

КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я



БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ МЯСО

Разговоры о пользе и вреде употребления в пищу мяса будоражат человечество с давних пор. Зачем человек ест мясо? Ведь рацион наш весьма богат и разнообразен — хлеб и хлебобулочные изделия, картофель, овощи и фрукты, жиры, молочные продукты, рыба и морепродукты, грибы и ягоды, кондитерские изделия и многое, многое другое. Тем не менее мясо и мясные продукты, как правило, занимают одно из первых мест в питании человека. Чем это можно объяснить? Может быть, национальными традициями, сложившимися привычками? Или физиологическими потребностями организма? Вероятно, одно нельзя отделить от другого.

Современные представления о количественных и качественных потребностях человека в пищевых веществах отражены в концепции сбалансированного питания. Согласно ей в процессе нормальной жизнедеятельности люди нуждаются как в необходимом количестве энергии, так и в определенных комплексах питательных веществ: белках, аминокислотах, углеводах, жирах, жирных кислотах, минеральных солях, микроэлементах, витаминах, причем многие из них являются незаменимыми, т. е. не вырабатываются организмом.

Значит, с одной стороны, пищевой продукт должен выполнять функции «топлива», компенсирующего наши энергетические затраты на физическую и умственную работу, с другой — обеспечивать нас веществами, необходимыми для биологического роста организма. Мясо как раз и является одним из таких продуктов. Уникальность мяса в его высокой энергоемкости, сбалансированности аминокислотного состава белков, наличии биоактивных веществ и высокой усвояемости. А с потребительской точ-

ки зрения это сырье, из которого можно приготовить множество разнообразных блюд, удовлетворяющих запросы любого гурмана.

Состав и свойства мяса зависят от породы и пола убойного животного (например, в мясе коровы по сравнению с мясом быка меньше влаги, но больше жира), от способа его содержания, упитанности, рациона, а также от условий убоя и условий хранения. Мясо молодняка отличается менее интенсивным запахом и светлее, чем у взрослых животных, не столь жесткое и жирное. Различие частей туши в анатомическом плане предопределяет их тканевый и химический состав, а следовательно, пищевую ценность и технологическое назначение. Наименее ценны конечности и шейная часть из-за большого содержания в них соединительной ткани. Наиболее ценятся — тазобедренная и поясничная части. Неоднородность состава и структура мяса влияют на его энергетическую ценность. Так калорийность 1 кг может быть эквивалентна 1000—3500 килокалориям и зависит от энергетической ценности входящих в мясо продукты питательных веществ.

Вместе с тем питательные вещества не только компенсируют затраченную организмом энергию, но и служат строительным материалом для создания новых и замены старых или разрушенных элементов клеток и тканей. Поэтому организм должен получать их в необходимом количестве.

Важнейшими среди питательных веществ являются белки. Именно они составляют основу структурных элементов клетки и тканей организма. Взрослый человек нуждается в получении с пищей в среднем 1—1,2 г белка на 1 кг веса тела. Причем нуждается в белке определенного состава.

По аминокислотному составу белки мяса наиболее соответствуют структуре человеческого тела, а значит — и более отвечают потребностям организма.

Кроме полноценных мышечных белков (актина, миозина, актомиозина, саркоплазматических белков), в состав мяса входят соединительнотканые неполноценные белки, такие как коллаген.

Вторым преобладающим компонентом в мясе являются жиры. В соответствии с формулой сбалансированного питания, учитывающей энергетические и биологические аспекты, суточное потребление жиров взрослым человеком должно составлять 80—100 г (в том числе 20—25 г растительных). Биологическая роль животных жиров уникальна: этот источник энергии содержит несинтезируемые в организме человека полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины, роль которых в физиологии весьма велика. Дефицит таких кислот, как линолевая и арахидоновая, приводит к развитию атеросклероза, замедлению роста детей, ухудшению самочувствия взрослых. Пищевая ценность жира зависит также от его вида и состава, ибо животные жиры по своей физиологической характеристике неравноценны. В свином жире полиненасыщенных жирных кислот больше, чем в говяжьем и бараньем. Углеводов в мясе мало — около 1%, но они участвуют в ферментативных процессах, протекающих в мясе после убоя животного, влияют на формирование вкуса, запаха и нежности мяса.

В мясе также много витаминов (особенно группы В), минеральных и экстрактивных веществ; последние способствуют выделению пищеварительных соков, а значит, усвоению пищи.

Еще и еще раз можно подчеркнуть, что пищевая ценность мяса определяется, прежде всего, тем, что оно является носителем полноценного животного белка и жира. Вот почему мы едим мясо, и вот почему оно занимает одно из самых важных мест в нашем питании.

СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ МЯСА

ОТБИВАНИЕ. Насколько нежным будет мясное блюдо, зависит не только от качества мяса, но и от правильной его тепловой обработки. Мясо будет еще нежнее, если перед тем, как его мариновать, обработать его в стейкере или отбить. Мясо состоит из волокон, которые собраны в пучки и окружены соединительной тканью. Котлеты, медальоны, отбивные, шницели и рулады, как правило, отбивают. В результате отбивания мяса специальным молотком мясные волокна укорачиваются, а соединительные волокна разрываются, так что мясо при обжаривании остается сочным. Если мясо не отбивать, то соединительная ткань при обжаривании сожмется и выступит мясной сок. Мясо станет сухим и жестким. В результате отбивания куски мяса можно сделать одинаковой толщины, чтобы готовились одинаковое время. Толстые края жира и прожилки перед приготовлением обязательно надо надрезать острым ножом. Это прежде всего относится к антрекотам, котлетам и шницелям. В противном случае при обжаривании или запекании мясо потеряет свою форму.

