка зеленого лука

Смешать рисовое вино, соевый соус, соль, сахар, бульон и жидкость из-под грибов.

Поместить курицу в жаростойкую кастрюлю, сверху полить соусом, посыпать имбирем и зеленым луком, накрыть крышкой. Поставить кастрюлю в пароварку, закрыть ее и варить в течение 10 минут, пока курица не станет мягкой.

Вынуть курицу из кастрюли, слить образовавшуюся жидкость в сковороду-вок и варить на медленном огне 2-3 минуты.

Полить полученным отваром курицу и подать к столу.

Плов с рисом и креветками

- 1 стакан предварительно замоченного риса
- 200 г вареных креветок
- 400 г куриного филе
- 1 сладкий перец
- 1 луковица
- 100 г консервированного зеленого горошка
- приправа для плова
- соль по вкусу
- растительное масло

Лук нарезать и спассеровать. Перец очистить и нарезать кусочками.

Филе нарезать и потушить до полу готовности. К филе добавить рис, сладкий перец, лук, зеленый горошек и креветки. Посолить, приправить и перемешать.

Залить плов небольшим количеством воды и тушить 10 минут.

Цыплята под вишневым соусом

- *1 кг цыплят*
- *100 г сливочного масла*
- *200 мл белого полусладкого вина*
- *40 г крахмала*
- *200 г свежей или консервированной вишни*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Цыплят натереть солью и перцем, обжарить на сливочном масле, разрезать пополам. Сок, выделившийся при жарке, слить в отдельную посуду, добавить вино, прогреть.

Развести в холодной воде крахмал, влить к соку с вином, проварить смесь до загустения. Добавить в соус вишню без косточек, заправить сливочным маслом, посолить.

Цыплят разложить на блюде, полить соусом, украсить зеленью.

Индейка с салом и грибами

- *200 г шампиньонов*
- *400 г грудки индейки*
- *100 г сала*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. топленого масла*
- *150 мл сливок*
- *150 мл куриного бульона*
- *100 г тертого сыра*
- *10 мл хереса*
- *соль, свежемолотый черный перец*
- *1 ст. л. рубленой зелени для подачи*

- *500 г отваренных спиралевидных макарон*

Лук и сало нарезать кубиками. Грибы очистить и нарезать ломтиками.

Грудку индейки вымыть и нарезать полосками или кубиками. Обжарить в 1 ст. л. топленого масла. Приправить солью и перцем.

Положить лук с салом и грибы. Тушить 2 минуты.

Добавить сливки, бульон, сыр и херес. Довести до кипения и слегка уварить.

Макароны перемешать с 1 ст. л. горячего топленого масла. Подавать с мясом, луком и грибами, посыпав зеленью.

Индейка, тушенная с овощами

- *1 кг филе индейки*
- *1 сладкий перец*
- *1 кабачок*
- *2 луковицы*
- *1 морковь*
- *50 мл растительного масла*
- *специи*

Мясо индейки нарезать небольшими брусочками.

Лук и кабачок нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.

На растительном масле обжарить мясо индейки.

Добавить овощи и тушить все вместе до готовности.

Посолить, поперчить, добавить специи и подать к столу.

Котлеты из индейки

- *500 г фарша из филе индейки*
- *150 г мякиша белого хлеба*
- *50 г репчатого лука*
- *40 г панировочных сухарей*
- *1 яйцо*
- *масло*

- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *вода*

Смочить мякиш белого хлеба в молоке. Добавить к фаршу индейки измельченные лук, яйцо. Посолить и поперчить. Все перемешать. Добавить отжатый хлеб. Еще раз перемешать.

Если фарш получился крутым, добавить нужное количество нехолодной воды. Обвалять котлеты в панировке и поджарить в масле.

Галушки из телятины

- *250 г телятины*
- *40 г сливочного масла*
- *1 яйцо*
- *50 г хлеба*
- *5 г зелени петрушки*
- *соль*

Сливочное масло взбить, добавить яйцо, тертый хлеб, рубленую телятину, соль, зелень петрушки и хорошо вымесить. Сформовать галушки и отварить их до готовности в подсоленном кипятке.

Бифштекс рубленый с сыром

- *400 г говядины*
- *60 г сыра*
- *30 г сливочного масла*
- *1 желток*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *50 г белого хлеба*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком, сливочным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно

вымешать и сделать 4 тонкие лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра.

Растопить сливочное масло, выложить в масло бифштексы и зажарить до готовности.

Поджаренные бифштексы подавать с гренками.

Бифштекс с перцем

- *125 г говядины*
- *10 мл растительного масла*
- *125 мл коньяка*
- *10 мл белого десертного вина*
- *10 г сливочного масла*
- *10 мл бульона*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

С куска говяжьей вырезки срезать весь жир, мясо натереть солью, перцем и обжарить на растительном масле с обеих сторон. Затем на малом огне довести до желаемой степени готовности и выложить на тарелку.

В сковороду, в которой жарилось мясо, влить вино, коньяк, мясной концентрированный бульон и на сильном огне довести до кипения, упарить. Полученным соусом полить мясо.

Как быстрее приготовить бекон. Выложите кусочки в один слой на решетку, помещенную на противне с бортиками. Запекайте при температуре 200 °С 12 минут, пока бекон не станет хрустящим. Сначала следует порубить бекон, поскольку он готовится гораздо быстрее, чем бекон, нарезанный полосками.

Баранина с курицей

- *150 г филе баранины*
- *100 г филе курицы*
- *50 г репчатого лука*
- *50 г моркови*
- *25 мл оливкового масла*
- *40 г салатного листа*
- *½ ч. л. крахмала*
- *соль*

Нарезать филе курицы и филе баранины. Измельчить морковь и лук соломкой. Обжарить баранину. Положить курицу. Обжарить морковь с луком. Добавить овощи к мясу. Посолить.

Добавить крахмал, разбавленный водой, и довести блюдо до готовности. Подать с салатным листом.

Свинные отбивные

- *500 г филе свинины*
- *1 яйцо, панировочные сухари*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Мясо хорошо промыть, нарезать ломтиками толщиной около 1 см, отбить, посолить и поперчить.

Взбить яйцо. Приготовить блюдечко с панировочными сухарями. Хорошо разогреть растительное масло.

Смочить мясо в яйце, обвалить в панировочных сухарях и выложить его на сковороду. Жарить на среднем огне с двух сторон.

Готовые отбивные выложить на блюдо и подать к столу.

Эскалопы с сыром и беконом

- *4 телячьих эскалопа*
- *40 г сливочного масла*
- *4 ломтика сыра*
- *4 ломтика бекона*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Растопить в сковороде масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 минут. Затем закрыть и жарить еще 5 минут.

Подавать к столу, полив полученным соусом.

Печень в белом вине со специями

- 600 г печени
- 80 мл белого вина
- 1 ст. л. растительного масла
- 160 г репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- петрушка
- сухари панировочные
- тмин
- корица
- красный молотый перец
- душистый черный перец
- соль

Печень нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве слегка подсоленной воды. Добавить к печени белое вино и несколько горошинок душистого перца.

Пассеровать на масле мелко порубленные лук и чеснок, подлить немного воды и тушить несколько минут. Приправить лук тмином, корицей, красным молотым перцем, солью, зеленью и еще немного потушить. Печень положить в полученный соус, залить бульоном, в котором она варилась, посыпать сухарями и потушить на слабом огне.

Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Печень телячья с беконом

- 150 г телячьей печени
- 10 г сливочного масла
- 30 г бекона
- 10 г смальца
- 10 г зелени петрушки
- мука для панировки
- свежемолотый черный перец
- соль

Обработанную печень нарезать ломтиками, панировать в муке и обжарить на сливочном масле на сильном огне, посолить, поперчить.

Затем печень переложить кусочками бекона, посыпать мелко порубленной петрушкой и полить растопленным смальцем или прожаренным сливочным маслом.

На гарнир подавать отварной картофель.

Печень, жаренная в гранатовом соусе

- *500 г говяжьей печени*
- *5 гранатов*
- *3 ст. л. сливочного масла*
- *1 стручок острого перца*
- *4 веточки кинзы*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Подготовленную печень нарезать ломтиками и обжарить на сковороде в разогретом масле.

Выжать из гранатов сок, добавить соль, толченый стручковый перец, черный перец, измельченную кинзу и все тщательно перемешать.

Влить этот соус в сок от жарения и залить готовую печень, уложенную на блюдо.

Фрикадельки из печени

- *200 г телячьей или свиной печени*
- *30 г сливочного масла*
- *60 г сухарей*
- *1 яйцо*
- *20 г муки*
- *10 г зелени петрушки*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Подготовленную сырую печень пропустить через мясорубку, добавить яйцо, масло, сухари, соль, перец, рубленую зелень петрушки, все тщательно перемешать.

Разделить фарш на маленькие шарики, панировать в муке и отварить в подсоленной воде.

Подавать к рубцам, щам, квашеной поджаренной капусте, бульону.

Шашлык из почек

- *200 г бараньих почек*
- *200 г помидоров*
- *5 мл винного уксуса*
- *10 г зеленого лука*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Промытые вымоченные бараньи почки нарезать кусочками по 20–25 г, посыпать солью, перцем, нанизать на шпажки и жарить над раскаленными углями.

Готовый шашлык снять со шпажек и уложить на блюдо. Подать с жареными помидорами, полить уксусом, посыпать рубленым зеленым луком.

Печень по-венгерски

- *300 г телячьей или 300 г гусиной печени*
- *1 яйцо*
- *10 г муки*
- *30 г сухарей*
- *20 г смальца*
- *зелень петрушки*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Обработанную телячью или гусиную печень нарезать небольшими ломтиками, посыпать перцем и панировать сначала в муке, затем обмакнуть в яйцо и панировать в сухарях. После этого печень пожарить во фритюре. Посолить только перед подачей, чтобы печень не затвердела. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

На гарнир подать картофельное пюре или отварной рис.

Почки на вертеле под гранатовым соусом

- 4 бараньи или свиные почки
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- сок 2–3 гранатов
- 1 стручок острого перца
- кинза
- соль
- свежемолотый черный перец

Почки обмыть, нарезать, не удаляя жир, посолить, надеть на вертел и зажарить до готовности.

Потушить почки 2–3 минуты с нашинкованным луком в неглубокой кастрюле и залить гранатовым соусом.

Для соуса: гранатовый сок смешать с толчеными чесноком и стручковым перцем, солью и мелко нарезанной кинзой.

Окорок жареный

- 300 г варено-копченого окорока
- 2 большие луковицы
- 100 г горчицы

Окорок нарезать ломтиками и смазать с двух сторон горчицей. Подготовленные ломтики обжарить на сковороде.

Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Положить лук на жареный окорок и подать с жареным картофелем.

Колбаса с лечо

- 400 г докторской колбасы
- 1 банка лечо
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. л. смальца или растительного масла
- соль
- свежемолотый черный перец
- ½ ч. л. острого перца

- *приправа Вегета*

Колбасу нарезать пластинками и обжарить вместе с луком на смальце. Затем добавить лечо и прогреть. Заправить перцем и приправой. Если нужно, подлить воды.

Подавать с отварным рисом или хлебом.

Ветчина, жаренная с помидорами

- *400 г ветчины*
- *5 свежих или 4 консервированных томата*
- *2–3 ст. л. горчицы*
- *2–3 ст. л. свиного топленого сала*
- *свежемолотый черный перец*
- *зелень*

Нарезанную средними ломтиками ветчину смазать густой горчицей и обжарить на сковороде со свиным салом.

Разрезать пополам или на четыре части свежие томаты, удалить семена и сок, посыпать солью, перцем и обжарить. Положить жареные томаты на ветчину и посыпать зеленью.

Подать ветчину на той же сковороде, на которой она жарилась.

Жаркое по-армянски

- *500 г отварного мяса*
- *500 г репчатого лука*
- *1 гранат*
- *2 ст. л. топленого масла*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец по вкусу*

В отварное соленое мясо добавить топленое масло. Прогреть.

Всыпать в мясо нарезанный полукольцами лук, перемешать и жарить до готовности.

За 3 минуты до конца приготовления насыпать зерна граната (часть зерен оставить для украшения блюда) и поперчить.

Блюда из консервированного мяса

Салат из мяса с сыром и консервированным зеленым горошком

- 250 г тушенки
- 200 г сыра
- 100 г зеленого консервированного горошка
- 50 г маринованных слив
- 100 г майонеза
- зелень
- соль

Говядину из банки нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы освободить от косточек и разрезать на 4 части.

Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки и укропом.

Баночное мясо с маринованным перцем

- 300 г баночной свинины
- 300 г баночной ветчины
- 300 г маринованного перца
- 3 луковицы
- 1 ½ ст. л. уксуса
- 3 ст. л. растительного масла
- зелень петрушки
- соль, черный перец

Свинину и ветчину измельчить, смешать с нарезанными кольцами перцем и луком, посыпать зеленью петрушки. Масло смешать с уксусом, перцем, солью. Полить этой заправкой салат и перемешать.

Мясной паштет с сыром

- *1 банка мясного паштета*
- *100 г сыра*
- *1 ст. л. майонеза*

Сыр мелко натереть, перемешать с майонезом, добавить мясной паштет, вновь все перемешать до образования однородной массы.

Выложить в тарелку горкой, посыпать сыром, натертым на мелкой терке.

Мясной паштет с зеленым луком и петрушкой

- *1 банка мясного паштета*
- *100 г зеленого лука*
- *зелень петрушки*

Лук очистить, промыть, зелень петрушки промыть и вместе с луком измельчить в миксере.

Соединить с паштетом, хорошо перемешать, выложить в тарелку горкой и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

Печеночный паштет с орехами и чесноком

- *1 банка печеночного паштета*
- *10–15 грецких орехов*
- *1–2 зубчика чеснока*

Ядра грецких орехов измельчить в миксере. Чеснок растолочь. Паштет соединить с орехами и чесноком, хорошо перемешать, уложить в тарелку горкой, посыпать молотыми орехами.

Мясной паштет с рисом

- *4 ст. л. мясного паштета*
- *4 ст. л. вареного риса*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Рис соединить с мясным паштетом, добавить соль, черный молотый перец, все перемешать, переложить на смазанный маслом противень и поместить в духовку.

Запекать 3 минуты при умеренной температуре. Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Достав банку из холодильника, обратите внимание на консистенцию жира в консервах. Бывает, его заменяют другим

наполнителем, который не замерзает в холодильнике. Это может быть птичий жир – тогда он будет загустевшим, но не твердым. А если он совсем жидкий, то это ненатуральный жир.

Канapé с мясным паштетом

- *½ батона*
- *2 ст. л. мясного паштета*
- *2–3 средних помидора*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *зелень петрушки*

Батон без корки нарезать тонкими ломтиками (по 2 на порцию) и подрумянить их с обеих сторон на сливочном масле.

Чеснок растолочь. Смазать хлеб чесночной массой, сверху покрыть мясным паштетом.

Кружочки помидоров разложить на каждое канapé, сверху посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Салат из отварного языка с маринованными грибами

- *1 вареный свиной язык*
- *200 г вареного куриного мяса*
- *300 г маринованных грибов*
- *¾ стакана сметанного соуса (в равных пропорциях сметана+майонез)*
- *зелень*

Очищенный от кожи свиной язык, куриное мясо и грибы нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом.

Выложить смесь в салатник, украсить грибами и зеленью.

Макароны, запеченные с тушеной свининой

- *1 банка тушеной свинины*
- *4 стакана вареных макарон*

- *1 яйцо*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *2 ст. л. панировочных сухарей*

Макароны соединить с тушеной свининой, перемешать.

Выложить полученную массу на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разровнять, смазать взбитым яйцом.

Запекать при умеренной температуре до образования румяной корочки.

Салат мясной с говяжьим языком

- *300 г вареного мяса*
- *100 г вареного говяжьего языка*
- *100 г соленых огурцов*
- *100 г ветчины*
- *70 г репчатого лука*
- *50 г анчоусов*
- *горчица*
- *зелень*
- *специи*
- *соль*

Мясо нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык очистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками.

Приготовленные продукты смешать, добавить горчицу и все хорошо перемешать. Готовый салат можно украсить зеленью.

Салат с кислой капустой и мясом

- *200 г кислой капусты*
- *4 ломтика варено-копченой грудинки*
- *4 ломтика варено-копченой шейки*
- *1 вареная сарделька*

Для соуса:

- *1 ст. л. растительного масла*
- *2 ст. л. сливок*
- *1 ч. л. тмина*
- *1 ст. л. уксуса*
- *½ ст. л. тертого хрена*

Все ингредиенты для соуса перемешать и взбить миксером на большой скорости, протереть через сито. При желании можно добавить специи по вкусу.

Кислую капусту промыть, обсушить. Заправить капусту соусом, положить в середину тарелки.

Сверху разложить кружочки сардельки, а также ломтики грудинки и шейки.

Салат «пикантный» с маринованными огурцами

- *150 г отварного мяса*
- *750 г маринованных огурцов*
- *100 г вареной моркови*
- *150 г вареных макарон (рожки)*
- *2 вареных яйца*
- *100–150 г хрена*
- *300 г сметаны*
- *2 ст. л. уксуса*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Хрен натереть на мелкой терке, добавить уксус, соль, сахар и сметану. Рожки смешать с нарезанным мясом.

Очищенные от кожицы огурцы, морковь и яйца нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты добавить в соус и перемешать.

Украсить салат огурцом, морковью и зеленью.

Салат с ветчиной и маринованными грибами

- *30 г ветчины*
- *2 вареных яйца*
- *20 г зеленого горошка*
- *20 г маринованных грибов*
- *20 г маслин*
- *20 г маринованных фруктов*
- *1 ст. л. майонеза*
- *10 г зеленого салата*
- *зелень петрушки и укропа*
- *соль*

Вареные яйца, ветчину, листья салата мелко нарезать, посолить и заправить майонезом.

Салат выложить горкой в вазу, украсить вареными яйцами, ветчиной, зеленым горошком, грибами, маслинами, маринованными фруктами, зеленью петрушки и укропом.

Салат из птицы с солеными огурцами и апельсинами

- *200 г вареного мяса птицы*
- *200 г майонеза*
- *100 г зеленого горошка*
- *200 г вареного картофеля*
- *200 г соленых огурцов*
- *150 г вареной моркови*
- *100 г свежих яблок*
- *апельсины*
- *зелень*
- *специи*
- *соль по вкусу*

Картофель и морковь почистить и мелко нарезать. Мясо птицы нарезать маленькими кусочками. Яблоки и соленые огурцы измельчить.

Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, специи, заправить половиной подготовленного майонеза.

Украсить салат дольками яблок, апельсина, зеленью и полить оставшимся майонезом.

Салат из дичи с маринованными фруктами

- *300 г жаркого из дичи*
- *2 маринованных яблока*
- *1 маринованная груша*
- *1 стебель лука-порея*
- *4 ст. л. вымоченной брусники*
- *100 г отварного рассычатого риса*
- *200 г майонеза*
- *зелень*
- *красный перец*
- *соль*

Мясо дичи, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей – тонкими кружочками. Добавить рис и перемешать. Майонез посолить и поперчить, залить им продукты. Украсить салат брусникой и зеленью.

Салат острый

- *500 г курицы*
- *2 маринованных яблока*
- *20 консервированных маслин*
- *1 луковица*
- *3 ст. л. майонеза*
- *лимонная кислота*
- *зелень*
- *соль по вкусу*

Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, маринованные яблоки и репчатый лук – ломтиками или кубиками.

Добавить маслины без косточек. Перемешать, посолить, добавить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью.

Чорба с мясными фрикадельками

- 1 банка мясного пюре
- 2 ст. л. риса
- 1 яйцо (белок)
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 1 ст. л. сливочного масла
- зелень петрушки
- 1–2 лавровых листа
- лимонная кислота
- свежемолотый черный перец
- соль

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и проварить на слабом огне 10 минут.

Тем временем мясное пюре выложить из банки, добавить яичный белок, черный молотый перец, все хорошо перемешать. Разделить фарш на 6 частей, сформовать шарики, обвалять их в муке, опустить в кипящий суп, проварить 2–3 минуты.

Добавить лимонную кислоту, лавровый лист, снять суп с огня, заправить сливочным маслом, посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Суп овощной с зельцем

- ½ банки зельца
- 4 средних клубня картофеля
- 1 средняя морковь
- 1 средняя луковица
- 2–3 корня петрушки
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. натертого хрена

- *соль*

Картофель очистить, помыть, нарезать дольками, опустить в кипящую воду, отварить до полуготовности. Морковь, лук и корень петрушки очистить, помыть, нашинковать, пассеровать на растительном масле до мягкости.

Зельц и пассерованные овощи опустить в кастрюлю с картофелем, довести суп до кипения, посолить и снять с огня.

Заправить чесноком и хреном.

Рассольник с зельцем

- *1 банка зельца*
- *1 ст. л. перловой крупы*
- *2 средних соленых огурца*
- *1 средняя луковица*
- *1 средняя морковь*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Крупы перебрать, промыть, опустить в подсоленную кипящую воду, сварить до готовности.

Морковь и лук очистить, помыть, нашинковать, пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Огурцы очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и опустить в кастрюлю с крупой.

Довести рассольник до кипения, через 3 минуты добавить пассерованные овощи, жидкость из консервной банки, мелко нарезанное мясо, вновь довести все до кипения, снять с огня.

Перед подачей на стол посыпать суп мелко рубленой зеленью.

Щи из мясного ассорти

- *1 банка мясного ассорти*
- *1 стакан квашеной капусты*
- *1 средняя луковица*
- *1–2 корня петрушки*

- 1 ст. л. сливочного масла
- ½ ст. л. томата
- 2–3 зубчика чеснока
- зелень петрушки
- соль

Квашеную капусту отжать, выложить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения, варить 1 минуту. Лук и корень петрушки очистить, помыть, нашинковать, пассеровать на масле до мягкости, добавить томат, потушить 2 минуты. Измельченное содержимое консервной банки и пассерованные овощи выложить в кастрюлю с капустой.

Через 1–2 минуты посолить щи, снять с огня и заправить толченым чесноком, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Суп из мясного ассорти с манными клецками

- *1 банка мясного ассорти*
- *2 ст. л. манной крупы*
- *1 яйцо*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *1 средняя луковица*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Манную крупу растереть со сливочным маслом, добавить яйцо, соль, все хорошо перемешать.

Лук очистить, помыть, измельчить и спассеровать на сливочном масле до мягкости, соединить с мясным ассорти и тушить 3 минуты.

В кастрюлю с кипящей подсоленной водой чайной ложкой опустить комочки из подготовленной для клецек массы, варить на слабом огне, пока клецки не всплывут.

Добавить мясо, довести суп до кипения и снять с огня.

Посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Суп из мясного ассорти с крапивой

- *1 банка мясного ассорти*
- *зелень молодой крапивы*
- *1 средняя луковица*
- *1 средняя морковь*
- *1 ст. л. топленого сала*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой и спассеровать на сале до мягкости. Крапиву промыть, ошпарить крутым кипятком и оставить на 5 минут, затем воду слить, крапиву порубить.

Мясное ассорти измельчить, выложить в кипящую воду, довести до кипения. Добавить пассерованные овощи, крапиву, перец, соль, все перемешать, вновь довести до кипения и снять с огня.

Рассольник из мясного ассорти

- *1 банка мясного ассорти*
- *2 средних соленых огурца*
- *4 средних клубня картофеля*
- *1 средняя морковь*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. топленого сала*
- *1 ч. л. пшеничной муки*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Картофель очистить, помыть, нарезать дольками. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать и пассеровать на топленом масле до мягкости, добавить муку и еще немного поджарить. В кипящую подсоленную воду опустить картофель, варить на слабом огне до полуготовности.

Добавить нарезанные огурцы. Когда картофель будет готов, положить предварительно измельченное мясное ассорти, пассерованные овощи, соль, перец, все перемешать, довести суп до кипения и снять с огня.

Посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Борщ с тушеной свиной и фасолью

- *1 банка тушеной свинины*
- *½ банка фасоли*
- *1 стакан квашеной капусты*
- *4 картофелины*
- *1 вареная свекла*
- *1 средняя морковь*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. топленого сала*
- *2 корня петрушки с зеленью*
- *1 ст. л. томата*
- *сахар*

- *соль*

Свеклу нашинковать соломкой. Квашеную капусту слегка отжать. Морковь и лук очистить, помыть, измельчить и спассеровать на сале до бледно-желтого цвета.

В конце пассерования добавить томат, немного сахара, протушить овощи еще 2 минуты.

Картофель очистить, помыть, нарезать дольками, опустить в кипящую воду и варить 8 минут, затем добавить капусту, пассерованные овощи. Через 3 минуты положить свеклу, натертый корень петрушки, содержимое консервной банки. Довести борщ до кипения, посолить и снять с огня.

Посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Суп крестьянский

- *1 банка говяжьей тушенки*
- *200 г корки ржаного хлеба*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *2 вареных яйца*
- *1 средняя луковица*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Корку ржаного хлеба нарезать кубиками. Лук очистить, помыть, нашинковать соломкой и вместе с хлебной коркой поджарить на сливочном масле. Яйца измельчить.

В кипящую подсоленную воду выложить мясо, поджаренные хлеб и лук, вновь довести все до кипения, добавить яйца, перемешать суп и снять с огня.

Посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Суп из фасоли с тушеной говядиной

- *½ банки тушеной говядины*
- *4 ст. л. фасоли в томате*
- *1 средняя луковица*

- *1 ст. л. топленого сала*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Лук очистить, помыть, нашинковать и пассеровать на сале до бледно-желтого цвета.

В кипящую воду выложить фасоль. Когда вода вновь закипит, положить в кастрюлю предварительно размятую тушеную говядину, добавить пассерованный лук, перец, соль, довести суп до кипения и снять с огня.

Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп с тушеной свиной зеленью

- *1 банка тушеной свинины*
- *4 ст. л. пюре из шпината*
- *1 средняя луковица*
- *2 средних клубня картофеля*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *сметана для подачи*

Лук очистить, помыть, нашинковать соломкой и пассеровать на ссезенном из консервов жире до мягкости. Картофель очистить, помыть, нарезать дольками, выложить в кипящую воду и варить до готовности.

В конце варки добавить пассерованный лук, пюре из шпината, тушеную свинину.

Посолить суп, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки. На стол подавать со сметаной.

Суп с тушеной свининой и макаронами

- *1 банка тушеной свинины*
- *1 стакан вареных макарон (спиралек)*
- *1 средняя луковица*
- *1 средняя морковь*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой, пассеровать на сцеженном из консервов жире до бледно-желтого цвета. В кипящую подсоленную воду опустить макароны, добавить пассерованные овощи, тушеную свинину, довести суп до кипения и снять с огня.

Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп с пряной курицей и яйцом

- *1 банка пряной курицы (или курицы в собственном соку)*
- *2 вареных яйца*
- *2 средние морковки*
- *измельченная зелень петрушки*
- *соль*

Морковь очистить, помыть, нарезать кубиками, тушить в сцеженной из консервов жидкости до готовности. Затем долить горячую кипяченую воду (до 1 литра), добавить мясо курицы, довести суп до кипения, посолить и снять с огня.

Посыпать зеленью петрушки. Вареные яйца разрезать вдоль пополам и положить по половинке в тарелки с супом.

Суп с пряной курицей и домашней лапшой

- *1 банка курицы пряной (или курицы в собственном соку)*
- *2 стакана домашней лапши (готовой)*
- *зелень петрушки*

- *соль*

В кипящую подсоленную воду опустить лапшу, варить до готовности. Жидкость из консервной банки сцедить и влить в кастрюлю с лапшой, довести суп до кипения, снять с огня. Посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

При подаче на стол мясо положить в тарелки.

Суп с пряной курицей и фасолью

- *1 банка курицы пряной (или курицы в собственном соку)*
- *1 стакан консервированной фасоли*
- *1 средняя луковица*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Фасоль выложить в кипящую воду и варить. Лук очистить, помыть, нашинковать соломкой и спассеровать на сжеженном из консервов жире до мягкости, переложить в кастрюлю с фасолью. Посолить суп, довести до кипения, снять с огня и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

Мясо положить в тарелки с супом при подаче на стол.

Щи зеленые с пряной курицей

- *1 банка курицы пряной*
- *(или курицы в собственном соку)*
- *50 г щавеля*
- *4 средние картофелины*
- *1 средняя луковица*
- *лимонная кислота*
- *4 ст. л. сметаны*
- *соль*

Лук очистить, помыть и спассеровать на жире из консервной банки до мягкости. Щавель промыть, нашинковать. Картофель очистить,

помыть, нарезать дольками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до готовности.

Затем добавить пассерованный лук, щавель, лимонную кислоту, пряную курицу, соль.

Перемешать суп, довести до кипения и снять с огня. На стол подавать со сметаной.

Как быстро подогреть консервированные продукты. Нужно не открывать консервную банку, а опустить ее в кастрюлю с водой и поставить на огонь. В таком случае консервированное кушанье прогреется равномерно и не подгорит.

Суп овощной с мясом

- *4 кусочка маринованных кабачков*
- *2 ст. л. консервированного зеленого горошка*
- *4 средние картофелины*
- *100 г отварного говяжьего мяса*
- *1 средняя морковь*
- *1 средняя луковица*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой и спассеровать до мягкости.

Кабачки нарезать мелкими кубиками. Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками, опустить в кипящую воду и варить до готовности.

Добавить зеленый горошек, кабачки, пассерованные лук и морковь, соль, все перемешать, довести до кипения, снять с огня и заправить мелкорубленной зеленью петрушки.

Мясо положить в каждую тарелку при подаче на стол.

Гуляш из колбасы с консервированными грибами

- *300 г вареной колбасы*
- *200 г консервированных шампиньонов*

- 100 г копченой грудинки
- 2 большие луковицы
- 1 ст. л. томатной пасты
- ½ стакана бульона из бульонных кубиков
- соль
- красный молотый перец
- 1½ стакана сметаны
- измельченная зелень петрушки

Грудинку нарезать кубиками и растопить на сковороде. Лук измельчить мелкими кубиками и обжарить с грудинкой.

Грибы нарезать ломтиками, колбасу – крупными пластинками. Колбасу и грибы перемешать с луком и тушить все вместе около 10 минут, подливая бульон.

Заправить солью и молотым перцем. Перемешать со сметаной.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Гуляш из колбасы со сладким перцем

- 8 консервированных сладких перцев
- 250 г вареной колбасы
- 2 небольшие луковицы
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. томатной пасты
- соль
- свежемолотый черный перец
- зеленый лук

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, перец – кружочками.

Колбасу нарезать ломтиками. В кастрюле разогреть жир, обжарить колбасу с луком, добавить перец и томатную пасту, заправить солью и перцем, тушить 10 минут.

Посыпать нарезанным зеленым луком.

Говядина с морковью

- *1 банка тушеной говядины*
- *6 средних морковок*
- *1 ст. л. пшеничной муки*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Морковь очистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на жире из консервов, добавить муку и потушить еще 2–3 минуты, посолить. Тушеную говядину измельчить, соединить с морковью, выложить в казанок, накрыть крышкой.

Запекать в духовке 5 минут. При подаче на стол посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Тушеная говядина с пшеничной кашей

- *1 банка тушеной говядины*
- *2 стакана вареной пшеничной крупы*
- *2 средние луковицы*
- *соль*

Лук очистить, помыть, нашинковать и спассеровать на сцеженном из консервов жире до мягкости. Крупу выложить в кастрюлю, добавить пассерованный лук, говядину, посолить, перемешать, накрыть крышкой и поместить в горячую духовку. Довести до готовности.

Бигос с тушеной свиной

- *1 банка тушеной свинины*
- *1 кочан капусты*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. томата*
- *соль*

Лук очистить, помыть, нашинковать и спассеровать на жире из консервной банки до мягкости, добавить томат, тушить 2 минуты.

Капусту нарезать соломкой, поместить в кастрюлю, долить немного воды, тушить до мягкости, затем добавить спассерованный с томатом лук, соль, перемешать, протушить еще 8 минут.

Выложить измельченную тушеную свинину, все перемешать и поместить в горячую духовку на 5 минут.

Свинина, тушенная с овощами

- *1 банка тушеной свинины*
- *1 стакан консервированного зеленого горошка*
- *4 средних патиссона*
- *1 средняя луковица*

Лук очистить, помыть, нашинковать, спассеровать на жире из консервной банки до мягкости.

Патиссоны помыть, нарезать кубиками, обжарить в течение 5 минут, соединить с зеленым горошком и пассерованным луком, перемешать, выложить в казанок, сверху – содержимое консервной банки.

Поместить в горячую духовку на 5 минут.

Тушеная говядина с черносливом

- *1 банка тушеной говядины*
- *2 стакана вареного риса*
- *1 стакан чернослива*
- *1 ст. л. сахара*
- *2 ст. л. молотых сухарей*
- *1 стакан томатного сока*
- *1 ст. л. сметаны*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1–2 средних помидора*
- *соль по вкусу*

Чернослив промыть, отварить в небольшом количестве воды, жидкость сцедить, добавить к ней томатный сок, сахар, молотые

сухари, проварить в течение 2–3 минут, влить сметану, все перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Говядину выложить в казанок, влить приготовленный соус и довести до кипения.

При подаче на стол в тарелки положить подогретый рис с маслом, рядом – чернослив и говядину в соусе. Украсить кружочками помидоров.

Курица пряная с цветной капустой

- *1 банка курицы пряной (или курицы в собственном соку)*
- *200 г цветной капусты*
- *2 средние луковицы*
- *2 ст. л. сметаны*
- *соль по вкусу*

Капусту промыть, разделить на соцветия, затем отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Выложить в казанок. Лук очистить, помыть, нашинковать соломкой.

Жидкость из консервов сцедить и перемешать со сметаной, нашинкованным луком, посолить.

Куриное мясо выложить на капусту, залить подготовленной смесью, казанок накрыть крышкой и поместить в горячую духовку на 5–8 минут.

Соусы, подливы, заправки к мясу

Подлива луковая

- *1 пакет смеси лукового супа*
- *1 долька чеснока*
- *120 мл сухого вина*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Смешать суповую смесь, измельченный чеснок, вино, соль и перец. Использовать подливу при приготовлении мясных блюд.

Подлива из лука и моркови

- *1 луковица*
- *1 морковка*
- *1 ст. л. томат-пюре*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *½ ч. л. сахара*
- *соль, перец по вкусу*
- *бульон или вода*

Мелко нарезанную луковицу, натертую на крупной терке морковь обжарить, положить томат-пюре, муку и, все время размешивая, добавить немного бульона или воды.

Посолить, поперчить и всыпать сахар. Проварить 5 минут.

Подлива с соевым соусом

- *150 мл куриного бульона*
- *3 ст. л. соевого соуса*
- *1 ст. л. кукурузного крахмала*

- *1 ч. л. кунжутного масла*

В стакане смешать бульон, соевый соус, кукурузный крахмал и кунжутное масло, вылить на сковородку и довести до кипения.

Подлива используется при приготовлении блюд из мяса.

Приправа с корицей

- *3 зубчика чеснока*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *соль*
- *корица*
- *черный молотый перец*

Тщательно перемешать измельченный чеснок, корицу, соевый соус, соль и молотый перец.

Ветчинный соус

- *300 г майонеза*
- *100 г ветчины*
- *200 г йогурта*
- *лимонный сок*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Майонез смешать с йогуртом. Добавить мелко нарезанную ветчину, соль, лимонный сок и сахар. Все хорошо перемешать.

Подавать к жареному мясу.

Соус «барбекю»

- *100 г томатной пасты*
- *100 г острой томатной приправы*
- *100 мл уксуса*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 крупная луковица*
- *3 ч. л. растительного масла*
- *80 мл светлого пива*
- *2 ст. л. сахара*
- *½ ч. л. молотого мускатного ореха*
- *1 ч. л. молотого душистого перца*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *соль по вкусу*

Чеснок и лук мелко порубить и тушить в масле до тех пор, пока они не станут мягкими и прозрачными. Добавить томатную пасту, острую томатную приправу, уксус, пиво, сахар, соль, черный и душистый перец, мускатный орех и все тщательно перемешать. Варить на слабом огне, не закрывая крышкой, в течение 10 минут.

Готовый соус остудить.

Соус яблочный холодный

- 2 яблока
- 1 ст. л. горчицы
- 4 ст. л. растительного масла
- лимонный сок
- сахар
- соль по вкусу

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и натереть на мелкой терке. Смешать пюре с горчицей, лимонным соком и маслом. Добавить соль, сахар.

Соус картофельный

- *Уз стакана вареного и размятого вилкой картофеля*
- уксус
- соль по вкусу

Сварить и размять вилкой картофель. Влить немного горячей воды (чтобы получился соус умеренной густоты), добавить уксус и посолить по вкусу. Смесь хорошо взбить.

Подавать к холодной свинине, ветчине, копченой грудинке.

Заправка острая с корнионами

- 150 мл растительного масла
- 4 вареных яйца
- 1 ч. л. лимонного сока
- 30 мл уксуса
- 1 ч. л. острой горчицы
- 3 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, эстрагон, зеленый лук и др.)
- 3 корниона
- соль
- черный молотый перец по вкусу

Яичные желтки растереть с горчицей, добавить соль и черный молотый перец, все тщательно перемешать. Затем по капле влить

растительное масло, постоянно помешивая.

Влить уксус, добавить зелень и мелко нарезанные корнишоны. Перемешать.

Приправа из крыжовника к мясным блюдам

- *500 г крыжовника*
- *200 г укропа*
- *100 г чеснока*

Недозревший крыжовник, чеснок и укроп измельчить в миксере, перемешать и выложить в банку.

Хранить в холодильнике.

Приправа томатная нежная

- *5 помидоров средней величины*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 луковица*
- *1 ст. л. сметаны*
- *соль*

Свежие помидоры измельчить в миксере вместе с луковицей, добавить мелко порубленный чеснок, сметану, соль и перемешать.

Подавать приправу к холодным и горячим блюдам.

Подлива с зеленым луком

- *2 красных сладких перца*
- *1 зубчик чеснока*
- *100 мл куриного бульона*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *50 г зеленого лука*
- *соль*
- *молотый черный перец*

На сковороду влить масло, положить измельченный лук и готовить 5 минут.

Отдельно обжарить красный перец, нарезанный мелкими кубиками, добавить измельченный чеснок, лук, перец, залить бульоном и прогреть.

Соус с яблочным пюре

- *400 г яблочного пюре*
- *100 г томатной пасты*
- *6 ст. л. пюре из сладкого перца*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Яблочное пюре перемешать с томатной пастой. Добавить пюре из перца, посолить и поперчить.

Соус «тысяча островов»

- *250 г майонеза*
- *1 ст. л. кетчупа*
- *2 ст. л. мелко нарезанного зеленого перца*
- *1 маленький стручок острого перца*
- *1 ч. л. измельченного репчатого лука*
- *1 яйцо*
- *15 г острого соевого соуса*
- *немного острой перечной приправы*

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко порубить. Жгучий перец перемолоть (можно пропустить через мясорубку).

Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать до образования однородной массы. Можно слегка взбить.

Соус с мадерой

- *150 мл мадеры*
- *1 ст. л. концентрированного мясного бульона*

- 200 г красного мясного соуса
- 20 мл коньяка
- 40 г сливочного масла

Вино влить в небольшую кастрюлю и кипятить на медленном огне до тех пор, пока оно не выпарится наполовину. Затем влить концентрированный мясной бульон и красный мясной соус.

Варить 5 минут на слабом огне.

Добавить сначала коньяк, потом кусочек сливочного масла. Размешивать до тех пор, пока оно не растопится.

Подавать к мясным блюдам.

Ежевичный соус

- *1 стакан ежевики*
- *4 зубчика чеснока*
- *1 ч. л. кориандра*
- *соль по вкусу*

Из ягод выжать сок, добавить толченные с солью чеснок и кориандр. Тщательно все смешать и перелить в соусник.

Кисло-сладкий соус имбирный

- *300 мл мясного бульона*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *3 ст. л. винного*
(или яблочного) уксуса
- *½ ч. л. тертого имбиря*
- *100 г коричневого сахара*
- *2–3 ст. л. изюма*

Бульон подогреть (можно приготовить его из кубиков).

Добавить натертый на мелкой терке чеснок, имбирь, сахар, ошпаренный изюм, уксус, перемешать и довести смесь до кипения.

Уменьшить огонь до слабого и варить в течение 5 минут (соус не должен сильно кипеть).

Соус «огненный»

- *2 лимона*
- *2 апельсина*
- *140 мл уксуса*
- *80 мл вина*
- *100 г фруктового желе*
- *1 ст. л. горчицы*
- *черный перец горошком*

- *соль по вкусу*

Из лимонов и апельсинов выжать сок и смешать. Добавить уксус, вино, фруктовое желе, горчицу, перец и соль и проварить смесь 3 минуты. Подавать к мясным блюдам.

Соус «стандарт»

- *250 мл растительного масла*
- *100 мл уксуса*
- *по 1 ч. л. измельченной зелени укропа и петрушки*
- *¼ ч. л. молотого черного перца*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

В растительное масло всыпать крупную соль и слегка взбить его. Затем добавить сахар, уксус, молотый перец, зелень и тщательно все перемешать.

Подавать к холодным закускам из мяса и мясопродуктов. Можно использовать для приготовления других соусов.

Соус сметанный с горчицей

- *200 г сметаны*
- *3 вареных яичных желтка*
- *1 ст. л. горчицы*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Яичные желтки растереть с горчицей в однородную массу, соединить со сметаной, лимонным соком, сахаром и солью и тщательно перемешать.

Подавать к холодным мясным блюдам.

Соус молочный «астория»

- 75 мл молока
- 80 г сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 1 ст. л. томат-пюре
- молотый черный перец
- сахар
- соль по вкусу

Из муки и масла приготовить белую жировую заправку, добавить в нее томат и, помешивая, обжаривать 3–5 минут.

Полученную массу развести горячим молоком, посолить, поперчить, посыпать сахаром и перемешать.

Подавать к блюдам из мяса и субпродуктов.

Соус соевый с вином к мясу

- 3 ст. л. светлого соевого соуса
- 3 ст. л. коричневого сахара
- 60 мл красного вина
- 60 мл воды
- сок 1 лимона
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 80 мл растительного масла

В маленькую кастрюльку всыпать сахар и имбирь. Влить вино, соевый соус, воду и лимонный сок и, постоянно помешивая, варить на слабом огне 5 минут, пока соус не загустеет.

Затем снять кастрюлю с огня, сразу добавить растительное масло и тщательно перемешать соус до однородного состояния.

Подавать к свиным отбивным, ветчине и жареным ребрышкам.

Соус сациви

- 250 мл куриного бульона
- 150 г грецких орехов
- 50 г сливочного масла
- 125 г репчатого лука

- 1 ст. л. пшеничной муки
- 40 г чеснока
- 50 мл винного уксуса
- 1 желток
- шафран
- молотая корица (на кончике ножа)
- молотая гвоздика (на кончике ножа)
- ¼ ч. л. молотого красного перца
- 1 лавровый лист
- по 1 ч. л. тертой сухой зелени и свежей зелени
- 1 ч. л. соли

Лук и чеснок очень мелко порубить и слегка обжарить в масле, добавить муку и, помешивая, влить бульон. Дать вскипеть и снять с огня.

Молотые орехи смешать с тертой сухой зеленью и мелко порубленной свежей.

Добавить красный перец, желток, прокипяченный винный уксус, специи, все перемешать с соусом.

Непрерывно помешивая, поставить соус в миску с холодной водой и мешать, пока не загустеет.

Соус томатный с растительным маслом

- 3 помидора
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- соль
- 400 мл воды

Помидоры и лук очистить, промыть, измельчить, спассеровать в растительном масле до готовности, развести кипяченой водой (или овощным отваром).

Довести до кипения, протереть через сито.

Пшеничную муку подсушить на сковороде до светло-желтого цвета, тщательно развести небольшим количеством воды или холодным

овощным отваром, соединить с процеженным отваром и кипятить 5 минут, затем посолить.

Соус из простокваши с томатом

- *200 мл простокваши (или кефира)*
- *2 ст. л. томатной пасты*
- *1 ч. л. острого кетчупа*
- *по 1 ч. л. измельченной зелени петрушки и укропа*
- *соль по вкусу*

Простоквашу или кефир перемешать до однородного состояния с томатной пастой, острым кетчупом, солью и зеленью.

Подавать к холодным мясным (и овощным) блюдам.

Соус терияки к мясу

- *25 мл светлого соевого соуса*
- *20 мл красного сухого вина*
- *1 зубчик чеснока*
- *½ ч. л. сахара*
- *2 ст. л. тертого имбиря*

Очищенный чеснок растереть, соединить с соевым соусом и остальными ингредиентами и тщательно перемешать с помощью миксера до получения однородной массы.

Подавать к горячим и холодным блюдам из мяса.

Соус из чеснока с мукой

- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *200 мл мясного или овощного бульона*
- *1 ст. л. уксуса*
- *1 маленькая головка чеснока*
- *соль*

Муку, поджаренную со сливочным маслом, развести мясным или овощным бульоном, добавить соль, уксус, толченый чеснок, варить 10

минут на медленном огне.

Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Брусничный соус с хреном

- *2 ст. л. тертого хрена*
- *4 ст. л. моченой брусники*

Ягоды размять, смешать с хреном, все тщательно растереть.

Подавать к мясу.

Соус сацебели

- *25 г грецких орехов*
- *15 г репчатого лука*
- *10 мл винного уксуса*
- *2 г чеснока*
- *3 г мяты и кинзы*
- *1 красный перец*
- *25 мл бульона или воды*
- *соль*

Толченые орехи развести уксусом, добавить бульон (мясной – для мясных блюд, рыбный – для рыбных блюд) или кипяченую воду, сырой рубленый репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень. Все тщательно перемешать.

Подлива с сельдереем

- *1 луковица*
- *1 сладкий перец*
- *2 стебля сельдерея*
- *1 ст. л. кукурузного крахмала*
- *2 помидора*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *соль*

Измельчить лук, перец и сельдерей. Разогреть масло в сковороде, обжарить овощи на сильном огне, посолить. Добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды.

Помешивать, пока соус не загустеет. Добавить нарезанные помидоры.

Мятный соус

- *1 небольшой пучок свежей мяты*
- *15 г сахарного песка*
- *30 мл кипятка*
- *45 мл белого винного уксуса*
- *соль по вкусу*

Вымыть и обсушить веточки мяты, затем отделить листья от стебельков и положить их на разделочную доску. Острым кухонным ножом порубить мяту. Измельченную пряность положить в миску, добавить сахар, соль, залить кипятком и дать настояться в течение 5–10 минут. Влить уксус.

Перед тем как рубить, листья мяты можно посыпать сахаром.

Сметанно-горчичная подлива

- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1 луковица*
- *2 красных яблока*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *1 ч. л. сахара*
- *100 мл сухого белого вина*
- *100 мл куриного бульона*
- *100 г сметаны*
- *1 ч. л. горчицы зернышками*
- *1 ст. л. измельченной зелени*
- *соль по вкусу*

Лук измельчить и обжарить на сливочном масле. Добавить яблоки, нарезанные дольками и политые лимонным соком, и тушить 5 минут.

Убавить огонь, всыпать сахар и жарить еще 3 минуты.

Влить вино, довести до кипения, добавить бульон, сметану, горчицу, соль, зелень и прогреть подливу.