ОБВАЛИВАНИЕ мяса в стейкере производится не так часто. Отбивные или шницели можно пропустить через специальную машину с двумя ножами — стейкер, которая разрывает соединительные волокна мяса. В результате мясное блюдо будет необыкновенно нежным. После обработки в стейкере из мяса выделяется очень много сока, поэтому время тепловой обработки сокращается почти вдвое. Такое мясо, равно как и рубленое мясо, нужно покупать и использовать непосредственно в день обработки и приготовления.

МАРИНОВАНИЕ означает вымачивание мяса в маринаде из уксуса, вина, растительного масла, сливочного масла, майонеза, сметаны или лимонного сока. Содержащиеся в этих продуктах дубильные вещества или молочнокислые бактерии разрыхляют волокна, в результате чего мясо становится более рыхлым и нежным, уменьшается и время его тепловой обработки. В результате маринования время хранения мяса увеличивается на 4—5 дней. Мороженое мясо нельзя мариновать, так как клеточная структура в результате замораживания повреждается и мясо теряет сок. Маринады используют для приготовления соусов. Вещества, которые делают мясо более нежным, действуют за счет разрушающего белок фермента папаина, добываемого из папайи и ананасов. В течение многих столетий эти фрукты использовались аборигенами для придания мясу нежного вкуса и структуры. В настоящее время в продаже имеются различные химические вещества, которые могут сделать мясо более нежным, но они не способны заменить его естественного созревания.

ОБЕРТЫВАНИЕ САЛОМ защищает нежное мясо от появления жесткой корочки. Для обертывания требуется свежее, несоленое сало. Оно нарезается очень тонкими ломтиками, которыми и обертывают мясо. Полоски сала не слишком туго обвязываются поварской нитью и после обжаривания удаляются.

ШПИГОВАНИЕ используется для той же цели, что и обертывание салом. Но для шпигования сало нарезается тонкими полосками длиной 4—5 см. Эти полоски с помощью иглы протыкаются через кусок мяса, так что оба конца полоски сала выступают с обеих сторон примерно на 3 мм. Однако при использовании метода шпигования обязательно повреждаются клетки мяса. По этой причине мясо лучше оборачивать, чем шпиговать салом.

ЗАПЕКАНИЕ В ТЕСТЕ прекрасно подходит для сырых или отварных субпродуктов, нарезанных ломтиками или кусочками. Этот метод хорош и для мяса, нарезанного ломтиками. Запеченные в тесте субпродукты или кусочки мяса приправляются, удаляются из теста и затем обжариваются в большом количестве жира примерно при 170 °С. Для запекания используется пивное или винное тесто.

ПАНИРОВАНИЕ используется для тонких ломтиков мяса и субпродуктов, а также для прошедших тепловую обработку и приправленных соусом порционных кусков мяса. Перед панированием мясо посолить и поперчить, обвалить в муке, взбитом яйце, а затем в панировочных сухарях (толстым слоем) и сразу же обжарить. Панировочные сухари или тертый белый хлеб можно перемешать с натертым сыром, рубленым миндалем или орехами, зеленью, либо по желанию с кокосовой стружкой.

ЗАПЕКАНИЕ МЯСА в духовом шкафу годится только для частей мяса, в которых мало соединительных тканей: ростбифов, филе, каре телятины, ягненка или свинины, коостреца телянка, ягненка или свинины, лопатки. При этом методе приготовления мясо сначала обжарить в жире при относительно высокой температуре (220—250 °С) и затем запекается до готовности при более низкой температуре (150—200 °С). Для жарки на плите или в духовом шкафу разогреть специальную посуду (например, утятницу), затем в нее положить жир и посоленное и поперченное мясо. Через 1—2 минуты его перевернуть, чтобы на поверхности мяса закрылись поры. В результате частого переворачивания мясо обжарится равномерно. Как только поверхность мяса подрумянится, поместить его в духовой шкаф до готовности при невысокой температуре. Нельзя допускать выделения мясного сока, иначе вместо жарки в духовом шкафу получится тушение. Во время за-

пекания в духовом шкафу жаркое рекомендуется постоянно поливать образующимся горячим жиром.

Готовность мяса лучше всего определить по температуре внутри куска с помощью специального термометра. Темное мясо, такое как говядина или мясо ягненка, должно нагреться внутри до 55—65 °С, температура телятины или свинины, напротив, когда они обжарены до розового цвета, достигают внутри куска 70—75 °С. После запекания мяса в духовом шкафу готовый кусок нужно положить на решетку и дать полежать примерно 15 минут. Только после этого его разрезать на порционные куски и, таким образом, мясо не потеряет ни капли драгоценного сока.

ЗАПЕКАНИЕ В ПЕЧИ С ЦИРКУЛЯЦИЕЙ ТЕПЛА. Воздуходувка внутри духового шкафа перемещает горячий воздух. В результате время приготовления уменьшается, а мясо равномерно запекается.

ЗАПЕКАНИЕ НА ВЕРТЕЛЕ является одним из самых щадящих способов приготовления мяса. На вертеле можно запекать не только шашлык, но и целых животных, спинку или кострец. Филе или ростбифы тоже можно обжаривать на вертеле в специальных корзиночках для жаренья.

ЖАРЕНИЕ В ДУХОВОМ ШКАФУ. С одной стороны, нет более простого способа приготовления мяса, чем жарение в духовом шкафу, и вместе с тем, как это ни парадоксально, ни один из других способов не вызывает столько споров. В основном шпаги скрещиваются вокруг вопроса о температуре: как лучше всего обжаривать говядину — при высокой температуре, при низкой или же при их чередовании?