Подавать к блюдам из мяса и птицы.

Подлива чесночная

- *100 мл кипяченой воды*
- *½ ст. л. чесночного порошка*
- *1 ч. л. сахара*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *¼ ч. л. имбиря*
- *1 сладкий перец*
- *1 луковица*
- *1 помидор*
- *2 ст. л. кукурузного крахмала*
- *соль*

Смешать чеснок, воду, сахар, соевый соус, соль, имбирь и довести до кипения.

Нарезать овощи и потушить их в подливе 5 минут. Добавить крахмал, разведенный в холодной воде. Помешивать, пока соус не загустеет, и тушить еще 5 минут.

Соус кисло-сладкий с сухофруктами и хреном

- *750 г красного соуса*
- *50 г сливочного масла*
- *120 г вареного чернослива*
- *50 г изюма*
- *50 г грецких орехов*
- *50 мл красного виноградного вина (или 30 мл уксуса)*
- *20 г сахара*
- *50 г тертого хрена*
- *8–10 горошин черного перца*
- *1 лавровый лист*

- *соль по вкусу*

Чернослив сварить в воде. Отвар слить, добавить в него красный соус, вино (или уксус), перец, лавровый лист и варить в течение 10 минут. После этого массу процедить, заправить сахаром, солью и сливочным маслом.

Добавить вареный чернослив без косточек, изюм, ошпаренные, очищенные от пленки и тонко нарезанные ядра грецкого ореха и все прокипятить. При подаче соус посыпать тертым хреном.

Подавать к блюдам из отварного мяса и птицы.

Лимонный соус с грибами и каперсами

- *4 яйца*
- *150 мл сливок*
- *150 г свежих грибов*
- *1 лимон*
- *50 г каперсов*
- *соль по вкусу*

Яйца хорошо взбить, влить сливки и добавить лимонную цедру. Посуду поставить на водяную баню и взбивать смесь до загустения. Заправить лимонным соком и посолить.

Грибы измельчить, отварить вместе с каперсами, откинуть на сито и соединить с остальными компонентами.

Брусничный соус с сыром

- *100 г плавленого сыра*
- *100 г брусники*
- *50 г сметаны*
- *соль*
- *сахар по вкусу*

Плавленый сыр поместить в теплое место, чтобы по консистенции он стал похожим на сметану. Затем всыпать в него ягоды, добавить сметану, соль, сахар и взбить массу. Подавать к холодным мясным блюдам.

Соус из красной смородины

- *2 стакана красной смородины*
- *100 мл красного вина*
- *80 г сахара*
- *15 г картофельного крахмала*
- *сок от жаркого*

Ягоды протереть сквозь сито. Влить в пюре вино, сок от жаркого, крахмал, разведенный 1 ст. л. воды. Вскипятить смесь и процедить.

Подавать к жаркому из дичи.

Соус из хрена со свеклой и орехами

- *200 г корня хрена*
- *1 ст. л. грецких орехов*
- *1 свекла*
- *1 ч. л. меда*
- *сок лимона*
- *соль по вкусу*

Натереть на мелкой терке хрен и обдать его кипятком или слегка проварить (для удаления горечи). Мелко нарезать и истолочь в деревянной или фарфоровой ступке орехи. Соединить хрен с орехами, добавить очищенную, промытую и натертую на мелкой терке свеклу, соль, мед и лимонный сок. Все хорошо перемешать.

Соус подавать к холодной говядине, телятине и холодцу.

Соус с яичными желтками

- *3–4 ст. л. растительного масла*
- *3 вареных яйца*
- *50 мл уксуса*
- *1 ч. л. столовой горчицы*
- *60 мл мясного бульона*
- *1 небольшая луковица*
- *рубленая зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Отделить яичные желтки, хорошо растереть, посолить и поперчить их по вкусу. Добавить масло, уксус, горчицу, бульон, измельченный лук и зелень.

Луковый острый соус

- 400 мл бульона
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 2 луковицы
- 2 ст. л. томатного пюре
- 50 мл уксуса
- корнишоны
- 120 г сливочного масла
- молотый черный перец
- соль

Муку поджарить с таким же количеством масла и развести бульоном. Лук почистить, мелко порубить и поджарить на оставшемся масле.

Добавить томатное пюре, соль, перец и еще раз прожарить. Затем влить уксус. Уварить массу до густоты сметаны, добавить немного рубленых корнишонов, соединить с заправкой и кипятить в течение 5 минут.

Соус подавать к жареному, тушеному и запеченному мясу, печени.

Соус-шалот

- 75 г сливочного масла
- 2 ст. л. измельченного лука-шалота
- 150 мл уксуса
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Положить в кастрюлю лук-шалот, влить уксус, добавить соль и перец, пере мешать. Поставить смесь на слабый огонь и уварить на три четверти, затем охладить ее до комнатной температуры.

Перед использованием добавить размягченное, но не растопленное сливочное масло, взбивая смесь венчиком. Готовый соус должен быть белым и слегка пенистым.

Соус сухарный

- 900 г сливочного масла

- *200 г сухарей пшеничных*
- *200 г лимона*

Сливочное масло растопить и прогреть до золотистого цвета, процедить и добавить молотые поджаренные сухари и лимонный сок. Тщательно перемешать.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Закуски и салаты

Салат-коктейль

- *100 г салатных листьев*
- *50 г консервированного мяса краба*
- *25 г кетчупа*
- *25 г майонеза*
- *10 мл виски*
- *10 г маслин или оливок*

Мелко нарезать салатные листья. Уложить их в вазочку. Полить виски. Добавить майонез и кетчуп.

Сверху положить мелко нарезанное мясо краба. Украсить маслинами или оливками, зеленью и фруктами.

Коктейль из крабов и помидоров

- *75 г мяса вареных крабов*
- *15 г майонеза*
- *50 г помидоров*
- *1 лимон*

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, положить на них мясо крабов, полить майонезом и украсить лимоном.

Сельдь с горчицей

- *500 г филе соленой сельди*
- *1–2 ч. л. горчицы*
- *½ стакана растительного масла*
- *зелень по вкусу*

Филе сельди слегка отбить, придавая ей форму пласта. Пласты смазать с двух сторон горчицей, уложить в банку, залить растительным

маслом и оставить на холоде.

Перед подачей выложить в селедочницу, предварительно свернув пласт в виде трубочки, украсить зеленью. В качестве гарнира можно подать отварной картофель в холодном или горячем виде, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат из сельди

- 90 г сельди
- 20 г яблок
- 2 яйца
- 40 г вареного картофеля
- 10 г репчатого лука
- 5 г зеленого лука
- 50 мл сливок
- 5 мл винного уксуса
- 4 мл оливкового масла
- 2 г горчицы
- свежемолотый черный перец
- сахар
- соль

Сельдь замочить, а затем разделить на чистое филе, нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, отварной картофель и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Белки сваренных вкрутую яиц мелко порубить. Все перемешать и залить заправкой из смеси оливкового масла и сливок. При подаче салат посыпать мелко нарезанным луком.

Для заправки оливковое масло смешать с уксусом, растертыми желтками, добавить соль, черный перец, сахар, горчицу и сливки. Все тщательно перемешать.

Креветки с чесноком

- 120 г очищенных креветок
- ½ ст. л. оливкового масла
- 10 г сливочного масла
- укроп
- чеснок

Обжарить креветки в растительном масле и выложить на тарелку. В сковороду добавить сливочное масло, нарезанный чеснок и укроп.

Полить креветки соусом и подавать.

Салат из семги

- *80 г слабосоленой семги*
- *100 г огурцов*
- *150 г отварного картофеля*
- *20 г зеленого лука*
- *5 г петрушки*
- *40 мл оливкового масла*

Нарезать мелко лук, огурец, отварной картофель, слабосоленую семгу. Залить картофель оливковым маслом. Добавить огурец, лук и перемешать. Сверху уложить семгу. Украсить измельченной зеленью лука и петрушки.

Кальмар жареный

- *100 г кальмара*
- *растительное масло*
- *100 мл куриного бульона*
- *½ ч. л. крахмала*
- *соль*
- *сладкий перец*
- *небольшой корень петрушки*

Поджарить мясо кальмара. Добавить в куриный бульон крахмал, разведенный водой. Положить нарезанный корень петрушки, соль, прогреть. Полученным бульоном залить мясо кальмара.

Готовое блюдо украсить ломтиками сладкого перца.

Кальмар с чесноком и соусом табаско

- *1 тушка кальмара (100 г)*
- *10 г чеснока*
- *1 г соуса табаско*
- *50 г китайской капусты*

- 20 г маслин
- соль
- свежемолотый черный перец

В очищенную тушку кальмара положить раздавленный чеснок, добавить соус табаско. Посолить и поперчить. Зажарить тушку. Готовое блюдо украсить нарезанной капустой и маслинами.

Салат любительский с печенью трески

- 150 г печени трески
- 60 г зеленого горошка
- 2 вареных яйца
- 1 луковица
- 25 г зеленого лука
- 1 вареная картофелина
- Уз лимона
- соль

Печень трески мелко порубить, очищенные картофель и яйца (один белок оставить для украшения) нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, измельченные репчатый и зеленый лук, соль. Все продукты хорошо перемешать.

Готовый салат горкой выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко порубленным белком и зеленым луком.

Салат камчатский

- 750 г вареной рыбы
- 1–2 вареные картофелины
- 1–2 свежих или соленых помидора
- 1 вареная морковь
- 2 ст. л. зеленого горошка
- 1 ст. л. брусники или клюквы
- пучок салата или зеленого лука

Для заправки:

- 100 мл растительного масла
- 100 мл уксуса
- 1 ч. л. сахара
- свежемолотый черный перец
- соль

Овощи нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком, брусникой или клюквой. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать и полить салатной заправкой. Салат украсить кусочками рыбы, помидорами, зеленью.

Паштет из сельди

- 160 г филе сельди
- $\frac{3}{4}$ стакана сливочного масла
- $\frac{3}{5}$ стакана молока
- 1 ч. л. горчицы
- 80 г сыра
- 160 г пшеничного хлеба
- $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца

Филе сельди, замоченный в молоке, а затем отжатый хлеб смешать и измельчить в блендере до однородности.

Добавить размягченное и взбитое до консистенции густой сметаны сливочное масло и заправить тертым сыром (лучше голландским), горчицей, перцем.

Все тщательно перемешать, выложить горкой на блюдо или в салатник, украсить зеленью петрушки.

Тефтели селедочные

- 100 г филе соленой сельди
- 20 г соленых огурцов
- 2 яичных желтка
- 30 г анчоусов
- 30 г репчатого лука

- *30 г зеленого салата*

Сельдь мелко порубить вместе с анчоусами, луком и солеными огурцами.

Из подготовленной массы сформовать тефтели. В середину каждой тефтели положить вареные яичные желтки.

Подавать тефтели на листьях зеленого салата.

Салат с вареными овощами и креветками

- *100 г вареного картофеля*
- *100 г вареной моркови*
- *120 г вареного корня сельдерея*
- *100 г яблок*
- *100 г вареной стручковой фасоли*
- *40 г вареных стручков зеленого горошка*
- *80 г филе сельди*
- *40 г соленых огурцов*
- *150 г майонеза*
- *3 яйца*
- *40 г маслин*
- *50 г креветок*
- *50 г салата*
- *зелень*
- *соль по вкусу*

Картофель, морковь, сельдерей вымыть и нарезать мелкими кубиками. Зеленые стручки фасоли и горошка нарезать в виде ромбиков.

Свежие яблоки и соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи сложить в посуду, к ним добавить часть рубленого филе сельди, заправить майонезом, посолить.

Всю массу перемешать, уложить горкой в салатники на листья салата. Сверху украсить кружочками вареного яйца, маслинами, креветками, яблоками, зеленью.

Салат картофельный с консервированным тунцом

- *3–4 вареные картофелины*
- *½ корня сельдерея*
- *1 луковица*
- *200 г консервированного тунца*

Для заправки:

- *2 ст. л. растительного масла*
- *1–2 ст. л. белого и красного вина*
- *лимон*
- *зелень петрушки*
- *базилик*
- *½ ч. л. горчицы*
- *соль*
- *молотый черный перец по вкусу*

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Добавить сваренный и нарезанный ломтиками сельдерей, мелко нарезанный лук и разобранное на кусочки мясо тунца.

Белое и красное вино смешать с растительным маслом, лимонным соком, горчицей и специями.

Маринад хорошо размешать и залить им салат.

Поставить салат в холодное место.

Перед подачей посыпать измельченной зеленью петрушки и базилика.

Яйца, фаршированные креветками

- *4 вареных и очищенных яйца*
- *5 ст. л. майонеза*
- *50 г мелко нарезанных очищенных креветок*
- *соль*
- *красный перец*
- *лимонный сок*
- *листья салата*
- *целые креветки*
- *наприка и веточки петрушки*

Разрезать яйца на половинки. Отложить желтки в одну посуду, а белки – в другую.

Добавить майонез в желтки и, используя вилку, размешать с желтками и измельченными креветками. Добавить соль, красный перец и лимонный сок. Начинку разложить в половинки белков.

Уложить яйца на листья салата и украсить цельными креветками, паприкой и веточками петрушки.

Креветки в апельсине

- *2 апельсина*
- *200 г очищенных креветок*
- *200 мл апельсинового сока*
- *5 г крахмала*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Подготовить апельсиновые «стаканчики»: срезать верхушки апельсинов, чтобы можно было поставить «стаканчики» на тарелку, затем разрезать плоды пополам и аккуратно вынуть мякоть.

Выжать из мякоти сок на сковороду. Положить на сковороду очищенные креветки и быстро обжарить их. Посолить и поперчить. Добавить крахмал, разведенный водой.

Приготовленной смесью нафаршировать апельсиновые «стаканчики».

Раки, сваренные в пиве

- *10 живых раков*
- *1 л воды*
- *40 г зелени петрушки или 20 г укропа*
- *1 лавровый лист*
- *2 горошины душистого перца*
- *40 г соли*
- *1 бутылка пива*

Промытых и обработанных раков опустить в бурно кипящую подсоленную воду, куда уже добавлены стебли петрушки или укропа, лавровый лист, душистый перец.

Залить все это пивом. Изредка встряхивая кастрюлю, варить раков 8 минут, пока они не станут красными, а между каркасом и шейкой не образуется трещина. Сварившихся раков охладить в отваре.

При подаче на стол раков уложить горкой на глубоком блюде. Отдельно подать чесночный соус (тертый чеснок, мелко порубленные травы, майонез и сметана).

Креветки в кляре

- *90 г очищенных креветок*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *маслины*
- *сладкий перец*

Для кляра:

- *40 мл молока*
- *40 г пшеничной муки*
- *½ ч. л. растительного масла*
- *1 яйцо*

Приготовить тесто для кляра. Окунуть креветки в кляр. Обжарить их во фритюре. Готовое блюдо украсить маслинами и перцем.

Креветки в мандариновом соусе

- *120 г крупных очищенных креветок*
- *1 ст. л. оливкового масла*
- *50 г очищенных мандаринов*
- *70 г кетчупа*
- *1 зубчик чеснока*

Обжарить креветки в масле. Положить в миксер дольки мандарина. Добавить кетчуп и чеснок. Все перемешать. Положить готовые креветки в блюдо и залить полученным соусом.

Яйцо с сельдью

- *1 вареное яйцо*
- *1 ст. л. майонеза*
- *½ луковицы*

- 100 г филе сельди
- 1 яблоко
- ½ ст. л. сметаны
- несколько листьев салата
- 1 пучок зелени по вкусу

Филе нарезать ломтиками шириной 3–4 см. Вареное яйцо разрезать пополам. На листья салата выложить яйцо желтком вверх.

Сверху уложить ломтики сельди, на сельдь – лук с яблоками, нарезанными мелкими кубиками и заправленными сметаной.

Полить блюдо майонезом и украсить зеленью.

Яйца, фаршированные рыбным паштетом

- 4 вареных яйца
- 2 филе любой рыбы (можно заменить консервированной)
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. майонеза
- соль
- свежемолотый черный перец
- припущенная морковь
- соленые огурцы
- маринованные грибы

Яйца разрезать на половинки. Из желтков и отварного филе рыбы приготовить паштет.

Добавить соль, перец. Полученным паштетом нафаршировать половинки яиц.

Подавать с припущенной морковью, солеными огурцами, маринованными грибами.

Помидоры, фаршированные треской

- 4 помидора
- 300 г филе трески
- 1 яблоко
- 2 яйца
- 3 ст. л. сметаны
- зелень
- соль

Помидоры промыть, срезать верхушки, удалить из сердцевины часть мякоти, семена и отжать сок. Крутые яйца, вареную треску, мякоть помидоров, очищенное яблоко мелко нарезать. Продукты соединить, заправить сметаной и солью. Полученным фаршем заполнить помидоры и посыпать сверху рубленой зеленью.

Вместо сметаны можно использовать майонез, вместо яблок – груши или абрикосы, а вместо трески – копченую скумбрию.

Супы

Холодный томатный суп с рыбой

- *1 л томатного сока*
- *300 г вареной рыбы*
- *50 г зеленого лука*
- *1 яйцо*
- *1–2 огурца*
- *100 г сметаны*
- *соль*

Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока. Вареное яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками, соединить с луком, залить соком, добавить подготовленную рыбу и сметану. Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

Холодник красный с рыбой

- *300 г отварной рыбы*
- *1 свекла*
- *2 вареные картофелины*
- *по 1 пучку лука, укропа и петрушки*
- *4 вареных яйца*
- *1 огурец*
- *1 л кефира или кислого молока*
- *1 л кваса*
- *200 г сметаны*

Свеклу натереть на мелкой терке, картофель, яйца и огурец нарезать кубиками, зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко порубить, рыбу измельчить.

Залить квасом с кефиром или кислым молоком.

Подавать к столу с белым хлебом.

Суп с лососем, креветками и грибами

- *400 мл рыбного бульона*
- *100 г филе лосося*
- *4 крупные очищенные креветки*
- *4 шампиньона*
- *1 ч. л. соевого соуса*
- *2–3 веточки зелени кинзы*
- *соль*

Филе лосося и грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень кинзы вымыть.

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус, соль. Положить в бульон кусочки рыбы, грибов и креветки, варить на среднем огне 5 минут.

Разлить суп по тарелкам, украсить зеленью кинзы.

Холодный суп с креветками и авокадо

- *4 авокадо*
- *2 ст. л. лимонного сока*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 луковицы*
- *1 стручок острого перца*
- *300 мл овощного бульона*
- *200 мл минеральной воды*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *2 ст. л. измельченной кинзы*
- *150 г вареных креветок*

Авокадо разрезать пополам, удалить косточки и очистить от кожуры. Мякоть измельчить и полить лимонным соком.

Чеснок и лук мелко порубить. Стручок перца разрезать пополам и вынуть семена.

Сделать из авокадо и овощей пюре, влить бульон и минеральную воду. Посолить и поперчить.

Перемешать суп с кинзой и подавать с креветками.

Прозрачный суп с красной рыбой

- *3 стакана рыбного бульона*
- *200 г филе красной рыбы*
- *1 ч. л. водки*
- *1 ч. л. светлого соевого соуса*
- *1 ст. л. измельченного зеленого лука*
- *ломтики лимона для украшения*
- *соль по вкусу*

Рыбное филе натереть солью, дать полежать 5 минут, потом промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Бульон хорошо нагреть, добавить соевый соус и водку, соль по вкусу, размешать и довести до кипения.

Выложить рыбное филе в бульон, проварить в течение 1 минуты, вынуть, разложить по пиалам и залить бульоном. Готовый суп украсить зеленым луком и ломтиками лимона и немедленно подать.

Рыбный суп с кочанным салатом

- *100 г рыбного филе*
- *10 г крахмала*
- *20 мл соевого соуса*
- *2 г сахара*
- *25 мл растительного масла*
- *1 кочан салата*
- *1 г имбиря*
- *свежемолотый черный перец*
- *5 г соли*
- *1 л воды*

Рыбу нарезать кусочками, сложить в кастрюлю и добавить крахмал, соевый соус, сахар, перец. В кастрюле разогреть немного масла, положить имбирь, посолить и обжарить в течение 30 секунд.

Влить в кастрюлю кипящую воду и опустить нарезанные листья салата.

Варить суп в течение 5 минут на слабом огне.

Затем положить рыбу, варить еще 5 минут.

Щи со свежей капустой и рыбой

- 300 г филе осетрины (или 350 г судака)
- 800 г капусты
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 50 г сливочного масла
- 2 луковицы
- ½ репы
- 3 ст. л. томат-пюре
- зелень
- 1 лавровый лист
- 3 горошины душистого перца
- соль
- 1 ст. л. муки

Рыбу нарезать кусками и припустить (либо отварить) до готовности.

Белокочанную капусту и овощи нарезать соломкой. В процеженный кипящий рыбный бульон положить свежую капусту и довести до кипения. Затем добавить пассерованные овощи (репчатый лук, морковь, репу, петрушку), томат-пюре и варить в течение 5 минут.

Заправить перцем, лавровым листом, солью, ввести муку, предварительно разведенную бульоном, и проварить еще 5 минут. Щи можно варить и без томата-пюре.

При подаче в тарелку положить 2–3 куса рыбы (или кусочки мякоти головизны) и посыпать измельченной зеленью.

Суп из морского судака с морковью и сельдереем

- 500 мл рыбного бульона
- 400 г филе морского судака
- 2 морковки
- 2 стебля сельдерея
- 2 картофелины
- 1 веточка сельдерея
- 1 ст. л. соевого соуса

- *1 ст. л. растительного масла*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Картофель нарезать кубиками. Стебли сельдерея измельчить. Морковь нарезать кружочками, спассеровать в растительном масле.

Филе судака нарезать небольшими кусочками.

Бульон довести до кипения, положить рыбу и картофель, варить 5 минут. Добавить спассерованные морковь и сельдерей, соевый соус, варить 3 минуты.

Разлить суп по тарелкам, поперчить по вкусу, украсить листиками сельдерея.

Суп из лосося и креветок

- *500 г вареного филе лосося*
- *рыбный бульон*
- *200 г отварных очищенных креветок*
- *100 г вареного риса*
- *1 луковица*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *2–3 веточки петрушки*
- *молотая паприка*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле. Зелень петрушки вымыть.

Бульон подогреть, добавить спассерованный лук, паприку, соль и перец, довести до кипения и снять с огня.

Кусочки лосося, креветки и рис разложить по тарелкам, залить бульоном. Украсить суп листиками петрушки.

Суп из морского окуня с луком-пореем

- *600 мл рыбного бульона*

- 300 г филе морского окуня
- 1 стебель лука-порея
- 1 морковь
- 1 ч. л. соевого соуса
- 1 ч. л. водки
- 1 соль
- 2–3 веточки петрушки

Лук-порей и морковь нарезать кружочками. Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками.

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и водку, соль, положить рыбу, варить 5 минут.

Добавить лук-порей и морковь, варить еще 5 минут.

Разлить суп по тарелкам, украсить листиками петрушки.

Суп с кукурузой и крабами

- 1 ст. л. растительного масла
- 3 раздавленных зубчика чеснока
- 1 ст. л. натертого корня имбиря
- 700 мл куриного бульона
- 375 г консервированной кукурузы
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 175 г консервированного белого мяса краба
- 1 яйцо
- соль
- свежемолотый черный перец
- измельченная кинза
- паприка для украшения

Нагреть масло в сковороде и обжарить чеснок в течение 1 минуты, помешивая.

Добавить имбирь, бульон и кукурузу. Довести до кипения.

Добавить рыбный соус, крабовое мясо и соль, перец. Снова довести до кипения.

Взбить яйцо, ввести его в суп и пере мешать. Готовить на среднем огне 30 секунд, чтобы яйцо «схватилось» в виде длинных нитей.

Разлить суп по тарелкам и подавать горячим, украсив кинзой и посыпав паприкой.

Чтобы придать супу особенный праздничный аромат, перед подачей можно добавить 1 ст. л. сухого хереса или рисового.

Суп с креветками

- 200 г вареного мяса креветок
- 1 морковь
- 500 г цветной капусты
- 1 корень петрушки
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 луковица
- пучок укропа или петрушки
- соль

Нарезанные морковь, лук и петрушку слегка обжарить в масле, отварить в кипящей воде в течение 5 минут. Добавить мелкие соцветия капусты и варить до готовности.

В последний момент положить в суп вареное мясо креветок и соль. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Суп вьетнамский с креветками

- 1 л нежирного куриного бульона
- 250 г неочищенных вареных креветок
- 1 мелко нарезанная луковица
- 5 см очищенного свежего корня имбиря
- 3 ч. л. сока лимона
- ½ ч. л. молотого сухого перца чили или ½ ч. л. измельченной красной приправы чили
- 3 ч. л. рыбного или соевого соуса
- 130 г тонко нашинкованных листьев капусты пак-чой

Очистить креветки. Положить панцири креветок в кастрюлю вместе с луком, имбирем и бульоном. Довести до кипения и варить около 5 минут.

Накрыть крышкой и отставить. Процедить бульон, затем вернуть в кастрюлю и добавить сок лимона, чили или приправу, рыбный или соевый соус и пак-чой. Варить 2 минуты. Добавить креветки и варить еще 1 минуту.

Горячие блюда

Семга с клюквой

- 200 г семги
- 100 г клюквы
- щепотка лимонной кислоты
- 50 мл сока маслин
- 20 г маслин
- соль
- свежемолотый черный перец

Нарезать филе семги брусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Обжарить клюкву с добавлением сока маслин.

Выложить семгу в тарелку и добавить клюкву.

Готовое блюдо украсить маслинами и подать к столу.

Рис с креветочной пастой

- 300 г длиннозерного риса
- 2 ст. л. креветочной пасты
- 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня
- 1 ст. л. арахисового масла
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 2 измельченных перышка зеленого лука
- соль

Сварить рис в большом количестве кипящей подсоленной воды до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть рис кипящей водой.

Смешать креветочную пасту, имбирь, арахисовое и кунжутное масло.

Переложить рис на нагретое блюдо и смешать с приготовленной пастой. Сверху посыпать зеленым луком.

Окунь с грибами

- *150 г филе окуня*
- *100 г отварных белых грибов*
- *20 мл оливкового масла*
- *20 г зеленого лука*
- *соль*
- *черный перец*

Филе окуня нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать вареные грибы. Обжарить грибы и добавить филе окуня. Посолить и поперчить.

Добавить зелень – и блюдо готово.

Жюльен с креветками

- *75 г отварных креветок*
- *100 мл сливок*
- *25 г пшеничной муки*
- *50 г сливочного масла*
- *25 г натертого сыра*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Муку смешать со сливками. Креветки выложить в эту смесь. Добавить соль и перец и тщательно перемешать. Заполнить формочки. Добавить кусочек сливочного масла и сверху посыпать сыром. Запечь в духовке.

Судак со шпинатом

- *200 г филе судака*
- *200 мл сливок*
- *100 г шпината*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

- *сладкий перец и маслины для подачи*

Нарезать филе судака. Обжарить шпинат. Добавить сливки и кусочки судака. Посолить и поперчить.

Готовое блюдо украсить сладким перцем и маслинами.

Рыба в кляре

- *95 г филе судака или трески*
- *40 мл оливкового масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для кляра:

- *40 мл молока*
- *40 г пшеничной муки*
- *2 мл растительного масла*
- *1 яйцо*

Нарезать филе порционными кусочками. Посолить, поперчить по вкусу. Обвалять в муке.

Приготовить кляр из указанных ингредиентов. Опускать рыбу в кляр и обжаривать.

Подавать с овощными салатами.

Креветки с чесноком

- *2 ст. л. растительного масла*
- *5 мелко порубленных зубчиков чеснока*
- *0,5 см корня имбиря, очень тонко порубленного*
- *14–16 крупных креветок, очищенных, но с хвостами*
- *2 ч. л. рыбного соуса*
- *2 ст. л. измельченных листьев кинзы*
- *свежемолотый черный перец*
- *листья салата-латука*
- *сок лайма и нарезанный кубиками огурец (для сервировки)*

Разогреть масло в сковороде-вок и обжарить чеснок до коричневого цвета.

Положить имбирь, размешать, жарить, помешивая, 30 секунд, затем добавить креветки и жарить, помешивая, 2–3 минуты, до матовости.

Влить рыбный соус, положить кинзу, 1–2 ст. л. воды и много черного перца. Оставить кипеть 1–2 минуты.

Подавать креветки на листьях салата-латука, сбрызнув соком лайма и обложив огурцом.

Кабачки, фаршированные рыбой

- 500 г кабачков
- 250 г вареной рыбы
- 3 яйца
- 100 г майонеза
- 1 ст. л. томатной пасты
- 100 г помидоров
- 1 сладкий красный перец
- 1 ст. л. растительного масла
- пучок салата
- 1 лимон
- свежемолотый черный перец
- соль

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной 1–1,5 см, посыпать солью и перцем и обжарить до готовности (не подрумянивая).

Для фарша вареную рыбу и крутые яйца мелко нарезать, заправить майонезом с томатной пастой и перцем.

На каждый кружок кабачка положить фарш, по краям выложить мелко нарезанные помидоры, ошпаренный сладкий перец и украсить листьями салата.

На фарш положить тонкие ломтики лимона без кожи.

Рыба, жаренная с имбирем

• 750 г нарезанного кубиками филе пикши или другой плотной белой рыбы

- 2 ст. л. кукурузной муки (крахмала)
- ½ ч. л. молотого имбиря
- 1 ст. л. молотой морской соли
- 3 ст. л. арахисового масла
- 2,5 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня
- 4 тонко нарезанных перышка зеленого лука
- 1 ст. л. уксуса или красного винного уксуса
- 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса
- 3 ст. л. темного соевого соуса
- 1 ч. л. сахара
- 3 ст. л. свежего апельсинового сока

Смешать кукурузную муку, молотый имбирь и соль, добавить частями рыбу, чтобы она равномерно покрылась мукой.

Нагреть масло в сковороде-вок. Положить рыбу и жарить 4 минуты, время от времени осторожно переворачивая, до румяной корочки.

Смешать остальные ингредиенты, влить их в сковороду, убавить огонь, накрыть крышкой и готовить в течение 4 минут.

Караси жареные

- *2 карася*
- *1 отварная картофелина*
- *1 отварная морковь*
- *1 отварная свекла*
- *мука для панировки*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, посыпать солью, перцем. Запанировать в муке и обжарить в масле.

Перед подачей на стол украсить кусочками овощей.

Блюда из консервированных рыбы и морепродуктов

Печень трески с сыром

- *1 банка печени трески*
- *100 г сыра*

Сыр измельчить на мелкой терке. Печень трески (без масла) растереть, смешать с сыром. Выложить в тарелку и украсить ломтиками сыра.

Кальмары с яйцом

- *1 банка мяса кальмара*
- *2 вареных яйца*
- *1 ст. л. майонеза*
- *соль*

Яйца измельчить (один желток отдельно). Мясо кальмара нарезать мелкими кусочками, добавить яйца, майонез, соль, все перемешать, выложить в тарелку и посыпать мелкорубленным желтком.

Кальмары с творогом

- *1 банка мяса кальмара*
- *100 г творога*
- *1 долька чеснока*
- *1 ст. л. сметаны*
- *соль*

Кальмары и творог измельчить в миксере, добавить растолченный чеснок, соль, все хорошо перемешать, выложить в тарелку горкой и полить сметаной.

Крабы под соусом из сметаны, томатов и горчицы

- *1 банка крабов*
- *3 ст. л. сметаны*
- *1 ч. л. томатного соуса*
- *½ ч. л. горчицы*
- *зеленый лук*

Сметану смешать с томатным соусом, добавить горчицу, все хорошо взбить.

Мясо крабов выложить в тарелки, полить приготовленным соусом и посыпать мелко рубленным зеленым луком.

Закуска из кальмаров с огурцами и яйцом

- *500 г кальмаров*
- *2 соленых огурца*
- *3 вареных яйца*
- *2 луковицы*
- *100 г майонеза*
- *1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука*
- *специи*
- *соль по вкусу*

Вареные кальмары нарезать кубиками, соединить с нарезанными кубиками огурцами, яйцами, репчатым луком, зеленым луком.

Заправить майонезом, солью и специями.

Лосось с творогом

- *1 банка натурального лосося*
- *250 г творога*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *соль*

Ломтики рыбы тщательно растереть, добавить творог, 1 ст. л. размягченного сливочного масла, соль, все перемешать и взбить до

образования пышной массы.

Выложить подготовленную массу в тарелку и украсить оставшимся сливочным маслом.

Салат с кальмарами

- *1 банка мяса кальмара*
- *4 вареные картофелины*
- *2 средние луковицы*
- *2 ст. л. майонеза*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Картофель нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, промыть, нашинковать.

Мясо кальмара измельчить, соединить с картофелем и луком, добавить майонез, соль, перемешать, выложить в тарелку горкой и посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Консервированная морская капуста под майонезом

- *1 банка маринованной морской капусты*
- *120 г майонеза*
- *2 вареных яйца*

Морскую капусту мелко порубить, перемешать с вареным мелко порубленным яйцом и заправить майонезом.

Готовую капусту уложить в салатник горкой, украсить дольками второго яйца и подать к столу.

Салат с печенью трески и яйцами

- *260 г консервированной печени трески*
- *5 вареных яиц*
- *1 соленый огурец*
- *1 луковица*

- *100 г майонеза*

Кусочки печени трески, яйца, огурцы (без кожицы и семян) и репчатый лук мелко порубить, смешать и залить майонезом.

Салат из рыбы с картофелем и яблоками

- *500 г вареной рыбы*
- *2 консервированных огурца*
- *2 яблока*
- *3 помидора*
- *3–4 вареные картофелины*
- *5 вареных креветок*
- *100 г зеленого салата*
- *50 г маслин*
- *250 г майонеза*

Вареную рыбу и картофель, консервированные огурцы, свежие помидоры и яблоки нарезать ломтиками, добавить нарезанный зеленый салат и заправить майонезом. Украсить салат яблоками, маслинами без косточек, листочками салата и креветками.

Салат из консервированного тунца

- *1 банка консервированного тунца*
- *2 яблока*
- *1 корень сельдерея*
- *50 г измельченных грецких орехов*
- *100 г майонеза*
- *лимонный сок по вкусу*

Тунец нарезать кусочками, орехи порубить, сельдерей натереть на крупной терке. Яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Все хорошо перемешать и заправить майонезом.

Салат из лосося

- *1 банка натурального лосося*
- *2 средних соленых огурца*
- *2 вареных яйца*
- *2 ст. л. вареного риса*
- *2 ст. л. майонеза*

Ломтики рыбы разделить на 3–4 части. Огурец и вареные яйца нарезать кубиками. Перемешать все ингредиенты, добавить майонез, еще раз перемешать, выложить на тарелку и украсить кусочками соленого огурца.

Салат с копченой рыбой и консервированными

- *200 г филе скумбрии горячего копчения*
- *3 вареные картофелины*
- *2–3 ст. л. нарезанных соленых грибов*
- *1–2 свежих огурца*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука*
- *100 г сметаны*

Отварной картофель, огурцы, копченую или соленую рыбу и лук мелко нарезать.

Смешать все с грибами и луком, заправить сметаной.

Салат из печени трески с сыром

- *200 г консервированной печени трески*
- *100 г тертого твердого сыра*
- *2 вареных яйца*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *2 ст. л. мелко порубленной зелени петрушки*

Печень отделить от жира, нарезать кусочками и соединить с тертым сыром и измельченными белками яиц. Желтки растереть, смешать с жиром, заправить чесноком и зеленью. Залить печень с сыром и яйцами приготовленной смесью. При подаче салат украсить зеленью.

Салат из рыбных консервов и консервированной кукурузы

- *1 банка рыбных консервов в масле*
- *1 банка консервированной сладкой кукурузы*
- *5 вареных яиц*
- *морковь и репчатый лук по вкусу*
- *чеснок*
- *соль по вкусу*
- *петрушка или укроп*
- *майонез*

Рыбные консервы перемешать с консервированной кукурузой. Добавить мелко нарезанные обжаренные морковь и лук, вареные рубленые яйца и заправить майонезом.

При желании можно добавить измельченный чеснок, соль, зелень петрушки или укроп.

Мясо креветок с творогом и орехами

- *½ банки мяса креветок*
- *100 г творога*
- *10 грецких орехов*
- *1 ст. л. сметаны*
- *соль*

Мясо креветок, творог и молотые орехи смешать, измельчить в миксере, добавить сметану, соль, перемешать. Выложить полученную массу в тарелку и посыпать молотыми орехами.

Салат из шпротов

- *1 банка шпротов*

- *2 консервированных огурца*
- *3 вареных яйца*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. сметаны*
- *горчица*
- *соль по вкусу*

Шпроты нарезать маленькими кусочками, огурцы очистить от кожуры и нарезать соломкой. Яйца порубить (не слишком мелко), лук измельчить.

Масло из-под шпротов смешать со сметаной, добавить горчицу, соль, залить этой смесью продукты и перемешать.

Салат из рыбы с маринованным красным перцем

- *400 г вареной рыбы*
- *5 вареных картофелин*
- *200 г маринованного перца*
- *200 г майонеза*
- *4 вареных яйца*
- *зелень сельдерея*
- *соль по вкусу*

Вареную рыбу нарезать кусками. Картофель и яйца нарезать кубиками, а красный сладкий маринованный перец – соломкой. Перемешать с рыбой, посолить и заправить майонезом.

Осторожно перемешать салат и выложить горкой. Украсить веточками сельдерея, маринованным перцем, ломтиками яйца.

Салат из консервированного лосося с сыром

- *1 банка лосося*
- *4 вареных яйца*
- *100 г твердого сыра*
- *100 г зеленого горошка*
- *100 г майонеза*
- *зелень петрушки*

- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Лосось размять вилкой, удалив при этом все кости и хрящи. Добавить рубленые яйца, тертый сыр, зеленый горошек, соль, перец. Заправить салат майонезом и украсить измельченной зеленью.

Салат из рыбы с маринованными грибами

- *600 г вареной рыбы*
- *300 г зеленого горошка*
- *200 г маринованных грибов*
- *200 г майонеза*
- *30 г вареной моркови*
- *65 г репчатого лука*
- *30 г вареного корня петрушки*
- *1 вареное яйцо*
- *горчица*
- *зелень*
- *лавровый лист*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Корень петрушки и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Рыбу, отваренную в подсоленной воде со специями, мелко нарезать. Измельчить грибы и лук.

Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, горчицу, соль, перец, заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить кружочками яйца и зеленью.

Салат из кальмаров и соленых огурцов

- *500 г филе кальмаров*
- *5–6 соленых огурцов*
- *2 луковицы*
- *60 г томатной пасты*
- *2 ст. л. растительного масла*

- *1 ст. л. мелко нарезанной зелени*
- *свежемолотый черный перец*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

С соленых огурцов срезать кожицу, нарезать мелкими кубиками и отжать сок. Репчатый лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле, добавить томатную пасту и соленые огурцы, нарезанные кубиками кальмары.

Салат заправить солью, сахаром, перцем по вкусу, перемешать и выложить в салатник.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью.

Салат из крабов с маринованной сливой

- *1 банка консервированных крабов*
- *100 г маринованных слив*
- *1 вареное яйцо*
- *100 г сметанного соуса*
- *100 г вареной цветной капусты*
- *100 г вареной моркови*
- *лимонный сок*
- *вареный сельдерей*
- *листья зеленого салата*

Вынуть крабов из банки, удалить твердые чешуйки и разделить их на кусочки.

В стеклянную посуду выложить маринованную сливу, нарезанные овощи (цветная капуста, морковь, сельдерей) и все залить сметанным соусом. Сверху положить кусочки краба и сбрызнуть лимонным соком.

Салат из кальмаров и огурцов с рисом

- *500 г филе кальмаров*
- *5 свежих огурцов*
- *1 стакан вареного риса*
- *1 луковица*
- *майонез*
- *1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки*
- *свежемолотый черный перец*
- *сахар*
- *соль*

Филе кальмаров и огурцы нарезать соломкой, лук — мелкими кубиками. Все перемешать с рисом.

Салат заправить майонезом, солью, сахаром, перцем по вкусу и выложить в салатник.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью.

Салат из сельди, картофеля, яблок и фасоли

- 300 г яблок
- 300 г филе сельди
- 200 г картофеля
- 50 г консервированной фасоли
- 80 г репчатого лука
- 300 г соленых огурцов
- 4 ст. л. растительного масла
- уксус
- свежемолотый черный перец
- сахар
- соль по вкусу

Сельдь мелко порубить. Очищенные соленые огурцы, отваренный картофель и яблоки нарезать небольшими кубиками. Измельчить лук.

Все соединить с фасолью, добавить сахар, уксус, перец, соль по вкусу, заправить растительным маслом и пере мешать.

Салат из трески горячего копчения

- 400 г рыбы горячего копчения
- 250 г вареного картофеля
- 70 г консервированного зеленого горошка
- 200 г соленых огурцов
- 70 г вареной моркови
- 50 г зеленого салата
- 100 г майонеза
- зелень
- соль

Картофель в мундире очистить от кожицы и нарезать кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы и вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль, заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью и кусочками рыбы.

Консервированные зеленые помидоры, фаршированные копченой рыбой

- *6 помидоров*
- *150 г филе копченой рыбы*
- *3 вареных яйца*
- *1 вареная морковка*
- *2 ст. л. майонеза*
- *зелень*

У помидоров срезать «крышечки», вынуть сердцевину и перевернуть, чтобы вытек сок. Для начинки филе рыбы и яйца мелко нарезать, морковь натереть, добавить майонез, перемешать.

Помидоры начинить и украсить зеленью.

Подобным образом можно фаршировать и консервированные кабачки.

Яблоки, фаршированные копченой рыбой

- *5 крупных яблок*
- *250 г копченой рыбы*
- *100 г майонеза*
- *свежемолотый черный перец*
- *мускатный орех*
- *лимонная кислота*

Из четырех яблок аккуратно удалить сердцевину так, чтобы образовалась чашечка.

Для фарша копченую рыбу отделить от костей и кожицы, нарезать соломкой.

Оставшееся целое яблоко очистить от кожуры и сердцевины и нарезать мелкими кубиками.

Соединить яблоки с копченой рыбой, добавить перец, тертый мускатный орех, сбрызнуть лимонной кислотой и заправить майонезом.

Смесь тщательно перемешать, заполнить ею подготовленные яблоки и выложить на тарелку.

Форшмак из рыбных консервов

- *1 банка рыбных консервов*
- *2 яблока*
- *1 луковица*
- *1 ст. л. нарезанного укропа*
- *3–4 ст. л. майонеза*

Из консервов слить сок, рыбу измельчить в миксере с очищенными от кожицы и семян яблоками, луком и укропом. Полученную массу заправить майонезом и охладить.

Подать форшмак с мелко нарезанной зеленью укропа.

Форшмак из рыбных консервов с яйцами

- *1 банка рыбных натуральных консервов*
- *3 вареных яйца*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. майонеза*
- *20 г твердого сыра*
- *1 ст. л. нарезанной зелени*

Консервы измельчить в миксере вместе с яйцами, луком и зеленью. Полученную массу заправить майонезом и охладить.

При подаче на стол форшмак нарезать порциями, посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью.

Крабы под маринадом

- *1 банка крабов*
- *1 средняя морковь*
- *1 средняя луковица*
- *1 корень петрушки*
- *1 ст. л. томата*
- *1 ч. л. сахара*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *3–4 горошины душистого перца*

- *2–3 лавровых листа*
- *соль*

Морковь, лук, корень петрушки очистить, вымыть, нашинковать соломкой и спассеровать на растительном масле до мягкости. Добавить томат, сахар, 2 стакана воды.

Все размешать и прокипятить 2-3 минуты. Положить лавровый лист, душистый перец, посолить маринад и снять с огня.

Мясо крабов выложить в тарелки и залить остывшим маринадом.

Закуска из салаки

- *1 салака пряного посола*
- *2 ломтика черствого белого хлеба*
- *½ стакана молока*
- *2 вареных яйца*
- *растительное масло*
- *1 ч. л. сахара*
- *1 ч. л. лимонного сока*

Салаку очистить. Отделить от костей.

Хлеб замочить в молоке, слегка отжать и вместе с рыбным филе измельчить в миксере. Яйца очистить, желтки отделить от белков и растереть с сахаром, соединить с селедочной массой.

Добавить лимонный сок, растительное масло, все тщательно перемешать.

Кальмары с яблоками

- *1 банка мяса кальмара*
- *2 средних яблока*
- *1 ст. л. сметаны*
- *5–6 грецких орехов*

Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян и вместе с кальмарами измельчить в миксере.

Полученную массу выложить в тарелку горкой, полить сметаной и посыпать молотыми орехами.

Рыба с маринованными корнишонами

- *1 кг филе вареной рыбы*
- *300 г маринованных корнишонов*
- *150 г майонеза*
- *100 мл сухого белого вина*
- *60 г репчатого лука*

- 50 г сметаны
- 8 г столовой горчицы
- 1 вареное яйцо
- 90 г моркови
- зелень
- уксус
- свежемолотый черный перец
- сахар
- соль по вкусу

Рыбу разделить на небольшие кусочки. Репчатый лук нашинковать и обдать горячим уксусом. Отваренные яйцо и морковь почистить и мелко нарезать.

Майонез и сметану растереть с горчицей, влить вино, добавить соль, сахар и перец. Полученный соус тщательно размешать.

В центр блюда выложить рыбу, по краям положить подготовленные морковь, лук, корнишоны.

Перед подачей на стол готовое блюдо полить приготовленным соусом, украсить зеленью.

Кальмары с капустной кочерыжкой

- 1 банка мяса кальмара
- 2 кочерыжки капусты
- 2 ст. л. сметаны
- соль

Капустные кочерыжки мелко натереть. Мясо кальмара измельчить, соединить с натертыми кочерыжками, посолить, перемешать.

Выложить в тарелку горкой и полить сметаной.

Покупайте мелкие креветки, у которых нужно удалять только панцирь и не нужно удалять кишечник. Чтобы быстро почистить мелкие креветки, начинайте с широкого конца и оторвите столько лапок, сколько можно захватить двумя пальцами. Заведите палец под панцирь и потяните за хвостик. Панцирь отделится целиком. Для тех блюд, в которых креветки нужно чистить руками, сохраните хвостик.

Если вы используете креветок для тушеных блюд и соусов, удалите хвостик, захватив его и потянув туловище другой рукой. Хвостик отделится целиком.

Сайра с фруктами

- *1 банка сайры в собственном соку*
- *1 средняя груша*
- *1 среднее яблоко*
- *½ средней айвы*

Яблоко, грушу и айву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, поместить в кастрюлю, залить жидкостью из консервной банки и тушить 2–3 минуты.

Выложить фрукты в тарелку, сверху разложить ломтики сайры.

Сайра с творогом и чесноком

- *1 банка сайры в собственном соку*
- *4 ст. л. творога*
- *1 зубчик чеснока*

Сайру вместе с творогом измельчить в миксере, смешать с толченым чесноком, выложить в тарелку и полить жидкостью из консервной банки. Подойдет для бутербродов.

Сайра с рисом и соусом

- *1 банка сайры в собственном соку*
- *2 ст. л. вареного риса*
- *2 ч. л. томата*
- *1 ч. л. растительного масла*
- *½ ч. л. сахара*

Жидкость из консервной банки смешать с томатом, добавить сахар, растительное масло, все перемешать и прогреть 3–5 минут.