В действительности правильный выбор технологии жарения часто зависит от того, из какого отруба взято мясо. Для высокотемпературного жарения (когда жарение начинается при высокой температуре и продолжается при

более низкой), лучше всего подходят наиболее качественные сортовые говяжьи отрубы. Это связано с тем, что элитные куски говядины не нуждаются в медленном обжаривании для приобретения требуемой мягкости.

Менее нежные отрубы требуют постепенного прогрева более низкой температуре жарения для размягчения жестких тканей, если, конечно, они не пересохнут еще до того, как размягчающее действие прогревания даст свой эффект.

Телятина также должна готовиться достаточно медленно. Ее нежное и плотное мясо следует обжаривать в духовке при умеренной температуре, обеспечивающей хорошее прожаривание без высушивания. Чтобы сделать молодое мясо легко усваиваемым, телятину необходимо полностью прожаривать (при этом ее нельзя держать на огне слишком долго) и, кроме того, подобно многим наиболее постным отрубам говядины, ее следует обертыть полосками жира для защиты от высушивающего тепла духовки.

ЖАРЕНИЕ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ. По традиции под жарением на открытом огне понимается жарение в гриле, т. е. на металлической решетке, расположенной непосредственно над высокотемпературным источником тепла.

Мясо положить на прогретую решетку, и оно очень быстро подрумянивается. Жар опалает поверхность мяса и тем самым не позволяет вытекать из него соку, благодаря чему внутренняя влага удерживается. Буквально через несколько минут мясо перевернуть, чтобы подрумянилась другая сторона, а затем продолжить жарение при более умеренной температуре до готовности.

Многие современные кухонные плиты оборудованы таким образом, что тепло во время жарения мяса на решетке исходит сверху. Из-за этого образование корочки

протекает гораздо медленнее, чем на решетке, расположенной над тлеющими древесными углями. Это можно легко решить: перед приготовлением пищи гриль хорошо прогреть, а мясо разместить как можно ближе к источнику тепла, чтобы обеспечить целенаправленный тепловой поток. Во всех других отношениях оба вида жарения на решетке — над источником тепла или под ним — практически одинаковы и заключаются в регулировании интенсивности тепла и определении времени готовности.

Поскольку жарение на решетке — это сравнительно **быстрый**, высокотемпературный процесс, то для него требуется высококачественное мясо, достаточно мягкое для быстрого приготовления. Куски не должны быть очень большими, чтобы их внешняя поверхность не обуглилась еще до того, как мясо будет готово внутри, и также не должны быть настолько маленькими, чтобы прожариться насквозь еще до подрумянивания.

До тех пор, пока вы не приобретете необходимый опыт, будет весьма разумно не пытаться жарить на решетке мясо толщиной более 7—8 см и менее 2—3 см. Идеально для жарения на решетке подходят бифштексы. Их многообразие (огромные бифштексы с косточкой, маленький ломтик вырезки, порционные куски оковалка, костреца и мясистой части диафрагмы, антрекот) обеспечивает трудноуловимый и вместе с тем широкий диапазон вкусовых оттенков, мягкости и сочности жареного мяса.

Помимо бифштексов для жарения, на открытом огне прекрасно готовятся нанизанные на шампуры кусочки мяса (шашлыки и кебабы), массивные рубленые говяжьи или телячьи гамбургеры и толстые телячьи отбивные котлеты из поясничной или спинной части туши.

Жарение на сковороде всегда означает жарение на горячем растительном масле или жиру, однако количество применяемого жира может варьироваться в широких

пределах. Толстый бифштекс может быть буквально обожжен на сковороде, смазанной кусочком сала, в то время как тонкие ломтики телятины могут быть обжарены в большом количестве кипящего сливочного масла, а запанированные телячьи отбивные могут быть полностью погружены в горячее растительное масло и обжариваться до тех пор, пока на их поверхности не образуется хрустящая золотистая корочка. Хотя горячий жир, вне всякого сомнения, является жидкостью, жарение на сковороде чисто технически считается «сухим» методом кулинарной обработки, поскольку вода и другие водосодержащие жидкости не играют в нем главной роли. Кроме того, жарение на сковороде обычно требует весьма высокой температуры, по крайней мере, на первой стадии, и занимает относительно мало времени. И, наконец, аналогично жарению на открытом огне, для жарения на сковороде подходят только мягкие куски говядины и телятины, не требующие длительной термической обработки. Пережаривание чревато тем, что мясо станет похоже на резиновую подметку. При жарении во фритюре растительное масло или жир являются самостоятельной жарочной средой. Телячьи отбивные, нарезанные достаточно тонко для быстрого проникновения в них тепла, обваленные в яйце и панировочных сухарях для сохранения внутренних соков, могут быть пожарены на сковороде. Говядину лучше жарить на сковороде с небольшим количеством жира, так как в этом случае гораздо легче регулировать температурный режим независимо от толщины и размера куска. При жарении в тонком слое жира мясо сначала должно подрумяниться на хорошо разогретой сковороде с толстым дном, а затем — до готовности. Жир, покрывающий дно сковороды (сало, сливочное или растительное масло), предохраняет мясо от пригорания к поверхности сковороды. Этот метод является единственным подходящим способом пригото-

ления эскалопов — нежнейших ломтиков телятины из бедра или поясничной части туши. На сковороде с достаточным количеством сливочного масла, защищающего их от пересыхания и пригорания, эскалоп может достаточно долго готовиться на среднем огне, сохраняя свою сочность. Дополнительным преимуществом жарения говядины и телятины в небольшом количестве жира является высвобождение мясных соков, которые легко могут быть использованы для приготовления сопутствующего соуса. Для всех типов жарения в жире большое значение имеет размер сковороды. При жарении блюда во фритюре в сковороде должно быть много места и много растительного масла, чтобы в момент погружения мяса температура масла не намного снижалась. Для жарения в небольшом количестве жира необходимо подбирать сковороду, обеспечивающую достаточно свободное расположение кусков мяса; плотная укладка приведет к скапливанию мясных соков на дне сковороды, и мясо вместо подрумянивания будет тушиться. Однако, если сковорода будет наполовину пустая, жир и соки начнут пригорать в том месте, где не будет мяса.

ТУШЕНИЕ — это общее название методов кулинарной обработки, при которых мясо очень медленно готовят на слабом огне в жидкости, количество которой повар может варьировать на свое усмотрение, и на пару в плотно закрытой посуде. Успех тушения зависит от малозаметного и вполне прозаического процесса — постепенного насыщения экстрактивными веществами медленно кипящей жидкости. Наиболее подходящими для этого метода кулинарной обработки являются куски мяса с плотными мышцами, например, бедро, лопатка или шея. Длительный прогрев при относительно низкой температуре устраняет жесткость отруба и способствует постепенному вытапливанию желатина, в результате чего мясо становится сочным, а жидкость приобретает бархатистую консистенцию.

Перед тушением мясо обычно кратковременно обжаривают, а затем добавляют ароматические овощи. К концу тушения они могут быть заменены свежими, так как длительная термическая обработка способствует их развариванию и потере вкусовых качеств. Количество и вид используемой жидкости имеют непосредственное влияние на качество готового блюда. Количество может изменяться от нескольких столовых ложек до линии полного погружения мяса в воду. Однако чем меньше жидкости, тем выше будет концентрация ароматических веществ, поэтому для тушения всегда следует выбирать посуду, в которую можно компактно уложить ингредиенты. Желательную плотность соусу тушеного мяса придает хороший желатиновый бульон, но если основой соуса является вода или вино, его консистенцию улучшают за счет добавления в начале готовки некоторых сгущающих элементов (либо мучнистых, либо желирующих) или кипячением жидкости в отдельной кастрюле. Закончив приготовление мяса данным способом, следует очистить жидкость для тушения, чтобы удалить из нее как можно больше жира, ухудшающего как вкусовые качества, так и внешний вид блюда. Очищенный соус — и самый простой, и претенциозный — воздаст должное одному из самых распространенных методов приготовления мяса.

• • • • •

ТАБЛИЦА ВЕСА И ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МЯСА

Для того, чтобы правильно приготовить мясо, нужно уметь сопоставить его вес и необходимое время для тепловой обработки. Надеемся, что приведенная ниже таблица поможет вам успешно справиться с решением этой задачи.

Варка

Часть туши		Вес, г	Вес для 4 порций, г	Время варки для 4 порций, мин
ГОВЯДИНА	Грудинка	300—350	1200—1400	150—180
	Поперечные ребра	350—380	1200—1520	150—180
	Шейка	250—300	1000—1200	150—180
	Лопатка	200—250	800—1000	130—160
	Ножка	350—380	1400—1520	170—190
	Шпигованная грудинка	280—350	1120—1400	160—180
	Язык	180—220	720—880	140—190
	Сердце	200—250	800—1000	80—130
ТЕЛЯТИНА	Бланкет	200—250	800—1000	45—55
	Голова	250—300	1000—1200	60—90
	Язык	200—250	800—1000	70—90
	Сердце	200—250	800—1000	60—90
	Зобная железа	180—200	720—800	20—25
	Мозг	180—200	720—800	5—8
СВИНИНА	Шпигованная грудинка	200—250	800—1000	40—50
	Окорок	200—250	800—1000	60—90
	Ножки (маринованные)	400—500	1600—2000	70—100
	Шейка	200—250	800—1000	75—95
	Язык	200—250	800—1000	65—95
	Сердце	200—250	800—1000	55—85

Быстрое обжаривание и запекание на гриле

Часть туши		Вес, г	Время жарения, мин
ГОВЯДИНА	Отбивная с ребер	150—180	5—7
	Ромштекс	150—180	5—7
	Жаркое на решетке	150—180	4—6
	Отбивная из филе	75—80	4—6
	Филе миньон, по 2 шт.	130—150	6—8
	Двойная отбивная из филе	150—180	8—9
	Котлета	180—200	15—17
	Отбивная с Т-образной костью	150—180	8—10
	Двойная отбивная с ребер	200—220	10—12
	ТЕЛЯТИНА	Котлета	180—200
Отбивная со спинки		160—180	10—13
Медальоны (2 шт.)		75—90	6—9
Шницель		130—150	5—8
Печень		70—80	3—4
Почки (целиком)		150—180	14—20
Почки (ломтиками)		140—160	2—4
СВИНИНА	Котлета	160—200	10—14
	Отбивная со спинки	150—180	8—12
	Отбивная	150—180	7—9
	Шницель	130—150	5—7
	Медальон (2 шт.)	70—90	8—9
	Печень	70—80	3—5
	Почки	150	4—6

Тушение

Часть туши		Вес, г	Вес для 4 порций, г	Время тушения для 4 порций, мин
ГОВЯДИНА	Бедро	200—250	800—1000	90—120
	Огузок	200—250	800—1000	80—120
	Маринованное жаркое	250—280	1000—1120	110—140
	Гуляш	200—250	800—1000	110—140
	Рулеты	150—200	600—800	60—90
	Рагу из бычьего хвоста	300—400	1200—1600	180—240
	Сердце	180—200	720—800	70—120
ТУШКА	Грудинка	250—300	1000—1200	45—60
	Голяшка	300—350	1200—1400	65—90
	Рулеты	100—150	400—600	45—65
	Гуляш	250—300	1000—1200	70—90
	Рагу	250—300	1000—1200	70—90
	Сердце	200—220	800—880	60—80
СВИНИНА	Лопатка	200—250	800—1000	70—90
	Рагу	250—300	1000—1200	60—75
	Сердце	200—220	800—880	55—80