Сайру и рис измельчить в миксере, выложить в тарелку и полить соусом.

Скумбрия с чесноком

- *1 банка скумбрии в масле*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *3 ст. л. майонеза*

Чеснок растолочь, добавить 2 ст. л. майонеза и все хорошо перемешать. Рыбу размять вилкой, полить смесью майонеза с чесноком, перемешать, выложить в тарелку горкой и полить оставшимся майонезом.

Закуска из консервированной сайры

- *1 банка консервированной сайры в собственном соку (можно заменить скумбрией или сардинами)*
- *3 вареных яйца*
- *100 г зеленого лука*
- *100 г маслин без косточек*
- *2 ст. л. лимонного сока*

Выложить рыбу из банки в салатник и слегка размять вилкой, отложив для украшения несколько кусочков. Нарезать кубиками вареные яйца, маслины без косточек и зеленый лук.

Все смешать, заправить соком от консервов и лимонным соком.

Салат из скумбрии

- *1 банка скумбрии в масле*
- *2 вареные картофелины*
- *100 г зеленого лука*
- *соль*

Картофель нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервной банки и перемешать. Половину картофеля выложить в

тарелку, сверху разложить ломтики рыбы, затем оставшийся картофель.

Посыпать салат мелкорубленным луком.

Суп картофельный с сардинами

- *1 банка сардин*
- *2 картофелины*
- *1 средняя морковь*
- *2 лавровых листа*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Картофель нарезать дольками. Морковь крупно натереть и спассеровать на масле из консервной банки. В кастрюлю влить 4 стакана воды, довести ее до кипения, опустить картофель и варить до готовности.

Добавить ломтики сардин, морковь, соль, лавровый лист, довести суп до кипения, снять с огня и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Рыба, запеченная с маринованными грибами

- *300 г филе рыбы*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *100 г маринованных грибов*
- *1 луковица*
- *3 ст. л. тертого сыра*
- *1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа*

Рыбу нарезать кусочками и обжарить.

На другой сковороде обжарить на растительном масле лук, нарезанный соломкой. Маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками.

На рыбу в сковороде выложить лук, а на него – слой грибов. Посыпать все тертым сыром. Запекать в духовке 5 минут.

При подаче на стол рыбу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп со скумбрией и цветной капустой

- *1 банка скумбрии в масле*
- *½ кочана цветной капусты*
- *2 средние морковки*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Цветную капусту очистить от листьев, разделить на соцветия, промыть, опустить в кипящую воду, посолить и варить до готовности.

Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать, спассеровать на растительном масле до мягкости и переложить в кастрюлю с отваренной капустой.

Добавить скумбрию, черный молотый перец, довести суп до кипения и сразу снять с огня.

Суп со скумбрией и огурцами

- *1 банка скумбрии в масле*
- *1 средний соленый огурец*
- *3 ст. л. вареного риса*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Огурец нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нашинковать соломкой и спассеровать на растительном масле до бледно-желтого цвета.

В кастрюлю влить горячую воду, добавить рис, лук, нарезанный огурец, через 2–3 минуты выложить содержимое консервной банки, посолить.

Довести суп до кипения, снять с огня, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Суп со скумбрией и гренками

- *1 банка скумбрии в масле*
- *1 средняя морковь*
- *1 средняя луковица*
- *½ батона*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Морковь и лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на растительном масле до мягкости.

В кастрюлю с кипящей водой выложить пассерованные овощи, скумбрию. Посолить суп, довести до кипения и снять с огня.

Посыпать мелкорубленной зеленью петрушки. Черствый батон нарезать мелкими кубиками, подсушить в духовке до золотистого цвета. Гренки положить в тарелки с супом перед подачей на стол.

Щи зеленые с лососем

- *1 банка лосося в томатном соусе*
- *2 ст. л. пюре из шпината*
- *1 ст. л. риса*
- *5 стаканов воды*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Рис опустить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности.

Добавить лосось из банки, пюре из шпината, соль, снять щи с огня, посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Щи с лососем

- *1 банка лосося в масле*
- *¼ кочана капусты*
- *1 средняя морковь*
- *1 средняя луковица*
- *3 корня петрушки с зеленью*
- *2 ст. л. растительного масла*

- *1–2 лавровых листа*
- *5 стаканов воды*
- *соль по вкусу*

В кипящую воду опустить нарезанную соломкой капусту и варить на слабом огне 3 минуты. Морковь, лук и корень петрушки очистить, помыть, лук нашинковать соломкой, морковь и петрушку крупно натереть.

Все овощи спассеровать на растительном масле до золотистого цвета и выложить в кастрюлю с капустой. Ломтики лосося нарезать и опустить в кастрюлю с овощами, добавить лавровый лист, соль, варить 3–5 минут.

Готовые щи посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Суп с рыбными тефтелями и картофелем

- *1 банка рыбных тефтелей*
- *4 средние картофелины*
- *зелень петрушки*
- *соль*

В кипящую воду опустить очищенный, вымытый и нарезанный кубиками картофель, варить на слабом огне до готовности. Затем добавить тефтели, посолить суп, довести до кипения и снять с огня.

При подаче посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Суп с килькой и фасолью

- *1 банка кильки в томате*
- *2 ст. л. фасоли в томате*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *5 стаканов воды*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.

В кипящую воду положить фасоль, довести до кипения, проварить на слабом огне 3–4 минуты.

Добавить кильку в томате, пассерованный репчатый лук, соль, перец, все перемешать, вновь довести суп до кипения и снять с огня.

Посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Суп с лососем и макаронами

- *1 банка натурального лосося*
- *1 стакан макарон*
- *1 средняя морковь*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Морковь и лук очистить, вымыть, нашинковать соломкой и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.

В кипящую подсоленную воду опустить макароны и варить на слабом огне до готовности.

Добавить пассерованные овощи, довести суп до кипения. Жидкость из консервной банки прогреть отдельно и влить в суп. Снять суп с огня и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положить по ломтику лосося.

Суп рыбный с фасолью

- *1 банка минтая в масле*
- *4 ст. л. фасоли в томате*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.

В кипящую воду выложить фасоль, довести до кипения, добавить рыбу, затем лук, соль, перец.

Когда суп закипит, снять его с огня и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Суп рыбный со стручковой фасолью

- *1 банка рыбных тефтелей*
- *4 ст. л. консервированной стручковой фасоли*
- *2–3 корня петрушки с зеленью*
- *соль*

В кипящую воду опустить фасоль, довести до кипения. Через 2–3 минуты добавить очищенный, вымытый и нарезанный корень петрушки, рыбные тефтели, вновь довести суп до кипения, посолить и снять с огня.

Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп со ставридой и морковью

- *1 банка ставриды в томате*
- *4 средние морковки*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Морковь очистить, помыть, нарезать мелкими кубиками, спассеровать на растительном масле до мягкости и опустить в кипящую подсоленную воду.

Через 2–3 минуты добавить содержимое консервной банки, довести суп до кипения и снять с огня.

Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп с минтаем и овощами

- *1 банка минтая в масле*
- *1 средний кабачок*
- *1 средняя морковка*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*

- *соль*

Кабачок вымыть, нарезать кубиками. Лук и морковь очистить, вымыть, нашинковать соломкой и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. В кипящую подсоленную воду опустить нарезанный кабачок, пассерованные овощи и варить на слабом огне 3–5 минут, затем добавить минтай из банки, довести суп до кипения и снять с огня.

Посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Суп с мясом креветок и яйцом

- *1 пакет сырых креветок*
- *2 вареных яйца*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Яйца мелко порубить.

В кипящую подсоленную воду опустить мясо креветок и варить на слабом огне до готовности.

Добавить яйца, перец, мелкорубленную зелень петрушки и снять суп с огня.

Суп с мясом креветок и картофелем

- *½ банки мяса креветок*
- *4 средние картофелины*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Картофель очистить, помыть, нарезать дольками, опустить в кипящую воду и варить до готовности.

Добавить измельченное мясо креветок, соль, перец, довести суп до кипения, снять с огня и посыпать мелкорубленной зеленью петрушки.

Суп с мясом креветок и домашней лапшой

- *1 пакет сырых креветок*
- *2 стакана домашней лапши*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *1 средняя луковица*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды и заправить сливочным маслом, не сливая воду.

Лук очистить, вымыть, нашинковать и вместе с креветками отварить в небольшом количестве подсоленной воды (до готовности креветок), перемешать с лапшой.

Довести суп до кипения, снять с огня и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп рисовый с кальмаром

- *300 г кальмаров*
- *1 стакан вареного риса*
- *100 г лука*
- *100 г моркови*
- *200 г помидоров*
- *рыбный бульон*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *соль*

С кальмаров удалить пленки и нашинковать. Морковь натереть на крупной терке.

Лук очистить и измельчить. Помидоры нарезать ломтиками.

Подготовленные овощи пассеровать на растительном масле 2 минуты.

В кипящий бульон положить пассерованные овощи и кальмары, соль, прокипятить 2 минуты, посолить.

Таким же способом можно приготовить суп с крабами.

Как предотвратить закручивание креветок при варке. Почистите крупные креветки. Наденьте каждую креветку на небольшую палочку, протыкая от хвоста в сторону широкого конца. Варите как обычно.

Суп из помидоров с креветками

- *400 г консервированных помидоров в собственном соку без кожицы*
- *4 ст. л. муки*
- *1 луковица*
- *томатная паста*
- *400 мл мясного бульона*
- *200 г креветок*
- *200 г сметаны*
- *1 пучок укропа*
- *60 г сливочного масла*
- *соль*
- *молотый черный перец*

Лук измельчить, положить в кастрюлю и пассеровать в масле 1 минуту. Добавить муку и жарить еще 2 минуты. Затем добавить томатную пасту, бульон, половину сметаны, перемешать и варить 5 минут. Посолить, поперчить, добавить мелко рубленый укроп, очищенные креветки и помидоры.

Проварить суп еще несколько минут. Подавать со сметаной.

Суп из спаржи с морепродуктами

- *120 г спаржи*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *200 мл рыбного бульона*
- *белое вино*
- *60 г мягкого сыра*
- *1 ст. л. муки*
- *3 королевские креветки*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *отваренная спаржа (для украшения)*

У спаржи отрезать одревесневшие кончики, обжарить ее на сливочном масле. Добавить муку, пассеровать до кремового цвета,

затем залить бульоном, довести до кипения.

Взбить суп блендером, выложить в кастрюлю, добавить сыр и прогреть, чтобы сыр растаял. Посолить и поперчить по вкусу.

Креветки обжарить на сковороде по 3 минуты с каждой стороны. Разлить суп по тарелкам, украсить креветками.

Суп-крем из лука-порей с гребешками

- *700 г лука-порей*
- *400 мл жирных сливок*
- *160 г морских гребешков (консервированных)*
- *соль*
- *30 г сливочного масла*

Лук-порей отварить в воде в соотношении 1:1 до полной готовности. Морские гребешки нарезать кружочками, предварительно слив рассол. Отварной лук-порей и подготовленные морские гребешки измельчить в блендере до однородной массы.

В кастрюлю выложить подготовленную массу, добавить сливки и довести до кипения. Суп приправить солью по вкусу.

Перед подачей в горячий суп добавить кусочек сливочного масла.

Суп-лапша с мидиями

- *100 г мидий*
- *½ луковицы*
- *20 г корня петрушки*
- *20 г сливочного масла*
- *лапша*
- *соль*
- *специи*
- *зелень*

Мясо припущенных мидий нарезать кусочками и обжарить с луком и кореньями на сливочном масле.

Лапшу отварить в подсоленной воде, 2 минуты, откинуть на сито и промыть.

В кипящий бульон положить обжаренные мидии с луком и кореньями, лапшу и варить суп до готовности.

При подаче на стол суп можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сладкий и пряный лосось

- *4 кусочка лосося*
- *2 ст. л. коричневого сахара*
- *1 ст. л. меда*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *1 ч. л. красного перца*
- *1 ч. л. тмина*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 стакан вареного риса*

В неглубокой миске смешать мед и 1 ст. л. масла. Смазать этой смесью кусочки лосося.

В другой миске смешать коричневый сахар, красный и черный перец, соль и тмин. Натереть лосось получившейся приправой. Нагреть оливковое масло на сковороде. Выложить на сковороду рыбу, убавить огонь. Жарить 7 минут, перевернуть и жарить еще 4 минуты.

Снять с огня, подавать с рисом.

Рагу с рыбными тефтелями

- *1 банка рыбных тефтелей*
- *2 средние картофелины*
- *2 средние морковки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве воды до полуготовности.

Затем добавить соль, разогретые и разрезанные на три части тефтели, черный перец и тушить до готовности.

Мясо креветок, запеченное с айвой

- *½ банки мяса креветок*
- *1 средняя айва*
- *3 ч. л. сливочного масла*
- *4 ст. л. фруктового соуса*

Айву натереть, смешать с измельченным мясом креветок, выложить в разогретую и смазанную маслом сковороду.

Полить фруктовым соусом, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 10 минут.

Жареная тилапия

- *1 филе тилапии*
- *растительное масло*
- *1 ст. л. сушеной паприки*
- *2 ч. л. тимьяна*
- *1 ч. л. тмина*
- *1 ч. л. орегано*
- *1 ч. л. сушеного чеснока*
- *1 ч. л. соли*
- *½ ч. л. молотого черного перца*
- *½ ч. л. молотого красного перца*

Смешать все специи. Натереть ими филе. Нагреть на сковороде масло. Поджарить рыбу с каждой стороны по 3 минуты.

Мясо креветок с рисом

- *1 банка мяса креветок*
- *4 ст. л. вареного риса*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *2 средние луковицы*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на сливочном масле до мягкости.

Рис смешать с пассерованным луком. Мясо креветок измельчить, соединить с рисом, посолить, поставить в горячую духовку на 3 минуты.

При подаче на стол посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Ставрида с творогом

- *1 банка ставриды в масле*
- *100 г творога*
- *2 ст. л. майонеза*

Ломтики ставриды соединить с творогом, растереть до образования однородной массы, выложить в тарелку горкой и полить майонезом.

Творог можно заменить натертым твердым сыром.

Мясо креветок с зеленью

- *1 банка мяса креветок*
- *зелень петрушки*
- *листья зеленого салата*
- *1 ст. л. майонеза*
- *соль*

Листья салата и зелень петрушки промыть, нашинковать, посолить, перемешать с майонезом. Добавить измельченное мясо креветок, перемешать и выложить в тарелку горкой.

Мясо креветок, запеченное с картофелем

- *½ банки мяса креветок*
- *8 вареных картофелин*
- *1 ч. л. муки*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *4 ст. л. сметаны*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Картофель нарезать брусочками. Муку растереть с маслом, слегка поджарить на сковороде, добавить черный молотый перец, соль, сметану, довести соус до кипения и снять с огня.

Картофель выложить в смазанную маслом сковороду, сверху разложить измельченное мясо креветок, полить все сметанным соусом, накрыть крышкой и поставить в духовку на 8 минут. При подаче на стол посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Сайра, запеченная с айвой

- *1 банка сайры в собственном соку*
- *1 средняя айва*
- *2 ст. л. сметаны*

Айву помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками и поместить в казанок, сверху разложить кусочки рыбы. Полить все маслом из консервной банки и сметаной. Запекать в духовке 8 минут.

Крабы, запеченные с рисом и фруктами

- *1 банка крабов*
- *1 стакан вареного риса*
- *1 среднее яблоко*
- *½ средней айвы*
- *2 ст. л. сметаны*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *соль*

Айву и яблоко нарезать кубиками. В рис добавить сливочное масло, айву, все перемешать. После этого положить измельченное мясо крабов, яблоко, соль, все хорошо перемешать, выложить в казанок, полить сметаной, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 10 минут.

Крабы с овощами

- *1 банка крабов*
- *1 средняя морковь*
- *1 средний кабачок*

- *4 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Морковь нарезать кубиками и спассеровать на растительном масле.

Кабачок нарезать кубиками, поджарить на растительном масле, перемешать с морковью, посолить, вновь перемешать и выложить все в кастрюлю.

Тушить на слабом огне 3 минуты, затем добавить измельченное мясо крабов и через 2 минуты снять с огня.

Пирог с икрой минтая

- *1 банка икры минтая*
- *2 ломтика белого хлеба*
- *½ стакана молока*
- *2 яйца*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *300 г картофельного пюре*
- *1 ст. л. панировочных сухарей*
- *1 ст. л. сметаны*
- *черный молотый перец*

Хлеб замочить в молоке, размять, добавить икру минтая, взбитые яйца, перец, все смешать и поместить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Сверху выложить картофельное пюре, смазать пирог сметаной и запечь.

Ставрида, запеченная с сыром

- *1 банка ставриды в масле*
- *100 г сыра*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *гренки*

Сыр натереть соломкой. На смазанный маслом противень выложить гренки, полить их маслом из консервной банки, сверху разложить

ломтики ставриды, посыпать сыром. Запекать в духовке.

Ставрида, запеченная с рисом

- *1 банка ставриды в масле*
- *1 стакан вареного риса*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *2 яйца*
- *2 ст. л. сметаны*
- *соль*

Рис заправить сливочным маслом (1 ст. л.), перемешать и выложить на смазанный маслом противень. Сверху разложить ломтики ставриды. Яйца взбить со сметаной, посолить, полученной смесью залить рыбу. Запекать в духовке.

Минтай, запеченный с морковью

- *1 банка минтая в масле*
- *4 вареные морковки*
- *½ лимона*
- *2 ч. л. пшеничной муки*
- *2 ч. л. сливочного масла*
- *1 стакан молока*
- *1 яйцо (желток)*
- *соль*

Муку подсушить на сковороде, растереть со сливочным маслом, развести молоком, проварить 2 минуты. Желток смешать с маслом из консервной банки, взбить, помешивая, ввести в кипящее молоко. Снять молоко с огня, добавить сок лимона, перемешать. Морковь нарезать кубиками, уложить в казанок, посолить.

Сверху выложить ломтики минтая, залить все соусом. Запекать в горячей духовке 5 минут.

Минтай в омлете с луком

- 1 банка минтая в масле
- 4 яйца
- 1 стакан молока
- 2 ч. л. пшеничной муки
- 2 средние луковицы
- растительное масло
- соль

Лук нашинковать соломкой. Яйца посолить, взбить с молоком и мукой. На смазанный маслом противень уложить ломтики рыбы, залить их яично-молочной смесью, посыпать луком.

Запекать в духовке до готовности.

Тако с креветками

- 8 кукурузных лепешек
- 2 лайма
- 1 стакан сметаны
- 2 стакана фиолетовой капусты
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
- $\frac{1}{2}$ ст. л. оливкового масла
- $\frac{1}{2}$ ч. л. порошка чили
- щепотка кайенского перца
- 700 г креветок
- 1 перец халапеньо
- 1 луковица шалота
- 2 зубчика чеснока
- 1 помидор
- 1 авокадо
- $\frac{3}{4}$ ч. л. соли
- 1 ст. л. сока лайма
- $\frac{1}{4}$ стакана рубленой кинзы

Перец халапеньо очистить от семян. Положить в блендер. Добавить чеснок и лук-шалот. Измельчить.

Помидор разрезать на 4 части, удалить семена и нарезать мелкими кубиками. Добавить к измельченной смеси. Авокадо очистить, нарезать кубиками и добавить в миску. Приправить соком лайма, солью и кинзой. Креветки смешать с солью, молотым красным перцем, кайенским перцем и маслом. Обжарить с двух сторон.

Выложить в лепешки по 1 ст. л. сметаны, шинкованную капусту, сальсу и креветки.

Соусы и заправки к рыбе

Соус «пикантный»

- *120 мл растительного масла*
- *40 мл лимонного сока*
- *4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Соль развести в лимонном соке, добавить растительное масло, зелень, перец и тщательно перемешать.

Подавать к рыбе.

Соус из взбитых сливок

- *200 г жирных сливок*
- *150 г натурального йогурта*
- *1 ч. л. тертого хрена*
- *лимонный сок*
- *белый молотый перец*
- *соль*

Сливки взбить в густую пену и смешать их с йогуртом и хреном. Приправить по вкусу солью, лимонным соком и белым перцем.

Подавать к сельди.

Заправка для морепродуктов

- *100 мл растительного масла*
- *100 мл уксуса*
- *2½ ст. л. сахара*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Тщательно перемешать все ингредиенты.

Заправка для сельди

- *100 мл столового уксуса*
- *100 г майонеза*
- *$\frac{3}{4}$ ст. л. горчицы*
- *$\frac{1}{2}$ ч. л. сахарной пудры*
- *молотый черный перец*

Горчицу растереть с сахарной пудрой и солью. Постепенно, небольшими порциями добавить майонез и уксус. Готовую заправку поперчить.

Соус соевый с горчицей

- *30 мл светлого соевого соуса*
- *1 ст. л. горчицы*
- *30 мл столового (илипряного) уксуса*

Все ингредиенты перемешать до однородного состояния.

Подавать к холодным блюдам из рыбы и морепродуктов, а также к рису.

Соус лимонный

- *900 г сливочного масла*
- *200 г пшеничных сухарей*
- *2 лимона*

Сливочное масло растопить и прогреть до золотистого цвета.

Процедить, добавить молотые поджаренные сухари и лимонный сок.

Майонез с корнишонами

- *200 г майонеза*
- *1 ст. л. острого соуса*

- *2–3 маринованных корнишона*

Огурцы мелко порубить и, отжав сок, выложить в майонез. Добавить острый соус и размешать до получения однородной массы. Заправлять холодные мясные и рыбные блюда.

Соус польский

- *700 г сливочного масла*
- *8 вареных яиц*
- *30 г зелени*
- *150 г лимона*

В растопленное сливочное масло выложить мелко порубленные яйца, измельченную зелень укропа или петрушки, соль и лимонный сок.

Соевый соус с вином и яйцами

- *2 ст. л. соевого соуса*
- *1 луковица*
- *40 мл воды*
- *60 мл десертного красного вина*
- *100 мл белого бульона*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *1 долька чеснока*
- *¼ ч. л. сахара*
- *1 ч. л. крахмала*
- *¼ ч. л. молотого имбиря*

Лук и чеснок почистить и измельчить. В посуду с бульоном влить вино, воду, соевый соус и растительное масло. Добавить лук, чеснок, сахар, крахмал и имбирь.

Размешать, довести до кипения и варить 2–3 минуты, после чего остудить до комнатной температуры.

Соус рыбный

- 250 мл рыбного бульона
- 2 ст. л. растительного масла
- ½ ст. л. порошка карри или смеси пряностей
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- сок 1 лимона
- соль

Измельченные лук и чеснок слегка обжарить в разогретом масле, добавить карри и тушить на слабом огне 4 минуты.

Яйцо взбить, смешать с бульоном и медленно, помешивая, влить в соус до загустения. Приправить лимонным соком, посолить.

Соус с горчицей и зеленью

- 40 мл растительного масла
- по 1 ст. л. измельченных тимьяна, майорана и петрушки
- 2 ст. л. горчицы
- 20 мл столового уксуса

Горчицу растереть с уксусом, добавить зелень и, помешивая, небольшими порциями ввести растительное масло.

Подавать к холодным блюдам из отварной рыбы.

Молочная подлива

- *2 ст. л. сливочного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *1 ст. л. измельченной зелени петрушки*
- *500 мл молока*
- *соль*

Обжарить муку на масле, влить молоко и перемешать. Добавить зелень, посолить и готовить 3 минуты – до загустения.

Подлива подается к различным рыбным блюдам.

Соус горчичный холодный

- *120 г горчицы*
- *120 г сметаны*
- *3 вареных яйца*
- *1 луковица*
- *2 яблока*
- *1 ст. л. лимонного сока*

Яйца растереть с горчицей. Добавить мелко натертые лук и яблоки, влить сметану и сок и размешать до однородности.

Соус подавать к блюдам из рыбы или из яиц.

Как выбрать растительное масло. Используйте масло с высокой температурой горения, например арахисовое, соевое и масло канолы, чтобы можно было жарить при высокой температуре.

Острый майонез

- *150 г майонеза*
- *1 ст. л. каперсов*
- *1–2 корнишона*
- *1–2 ст. л. горчицы*

- *1 ч. л. измельченной зелени петрушки (или укропа)*

Каперсы и корнишоны мелко нарезать, соединить с зеленью и горчицей и хорошо смешать с помощью кухонного комбайна или миксера.

Выложить эту смесь в майонез и снова тщательно перемешать.

Рекомендуется к блюдам из рыбы и яиц.

Майонез с кильками и луком

- *150 мл растительного масла*
- *1 луковица*
- *6 килек в прямом рассоле*
- *2 сырых яичных желтка*
- *1½ ч. л. горчицы*
- *30 мл уксуса*
(или лимонного сока)
- *½ ч. л. сахара*
- *¼ ч. л. соли*

Лук почистить, ополоснуть и мелко нарезать. Кильки разделить на филе и измельчить.

Горчицу растереть с солью и сахаром, добавить яичные желтки, лук и рыбу и растирать, пока смесь не начнет густеть (можно использовать для этого миксер).

Затем постепенно, продолжая размешивать соус с помощью миксера, тонкой струйкой ввести растительное масло и, по каплям, уксус.

Подавать соус к любым рыбным блюдам.

Сырный соус с коньяком к рыбе

- *200 г острого мягкого сыра*
- *100 г сливочного масла*
- *40–60 мл коньяка*

Масло размягчить. Сыр натереть на мелкой терке, перемешать с маслом, добавить коньяк и взбивать миксером до тех пор, пока масса не побелеет и не увеличится в объеме в 2 раза. Подавать к рыбе.

Майонез с лимоном

- *4 ст. л. майонеза*
- *2 ст. л. йогурта (или сливок)*
- *1 лимон*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Лимон вымыть, вытереть, снять с него мелкой теркой цедру, а из мякоти выжать сок. Сливки слегка взбить.

Майонез смешать со сливками (или йогуртом), добавить лимонный сок, цедру, соль и молотый перец. Вымешать массу до однородного состояния.

Подавать к жареной рыбе.

Соус из петрушки

- *40 г сливочного масла*
- *100 мл сухого вермута*
- *150 мл сливок*
- *1 пучок петрушки*
- *1 ч. л. меда*
- *соль по вкусу*

Разогреть на сковороде сливочное масло, добавить в него вермут и дать закипеть, затем влить сливки. Немного поварить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить.

Соус заправить медом и солью и добавить в него петрушку.

Подавать к жареной рыбе.

Соус масляный «меньер»

- *250 г сливочного масла*

- 2 ст. л. измельченной зелени петрушки
- 4 ст. л. лимонного сока

Сливочное масло растопить и кипятить на слабом огне до тех пор, пока оно не приобретет коричневый оттенок. Перелить в чистую посуду, добавить петрушку и лимонный сок и хорошо перемешать.

Подавать к рыбе, крабам, гребешкам и креветкам.

Соус «морней» с сыром

- 200 г соуса бешамель
- 100 мл сливок (или 100 г сметаны)
- 120 г сливочного масла
- 2 ст. л. тертого сыра

В эмалированной кастрюле бешамель соединить со сливками (или сметаной). Помешивая, варить смесь на небольшом огне до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится на одну треть.

После этого добавить тертый сыр и нарезанное кусочками сливочное масло и перемешать.

Рекомендуется к блюдам из яиц, рыбы и овощей.

Соус из кервеля и горчицы

- 250 г сметаны
- 1 горсть кервеля
- 3 луковицы шалота
- 2–3 ст. л. горчицы
- лимонный сок
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Лук почистить и мелко нарезать. Кервель промыть, оборвать листочки и измельчить.

Горчицу смешать со сметаной, добавить лук и кервель. Приправить лимонным соком, перцем и солью. Подавать к сельди.

Соус масляный с мускатным орехом

- 200 г сливочного масла
- 3–4 вареных яйца
- 1 ч. л. измельченной зелени петрушки (или укропа)
- тертый мускатный орех на кончике ножа
- молотый черный перец
- соль по вкусу

Яйца очистить, мелко нарезать, посолить и высыпать в сковороду с растопленным сливочным маслом. Всыпать зелень и, помешивая, жарить на слабом огне в течение 3–5 минут.

В готовый соус добавить молотый черный перец, соль и тертый мускатный орех.

Подавать к вареной рыбе.

Заправка «провансаль»

- *1 яичный желток*
- *1 ч. л. горчицы*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *3 ст. л. уксуса*
- *соль*

Сырой яичный желток растереть с солью, добавить горчицу, хорошо размешать, постепенно влить охлажденное масло.

Затем тщательно все перемешать, чтобы масса загустела, и после этого развести уксусом до консистенции сметаны.

Заправлять рыбные салаты.

Соус из лука, изюма и миндаля

- *80 г масла*
- *100 г репчатого лука*
- *600 мл бульона*
- *100 мл красного вина*
- *60 г изюма*
- *60 г муки*
- *40 г сахара*
- *5 г соли*
- *100 г лимона*
- *90 г миндаля*

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, слегка пассеровать на масле, добавить пассерованную муку и размешать.

Затем развести мясным или рыбным бульоном или овощным отваром и проварить.

Далее протереть, чтобы соус был эластичным, добавить вино, заправить сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой, влить немного жженого сахара для придания соусу определенного цвета.

После этого положить очищенный рубленый миндаль, добавить изюм и, слегка помешивая, прогреть.

Соус «пряный»

- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. горчицы негорькой
- Уз лимона
- 2 ч. л. кориандра
- 2 ст. л. измельченной кинзы
- молотый черный перец
- соль по вкусу

Лимон вымыть, вытереть и отрезать половину. Снять с нее мелкой теркой цедру, а из мякоти выжать сок и пере мешать с французской горчицей.

На сковороду вылить масло, добавить лимонно-горчичную смесь, кориандр, кинзу, соль и молотый перец. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Полить приготовленным соусом жареную рыбу.

Соус красный с зеленью

- 300 г основного красного соуса
- 100 мл полусухого белого вина
- 1 ст. л. смеси сушеной зелени эстрагона, кервеля и зеленого лука
- $\frac{1}{4}$ ч. л. лимонного сока
- 80 г сливочного масла
- 1 ст. л. измельченной зелени петрушки

Эстрагон, кервель и зеленый лук всыпать в посуду с вином, размешать и варить при слабом кипении, пока жидкость не выкипит наполовину, после чего снять с огня.

Красный соус соединить с лимонным соком, влить в вино, перемешать и варить на слабом огне еще 5 минут.

В готовый соус положить петрушку и нарезанное кусочками сливочное масло и размешивать, пока оно не растопится.

Подается к блюдам из рыбы, а также к яйцам.

Соус «нантюа»

- 200 г соуса бешамель
- ½ стакана вареного мяса крабов, креветок или раков
- 25 г сметаны (или 25 мл жирных сливок)

Половину мяса крабов, креветок или раков протереть через сито (или превратить в пюре с помощью кухонного комбайна или миксера). Оставшихся крабов нарезать крупными кусочками.

Соус бешамель соединить со сметаной (или сливками) и, помешивая, нагревать на слабом огне в течение 5 минут, не доводя до кипения. Затем добавить крабовое пюре и мясо крабов, посолить, перемешать и снова хорошо нагреть, не давая закипеть.

Подавать к рыбе и рыбным блюдам.

Соус белый рыбный со сливками

- 700 г белого рыбного соуса
- 100 мл сливок
- 4 сырых яичных желтка
- сок ½ лимона
- 120 г сливочного масла
- 1 ст. л. измельченной зелени петрушки
- соль по вкусу

Желтки взбить со сливками, добавить нарезанное кусочками сливочное масло, поставить на водяную баню или очень слабый огонь и, помешивая, нагревать до его растворения (ни в коем случае не кипятить, чтобы желтки не свернулись!).

Полученную массу ввести в слегка остывший белый рыбный соус, посолить, всыпать зелень петрушки и хорошо перемешать.

Подавать к отварной и припущенной рыбе.

Миндальный соус

- 1 стакан измельченного миндаля
- 125 г сливочного масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- молотый черный перец

- *соль по вкусу*

Миндаль всыпать в сковороду с разогретым сливочным маслом и, непрерывно помешивая, обжарить на слабом огне до коричневого цвета. Полученную массу посолить, поперчить, добавить лимонный сок и хорошо перемешать.

Подавать к блюдам из рыбы, крабов и креветок.

Соус луковый с яйцами

- *2 луковицы*
- *6 яиц*
- *60–80 мл оливкового масла*
- *1 ст. л. сахара*
- *40 мл яблочного (или винного) уксуса*

Яйца сварить вкрутую, отделить белки и 2 из них натереть на мелкой терке (остальные можно использовать для приготовления других блюд). Лук почистить, ополоснуть, измельчить, добавить растертые желтки, уксус и оливковое масло, размешать, чтобы получилась однородная паста, и жарить, помешивая, на слабом огне несколько минут.

Снять массу с огня, добавить сахар и яичные белки, перемешать и растереть до однородного состояния.

Подавать к блюдам из отварной, паровой и соленой рыбы, к жареным рыбным котлетам и фрикаделькам.

Винный соус со сливками

- 200 мл сухого белого вина
- 1 маленькая луковица
- ½ ч. л. молотого мускатного ореха
- 120 г сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- 75 мл рыбного бульона
- 100 мл сливок
- 1 ст. л. уксуса
- 1 маленький лавровый лист
- 3 горошины черного перца
- ½ ч. л. соли
- молотый черный перец

Лук очистить, измельчить, положить в кастрюлю и залить вином. Добавить перец, лавровый лист и мускатный орех и варить, пока жидкость не выпарится наполовину, после чего процедить.

Из 40 г сливочного масла и муки приготовить белую жировую заправку, влить в нее тонкой струйкой, непрерывно размешивая, бульон и сливки и, не прекращая мешать, довести смесь до кипения. В полученную массу добавить соль, молотый перец и уксус, влить горячее вино и варить еще 5 минут.

В готовый соус положить нарезанное кусочками сливочное масло и размешать.

Подавать к отварной и запеченной рыбе.

Раковый масляно-яичный соус

- 150 г сливочного масла
- 120 г ракового масла
- 4 сырых яичных желтка
- 1 ч. л. лимонного сока (или лимонная кислота на кончике ножа)

Яичные желтки вылить в кастрюлю, добавить нарезанное кусочками сливочное и раковое масло, поставить на водяную баню и, непрерывно

размешивая, варить на небольшом огне до загустения.

В готовый соус ввести лимонный сок (или разведенную в небольшом количестве воды лимонную кислоту), пере мешать и процедить.

Приготовленный соус подается к блюдам из отварной или тушеной рыбы.

Соус нежный

- *300 мл молока*
- *1 ст. л. муки*
- *2 сырых яичных желтка*
- *120 г сливочного масла*
- *соль по вкусу*

В кастрюлю всыпать муку, добавить немного молока, хорошо растереть, чтобы не было комков, и влить оставшееся. Влить 1 ст. л. растопленного сливочного масла и хорошо перемешать. Яичные желтки взбить с 1 ст. л. холодного молока.

Довести смесь до кипения, посолить и сразу же снять с огня, влить желтки, размешать и снова довести до кипения на среднем огне.

Готовый соус заправить кусочками сливочного масла и взбить. До подачи на стол держать в теплом месте (на водяной бане).

Подавать к блюдам из отварной и тушеной рыбы, к паровым рыбным котлетам.

Соус ореховый холодный

- *80 г фисташек*
- *50 г миндаля*
- *1 ст. л. густого молочного соуса*
- *12 сырых желтков*
- *2 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла*
- *4 лимона*
- *по 1 пучку зелени петрушки и эстрагона*
- *50 г зеленого лука*
- *черный молотый перец*

- *соль по вкусу*

Растереть в ступке очищенные орехи, добавить холодный густой молочный соус, сырые желтки, посолить, поперчить, перемешать и протереть через сито. Влить в полученную смесь растительное масло и сок лимонов.

Петрушку и эстрагон, а также зеленый лук обварить кипятком, обсушить и протереть через сито. Смешать пюре из зелени с соусом.

Подавать к рыбным блюдам.

Лимонный соус с укропом

- *1 небольшая луковица*
- *2 лимона*
- *100 г укропа*
- *40 г сливочного масла*
- *100 г сметаны*
- *1 щепотка молотого мускатного ореха*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Лук очистить и очень мелко порубить и спассеровать на сливочном масле, постоянно помешивая. Отжать сок из 1 лимона и влить его в лук.

Добавить сметану и по вкусу приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Второй лимон очистить от кожуры. Разобрать его на дольки, нарезать их небольшими кусочками.

Укроп промыть, обсушить и мелко порубить. Соединить укроп с лимонными кусочками, добавить в соус и хорошо перемешать.

Если соус получился слишком кислым, добавить в него сахар на кончике ножа.

Подавать к жареной рыбе.

Рыбный соус с горчицей

- *200 мл рыбного бульона*

- 1 ч. л. мелко нарезанного лука
- 3 ст. л. жира
- 3 ст. л. пшеничной муки
- кусочек лимонной цедры
- 3–4 ст. л. сухой горчицы
- ½ ч. л. измельченной зелени петрушки

Обжарить в жире лук. Прибавить муку, влить бульон и тщательно перемешать. Добавить лимонную цедру, горчицу и петрушку и варить около 5 минут.

Из готового соуса вынуть цедру.

Горчичный соус с оливками

- 1 ч. л. горчицы
- 3–4 яичных желтка
- 40 мл растительного масла
- 100 мл винного (или пряного) уксуса
- 1 ст. л. измельченных оливок
- 2 ст. л. сахара

Горчицу тщательно растереть с сырыми яичными желтками и сахаром. Затем постепенно ввести растительное масло, влить уксус, добавить оливки и тщательно перемешать.

Подавать к мясным и рыбным заливным, холодным блюдам из щуки, осетра или лосося и использовать в качестве заправки в винегрет.

Майонез с тархуном

- 2 яичных желтка
- 1 ч. л. горчицы
- 200 мл растительного масла
- ½ ч. л. уксуса
- 1 ч. л. листиков тархуна
- 1 маринованный огурец
- соль по вкусу

Желтки вылить в миску, добавить соль и взбивать венчиком, вливая по капле уксус. Затем влить небольшими порциями растительное масло, тщательно смешивая его с желтками.

Когда майонез начнет густеть и побелеет, добавить горчицу, мелко нарезанные зелень тархуна и маринованный огурец.

Подавать к отварной рыбе.

Соус рыбный с карри и лимоном

- 250 мл рыбного бульона
- 40 мл растительного масла
- 1 ч. л. порошка карри (или смеси пряностей)
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- сок 1 лимона
- соль

Измельченные лук и чеснок слегка обжарить в разогретом масле, добавить пряности и тушить на слабом огне 4 минуты. Яйцо взбить, смешать с бульоном и медленно, помешивая, влить в массу. Приправить соус лимонным соком, посолить.

Арахисовый соус

- 4 ст. л. кокосовых хлопьев

- *200 г несоленого арахиса*
- *1 пучок кинзы*
- *40 мл соевого масла*
- *40 мл лимонного сока*
- *кайенский перец на кончике ножа*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Кокосовые хлопья залить кипящей водой и оставить разбухать на 10 минут. Размешать в миксере арахис, соевое масло и лимонный сок до состояния пюре. Добавить кокосовые хлопья, приправить солью, перцем и кайенским перцем.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать ею соус. Подавать к креветкам.

Виноградный соус к рыбе

- *80 г сливочного масла*
- *1 ст. л. мелко нарезанного лука*
- *200 мл куриного бульона*
- *250 г зеленого винограда*
- *3 ст. л. муки*
- *200 мл молока*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Лук обжарить в масле. Добавить бульон, соль и молотый перец и перемешать. Процедить смесь, добавить ягоды винограда, разрезанные на половинки (косточки удалить!), и муку, разведенную молоком.

Перемешать соус и варить 10 минут, периодически помешивая, пока не загустеет.

Подавать к запеченной рыбе.

Чесночный соус

- *200 мл оливкового масла*

- 5 зубчиков чеснока
- 7 лесных орехов
- 1 сырой яичный желток
- 1 лимон
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Орехи очистить от скорлупы и шелухи. Истолочь в ступке чеснок и орехи, добавив 1 ст. л. оливкового масла, и растереть все до густой массы.

Затем ввести в нее желток, лимонный сок, соль и черный перец. Постоянно помешивая, понемногу долить оставшееся оливковое масло. Готовый соус охладить. Подавать к рыбе.

Блюда из овощей и грибов

Закуски и салаты

Капуста цветная с брынзой

- *2 кочана вареной цветной капусты*
- *2 ст. л. тертой брынзы*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *соль по вкусу*
- *1 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки*
- *4 листа зеленого салата*

Цветную капусту разделить на соцветия, уложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Посыпать тертой брынзой, зеленью и украсить листьями зеленого салата.

Салат из редьки с огурцами

- *1 редька или 100 г редиса*
- *2 огурца*
- *3 ст. л. сметаны*
- *20 г зеленого лука*
- *½ ст. л. лимонного сока*
- *соль*
- *зелень укропа*

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом и полить сметаной.

Фасоль стручковая с уксусом и чесноком

- *250 г вареной зеленой фасоли*
- *1½ ст. л. уксуса*

- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок зелени*
- *специи*
- *соль*

Фасоль положить в салатницу, заправить черным перцем, солью, полить уксусом и посыпать зеленью.

Измельченный чеснок подать отдельно.

Салат из сельдерея

- *120 г салатного сельдерея*
- *90 г яблок*
- *10 г горчицы*
- *30 мл сливок*
- *листья салата*

Зелень и стебель сельдерея нарезать соломкой и смешать с очищенными и нарезанными соломкой яблоками. Сливки взбить, добавить горчицу и заправить овощи, уложить в салатник.

Оформить листьями салата.

Зеленая фасоль на пару

- *200 г молодой фасоли*
- *вода*
- *соль*

Налить в скороварку 2–3 стакана подсоленной холодной воды. Фасоль очистить и поместить в дуршлаг без ручки на предварительно поставленную на дно скороварки решетку. Закрыть и варить 8 минут.

Русский разносол

- *3 морковки*
- *1 редька*
- *1 луковица*
- *100 г клюквы*
- *100 г маринованных грибов*
- *3 соленых огурца*
- *2 помидора*
- *зелень петрушки*
- *соль по вкусу*

Натереть на терке морковь и редьку, нарезать колечками лук, огурцы и помидоры, красиво разложить на овальном блюде, украсить клюквой и зеленью.

Капуста брюссельская со сметаной

- *400 г вареной брюссельской капусты*
- *10 г сливочного масла*
- *5 г сухарей или сыра*
- *30 г сметаны*

В казанчик положить капусту, сливочное масло, залить сметаной, посыпать обжаренными молотыми сухарями или тертым сыром и запечь в духовке до готовности.

Салат из помидоров

- *110 г помидоров*
- *20 г маслин*
- *1 г лимонной кислоты*
- *1 лимон*
- *25 г зеленого лука*
- *10 мл оливкового масла*

- *соль*

Помидоры нарезать ломтиками, уложить горкой в салатник, посолить, полить разведенной лимонной кислотой, по бокам положить маслины и зеленый лук.

Полить оливковым маслом. Сверху положить дольки лимона.

Зеленый салат

- *1 большой пучок зеленого салата или салата-латука*
- *1 маленький пучок зеленого лука и зеленого чеснока*
- *зелень петрушки и укроп*
- *1 ч. л. меда*
- *сок ½ лимона*
- *растительное масло*
- *100 г зеленых оливок*
- *соль по вкусу*

Всю зелень тщательно промыть и мелко нарезать. Все, кроме чеснока, смешать. Добавить мед, растительное масло, лимонный сок и мелко нарезанные оливки.

Добавить нарезанную зелень чеснока, соль по вкусу и все тщательно перемешать.

Выложить готовый салат в салатницу и украсить целыми небольшими листочками салата и оливками.

Салат из зеленой фасоли

- *100 г вареной зеленой фасоли*
- *20 мл растительного масла*
- *5 мл уксуса*
- *перец молотый черный*
- *соль по вкусу*

Стручки молодой фасоли заправить растительным маслом, уксусом, черным молотым перцем, солью, осторожно перемешать, чтобы не

поломать стручки, и подавать с гарниром из ломтиков свежих помидоров.

Капуста «пхали»

- *1 небольшой кочан капусты*
- *2 стакана грецких орехов*
- *2 пучка кинзы*
- *соль по вкусу*

Отварить капустные листья (8 минут). Измельчить в миксере и заправить соусом.

Для соуса грецкие орехи измельчить в миксере вместе с чесноком, солью и зеленью.

Салат из лука с маслинами

- *60 г маринованного лука*
- *40 г маслин*
- *10 мл растительного масла*
- *зелень петрушки или салата*
- *соль по вкусу*

Маринованный лук и маслины, нарезанные соломкой, перемешать и заправить растительным маслом.

Посолить, украсить зеленью петрушки и маслинами.

Как быстро нарезать головку брокколи на отдельные соцветия.

Срежьте стебель как можно ближе к головке, перерезая мелкие стебельки отдельных соцветий. В результате соцветия отделятся от основного стебля. Продолжайте обрезать таким же образом отделившиеся соцветия, пока они не распадутся на самые мелкие части.

Салат освежающий

- *1 редька*

- *1 морковь*
- *1 яблоко (лучше антоновка)*
- *3-4 зубчика чеснока*
- *¼ лимона*
- *½ ч. л. сухой лимонной цедры или свежая цедра ¼ лимона*
- *соль*

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Тщательно перемешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру. Выжать в салат сок лимона, перемешать и слегка посолить.

Ассорти из брынзы, овощей и зелени

- *50 г огурцов*
- *50 г помидоров*
- *30 г сладкого перца*
- *20 г зеленого лука*
- *3 г зелени*
- *30 г брынзы*
- *20 г сливочного масла*
- *30 г пищевого льда*

Нарезанные овощи уложить на тарелку, рядом поместить кусочек масла, брынзу, украсить зеленью и обложить кусочками пищевого льда.

Салат из шпината

- *500 г шпината*
- *30 мл растительного масла*
- *10 мл уксуса*
- *2 вареных яйца*
- *молотый черный перец*
- *соль*

Удалить крупные прожилки с листьев шпината.

Нарезать шпинат крупными кусочками, ошпарить кипятком, охладить и отжать.

Добавить к зелени соль и перец, заправить растительным маслом и уксусом.

Перед подачей на стол украсить ломтиками вареных яиц.

Капуста квашеная с яблоками

- *4 стакана квашеной капусты*
- *2 яблока*
- *2 ст. л. сахара*
- *2 ст. л. зелени и клюквы*
- *2 ст. л. растительного масла*

Квашеную капусту перебрать, отжать рассол. Яблоки очистить, нарезать ломтиками и положить в рассол, чтобы они не потемнели.

Подготовленные яблоки смешать с капустой, заправить сахаром, полить маслом.

Уложить в посуду для подачи на стол, украсить зеленью, клюквой.

Салат деревенский

- *2 помидора*
- *1 огурец*
- *100 г вареных шампиньонов*
- *4 листа зеленого салата*
- *растительное масло*
- *соль*
- *петрушка*

Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Шампиньоны разрезать пополам.

На тарелку уложить листы салата, сверху перемешанные и заправленные растительным маслом и небольшим количеством соли огурец, помидоры и шампиньоны.

Перед подачей украсить блюдо петрушкой и шампиньонами.

Салат белковый

- *1 пучок салата*
- *2–3 редиски*
- *1 помидор*
- *1 вареное яйцо или 100 г творога*
- *1 огурец*
- *лук*
- *чеснок*
- *лимонный сок, сметана или майонез*

Салат, редис, помидор, огурец, лук и чеснок мелко нарезать, добавить яйцо или творог (или сыр).

Заправить лимонным соком, сметаной или майонезом.

Салат из овощей и фруктов

- *30 г яблок*
- *40 г апельсинов*

- 20 г вареного картофеля
- 40 г вареной моркови
- 30 г огурцов
- щепотка лимонной кислоты
- 1 лимон
- 20 г майонеза
- сахар по вкусу

Отварные картофель, морковь, а также яблоки, апельсины и огурцы очистить, нарезать ломтиками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать.

Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками фруктов.

Салат закусочный

- 1 редька
- 1–2 огурца
- 3 ст. л. сметаны
- 20 г зеленого лука
- ½ ст. л. 2 %-ного раствора лимонной кислоты или лимонного сока
- зелень укропа
- соль

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить разведенную лимонную кислоту или лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанными зеленым луком и укропом, полить сметаной.

Закуска из огурцов и орехов с йогуртом

- 100 г огурцов
- 30 мл йогурта
- 100 мл воды
- ½ ст. л. растительного масла
- 10 г грецких орехов
- укроп

- *1 зубчик чеснока*
- *соль*

Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками.

Кислое молоко (йогурт) или простоквашу взбить с водой, положить огурцы, добавить растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп.

Подавать блюдо холодным, перед подачей посыпать толчеными грецкими орехами.

Закуска из квашеной капусты, маринованных лисичек и КЛЮКВЫ

- *500 г квашеной капусты*
- *250 г маринованных лисичек*
- *клюква*
- *2 соленых огурца*
- *100 г красного салата*
- *1 ст. л. сахара*
- *растительное масло*
- *зелень*

Лисички и соленые огурцы нарезать, смешать с квашеной капустой, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Выложить на тарелки, сверху посыпать клюквой, украсить листьями красного салата и зеленью.

Редька с маслом

- *100 г редьки*
- *15 г лука*
- *½ ст. л. уксуса*
- *10 мл растительного масла*
- *соль*
- *красный перец*
- *зелень петрушки и укропа*

Редьку нарезать соломкой, ошпарить кипятком, охладить, соединить с шинкованным луком и заправить смесью растительного масла, уксуса, соли и молотого красного перца.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Салат из картофеля и зеленой фасоли

- *2 вареных яйца*
- *250 г молодой моркови*
- *250 г зеленой фасоли*
- *250 г зеленого горошка*
- *250 г картофеля*
- *соль*
- *250 г майонеза*

Мелко нарезать морковь, картофель и фасоль, посолить. Отварить овощи на пару. Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Салат из капусты, сладкого перца и помидоров

- *100 г капусты белокочанной*
- *70 г сладкого перца*
- *60 г моркови*
- *150 г помидоров*
- *2 зубчика чеснока*
- *зелень петрушки и сельдерея*
- *2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Белокочанную капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натереть на терке, зелень петрушки и сельдерея измельчить.

Все смешать, залить растительным маслом, посолить.

Салат из сельдерея, бананов и яблок

- *100 г бананов*

- 100 г корня сельдерея
- 100 г яблок
- 50 г помидоров
- 70 г зеленого салата
- 70 г майонеза
- зелень
- соль по вкусу

Бананы вымыть, разрезать на две половинки, аккуратно вынуть мякоть и нарезать ее соломкой. Сельдерей, яблоки, салат очистить, нарезать такой же соломкой.

Помидоры нарезать ломтиками. Все продукты перемешать, добавляя майонез.

Салат украсить листьями салата и ломтиками помидоров.

Салат из редьки и зеленого лука

- *180 г редьки*
- *10 г зеленого лука*
- *20 г кунжутного масла*
- *соль по вкусу*

Редьку и зеленый лук очистить, промыть, нарезать соломкой.

Добавить соль, кунжутное масло и перемешать.

Готовый салат уложить горкой в салатник. Отдельно можно подать горячую жидкую рисовую кашу (дамичжоу).

Салат из баклажанов с помидорами и перцем

- *120 г печеных баклажанов*
- *30 г свежих помидоров*
- *30 г сладкого перца*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *½ ч. л. уксуса*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Испеченные на сильном огне и очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и зубчики чеснока мелко нарезать. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и растительным маслом.

Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

Салат из свеклы, чернослива и грецких орехов

- *1 вареная свекла*
- *2 горсти чернослива*
- *½ стакана ядер грецких орехов*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *3 ст. л. сметаны*

- *соль по вкусу*

Чернослив обдать кипятком, вынуть косточки и мелко нарезать. Свеклу натереть на терке, орехи измельчить ножом или на терке. Чеснок тоже натереть на терке.

Все продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

Салат из квашеной капусты с орехами

- *1 кг квашеной капусты*
- *100 г грецких орехов*
- *3 зубчика чеснока*
- *25 г кинзы*
- *1 ч. л. хмели-сунели*
- *укроп*

Капусту мелко порубить на доске и отжать. Сок слить в отдельную посуду и добавить туда пропущенные через мясорубку орехи, чеснок, хмелисунели, кинзу и капусту. Все тщательно перемешать и посыпать нарезанным укропом.

Салат из сельдерея и фруктов

- *50 г корня сельдерея*
- *60 г яблок*
- *70 г бананов*
- *60 г мандаринов*
- *40 г винограда*
- *60 г майонеза*

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать соломкой, бананы – кружочками. Мандарины очистить и разделить на дольки. Продукты смешать, добавить ягоды винограда и заправить майонезом. Салат уложить в салатник в виде горки и украсить дольками мандаринов, виноградом и бананами.

Салат из эндивия и мандаринов

- 1 кочан салата эндивия
- 1 упаковка сливочного йогурта (150 г)
- 1 ч. л. неострой горчицы
- 1 ст. л. жидкого меда
- 2 ст. л. лимонного сока
- 40 г семечек подсолнечника
- 4 мандарина

Салат эндивий очистить и нарезать узкими полосками. Для соуса смешать йогурт с горчицей, медом и лимонным соком. Полить эндивий соусом, смешать с половиной семечек. Оставшимися семечками посыпать салат. Мандарины очистить, нарезать кусочками.

Украсить салат мандаринами.

Салат с брынзой, морковью и яблоками

- 4 морковки
- 4 яблока
- 4 грецких ореха
- 4 ст. л. сметаны
- 80 г тертой брынзы
- 4 веточки зелени петрушки и укропа
- соль по вкусу

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить сметану, тертую брынзу, растертые ядра грецких орехов, соль. Все осторожно перемешать. Массу выложить в салатник горкой, украсить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки и укропа.

Салат по-сербски с маринованным перцем

- 100 г маринованного перца
- 1 помидор
- 2 небольших свежих огурца
- 1 соленый огурец
- 25 г зеленого лука
- ½ головки репчатого лука

- *10 мл оливкового масла*
- *зелень*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Маринованный перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры – ломтиками. Лук репчатый и зеленый нашинковать.

Все перемешать, заправить оливковым маслом, посолить, посыпать красным молотым перцем, уложить горкой в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью.

Салат из лука-порея и яблок с майонезом

- *70 г лука-порея*
- *1 яблоко*
- *1 ст. л. майонеза*
- *несколько листьев салата*
- *соль по вкусу*

Лук-порей вымыть и очистить от вялых, испорченных листьев. Белую часть нарезать тонкими кольцами.

Промытые и очищенные яблоки натереть на крупной терке. Лук-порей и яблоки соединить, добавить майонез, перемешать и уложить на блюдо, предварительно положив на него листья зеленого салата.

Салат из авокадо

- *½ авокадо*
- *100 г салатного листа*
- *100 г сладкого перца*
- *1 ст. л. оливкового масла*
- *10 г миндаля*
- *укроп*

Нарезать салатный лист. Очистить плод авокадо и мелко нарезать его. Так же нарезать сладкий перец и укроп и выложить все

ингредиенты в миску. Добавить оливковое масло. Все тщательно перемешать.

Блюдо посыпать тертым миндалем.

Салат помидорный с брынзой

- *100 г помидоров*
- *50 г сладкого перца*
- *1 свежий огурец*
- *1 луковица*
- *½ ст. л. растительного масла*
- *30 г брынзы*
- *уксус*
- *зелень укропа или петрушки*
- *соль*

Огурец очистить и нарезать так же, как и помидоры, крупными кубиками, перец — ломтиками, лук нашинковать соломкой. Все смешать и заправить растительным маслом, уксусом и солью.

Уложить горкой в салатник и посыпать брынзой. Украсить зеленью.

Салат из помидоров и сладкой редьки

- *300 г помидоров*
- *80 г зеленой редьки*
- *20 г красного лука*
- *10 мл растительного масла*
- *20 г зелени руколы*
- *соль*
- *молотый черный перец*

Зеленую редьку нарезать кружками и уложить на тарелку. Нарезать помидоры дольками, лук кольцами. Перемешать, добавить соль, перец, масло.

Салат выложить на середину тарелки. Украсить зеленью руколы.

Салат с капустой и вареным мясом

- *200 г белокочанной капусты*
- *300 г вареного мяса*

- 3 вареные картофелины
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 200 г майонеза
- 2 яблока
- 2 вареных яйца
- соль, зелень

Свежую капусту нашинковать и прогреть.

Вареное мясо нарезать соломкой, картофель – кубиками и соединить все это с охлажденной капустой.

Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки, очищенные и нарезанные кубиками, зеленый горошек, украсить дольками вареных яиц и зеленью.

Салат из свежей капусты

- 120 г свежей капусты
- 20 г красного маринованного перца
- 10 г лука
- 10 г моркови
- 30 г майонеза
- 2 г лимонной кислоты
- зелень петрушки
- соль

Капусту, лук, морковь и маринованный перец нарезать тонкой соломкой, заправить лимонной кислотой, солью.

Салат выложить в салатник в форме пирамиды, сверху полить майонезом и украсить зеленью.

Салат с овощами и фруктами

- 2 пучка редиса
- 1 сладкий перец
- 1 морковь
- 200 г белокочанной капусты
- зелень петрушки и сельдерея

- *1 киви*
- *1 апельсин*
- *1 яблоко*
- *соль*
- *сахар*
- *растительное масло*

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью и сахаром. Морковь натереть на крупной терке. Редис, киви, апельсин и яблоко очистить и мелко нарезать.

Все компоненты соединить вместе, добавить мелко нарезанный сладкий перец и рубленую зелень.

Заправить салат солью, сахаром и растительным маслом.

Салат «бухарский»

- *2 вареные свеклы*
- *7 грецких орехов*
- *10 плодов чернослива без косточек*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 ст. л. изюма*
- *майонез*

Измельчить орехи, промыть в горячей воде изюм и чернослив. Чернослив мелко нарезать. Свеклу натереть на крупной терке, измельчить чеснок, добавить орехи, изюм и чернослив. Все смешать и заправить майонезом.

Салат из зеленого салата, сладкого перца и риса

- *40 г зеленого салата*
- *40 г сладкого перца*
- *20 г вареного риса*
- *½ ст. л. оливкового масла*
- *½ ч. л. уксуса*
- *свежемолотый черный перец*

- *соль*

Листья салата нарезать в виде лапши, нашинковать сладкий стручковый перец. Салат, сладкий перец смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Салат из картофеля и орехов

- *500 г вареного картофеля*
- *2 луковицы*
- *150 г грецких орехов*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 веточки кинзы*
- *петрушка*
- *укроп*
- *винный уксус*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Картофель нарезать мелкими кубиками. Орехи, чеснок, лук и зелень измельчить в миксере. Полученную массу перемешать с картофелем, посолить, поперчить, уложить на блюдо и посыпать зеленью.

Салат из печеного перца

- *500 г сладкого печеного перца*
- *5–6 зубчиков чеснока*
- *1 пучок петрушки*
- *растительное масло*
- *1 ст. л. уксуса*
- *соль*

Перец очистить от кожицы, уложить в салатницу, посолить, полить маслом и уксусом. Нарезать чеснок, петрушку и посыпать ими перцы.

Супы

Суп из щавеля

- *2 л мясного бульона*
- *400–500 г щавеля*
- *500 г картофеля*
- *4 вареных яйца*
- *сметана для заправки*
- *соль*

Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 минут.

В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, налить суп и заправить сметаной.

Морковный суп

- 5–6 морковок
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 500 мл молока
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль

Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить сливочное масло, сахар, воду или бульон и припустить до полуготовности, заправить пассерованной мукой, посолить, перемешать и поставить тушить.

За 5 минут до готовности влить горячее молоко.

Суп капустный с овсяной мукой

- 300 мл мясного бульона
- 10 г овсяной муки
- 80 г капусты
- соль
- свежемолотый черный перец

Крепкий мясной бульон довести до кипения, добавить овсяную муку и проварить ее на медленном огне.

Белокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, тщательно промыть, дать стечь воде, положить в кастрюлю с бульоном, добавить соль и черный молотый перец и варить капусту до мягкости.

Суп с консервированным горошком

- 1 л мясного бульона
- 350 г консервированного горошка
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. пшеничной муки
- свежемолотый черный перец

- *соль по вкусу*

В кастрюле растопить масло, всыпать муку, спассеровать ее до светло-коричневого цвета, разбавить жидкостью от зеленого горошка, смесь довести до кипения, добавить бульон, горошек, посолить, поперчить.

По желанию в суп можно влить сливки. Подавать с гренками.

Суп вермишелевый с помидорами и шафраном

- *15 г вермишели*
- *100 г помидоров*
- *10 г корня петрушки*
- *10 г репчатого лука*
- *15 г сливочного масла*
- *10 г сыра*
- *шафран*
- *свежемолотый черный и красный перец*
- *соль по вкусу*

Вермишель отварить. Репчатый лук, очищенные помидоры и корень петрушки нашинковать, спассеровать на сливочном масле, добавить настой шафрана и отваренную вермишель и обжарить, 2 минуты.

Влить бульон и довести до кипения. Заправить по вкусу солью, красным и черным перцем.

Перед подачей суп посыпать тертым сыром.

Суп с репой и луком-пореем

- *200 г репы*
- *белая часть от 2 стеблей лука-порея*
- *5 листьев капусты*
- *250 г картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *1½ л воды*
- *соль*

Натереть или тонко нарезать репу, порей и капусту и слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрывать кастрюлю и тушить еще 5 минут. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить, закрыть и варить еще 10 минут.

Суп-пюре картофельный

- *250 г картофеля*
- *1–2 желтка*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *зеленый лук*
- *½ стакана молока*
- *картофельный отвар*
- *соль*

Картофель почистить, отварить и протереть через сито. Желтки растереть с подсолненным сливочным маслом. Добавить протертый картофель, нарезанный зеленый лук. Разбавить все молоком и картофельным отваром. Сразу же подавать к столу.

Суп из шпината

- *500 г шпината*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. топленого масла*
- *2 ст. л. муки*
- *2 вареных яйца*
- *1 пучок петрушки*
- *700 мл воды*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Шпинат перебрать, промыть, нарезать, положить в кипящую подсолненную воду, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Муку спассеровать на масле, развести водой, влить в суп и варить 5–6 минут. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками и соединить с

мелко порубленной зеленью петрушки и черным перцем. Положить их в тарелки с супом. При желании суп можно протереть.

Бульон с овощами

- *15 г моркови*
- *10 г корня петрушки*
- *12 г лука-порея*
- *55 г картофеля*
- *соль по вкусу*

Морковь, петрушку и лук-порей нарезать мелкой соломкой, картофель – брусочками. Варить до готовности в процеженном мясном бульоне. Посолить.

Консоте из цветной капусты, сельдерея и зеленой фасоли

- *1 яйцо*
- *30 г цветной капусты*
- *20 г моркови*
- *10 г корня петрушки*
- *10 г сельдерея*
- *20 г зеленой стручковой фасоли*
- *20 г лопаток горошка*
- *прозрачный мясной бульон*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Очищенные морковь, сельдерей, лопатки зеленого горошка, стручки зеленой фасоли нарезать мелкими кубиками, цветную капусту разделить на маленькие кочешки и варить в бульоне до готовности. Посолить и поперчить по вкусу.

Яйцо, сваренное «в мешочек», очистить от скорлупы.

При подаче в глубокую тарелку или бульонную чашку положить яйцо, отваренные овощи и залить прозрачным бульоном.

Суп с белой фасолью и чечевицей

- 3 л воды
- 1 л мясного бульона
- 250 г замоченной белой фасоли
- 250 г замоченной чечевицы
- 1 желток
- 150 г пшеничного хлеба
- 20 г сливочного масла
- соль

Фасоль и чечевицу предварительно замочить в отдельной посуде. Варить в 1½ л воды отдельно 10 минут. Посолить.

Оба густых отвара смешать и развести бульоном до нужной густоты. Заправить желтком и подавать с гренками.

Как быстро пожарить жесткие овощи. Картофель, морковь, лук, сельдерей, крупноплодная тыква, репа и свекла жарятся быстрее, когда они нарезаны тонкими ломтиками. Сбрызните их растительным маслом, посыпьте солью, перцем и травами. Выложите в один слой на противень с бортиками и готовьте в духовке при температуре 230 °C около 10 минут, пока овощи не подрумянятся снаружи и не станут мягкими внутри.

Суп луковый со сливками

- 1½ л мясного бульона
- 6 луковиц
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 стакан сливок
- 2 ст. л. муки
- 2 яичных желтка
- соль
- свежемолотый черный перец

Лук мелко нарезать, сварить в части бульона и протереть через сито. Муку спассеровать на сливочном масле, разбавить оставшимся бульоном, перемешать так, чтобы не образовалось комочков, и проварить.

Добавить лук и предварительно смешанные со сливками желтки. Посолить, поперчить. Довести суп до кипения, но не кипятить.

Суп луковый с сыром

- *125 г лука*
- *80 г сливочного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *50 г тертого сыра*
- *500 мл воды*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *гренки*

Поджарить в сковороде на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 минут. Посолить, поперчить.

Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

Бульон с грибами и капустой

- *250 мл бульона*
- *1 ч. л. коньяка*
- *50 г отваренных грибов*
- *50 г капусты*
- *1 ст. л. растительного нерафинированного масла*
- *2 г соли*

Очистить и вымыть капусту, нарезать кусочками длиной 5 см. Промыть грибы. Нагреть в кастрюле растительное масло, положить капусту, грибы, влить бульон, коньяк и посолить.

Как только бульон закипит, сбрызнуть душистым маслом.

Суп из баклажанов с цукини

- *1 баклажан*
- *1 цукини*
- *1 луковица*
- *1 помидор*
- *тимьян*
- *2 зубчика чеснока*
- *3 ст. л. оливкового масла*
- *1,5 л воды*
- *соль*

Баклажаны нарезать продольными ломтиками толщиной 5 мм. Поджарить чеснок с 1 ст. л. оливкового масла. Положить баклажаны, влить воду, накрыть крышкой и варить 5 минут. Размять вилкой.

Оставшееся масло влить в большую сковороду и пассеровать лук 3 минуты. Добавить нарезанные цукини и помидор, тимьян, соль и жарить еще 3 минуты. Смесь овощей и специй выложить в суп к баклажанам.

Суп-крем из красной фасоли

- *1 стакан вареной фасоли*
- *2 стакана мясного (или куриного) бульона*
- *растительное масло*
- *1 луковица*
- *3 зубчика чеснока*
- *3 веточки петрушки*
- *½ сладкого красного перца*
- *гренки*
- *соль*

Смешать мелко нарезанный лук, чеснок, перец, петрушку, соль и поджарить на растительном масле. В кастрюлю влить бульон, добавить

размятую до пюреобразного состояния фасоль и пассерованные овощи.

Довести до кипения, постоянно помешивая, и варить 2 минуты.

Подавать суп с гренками, украсив зеленью.

Суп картофельный с овсяными хлопьями

- *1½ л воды*
- *2 картофелины*
- *1 луковица*
- *½ стакана овсяных хлопьев*
- *1 морковь*
- *сушеная зелень*
- *соль*

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Посолить.

Добавить овсяные хлопья, размешать и варить еще 5 минут.

Суп из лука-порей с морковью и картофелем

- *2–3 стебля лука-порея*
- *2 морковки*
- *½ лаврового листа*
- *3–4 картофелины*
- *1 ст. л. риса*
- *3 ст. л. сливочного масла*
- *зелень петрушки*

Стебли лука-порея и морковь очистить, промыть и мелко нарезать.

Залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист. Когда морковь станет мягкой, нарезать картофель кубиками, опустить в суп вместе с рисом.

Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом.

Суп крестьянский

- *300 г черствых хлебных корок*
- *2 луковицы*
- *2 яйца*
- *3 ст. л. масла сливочного*
- *1 пучок петрушки (корень и зелень)*
- *красный молотый перец*
- *соль*

В масле обжарить нарезанные кубиками хлебные корки, лук и корень петрушки.

Залить водой, оставив полстакана, и довести до кипения. В оставшуюся воду вбить яйца и полученную смесь влить в кипящий суп, интенсивно мешая, чтобы не было комков. Посолить, поперчить, проварить 2 минуты.

Нарезанную петрушку засыпать в готовый суп прямо в тарелки.

Холодный суп-пюре из авокадо

- *2 спелых авокадо*
- *1 маленькая нарезанная луковица*
- *1 раздавленный зубчик чеснока*
- *2 ст. л. нарезанной кинзы*
- *1 ст. л. нарезанной свежей мяты*
- *2 ст. л. сока лайма*
- *700 мл овощного бульона*
- *1 ст. л. рисового уксуса*
- *1 ст. л. соевого соуса*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Нарезать авокадо пополам, очистить от косточки и выскоблить мякоть. Положить в блендер или кухонный комбайн, добавить лук, чеснок, кинзу, мяту, сок лайма и половину бульона. Сделать

однородное пюре. Добавить оставшийся бульон, уксус и соевый соус, пробить в комбайне еще раз.

Приправить по вкусу солью и перцем и добавить еще немного сока лайма, если необходимо.

Суп из шампиньонов

- *100 г шампиньонов*
- *10 г сливочного масла*
- *10 г лука*
- *5 г муки*
- *200 мл бульона*
- *30 г сметаны*
- *1–2 яйца*
- *5 г петрушки*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Пропущенные через мясорубку шампиньоны и мелко нарезанный лук 5 минут тушить в масле, затем всыпать муку и размешать. Смесь влить в бульон, посолить, поперчить и варить до готовности.

Суп заправить сметаной, рублеными яйцами и зеленью петрушки.

Суп из кольраби

- *180 г капусты кольраби*
- *30 г картофеля*
- *6 г сливочного масла*
- *½ ч. л. муки*
- *1 желток*
- *1 ч. л. сметаны*
- *соль*

Очищенную и нарезанную ломтиками кольраби положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и ввести нарезанный кубиками картофель. Заправить мучной пассеровкой и довести до готовности.

Перед подачей заправить сметаной, растертой с желтками.

Суп-крем из лука

- *1 кг лука*
- *2 ст. л. муки*
- *4 чашки мясного бульона*
- *сыр твердый*
- *2 зубчика чеснока*
- *растительное масло*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле в глубокой сковороде. Добавить в сковороду муку и тщательно перемешать. Добавить бульон, мелко нарезанный чеснок. Посолить и поперчить по вкусу и варить 10 минут, постоянно помешивая, до загустения.

Разлить суп по тарелкам, добавить тертый сыр.

Суп грибной с соленым огурцом

- *250 г свежих грибов*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *1 маленькая луковица*
- *1 ст. л. муки*
- *соль*
- *1 л воды*
- *1 соленый огурец*
- *½ яблока*
- *укроп или зеленый лук*

Грибы нарезать брусочками и спассеровать в масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, залить горячей водой, заправить и варить 5 минут. Посолить.

За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками огурец и яблоко.

При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Бульон с шампиньонами и яйцом

- *400 мл куриного бульона*
- *100 г шампиньонов*
- *2–3 веточки укропа*
- *2–3 веточки кинзы*
- *1 яйцо*
- *соль по вкусу*

Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками.

Зелень укропа и кинзы вымыть, мелко нарезать (несколько листиков оставить для украшения).

Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить шампиньоны, соль и варить на маленьком огне 3 минуты.

Снять бульон с огня, добавить яйцо, размешать против часовой стрелки и накрыть крышкой на несколько секунд.

Разлить по тарелкам, посыпать зеленью, украсить листиками укропа и кинзы и сразу подать к столу.

Суп из зеленого горошка с брынзой

- *1 стакан консервированного горошка*
- *1 стакан отвара от консервированного горошка*
- *100 г брынзы*
- *2 картофелины*
- *1 свежий огурец*
- *2 ст. л. сметаны*
- *1 л воды*
- *свежемолотый черный перец по вкусу*
- *2 ст. л. рубленого укропа*

Картофель, нарезанный тонкими кружочками, залить водой, варить 3 минуты, добавить консервированный горошек с отваром, нарезанный соломкой огурец, брынзу, натертую на крупной терке, перец, зелень укропа, сметану и подать к столу.

Прозрачный суп с грибами

- 3 стакана куриного бульона
- 2-3 шляпки любых свежих грибов
- 1 яйцо
- 2-3 веточки кинзы или $\frac{1}{2}$ ст. л. измельченного зеленого лука
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соевого соуса
- $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного перца
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Бульон хорошо нагреть, добавить соевый соус и соль и размешать. Грибные шляпки нарезать очень тонкими ломтиками, опустить в горячий бульон и варить на слабом огне в течение 3 минут. После этого увеличить огонь, помешать суп, вбить в него яйцо, снять суп с огня и помешать против часовой стрелки.

Всыпать зелень, закрыть кастрюлю на 30 секунд крышкой, потом открыть, посыпать суп перцем и немедленно подать.

Овощной суп с грибами

- 500 мл куриного бульона
- 100 г шампиньонов
- вареная лапша
- 1 стебель лука-порея
- 1 луковица
- 1 сладкий красный перец
- 5 ст. л. растительного масла
- соевый соус
- имбирь
- соль

Шампиньоны очистить, промыть и нарезать ломтиками.

Перец, репчатый лук и лук-порей нарезать и поставить тушить вместе с грибами в растительном масле на 5 минут.

Затем влить куриный бульон, добавить лапшу, соевый соус, соль и имбирь.

Горячие блюда

Фасоль стручковая

- *300 г вареной стручковой фасоли*
- *50 г лука*
- *15 г муки*
- *25 г жира*
- *100 г сметаны*
- *5 г чеснока*
- *10 г петрушки*
- *4 мл уксуса*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Подготовленные стручки фасоли нарезать кусочками длиной 2 см. Шинкованный лук и мелко нарезанную зелень петрушки пассеровать на жире вместе с мукой, добавить чеснок, соль и красный молотый перец, затем влить немного воды. Фасоль перемешать с соусом и довести до кипения.

Перед подачей заправить сметаной, добавив к ней уксус.

Овощи по-гречески

- *2 ст. л. оливкового масла*
- *1 зубчик мелкорубленого чеснока*
- *400 г желтых или красных мелких помидоров*
- *4 перышка мелко нарезанного зеленого лука*
- *2 ст. л. поджаренных кедровых орехов*
- *2 ст. л. рубленого свежего базилика и другой зелени*
- *1 ст. л. красного винного уксуса*
- *свежемолотый черный перец*

Разогреть в сковороде оливковое масло, положить чеснок и помидоры и жарить 2 минуты.

Добавить лук, орехи, базилик и уксус. Жарить в течение 1 минуты, посолить и поперчить.

Пюре из корня сельдерея и картофеля

- *700 г вареного корня сельдерея*
- *200 г вареного картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г тертого сыра*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Картофель и сельдерей размять в пюре. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Поместить на несколько минут в горячую духовку до образования мягкой корочки.

Пюре из тыквы

- *1 кг тыквы*
- *250 г картофеля*
- *50 г сливочного масла*
- *2 стакана молока*
- *2 яйца*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 минут. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и взбитыми яйцами.

Кабачки с чесночной заливкой

- *3–4 кабачка среднего размера*
- *150 мл растительного масла*
- *йогурт*
- *несколько зубчиков чеснока*
- *соль*

- *укроп*

Кабачки нарезать кружочками. Обжарить в масле. Выложить кабачки на тарелку и посолить. Приготовить смесь из йогурта с растертым чесноком и мелко порубленным укропом. Этой смесью залить кабачки.

Фасоль зеленая по-итальянски

- *1 кг фасоли*
- *500 г помидоров*
- *80 мл сливочного масла*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок зелени*
- *рубленая зелень петрушки*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук.

Разогреть в сковороде 50 г сливочного масла и обжарить помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, соль, перец, закрыть крышкой и тушить еще 10 минут.

При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Кукуруза жареная сладкая

- *2 ст. л. масла*
- *1 мелко нарезанная маленькая луковица*
- *по ½ маленького сладкого красного и зеленого перца (без семян)*
- *2 ст. л. нарезанной кинзы*
- *1 мелко нарезанный зеленый чили (без семян)*
- *350 г сладкой кукурузы*
- *125 г маленьких грибов*

- соль
- свежемолотый черный перец
- 8 веточек кинзы

Нагреть масло в сковороде с толстым дном. Выложить лук, сладкий перец и чили. Жарить, помешивая, в течение 5 минут, до мягкости. Добавить сладкую кукурузу, грибы, соль и молотый перец. Продолжать жарить еще 5 минут, иногда помешивая.

Переложить в подогретую сервировочную посуду и украсить кинзой.

Как быстро приготовить брюссельскую капусту и сохранить ее вкус.

Нарежьте кочанчики тонкими кусочками и обжарьте в масле, помешивая. Так же вы можете потушить отдельные листья.

Капуста цветная паровая

- *1 кг цветной капусты*
- *2 стакана воды*
- *соль*

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить туда корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить.

Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрыть кастрюлю и варить еще 4 минуты.

Капуста брюссельская с чесночным соусом

- *1 кг брюссельской капусты*
- *60 г сливочного масла*
- *4 зубчика чеснока*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *сметана*

В кипящую в скороварке воду опустить кочанчики брюссельской капусты. Закрыть и варить 2 минуты. Открыть кастрюлю и откинуть капусту на дуршлаг.

Снова вскипятить воду в скороварке и снова опустить капусту. Закрыть и варить еще 3 минуты, затем откинуть и остудить.

Для соуса на сковороде растопить сливочное масло, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком.

Подавать капусту, полив горячим соусом и сметаной.

Картофель в сметане

- *1 кг вареного картофеля*
- *60 г сливочного масла*
- *125 г сметаны*

- *соль по вкусу*

Картофель очистить и разрезать на 4 части. Растопить масло в сковороде, выложить в картофель, слегка посолить, влить сметану.

Снова закрыть и тушить еще в течение 2 минут.

Китайская капуста с тофу и кунжутными семенами

- *250 г промытой и подсушенной китайской капусты*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *90 г тофу (соевого творога)*
- *1 ч. л. поджаренных кунжутных семян*

Нагреть масло в сковороде-вок и жарить тонко нарезанную капусту в течение 1 минуты. Вынуть капусту, дать стечь маслу и разложить на блюде. Сверху посыпать тофу и кунжутным семенем.

Можно использовать и другие виды китайской капусты.

Шпинат с ветчиной, изюмом и кедровыми

- *2 ст. л. изюма*
- *100 г ветчины, нарезанной маленькими кубиками*
- *800 г листьев шпината*
- *3 ст. л. оливкового масла*
- *2 ст. л. кедровых орешков*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *мускатный орех*

Разогреть оливковое масло в сковороде, положить ветчину и шпинат. Держать на огне 5 минут.

Добавить изюм, соль, мускатный орех и черный перец по вкусу. Посыпать орешками. Потомить еще несколько минут.

Кнедлики из сырого картофеля

- *200 г картофеля*

- *1 яйцо*
- *60 г муки*
- *10 г сала*
- *соль*
- *лук*
- *квашеная капуста*

Картофель очистить и измельчить на мелкой терке. Часть образовавшегося сока слить. Затем добавить в массу муку, яйца, соль и замесить тесто.

После этого смоченной в воде ложкой отделять небольшие кусочки теста и опускать их в кипящую подсоленную воду, варить в течение 6 минут, осторожно помешивая.

При подаче кнедлики полить растопленным свиным салом с жареным луком. Отдельно подавать квашеную капусту.

Бобы, жаренные в стручках

- *4 ч. л. арахисового масла*
- *450 г французских бобов*
- *1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня*
- *2½ стакана воды*
- *1 ч. л. коричневого сахара*
- *1 ч. л. темного соевого соуса*
- *4 рубленых перышка зеленого лука*

Нагреть половину масла в сковороде-вок, положить в него бобы и имбирь и жарить 1 минуту. Налить воду, положить сахар, убавить огонь и жарить еще 5–6 минут, пока бобы не станут мягкими. Влить соевый соус, оставшееся арахисовое масло, сверху посыпать зеленым луком.

Картофель с плавленым сыром и черным перцем

- *300 г вареного картофеля*
- *70 г плавленого сыра*
- *20 мл оливкового масла*

- 25 мл сливок
- 15 мл лимонного сока
- 30 г лука
- молотый черный перец
- соль

Плавленный сыр, оливковое масло, молоко и сливки соединить и растереть, чтобы получилась однородная смесь. Смесь разогреть, добавить в нее лимонный сок, соль и сильно поперчить. Картофель подогреть и полить соусом.

К картофелю можно подать зеленый салат.

Шницель картофельный с белыми грибами

- 250 г картофельного пюре
- 50 г бекона
- 50 г отварных белых грибов
- 100 г панировочных сухарей
- 50 г сливочного масла
- маслины
- маринованные огурцы
- соль
- свежемолотый черный перец

Нарезать белые отварные грибы. Перемешать с рубленым беконом, мелко нарезанными маслинами и маринованными огурцами, посолить и поперчить. Смешать с картофельным пюре. Сформировать шницели. Обвалять в панировке и жарить.

Борани из овощей

- 200 г картофеля
- 130 г баклажанов
- 100 г помидоров
- 30 г сладкого перца
- 20 г репчатого лука
- 30 г топленого масла

- *соль по вкусу*
- *зелень*

Подготовленные картофель, баклажаны, лук репчатый нарезать кубиками и обжарить, затем положить помидоры, разрезанные на четыре части, сладкий перец и все припустить до готовности. Посолить.

При подаче посыпать зеленью.

Паприкаш из картофеля

- *300 г картофеля*
- *15 г сливочного масла*
- *40 г сметаны*
- *2 г молотого красного перца*
- *20 г репчатого лука*
- *3 г муки*
- *соль, бульон для тушения*

Очищенный картофель нарезать дольками и обжарить на масле, добавить пассерованный лук, красный молотый перец, соль, бульон и тушить до готовности.

Перед окончанием тушения посолить, залить сметаной, смешанной с мукой, и довести до кипения.

Морковь в сметане

- *1 кг моркови*
- *30 г сливочного масла*
- *1 луковица*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. л. муки*
- *1 ст. л. сметаны*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *гвоздика*

Очищенную морковь нарезать кубиками. Нарезать крупно луковицу и обжарить ее слегка в кастрюле с маслом (не подрумянивать).

Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, посыпать мукой и пере мешать. Закрывать кастрюлю и тушить 10 минут.

При подаче к столу добавить сметану. Это блюдо можно подавать самостоятельно и как гарнир.

Помидоры по-провансальски

- 4 помидора
- 4 зубчика чеснока
- зелень петрушки
- 50 г сливочного масла
- соль
- свежемолотый черный перец
- 1 ч. л. толченых сухарей

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в скороварке масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз.

Жарить 1 минуту, затем перевернуть, посыпав чесноком, сухарями и петрушкой каждую половинку. Посолить, поперчить.

Заккрыть кастрюлю и тушить помидоры 5 минут.

Горошек по-крестьянски

- 500 г свежего горошка
- 1 морковь
- 3 мелкие луковицы
- 1 ч. л. муки
- 1 ч. л. сахара
- 50 г сливочного масла
- веточка петрушки
- соль
- свежемолотый черный перец

Растопить в кастрюле сливочное масло, всыпать в него горошек, положить морковь и лук, нарезанные кубиками. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, залить небольшим количеством воды. Вскипятить. Кастрюлю закрыть и варить 10 минут.

Горошек стручковый, жаренный со свиной

- 2 ст. л. растительного масла
- 3 тонко нарезанных зубчика чеснока
- 115 г постной свинины, нарезанной очень маленькими кусочками

- 450 г стручков молодого горошка
- ¼ ч. л. колотого пальмового сахара
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 55 г мелко порубленных вареных очищенных креветок
- свежемолотый черный перец

Разогреть масло в сковороде-вок до средней температуры, положить чеснок и обжарить до легкого изменения цвета. Добавить свинину и жарить, помешивая, 2–3 минуты.

Выложить горошек и жарить, помешивая, 2–3 минуты, чтобы готовые стручки покрылись хрустящей корочкой.

Добавить сахар, рыбный соус, креветки и черный перец, перемешать, быстро прогреть и подавать на стол.

Свежий зеленый горошек по-парижски

- 500 г горошка
- 30 г сливочного масла
- 1 морковь
- 1 луковица, в которую воткнуть гвоздику
- 1 измельченная луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 веточка петрушки
- соль
- свежемолотый черный перец

В сковороде растопить масло, положить луковицу с гвоздикой, измельченный лук, нарезанную кружками морковь, горошек, чеснок, петрушку. Посолить, поперчить, перемешать.

Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю. Тушить 10 минут.

Маринованные грибы с овощами и пряностями

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 нарезанный зубчик чеснока
- 250 г крупно нарезанных грибов

- *1 тонко нарезанная средняя луковица*
- *1 мелко натертая морковь*
- *1 тонко нарезанный стебель сельдерея*
- *1 тонко нарезанный зеленый сладкий перец (без семян)*
- *1 мелко нарезанный свежий зеленый чили (без семян)*
- *1½ ст. л. лимонного сока*
- *1 ст. л. нарезанной кинзы*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Нагреть масло в тяжелой сковороде и обжарить чеснок до коричневого цвета. Затем удалить чеснок. На сковороду выложить грибы, лук, морковь, сельдерей, сладкий перец и чили. Обжарить в течение 5 минут.

Добавить лимонный сок, кинзу, соль и перец по вкусу. Накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут. Охладить и подавать на стол.

Грибы, тушенные в горчичном соусе

- *500 г свежих грибов*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *1–1½ ст. л. муки*
- *1–1½ стакана грибного отвара*
- *1–1½ ст. л. горчицы*
- *1 луковица*
- *1 ст. л. уксуса*
- *сахар*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Грибы потушить в собственном соку. В масле спассеровать муку и лук, добавить грибной отвар и специи, соль, сахар, уксус, варить, помешивая, до густоты. Тушеные грибы смешать с соусом и тушить еще 3 минуты.

Грибы с чесноком, кедровыми орешками и соком лимона

- *3 ст. л. оливкового масла*
- *2 мелкорубленых зубчика чеснока*
- *500 г крупно нарезанных грибов*
- *4 ст. л. хереса*
- *2 ст. л. кедровых орехов*
- *выжатый сок 1 лимона*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *2 ст. л. рубленой петрушки*

В большой сковороде нагреть масло, положить чеснок и готовить на довольно сильном огне 3 минуты, пока не подрумянится. Положить грибы и орехи, влить херес и жарить, пока жидкость от грибов не испарится.

Добавить сок лимона, посолить и поперчить по вкусу, затем посыпать петрушкой и подавать.

Блюда из консервированных овощей и грибов

Салат из редьки с солеными огурцами

- *4 редьки*
- *3 соленых огурца*
- *150 г сметаны*
- *1 ст. л. сахара*
- *соль по вкусу*

Очищенную редьку натереть на крупной терке. Добавить сахар, нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы и сметану. Посолить и перемешать.

Салат из свеклы и квашеной капусты

- *2 свеклы*
- *1 стакан квашеной капусты*
- *3 зубчика чеснока*
- *3 ст. л. растительного масла*

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Капусту отжать, а рассол смешать с растительным маслом и рубленым чесноком. Свеклу перемешать с капустой и полить соусом.

Салат из картофеля и соленых огурцов

- *5 клубней картофеля*
- *2 соленых огурца*
- *1 луковица*
- *3 ст. л. сметаны*
- *соль по вкусу*

Сваренный в кожуре картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы и репчатый

лук.

Салат заправить сметаной и перемешать.

Как быстро приготовить свеклу. Нарежьте свеклу (тщательно вымытую, с кожурой) на куски толщиной 1,2 см. Полейте небольшим количеством растительного масла, посыпьте солью и перцем и разложите на противень в один слой. Запекайте при температуре 230 °С 10 минут, пока свекла не станет мягкой.

Салат картофельный с квашеной капустой

- *4 вареные картофелины*
- *75 г квашеной капусты*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *4 ст. л. майонеза*
- *соль по вкусу*

Картофель нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные лук, морковь и квашеную капусту.

Готовое блюдо посолить, полить майонезом или салатной заправкой.

Салат из красного сладкого перца с соленым огурцом

- *2–3 сладких красных перца*
- *1 соленый огурец*
- *2–3 помидора*
- *50 г зеленого лука*
- *1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки*
- *100 г майонеза*

Вымытые перцы нарезать соломкой, добавить нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, зеленый лук и зелень.

Все перемешать с майонезом и украсить салат красным перцем.

Салат из свеклы с маринованными огурцами и луком

- *1 вареная свекла*
- *2 маринованных огурца*
- *1 стебель лука-порея*
- *70 г майонеза*
- *2 ст. л. сметаны*
- *хрен*
- *соль по вкусу*

Огурцы и вареную свеклу натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук-порей, посолить и залить овощи майонезом, смешанным со сметаной и натертым хреном.

Выложить смесь в салатник и украсить колечками лука-порея и ломтиками огурца.

Салат из лука-порея и яблок с солеными огурцами

- *500 г лука-порея*
- *3 яблока*
- *2 соленых огурца*
- *200 г сметаны*
- *1 ст. л. горчицы*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Лук-порей промыть и нарезать поперек тонкими кружочками. Свежие яблоки и соленые огурцы почистить от кожуры и натереть на крупной терке.

Добавить сахар и соль, затем все перемешать со сметаной, смешанной с горчицей.

Салат яблочный с маринованным перцем

- *500 г яблок*
- *500 г маринованного перца*
- *1 большая луковица*
- *100 г майонеза*
- *лимонная кислота по вкусу*

- *зелень петрушки*

Часть яблок с удаленной сердцевинкой оставить для украшения, остальные натереть на крупной терке. Консервированный перец нарезать полосками, лук – тонкими кольцами.

Соединить яблоки, перец, лук, добавить лимонную кислоту по вкусу. Заправить майонезом и украсить ломтиками яблок и зеленью петрушки.

Салат из консервированных груш и орехов

- *6 больших груш из компота*
- *6 грецких орехов*
- *1 красный маринованный сладкий перец*
- *2–3 ст. л. майонеза*

Груши очистить и разрезать пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину. Разложить половинки груш на тарелке.

В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Салат из маринованного перца с картофелем

- *100 г маринованного красного перца*
- *100 г вареного картофеля*
- *1 вареное яйцо*
- *10 г зеленого лука*
- *15 г зеленого салата*
- *10 г горчицы баночной*
- *соль*

Отварной очищенный картофель и маринованный перец нарезать мелкими кубиками.

Добавить нашинкованный салат и зеленый лук, заправить горчицей, посолить, украсить яйцом и луком.

Салат из яблок, соленых огурцов и маринованной капусты

- *3 яблока*
- *50 г маринованной капусты*
- *2 соленых огурца*
- *1 луковица*
- *майонез*
- *лимонный сок*
- *тмин*

Капусту тонко нашинковать, добавить нарезанные соломкой яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, измельченные соленые огурцы без кожицы, лук, нарезанный кольцами, лимонный сок и тмин. Хорошо все перемешать и заправить майонезом.

Салат из маринованных яблок и зеленого горошка

- *400 г маринованных яблок*
- *1 яблоко для украшения*
- *100 г зеленого консервированного горошка*
- *80 г маринованной свеклы*

- 80 г сметаны
- сахар

Свеклу натереть на крупной терке, маринованные яблоки мелко нарезать. Смешать яблоки и свеклу, добавить зеленый горошек. Заправить сметаной и сахаром, все тщательно перемешать.

Салат украсить ломтиками свежего яблока.

Грибы с квашеной капустой, луком и зеленью

- 200–250 г соленых грибов
- 1 небольшая луковица
- 150–200 г рубленой квашеной капусты
- 3 ст. л. растительного масла
- сахар
- свежемолотый черный перец по вкусу
- зелень

Грибы мелко нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным репчатым луком, сахаром и перцем.

Заправить все растительным маслом, посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью

- 300 г вареной цветной капусты
- 3 сладких маринованных красных перца
- 2 морковки
- 50 г зеленого салата
- 100 г майонеза
- свежемолотый черный перец
- уксус
- соль по вкусу

Капусту разобрать на отдельные кочешки. Смешать ее с нарезанным сладким перцем, тертой морковью и зеленым салатом.

Посолить, поперчить, приправить майонезом и уксусом, перемешать.

Тыква с творогом

- *2 стакана пюре из тыквы*
- *250 г творога*
- *1 ст. л. сахара*
- *ванилин*
- *соль*
- *4 ст. л. сметаны*

Творог протереть через сито, добавить сахар, соль, ванилин, все хорошо перемешать, соединить с тыквенным пюре, вновь перемешать. На стол подавать со сметаной.

Салат из свеклы и консервированных огурцов

- *2 вареные свеклы*
- *2 консервированных огурца*
- *100 г зеленого горошка*
- *½ стебля лука-порея*
- *50 г грецкого ореха*
- *зелень*

Для заправки:

- *200 г сметаны*
- *1 ст. л. столового хрена*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Отваренную и очищенную свеклу, огурцы и лук-порей нарезать небольшими кубиками, орехи размельчить. Соединить нарезанные овощи, горошек и орехи, перемешать.

В сметану добавить соль, сахар, хрен, размешать. Залить полученной заправкой салат и перемешать. Украсить зеленью.

Салат из фасоли и соленых грибов

- 1 стакан консервированной белой фасоли
- 1 стакан соленых грибов
- 1 отварной корень сельдерея
- 2 вареных яйца

Для соуса:

- 100 г майонеза
- 100 г сметаны
- сахар
- соль

Фасоль процедить. Грибы измельчить, сельдерей и яйца нарезать кубиками. Приготовленные продукты залить соусом, перемешать.

Майонез можно заменить острым томатным соусом.

Жидкость из консервной банки содержит много питательных веществ и поэтому ее лучше не выливать, а использовать для приготовления еды.

Салат ананасово-апельсиновый с помидорами

- 3 апельсина
- 3 помидора
- 1 банка консервированных ананасов
- лимонный сок по вкусу
- 2–3 ст. л. сливок
- листовой салат
- сахар
- соль

Очищенные помидоры нарезать ломтиками, апельсины – дольками. Смешать с ананасами и поставить в холодное место. Выложить салат на листья зеленого салата, разложить на тарелки и залить смесью сливок, сока от ананасов, соли и сахара.

Сливки желательно предварительно взбить.

Салат из маринованных вишни и яблок с творогом

- *300 г маринованной вишни*
- *100 г изюма*
- *100 г маринованных яблок*
- *250 г творога*
- *150 мл сливок*
- *вишневый сок*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара. Массу хорошо размять до густоты сметаны. Если она слишком густая, разбавить вишневым соком.