Запекание в духовом шкафу

Часть туши		Вес, г	Вес для 4 порций, г	Время запекания для 4 порций, мин
ГОВЯДИНА	Ростбиф	180—200	720—800	16—18
	Верхние ребра	250—300	1000—1200	60—80
	Филе	160—180	640—720	20—25
ТЕЛЯТИНА	Спинка с костями	300—350	1200—1400	55—75
	Каре	250—300	1000—1200	50—70
	Филе	150—180	600—720	20—30
	Фрикандо	160—180	640—720	45—55
	Орех	160—180	640—720	45—60
	Жаркое из почек	220—250	880—1000	60—75
СВИНИНА	Грудинка	250—300	1000—1200	65—80
	Фаршированная грудинка (без фарша)	200—250	800—1000 (без фарша)	80—110
	Голяшка	300—350	1000—1200	60—90
	Кострец с костями	250—300	1000—1200	60—90
	Каре	200—250	800—1000	35—45
	Шеяка с костями	180—200	720—800	50—65
	Живот (подреберная часть)	180—200	720—800	70—90

РАЗДЕЛКА ТЕЛЯТИНЫ, ГОВЯДИНЫ, СВИНИНЫ

ТЕЛЯТИНА

Телятина — это сорт мяса, не обладающий ярко выраженным ароматом, оно нежное, легко усваиваемое. Телятина характеризуется нежной структурой волокон. Мясо молочных телят почти лишено жира: оно покрыто лишь очень тонкой белой пленкой подкожного жира.

Высоко ценятся кострец и спинка теленка. Из частей костреца (верхней и нижней лодыжки, малого и большого ореха) нарезают шницели. Белое или светло-розовое мясо можно запекать в гриле, жарить в духовом шкафу, варить и тушить.

ШЕЯ. Шейная часть туши содержит кости и сухожилия, которые удаляются мясником. Мясо может продаваться большим куском для тушения или нарезаться порционными кусками для отваривания. Оно может быть также нарезано кубиками для тушения с овощами. Кости шеи с кусочками мяса очень хороши для приготовления бульона.

ШЕЙНАЯ ЧАСТЬ ТУШИ. В этот отруб входят первые 4—5 ребер. После удаления лопаточной кости эти ребра частично обнажаются; мясо шейной части туши, как правило, полностью отделяется от костей и поступает в продажу одним куском для жарения в духовке или нарезанными порционными кусками для тушения.

СПИННАЯ ЧАСТЬ ТУШИ. Высококачественное мясо на средних ребрах обычно нарезается порционными кусками (с косточкой или без нее) для приготовления отбивных

котлет на открытом огне или на сковороде. Если котлеты готовятся на открытом огне, их необходимо поливать растительным или растопленным сливочным маслом. Мясо может также продаваться большим куском (с костями или без них) для жарения в духовке.

МЯСО ДЛЯ ОТБИВНЫХ КОТЛЕТ. На последних 3—4 ребрах мясо очень нежное и его обычно продают для отбивных котлет. При подготовке мяса к продаже могут быть удалены выступающие части позвонков и концы ребер. Мясо может быть нарезано и более толстыми порционными кусками — аналогично отбивным котлетам из поясничной части туши.

ПОЯСНИЧНАЯ ЧАСТЬ ТУШИ. ЭТОТ отруб содержит нежное и очень постное мясо, которое обычно продают в виде отбивных котлет для жарения на открытом огне или сковороде. Мясо может быть также полностью отделено от костей и свернуто в рулет (совместно с располагающимся под позвоночником филе или без него) для жарения в духовке. Филе может быть нарезано кружочками, называемыми медальонами, для жарения на сковороде.

КОСТРЕЦ. Сортовой отруб, мясо которого используется для жарения в духовке (большой кусок), для жарения на открытом огне (порционные куски), для жарения на сковороде (эскалопы). Кострец обычно разрубают на две части, предназначенные для жарения в духовке. Можно обработать кострец и бедро в виде единого отруба, который затем нарезают порционными кусками для приготовления эскалопов. Филе костреца может быть нарезано в виде медальонов.

БЕДРО. Этот отруб разрезается на части по линиям соприкосновения трех главных бедренных мышц, каждая из которых может быть прекрасно зажарена в духовке или

потушена, или разрезана на тонкие порционные куски для жарения эскалопов на сковороде» Шуп (задняя часть верхнего куска) — очень нежное, тонковолокнистое мясо внутренней части бедра, прекрасно подходящее для приготовления больших эскалопов высочайшего качества. Толстая пашина (нижняя часть) также содержит нежное мясо, из которого получаются хорошие, но не очень большие эскалопы. Мышечные волокна мяса ссека (передняя часть верхнего куска) толще и немного грубее, а их пучки окружены более развитой соединительной тканью, поэтому эскалопы из ссека не столь вкусны. Ссек хорошо подходит для жарения в духовке или тушения с обкладыванием его ломтиками жира или для шпигования.

ГОЛЯШКА И РУЛЬКА. Голяшка (задняя нога) и рулька (передняя нога) являются отрубями, содержащими вкусное мясо, сухожилия и клейкие вещества; готовить их лучше всего во влажной среде. Мясо рульки и голяшки можно тушить или отваривать вместе с костями или без них. При тушении ломтиками лучше использовать более мощную голяшку — голяшку с толстым слоем мяса вокруг кости, которая, в свою очередь, содержит больше костного мозга. Не очень мясистая рулька часто используется для нарезки кубиками. И голяшка, и рулька являются прекрасными отрубями для приготовления бульона.