Изюм промыть в теплой воде. Маринованные яблоки нарезать кусочками. Из вишни удалить косточки.

Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

Суп-пюре из шпината и картофеля

- *4 вареные картофелины*
- *4 ст. л. консервированного пюре из шпината*
- *½ стакана молока*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *соль*

Картофель протереть через сито, добавить пюре из шпината и молоко. В кипяченую воду выложить картофельно-шпинатное пюре.

Довести суп до кипения, снять с огня, посолить и заправить сливочным маслом.

Салат из консервированных фруктов с сыром

- *200 г консервированных фруктов (вишни, груши, абрикосы)*
- *2 больших кислых яблока*
- *150 г твердого сыра*
- *сок ½ лимона*
- *орехи*
- *мед*

Консервированные фрукты нарезать ломтиками. Добавить очищенные и нарезанные ломтиками свежие яблоки. Нарезать кубиками 100 г сыра, а остальной натереть на крупной терке. Перемешать нарезанный сыр с подготовленной фруктовой смесью, сбрызнуть лимонным соком и заправить жидким медом.

Посыпать салат тертым сыром и измельченными орехами.

Салат из ветчины, брынзы и кукурузы

- *100 г консервированной кукурузы*
- *40 г брынзы*
- *100 г ветчины*
- *50 г маслин*
- *50 г китайской капусты*

- *25 г майонеза*
- *зелень*

Нарезать мелко ветчину, брынзу. Разрезать маслины. Смешать маслины, сладкую кукурузу, нарезанную капусту, ветчину, брынзу.

Добавить майонез. Все тщательно перемешать. Салат украсить зеленью.

Свекольник холодный

- *2 ст. л. маринованной свеклы*
- *2 стакана кефира*
- *3 вареные картофелины*
- *1 ст. л. сахара*
- *зелень укропа и петрушки*
- *кипяченая вода*
- *соль*

Картофель нарезать мелкими кубиками. Маринованную свеклу промыть холодной кипяченой содой. В кефир всыпать сахар, влить холодную кипяченую воду, хорошо перемешать.

Добавить нарезанный картофель, свеклу, зелень укропа и петрушки, посолить.

Винегрет с консервированным перцем и картофелем

- *500 г консервированного перца*
- *5–6 вареных картофелин*
- *2 вареных яйца*
- *100 г зеленого лука*
- *укроп*
- *соль по вкусу*

Картофель и яйца нарезать тонкими ломтиками. Добавить перец, нарезанный полосками, посолить, перемешать и выложить горкой в салатник. Горку обложить кантиком из измельченного лука.

Измельченный лук предварительно замочить в кипятке на 10 минут. Воду потом слить.

Готовый винегрет посыпать рубленым укропом.

Помидоры, фаршированные солеными грибами

- *10 средних помидоров*
- *2 стакана соленых грибов*
- *1 луковица*
- *1 ст. л. сметаны*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

У помидоров срезать верх, вынуть сердцевину и опрокинуть, чтобы стек сок. Затем внутри посолить и поперчить. Грибы вынуть из жидкости, слегка обсушить, мелко нарезать, смешать с мелко порубленным луком, сердцевинной помидоров и сметаной.

Этой массой заполнить помидоры.

Борщ с гренками

- *4 ст. л. борщевой заправки*
- *4 средние картофелины*
- *4 ст. л. сметаны*
- *гренки*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, положить в воду и варить на слабом огне до готовности, затем добавить борщевую заправку, соль по вкусу, довести все до кипения и снять с огня.

На стол подавать со сметаной и гренками.

Суп-пюре из моркови и яблок с гренками

- *200 г консервированного пюре из моркови и яблок*
- *1 стакан молока*
- *1 ст. л. сахарного песка*

- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 л воды

Для гренок:

- ½ батона
- 1 яйцо
- ½ стакана молока
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. топленого сливочного масла

Батон (без корки) нарезать кубиками, опустить их в яично-молочную смесь (яйцо взбить с сахаром и молоком), затем обжарить с двух сторон на сливочном масле.

В кипящую воду всыпать сахар, влить молоко, довести все до кипения, затем добавить пюре из моркови и яблок, перемешать суп.

Довести до кипения, снять с огня и заправить сливочным маслом. При подаче на стол в каждую тарелку положить гренки.

Суп-пюре из кабачков

- 200 г пюре из кабачков
- 1 ч. л. пшеничной муки
- 1 яйцо (желток)
- ½ стакана молока
- 2 ч. л. сливочного масла
- ½ ст. л. сахара
- вода

Желток взбить с сахаром и молоком до однородной массы.

В кипящую воду влить предварительно разведенную водой муку, через 1–2 минуты добавить пюре из кабачков, довести суп до кипения и при непрерывном помешивании влить яично-молочную смесь. Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Морковное пюре с медом и черносливом

- *2 стакана морковного пюре*
- *1 ст. л. меда*
- *100 г чернослива без косточек*
- *½ стакана молока*
- *2 ч. л. пшеничной муки*

Муку подсушить в духовке и развести молоком. Морковное пюре довести до кипения, добавить мед, муку, чернослив, варить 2 минуты.

Суп свекольный с яблоками

- *2 ст. л. маринованной свеклы*
- *2 средних яблока*
- *2 ст. л. сахара*
- *1 ч. л. пшеничной муки*
- *4 ч. л. сметаны*

Яблоки вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Воду довести до кипения, влить предварительно разведенную кипяченой водой муку, варить 2–3 минуты, затем добавить сахар, яблоки, свеклу, довести до кипения и снять с огня.

Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

Суп холодный из маринада свеклы

- *2 стакана маринада свеклы*
- *2 вареных яйца*
- *4 вареные картофелины*
- *1 ст. л. сахара*
- *2 ст. л. сметаны*
- *зелень петрушки*
- *кипяченая вода*

Яйца и картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Маринад свеклы смешать с холодной кипяченой водой, всыпать сахар, все хорошо перемешать, добавить яйца и картофель, мелко рубленую зелень петрушки, заправить сметаной.

Суп картофельный со стручковой фасолью

- *5 ст. л. консервированной стручковой фасоли*
- *4 средние картофелины*
- *1 средняя луковица*
- *1 средняя морковь*
- *1 ч. л. томата*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль по вкусу*

Лук и морковь очистить, вымыть, нашинковать, спассеровать до мягкости, положить томат и через 1 минуту снять с огня. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, опустить в кипящую воду и варить на слабом огне до готовности.

Добавить стручковую фасоль, лук и морковь, соль, довести суп до кипения, снять с огня и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Щи зеленые с перловой крупой

- *4 ст. л. пюре из шпината*
- *2 ст. л. вареной перловой крупы*
- *1 средняя луковица*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *4 ст. л. сметаны*
- *соль*
- *1 л воды*

Лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на сливочном масле до мягкости. Выложить в кастрюлю с кипящей водой перловку, добавить пюре из шпината, посолить, перемешать, довести до кипения и снять с огня. На стол подавать со сметаной.

Щи с маринованной капустой

- *6 ст. л. маринованной капусты*
- *4 средние картофелины*
- *1 средняя луковица*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, опустить в кипящую воду и варить на слабом огне до готовности. Лук очистить, нашинковать соломкой и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.

В кипящий бульон с картофелем положить маринованную капусту, пассерованный лук, добавить соль, перец, довести щи до кипения и снять с огня.

Маринованная свекла, тушенная с яблоками

- *4 ст. л. маринованной свеклы*
- *4 средних яблока*
- *1 ст. л. сахара*
- *1 ч. л. муки*
- *½ стакана молока*
- *1 ст. л. сливочного масла (или 2 ст. л. сметаны)*

Свеклу промыть, положить в кастрюлю, налить ½ стакана воды, добавить мелко нарезанные яблоки, тушить на слабом огне 3 минуты.

Всыпать сахар, влить молоко, в котором разведена мука, и кипятить 1–2 минуты, снять с огня.

На стол подавать в горячем виде со сливочным маслом, в холодном — со сметаной.

Фасоль в томате с овощами

- *1 банка консервированной фасоли в томате*
- *2 средние морковки*

- *3 средние луковицы*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. сахара*
- *зелень петрушки*

Лук нашинковать, морковь натереть соломкой, спассеровать все до мягкости. Фасоль выложить в кастрюлю, довести до кипения, добавить сахар. При подаче на стол сверху положить пассерованные овощи, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Фасоль в томате с гренками

- *1 банка консервированной фасоли в томате*
- *1 батон*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *1 ст. л. сахара*

Черствый батон (без корки) нарезать мелкими кубиками, поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Фасоль выложить в кастрюлю, добавить кипяченую воду ($\frac{1}{2}$ стакана), довести до кипения, всыпать сахар и прогреть до полного его растворения.

При подаче на стол фасоль посыпать гренками.

Тыквенное пюре с овсяными хлопьями

- *3 стакана пюре из тыквы*
- *3 ст. л. овсяных хлопьев*
- *1 стакан молока*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1 ст. л. сахара*
- *соль*

Овсяные хлопья всыпать в кипящее молоко и варить до готовности.

Добавить пюре из тыквы, соль, сахар, довести все до кипения, снять с огня и заправить сливочным маслом.

Запеченная стручковая фасоль

- *350 г консервированной стручковой фасоли*
- *4 сосиски*
- *2 яйца*
- *½ стакана молока*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *100 г сыра типа голландского*
- *1 ч. л. лимонного сока*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Стручки фасоли мелко порубить. Сосиски нарезать кружочками. Фасоль поперчить и поместить в смазанную маслом форму, сверху положить нарезанные сосиски. Яйца смешать с молоком, добавить соль, перец и взбить до образования однородной массы, постепенно ввести сок лимона.

Полученной смесью залить выложенные в форму продукты, сверху посыпать тертым сыром, поставить в духовку на 8 минут.

Зеленый горошек с капустой

- *4 ст. л. зеленого горошка*
- *¼ кочана капусты*
- *½ стакана молока*
- *1 ст. л. пшеничной муки*
- *2 ст. л. сметаны*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Горошек с жидкостью выложить в кастрюлю, варить 2–3 минуты. Капусту нашинковать, выложить в любую посуду, влить немного молока и тушить до мягкости. Посолить, затем соединить с горошком, залить молочным соусом (муку развести в небольшом количестве молока, варить 2–3 минуты).

Добавить сметану и, помешивая, довести до кипения, после закипания снять с огня, заправить сливочным маслом и зеленью.

Зеленый горошек с гренками

- *200 г консервированного зеленого горошка*
- *½ батона*
- *2 яйца*
- *½ стакана молока*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *зелень петрушки*

Черствый батон нарезать ромбиками, обмакнуть их во взбитое с яйцами молоко и обжарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки. Зеленый горошек выложить в кастрюлю вместе с жидкостью, варить 2–3 минуты.

Жидкость сцедить, горошек заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки.

При подаче в каждую тарелку с горошком положить гренки.

Тыквенное пюре с творогом

- *1 стакан пюре из тыквы*
- *250 г творога*
- *2 ч. л. сахара*
- *2 ст. л. сметаны*
- *½ стакана грецких орехов*

Творог растереть с сахаром, добавить пюре из тыквы, все хорошо перемешать, выложить в тарелку, полить сметаной и посыпать молотыми орехами.

Для приготовления 400–450 г тыквенного пюре нужно взять 850 г тыквы. Включить духовку для разогрева до 180 °С. Очистить тыкву от кожуры и семян. Нарезать тыкву кубиками. Выложить кубики тыквы на противень и отправить в духовку. Запекать тыкву до мягкости, от 20 до 30 минут.

Свекольное пюре с тыквой

- *1½ стакана маринованной свеклы*
- *2½ стакана пюре из тыквы*
- *1 желток*
- *½ стакана молока*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1 ч. л. пшеничной муки*

Свеклу измельчить в миксере, выложить в кастрюлю, довести до кипения.

Добавить тыквенное пюре, помешивая, ввести взбитый с молоком и мукой желток, через 2–3 минуты снять все с огня и заправить сливочным маслом.

Пюре из шпината с орехами

- *6 ст. л. пюре из шпината*
- *10 грецких орехов*
- *½ ч. л. лимонного сока*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *соль*

Орехи и чеснок очистить, истолочь, добавить лимонный сок, все хорошо перемешать, соединить со шпинатом, посолить, вновь перемешать.

Такое пюре подают с холодными закусками (колбаса, окорок, буженина).

Маринованные кабачки с соусом

- *2 средние луковицы*
- *8–10 кусочков маринованных кабачков*
- *2 ст. л. сметаны*
- *2 ч. л. пшеничной муки*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. л. растительного масла*

- *соль*

Лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на растительном масле с мукой до золотистого цвета. Добавить кабачки, нарезанные соломкой, сметану и тушить на слабом огне 2-3 минуты.

Посолить овощи, снять с огня и заправить натертым чесноком.

Соусы и заправки к овощам и грибам

Сметанная заправка

- *120 г сметаны*
- *20 мл уксуса*
- *1½ ч. л. сахара*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

В уксусе растворить сахар, соль и молотый перец. Добавить сметану и тщательно перемешать.

Подавать к овощным, грибным и фруктовым салатам, салатам из цветной капусты и из овощей с мясом.

Соус йогуртовый

- *400 г натурального йогурта*
- *1 ст. л. горчицы*
- *2½ ст. л. меда*
- *сок 1 лимона*
- *цедра 2 апельсинов*

Йогурт аккуратно перемешать с горчицей и медом.

Влить лимонный сок и вмешать апельсиновую цедру, натертую на мелкой терке.

Соус кефирный к цветной капусте

- *200 мл кефира*
- *40 мл растительного масла*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Кефир соединить с растительным маслом, сахаром и солью и взбить (венчиком или миксером) до получения однородной массы.

Приправа с майонезом «провансаль»

- *2 ст. л. майонеза*
- *1 ч. л. мелко натертой моркови*
- *1 ч. л. рубленого укропа*

Майонез, натертую на мелкой терке морковь и укроп тщательно перемешать и подавать к столу.

Горчичная заправка

- *100 мл растительного масла*
- *1 яичный желток*
- *100 мл уксуса*
- *1 ч. л. горчицы*
- *сахар*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Горчицу растереть с сырым желтком, солью и сахаром до однородности. Затем, непрерывно помешивая, маленькими порциями ввести растительное масло. После этого развести смесь уксусом и поперчить, снова перемешать.

Использовать для заправки винегретов и овощных салатов.

Заправка для салатов универсальная

- *100 мл растительного масла*
- *100 мл уксуса*
- *2/3 ч. л. сахара*
- *1/2 ч. л. соли*
- *свежемолотый черный перец*

В уксусе растворить соль, сахар и молотый перец. Добавить растительное масло и тщательно перемешать.

Применять для заправки мясных, рыбных и овощных салатов.

Пряная салатная заправка

- *120 мл растительного масла*
- *40 мл уксуса*
- *1 ст. л. смеси сушеного чабера, майорана и базилика*
- *соль по вкусу*

Растертые в порошок в ступке (или с помощью миксера) травы залить растительным маслом и уксусом. Посолить, хорошо перемешать и сразу же подавать к столу.

Использовать как заправку к овощным, мясным и рыбным салатам.

Заправка к квашеной капусте

- *40 мл растительного масла*
- *4 луковицы*
- *3 ч. л. сахара*
- *10–12 горошин черного перца*
- *капустный рассол*

Перец растереть в порошок в ступке (или с помощью миксера). Лук очистить, ополоснуть и мелко нарезать.

Соединить лук, сахар и перец, перемешать и растереть, добавив немножко капустного рассола, чтобы растворить сахар. Влить растительное масло и снова хорошо перемешать.

Заправка уксусная

- *100 мл уксуса*
- *100 мл растительного масла*
- *сахар*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

В уксус добавить сахар, соль, молотый перец, влить растительное масло и тщательно размешать.

Заправка томатная для фруктово-овощных салатов

- *100 г майонеза*
- *2 ст. л. сметаны*
- *1 ст. л. томатной пасты*
- *1 ч. л. лимонной цедры*
- *200 мл лимонного сока*
- *сахар*
- *соль*

В майонез добавить сметану, томатную пасту, лимонный сок, сахар, соль и тертую цедру лимона.

Все тщательно перемешать до однородной массы.

Заправка цитрусовая для фруктово-овощных салатов

- *100 г сметаны*
- *75 г майонеза*
- *сок и цедра ½ апельсина и ½ лимона*
- *½ ч. л. сахара*
- *1/3 ч. л. соли*

Сметану соединить с майонезом, лимонным и апельсиновым соками, сахаром, солью и тертой цедрой.

Все тщательно перемешать.

Соус с морковью и редькой

- 4 ст. л. белого соуса
- 1 ст. л. натертой моркови
- 1 ст. л. натертой на мелкой терке редьки
- 3 ст. л. холодной кипяченой воды

Для белого соуса растопить 50 г сливочного масла в сковороде или сотейнике с толстым дном, всыпать 50 г пшеничной муки, спассеровать на медленном огне, пока мука не приобретет приятный золотистый оттенок. Постепенно влить в муку 1 л холодного молока – по 1 ст. л., чтобы не было комочков. Довести до кипения и томить соус на медленном огне, постоянно помешивая, пока он не загустеет и не станет напоминать жидкую сметану. Добавить в соус щепотку соли. Снять с огня.

Все продукты смешать и взбить в миксере.

Соус с тыквой и орехами

- 4 ст. л. белого соуса
- 2 ч. л. рубленых ядер грецких орехов
- 2 ст. л. натертой на мелкой терке сырой тыквы
- 4 ст. л. молока

Ядра грецких орехов растереть с кипяченым холодным молоком до однородной кашицы, добавить остальные продукты, взбить.

Заправка луковая

- 3–4 луковицы
- 1 ст. л. уксуса
- 1 ст. л. меда
- свежемолотый черный перец
- соль

Лук нарезать кольцами, полить уксусом, добавить мед, перец и посолить по вкусу.

Хорошо подходит к сельди.

Салатная заправка с горчицей

- *1 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. винного уксуса*
- *1 ч. л. горчицы*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

В масло добавить винный уксус, горчицу и перемешать.
Посолить, поперчить и все тщательно перемешать.

Заправка салатная с сухарями

- *4 ст. л. молотых ржаных сухарей*
- *4–5 ст. л. растительного или оливкового масла*

Ржаные сухари смешать с маслом и тщательно перемешать. Подавать к листовому салату.

Соевая заправка

- *50 мл соевого соуса*
- *30 г горчицы*
- *50 мл уксуса*

Соевый соус перемешать с горчицей, добавить уксус и еще раз тщательно перемешать.

Заправка с кислым соусом

- *1 ст. л. кислого фруктового сока*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *½ ч. л. горчичного порошка*

В сок добавить масло и горчичный порошок. Все тщательно перемешать.

Заправка сметанная

- *100 мл кефира*
- *2 ст. л. сметаны*
- *1 вареное яйцо*

Кефир взбить, добавить сметану и измельченное яйцо. Подавать к овощным салатам.

Соус к цветной капусте с простоквашей

- *2–3 ст. л. простокваши*
- *2 ст. л. муки*
- *100 г сливочного масла*
- *100 мл капустного отвара*
- *100 г сыра*
- *2 сырых яичных желтка*

Из муки и сливочного масла приготовить белую заправку. Развести ее, размешивая, горячим отваром цветной капусты, добавить тертый сыр и кипятить в течение 5 минут. Затем соус снять с огня, влить слегка взбитые с простоквашей желтки и хорошо размешать.

Соус на капустном отваре

- *1 л капустного отвара*
- *70 г сливочного масла*
- *1 луковица*
- *2 ст. л. пшеничной муки*
- *200 мл молока*
- *соль*

В растопленном масле обжарить нарезанный лук. Добавить муку и продолжать жарение, постепенно добавляя отвар и молоко. Соус посолить и довести до кипения.

Лимонный соус к овощным блюдам

- *250 мл сливок*
- *80 г сливочного масла*
- *½ ст. л. пшеничной муки*
- *1 лимон*
- *сахар*
- *соль*

Масло растереть с мукой в кастрюле. Влить сливки, добавить сахар и соль, ввести натертый на терке лимон. Полученную массу прокипятить, осторожно помешивая.

Заправка со сладким перцем

- *100 г майонеза*
- *1 вареный яичный желток*
- *1 ст. л. томатного соуса*
- *½ сладкого зеленого перца*

Перец вымыть, мелко нарезать (или измельчить в миксере) и растереть с вареным желтком и томатным соусом. В полученную массу ввести майонез, хорошо вымешать и охладить.

Заправлять салаты из помидоров и огурцов, из редиски с зеленью.

Заправка для окрошки

- *2 ст. л. сметаны*
- *1 ч. л. горчицы*
- *1 ч. л. лимонного сока*
- *½ ч. л. измельченной лимонной цедры*
- *3–4 горошины черного перца*

Перец растолочь в ступке (или измельчить в миксере) и перемешать с цедрой, горчицей и лимонным соком. Полученную смесь добавить в кастрюлю с окрошкой, а через 3–5 минут добавить сметану.

Количество ингредиентов рассчитано на 1 л окрошки.

Заправка с авокадо

- *2 авокадо*
- *3 лимона*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Смешать все ингредиенты и взбить миксером. Использовать заправку сразу или перелить в емкость с крышкой.

Заправка с красным перцем

- *150 мл растительного масла*
- *50 мл уксуса*
- *50 мл лимонного сока*
- *1 ст. л. сахара*
- *1 ст. л. красного молотого перца*
- *1 ст. л. сухого орегано*

В плотно закрывающейся банке смешать масло, уксус, лимонный сок, сахар, соль, орегано и перец.

Хорошо перемешать смесь.

Заправка с соком грейпфрута

- *200 мл сметаны*
- *½ грейпфрута*
- *1 ст. л. томатного соуса*
- *2 ч. л. коньяка*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Отжать сок грейпфрута и процедить его. Добавить сметану, томатный соус, коньяк, перец, соль и все тщательно перемешать.

Соус грибной с томатом

- *200 г грибного соуса*
- *1½ ст. л. томатной пасты*
- *20 мл растительного масла*
- *3 горошины черного перца*
- *1 маленький лавровый лист*

Томатную пасту выложить в сковороду с разогретым маслом и слегка обжарить. Соединить с грибным соусом, добавить перец горошком и лавровый лист и, помешивая, варить 10 минут.

Подавать к картофельному рулету, картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам.

Блюда из молочных продуктов и яиц

Закуски и салаты

Яйца в «мешочек» на хлебе

- *2 яйца*
- *ветчина*
- *2 ломтика хлеба*
- *30 г сливочного масла*

Пшеничный хлеб обжарить в масле, положить на него ломтик обжаренной ветчины или колбасы, а на них – яйцо, сваренное «в мешочек».

Яйца под соусом с зеленым луком

- *4 вареных яйца*

Для соуса:

- *сметана*
- *1–2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука*
- *1 желток*
- *20 г горчицы*
- *растертая мякоть лимона или уксус*
- *соль*
- *сахар*

Яйца разрезать вдоль на половинки, уложить на блюдо, залить соусом с зеленым луком. Для соуса перемешать все указанные ингредиенты.

Яйца с сыром и майонезом

- *3 вареных яйца*
- *120 г сыра*
- *125 г майонеза*
- *соль*

Сваренные вкрутую яйца мелко порубить.

Перемешать их с натертым сыром, заправить майонезом, посолить, выложить на блюдо.

Закуска «белое и красное»

- *300 г сыра сулугуни*
- *4 помидора*
- *свежемолотый черный перец*
- *кинза*
- *соль*

Сыр и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Выложить на тарелку, последовательно чередуя сырные и помидорные ломтики.

Помидоры слегка посыпать солью, все блюдо – перцем.

Украсить кушанье кинзой и подать к столу.

Паста из брынзы

- *40 г брынзы*
- *10 г майонеза*
- *5 г орехов*
- *3 г зелени*

В тертую брынзу добавить жареные измельченные орехи, мелко порубленную зелень, заправить майонезом и перемешать.

Использовать для бутербродов.

Салат с плавленым сыром и морковью

- *2 плавленых сырка*
- *150 г белых сухариков*
- *1 морковь*
- *майонез*

Сырки и часть сырой моркови натереть на крупной терке.

Оставшуюся морковь натереть на мелкой терке. Смешать сырки, всю морковь и сухарики.

Перед подачей на стол заправить майонезом.

Салат из сыра

- *200 г сыра*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *3 вареных яйца*
- *3–4 ст. л. майонеза*

Сыр и яйца натереть на терке, чеснок мелко нарезать или натереть на терке. Все продукты смешать, заправить майонезом.

Шарики из творога с абрикосовым вареньем

- 400 г творога
- 3 яйца
- 4 ст. л. сахара
- ½ ч. л. соды, гашенной уксусом
- 1 стакан муки
- щепотка соли
- растительное масло для жаренья
- манная крупа
- миндаль
- абрикосовое варенье

Приготовить творожное тесто: творог протереть через сито, добавить взбитые яйца с сахаром и муку с содой и солью.

Сформировать чайной ложкой небольшие шарики, обвалять их в манной крупе и жарить в большом количестве жира или растительного масла.

В слегка остывшие шарики с помощью острого и тонкого ножа вставить миндаль, уложить на блюдо и полить абрикосовым вареньем или сиропом.

Творог по-венски

- 300 г творога
- 50 мл пива
- 1 луковица
- 3 ч. л. паприки
- 50 г сливочного масла
- соль
- сахар

В растертый творог добавить размягченное масло и замесить в однородную массу. Влить пиво и раз мешать.

Добавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, сахар и паприку. Хорошо вымешать, слегка взбивая. Выложить творог на тарелки и подать к столу.

Салат с брынзой и молодым редисом

- *300 г брынзы*
- *2 помидора*
- *1 сладкий перец*
- *2 свежих огурца*
- *1 пучок редиса*
- *1 лимон*
- *зелень*

Брынзу нарезать ломтиками, выложить на овальное блюдо.

Украсить нарезанными кружочками огурцами, помидорами, перцем, лимоном и редисом. Посыпать мелко порубленной зеленью.

Творог с апельсиновой цедрой

- *500 г творога*
- *цедра 1 апельсина*
- *2 желтка*
- *4 ст. л. сахара*
- *2 ст. л. соевой муки*
- *200 мл сливок*
- *2 ст. л. изюма*
- *фруктовый или ягодный соус*

Творог протереть, размешать со сливками, сахаром, промытым изюмом. Добавить муку, апельсиновую цедру и прогреть творожную смесь на слабом огне, постоянно помешивая.

Добавить желтки, хорошо перемешать и снять с огня.

Разложить творожную массу в порционную посуду и охладить.

Готовое блюдо подать к столу с фруктовым или ягодным соусом.

Паста с грибами и зеленью укропа

- *2 ст. л. тертого сыра*
- *3 ст. л. пастеризованного творога*
- *2 белых вареных гриба*

- *1 ст. л. рубленого укропа*
- *3 ст. л. грибного отвара*

Грибы мелко порубить. Смешать протертый творог с тертым сыром, грибным отваром и измельченной зеленью укропа.

Массу взбить и добавить в нее белые грибы.

Рубленые яйца с чесноком и зеленью

- *6 вареных яиц*
- *90 г сметаны*
- *90 мл кваса*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *15 г зелени укропа*
- *соль*

Яйца очистить, разделить белки от желтков. Белки мелко порубить, желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и рубленый чеснок.

Белки выложить в салатник, залить растертыми желтками и посыпать мелко нарезанным свежим укропом.

Яйца с ветчиной и маслом

- *4 вареных яйца*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г ветчины*
- *соль*
- *зелень петрушки или сладкий красный перец*

Вареные яйца разрезать пополам, осторожно вынуть желток.

Для начинки ветчину измельчить, размягченное сливочное масло и желтки растереть. Посолить по вкусу и смешать начинку.

С помощью кулинарного мешочка с трубочкой аккуратно уложить начинку в половинки яиц.

Украсить можно зеленью петрушки и кусочками красного перца.

Яйца, фаршированные по-индийски

- *2 вареных яйца*
- *15 г сливочного масла*
- *50 г майонеза*
- *10 г кетчупа*
- *5 г карри*
- *соль*

Яйца разрезать пополам, вынуть желтки, протереть их, смешать со сливочным маслом, солью и порошком карри. Половинки яиц начинить этой смесью.

Майонез заправить порошком карри, добавить кетчуп, хорошо размешать и густо полить яйца.

Яйца, фаршированные гусиной печенью

- *2 вареных яйца*
- *100 г гусиной печени*
- *10 г сливочного масла*
- *25 г зеленого салата*

- *соль*

Яйца очистить и разрезать вдоль на половинки. Желтки вынуть, протереть через сито, затем растереть вместе с припущенной гусиной печенью. Добавить сливочное масло и посолить. Все хорошо перемешать, наполнить фаршем половинки яиц и уложить на блюдо на листья салата.

Супы

Молочный суп с пивом, хлебом и яйцом

- *130 мл молока*
- *15 г сахара*
- *100 г хлеба*
- *60 мл пива*
- *1 яйцо*

Молоко вскипятить, яйцо взбить с сахаром, смешать с пивом и добавить в горячее молоко.

Подготовленную смесь подогреть, не допуская кипения, и залить ею пшеничный хлеб, нарезанный кубиками.

Молочный суп с сыром и мятой

- *120 г имеретинского сыра (или сулугуни)*
- *400 мл молока*
- *4 г мяты*

Молодой несоленый или малосоленый имеретинский сыр (или сулугуни) разрезать пополам, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить. Когда сыр размягчится, вынуть его из кастрюли, обдать кипящим молочно-сырным отваром, после чего протереть.

Так повторить несколько раз, пока отвар не загустеет. В кипящий молочно-сырный отвар всыпать нарезанную зелень свежей мяты и варить еще 2 минуты.

При подаче в тарелку положить порционный кусок сыра.

Суп из изюма с медом

- *1 стакан измельченных пшеничных сухарей*
- *1½ л воды*
- *4 ст. л. изюма*

- *4 ст. л. меда*

Изюм сварить в воде, добавить измельченные сухари из пшеничного хлеба.

Перед подачей заправить медом.

Суп с рублеными яйцами и ржаным хлебом

- *200 г ржаного хлеба*
- *1 л овощного бульона или воды*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *2–3 яйца*
- *1 ст. л. мелкорубленой зелени укропа или петрушки*

100 г хлеба нарезать ломтиками и подсушить в духовке, остальной хлеб натереть и поджарить с маслом. Положить в кастрюлю поджаренный тертый хлеб, высушенные гренки, мелкорубленые яйца, зелень укропа или петрушки.

Залить подготовленную смесь горячим бульоном и подать на стол.

Бульон с хлебом и петрушкой

- *200 г ржаного хлеба*
- *2 л воды*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *2 небольших корня петрушки*
- *4 яичных желтка*
- *4 ст. л. мелкорубленой зелени петрушки*
- *соль*

В кастрюле на сливочном масле обжарить нарезанные кружочками корни петрушки, залить вскипяченной водой, посолить и варить до готовности петрушки. Заправить яичными желтками, помешивая бульон при их добавлении. Положить в тарелки ломтики поджаренного хлеба, залить приготовленным бульоном и заправить рубленой зеленью петрушки.

Суп с зеленью и чесноком

- *200 г пшеничного хлеба*
- *1 л мясного бульона*
- *2 ст. л. мелкорубленной зелени петрушки и пастернака*
- *3 зубчика чеснока*
- *соль по вкусу*

Пшеничный хлеб мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить рубленую зелень петрушки, пастернака, соль, залить горячим мясным бульоном и варить до полного разваривания хлеба.

Перед подачей добавить толченый чеснок.

Суп из сыра с луком

- *200 мл бульона*
- *50 г репчатого лука*
- *10 г сливочного масла*
- *20 г муки*
- *30 г сыра чеддер*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

На сливочном масле спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку и готовить, помешивая, еще 1 минуту.

Приготовленную пассеровку развести бульоном, довести до кипения, добавить соль и перец и варить суп на медленном огне еще 5 минут.

После этого всыпать тертый сыр чеддер и прогреть суп на слабом огне, не доводя до кипения, пока сыр не расплавится.

Сметанный суп с картофелем

- *1½ л воды*
- *500 г картофеля*
- *2 вареных яйца*
- *1 стакан сметаны*
- *2 ст. л. муки*
- *2 ст. л. зелени*
- *тмин*
- *соль по вкусу*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и сварить с тмином. Сметану перемешать с 2 ст. л. муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть, добавить мелкорубленые вареные яйца, соль, зелень.

Суп с яйцами и грибами

- *3 стакана куриного бульона*
- *2–3 яйца*
- *4 шампиньона*
- *соевый соус по вкусу*
- *1 ст. л. десертного вина*
- *сахар по вкусу*

Грибы разрезать вдоль пополам, положить в кастрюлю с горячим бульоном, добавить соевый соус, вино и сахар, размешать и довести до кипения.

После этого вбить в суп яйца и, размешивая, варить на очень слабом огне 1 минуту.

Готовый суп разлить по тарелкам и сразу же подать к столу.

Овощной суп-пюре с молоком

- *200 г пшеничного хлеба*
- *600–700 мл овощного отвара*

- 2 ст. л. сливочного масла
- ½ стакана молока
- 2 яичных желтка
- соль по вкусу

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками и залить холодным овощным отваром.

Варить до размягчения хлеба, после чего хорошо взбить венчиком, чтобы получилось пюре.

Протереть через сито или измельчить в миксере, чтобы не осталось комочков.

Добавить сливочное масло, соль, заправить молоком и яичными желтками. Суп подать горячим.

Молочный суп с кабачками и грибами

- 200 г пшеничного хлеба
- 2 л молока
- 400 г кабачков
- 1 небольшая луковица
- 300 г вареных грибов
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. муки
- соль

Очистить кабачки, вынув семечки, нарезать кружочками или кубиками, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Грибы промыть, мелко нарезать, залить кипящим молоком, прокипятить, снять пену.

Добавить протертый хлеб (замочить в горячей воде, отжать и протереть).

Лук мелко нарезать, обжарить в масле, соединить с кабачками, посолить, положить в суп и варить до готовности.

Как ускорить время варки. Продукты, нарезанные мелкими кусками, варятся быстрее. Во многих случаях достаточно залить их кипящей водой. Нагрейте жидкость до кипения. Залейте ею тонкие или

нарезанные продукты. Перемешайте один раз, плотно закройте и оставьте на 1–2 минуты. Выньте готовые продукты шумовкой.

Холодный суп из кефира с овощами и зеленью

- 500 мл кефира
- 500 мл воды
- 500 г молодой свеклы с ботвой
- 1 корень петрушки или сельдерея
- 100 г моркови
- 1 луковица
- 1 ст. л. растительного масла
- зелень петрушки
- соль

Корень петрушки или сельдерея, лук, свеклу и морковь нарезать тонкой соломкой.

Овощи потушить в небольшом количестве воды и растительного масла 8 минут, добавить нарезанные листья свекольной ботвы и тушить еще 7 минут, посолить, охладить и залить смесью кефира и холодной кипяченой воды.

При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

Холодный суп из пахты с яблоками и зеленью

- 1½ л пахты
- 3 свежих огурца
- 1 яблоко
- 10 свежих редисок
- 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 1 ст. л. мелко нарезанного укропа
- ½ стакана сметаны
- соль по вкусу

Огурцы, яблоки и редис нарезать соломкой, добавить соль, зеленый лук и укроп, залить холодной пахтой.

Подать с кусочками пищевого льда и сметаной.

Суп с сыром и яйцом

- 200 г натертого пшеничного хлеба
- 2 л мясного бульона
- 500 г сыра
- 2 яйца
- соль
- черный перец

Натертый на терке пшеничный хлеб перемешать с тертым сыром и взбитыми яйцами. Посолить, поперчить и ввести эту смесь, непрерывно помешивая, в мясной бульон. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 7 минут.

Горячие блюда

Творожники лимонные

- 200 г творога
- 1 ст. л. растопленного сливочного масла
- 2 яйца
- 120 г муки
- 1 ст. л. сахара
- ¼ ч. л. лимонной цедры
- растительное масло
- сметана

Творог протереть через сито, добавить масло, яйца, сахар, цедру лимона. Всыпать муку и хорошо размешать.

Сформовать из получившейся массы небольшие шарики и обжарить в кипящем масле.

Подать к столу горячими, полив сметаной.

Старорусские творожные колобки

- 400 г творога
- 1 ст. л. манной крупы
- 2 яйца
- 2 ст. л. сахара
- 100 г изюма
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. сливочного масла
- ванилин
- соль
- ягоды и варенье по вкусу

Творог протереть через сито, добавить манную крупу, промытый изюм, 1 яйцо и яичный белок второго яйца, соль, сахар, ванилин, тщательно вымешать.

Из полученной массы сделать колобки, обвалять их в муке, положить на разогретую с маслом сковороду, смазать оставшимся желтком и запечь в духовке в течение 10 минут, до образования золотистой корочки.

Подавать к столу с вареньем и ягодами.

Омлет с брынзой

- *3 яйца*
- *50 г брынзы*
- *10 г сливочного масла*

Яйца взбить, смешать с тертой брынзой и жарить на сковороде в сливочном масле. Готовый омлет свернуть вдвое.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Сырники с тмином

- *400 г творога*
- *60 г муки*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *тмин по вкусу*
- *растительное масло*
- *сметана с сахаром*

Творог протереть через сито, добавить муку, яйцо, тмин, посолить, хорошо перемешать и сформовать сырники овальной формы.

Обжарить сырники в растительном масле с обеих сторон.

К сырникам подать по вкусу сладкую сметану.

Шницель из сыра с помидорами

- *4 ломтика мягкого сыра (толщиной 1 см)*
- *1 яйцо*
- *панировочные сухари*
- *мука*
- *рубленый зеленый лук*
- *1–2 помидора*
- *жир для жарения*

Ломтики холодного (из холодильника) сыра сначала обвалять в муке, затем в разболтанном яйце и в панировочных сухарях.

Быстро зажарить в сильно разогретом жире сначала с одной стороны, затем с другой до золотисто-коричневого цвета.

Посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками помидоров и подавать со шпинатом и картофелем.

Борани с яйцом

- *1 яйцо*
- *20 г сливочного масла*
- *50 мл молока*
- *100 г сыра сулугуни*
- *соль по вкусу*

Нарезанный тонкими ломтиками сыр сулугуни жарить в глубокой сковороде с маслом.

Яйца взбить с молоком, посолить, вылить смесь на сыр, довести до кипения, накрыть крышкой и поставить в духовку на 8–10 минут.

Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.

Сулугуни жареный

- *1 кружок сулугуни*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *3–4 ст. л. муки*
- *зелень*

Кружок сулугуни разрезать пополам, затем каждый полукруг разделить надвое, чтобы получилось четыре плоских полукружия. Сковороду разогреть, положить сливочное масло.

Сулугуни обвалять в муке, положить на сковороду, обсыпать сверху мукой, прикрыть тарелкой и жарить 3–5 минут, затем перевернуть, вновь обсыпать мукой и жарить, не прикрывая тарелкой, еще 3–4 минуты.

Сыр выложить на тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Омлет по-английски с томатным соусом

- 4 яйца
- 120 г тертого сыра
- 1 ст. л. муки
- $\frac{1}{4}$ стакана газированной воды
- томатный соус
- жир
- соль

Сыр соединить с мукой, слегка посолить и тщательно перемешать. Влить газированную воду и снова перемешать. Яйца посолить, слегка взбить и добавить к сыру. Разогреть сковороду, растопить на ней жир и аккуратно вылить получившуюся массу. Жарить на слабом огне под крышкой.

Томатный соус вскипятить и подать горячим к готовому омлету.

Омлет с сыром и хлебом

- 3 яйца
- 50 г сыра
- 50 г белого хлеба
- 3 ст. л. молока
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль

Мякоть белого хлеба замочить в молоке, размять, добавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать. Вылить на горячую сковороду с маслом и жарить как натуральный омлет.

Омлет с зеленым луком

- 4 яйца
- 100 мл молока или 2–3 ст. л. сметаны
- 30 г зеленого лука
- сливочное масло

- *красный молотый перец*
- *соль*

Яйца взбить с молоком или сметаной, посолить и поперчить по вкусу.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с омлетной массой.

Получившуюся смесь вылить на сковороду с растопленным маслом и поджарить до готовности.

Омлет с кукурузой

- *2 яйца*
- *50 мл молока*
- *170 г консервированной кукурузы*
- *5 г масла сливочного*
- *зелень*
- *соль*

Яйца смешать с молоком, добавить обжаренные зерна консервированной кукурузы, посолить.

Вылить смесь на сковороду или противень с разогретым сливочным маслом и довести до готовности в духовке.

Подать омлет, полив сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Омлет с зеленым горошком

- *2 яйца*
- *2–3 ст. л. консервированного зеленого горошка*
- *сливочное масло*
- *укроп*
- *соль*

Взбить яйца, предварительно посолив их, и прибавить припущенный в масле зеленый горошек.

Омлет поджарить, выложить на тарелку и сразу подать, посыпав мелко нарезанным укропом.

Как ускорить растапливание сыра. Если для приготовления блюда вам нужно быстро растопить сыр, накройте его крышкой от кастрюли или миской, чтобы образовался пар, который растопит сыр быстрее.

Спаржа с молочной яичницей

- *300 г вареной спаржи*
- *300 мл молока*
- *2 яйца*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *соль*

Спаржу выложить на смазанную жиром порционную сковороду. Сырые яйца тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Поставить сковороду со спаржей в не очень горячую духовку на 10 минут.

Подать к столу спаржу в той же сковороде.

Яйца-пашот

- *4 яйца*
- *1 л воды*
- *2 ст. л. уксуса*
- *соус*
- *соль*

Воду с уксусом и солью вскипятить. Убавить огонь до минимума.

Разбивать яйца в половник и осторожно опускать в слабо кипящую воду по одной штуке.

Оставить на 4–5 минут на слабом огне (сильное кипение будет разрушать еще не затвердевшие яйца).

Достать яйца шумовкой, залить соусом с горчицей или помидорами.

Яйца с луком

- *2 яйца*
- *25 г сливочного масла*
- *25 г репчатого лука*
- *25 г стебля лука-порея*
- *25 г белого соуса*

- *молотый черный перец*
- *соль*

Лук репчатый и лук-порей нарезать кольцами, пассеровать на сливочном масле до мягкости, посыпать солью и черным молотым перцем, добавить белый соус.

Полученную смесь выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить слегка взбитыми яйцами и запечь в духовке.

Яйца с ветчиной и килькой

- *150 г ветчины*
- *3 кильки*
- *5 вареных яиц*
- *15 г сухарей*
- *свежемолотый черный перец*
- *растительное масло*
- *гренки*

Ветчину измельчить в миксере или кухонном комбайне.

Кильки мелко порубить и смешать с подготовленной ветчиной.

Добавить сухари, черный перец и 1 яйцо. Остальные яйца сварить вкрутую, очистить, обвалять в подготовленной массе и обжарить во фритюре.

Затем каждое яйцо разрезать вдоль и подать к столу на гренке.

Яйца с майонезом и маслинами

- *2 вареных яйца*
- *50 г майонеза со сметаной*
- *2 маслины*
- *5 г зеленого салата*
- *3 г зелени петрушки*

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль на половинки и уложить в салатник желтками вниз. Залить майонезом, смешанным со сметаной.

Украсить блюдо листьями салата, маслинами и веточками зелени петрушки.

Яичница с зеленью

- 3 яйца
- ½ пучка зелени петрушки
- ½ пучка зелени укропа
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль
- свежемолотый черный перец
- 1 вареная картофелина

Зелень петрушки и укропа мелко порубить, посолить, посыпать перцем, добавить масло и тушить.

Разложить зелень ровным слоем на сковородку, смазанную жиром, сверху выложить кружочки отварного картофеля, залить яйцами и поставить на 3 минуты в духовку.

Яичница-глазунья с помидорами

- 8 яиц
- 300–400 г помидоров
- 3 ст. л. сливочного масла
- укроп или зеленый лук
- соль
- свежемолотый черный перец

Спелые помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, слегка отжать, нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем, положить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить.

На помидоры вылить яйца, посолить и жарить.

Посыпать яичницу зеленью.

Яичница с орехами

- 3 яйца

- 60 г грецких орехов
- 15 г сливочного масла
- 20 г лимона

Яйца смешать с толчеными орехами и запечь на порционной сковородке в жарочном шкафу. Отдельно на розетке подавать ломтик лимона.

Яичница запеченная

- 8 яиц
- 30 г сливочного масла
- 30 г сыра
- 1 ст. л. молотых сухарей
- соль
- зелень петрушки

На разогретую с маслом сковороду выпустить яйца, посолить, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку.

Когда яйца свернутся, посыпать их сверху подрумяненными в сливочном масле сухарями и зеленью петрушки.

Яичница с томатом-пюре

- 8 желтков
- 8 белков
- 1 стакан томата-пюре
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. тертого сыра
- соль

Растереть желтки, смешать с томатом-пюре и растопленным маслом. Добавить взбитые белки, посолить, перемешать. Смазать огнеупорное блюдо маслом, посыпать мукой, положить в него желтки с томатом-пюре, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Подрумянить в духовке.

Яичница с салом

- 8 яиц
- 120 г сала
- $\frac{3}{4}$ стакана молока
- 2 ст. л. измельченного укропа
- соль

В кастрюлю влить яйца, добавить молоко, соль и все перемешать.

На разогретую сковородку положить нарезанное мелкими кубиками сало и обжарить его, затем влить приготовленную яично-молочную смесь, быстро перемешать и жарить до тех пор, пока масса не загустеет. Яичницу посыпать укропом.

Яичница со спагетти

- *2 яйца*
- *40 г сливочного масла*
- *30 мл сливок (или молоко)*
- *40 г вареных спагетти*
- *30 г помидоров*
- *40 г сыра*
- *соль*

Спагетти нарезать кусочками длиной 1 см, спассеровать на масле и перемешать с мелко нарезанными поджаренными помидорами и тертым сыром. Посолить по вкусу. Смесь выложить на сковороду и залить взбитыми со сливками яйцами, посолить.

Яичница-болтуня с икрой

- *4 яйца*
- *1–2 ст. л. икры любой рыбы*
- *сливочное масло*
- *соль*

Икру размять ложкой, посолить, добавить яйца и взбить. Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло, влить яично-икорную смесь, поставить на слабый огонь и выдержать 1 минуту.

После этого яичницу перевернуть, накрыть крышкой и довести до готовности. Выложить на тарелку и посыпать измельченной зеленью.

Яичница с ломтиками хлеба и красным молотым перцем

- *2 яйца*
- *2 ломтика белого или черного хлеба*
- *сливочное масло*
- *красный молотый перец*
- *соль*

В кусочках хлеба аккуратно вырезать «окошки». Нагреть сковороду, растопить в ней сливочное масло. Хлеб обжарить с двух сторон до образования румяной корочки.

В «окошки» влить яйца, посолить, поперчить, накрыть крышкой и довести до готовности.

Яичница со сметаной

- *8 яиц*
- *250 г сметаны*
- *2–3 ст. л. сливочного масла*
- *соль по вкусу*

Сырые желтки тщательно смешать со сметаной и посолить. Затем добавить взбитые в пену белки и перемешать. Полученную однородную смесь вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке.

Готовую яичницу немедленно подать, иначе она осядет и потеряет пышность.

Блюда из муки, макаронных и хлебобулочных изделий

Блины и оладьи

Блины яичные

- *3 стакана муки*
- *10 желтков*
- *600 мл молока*
- *2 ст. л. сахара*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *соль*

Вылить в кастрюлю яичные желтки и, добавив к ним соль и сахар, хорошо растереть. Затем всыпать муку, добавить сливочное масло, молоко и замесить довольно жидкое тесто. Испечь блины.

Блины пшенично-гречневые

- *по 1 стакану пшеничной и гречневой муки*
- *800 мл молока*
- *3 яйца*
- *4 ст. л. сливочного масла*
- *1 ст. л. сахара*
- *½ ч. л. соды*
- *лимонная кислота*
- *соль*

Всыпать муку в кастрюлю, развести ее теплым молоком и, добавив яичные желтки, сахар, соль, растопленное масло, замесить тесто.

Соду развести шестой частью стакана воды, в таком же количестве развести лимонную кислоту. Соединить соду и кислоту и сразу же (пока сода шипит) смешать их с тестом. Яичные белки взбить и осторожно ввести в тесто.

Выпекать блины на масле обычным способом.

Яблочные оладьи с корицей

- 2 яйца
- 2 стакана муки
- 1½ стакана йогурта
- 1 ч. л. разрыхлителя
- соль
- ½ стакана сахара
- 3 яблока
- растительное масло
- молотая корица

Взбить яйца и смешать с йогуртом. В просеянную муку всыпать разрыхлитель, соль и сахар. Соединить с яично-йогуртовой смесью.

Яблоки натереть на терке и добавить в тесто вместе с корицей. Поджарить оладьи на сковороде с маслом.

Выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Блины с брынзой

- 3 стакана пшеничной муки
- 8–10 яиц
- 3 стакана молока
- 2 ст. л. сахара
- 300 г брынзы
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль по вкусу

Из муки, яиц, молока и сахара приготовить тесто.

На разогретую сковороду налить теста меньше, чем обычно. Когда блин снизу слабо зарумянится, на него положить измельченную брынзу, залить ее новой порцией теста так, чтобы брынза оказалась внутри. Затем блин перевернуть на другую сторону и слегка поджарить.

Брынзу можно положить и непосредственно на разогретую сковороду, а затем сверху залить тестом.

Блины с луком

- 3 луковицы
- 2 стакана муки
- 2 яйца
- 1½ стакана молока (или воды)
- соль
- сливочное масло или сметана

Из муки, яиц и молока приготовить тесто. Лук нашинковать как можно мельче и смешать с тестом, посолить по вкусу.

Жарить как обычные блины, подавать с растопленным сливочным маслом или сметаной.

Сырные блины

- 300 г сыра
- 2½ стакана муки
- 5 яиц
- 100 г сахара
- 200 г сливочного масла
- 3 стакана молока
- соль

На мелкой терке натереть сыр. Отделить желтки от белков. Взбить желтки с молоком, добавив тертый сыр, муку, соль.

Взбить белки и добавить полученную белковую пену в тесто.

Обжаривать в масле до золотистой хрустящей корочки.

Зеленые блины с паштетом

- 350 мл молока
- 100 г муки
- 50 г сливочного масла
- 20 г измельченной зелени петрушки и укропа
- 2 яйца
- соль

Для начинки:

- 100 г любого паштета
- 50 г сливочного масла

В просеянную муку добавить соль, яйца, молоко, растопленное сливочное масло и вымесить тесто. Добавить зелень и тщательно вымесить.

На хорошо разогретой сковороде испечь тонкие «зеленые» блины.

Готовые блины смазать сливочным маслом. На блинчик выложить паштет. Свернуть блины в рулет, нарезать на порционные кусочки, выложить на тарелку и подать к столу.

Блины с грибами

- 500 г грибов
- 2 стакана муки
- 1½ стакана молока
- 2 яйца
- соль

Грибы очистить, мелко порубить, поджарить на сильном огне, пока не выделится весь сок и грибы не станут более сухими, посолить.

Из муки, молока и яиц замесить блинное тесто. Выпекать блины на горячей сковороде, смазанной жиром.

На каждый блин положить по ложке грибов, после чего блины завернуть конвертиком или трубочкой.

Выложить на тарелку и подать к столу горячими.

Как замочить грибы заранее. Замочите грибы в холодной воде, затем положите в плотно закрывающуюся банку и храните в холодильнике до 2 недель.

Блинчики «неженка»

- 2 стакана пшеничной муки
- 400 мл молока
- 3 яйца
- 100 г сливочного масла
- 200 мл сливок
- 2 ст. л. сахара
- соль

Просеять в миску муку, добавить растертые с сахаром и солью желтки, влить сливки и все хорошо размешать, чтобы не было комков. Затем влить молоко, добавить растопленное масло, взбитые белки и снова все тщательно размешать.

Выпекать блинчики очень тонкими.

Оладьи быстрые

- 2 стакана муки
- 1–2 яйца
- ½ ч. л. соли
- 200 мл кефира
- 1 ст. л. растительного масла
- сода на кончике ножа
- масло
- вода

Яйца, сахар, соль, растительное масло взбить венчиком. Во взбитую массу добавить кефир, просеянную муку, соду развести в 100 мл воды и влить в тесто.

Смоченной в воде столовой ложкой набирать тесто и выкладывать на горячую сковороду с маслом. Обжаривать с двух сторон.

Оладьи сметанные

- *2 стакана пшеничной муки*
- *3 яйца*
- *200 г сметаны*
- *2 ст. л. сахара*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *½ ч. л. соды*
- *соль*

Вылить в кастрюлю сметану, добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, распущенное сливочное масло, просеянную муку и все хорошо размешать.

Развести в 2 ст. л. молока соду и вылить смесь в кастрюлю с тестом. Туда же осторожно ввести взбитые яичные белки.

Выпекать оладьи обычным способом. Выложить на тарелку и подать к столу.

Оладьи манные

- *200 г манной каши*
- *1 стакан пшеничной муки*
- *2 стакана молока*
- *50 г сливочного масла*
- *2 яйца*
- *1 ст. л. сахара*
- *соль*
- *мед, сметана или варенье*

В готовую кашу добавить сливочное масло и хорошо размешать.

Растереть 2 яичных желтка с солью и сахаром, выложить их в кашу, хорошо взбить лопаткой, затем добавить в эту массу взбитые яичные белки и снова перемешать.

На чистый стол высыпать муку и разровнять ее тонким слоем. Ложкой выложить подготовленную массу (отдельными кусками) на муку и сформовать из нее лепешки-оладьи.

Обжарить их на смазанной маслом сковороде. К этим оладьям хорошо подать мед, сметану или варенье.

Оладьи из цуккини с чесноком

- *2 небольших цуккини*
- *2 зубчика чеснока*
- *½ стакана муки*
- *2 яйца*
- *2 ст. л. измельченного укропа*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *½ ст. л. сахара*
- *оливковое масло*
- *сметана*

Натереть кабачки на крупной терке. Положить измельченный чеснок и хорошо перемешать.

Добавить слегка взбитые яйца, сахар, муку, укроп, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешать.

Разогреть большую сковороду и влить немного оливкового масла. Жарить оладьи по 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Подавать со сметаной.

Оладьи с яблоками и изюмом

- *2½ стакана муки*
- *2½ стакана кефира или простокваши*
- *2 яйца*
- *2 ст. л. сахара*
- *растительное масло*
- *соль по вкусу*
- *½ стакана изюма*
- *500-600 г свежих яблок*

- *½ стакана сахарной пудры*
- *1 ч. л. корицы*

Из указанных ингредиентов приготовить тесто, добавить в него изюм без косточек.

Ложкой выкладывать тесто на горячую сковороду, смазанную маслом, поверх теста раскладывать ломтики яблок. Обжаривать оладьи с двух сторон.

Готовые оладьи выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Оладьи с капустой

- *1 стакан пшеничной муки*
- *400 мл кефира*
- *2 яйца*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *1 стакан мелко порубленной свежей капусты*
- *100 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*

Яйца, сахар, соль взбить в миксере или кухонном комбайне.

Во взбитую массу добавить кефир, муку, растительное масло, капусту и замесить тесто. В сковороде разогреть сливочное масло и выпекать оладьи. Подавать к столу горячими.

Оладьи морковные на кефире

- *500 г моркови*
- *½ стакана муки*
- *2 яйца*
- *1 стакан кефира*
- *соль*
- *1 ст. л. сахара*
- *5 ст. л. растительного масла*
- *сметана*

Морковь натереть на терке, смешать с яйцами, сахаром и солью.

Добавить в полученную массу муку, кефир и замесить густое тесто.

В сковороде разогреть растительное масло и поджарить оладьи. На стол морковные оладьи подавать со сметаной.

Оладьи на ряженке

- *300 мл ряженки*
- *150 г овсяной муки*

- 150 г пшеничной муки
- соль
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 яйца
- ½ ч. л. гашеной соды
- растительное масло

Взбить ряженку, яйца, соль и сахар. В эту массу просеять муку. Влить лимонный сок, смешать и добавить соду. Оставить на 5 минут, до появления пузырьков. Обжарить на масле.

Банановые оладьи на кефире

- 3 банана
- 1 стакан кефира
- 2 яйца
- ½ стакана муки
- 1 ч. л. сахара
- ½ ч. л. гашеной соды
- соль
- сметана или варенье

Бананы размять, добавить яйца, кефир, соду, сахар, соль и просеянную муку.

Перемешать и выпекать оладьи на смазанной маслом сковородке.

Подавать к столу со сметаной или вареньем.

Блюда из макаронных изделий

Макароны с лососем

- *400 г макарон (перьев)*
- *50 г копченого лосося*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *25 мл сливок*
- *100 г очищенных помидоров*
- *мускатный орех*
- *соль*

Разогреть масло в кастрюле, добавить нарезанные помидоры и кусочки лосося. Тушить 10 минут, затем добавить сливки, мускатный орех, посолить, довести до кипения и снять с огня.

Сварить макароны в большом количестве соленой воды, слить воду, затем перемешать все вместе, посыпать тертым сыром.

Макароны со сладким перцем и сырным соусом

- *400 г макарон*
- *1 ч. л. растительного масла*
- *по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу*
- *100 г маслин без косточек*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *250 г томатной пасты*
- *100 мл сливок*
- *100 г тертого сыра*
- *молотый черный и красный перец*
- *соль*

Макароны отварить в подсоленной воде с добавлением растительного масла. Сладкий перец сполоснуть холодной водой и нарезать.

В разогретом сливочном масле потушить подготовленный перец и маслины 3 минуты.

Добавить томатную пасту и готовить еще 1 минуту. Постоянно помешивая, ввести сливки, тертый сыр, поддержать недолго на слабом огне и заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Слить воду с макарон и подать их вместе с овощами и томатно-сырным соусом.

Как ускорить закипание воды при варке макарон. Солите воду с макаронами после того, как они закипят. Соленая вода закипает дольше, чем пресная.

Макароны с сардинами и помидорами

- 350 г макарон
- 300 г сардин
- консервированные помидоры или мелко нарезанные свежие помидоры
- растительное масло
- 2 зубчика чеснока
- петрушка
- свежемолотый черный перец
- соль

Сварить макароны в кипящей соленой воде.

Подрумянить в растительном масле 2 зубчика чеснока. Вынуть их из масла, положив туда кусочки подготовленных сардин (без голов и хвостов). Держать на огне 5 минут, затем добавить протертые консервированные или свежие помидоры, посыпать мелко нарезанной петрушкой, посолить, поперчить и готовить еще 5 минут на маленьком огне.

Макароны подавать на стол с сардинами и подливкой.

Макароны с творогом и корейкой

- 250 г макарон
- 200 г творога (желательно жирного)

- 1 ч. л. растительного масла
- 150 г корейки
(или грудинки) копченой
- 1 стакан сметаны
- свежемолотый черный перец
- соль

Макароны варить в подсоленной воде 10 минут, добавив растительное масло.

Копченую корейку нарезать кубиками и обжарить на сковороде.

Макароны уложить на блюдо, посыпать творогом, полить растопленным жиром от корейки со шкварками, растительным маслом и сметаной, поперчить, на несколько минут поставить в духовку и сразу подавать.

Макароны с яйцами и грибами

- *250 г макарон*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *100 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *4 яйца*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Макароны варить в подсоленной воде 10 минут.

Тем временем обжарить на масле мелко нарезанный лук.

Грибы почистить, помыть, нарезать ломтиками, обжарить с луком.

Яйца разбить, перемешать с перцем, нарезанной зеленью петрушки.

Макароны перемешать с грибами, залить яйцами, поставить на несколько минут в духовку и сразу подавать.

Спагетти с лососем и сладким перцем

- *125 мл оливкового масла*
- *300 г печеного сладкого красного перца*
- *около 300 г лосося*
- *400 г спагетти*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *1–2 ст. л. рубленого зеленого лука*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Спагетти варить в подсоленной воде 10 минут. Тем временем оливковое масло (оставив 2 ст. л.) разогреть на сковороде.

Очистить перец от кожицы, мелко нарезать и пассеровать 5 минут, посолить, поперчить.

Оставшееся оливковое масло подогреть в кастрюльке. Засыпать измельченную мякоть лосося, тушить 5 минут.

Выложить мякоть лосося, сливочное масло и нарезанный лук в перечную подливу.

Перемешать спагетти с соусом. Сразу подавать на стол.

Спагетти в чесночно-томатном соусе

- *300 г спагетти*
- *4–5 ст. л. оливкового или растительного масла*
- *1 средняя луковица*
- *4–5 зубчиков чеснока*
- *100 г помидоров*
- *50 г тертого соленого сыра*

Подготовить отварные спагетти: отцедить, обсушить. Спассеровать на масле мелко порубленные лук и чеснок, добавить измельченные помидоры и все хорошо обжарить.

Смешать получившийся соус с отваренными спагетти и аккуратно перемешать вилкой.

Подать горячими, посыпав сыром.

Спагетти с анчоусами и томатным соусом

- *350 г спагетти*
- *5 анчоусов (или килек)*
- *растительное масло*
- *50 г сливочного масла*
- *томатный соус*
- *свежемолотый черный молотый перец*
- *соль*

Спагетти варить в подсоленной воде 10 минут, процедить.

Анчоусы или кильки очистить от костей, нарезать кусочками, разогреть в растительном масле, поперчить, добавить сливочное масло и немного томатного соуса.

Заправить анчоусной массой спагетти и подавать горячими.

Как приготовить макаронные изделия заранее. Не варите их до полной готовности. Остудите готовые макароны в миске с ледяной водой. Как только они остынут до комнатной температуры, слейте воду и сбрызните их растительным маслом, чтобы они не слиплись. Положите в холодильник в плотно закрывающемся полиэтиленовом пакете. Чтобы снова разогреть, опустите макароны в большую кастрюлю с кипящей водой. Нагревайте, размешивая, приблизительно 20 секунд, чтобы макароны разделились, и слейте воду. Полейте соусом.

Спагетти с тунцом и помидорами

- *125 мл оливкового масла*
- *500 г помидоров*
- *300 г тунца*
- *400 г спагетти*
- *2 ст. л. селедочного (икорного, анчоусового) масла*
- *1–2 ст. л. рубленой петрушки*
- *свежемолотый черный молотый перец*
- *соль*

Спагетти варить в подсоленной воде 10 минут. Тем временем оливковое масло (оставив 2 ст. л.) разогреть на сковороде. Очистить помидоры от кожицы, мелко нарезать и пассеровать примерно 5 минут, посолить, поперчить. Оставшееся оливковое масло подогреть в кастрюльке. Засыпать измельченную мякоть тунца, тушить 5 минут.

Выложить мякоть тунца, селедочное масло и петрушку в томатную подливу. Перемешать спагетти с соусом. Сразу подавать на стол.

Спагетти с анчоусами и тунцом

- *400 г спагетти*
- *150 г тунца в растительном масле*
- *4 анчоуса, очищенных от костей*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *зелень петрушки*
- *свежемолотый черный молотый перец*

- *соль*
- *базилик*
- *каперсы*

Отварить спагетти в подсоленной воде, процедить.

На сковороду с подогретым оливковым маслом выложить тунец, нарезанный кусочками, измельченные анчоусы, добавить мелкорубленую зелень петрушки, базилика, посолить и поперчить.

Заправить спагетти приготовленным соусом, тщательно перемешать, украсить листочками базилика и каперсами.

Спагетти в соусе из шпината

- *500 г спагетти*
- *1 пучок шпината*
- *5 ст. л. оливкового масла*
- *50 г тертого сыра*
- *соль*

Мелко нарезать шпинат, перемешать с оливковым маслом и солью. Потушить на сковороде до мягкости.

Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить.

Заправить приготовленной смесью и тертым сыром.

Вместо шпината можно использовать свежую петрушку.

Спагетти с зеленым горошком

- *400 г спагетти*
- *300 г зеленого горошка*
- *50 г сливочного масла*
- *фарш из 30 г грудинки, 1 луковицы, корней сельдерея и петрушки*
- *мясной бульон*
- *тертый сыр*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Спагетти варить в подсоленной воде 10 минут. Фарш обжарить в сливочном масле, добавить зеленый горошек, мясной бульон, посолить, поперчить, поставить тушить.

Заправить спагетти приготовленным соусом и тертым сыром.

Спагетти «а-ля карбонара»

- *300 г нежирной грудинки*
- *500 г спагетти*
- *2 желтка*
- *½ чашки натертого пармезана*

Нарезать грудинку кубиками и обжарить на слабом огне без масла. Отварить спагетти, 8 минут, слить.

Добавить взболтанные желтки с тертым сыром, перемешать и выложить на сковороду с грудинкой. Сковороду хорошо потрясти, чтобы все перемешалось.

Спагетти с соусом бешамель

- *300 г вареных спагетти*
- *50 г сыра*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *соль*

Для соуса бешамель:

- *1 стакан молока*
- *100 г сливочного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *соль*

Сваренные спагетти заправить тертым сыром, сливочным маслом, тщательно перемешать.

Полить приготовленным соусом бешамель.

Для соуса масло распустить в сотейнике, добавить муку, непрерывно быстро помешивая, прогреть до золотистого цвета и вливать постепенно молоко.

Соус посолить и варить 6 минут при слабом кипении.

Спагетти с томатно-сырным соусом

- *100 г спагетти*
- *2 ст. л. оливкового масла*
- *½ луковицы*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *1 помидор*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *1–2 ст. л. тертого сыра*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Спагетти сварить в подсоленной воде с добавлением оливкового масла. Для соуса на сливочном масле спассеровать мелко нарезанный лук и чеснок, добавить измельченные помидоры, подрумянить их вместе с луком, посолить, поперчить.

Заправить спагетти соусом.

Отдельно подать тертый сыр.

Лапша пикантная с грудинкой и помидорами

- *800 г лапши*
- *200 г грудинки*
- *3 ст. л. оливкового масла*

- 50 г сливочного масла
- 1 луковица
- 500 г помидоров
- каперсы
- тертый сыр
- соль

Лапшу положить в кастрюлю с горячей подсоленной водой и варить до готовности.

Тем временем грудинку нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в оливковом масле с репчатым луком, нарезанным ломтиками, до золотистого цвета.

Вынуть лук деревянной ложкой, положить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, через несколько минут добавить нарезанные каперсы.

Лапшу выложить в супницу, заправить сливочным маслом, тертым сыром и приготовленным соусом.

Лапша со сливками и зеленым горошком

- 400 г лапши
- 80 г сливочного масла
- 50 г вареного окорока
- 250 г зеленого горошка
- 250 мл сливок
- ½ ч. л. сахара
- 50 г тертого твердого сыра
- свежемолотый черный перец
- соль

Лапшу сварить до готовности в подсоленной воде. Тем временем сварить горошек в течение 2 минут.

Слить воду, горошек выложить в сковороду, добавив 50 г масла, соль, перец и немного сахара, затем добавить сливки, часть тертого сыра и, поставив на огонь, мешать до сгущения массы.

Положить окорок, нарезанный соломкой, и оставить на огне еще на 5 минут.

В лапшу добавить горошек, оставшееся масло и соус.
Перемешать, выложить на тарелки и подать на стол.

Вермишель с консервированным тунцом

- *400 г вермишели*
- *100 г тунца в растительном масле*
- *сливочное масло*
- *томатный соус*
- *тертый сыр*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Мелко нарезать тунец, поставить на умеренный огонь со сливочным маслом, добавить томатный соус, оставить на огне на несколько минут.

Вермишель отварить в подсоленной воде, процедить, промыть, заправить приготовленным соусом, тертым сыром и черным молотым перцем.

Вермишель под соусом из творожной массы

- *400 г вермишели*
- *50 г мягкого сыра*
- *100 г сливочного масла*
- *200 г творожной массы*
- *молоко*
- *1 ст. л. муки*
- *50 г тертого сыра*
- *молотая корица*

В течение 2 минут тщательно перемешивать в кастрюле мягкий сыр, сливочное масло, творожную массу и муку, постепенно добавляя горячее молоко, пока все не разойдется.

Этой смесью заправить вермишель, отваренную в подсоленной воде и процеженную.

Добавить сыр и корицу на кончике ножа. Выложить вермишель на тарелки и подать к столу.

Как спасти переваренные изделия. Не перемешивайте их с соусом. В этой ситуации лучше просто выложить соус ложкой сверху. Можно также использовать переваренные макароны в другом блюде, типа омлета или яичницы.

Сэндвичи, гренки, канапе, тарталетки

Сэндвич куриный

- *200 г нарезанного вареного куриного мяса*
- *6 круглых булочек*
- *100 г сельдерея*
- *100 г сыра*
- *1 зубчик чеснока*
- *½ ч. л. соли*
- *50 г майонеза*
- *100 мл лимонного сока*

Сыр нарезать кубиками.

В миске смешать мясо, мелко нарезанный сельдерей, сыр, измельченный чеснок, майонез, лимонный сок и соль.

Из булочек вынуть мякоть и заполнить каждую приготовленным салатом.

Выложить булочки на противень и запечь в духовке.

Итальянский особый сэндвич

- *½ ч. л. сливочного масла*
- *1 кусок белого или черного ржаного хлеба*
- *2–3 листика салата*
- *2 ломтика ветчины*
- *2–3 тонких ломтика сыра*
- *2–3 кружочка помидора*
- *2–3 черные или зеленые оливки*
- *½ ч. л. оливкового масла*
- *½ ч. л. нарезанного свежего базилика*
- *свежемолотый черный перец*
- *веточки базилика*

Намазать хлеб маслом и положить сверху листья салата. Свернуть ломтики ветчины в виде остроугольного конуса и уложить с краю сэндвича поверх листьев салата.

Проложить ломтики сыра кружками помидора и положить все это на свободный край сэндвича. Середину украсить оливками.

Полить сыр и помидоры оливковым маслом и посыпать нарезанным базиликом и перцем.

Поперчить сэндвич, украсить веточками базилика и подать к столу.

Сэндвич с селедкой на листике салата-латука

- *1½ ст. л. сливочного масла*
- *1 кусок белого или черного ржаного хлеба*
- *3–4 небольших листика салата-латука*
- *1 кусочек селедки*
- *¼ неочищенного твердого яблока, нарезанного тонкими ломтиками*
- *2 ч. л. лимонного сока*
- *кружочки репчатого лука*
- *1 долька лимона*
- *веточки укропа*
- *красный или зеленый сладкий перец по желанию*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Намазать хлеб сливочным маслом и обернуть его в листья салата. Посыпать солью и перцем.

Положить кусочек селедки в центр сэндвича. Полить ломтики яблока лимонным соком и расположить их вокруг этого кусочка.

Положить сверху кружочки репчатого лука, лимон, украсить зеленью укропа.

Вместо яблока можно использовать нарезанный кружочками красный или зеленый перец.

Сэндвич с острым сыром

- *400 г хлеба*

- 200 г колбасы или ветчины
- 150 г сливочного масла
- 100 г острого твердого сыра
- 180 г помидоров
- горчица

Булку нарезать тонкими ломтиками и слегка смазать их сливочным маслом с обеих сторон.

Сложить ломтики попарно, положив между ними кусочки колбасы, смазанный горчицей ломтик сыра, кружочек помидора и обжарить с обеих сторон на сковороде под крышкой, придавив грузом.

Подать горячими с салатом.

Бутерброды с морковью и сыром

- 2 ломтика хлеба
- 1 ст. л. сливочного масла
- 200 г вареной моркови
- 25 г тертого сыра
- 1 ст. л. сухарей
- 1 ст. л. рубленого зеленого лука

Кусочки белого хлеба удлиненной формы подсушить на сковороде. Ломтики намазать маслом и выложить в ряд разрезанную вдоль на 4 части вареную морковь. Посыпать смесью из сухарей и тертого сыра, а также рубленым зеленым луком.

Выложить бутерброды на противень и запечь в духовке.

Бутерброды по-простому

- 2 ломтика пшеничного хлеба
- 100 г помидоров
- 30 г тертого сыра
- 20 г сливочного масла

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см и смазать маслом. Сверху уложить кусочки помидоров и посыпать тертым сыром. Выложить

бутерброды на противень и запечь в духовке.

Бутерброды с огурцами, яйцами и сыром

- *4 больших ломтя хлеба*
- *30 г масла*
- *2 вареных яйца*
- *2 огурца*
- *1 луковица*
- *50 г сметаны*
- *свежемолотый черный перец*
- *2 ст. л. тертого сыра*

Сваренные вкрутую яйца, огурцы и луковицу порубить и перемешать со сметаной.

Ломти хлеба с маслом покрыть полученной смесью, посыпать перцем, тертым сыром.

Выложить бутерброды на противень и запечь в духовке.

Как быстро удалить листья со свежих трав с жестким стеблем. У чабреца, розмарина и орегано следует оторвать нежные верхние листья, затем отщипнуть верхушку стебля и провести пальцами вдоль него, чтобы отделить оставшиеся листья.

Тост с кальмарами

- *4–6 ломтиков хлеба*
- *80 г вареных кальмаров*
- *120 г соленых огурцов*
- *зелень петрушки*
- *укроп*
- *свежемолотый черный перец*

Вареные кальмары и очищенные соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, перемешать с майонезом, посыпать перцем и уложить на ломтики хлеба.

Выложить тосты на противень и запечь в духовке. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Тост «Гавайи»

- *4 ломтика белого хлеба*
- *50 г сливочного масла*
- *4 куска вареной ветчины*
- *4 кружка ананаса*
- *4 куска сыра*
- *4 вишенки для украшения*

Поджарить кусочки белого хлеба в тостере или на сковороде и намазать их маслом.

На каждый тост положить по ломтику ветчины, кружку ананаса, а поверх – по ломтику сыра.

Приготовленные тосты положить на противень и запечь в духовке.

Тост с помидорами, яйцами и брынзой

- *6 ломтиков хлеба*
- *3 помидора*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 луковица*
- *2 яйца*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *тертая брынза (или сыр)*
- *молотый красный перец*
- *соль по вкусу*
- *салат из сладкого перца*

Хлебные ломтики намазать тонким слоем сливочного масла и взбитыми сырыми яйцами.

Посыпать мелко нарезанным репчатым луком, смесью растертого чеснока с солью и красным перцем.

Затем покрыть ломтиками помидоров, посыпать брынзой (сыром). Выложить тосты на противень и запечь в духовке.

Подавать горячий тост с салатом из сладкого перца.

Тост с морковью и сыром

- 4 ломтика хлеба
- 20 г масла
- 400 г моркови
- 50 г сыра
- 2 ст. л. толченых сухарей
- 4 листа зеленого салата
- 1 помидор (или 1 огурец)
- зелень петрушки

На ломтики хлеба, намазанные тонким слоем масла, положить разрезанные вдоль на 2 части вареные морковки, посыпать их толчеными сухарями и тертым сыром.

Выложить тосты на противень и запечь в духовке. Затем гарнировать салатом, помидором, перцем и петрушкой.

Морковь можно заменить цветной капустой или луком-пореем.

Творожный тост с килькой и зеленым луком

- 2 ломтика хлеба (черного или белого)
- 40 г творога
- 3 кильки
- 1 небольшая луковица
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сливочного масла
- мелко нарезанный зеленый лук

Смешать творог с мелко порубленной килькой без костей, измельченным репчатым луком и взбитым яйцом. Хлеб намазать маслом.

Массу холмиком выложить на хлеб, посыпать рубленным зеленым луком и положить на салфетку.

Выложить тосты на противень и запечь в духовке.

Тост с мясом крабов

- 30 г мяса крабов
- 20 г тертого сыра
- 1 ч. л. майонеза
- 1 ч. л. шерри
- 1 ч. л. кетчупа
- 1 ст. л. рубленого укропа
- лимонный сок
- 1 поджаренный кусок хлеба
- паприка

Смешать в миске мясо крабов, сыр, майонез, шерри, кетчуп, укроп и лимонный сок.

Выложить полученную смесь на ломтик хлеба, разровнять, посыпать паприкой.

Выложить тосты на противень и запечь в духовке.

Гренки с паштетом и сыром

- 200 г пшеничного хлеба
- 200 г печеночного паштета
- 1 ст. л. тертого сыра
- 3 ст. л. сливочного масла

Куски поджаренного пшеничного хлеба намазать паштетом и посыпать тертым сыром, смазать растопленным маслом и запечь в духовке.

Гренки с мясным фаршем и сметаной

- 200 г пшеничного хлеба
- 300 г отварного мяса
- 1 луковица
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 1 яйцо
- 2 ст. л. сметаны
- 3 ст. л. сливочного масла

- *соль по вкусу*

Отварное мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить панировочные сухари и поджарить на масле. Затем добавить яйцо, сметану и посолить по вкусу. Все тщательно перемешать.

Этим фаршем намазать ломтики нарезанной булки или хлеба, поместить их на противень, смазанный маслом, и поставить на 8 минут в горячую духовку. Гренки подавать горячими.

Гренки с сыром и перцем

- *200 г пшеничного хлеба*
- *1 ст. л. сливочного масла*
- *100 г сыра*
- *красный перец по вкусу*

Ломтики пшеничного батона подсушить, слегка намазать сливочным маслом.

Положить на них ломтики сыра. Посыпать красным перцем и запекать в горячей духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Гренки с сыром и яблоками

- *200 г пшеничного хлеба*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г костромского сыра*
- *2 средних яблока*
- *орехи или миндаль по вкусу*

Ломтики пшеничного хлеба намазать маслом, сверху положить очень тонко нарезанные ломтики яблок, на них — ломтики сыра. Поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Сверху можно посыпать толчеными орехами.

Гренки с рыбным фаршем

- 200 г пшеничного хлеба
- 300 г отварной рыбы
- 2 средние луковицы
- 3 ст. л. растительного масла

Отварную рыбу и репчатый лук измельчить в миксере, перемешать и поджарить в растительном масле на сковороде.

Подготовленный рыбный фарш выложить на тонкие ломтики пшеничного хлеба, смазать растительным маслом и поставить в горячую духовку примерно на 10 минут.

Гренки с ветчиной и яйцом

- *200 г пшеничного хлеба*
- *100 г ветчины*
- *½ стакана молока*
- *2 яйца*
- *2 ст. л. пшеничной муки*
- *1 ст. л. сливочного масла*

Нарезать пшеничный хлеб одинаковыми ломтиками толщиной 1 см, соединить их попарно, положив в середину по куску ветчины.

Подготовленные гренки обмакнуть в густую смесь из яиц, молока и муки и поджарить в масле.

Подать горячими с салатом или соленьями.

Гренки-палочки из ржаного хлеба

- *200 г ржаного хлеба*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *50 г ветчины*
- *1 вареное яйцо*
- *соль по вкусу*

Ржаной хлеб нарезать полосками длиной 5–6 см, шириной 1 см.

Намазать с обеих сторон сливочным маслом.

Немного посолить, обвалить в мелко нарезанной или протертой ветчине и в мелкорубленном крутом яйце и подсушить в духовке.

Гренки, панированные в сырno-яичной смеси

- *200 г пшеничного хлеба*
- *2 яйца*
- *½ стакана молока*
- *2 ст. л. пшеничной муки*
- *¾ стакана тертого сыра*
- *свежемолотый черный перец по вкусу*

- *соль*

Взбить яйца с молоком, добавить муку, тертый сыр, соль и черный перец и снова взбить.

Обмакнуть в полученную массу ломтики пшеничного хлеба и обжарить в нагретой духовке на противне до золотистого цвета.

Подавать с кефиром или простоквашей.

Гренки с яичным омлетом

- *200 г пшеничного хлеба*
- *4 яйца*
- *3 ст. л. сливочного масла*
- *свежемолотый черный перец по вкусу*
- *соль*
- *зелень петрушки и укропа*

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками и поджарить на части масла.

Растопленное сливочное масло смешать с яйцами, посолить, поперчить и этой смесью залить гренки.

Содержимое сковороды перевернуть на тарелку, украсить зеленью.

Гренки с малиной

- *200 г булки*
- *1 стакан молока*
- *2 яйца*
- *2 ст. л. сливочного масла*
- *1 стакан малины*
- *1 ч. л. сахарной пудры*

Булку нарезать ломтиками толщиной 1 см, смочить в молоке, затем во взбитом яйце и поджарить на разогретом сливочном масле до золотистого цвета.

При подаче на стол положить на каждый гренок по 2 ч. л. малины и посыпать сахарной пудрой.

Канопе с редисом и хреном

- 4 ломтика хлеба
- 1 ст. л. тертого хрена
- 1 ст. л. сметаны
- 4 редиса
- 2 ч. л. уксуса
- 1 пучок зелени петрушки
- соль по вкусу

Редис вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Хрен сбрызнуть уксусом, посолить, заправить сметаной и выложить полученную массу на ломтики хлеба.

Сверху положить кружочки редиса. Канопе украсить веточками петрушки, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канопе «Голландия»

- 10 маленьких ломтиков пшеничного хлеба
- 50 г сливочного масла
- 100 г голландского сыра
- 3 редиса
- 1 ст. л. рубленого зеленого лука

Сыр нарезать кубиками. Редис вымыть и нарезать кружочками. Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них сыр и редис.

Канопе проткнуть шпажками, посыпать нарезанным зеленым луком и подать к столу.

Канопе с зеленым и репчатым луком

- 4 ломтика ржаного хлеба
- 1 пучок зеленого лука
- 1 луковица
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. л. майонеза

- *соль по вкусу*

Зеленый лук вымыть, обсушить, порубить, посолить и смешать с размягченным сливочным маслом и майонезом. Репчатый лук очистить, вымыть, обдать кипятком и нарезать кольцами.

На ломтики хлеба положить по 1 кольцу лука и выложить сверху приготовленную массу. Канопе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канопе с овощами и шпротным паштетом

- *6 ломтиков пшеничного хлеба*
- *100 г шпротного паштета*
- *50 г сливочного масла*
- *1 помидор*
- *1 огурец*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *зелень кинзы*

Зелень кинзы вымыть, обсушить и мелко порубить. Огурец и помидор вымыть и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, остудить, смазать сливочным маслом, выложить сверху шпротный паштет, кружочки огурца и помидора.

Канопе проткнуть шпажками, украсить зеленью кинзы, сбрызнуть лимонным соком и подать к столу.

Канопе с сыром, зеленым салатом и помидорами

- *4 ломтика хлеба*
- *50 г сыра*
- *4 листа зеленого салата*
- *50 г майонеза*
- *1 помидор*

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Листья салата вымыть. На ломтики хлеба выложить по листу салата,

ломтику сыра и кружку помидора.

Готовые канапе смазать майонезом, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канопе с сыром и оливками

- *4 ломтика батона*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г сыра*
- *1 вареное яйцо*
- *4 консервированные оливки*
- *2 ст. л. сметаны*

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Оливки разрезать пополам. Хлеб смазать маслом, сверху положить сыр, яйцо и половинки оливок.

Канопе полить сметаной, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канопе с сырным маслом и горчицей

- *4 ломтика пшеничного хлеба*
- *40 г сливочного масла*
- *50 г плавленого сыра*
- *2 ст. л. горчицы*
- *зелень кинзы*

Зелень кинзы вымыть, обсушить и мелко порубить. Плавленый сыр натереть на крупной терке и смешать с размягченным сливочным маслом и горчицей. Выложить приготовленную смесь на ломтики хлеба.

Канопе проткнуть шпажками, украсить зеленью кинзы и подать к столу.

Канопе со смесью из зеленого лука

- *4 ломтика хлеба*
- *1 пучок зеленого лука*
- *50 г сливочного масла*
- *30 г майонеза*

- *соль по вкусу*

Зеленый лук вымыть, порубить, посолить и смешать с размягченным сливочным маслом и майонезом. Выложить полученную массу на хлеб. Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Как приготовить овощи для быстрого обжаривания с помешиванием.

Чтобы они быстро прожаривались, нарезать овощи лучше полосками. Морковь или сельдерей хорошо нарезать по диагонали, чтобы увеличить площадь поверхности, в результате получатся более хрустящие овощи.

Канапе с шампиньонами

- *4 ломтика хлеба*
- *100 г отварных шампиньонов*
- *1 вареное яйцо*
- *1 ст. л. майонеза*
- *1 ст. л. рубленой зелени петрушки*

Яйцо очистить и натереть на крупной терке. Грибы мелко нарезать, смешать с майонезом и яйцом. Выложить смесь на ломтики хлеба.

Канапе украсить зеленью петрушки, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с сельдью и яблоками

- *8 ломтиков ржаного хлеба*
- *70 г филе соленой сельди*
- *2 красных яблока*
- *40 г сливочного масла*
- *зелень петрушки*

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко порубить. Сельдь нарезать тонкими ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить

сердцевину и нарезать кружочками.

Ломтики хлеба смазать маслом, положить сельдь, яблоки и украсить зеленью петрушки.

Канapé проткнуть шпажками и подать к столу.

Канapé со скумбрией

- *4 ломтика ржаного хлеба*
- *50 г филе соленой скумбрии*
- *50 г сливочного масла*
- *1 вареное яйцо*
- *½ пучка зеленого лука*

Яйцо очистить и порубить. Филе скумбрии нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть и измельчить. Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них скумбрию и рубленое яйцо, посыпать зеленым луком.

Готовые канapé проткнуть шпажками и подать к столу.

Канapé с копченым лососем и огурцами

- *4 ломтика хлеба*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г копченого лосося*
- *2 соленых огурца*

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, огурцы – небольшими кубиками.

Хлеб подрумянить в тостере, смазать маслом, сверху положить рыбу, по краям – кубики соленых огурцов.

Канapé проткнуть шпажками и подать к столу.

Канapé с семгой

- *4 ломтика ржаного хлеба*
- *50 г филе копченой семги*
- *50 г сливочного масла*
- *1 вареное яйцо*

- *½ пучка зеленого лука*

Яйцо очистить и порубить. Филе семги нарезать ломтиками. Зеленый лук вымыть и измельчить. Ломтики хлеба смазать маслом, положить на них семгу и рубленое яйцо, посыпать зеленым луком.

Готовые канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с сардинами и яйцом

- *5 ломтиков ржаного хлеба*
- *50 г сливочного масла*
- *150 г консервированных сардин*
- *1 вареное яйцо*
- *½ пучка зелени петрушки*

Яйцо очистить и порубить. Сардины нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Хлеб подрумянить в тостере и смазать сливочным маслом.

На ломтики хлеба выложить сардины, рубленое яйцо.

Канапе украсить зеленью петрушки, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с печенью трески

- *6 ломтиков пшеничного хлеба*
- *50 г консервированной печени трески*
- *40 г сливочного масла*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *2 ст. л. кетчупа*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *3–4 веточки укропа*

Печень трески нарезать кусочками. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, остудить, смазать их смесью сливочного масла и кетчупа, выложить кусочки печени трески, полить лимонным соком.

Канапе проткнуть шпажками, украсить веточками укропа и подать к столу.

Канопе с красной икрой и лимоном

- *5 ломтиков пшеничного хлеба*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г красной икры*
- *½ лимона*
- *5 листьев зеленого салата*

Листья салата вымыть. Лимон вымыть, очистить и нарезать кружочками. Ломтики хлеба поджарить в тостере, смазать тонким слоем масла, поверх положить лист салата, на него выложить икру. Канопе проткнуть шпажками, украсить кружками лимона и подать к столу.

Канопе из крабового мяса

- *50 г крабового мяса*
- *20 г печеночного паштета*
- *50 г консервированной кукурузы*
- *1 яйцо*
- *½ пучка зелени петрушки*
- *перец по вкусу*

Зелень петрушки вымыть и порубить. Яйцо взбить с перцем. Осторожно развернуть крабовое мясо, выложить на него паштет, кукурузу, посыпать зеленью петрушки.

Аккуратно свернуть его рулетами, смазать взбитым яйцом, закрепить шпажками и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 2 минут.

Канопе «Азовское море»

- *6 ломтиков пшеничного хлеба*
- *100 г вареного мяса крабов*
- *40 г сливочного масла*
- *3 ст. л. кетчупа*

- 30 г майонеза
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. рубленой зелени кинзы

Мясо крабов мелко нарезать и смешать с майонезом. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, остудить, смазать сливочным маслом, по краям сделать ободок из кетчупа.

В середину канапе выложить мясо крабов, проткнуть шпажками, украсить зеленью кинзы и подать к столу.

Канапе с сосисками и беконом

- 4 ломтика пшеничного хлеба
- 2 сосиски
- 100 г бекона
- 4 листа салата
- 2 ст. л. кетчупа

Сосиски отварить и нарезать кусочками. Бекон нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть.

На хлеб положить листья салата, сосиски, бекон. Канапе проткнуть шпажками, полить кетчупом и подать к столу.

Канапе с мясом кальмаров

- 6 ломтиков хлеба
- 200 г кальмаров
- 2 вареных яйца
- 50 г сливочного масла
- зелень укропа
- сок ½ лимона
- соль по вкусу

Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко порубить.

Кальмары обдать кипятком, очистить, отварить пару минут и нарезать ломтиками. Яйца очистить и порубить.

Ломтики хлеба смазать маслом, положить сверху мясо кальмаров.

Канопе украсить рубленым яйцом, посолить, посыпать зеленью, сбрызнуть лимонным соком, проткнуть шпажками и подать к столу.

Канопе с креветками

- 6 ломтиков пшеничного хлеба
- 6 креветок
- 40 г сливочного масла
- 3 ст. л. кетчупа
- 2 ст. л. растительного масла
- зелень укропа

Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко порубить.

Креветки промыть холодной водой, отварить и очистить.

Ломтики хлеба обжарить в растительном масле, остудить, смазать сливочным маслом, а по краям сделать ободок из кетчупа.

В середину каждого положить креветку, проткнуть канопе шпажками, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Канопе с копченым окороком

- 100 г копченого куриного окорока
- 25 г майонеза
- 1 зубчик чеснока
- 1 помидор
- 1 вареное яйцо
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки

Помидор вымыть и мелко нарезать. Яйцо очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть и растолочь.

Окорок нарезать ломтиками. Помидор смешать с яйцом, чесноком, зеленью петрушки и майонезом.

На ломтики копченого окорока выложить приготовленную смесь, скатать рулетики и закрепить их шпажками. Канопе подогреть в духовке и подать к столу.

Канопе с сыром и малиной

- 8 ломтиков пшеничного хлеба
- 50 г сливочного масла
- 50 г сыра
- 8 ягод малины
- 2 ст. л. густых сливок

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Ломтики хлеба подрумянить в тостере, остудить, смазать маслом, сверху положить сыр, украсить ягодами малины и сливками. Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канапе с ветчиной и сливами

- 4 ломтика пшеничного хлеба
- 100 г ветчины
- 8 слив без косточек
- 2 помидора
- 40 г сливочного масла
- зелень укропа

Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко порубить. Ветчину нарезать ломтиками.

Помидор вымыть, удалить плодоножку и нарезать кружочками. Сливы вымыть, разрезать каждую пополам.

Хлеб обжарить в сливочном масле, выложить на него кружки помидора, ломтики ветчины и половинки слив.

Канапе проткнуть шпажками, украсить зеленью и подать к столу.

Канапе с колбасой и черешней

- 4 ломтика пшеничного хлеба
- 100 г копченой колбасы
- 8 черешен без косточек
- 2 помидора
- 40 г сливочного масла

Колбасу нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Черешню вымыть и каждую ягоду разрезать пополам.

Хлеб обжарить в сливочном масле, выложить на него кружки колбасы и дольки помидоров.

Канapé проткнуть шпажками, украсить черешней и подать к столу.

Канapé с куриным паштетом и огурцом

- *6 ломтиков пшеничного хлеба*
- *100 г куриного паштета*
- *50 г сливочного масла*
- *1 огурец*
- *2 ст. л. растительного масла*
- *1 ст. л. рубленой зелени петрушки*

Огурец вымыть и нарезать кружочками. Ломтики хлеба обжарить в растительном масле.

Хлеб смазать сливочным маслом, выложить на него куриный паштет и кружочки огурца.

Канapé проткнуть шпажками, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Канapé с ветчиной, сыром и маслинами

- *6 ломтиков пшеничного хлеба*
- *150 г ветчины*
- *50 г сыра*
- *20 г сливочного масла*
- *1 огурец*
- *50 г зеленого салата*
- *6 маслин*
- *1 помидор*
- *3 ст. л. майонеза*
- *1 ст. л. рубленой зелени петрушки*
- *свежемолотый черный перец по вкусу*

Сыр и ветчину нарезать ломтиками. Огурец и помидор вымыть и нарезать кружочками. Зеленый салат вымыть.

Ломтики хлеба обжарить на решетке, смазать маслом, поперчить, положить листья салата, сыр и ветчину, кружочки огурца и помидора, маслины, майонез. Канapé проткнуть шпажками, посыпать зеленью петрушки.

Канопе с мясным паштетом и грейпфрутом

- *4 ломтика пшеничного хлеба*
- *50 г мясного паштета*
- *1 ст. л. белого вина*
- *40 г сливочного масла*
- *½ грейпфрута*

В паштет влить белое вино и тщательно перемешать. Грейпфрут вымыть, очистить, удалить пленки и нарезать ломтиками.

Хлеб смазать маслом, выложить на него ломтики грейпфрута и паштет.

Канопе проткнуть шпажками и подать к столу.

Канопе с сыром, виноградом и дыней

- *8 ломтиков пшеничного хлеба*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г сыра*
- *50 г маринованного винограда без косточек*
- *50 г вяленой дыни*

Сыр и дыню нарезать ломтиками. Хлеб смазать маслом, выложить на него сыр и дыню. Канопе проткнуть шпажками, украсить виноградом и подать к столу.

Канопе с беконом и ананасами

- *4 квадратных ломтика пшеничного хлеба*
- *100 г бекона*
- *4 колечка консервированных ананасов (каждое колечко разрезать на 4 части)*
- *½ пучка зеленого салата*

Бекон нарезать квадратными ломтиками. Листья салата вымыть.

На ломтики хлеба положить бекон, лист салата, по кусочку ананаса, затем снова бекон, лист салата, кусочек ананаса.

Проткнуть канапе шпажками и подать к столу.

Тарталетки с огурцами и сыром

- *10 готовых корзиночек из песочного теста*
- *150 г сыра*
- *3 огурца*
- *3 ст. л. майонеза*
- *2 вареных яйца*
- *зелень петрушки*
- *соль по вкусу*

Огурцы вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца очистить и натереть на терке. Смешать сыр, огурцы, яйца и соль, заправить майонезом. Начинку выложить в тарталетки.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать и украсить ею тарталетки.