ПАШИНА. Брюшная стенка телянка является одним из самых тонких отрубей, в котором слои мяса чередуются с развитыми слоями соединительной ткани, и поэтому нуждается в термической обработке во влажной среде для достижения требуемой мягкости, пашина может быть свернута в рулет и отварена (иногда вместе с фаршем) или нарезана ломтиками (кубиками) для тушения с овощами. Пашина хорошо подходит и для приготовления рубленой телятины.

ГРУДИНКА. В этом костистом отрубе слои мяса перемежаются со слоями жира и пленками. В передней части грудинки находится грудная кость (грудина) и ребра, а в задней части — хрящевые концы ребер. Вся грудинка или ее половина может быть полностью отделена от костей, заправлена фаршем и свернута в рулет для отваривания: мясо может также нарезаться ломтиками для тушения или отваривания.

ЛОПАТКА (ПЛЕЧО). Мышцы лопатки разрезаются на куски, имеющие различную степень мягкости (в зависимости от места их расположения в отрубе). Мясо используется в соответствии с его качеством: как правило, жарится без костей в духовке или тушится. Некоторые мясники тщательно зачищают одну или несколько плечевых мышц и нарезают порционными кусками для приготовления эскалопов, однако их качество не будет очень высоким.

ПОКРОМКА. Средняя часть покромки обычно полностью отделяется от костей и нарезается ломтиками для тушения или отваривания: чтобы размягчить соединительные ткани этого мяса, ему необходима термическая обработка во влажной среде. Слоистая структура мякоти покромки похожа на грудинку, поэтому многие мясники отрубают грудинку вместе с прилегающей к ней частью покромки. Вкусовые качества мяса высокие, а жировые прослойки помогают ему сохранять сочность во время приготовления.

.....
ГОВЯДИНА

Говядина — это мясо быков, телок, коров, бычков и волов. Качество говяжьего мяса зависит от возраста, вида кормов, содержания и пола животного. Выдержка мяса, то

есть процесс созревания, а также стресс, который животные испытывают перед забоем, тоже в значительной степени определяют качество мяса. После забоя и первичной разделки самым тщательным образом должны выдерживаться (подвешиваться) прежде всего, части туши, имеющие **много** мышечных волокон, то есть ростбиф и филе, предназначенные для короткого обжаривания и запекания в гриле. Во время выдерживания мяса (его подвешивания) внутри мышц образуется молочная кислота, которая не только разрыхляет соединительные ткани, но и образует ароматические и вкусовые вещества. Говядина в результате становится более рыхлой, легче усваивается организмом и приобретает типичный для нее вкус. Выдерживание мяса, безусловно, имеет немаловажное значение и для других частей туши.

ШЕЯ ИЛИ ЗАРЕЗ. Мясо шеи содержит большой процент соединительной ткани и поэтому для приобретения требуемой мягкости ему необходима длительная термическая обработка во влажной среде. Однако оно обладает хорошими вкусовыми качествами и стоит недорого. Мясо **шеи** обычно продается нарезанным кубиками или в рубленом виде.

ШЕЙНАЯ ЧАСТЬ ТУШИ. Сортовой отруб с длинной плечевой костью, которая удаляется при обвалке и продается вместе с другими мозговыми костями. Лишний жир обычно срезается с отруба мясником. Мясо шейной части туши близко по качеству к мясу шеи и обычно поступает в продажу нарезанным кубиками или в рубленом виде.

ХРЕБТОВЫЙ КРАЙ ШЕИ (ЛЕВЫЙ ОТРУБ). Большой и сравнительно постный отруб высококачественного мяса для тушения, состоящий из пучков мышечных волокон плечевого мускула. После удаления костей отруб нарезают

порционными кусками для приготовления бифштексов. Мясо хребтового **края** шеи может быть также нарезано кубиками для тушения. Оно нуждается в длительной термической обработке во влажной среде для размягчения соединительной ткани.

ЛОПАТКА (ПРАВЫЙ ОТРУБ). Лопаточная кость, содержащаяся в сортовой отрубе, удаляется мясником, а мясо нарезается порционными кусками для приготовления бифштексов или для тушения. Вкусовые качества мяса высокие, содержание жира относительно невелико. Некоторые куски имеют толстые прожилки соединительной ткани, при помощи которой мышцы прикрепляются к лопаточной кости. Эту соединительную ткань оставляют на мясе, так как при готовке во влажном тепле она размягчается, выделяя **клейкие вещества**.

ТОЛСТЫЙ КРАЙ. Сортовой отруб, содержащий 4—5 ребер с относительно мягким и тонковолокнистым мясом. Для приготовления превосходного ростбифа ребра обычно отпиливают покороче, а мясо обвязывается; кости **тоо** гут удаляться **полностью**, в этом случае перед обвязыванием мясо сворачивают в рулет. Мясо может быть также использовано для тушения или запекания крупным куском.

ТОНКИЙ КРАЙ. Сортовой отруб, содержащий 4—5 ребер, из которого обычно готовят ростбиф толщиной в два **или** три ребра. Мясо тонкого края очень нежное и идеально **подходит** для приготовления ростбифа. Чтобы сохранить аромат и сочность, тонкий край **следует** запекать в духовке вместе с костями при высокой температуре, перебив предварительно верхние части спинных позвонков. **Превосходны** на вкус и бифштексы из тонкого края, и мясо на ребрышках, приготовленные на решетке.

ОКОВАЛОК. Этот отруб содержит большое количество нежнейшего мяса на трех последних ребрах. Оковалок может быть зажарен целиком вместе с костями или без них, а может быть разрезан на порционные куски для жарения бифштексов на открытом огне или на сковороде. Бифштекс из филе оковалка готовят без костей; для приготовления бифштекса с косточкой от передней части оковалка отрезают мясо вместе с ребром; бифштекс из заднепоясничной части оковалка содержит кусок нежной вырезки, пролегающей под позвоночником. Если вырезка готовится отдельно, она может быть зажарена целиком, но чаще всего ее нарезают кусками поперек волокон для приготовления бифштексов.

КОСТРЕЦ. Сортотруб, содержит нижние позвонки спинного хребта и тазовую кость. Все кости обычно удаляются и мясо нарезается поперек волокон порционными кусками для приготовления бифштексов с прекрасными вкусовыми качествами. Бифштексы из костреца можно жарить и на открытом огне, и на сковороде. Из кусков весом более 1,5 кг получается превосходный ростбиф, который обычно готовят на сильном огне.

ЩУП, ССЕК, ОГУЗОК, ПОВЕДЕРОК. Эти четыре отруба вместе составляют верхнюю часть задней ноги. Щуп (левый верхний) — отруб постного тонковолокнистого мяса от внутренней части бедра — хорош для медленного жарения и тушения. Мясо ссека немножко грубее, но также обладает хорошими вкусовыми качествами и обычно используется для медленного жарения или тушения, а также для засолки и отваривания на медленном огне. Огузок — это обладающий превосходными вкусовыми качествами отруб мяса между крестцом и тазовой костью. Чаще всего это мясо используют для приготовления качественного ростбифа путем медленного жарения. Подбедерок хорош

для медленного жарения и тушения большим куском, довольно часто его нарезают порционными кусками, которые тушат или обжаривают на сковороде.

ГОЛЯШКА. Богатая сухожилиями мясистая часть задней ноги; аналогично рульке она содержит мозговую кость и большой процент соединительной ткани. Обычно кость удаляют, а мясо нарезают толстыми ломтиками или кубиками. Тонкий аромат и высокое содержание желатина придают этому мясу превосходные вкусовые качества в тушеном виде.

ДИАФРАГМА. Диафрагма состоит из разнообразных, сравнительно небольших по размеру внутренних мышц; наилучшими кулинарными качествами среди них обладают мышцы внутренней части пашины и мышцы, прилегающие к внутренней части костреца. Несмотря на то, что бифштексы из мясистой части диафрагмы имеют на срезе крупнозернистую структуру, они содержат очень мало жира и обладают прекрасными вкусовыми качествами, если их готовить на открытом огне или сковороде, не доводя до полного прожаривания. Чтобы мясо приготовилось полностью, его необходимо тушить в течение довольно длительного времени. Третий тип бифштексов из мясистой части диафрагмы иногда называют «бифштексом мясника». Купить такое мясо — большая редкость, так как оно вырезается из центральной внутренней Мышцы, единственной во всей туше. Оно очень ценится, поскольку благодаря нежным вкусовым качествам и прекрасному аромату как нельзя лучше подходит для жарения на решетке.

ПАШИНА. Это тонкий слой мышечной ткани, образующий оболочку брюшной полости животного. После удаления грубых пленок и излишков подкожного жира мясо

пашины может либо нарезаться кусочками для тушения, либо продаваться в рубленном виде. Его вкусовые качества приятны, но мышечные ткани довольно грубы.

ПОК РОМКА. Этот отруб состоит из покрывающей ребра мышечной ткани с прослойками жира. Прекрасное мясо для варки, поскольку обладает хорошими вкусовыми качествами, а имеющиеся в нем прослойки жира помогают сохранять влагу. Мясо можно также тушить с костями или без, нарезанное ломтиками или кубиками. Довольно часто покромку используют для приготовления фарша.

ГРУДИНКА. После удаления грудной кости и ребер остается длинный плоский кусок мяса, который обычно сворачивают в рулет и обвязывают. От него обычно отрезают куски необходимой длины и продают. Слоистая структура мышечных тканей грудинки подчеркивается жировыми прослойками, вкусовые качества — хорошие. Грудинку необходимо готовить во влажной среде. Иногда ее тушат, но чаще отваривают — либо свежую, либо соленую (грудинка традиционно используется для засола).

РУЛЬКА. Мускулистая передняя нога (рулька) содержит мозговую кость и несколько узких, явно выраженных мышц с толстым слоем соединительной ткани и сухожилиями. После удаления кости мясо обычно нарезают кружочками поперек волокон или кубиками — для тушения. При готовке во влажной среде желатин соединительных тканей переходит в отвар, образуя очень вкусную и питательную подливу.

ПЛЕЧЕВАЯ ЧАСТЬ ЛОПАТКИ. В этот отруб входит часть наиболее крупных мышц плеча; ребра и прилегающие к ним мышцы располагаются ближе к задней части туши. Разделка плечевой части лопатки зависит от местных тра-

диций, но чаще всего от нее просто отрезают большие куски превосходной по вкусу мякоти для последующего медленного жарения. Мясо может быть нарезано также порционными кусками для тушения.

Любая говядина должна быть сочно-красного цвета, иметь приятный запах свежего мяса, а также нежно волокнистую мраморную структуру. При надавливании и разрезании мясо должно быть достаточно упругим и в местах разреза — блестящим, легко поддающимся надавливанию пальцем, причем место надавливания через некоторое время должно само выровняться.