Тарталетки со шпинатом и огурцами

- *6 корзиночек из пресного теста*
- *100 г шпината*
- *3 огурца*
- *100 г майонеза*
- *½ пучка зеленого лука*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль по вкусу*

Листья шпината вымыть и нарезать тонкими полосками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть и порубить. Зелень петрушки вымыть.

Шпинат смешать с огурцами и луком, посолить и заправить майонезом. Приготовленную смесь выложить в тарталетки.

Тарталетки украсить веточками петрушки и подать к столу.

Тарталетки с огурцами и брынзой

- *6 корзиночек из песочного теста*

- 2 огурца
- 100 г брынзы
- 50 г майонеза
- 1 вареное яйцо
- ½ пучка зелени петрушки

Яйцо очистить и порубить. Брынзу натереть на мелкой терке. Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть.

Брынзу смешать с огурцами и яйцом, заправить майонезом и выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить веточками петрушки и подать к столу.

Тарталетки «летние»

- 6 корзиночек из песочного теста
- 3 помидора
- 1 огурец
- 2 вареных яйца
- 6 листьев зеленого салата
- 3–4 ст. л. майонеза
- ½ пучка зелени укропа
- соль по вкусу

Помидоры и огурец вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и порубить. Зелень укропа вымыть.

Помидоры смешать с огурцами, яйцами и зеленым салатом, посолить, заправить майонезом и выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить веточками укропа и подать к столу.

Тарталетки с помидорами и консервированной кукурузой

- 6 корзиночек из песочного теста
- 3 помидора
- 100 г консервированной кукурузы
- 100 г майонеза
- ½ пучка зелени петрушки

- *соль по вкусу*

Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть, мелко нарезать, смешать с кукурузой, посолить, заправить майонезом и выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить веточками петрушки и подать к столу.

Тарталетки с кабачками и мясом курицы

- 8–10 корзиночек из песочного теста
- 150 г кабачков
- 50 г консервированных грибов
- 150 г вареного мяса курицы
- 2 соленых огурца
- 1 помидор
- 4 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. муки
- ½ пучка зелени петрушки
- свежемолотый черный перец по вкусу
- соль

Кабачки вымыть, очистить, удалить семена, мелко нарезать, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Помидор вымыть. Огурцы очистить. Зелень петрушки вымыть. Грибы, мясо, помидор и огурцы пропустить через мясорубку, смешать с кабачками, посолить, поперчить, заправить майонезом. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить веточками петрушки и подать к столу.

Тарталетки с белокочанной капустой и мясом курицы

- 6-8 корзиночек из песочного теста
- 100 г белокочанной капусты
- 100 г мяса курицы
- 1 яблоко
- Уз корня сельдерея
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- сахар
- соль по вкусу

Капусту вымыть и мелко нашинковать. Мясо промыть, отварить в кипящей подсоленной воде и нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками.

Корень сельдерея вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Смешать подготовленные ингредиенты и заправить смесью растительного масла, сахара и сметаны. Выложить приготовленную смесь в тарталетки. Тарталетки украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Тарталетки с горбушей и яйцами

- *10 готовых корзиночек из песочного теста*
- *200 г консервированной горбуши*
- *5 ст. л. майонеза*
- *4 вареных яйца*
- *зелень петрушки*
- *свежемолотый черный молотый перец*

Консервированную горбушу размять вилкой. Яйца очистить и мелко нарезать, смешать с горбушей, заправить майонезом.

Добавить черный молотый перец и вымытую мелко нарезанную зелень петрушки.

Готовую начинку выложить в тарталетки.

Тарталетки с морковью и сыром

- *6 корзиночек из песочного теста*
- *2 морковки*
- *100 г сыра*
- *1 вареное яйцо*
- *1 луковица*
- *100 г майонеза*
- *1 ст. л. рубленой зелени укропа*

Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Яйцо очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и

нашинковать. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать подготовленные ингредиенты и заправить майонезом. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Тарталетки с помидорами и сыром

- *6 корзиночек из песочного теста*
- *3 помидора*
- *100 г сыра*
- *100 г майонеза*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Помидоры вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и порубить.

Помидоры смешать с сыром, посолить, поперчить, заправить майонезом и выложить приготовленную смесь в тарталетки.

Тарталетки посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Тарталетки с яйцами и сладким перцем

- *6 корзиночек из песочного теста*
- *3 сладких перца*
- *2 вареных яйца*
- *2 помидора*
- *1 пучок зеленого лука*
- *100 г майонеза*
- *соль по вкусу*

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Яйца очистить и порубить. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Зеленый лук вымыть и порубить.

Перец смешать с яйцами и зеленым луком, посолить, заправить майонезом. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить ломтиками помидоров и подать к столу.

Тарталетки с мясом курицы и грецкими орехами

- *6 корзиночек из песочного теста*
- *100 г отварного мяса курицы*
- *3 ст. л. грецких орехов*
- *100 г майонеза*
- *½ пучка зелени укропа*
- *соль по вкусу*

Зелень укропа вымыть. Мясо курицы нарезать кубиками, смешать с измельченными орехами, посолить и заправить майонезом. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить веточками укропа и подать к столу.

Тарталетки с сельдью и яблоками

- *6 корзиночек из песочного теста*
- *100 г филе соленой сельди*
- *2 яблока*
- *1 луковица*
- *1 ст. л. сметаны*
- *1 ч. л. уксуса*
- *1 ст. л. рубленой зелени укропа для украшения*

Сельдь мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, порубить и сбрызнуть уксусом. Сельдь смешать с яблоками и луком, заправить сметаной.

Выложить смесь в тарталетки. Украсить зеленью укропа.

Тарталетки с консервированными сардинами и зеленым горошком

- *10 готовых корзиночек из песочного теста*
- *150 г консервированных сардин*
- *150 г консервированного зеленого горошка*
- *2 вареных яйца*
- *3 помидора*
- *1 ч. л. горчицы*
- *5 ст. л. майонеза*
- *красный молотый перец*

Консервированные сардины размять вилкой. Яйца очистить, мелко нарезать и добавить к рыбе, заправить майонезом.

Добавить горчицу, консервированный зеленый горошек, красный молотый перец и все перемешать.

Готовую начинку выложить в тарталетки. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками и украсить ими тарталетки.

Тарталетки «оливье»

- *6–8 корзиночек из песочного теста*
- *2 вареных клубня картофеля*
- *1 огурец*
- *100 г вареного мяса курицы*
- *2 вареных яйца*
- *2 ст. л. консервированного зеленого горошка*
- *3 ст. л. сметаны*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль*

Вареное мясо курицы мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками.

Яйца очистить и порубить. Огурец очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.

Смешать подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить сметаной по вкусу. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить зеленым горошком и подать к столу.

Тарталетки с солеными грибами и луком

- *6–8 корзиночек из песочного теста*
- *100 г соленых грибов*
- *2 луковицы*
- *2 вареных яйца*
- *2 ст. л. сметаны*
- *1 ст. л. зеленого лука*

Грибы промыть и нарезать маленькими кусочками. Лук очистить, вымыть и порубить. Яйца очистить и измельчить. Все смешать, заправить сметаной и выложить в тарталетки.

Тарталетки украсить зеленым луком и подать к столу.

Тарталетки с яйцами и грибами

- *10 готовых корзиночек из песочного теста*
- *150 г шампиньонов*
- *3 вареных яйца*
- *1 луковица*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Яйца очистить и мелко порубить. Шампиньоны промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками.

Грибы и лук обжарить на сковороде в растительном масле. Добавить черный молотый перец и соль. Готовые грибы и лук перемешать с яйцами и начинить этой смесью песочные тарталетки.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать и украсить ею тарталетки.

Тарталетки с маслятами и сыром

- 6 корзиночек из песочного теста
- 100 г вареных маслят
- 3 ст. л. тертого сыра
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. зелени укропа
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Грибы нарезать, выложить на сковороду и жарить на сливочном масле до образования золотистой корочки. Готовые грибы остудить, смешать с сыром, посолить, поперчить, заправить сметаной. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить зеленью укропа и подать к столу.

Тарталетки с говядиной и сыром

- 6 корзиночек из песочного теста
- 100 г отварной говядины
- 50 г сыра
- 2 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 3 ст. л. майонеза
- соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке, смешать с мясом, посолить, заправить майонезом. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить зеленым горошком и подать к столу.

Тарталетки с печенью трески, маринованным перцем и луком

- 6 корзиночек из песочного теста
- 100 г консервированной печени трески
- 1 луковица
- 1 маринованный сладкий перец
- 1 вареное яйцо

- *100 г майонеза*

Печень трески размять вилкой. Лук очистить, вымыть и порубить. Перец нарезать кольцами. Яйцо очистить и измельчить. Печень трески смешать с луком, яйцом и майонезом. Выложить смесь в тарталетки.

Тарталетки украсить кольцами перца и подать к столу.

Тарталетки с красной икрой

- *10 готовых корзиночек из песочного теста*
- *100 г лососевой красной икры*
- *3 вареных яйца*
- *3 ст. л. майонеза*
- *100 г консервированной горбуши*
- *свежемолотый черный перец*

Яйца очистить и мелко нарезать. Консервированную горбушу размять вилкой, добавить 50 г красной икры, яйца, майонез, черный молотый перец и тщательно перемешать. Готовую смесь выложить в тарталетки. Оставшимися 50 г красной икры украсить тарталетки.

Тарталетки с консервированными сардинами и сыром

- *6–8 корзиночек из песочного теста*
- *100 г консервированных сардин или сайры в масле*
- *100 г плавленого сыра*
- *1 вареное яйцо*
- *1 луковица*
- *100 г майонеза*
- *1 ст. л. рубленой зелени петрушки*

Яйцо очистить и порубить. Рыбу размять вилкой. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу смешать с яйцом, сыром и луком, заправить майонезом.

Выложить смесь в тарталетки. Тарталетки украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Тарталетки с кальмарами, огурцом и помидором

- *10 готовых корзиночек из песочного теста*
- *200 г очищенных отварных кальмаров*
- *2 огурца*
- *2 помидора*
- *1 луковица*
- *3 ст. л. растительного масла*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Кальмары нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать кальмары, лук, помидоры, соль и черный молотый перец, заправить растительным маслом. Начинку выложить в тарталетки.

Огурцы вымыть, нарезать кружочками и украсить ими тарталетки.

Тарталетки с мясом курицы и грибами

- *6 корзиночек из песочного теста*
- *100 г отварного мяса курицы*
- *100 г маринованных грибов*
- *2 помидора*
- *2 вареных яйца*
- *100 г майонеза*
- *соль*

Мясо нарезать маленькими кусочками. Грибы вымыть и нарезать ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками. Яйца очистить и порубить. Мясо смешать с грибами и яйцами, посолить, заправить майонезом.

Выложить смесь в тарталетки, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Вместо курицы можно использовать отварную говядину.

Тарталетки с мясом крабов и маринованными грибами

- 6–8 корзиночек из песочного теста
- 100 г консервированного мяса крабов
- 100 г маринованных грибов
- 2 вареных яйца
- 1 луковица
- 4 редиски
- 100 г майонеза
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Мясо крабов мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать тонкими полосками. Яйца очистить и порубить. Лук очистить, вымыть и измельчить. Редис вымыть и нарезать кружочками.

Грибы смешать с мясом крабов, яйцами и луком, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Выложить смесь в тарталетки, украсить кружочками редиса.

Тарталетки с колбасой и кукурузой

- 6–8 корзиночек из песочного теста
- 100 г вареной колбасы
- 50 г консервированной кукурузы
- 2 вареных яйца
- 1 морковь
- 1 ст. л. вареного риса
- 3–4 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Колбасу нарезать небольшими кусочками. Яйца очистить и порубить. Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Колбасу смешать с кукурузой, рисом, морковью и яйцами, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Выложить смесь в тарталетки, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Тарталетки с ветчиной, сыром и зеленым луком

- *6 корзиночек из песочного теста*
- *100 г ветчины*
- *100 г зеленого лука*
- *1 вареное яйцо*
- *2 ст. л. тертого сыра*
- *4 ст. л. растительного масла*
- *2 ст. л. рубленой зелени укропа*
- *соль по вкусу*

Ветчину нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть и порубить. Яйцо очистить и измельчить. Ветчину смешать с луком и яйцом, посолить, заправить растительным маслом.

Выложить смесь в тарталетки. Тарталетки посыпать тертым сыром и зеленью укропа и подать к столу.

Тарталетки с ветчиной и огурцами

- *6–8 корзиночек из песочного теста*
- *100–150 г ветчины*
- *3 огурца*
- *2 вареных яйца*
- *3 ст. л. майонеза*
- *1 ст. л. рубленой зелени укропа*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Ветчину нарезать кубиками. Огурцы вымыть и измельчить. Яйца очистить и порубить. Огурцы нарезать кубиками или соломкой.

Ветчину смешать с огурцами и яйцами, посолить, поперчить, заправить майонезом, выложить в тарталетки.

Тарталетки украсить зеленью укропа и подать к столу.

Огурцы в этом рецепте можно заменить помидорами.

Тарталетки с ветчиной, рисом и зеленым горошком

- 6–8 корзиночек из песочного теста
- 100 г ветчины
- 4 ст. л. вареного риса
- 2 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 4 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Ветчину нарезать кубиками, смешать с рисом и горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом. Выложить смесь в тарталетки и украсить зеленью.

Соусы

Чесночный соус с помидорами

- 10 зубчиков чеснока
- 2–3 помидора
- 50 г майонеза
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Чеснок почистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, положить на 1 минуту в кипяток, затем опустить в холодную воду, снять кожицу, а мякоть нарезать ломтиками.

Подготовленные продукты, майонез и соль перемешать до получения однородной массы.

Подавать к блюдам из макаронных изделий.

Белый соус со сметаной и лимоном

- *600 мл белого бульона*
- *2 ст. л. муки*
- *120 г сливочного масла*
- *300 г сметаны*
- *молотая цедра лимона*
- *лимонная кислота на кончике ножа*

Из муки и сливочного масла приготовить белую заправку. Развести ее небольшим количеством теплого бульона и тщательно растереть, чтобы не было комков.

Полученную массу, размешивая, соединить с оставшимся (горячим) бульоном. Добавить цедру, сметану и разведенную небольшим количеством воды лимонную кислоту.

Довести смесь до кипения, проварить 2 минуты, посолить и перемешать.

Подается к блюдам из круп, запеканкам и макаронным изделиям.

Соус «песто»

- *50 г молодых листьев базилика*
- *2 зубчика чеснока*
- *30 г кедровых орешков*
- *80 мл оливкового масла*
- *40 г мелко натертого пармезана*
- *свежемолотый черный перец*
- *соль по вкусу*

Положить в ступку чеснок, базилик и кедровые орешки и пестиком растереть в пасту.

Переложить пасту в кастрюлю и размешивать с оливковым маслом, добавляя его по 1 ст. л.

Как вариант можно поместить базилик, чеснок и орехи в кухонный комбайн и, включив мотор, постепенно, тонкой струйкой вливать

оливковое масло, пока смесь не станет густой и однородной. Затем переложить в кастрюлю.

Подмешать натертый сыр, приправить солью и перцем по вкусу и слегка подогреть.

Томатный соус

- *150 г помидоров*
- *2–3 ст. л. простокваши (сметаны)*
- *1 ст. л. лимонного сока*
- *1 ч. л. меда*
- *1 ч. л. натертого лука*

Хорошо созревшие помидоры вымыть, удалить кожицу, натереть на терке или взбить миксером, предварительно очистив помидоры.

Соединить с хорошо взбитой простоквашей (сметаной), лимонным соком, медом и натертым луком.

Соус сметанный

- *200 г пшеничного хлеба*
- *1 стакан натертого хрена*
- *2 ч. л. сахара*
- *2 ст. л. уксуса*
- *1 стакан сметаны*
- *соль по вкусу*

Натертый пшеничный хлеб залить уксусом, добавить сметану и хорошо взбить.

Затем добавить натертый хрен, соль, сахарный песок. Все тщательно перемешать.

Апельсиновый острый соус

- *1 апельсин*
- *40 мл винного уксуса*
- *красный острый перец*

- 80 мл оливкового масла
- 1 ст. л. рубленой мяты
- ½ стручка перца чили
- 1 зубчик чеснока
- соль

Апельсин вымыть горячей водой, обсушить и натереть примерно 2 ч. л. цедры. Затем очистить апельсин и нарезать мелкими кубиками. Сок, который при этом выделится, слить в отдельную посуду.

Апельсиновый сок смешать с уксусом, солью, мелкорубленным чесноком, перцем, оливковым маслом и мятой. Перец чили очистить, удалить семена и мелко нарезать. Вмешать его в соус вместе с апельсиновыми кубиками.

Подавать к макаронам.

Соус из тунца

- 1–2 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 небольшой корень сельдерея
- 60 мл оливкового масла
- 155 г тунца (консервированного в собственном соку)
- 140 г томат-пасты
- 250 мл мясного бульона
- 1 ч. л. зеленых семян перца
- базилик по вкусу

Репчатый лук и чеснок очистить. Лук мелко нарезать, чеснок выдавить через пресс. Морковь и сельдерей очистить и натереть на крупной терке.

Выложить корнеплоды вместе с луком и чесноком в сковороду, полить маслом и обжаривать под крышкой в течение 5 минут.

Тунец выложить на сито, дать стечь жидкости, разобрать на кусочки и добавить вместе с томатом к овощам, залить бульоном и варить на сильном огне 5 минут. Добавить специи по вкусу.

Приготовленный соус подается к рису и макаронным изделиям.

Соус с горгонзолой и грецкими орехами

- *50 г сливочного масла*
- *50 г нарезанных шампиньонов*
- *150 г сметаны*
- *150 г тертого сыра горгонзола*
- *25 г тертого пармезана*
- *50 г очищенных и порубленных грецких орехов*
- *свежемолотый черный перец*

Растопить в кастрюле масло, положить грибы и обжаривать их на довольно сильном огне, пока слегка не зарумянятся.

Тем временем положить горгонзолу в миску и размять вилкой. Добавить сметану и перец по вкусу.

Переложить сырную массу в грибы и нагревать на слабом огне, пока сыр не расплавится, а соус не станет однородным. Затем вмешать пармезан вместе с грецкими орехами.

Этим соусом принято заправлять макароны.

Соус «голландский» молочный

- *200 мл молока*
- *80 г сливочного масла*
- *1 ст. л. муки*
- *1–2 сырых яичных желтка*
- *1 ч. л. лимонного сока*
- *1 мускатный орех*
- *соль*

Из муки и половины масла приготовить белую жировую заправку и, хорошо размешивая, развести ее горячим молоком.

Оставшееся масло нарезать небольшими кусочками и растереть добела с яичными желтками. В полученную смесь добавить немного воды и, непрерывно помешивая, слегка нагреть, до загустения.

После этого снять соус с огня и, не прекращая мешать, влить молочную смесь. Посолить.

Добавить тертый мускатный орех, лимонный сок и перемешать.

Подавать к крупяным и макаронным запеканкам и пудингам.

Соус томатный для спагетти

- 8 крупных помидоров
- 100 мл оливкового масла
- 8 зубчиков чеснока
- $\frac{3}{4}$ стакана свежего измельченного базилика
- $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого красного перца
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Чеснок почистить, мелко нарезать (или пропустить через чесночницу), выложить в сковороду (или сотейник) с разогретым маслом и, размешивая, жарить до мягкости.

Затем добавить помидоры и, периодически помешивая, тушить в течение 7 минут.

После этого всыпать в соус базилик и молотый перец, посолить и хорошо перемешать.

Подается к спагетти или другим макаронным изделиям с сыром.

Соус молочный

- 200 г пшеничного хлеба
- $\frac{1}{2}$ л молока
- $\frac{1}{2}$ л костного бульона
- $\frac{1}{2}$ стакана сметаны
- 2 ст. л. натертого хрена
- 1 ч. л. сахарного песка
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль по вкусу

Пшеничный хлеб замочить в холодном молоке и проварить, как кашу.

Хлебную кашу соединить с костным бульоном и варить до желаемой густоты.

Добавить сметану, натертый хрен, соль, сахарный песок. Снять с огня и заправить маслом. Можно подавать к макаронам, овощам или

как второе блюдо.

Рецепты десертов

Фруктово-ягодные десерты

Взбитые замороженные ягоды

- *1 стакан замороженных ягод*
- *2 яичных белка*
- *3 ст. л. сахара*

В размороженные ягоды добавить сахар, белки и взбить в миксере или кухонном комбайне.

Разложить по креманкам.

Десерт из винограда, груш и земляники

- *200 г винограда*
- *2 консервированные груши в сиропе*
- *150 г замороженной земляники*
- *200 мл сливок*
- *сахарная пудра*

Виноград без косточек разрезать пополам. Груши нарезать кубиками, добавить виноград и размороженную землянику.

Влить сливки и посыпать сахарной пудрой.

Десерт из черешни с яблоками

- *4 яблока*
- *2 стакана замороженной черешни*
- *100 г сметаны*
- *сахар по вкусу*

Яблоки нарезать кубиками, перемешать с размороженной черешней (без косточек), сверху залить сметаной, посыпать сахаром

Персики «в мешочке»

- *6 персиков*
- *50 г сахарной пудры*

Персики обтереть и бросить в кипящую воду на 3–4 минуты. Вынуть, дать стечь воде, снять кожицу и уложить целиком или половинками на блюдо.

Посыпать сахарной пудрой. Подавать охлажденными.

Персики печеные

- *6 персиков*
- *60 г сливочного масла*
- *6 ломтиков пшеничного хлеба (мякиша)*
- *40 г сахара*

На смазанный противень уложить ломтики хлеба, намазанные маслом. Персики очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить косточки, вместо косточек положить сахар и масло.

Положить на каждый ломтик хлеба по 2 половинки персика и запекать в духовке 10 минут.

Десерт из яблок и слив

- *2 яблока*
- *1 стакан консервированных слив*
- *мед*
- *100 г сметаны*

Очищенные яблоки нарезать брусочками, из слив вынуть косточки и нарезать их дольками.

Полить все разведенным медом, перемешать и залить сметаной.

Десерт из свежих и консервированных фруктов

- *по 100 г свежих и консервированных фруктов*
- *2 ч. л. меда*

- *50 мл вишневой водки*

Нарезать свежие и консервированные фрукты, перемешать, добавить сок консервированных фруктов, мед.

Влить вишневую водку.

Мусс из малины с кефиром

- *2 стакана простокваши или мацони (кислое молоко)*
- *1 стакан малины*
- *2 ст. л. сахарной пудры*
- *кубик льда*

Смешать в шейкере или миксере кефир, малину, сахарную пудру, разлить по стаканам, добавить лед.

Ягоды можно заменить малиновым соком или сиропом.

Десерт из груш с сыром

- *4 груши*
- *100 г сыра*
- *2 ст. л. майонеза*
- *2 ст. л. сметаны*

Груши нарезать тонкими ломтиками. Натереть сыр, все перемешать. Заправить майонезом, смешанным со сметаной. Украсить дольками груш.

Десерт из слив, яблок и земляники

- *200 г слив*
- *2 яблока*
- *1 стакан земляники*
- *200 мл сливок*
- *сахар*

Из слив вынуть косточки и разрезать их на 4 части. Яблоки нарезать кубиками, смешать со сливами и добавить землянику.

Влить сливки и посыпать сахаром.

Десерт из груш, слив и дыни

- *2 крупные груши*
- *8–10 слив*
- *200 г дыни*
- *сахар*
- *100 г сметаны*

Груши, сливы и дыню нарезать мелкими кусочками, посыпать сахаром, тщательно перемешать и залить сметаной.

Украсить сливами.

Бананово-фруктовый десерт со взбитыми сливками

- *бананы*
- *клубника*
- *киви*
- *яблоки*
- *100 г взбитых сливок (или мороженое)*
- *50 г измельченного шоколада*

Каждая порция готовится в отдельной креманке, над которой сооружается «беседка».

Острым ножом с одного конца срезать закругления у каждого из 3 небольших бананов (так, чтобы можно было их установить).

Установить бананы в креманке так, чтобы они образовали «треногу». Наполнить пространство «беседки» свеженарезанными фруктами и ягодами.

Украсить «воздушным замком» из взбитых сливок или мороженого. Посыпать тертым шоколадом.

Банановые подушечки

- *8 маленьких круглых булочек из муки грубого помола*
- *2 ст. л. арахисового масла*
- *2 ст. л. мягкого сыра*
- *3 маленьких банана*

Срезать верхушки с булочек и кончиком острого ножа вынуть из них мякиш.

Взбить арахисовое масло и мягкий сыр, добавить 2 размятых банана и еще раз все хорошо перемешать.

Наполнить булочки полученной смесью. Оставшийся банан нарезать ломтиками и использовать для украшения булочек.

Взбитые ягоды с молоком

- *1 стакан ягод (клубнику, малину, землянику, ежевику)*

- *1–2 яичных белка*
- *3 ст. л. сахара*
- *молоко*

Свежие ягоды промыть и обсушить на сите. Добавить сахар, белки и взбить в миксере. Подавать на десерт с холодным молоком.

Апельсины в ванильном соусе

- *500 мл молока*
- *4 апельсина*
- *2 яичных желтка*
- *2 ст. л. сахара*
- *1 ч. л. муки*
- *щепотка ванилина*

Яичные желтки, ванилин, муку и сахар смешать, разбавить кипяченым молоком и, помешивая, прогреть на водяной бане. Слегка загустевший соус быстро охладить, добавить выжатый сок 1 апельсина, тертую цедру апельсина.

В приготовленный охлажденный соус положить очищенные дольки апельсинов.

Шарики из дыни в корзине из арбуза

- *1 дыня*
- *1 арбуз*

Из целого арбуза вырезать вазу в виде корзины и заполнить ее шариками, вырезанными из мякоти дыни. Мякоть арбуза использовать отдельно.

Как пожарить орехи в микроволновке. Разложите 1 стакан очищенных орехов на тарелке для микроволновой печи и жарьте на большой мощности, не накрывая, 4–5 минут, пока орехи не станут коричневатыми. Благодаря высокому содержанию масла кедровые и кокосовые орехи будут жариться немного быстрее, 3–4 минуты. При

таком способе поверхность орехов не подрумянится, но зато вы сэкономите время.

Шарики из чернослива

- *100 г чернослива*
- *20 г сахара*
- *65 г орехов*
- *10 мл рома или ликера*
- *30 г сахарной пудры*

Чернослив ошпарить кипятком, удалить косточки и измельчить в миксере или кухонном комбайне.

В полученную массу добавить сахар, очищенные жареные измельченные орехи, заправить ромом или ликером и сформовать шарики (10–12 штук на порцию). Шарики обвалять в сахарной пудре.

Подавать в стеклянной креманке, посыпав сахарной пудрой.

Яблочное пюре под взбитыми сливками

- *200 г яблочного пюре*
- *1–2 яичных белка*
- *6–8 ст. л. сахара*
- *взбитые сливки или варенье для подачи*

Яблочное пюре смешать с яичным белком и сахарным песком. Взбить в миксере. Полученную массу можно подавать со взбитыми сливками или вареньем.

Праздничный десерт

- *1 банка (2 л) сливового компота*
- *1 ст. л. сахарной пудры*
- *2 грецких ореха*
- *2 ст. л. сметаны*
- *200 г мармелада*

Сливы выложить в блюдо. Молотые орехи смешать с сахарной пудрой, добавить сметану, хорошо взбить до образования пышной массы.

Залить сливы сметаной, сверху посыпать мелко нарезанным мармеладом.

Сливы в ванильном соусе

- *1 банка (1 л) маринованной сливы*
- *2 стакана молока*
- *2 ч. л. крахмала*
- *2 ст. л. сахара*
- *½ ч. л. ванильного сахара*
- *2 яйца*

Молоко довести до кипения, всыпать сахар, ванильный сахар, влить предварительно разведенный молоком крахмал, прокипятить, охладить, добавить яичные желтки, хорошо перемешать.

Соусом полить выложенные в вазочки сливы.

Персики с яичным кремом

- *4 консервированных персика*
- *2 небольших стаканчика яичного ликера*
- *1 яйцо*
- *1–2 ст. л. сахарной пудры*
- *щепотка ванили с сахаром*
- *2 ст. л. миндаля*

Подготовленные персики нарезать узкими полосками. Яичный ликер, яйцо, сахар, ваниль хорошо смешать в миксере.

Полученным кремом полить персики и посыпать измельченным миндалем.

Персики консервированные с мороженым

- *4 консервированных персика в сиропе*

- *1 стакан густых сливок*
- *400 г мороженого*
- *1 киви*
- *4 ломтика консервированного ананаса*

Персики вместе с сиропом взбить в миксере или кухонном комбайне.

Разложить по фужерам. Сверху выложить слой мороженого (до половины фужера), затем положить взбитые сливки и снова слой мороженого.

Оформить кружочками киви, ломтиками консервированного ананаса и сразу подать к столу.

Миндальный крем с замороженной земляникой

- *500 г замороженной земляники*
- *100 г сахара*
- *4 шт. горького миндаля*
- *8 шт. сладкого миндаля*
- *30 г крахмала*
- *1 яйцо*
- *¼ л молока*
- *¼ л сливок*
- *соль*

В подготовленную землянику всыпать половину порции сахара.

Для крема натереть миндаль. Яичный желток и крахмал смешать с небольшим количеством молока. В оставшееся молоко влить сливки, добавить миндаль и сварить.

Всыпать остальной сахар, влить разведенный крахмал, немного проварить.

Яичный белок взбить со щепоткой соли и ввести в почти охлажденный крем. Приготовленным кремом залить землянику.

Грецкие орехи с замороженной малиной

- *2 стакана очищенных грецких орехов*
- *1 стакан сахарной пудры*
- *2 стакана замороженной малины*
- *400 мл растительного масла (для фритюра)*

Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Затем пересыпать сахарной пудрой, поджарить во фритюре, вновь откинуть на дуршлаг и охладить.

Перед подачей на стол грецкие орехи осторожно смешать с размороженной малиной и уложить горкой в вазу или в глубокую тарелку.

При желании в блюдо можно добавить 2–3 ст. л. сиропа или фруктового сока.

Как быстро удалить белую кожицу грейпфрута. Положите целый грейпфрут в кастрюлю с кипящей водой, снимите с плиты и оставьте на 3 минуты. Выньте грейпфрут и дайте ему остыть. Затем очистите его. Белая кожица легко отделится.

Маринованные яблоки и сливы со взбитой сметаной

- 2–3 маринованных яблока
- 8–10 маринованных слив
- 3 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 10 грецких орехов

Орехи очистить, измельчить в миксере. Сметану с сахарной пудрой и орехами (2/3 от общего количества) взбить до образования пышной массы.

Яблоки, нарезанные дольками, и сливы уложить послойно, сверху покрыть взбитой сметаной и посыпать молотыми орехами.

Ананас с белковой пеной

- 500 г консервированного ананаса
- 4 яичных белка
- $\frac{3}{4}$ стакана сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- взбитые сливки
- шоколад для украшения

Яичные белки, ванильный сахар и сахарный песок взбить в густую пену, затем добавить мелко нарезанный ананас. Готовую пену выложить в бокалы, украсить взбитыми сливками, кусочками ананаса, шоколадом и подать к столу.

Десерт с шоколадом и вишнями

- 140 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 4 яйца
- 50 г шоколада
- 150 г муки
- 750 г вишен без косточек
- сахар
- орехи
- сахарная пудра

Размягченное сливочное масло взбить с сахаром в пышную массу, ввести в нее яичные желтки, тертый шоколад, муку и взбитые в крепкую пену яичные белки.

Смесь выложить слоем 2 см на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, сверху положить вишни, посыпать сахаром и молотыми орехами. Запечь в духовке.

Остывший десерт разрезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

Ананасы со взбитыми сливками

- 125 мл ананасового сока
- 10 г желатина
- 4 кружочка консервированного ананаса
- 50 г сахара
- 2 яйца
- 1 ч. л. крахмала
- 200 мл взбитых сливок

Сок влить в кастрюлю, поставить на огонь и немного подогреть. Добавить разведенный в небольшом количестве холодной воды желатин.

На дно кастрюли положить кружочки ананаса. Взбить яйца с сахаром и крахмалом и влить в сок. Смесь, помешивая, еще раз подогреть, но не кипятить.

Затем, не переставая помешивать, остудить, ввести взбитые сливки и залить ананасы. Блюдо подать на стол охлажденным.

Клубника под «снегом»

- *500 г клубники*
- *2–3 ст. л. сахара*
- *80 г печенья*
- *20 г сливочного масла*
- *2 белка*
- *80 г сахарной пудры*
- *лимонный сок*

Половину очищенных ягод взбить с сахаром в миксере.

Печеньем выложить 4 мисочки, смазанные маслом. Выложить на печенье клубничное пюре и дать немного постоять, чтобы печенье слегка пропиталось.

Взбить пену из белков, сахарной пудры и лимонного сока. Положить на пюре целые ягоды, а сверху белковую пену.

Запекать 5 минут. Сразу же подать.

Клубника со сливками

- *300 мл сливок*
- *100 г сахарной пудры*
- *500 г клубники*

Сливки взбить с сахарной пудрой. Свежую клубнику (садовую землянику) промыть и залить взбитыми сливками.

Десерт из бананов с какао и взбитыми сливками

- *200 г бананов*
- *5 г какао-порошка*
- *50 г сахара*
- *50 мл сливок*
- *25 г орехов*

Сахар смешать с какао, обвалить в этой смеси очищенные бананы, уложить в вазочку.

Украсить сверху пирамидой из взбитых сливок и обсыпать молотыми орехами.

Мусс из клубники

- *200 г клубники*
- *50 г сгущенного молока*
- *вода*
- *сок 1 лимона*
- *100 г сахарной пудры*
- *2 ст. л. жирной сметаны или сливок*

В клубнику добавить сок из одного свежесжатого лимона, размять всю массу или перемешать с помощью миксера.

Сахарную пудру развести водой и заварить сироп. Затем, дав ему немного остыть, влить в клубнику, добавить сгущенное молоко, все хорошо перемешать.

В десертные розеточки выложить мусс, сверху украсить бутончиком из взбитой сметаны или сливок и подать к столу.

Клубника со взбитыми сливками и корицей

- *500 г взбитых сливок*
- *400 г свежей или замороженной клубники*
- *100 г сахара*
- *молотая корица*
- *ванильный сахар*

Сахар перемешать с ванильным сахаром и корицей.

Очищенную от плодоножек клубнику обвалять в сухой смеси и осторожно добавить к взбитым сливкам.

Выложить массу в стеклянные вазочки, украсить остальными сливками и подать к столу.

Мандарины

- *1 кг мандаринов*
- *3 лимона*
- *150 г сахара*

- *ликер*

Очистить мандарины от кожуры и пленок, разделить на дольки, разложить в в креманки.

В кастрюльку всыпать сахарный песок с соком лимонов, разогреть смесь до тех пор, пока сахарный песок не распустится, постоянно помешивая. Полученный сироп охладить, добавить немного ликера, вылить на мандарины.

Мороженое с клубникой

- *300 г мороженого*
- *200 г клубники*
- *1 ч. л. ликера, коньяка*
- *сметана*

В вазочку положить шарик мороженого по вашему выбору. Вокруг него в виде венка уложить мелкие ягоды клубники. Сбрызнуть ликером или коньяком и залить сметаной.

Мусс из облепихи с кефиром

- *500 мл кефира*
- *200 г ягод облепихи (или 1 стакан облепихового сока)*
- *мед или сахар*
- *клубника или смородина*

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир.

Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда с замороженными в них ягодами клубники или смородины.

Как быстро расколоть орехи. Положите их в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Снимите с плиты, накройте крышкой и дайте постоять 10 минут. Вытрите насухо и колите.

Мусс из мака

- 20 г мака
- 20 г сахарной пудры
- 5 г апельсиновой цедры
- 100 мл сливок
- 10 г изюма
- 5 г желатина

Мак ошпарить и измельчить в миксере. Взбить сливки. В конце взбивания добавить сахарную пудру, затем промытый изюм, мак, апельсиновую цедру и растворенный в горячей воде желатин.

Готовый мусс переложить в порционную посуду.

При подаче можно украсить печеньем.

Шоколадный сыр

- 100 г несоленого сливочного плавленого сыра
- 2 ч. л. какао
- сахар
- орехи
- шоколад

Сыр положить в блендер, добавить какао, сахар, орехи и шоколад. Взбить до однородной массы.

Смородиновый десерт

- 150 г черной смородины
- 50 г сахара
- 150 мл воды
- 3 ст. л. манной крупы

Смородину залить водой и варить 7 минут. Отцедить ягоды и протереть через сито.

Пюре смешать с жидкостью, всыпать сахар и перемешать. Поставить на огонь, всыпать манку и варить 5 минут.

Миксером на максимальных оборотах взбить десерт. Масса должна увеличиться в объеме и посветлеть.

Фруктовый десерт

- *500 г малины*
- *100–150 г сахарного песка*
- *2 ст. л. сливок*
- *несколько ягод для украшения (малина, ежевика, черника)*

Малину размять миксером до консистенции пюре и протереть через сито. Перемешать малиновое пюре со сливками и сахарным песком. Украсить ягодами. Подавать охлажденным.

Йогурт клубничный взбитый

- *250 г клубники*
- *250 мл холодного молока*
- *250 мл натурального или клубничного йогурта*
- *2 большие ложки ванильного или сливочного мороженого*
- *1 киви*

Промыть клубнику, очистить от черешков и отложить 4 ягоды для украшения.

Смешать молоко, йогурт, клубнику, мороженое и взбить миксером до однородной массы. Разлить полученную смесь в стаканы.

Украсить оставшимися ягодами клубники и дольками киви.

Творожный мусс с изюмом и орехами

- *400 г творога*
- *50 г сливочного масла*
- *½ стакана сметаны*
- *4 яйца*
- *½ стакана сахара*
- *5 ст. л. изюма*
- *½ стакана измельченных орехов*

- *немного ванилина*
- *соль*

Творог протереть, добавить сметану, сливочное масло, соль, сахар, ванилин и хорошо размешать.

Затем в массу добавить сырые яйца, изюм и снова все тщательно перемешать.

Творожную массу выложить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, прогреть до кипения (но не кипятить!).

Снять кастрюлю с огня, массу охладить, продолжая помешивать. Положить в массу орехи.

Суфле апельсиновое

- *250 мл молока*
- *50 г сахарной пудры*
- *цедра 2 апельсинов*
- *5 яиц*
- *30 г пшеничной муки*
- *30 г апельсиновых цукатов*
- *25 г сливочного масла*

Развести муку в 50 мл молока, вылить смесь в остальное горячее молоко, дать загустеть на слабом огне. Снять с огня, добавить масло, 4 желтка, натертую цедру, цукаты и 5 белков, взбитых в крутую пену.

Залить смесь в форму, смазанную маслом, и запекать в духовке 10 минут.

Десерт с яйцами и яблоками

- *350 г яблок*
- *5 яиц*
- *60 г сливочного масла*
- *60 г сахара*
- *1 ст. л. молока*
- *корица*
- *соль*

Очищенные и нарезанные тонкими ломтиками яблоки переложить кусочками масла (30 г) и тушить под крышкой в течение 5 минут.

Взбить яйца с молоком, слегка посолив, вылить половину на сковороду и жарить 2 минуты.

Добавить яблоки и залить оставшимися яйцами. Жарить при среднем нагреве 5 минут.

Резким движением опрокинуть омлет на тарелку и подавать на стол, посыпав сахаром и корицей.

Брусничная паста

- 300 г вишни без косточек
- 200 г брусники
- 2 банана
- 1 стакан йогурта
- ½ ст. л. крахмала

Бананы нарезать кружочками и положить в блендер вместе с ягодами. Отдельно смешать йогурт с крахмалом и перелить в блендер. Смесь взбить и переложить в креманки.

Соусы и заправки к десертам

Соус «голландский» с белковым льезоном

- *500 мл белого сухого вина*
- *10 яиц*
- *1 лимон*
- *200 г сахара*

Отделить желтки, добавить сахар и растереть их. Затем влить вино, положить тонко срезанную лимонную цедру. Кастрюлю с желтками поставить на плиту и при постепенном нагревании до 75 °С взбить их (до увеличения объема в 2–3 раза). В процессе взбивания добавить лимонный сок. Яичные белки тоже взбить и соединить их со взбитыми желтками.

Подавать к макаронным или крупяным пудингам, шарлоткам.

Соус из мармелада

- *150 г фруктового мармелада*
- *1 ч. л. картофельного крахмала*
- *200 мл воды*
- *50 мл вина*
- *сахар по вкусу*

Фруктовый мармелад опустить в кипящую воду и тщательно размешать. Влить разведенный крахмал, добавить сахар по вкусу и вино.

Творожный соус с персиками

- *125 г творога*
- *по 2 ст. л. лимонного сока и растительного масла*
- *100 г персиков*

- *по 1 ст. л. молотых грецких орехов*

Орехи истолочь до получения кашицы. У персиков удалить косточки и натереть на крупной терке.

Затем тщательно перемешать все ингредиенты.

Соус из простокваши (или сметаны)

- *100 мл простокваши (сметаны)*
- *по 2 ст. л. лимонного сока и растительного масла*
- *1 ст. л. измельченной зелени для заправки (мята и др.)*

Простоквашу (сметану) взбить в однородную массу и соединить с лимонным соком, маслом и нарезанной зеленью.

Заправка ореховая с медом

- *4–5 измельченных грецких орехов*
- *1 ст. л. меда*

Орехи перемешать с медом и заправить салат из фруктов.

Соус из алычи

- *200 г зеленой алычи*
- *1 ст. л. молотых орехов*

К молотым и истолченным орехам добавить сок из алычи. Тщательно перемешать и процедить.

Заправка ореховая с яблочным соком

- *1 ст. л. толченых грецких орехов*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *3 ст. л. яблочного сока*

Орехи смолоть или истолочь в деревянном сосуде до однородной кашицы.

Влить растительное масло и постоянно мешать до получения густой смеси, заправить ее соком кислых яблок.

Соус сливовый

- *1 л воды*
- *200 г сливы (вишни)*
- *100 г сахара*
- *1 ст. л. крахмала*
- *гвоздика или корица*

Сливы промыть, ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой. После ошпаривания со слив легко снимается кожица.

Вынуть косточки из плодов. Кожицу и косточки залить водой, вскипятить, жидкость слить, добавить сахар, пряности, проварить, добавить половинки слив, прокипятить, ввести разведенный водой крахмал, прогреть, не доводя до кипения.

Для соуса из вишни кожицу снимать не нужно. Кислых фруктов брать меньше, чем указано в рецепте.

Соус яичный сладкий

- *10 яиц (5 целых и 5 желтков)*
- *300 г сахара*
- *500 мл белого виноградного вина*
- *1 лимон*

Яйца и желтки тщательно смешать с сахаром, вином, тонко срезанной с лимона цедрой и проварить на слабом огне, непрерывно взбивая металлическим венчиком.

Когда соус увеличится в объеме в 2–3 раза (превратится в пышную пену), а температура достигнет 70-75 °С, цедру удалить.

Яичный сладкий соус можно хранить не более 10 минут, иначе пена опадет и соус станет жидким.

Как получить наибольшее количество сока грейпфрута.
Проткните кожу вилкой в нескольких местах. Поставьте на 20 секунд в микроволновую печь при высокой температуре, перед выжиманием дайте постоять 2 минуты.

Ромовый соус

- *40 г сливочного масла*
- *2 ст. л. муки*
- *200 мл воды*
- *1 стакан сахарной пудры*
- *300 мл белого столового вина*
- *100 мл коньяка*
- *100 мл рома*
- *сок 1 лимона*

Сливочное масло смешать с мукой, развести водой, добавить сахарную пудру и прокипятить. Добавить вино, коньяк, ром и сок лимона и нагреть смесь до 65–75 °С.

Подавать соус горячим к пудингам.

Сладкий молочно-яичный соус

- *300 мл молока*
- *50 г сахарной пудры*
- *2 яичных желтка*
- *ваниль*

Яичные желтки растереть с сахарной пудрой и взбить. Поставить смесь на водяную баню и, непрерывно помешивая, влить молоко. Прогреть до загустения. Добавить ваниль, а затем процедить массу через частое сито.

Соусом можно поливать пудинг, торт, сладкие изделия из теста.

Заправка ореховая с лимонным соком

- *1 ст. л. молотых орехов (грецких, миндаля или арахиса)*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *лимонный сок*

Молотые орехи тщательно растереть с растительным маслом и лимонным соком.

Можно добавить 1 ст. л. яблочного или апельсинового сока.

Соус из фруктовых соков

- *1 апельсин*
- *½ лимона*
- *3 ст. л. ананасового сока*
- *2 ст. л. растительного масла*

Апельсин разрезать поперек долек на половинки и выжать сок. Хорошо размешать его с соком лимона, ананаса и маслом.

Винный соус с орехами

- *200 мл белого (или красного) вина*
- *200 мл воды*
- *3 ст. л. сахара*
- *1 ч. л. крахмала*
- *2 ст. л. очищенных грецких орехов*
- *1 ч. л. лимонного сока (или лимонная кислота на кончике ножа)*

Орехи высыпать на сухую сковороду, поджарить, остудить и измельчить. Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды. Вино развести остальной водой, добавить сахар и довести смесь до кипения.

Затем, быстро размешивая, тонкой струйкой влить крахмал, добавить лимонный сок (или кислоту) и орехи и хорошо перемешать.

Подавать к запеканкам, пудингам и суфле.

Персиковый соус

- *600 мл натурального персикового сока*
- *300 г сахара*
- *100 мл белого вина*

- *200 мл воды*

Сок довести до кипения, влить сахарный сироп (из сахара и воды), размешать и варить 10 минут. В конце варки влить вино. Соус остудить в закрытой посуде.

Использовать для приготовления бисквитного жележного торта и сладких блюд.

Ореховый майонез

- *200 г майонеза*
- *150 мл сладких сливок*
- *300 г орехов*

Орехи измельчить, хорошо перемешать с майонезом и сливками. Подавать к фруктовым салатам.

Соус молочно-яичный холодный

- *500 мл молока*
- *150 г сахара*
- *3–4 сырых яичных желтка*
- *1–2 пакетика ванильного сахара*

Хорошо растереть яичные желтки с сахаром. Влить молоко, поставить смесь на огонь и довести до кипения, непрерывно помешивая венчиком. Затем снять с огня и охладить, не прекращая размешивать. Соус ароматизировать ванильным сахаром. Подавать к пудингу или суфле.

Соус сметанный с цитрусовыми

- *250 г майонеза*
- *700 г сметаны*
- *2 ст. л. сахара*
- *1 небольшой апельсин*
- *2 некрупных лимона*

- *1 ч. л. соли*

В майонез добавить сметану, сахар, соль, лимонный и апельсиновый сок, немного тертой лимонной и апельсиновой цедры и все хорошо размешать.

Лимонный сок можно заменить виноградным уксусом.

Использовать для заправки фруктово-овощных салатов.

Соус лимонный с медом

- *50 мл лимонного сока*
- *100 г меда*
- *4 ст. л. теплой воды*
- *10 г сливочного масла*

Развести мед теплой водой, добавить лимонный сок и проварить на слабом огне.

Подавать теплым, добавив масло.

Соус «пуншевый»

- *200 мл белого виноградного вина*
- *100 мл воды*
- *сок 1 лимона*
- *4 яичных желтка*
- *4 ст. л. сахара*
- *50 мл рома*

Смешать вино, воду и сок лимона. Нагреть смесь до кипения и охладить до 75–80 °С.

Этой жидкостью залить желтки и растереть с сахаром. Взбивать на огне, пока вся масса не загустеет. В конце, перед снятием, добавить ром и перемешать соус.

Подавать в горячем виде к пудингу или суфле.

Соус из кураги с вином

- 200 г кураги
- 50 г сахара
- 60 мл вина (мускат или мускатель)
- 500 мл воды

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 400 мл воды и варить до мягкости.

Затем протереть ее через частое сито, вернуть в кастрюлю, добавить сахар и оставшуюся горячую воду.

Все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут. После этого соус снять с огня, влить вино и размешать.

Так же можно приготовить абрикосовый соус, заменив курагу абрикосовым пюре (400 г).

Винно-апельсиновый соус

- *3 крупных апельсина*
- *500 мл вина*
- *4 яичных желтка*
- *4 ст. л. сахарной пудры*

Натереть на терке цедру, из апельсинов выжать сок. Сахарную пудру растереть с желтками, смешать с апельсиновым соком и цедрой.

Полученную смесь залить вином, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, не доводя до кипения, варить до загущения.

Когда соус достигнет желаемой густоты, снять его с огня и остудить, помешивая.

Соус «шато» горячий

- *250 мл белого виноградного вина*
- *100 мл воды*
- *150 г сахара*
- *4 сырых яичных желтка*
- *2 пакетика ванильного сахара*
- *1 ст. л. сока лимона*

В эмалированную (или жароупорную стеклянную) кастрюлю влить вино и воду. Добавить сахар, желтки, ванильный сахар и лимонный сок. Варить массу на водяной бане при умеренном нагреве, непрерывно помешивая венчиком, до образования густой пены.

Соус немедленно подавать к горячим сладким блюдам (пудингу и др.).

Малиново-смородиновый соус

- *150 г смородины*
- *100 г малины*
- *130 мл сливок*
- *3 ст. л. сахара*

- *1 ч. л. картофельного крахмала*

Ягоды перебрать, сполоснуть, залить небольшим количеством воды и вскипятить.

Протереть их через частое сито. Часть пюре остудить, смешать с картофельным крахмалом и влить в оставшееся.

Добавить сахар и довести массу до кипения. Размешать со сливками.

Соус фруктово-ореховый

- *яблоки*
- *апельсины*
- *киви*
- *грецкие орехи*
- *сахар*

Соотношение продуктов произвольное.

Из яблок удалить сердцевину, нарезать ломтиками, апельсины очистить от кожуры и разделить на дольки. Смешать яблоки, апельсины, ядра грецких орехов, киви, измельчить миксером и добавить по вкусу сахар.

Подавать к творожным блюдам, блинчикам, запеканкам и сырникам.

Соус из черной смородины

- *800 г смородины*
- *300 г сахара*
- *100 мл мадеры*

Промытые ягоды сварить с половиной сахара и протереть. Оставшийся сахар распустить на огне и влить в него мадеру.

Этим сиропом развести протертую смородину. Соус в закрытой посуде довести до кипения.

Подавать к манному и рисовому пудингам, манным и рисовым котлетам, биточкам, сухарному пудингу и другим сладким блюдам.

Сладкий вишневый соус

- 500 г вишни
- 200 г сахара
- 200 мл белого вина
- 1 ч. л. крахмала
- 50 мл воды

Ягоды перебрать, промыть, освободить от косточек, сварить с сахаром и белым вином.

Затем ввести в смесь крахмал, разведенный водой. Довести до кипения и сразу же снять с огня.

Соус можно приправить несколькими каплями кофейного ликера.

Соус клубничный

- 400 г клубники
- 200 г сахара
- 600 мл воды
- 1 ст. л. картофельного крахмала

Из сахара и воды сварить сахарный сироп. Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть и протереть через сито. В клубничное пюре добавить сироп и довести до кипения.

Затем постепенно влить разведенный холодной водой крахмал (при непрерывном помешивании) и снова довести до кипения.

Такой же соус можно готовить из малины, земляники.

Подавать в горячем и холодном видах к пудингам, запеканкам, блинчикам и оладьям.

В этот соус можно добавить лимонный сок.

Соус вишневый с лимоном

- 100 мл компота из вишни
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. муки
- 20 мл коньяка
- 20 мл лимонного сока

Смешать муку и сахар, влить коньяк и все тщательно перемешать. Влить лимонный сок и добавить вишневый компот. Смесь перемешать и варить в закрытой посуде на медленном огне, помешивая.

Подавать охлажденным к мороженому или выпечке.

Рецепты напитков

Чай и напитки фруктово-овощные

Напиток морковно-яблочный

- *600 мл морковного сока*
- *400 мл яблочного сока*
- *100 г сахара*

В морковный сок добавить сахар, размешать до растворения, добавить яблочный сок.

Напиток яичный

- *2 желтка*
- *1 ст. л. сахара*
- *1 стакан теплой кипяченой воды*
- *1 ст. л. апельсинового сока*

Растереть добела желтки с сахаром, потом влить воду, смешанную с соком, и аккуратно перемешать.

Подать к столу в красивой вазе.

Чай с листьями и цветами липы

- *1 ч. л. листьев и цветов липы*
- *1 ч. л. черного чая*

В чайник всыпать листья и цветы липы, чай и залить кипятком. Дать настояться 7 минут.

Медовый напиток с березовым соком

- *2 ст. л. меда*
- *1½ стакана березового сока*

- $\frac{1}{2}$ ч. л. лимонной кислоты

В кипяченую воду (2 стакана) положить мед, размешать до полного растворения.

Добавить березовый сок, лимонную кислоту, еще раз размешать. Охладить готовый напиток.

Напиток клюквенный

- *500 г клюквы*
- *100 г сахара*
- *вода*

Клюкву размять. Сок отжать. В мезгу клюквы добавить воду и варить 5–8 минут.

Отвар процедить, добавить сахар, отжатый сок, перемешать, охладить и перелить в чашки.

Чай с морковью и шиповником

- *1 стакан сушеной моркови*
- *1 стакан сухих плодов шиповника и рябины*
- *½ стакана сушеной черной смородины*
- *2 ст. л. измельченных сухих листьев земляники*
- *400 мл воды*

Все ингредиенты перемешать. В чайник всыпать 2 ст. л. витаминного чая, залить 400 мл кипятка и выдержать 5–7 минут.

Затем чай разлить по чашкам.

Чай из зверобоя и листьев малины

- *1 ч. л. цветов зверобоя*
- *1 ст. л. листьев малины*
- *1 ч. л. черного или зеленого чая*
- *1 л воды*

В прогретый чайник насыпать чай, цветы и листья, залить 1 л кипятка и настоять 10 минут.

Малиново-смородиновый чай с душицей

- *1 ч. л. малины*

- 1 ч. л. таволги
- 1 ч. л. черной смородины
- 1 ч. л. душицы

Сушеные плоды малины измельчить, залить холодной водой и кипятить 5 минут. В чайник положить остальные ингредиенты и заварить их отваром малины. Дать настояться 10 минут.

Зеленый чай с молоком

- 150 мл молока
- 2 г зеленого чая
- 10 г сливочного масла
- 50 мл воды
- соль

В кипящую воду насыпать зеленый чай, заварить, затем добавить кипяченое молоко, соль, довести до кипения. При подаче заправить сливочным маслом.

Отдельно подавать лепешки, хворост, сладости.

Напиток из сливок, йогурта, кефира с ягодами

- 3 стакана сливок, йогурта, кефира
- 1 стакан протертых ягод (малина, клубника, земляника)
- сахар

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на сито, протереть.

Сливки, йогурт, кефир перемешать, соединить с ягодами и сахаром, и снова тщательно размешать.

Атканчай

- 100 мл молока
- 1 г чая
- 5 г сливочного масла
- 30 г сметаны

- *соль*

Заваренный крепкий чай и молоко соединить в соотношении 1:1, довести до кипения, добавить масло, соль, сметану и еще раз довести до кипения.

При подаче разлить в пиалы и подавать с лепешками.

Чай душистый из смородины, ежевики и кипрея

- *1 ст. л. листьев земляники*
- *1 ст. л. ежевики*
- *1 ст. л. кипрея*
- *1 ст. л. черной смородины*
- *1 ч. л. листьев чабреца*
- *2 ст. л. плодов шиповника*

Плоды шиповника измельчить, залить холодной водой и кипятить 5 минут.

Залить получившимся отваром остальные ингредиенты и дать настояться 10 минут.

Напиток яблочный с черноплодной рябиной

- *2 яблока*
- *4 ст. л. черноплодной рябины*
- *3 ст. л. сахара*
- *1 л воды*

Сварить компот из яблочной кожуры и сердцевин. В горячий процеженный яблочный напиток добавить сахар, черноплодную рябину и ломтики яблок.

Напиток винно-медовый газированный

- *100 г газированной воды*
- *70 мл сухого белого вина*
- *30 г меда*

- 20 г льда
- 1 г лимонной кислоты

В вино положить мед и лимонную кислоту, довести до кипения и охладить. Положить лед и смешать с газированной водой.

Чай ароматный из рябины и мяты

- 100 г сушеных ягод рябины
- 300 г сушеных цветков рябины
- 10 г мяты
- вода
- сахар или мед

Ягоды измельчить, перемешать с цветками и мятой.

Использовать из расчета 1-2 ст. л. на 200 мл кипятка. Добавить сахар или мед.

Напиток из яблочного сока

- 1 л яблочного сока
- 30 г сахара
- 2 г лимонной кислоты
- 700 мл воды

В охлажденной кипяченой воде растворить сахар.

Добавить яблочный сок и лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Напиток с листьями брусники

- 2 яблока
- 2 ст. л. брусничного листа
- 3 ст. л. сахара
- 1 л воды

Кожицу и сердцевину яблок залить кипящей водой, добавить промытые рубленые листья брусники, кипятить 8 минут.

Горячий отвар процедить, положить кусочки яблок, сахар.

Освежающий напиток из вишен

- *25 г вишен*
- *5 мл вишневого ликера*
- *5 г сахарной пудры*
- *25 г орехового мороженого*
- *150 мл газированной воды*

Из промытых вишен удалить косточки и положить вишни в бокал.

Добавить ликер, сахарную пудру, мороженое и залить охлажденной газированной водой.

Напиток из малины, молока и сливок

- *1 стакан пастеризованного молока*
- *1 стакан сливок*
- *3 ст. л. сахара*
- *2 стакана малины*

Смешать холодное молоко со сливками, сахаром, перебранной, вымытой и размятой малиной.

Хорошо взбить.

Напиток из малины или клубники

- *600 г малины*
- *½ л молока*
- *1 л воды*
- *сахар по вкусу*

Малину или клубнику очистить от плодоножек, размять пестиком. Влить воду. Все тщательно размешать.

Выложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахар по вкусу, разбавить наполовину молоком.

Кисели, компоты, морсы и лимонады

Кисель из красного вина и варенья

- *80 мл сухого красного вина*
- *15 г сахара*
- *10 г крахмала*
- *25 г варенья*
- *100 мл воды*

Красное вино разбавить водой и прокипятить. Затем положить варенье, сахар и заварить разведенным в воде крахмалом.

Кисель довести до кипения, затем охладить.

Кисель из клубники

- *1 стакан клубники*
- *$\frac{3}{4}$ стакана сахара*
- *2 ст. л. картофельного крахмала*

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2,5 стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Кисель из облепихи

- *1 стакан облепихи*
- *$\frac{3}{4}$ стакана сахара*
- *2 ст. л. картофельного крахмала*

Облепиху промыть и протереть сквозь сито.

В кастрюлю влить 2½ стакана горячей воды, положить сахар и размешать.

Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Кисель молочно-медовый

- *2 стакана молока*
- *1 ст. л. меда*
- *1 ч. л. крахмала*

Довести до кипения 1 стакан молока и размешать в нем мед.

В отдельной чашке развести крахмал (лучше кукурузный): на 1 ч. л. крахмала – 1 ст. л. холодного молока. Получится жидкий кисель. Для густого киселя крахмала берется вдвое больше.

Как только молоко закипит, постепенно влить крахмал и варить кисель 4 минуты на слабом огне, непрерывно помешивая.

Готовый кисель налить в стакан, посыпать щепоткой сахарного песка или пудры, чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка.

Кисель охладить и подать к столу.

Кисель молочный с земляничным пюре

- *4 ст. л. пюре из земляники*
- *3 стакана молока*
- *1 ст. л. картофельного крахмала*

Молоко довести до кипения, влить предварительно разведенный крахмал, проварить 2–3 минуты, добавить пюре из земляники, перемешать.

Закипевший кисель снять с огня и охладить.

Кисель из яблочного пюре

- 2 ст. л. пюре из яблок
- 1 ст. л. сахарного песка
- 1 ст. л. картофельного крахмала
- 1 стакан яблочного сока

В кипящую воду (3 стакана) всыпать сахар, ввести предварительно разведенный крахмал, проварить 2-3 минуты, добавить пюре из яблок, довести до кипения.

Снять с огня, охладить, влить яблочный сок, перемешать.

Кисель с айвовым вареньем

- 2 ст. л. айвового варенья
- 1 ст. л. картофельного крахмала
- 1 ст. л. сахарного песка
- 2 ч. л. лимонного сока

В кипящую воду (4 стакана) всыпать сахар, размешать, добавить предварительно разведенный крахмал, довести до кипения.

Положить айвовое варенье, все хорошо перемешать. Когда кисель закипит, снять его с огня, влить лимонный сок и размешать.

Кисель со сливами

- 1 банка (1 л) маринованной сливы
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. картофельного крахмала
- ½ стакана сливок

В кипящую воду (2 стакана) всыпать сахар, размешать до полного растворения, добавить предварительно разведенный крахмал и варить 2-3 минуты, влить маринад, довести до кипения и снять с огня.

В каждый стакан положить 2-3 сливы, залить киселем, охладить.

На стол подавать со сливками.

Кисель из крыжовника

- *4 ст. л. крыжовника, протертого с сахаром*
- *2 ст. л. картофельного крахмала*
- *½ пакетика ванильного сахара*

В протертый крыжовник всыпать ванильный сахар, перемешать. В кипящую воду (4 стакана) влить предварительно разведенный крахмал, довести до кипения, добавить крыжовник, перемешать.

Когда кисель снова закипит, снять его с огня.

Кисель лимонный

- *1 л воды*
- *2 лимона*
- *150 г сахара*
- *3 ст. л. крахмала*

Вскипятить 3 стакана воды, добавить тертую цедру лимона и сахар.

Картофельный крахмал развести в стакане холодной воды, влить во вскипевшую смесь и при помешивании довести до кипения. Добавить сок 1 лимона. Все перемешать.

Кисель разлить в креманки, положить нарезанный ломтиками и засахаренный в сахарной пудре лимон.

Кисель молочный с ванильным сахаром

- *2/3 л молока или сливок*
- *1½ ст. л. сахара*
- *2½ ч. л. крахмала*
- *½ пакетика ванильного сахара*

Молоко или сливки довести до кипения. Всыпать сахар. Крахмал развести холодным кипяченым молоком, процедить и влить в молоко. Непрерывно помешивая, варить до закипания. Затем добавить ванильный сахар. Хорошо перемешать и охладить.

Кисель с какао

- *40 г какао*
- *800 мл молока*
- *120 г сахара*
- *50 г крахмала*

Порошок какао смешать с сахарным песком, добавить небольшое количество кипятка и растереть до однородной массы. Затем тонкой струйкой влить при непрерывном помешивании горячее молоко (небольшую часть молока оставить для крахмала).

Оставшейся частью молока развести крахмал, процедить, влить при помешивании в какао и довести до кипения.

Кисель из земляники

- *1 стакан ягод*
- *700 мл воды*
- *4/5 стакана сахара*
- *4 ч. л. крахмала*

Промытые ягоды протереть через сито. В кастрюлю влить горячую воду, добавить сахар и прокипятить. Заварить разведенный холодной водой картофельный крахмал и довести до кипения.

В горячий кисель положить ягодное пюре. Все хорошо размешать и охладить.

Компот из сушеных яблок

- *50 г сушеных яблок*
- *5 ч. л. сахара*
- *1 стакан воды*
- *¼ лимона*

Яблоки положить в кипящую воду, добавить сахар и варить до готовности. В готовый компот можно добавить сок лимона.

Компот из вишен и черешни

- *100 г вишни*
- *100 г черешни*
- *250 мл воды*
- *50 г сахара*
- *лимонная кислота*
- *1 ст. л. вина*

Подготовленные ягоды опустить в кипящий сироп. Затем снять с огня и дать компоту настояться до полного остывания.

В остывший компот добавить виноградное вино.

Как ускорить замачивание сухофруктов. Положите сухофрукты в мерную емкость на 2 стакана, накройте полиэтиленовой пленкой и поставьте в микроволновую печь при высокой температуре на 2 минуты. Затем дайте постоять 3 минуты.

Компот из замороженной черники

- *800 мл воды*
- *600 г замороженной черники*
- *2 стакана сахара*

Чернику положить в кипящий сахарный сироп и варить не более 1 минуты.

Кастрюлю с компотом снять с огня, закрыть крышкой, охладить.

Виноградный морс

- *1 л воды*
- *2 стакана виноградного сока*
- *40 мл лимонного сиропа*
- *½ стакана сахара*

В воду добавить сахар и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, охладить и влить виноградный сок и лимонный сироп.

Охладить и подать на стол.

Лимонад

- *сок 1 лимона*
- *2 ч. л. сахара*
- *вода*
- *закрученная спиралькой полоска лимонной корки*
- *лимонная долька*
- *крошки и кубики льда*

Положить в шейкер крошеный лед и залить его лимонным соком с сахаром. Хорошенько перемешать.

В фужер положить кубики льда и перелить туда же полученную смесь. Долить водой. Перемешать.

Украсить спиралькой лимонной корки и лимонной долькой. Подавать с соломинкой.

Морс из земляники

- *75 г замороженной земляники*
- *200 мл воды*
- *15–30 г сахара*

Ягоды размять деревянной ложкой и отжать сок. Из выжимок приготовить отвар, процедить и добавить сахар (вместо него можно использовать мед в том же количестве). В остывший отвар влить отжатый сок.

Морс яблочно-сливовый

- *1 кг кисло-сладких яблок*
- *250 г замороженных слив*
- *250 мл воды*
- *сахар*

Мытые, очищенные от сердцевины и косточек яблоки пропустить через соко выжималку. У размороженных слив удалить косточки. Нарезать сливы дольками.

Яблочный сок развести водой, приправить сахаром по вкусу, добавить сливы. Охладить.

Морс из замороженной черники

- *1 стакан замороженной черники*
- *сахарный песок*

Из размороженной черники отжать сок.

Полученный сок перелить в стеклянную банку и поставить в холодное место. Выжимки залить горячей водой с сахарным песком и кипятить 10 минут. Затем процедить через марлю, а отвар смешать с полученным соком.

Морс подается в охлажденном виде.

Морс из замороженной вишни

- *2 стакана замороженной вишни*
- *2 л воды*
- *1 стакан сахара*

Из подготовленных вишен удалить косточки. Размять ягоды пестиком. Выделившийся сок слить в стеклянный сосуд, плотно закрыть и поставить на холод. Вишни залить горячей водой, кипятить 10 минут.

Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, охладить и смешать с соком.

Кофе и какао

Кофе по-парижски

- *1 ч. л. с верхом кофе*
- *10 мл ликера «Какао»*
- *20 мл сливок жирностью 33 %*
- *5 мл воды*

Молотый кофе насыпать в кофеварку, залить холодной водой, довести до кипения, дать дважды вскипеть, снять с огня.

Через 1–2 минуты добавить кофейную ложечку холодной воды.

Через 1 минуту слить в высокий толстостенный нагретый стакан.

Добавить взбитые сливки и ликер «Какао».

Кофе по-арабски

- *5–7 г кофе*
- *сахар*
- *100 мл воды*

В кофейник объемом 100 мл положить кусок сахара, налить холодной воды и нагреть до кипения. Затем кофейник снять с огня и всыпать в него мелкомолотый кофе. Размешав, снова поставить на огонь и довести до кипения.

Снять с огня, долить в кофейник воду и вторично довести жидкость до кипения. Подать горячим.

Кофе по-бразильски

- *2 ч. л. кофе*
- *¼ ч. л. какао*
- *⅓ ч. л. сахара*
- *30 мл рома*
- *50 мл сливок*

- *100 мл воды*

Из воды, сахара и какао приготовить напиток, добавить кофе.

Смесь прокипятить, затем процедить, подсластить по вкусу и разлить в чашки.

Напиток ароматизировать ромом и сверху положить взбитые сливки.

Кофе мраморный

- *молотый кофе*
- *молоко по вкусу*

Сварить обычным способом черный кофе и налить в чашку, на дно которой кондитерским шприцем впрыснуть немного теплого молока.

Для сохранения мраморности кофе с молоком не перемешивать.

Кофе по-венски

- *3/5 чашки черного сладкого кофе*
- *40 мл сливок*
- *1 ч. л. сахарной пудры*
- *ванилин*
- *тертый шоколад*

В неполную чайную чашку черного кофе положить взбитые с сахарной пудрой и ванилином сливки.

Сверху можно посыпать тертым шоколадом.

Кофе-глясе

- *молотый кофе*
- *1 шарик мороженого*

Сварить черный сладкий кофе. Затем охладить его до 10 °С, положить в кофе шарик мороженого.

Подается в коническом стакане с утолщенным дном на покрытой бумажной салфеткой тарелке, сбоку положить десертную ложку и две

СОЛОМИНКИ.

Молочно-шоколадный напиток

- *50 г шоколада*
- *150 мл молока*

Шоколад растопить в кастрюльке, влить молоко и дать трижды закипеть (каждый раз снимая с огня).

Взбить венчиком и подать горячим.

Кофе по-немецки

- *молотый кофе*
- *1 стакан сливок*
- *2 стакана воды*
- *2 ст. л. сахарной пудры*
- *1 ч. л. ванилина*

Сварить черный кофе, разлить в чашки.

Сверху положить взбитые с сахарной пудрой и ванилином сливки.

Кофейный напиток с виноградным соком

- *2 ч. л. растворимого кофе*
- *½ стакана виноградного сока*
- *1 ст. л. сахарного песка*

Кофе смешать с сахаром, добавить чайную ложку кипятка и хорошо растереть. Долить 3 стакана кипятка, посуду накрыть.

В охлажденный кофе влить виноградный сок, перемешать.

Какао с мороженым

- *2 ч. л. порошка какао*
- *2–4 ч. л. сахара*

- *50 г мороженого*

Налить в чашки сваренное и охлажденное какао и в каждую чашку положить по 1 шарiku мороженого.

Подать к столу сразу после приготовления.

Сливочное какао

- *125 мл воды*
- *1 ч. л. сахара*
- *1 ч. л. какао-порошка*
- *50 мл жирных сливок*

Какао-порошок размешать с сахарным песком.

Постепенно маленькими порциями добавить кипяченую теплую воду.

Влить сливки, перелить в чашку и подать к столу.

Какао-флип

- *500 мл молока*
- *2 ст. л. какао-порошка*
- *3 ст. л. сахара*
- *1 яичный желток*
- *тертый шоколад*

Желток взбивать с 2 ст. л. сахара до тех пор, пока масса не посветлеет. Нагреть молоко.

Какао смешать с 1 ст. л. сахара, добавить немного молока, хорошо перемешать и влить смесь в горячее молоко.

Довести все до кипения (не кипятить!) и снять с огня.

В желтковую массу влить немного молока и вылить в горячий напиток, взбить до появления пенки венчиком.

Перелить в чашки и посыпать шоколадом.

Горячий шоколад с корицей

- 6 ст. л. какао-порошка
- 2½ стакана молока
- 2½ стакана взбитых сливок
- 6 ст. л. сахара
- цедра апельсина
- молотая корица
- ванилин

В кастрюльку влить молоко, добавить сахар и какао. Нагревать, помешивая, до однородности.

Добавить сливки, корицу и ванилин. Довести почти до кипения, тщательно перемешав. Налить в стаканы или кружки, украсить взбитыми сливками и цедрой апельсина.

Как быстрее взбить сливки. В 200 мл охлажденных сливок влейте сок ¼ лимона и взбейте миксером (сначала на медленных оборотах, постепенно добавляя обороты). Пены не будет, а будет густая масса: сливки загустевают от кислоты.

Горячий шоколад с молоком

- *1 ст. л. какао-порошка*
- *30 г шоколада*
- *1 ст. л. сахара*
- *400 мл молока*

Шоколад поломать на кусочки, немного натереть на терке.

В кастрюльке смешать какао, сахар и шоколад. Влить молоко, перемешать и варить, помешивая, на маленьком огне до появления первых пузырьков.

Разлить напиток по чашкам, сверху посыпать тертым шоколадом и подать к столу.

Мексиканский горячий шоколад

- *600 мл молока*
- *80 г коричневого сахара*
- *150 г горького шоколада*
- *1 ч. л. корицы*
- *1 ч. л. сахара*
- *соль по вкусу*
- *2 яйца*

Шоколад поломать на небольшие кусочки. Нагреть молоко, но не дать ему закипеть, положить кусочки шоколада и корицу.

Размешивать, пока шоколад полностью не растворится. Добавить сахар и щепотку соли, все перемешать и нагревать около 2 минут. Ввести яйца и быстро перемешать смесь.

Процедить шоколад через сито, чтобы кусочки белка не попали в напиток.

Взбивать венчиком около 1 минуты. Перелить шоколад в высокий стакан или кружку, подать к столу.

Смузи и шейки

Шпинатно-яблочный смузи

- 200 мл воды
- 200 г шпината
- 1 средней величины манго
- 1 айва
- 1 яблоко
- 1 средней величины банан
- 1 апельсин

Манго и апельсин очистить и нарезать небольшими кусочками. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы. Подавать к столу с ломтиками апельсина.

Зеленый смузи с мандаринами

- ½ кочана зеленого листового салата
- 5 мандаринов
- 1 банан

Мандарины почистить, удалить косточки. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы. Готовый смузи перелить в стаканы и подать к столу.

Зеленый цитрусовый смузи

- 200 г шпината
- 200 мл апельсинового сока
- 1 небольшой грейпфрут
- 1 манго

Грейпфрут почистить, удалить косточки.

Смешать все ингредиенты в блендере в течение 2 минут, до однородной массы.

Готовый смузи перелить в стаканы и подать к столу.

Смузи с бананом и виноградом

- *½ кочана салата*
- *1 замороженный банан*
- *100 г красного или зеленого винограда без косточек*
- *100 г клубники*

Кочан салата порубить, нарезать банан.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Готовый смузи перелить в стаканы и подать к столу.

Зеленый смузи с арбузом

- *1 кочан салата*
- *1 манго*
- *300 г мякоти арбуза*

Салат порубить, из манго удалить косточку, нарезать дольками.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Перелить в стаканы и подать к столу.

Зеленый смузи с клубникой и малиной

- *500 г свежей клубники*
- *500 г свежей малины*
- *1 кочан салата*
- *1 персик*
- *100 мл воды*

Клубнику и малину освободить от соцветий, промыть. Кочан салата порубить. Персик очистить от кожуры и косточки.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Готовый смузи перелить в стаканы и подать к столу.

Как быстро порубить замороженные орехи. Орехи лучше всего хранить в морозильнике, особенно те, в которых содержится много масла. Однако замороженные орехи трудно расколоть. Разогрейте их, положив на тарелку и поместив в микроволновую печь при высокой мощности на 2 минуты. Затем порубите, как необходимо.

Зеленый смузи с грушей, манго и клюквой

- *200 мл воды*
- *½ пучка листьев салата*
- *1 нарезанная груша*
- *50 г клюквы*
- *1 манго средней величины*
- *½ яблока*

Манго очистить от кожуры и косточки, нарезать. Салат порубить. Клюкву промыть. Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Готовый смузи перелить в стаканы и подать к столу.

Зеленый смузи с яблоком

- *200 мл воды*
- *½ пучка листьев салата*
- *2 средних яблока*
- *1 банан*

Яблоки почистить, удалить семена и нарезать кусочками.

Листья салата промыть холодной водой и обсушить.

Пробить все ингредиенты в блендере до однородной массы. Перелить смузи в стаканы и подать к столу.

Смузи из ананаса с манго

- *1 небольшой ананас*

- *1 крупное манго*
- *1 кусочек имбиря*
- *3–4 кубика льда*
- *листки мяты*
- *ломтики апельсина*

Ананас очистить, сердцевину нарезать. Манго очистить, вынуть косточку, нарезать. Кусочек имбиря мелко нарезать.

Пробить все ингредиенты, кроме мяты и апельсина, в блендере. Перелить в стаканы.

Украсить смузи листиками мяты и тонкими ломтиками апельсина.

Смузи с бананами, авокадо и клубникой

- *2 замороженных банана*
- *½ крупного авокадо*
- *300 г клубники*
- *100 мл воды*

Авокадо очистить, вынуть косточку, нарезать. Клубнику очистить от плодоножки, промыть. Бананы нарезать.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Готовый смузи перелить в стаканы и подать к столу.

Шейк из миндального молока

- *300 мл миндального молока*
- *60 г свежей или замороженной клубники*
- *1 средний апельсин*
- *1 свежий или замороженный банан*
- *25 г фиников без косточек*
- *½ ч. л. морской соли*
- *1 ч. л. ванильного экстракта*
- *60 г льда*

Апельсин очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими кусочками. Очистить и промыть клубнику. Нарезать банан и финики. Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

Готовый смузи перелить в стаканы и подать к столу.

Освежающий летний шейк с гранатом

- *200 мл миндального молока*
- *60 г гранатовых зерен*
- *100 мл розовой воды*
- *4–6 кубиков льда*
- *1 банан*

Банан почистить и нарезать небольшими кусочками.

Миндальное молоко, розовую воду, кусочки банана и кубики льда пробить в блендере до однородной массы.

Готовый шейк перелить в стаканы, украсить зернами граната и подать к столу.

Шейк с манго и бананом

- *1 манго*
- *1 зрелый банан*
- *100 мл яблочного сока*
- *6 кубиков льда*
- *1–2 ст. л. спирулины*

Манго вымыть, очистить, удалить косточку и нарезать небольшими кусочками. Банан очистить и нарезать.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы, перелить в стаканы и подать к столу.

Шейк с бананом, финиками и соком лимона

- *200 мл миндального молока*
- *4–5 фиников без косточки*
- *1 банан*
- *1 ст. л. апельсинового экстракта*
- *1 ч. л. ванильного экстракта*
- *сок ½ лимона*

Нарезать финики. Очистить и нарезать банан.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Готовый шейк перелить в стаканы и подать к столу.

Шейк с клубникой и киви

- *200 мл молока из бразильского ореха*
- *100 г свежей клубники*
- *3 киви*

- *5 фиников без косточек*
- *1 банан*
- *4–6 кубиков льда*

Киви очистить и нарезать небольшими кусочками. Банан очистить и нарезать. Финики нарезать.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Готовый шейк перелить в стаканы и подать к столу.

Шейк с манго и соком лайма

- *2 манго*
- *100 мл воды*
- *сок ½ лайма*
- *3–4 веточки мяты*
- *3–4 кубика льда*

Очистить манго, удалить косточки. Выжать сок из лайма.

Смешать все ингредиенты в блендере в течение 2 минут. Украсить мятой.

Шейк с хурмой и финиками

- *200 мл миндального молока*
- *2 хурмы*
- *3–4 финика без косточек*
- *1 ст. л. ванильного экстракта*
- *молотая корица*

Хурму очистить от кожуры и косточек, если они есть. Финики нарезать.

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Посыпать молотой корицей.

Шейк с папайей и клубникой

- *200 мл миндального молока*

- *1 нарезанная папайя*
- *300 г свежей клубники*
- *1 зрелый банан*
- *75 г нарезанной мякоти ананаса*
- *листья мяты*
- *4–5 кубиков льда*

Молоко, папайю, вымытую клубнику, очищенный и нарезанный банан, кусочки ананаса, все, кроме мяты, пробить в блендере до однородной массы.

Перед подачей на стол украсить свежими листьями мяты.

Безалкогольные коктейли

Витаминный коктейль из замороженных ягод

- 8 замороженных ягод клубники
- 2 банана
- 1 стакан апельсинового сока
- лед

Бананы очистить, нарезать.

Все ингредиенты смешать в блендере и перелить в стакан.

Клюквенно-черничный коктейль

- $\frac{1}{4}$ стакана клюквенного сока
- 240 г черничного йогурта
- $\frac{1}{2}$ стакана замороженной черники

В блендере измельчить чернику с йогуртом и клюквенным соком до однородного состояния.

Подавать на стол в стеклянном бокале, украсив целыми ягодами черники.

Гранатовый коктейль с консервированными фруктами

- $\frac{1}{2}$ стакана гранатового сока
- $\frac{1}{3}$ стакана виноградного сока
- 50 г мороженого
- 50 г консервированных фруктов

В высокий стакан или бокал положить мороженое.

Добавить гранатовый сок, свежие или консервированные фрукты и залить виноградным соком. Подать, не размешивая, с ложечкой.

Молочный коктейль с апельсином

- *1 л молока*
- *50 г апельсинового сока*
- *1 ст. л. сахарной пудры*

Все ингредиенты взбить в миксере, 1–2 минуты. Разлить в бокалы и подать к столу.

Коктейль из томатного сока и рассола

- *100 мл томатного сока*
- *30 мл рассола квашеной капусты*
- *20 мл лимонного сока*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *лед*

Смешать в стакане предварительно охлажденные компоненты. Подать к столу в высоких стаканах с кубиками льда.

Коктейль с консервированными персиками и кофе

- *500 г консервированных персиков в сиропе*
- *750 мл крепкого кофе*
- *120 мл сливок*
- *1 ст. л. коричневого сахара*
- *молотая корица*
- *молотый имбирь*

Вынуть персики из сиропа. Смешать в миксере персики и половину кофе (1 минуту). Взбить сливки. Соединить в кастрюльке 250 мл холодной воды, сахар, корицу, имбирь и персиковый сироп.

Довести до кипения на среднем огне. Кипятить 1 минуту. Добавить персиковое пюре и оставшийся кофе. Хорошо перемешать.

Подавать коктейль со взбитыми сливками. Можно украсить апельсиновой цедрой.

Молочный коктейль с бананом и апельсиновым соком

- *400 мл апельсинового сока*
- *400 мл молока*
- *4 банана*
- *1 ст. л. сахара*
- *лед*

Все ингредиенты взбить миксером. После этого добавить лед и продолжить взбивать до тех пор, пока лед не превратится в крошку. Готовый коктейль разлить по бокалам.

Смородиновый коктейль

- *1 ст. л. сока ананаса*
- *1 ч. л. лимонного сиропа*
- *сок смородины*
- *1 долька лимона*

В бокал, наполненный кусочками льда наполовину, влить 1 ст. л. ананасного сока и 1 ч. л. лимонного сиропа. Долить смородиновым соком по вкусу.

Положить лимон и подать к столу.

Абрикосовый коктейль с мороженым

- *500 г мороженого*
- *300 мл абрикосового сока*
- *500 г консервированных абрикосов*
- *яблочный морс*

Положить в бокалы мороженое, абрикосы, залить абрикосовым соком. Перед подачей долить бокалы яблочным морсом.

Абрикосовый сок можно заменить персиковым.

Рябиновый коктейль с консервированными фруктами

- *½ стакана сока красной рябины*
- *Уз стакана лимонного сока*
- *50 г мороженого*
- *50 г консервированных фруктов*

В высокий стакан или бокал положить мороженое.

Влить рябиновый сок, добавить консервированные фрукты и залить лимонным соком.

Подать, не размешивая.

Коктейль из малины с мацони

- *2 стакана мацони*
- *1 стакан малины*
- *2 ст. л. сахарной пудры*
- *кубик льда*

Смешать в шейкере или миксере мацони, малину, сахарную пудру, разлить по стаканам, добавить лед.

Ягоды при желании можно заменить малиновым соком или сиропом.

Коктейль из томатного сока с хреном

- *140 мл томатного сока*
- *2 ч. л. лимонного сока*
- *10 г натертого хрена*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *лед*

Смешать предварительно охлажденные компоненты и подать в высоком стакане с кубиками льда.

Коктейль из томатного и лимонного сока

- *120 мл томатного сока*
- *1 желток*
- *2 ч. л. лимонного сока*
- *1 ч. л. измельченного чеснока или зеленого лука*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *лед*

Чеснок или зеленый лук растереть в ступке. Смешать с остальными охлажденными продуктами.

Подать к столу в высоком стакане с кубиками льда.

Коктейль из замороженной клубники и лимонада

- *1 стакан замороженной клубники, нарезанной половинками*
- *1 л лимонада*
- *лед*

Клубнику разморозить под струей холодной воды.

В блендере пюрировать клубнику, а затем протереть ее через сито.

Соединить клубничное пюре с лимонадом, хорошо перемешать.

Перед подачей охладить клубничный коктейль в холодильнике.

Подавать клубничный коктейль со льдом.

Вкладка

Сливочный соус

- *200 мл сливок (33 %)*
- *3 ст. л. тертого пармезана*
- *несколько веточек петрушки*
- *30 г сливочного масла*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Сливки нагреть (не давать кипеть) с добавлением сливочного масла, смешать с пармезаном, все хорошо (а главное быстро) перемешать, добавить соль, перец и рубленую петрушку.



Грибной соус

- *200 г шампиньонов*
- *2-3 ст. л. оливкового масла*
- *100 мл сливо*
- *1 стебель лука-порея (белая часть)*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Грибы нарезать ломтиками, лук-порей нарезать кольцами и обжарить лук и грибы на оливковом масле до состояния мягкости. Сливки подогреть, но не кипятить. Грибы и лук снять с огня, дать немного остыть, положить в блендер, посолить, поперчить, добавить сливки и все пробить до однородной консистенции.



Салат из сельдерея и огурца

- 2 стебля сельдерея
- 2 огурца
- 3 ст. л. натурального йогурта без отдушек
- соль
- перец

Стебли сельдерея вымыть и натереть тонкими полосками (подойдет терка для корейской моркови). Огурцы вымыть, нарезать небольшими кусочками. Сельдерей и нарезанный огурец смешать, полить йогуртом, посолить, поперчить, перемешать.



Салат из груши и рукколы

- 2 груши
- пучок рукколы
- пучок укропа
- горсть кедровых орешков,
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- соль
- перец

Груши вымыть, разрезать пополам и аккуратно удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Орешки прокалить на сухой сковороде около 1 минуты. Укроп вымыть, дать воде стечь, мелко нашинковать. Соединить грушу с рукколой, укропом и орешками, полить лимонным соком, посолить, поперчить.



Сырный дип

- *150 г сыра рокфор или камамбер*
- *1 ст. л. сливочного мягкого сыра*
- *5 ст. л. натурального йогурта без отдушек*
- *соль*
- *перец*

Сыр рокфор (камамбер) наломать кусками и выложить в глубокую тарелку, размять вилкой и добавить сливочный сыр и йогурт, еще раз все хорошо перемешать, посолить и поперчить. Поставить на 15-20 минут в холодильник.



Гуакамоле

- 2 спелых авокадо
- 2 помидора
- 2 зубчика чеснока
- $\frac{1}{2}$ средней луковицы
- 1 небольшой перчик чили
- $\frac{1}{2}$ лимона
- соль
- перец

Помыть авокадо, разделить их ножом пополам, повернуть половинки в противоположные стороны, разделив их, извлечь косточку и вынуть мякоть. Мякоть размять вилкой и добавить к ней измельченный чеснок. Помидоры мелко нарезать (можно перед этим снять кожицу), перчик измельчить, лук мелко порубить. В пюре из авокадо и чеснока добавить помидоры, лук и перчик, полить соком лимона, посолить, поперчить, все хорошо перемешать, разминая вилкой до однородной консистенции.



Грибные оладьи

- 300 г лисичек
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 50 г твердого сыра
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. сметаны + для подачи
- по 2 веточки петрушки и укропа
- растительное масло для жарки
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Лисички вымыть, мелко порезать. Лук и зелень измельчить. Сыр натереть на терке. Яйцо взбить со сметаной. Обжарить на разогретом растительном масле измельченный лук до золотистости, добавить порезанные грибы и обжаривать все вместе в течение 3-5 минут. В миске соединить грибы с луком и зеленью, залить смесь взбитым яйцом, посолить и поперчить, добавить тертый сыр. Тщательно все перемешать. Всыпать просеянную муку, вымешать смесь, при необходимости добавить еще муки. На сковороде разогреть растительное масло. Выложить с помощью ложки на сковороду оладушки и обжарить их до румяной корочки с двух сторон. Подать со сметаной.



Омлет с лисичками

- *100 г лисичек*
- *4 яйца*
- *100 мл молока*
- *1 луковица*
- *2-3 веточки петрушки для подачи*
- *оливковое масло для жарки*
- *соль и черный свежемолотый перец по вкусу*

Лук мелко порезать. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить на нем лук до прозрачности. Лисички вымыть, нарезать небольшими кусочками. Добавить в сковороду к луку, обжаривать все вместе до золотистости. Яйца взбить венчиком, посолить, поперчить, влить молоко, еще раз взбить. Залить лисички яично-молочной смесью, перемешать, накрыть сковороду крышкой и готовить омлет в течение 5 минут. Готовый омлет посыпать рубленой петрушкой.



Оладьи с тыквой

- 300 г тертой на крупной терке тыквы
- 2 ст. л. сахарной пудры с корицей
- 200 мл выдержанного кефира средней жирности
- 120 г просеянной муки
- 1 ч. л. сахарной пудры со вкусом ванили
- $\frac{1}{2}$ ч. л. мелкой соли
- $\frac{1}{2}$ ч. л. гашеной соды
- 1 ст. л. масла без запаха в тесто
- масло для жарки
- мед и сметана для подачи

Размешать в кефире гашеную соду, дать немного постоять до появления пузырьков. Размешать кефир с сахарной пудрой и солью. Постепенно добавлять муку и прекратить, когда тесто приобретет структуру густой сметаны. Вмешать в тесто масло и тыкву. Очень хорошо прогреть сковороду, затем прогреть на ней масло. На раскаленное масло выложить оладьи, убавить огонь до среднего и выпекать под крышкой до тех пор, пока поверхность оладьев не перестанет быть глянцевой и только после этого переворачивать. Подавать оладьи со сметаной и медом.



«Пятиминутка» из тыквы и тыквенных семечек на меду

- *1 небольшая спелая тыква, очищенная и нарезанная на крупной терке*
- *300 г очищенных и обжаренных семян тыквы*
- *1 палочка корицы*
- *500 г сахарного песка*
- *300 г меда*

Тыкву пересыпать сахарным песком, добавить корицу и готовить на сильном огне 15 минут. Семечки смешать с разогретым медом и приготовленной тыквой. Хранить такое варенье нужно в прохладном месте не более месяца.



Канапе из черри, мини-моцареллы с креветками и рукколой

- *4 куса цельнозернового хлеба для тостов без корочек*
- *16 шариков мини-моцареллы*
- *16 помидорок черри*
- *бальзамический уксус*
- *большая горсть листочков рукколы*
- *16 королевских креветок в собственном соку*
- *1 ст. л. оливкового масла*

Сбрызнуть хлеб оливковым маслом и обжарить на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистой корочки, немного остудить и вырезать формочкой по 4 основы для канапе из каждого куса. На каждый шарик моцареллы капнуть уксусом. Проткнуть 2-3 листочка рук-колы шпажкой, затем наколоть креветку, шарик сыра и помидорку. Воткнуть шпажку в хлебную основу и выложить канапе на большое плоское блюдо.



Салат из курицы с апельсинами

- 300 г куриного филе
- 100 г твердого сыра
- 200 г отварного картофеля
- 1 красная луковица
- 2 яйца вкрутую
- 2 больших апельсина
- 2 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. нежирной сметаны или йогурта
- крупная соль и черный молотый перец по вкусу

Филе нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Картофель очистить (если варили в мундире) и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Апельсины очистить и аккуратно вырезать мякоть из пленок и ваты, мякоть нарезать небольшими кусочками. Смешать все ингредиенты, кроме апельсинов, с майонезом и сметаной (или йогуртом), тщательно вымешать салатную массу и убрать в холодильник. Апельсины также убрать в холодильник в дуршлаге. Вынув из холодильника, еще раз вымешать салат и выложить в салатник. Непосредственно перед подачей к столу выложить сверху апельсины.



Сырники с абрикосами

- 500 г жирного творога
- $\frac{2}{3}$ стакана муки
- 3 яйца
- $\frac{1}{3}$ стакана сахара
- соль по вкусу
- 300 г консервированных абрикосов
- 4 ст. л. панировочных сухарей
- 2 стакана растительного масла
- 2 ст. л. сахарной пудры
- $\frac{1}{2}$ стакана сметаны

Творог протереть, добавить сахар, 2 яйца, соль, муку и перемешать. Абрикосы обсушить и нарезать ломтиками.

Из творожной массы сформовать кружки толщиной 5-7 мм, на них положить по ломтику абрикоса, защипнуть края и придать изделиям овальную форму. Сырники смочить во взбитом яйце и запанировать в сухарях.

Обжарить сырники в большом количестве масла до золотистого цвета, до готовности довести в духовке.

Подавать сырники, посыпав сахарной пудрой, отдельно подавать сметану.



Кофейный творожник

- 200 г творога
- 3 ст. л. муки
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сахара
- 2 ч. л. крепкого кофе
- 1 ст. л. панировочных сухарей
- 50 г горького шоколада
- мята для подачи

Творог взбить блендером, добавить яйцо, сахар, муку, еще раз взбить.

Разделить массу на 2 части. В одну часть добавить кофе и перемешать.

Разогреть духовку до 200°C. Форму смазать растительным маслом, слегка присыпать панировочными сухарями.

Выложить светлую творожную массу в форму, далее на нее – творожную массу с кофе.

Поставить форму в духовку на 15-20 минут. При подаче оформите творожник рубленными шоколадом и веточкой мяты.



Персики на гриле

- *1 стручок ванили*
- *4 ст. л. коричневого сахара*
- *1 ч. л. порошка корицы*
- *1 лимон*
- *6 персиков*
- *сметана для украшения*

Персики вымыть, удалить косточки. Стручок ванили разрезать вдоль, вычистить семена, смешать семена с корицей, 2 ст. л. сахара и лимонным соком. Смазать получившимся сиропом половинки персиков. Выложить половинки на противень и запечь под грилем до появления румяности. Сметану взбить с оставшимся сахаром и украсить половинки персиков при подаче.



Кростини с персиками и курицей

- *100 г сливочного сыра*
- *¼ ч. л. порошка карри*
- *2 вареные куриные грудки*
- *2 персика*
- *несколько ломтиков багета*
- *1 ст. л. оливкового масла*

Смешать сыр и порошок карри. Персики вымыть, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Куриные грудки нарезать тонкими полосками или разобрать руками на волокна. Ломтики багета сбрызнуть оливковым маслом и поставить под гриль на 2-3 минуты. На поджаристые хлебцы выложить немного сыра с карри, кусочки курицы и ломтики персика.



* * *

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ БЛЮД ЗА 15 МИНУТ И МЕНЬШЕ

от закусок и горячих блюд
до десертов и напитков,
от мяса и рыбы до овощей и фруктов