Говядина может быть почти такой же мягкой, как телятина, или, наоборот, очень жесткой — все зависит от породы животного, его возраста и специфики мышц, выбранных для приготовления. Мышцы — основа любого мяса, представляющая собой группы волокон, состоящих в основном из белка и связанных вместе желатинодержательной соединительной тканью. Мышцы зрелого животного имеют более крупные волокна и более прочные соединительные ткани по сравнению с мышцами теленка или молодого бычка, поэтому говядина жестче телятины. Возраст крупного рогатого скота в момент забоя влияет также и на вкусовые качества мяса, в котором по мере взросления животного и изменения структуры мышц увеличивается количество экстрактивных веществ. Способность оценивать вкусовые качества и степень мягкости сырой говядины развивается только в результате многолетнего профессионального опыта и знания технических сторон современной мясообрабатывающей промышленности. Многие внешние признаки, в частности, цвет мякоти, толщина мышечных волокон и ряд других, часто могут вводить в заблуждение. Вот почему для домашнего повара, не зависимо от его знаний, так важен совет опытного мясника. Подержав говядину перед использованием

несколько дней в холодильнике, вы сможете несколько улучшить вкусовые качества мяса. Для этого (поскольку даже у плотно обернутого мяса поверхности надрезов будут оставаться влажными и в них смогут проникнуть бактерии) вам следует положить купленную говядину на небольшую решетку, поставленную на тарелку так, чтобы воздух в холодильнике циркулировал вокруг нее, и накрыть перевернутой миской. Глубокое замораживание только сохраняет мясо, но не способствует его созреванию. Говядина может храниться в мороженом виде до года, хотя ее вкус, текстура и цвет будут постепенно ухудшаться. (Пищевые качества телятины подвержены более быстрым изменениям, поэтому ее можно хранить в течение трех месяцев.) Если вы решили заморозить говядину, плотно оберните ее в бумагу, предназначенную для замораживания продуктов, заклейте пакет специальной лентой и поставьте в холодильную камеру с самым низким температурным режимом. У крупного рогатого скота наиболее развитые мышцы расположены на груди, в нижних частях ног (голяшке и рульке), пашине, шее и хвосте. Эти мышцы необходимо подвергнуть длительной термической обработке при относительно невысокой температуре для того, чтобы выплавить и размягчить толстые соединительные ткани. Другим обязательным условием приготовления такого мяса является добавление влаги — воды, бульона или пара — для предотвращения его пересыхания до начала размягчения волокон. Вкусовые качества рабочих мышц животных обычно ярко выражены. Тушение и отваривание, относящиеся к методам влажной термической обработки, являются наиболее подходящими для выявления лучших свойств жестких отрубов говядины. Наименее нагруженные мышцы молодых бычков — это мышцы спины, поясничной части и костреца. Так как эти мышцы меньше работают, такие отрубы мягче по своей природе, но их

вкус не столь ярко выражен, как у более жесткого мяса. Нежная высококачественная говядина таких отрубов требует быстрого приготовления на сильном огне, в результате чего подчеркиваются ее вкусовые качества и сохраняются естественные соки. В этом случае больше подходят «сухие» методы термической обработки: жарение в духовке, на открытом огне или на сковороде. Мышцы некоторых частей лопатки и бедра не столь богаты сухожилиями, как ноги и шея, но и не столь нежны, как спинная часть. Они могут быть обжарены в духовке при умеренной температуре, и из них получаются хорошие бифштексы для жарения на сковороде или открытом огне; они могут быть также потушены или приготовлены в качестве духового мяса, так как их экстрактивность и структура позволяют выдерживать длительную термическую обработку во влажной среде. Мраморные «дорожки» жира между волокнами спинных мышц бычков определенных пород, откормленных зерном, являются признаком того, что мясо, по всей вероятности, будет мягким. Внешний жир говядины, которая должна проходить влажную термическую обработку, обычно срезается; однако умеренный слой жира на ростбифе улучшает его вкусовые качества и сохраняет мясо сочным во время жарения. Во всех случаях правильные пропорции между жиром и постной мякотью могут быть установлены только на основе собственных пристрастий и предпочтений. Даже отделенный от мяса, жир может иметь кулинарную ценность. Нутряное сало (крошащийся белый жир, расположенный вокруг почек) годится для приготовления на нем великолепного теста и столь же подходит для жарения. Внешний говяжий жир, нарезанный тонкими ломтиками, может быть использован для заворачивания в него постных ростбифов.

.....

СВИНИНА

Несмотря на дискуссии о негативном влиянии свинины на здоровье, это мясо пользуется наибольшим спросом. Это объясняется его ярко выраженным вкусом и сочностью, а также тем, что свинина наиболее часто перерабатывается на колбасные изделия.

Чаще всего куски свинины продаются с неотделенной кожей. Иногда мясник отделяет кожу, чтобы предохранить кусок от деформации, происходящей в процессе кулинарной обработки, и чтобы дать возможность стечь лишнему жиру. Если вы хотите кусок с кожей, предупредите об этом мясника заранее.

Обработанная свинина идет в продажу либо в виде окорока, либо в виде бекона. При изготовлении окорока от туши отделяют задние ноги, их готовят отдельно. В настоящее время изготавливают окорока, известные под названием лопаточный окорок: их делают из мяса шейной части, лопаточной части и предплечья. Бекон готовят из целой полутуши, взятой без головы, хвоста, ножек и филейной части. Бекон засаливают, а иногда коптят, некопченые части называют «грин» бекон.

ГОЛОВА. Продают целиком или разрубленную на две части. Содержащиеся в голове язык, мозги и другое обычно продают как потроха. Если вы готовите молочного поросенка, отходов не должно быть; язык, мозги и прочее мясо головы будут готовы к употреблению после приготовления блюда, их следует отделить от костей и подать вместе с остальным мясом.

Деликатесом являются свиные ушки. Их готовят в процессе длительного отваривания, а затем, покрыв горчицей и панировочными сухарями, их можно подрумянить в гриле.

ШЕЙНАЯ ЧАСТЬ. Эту большую часть свиной туши часто подразделяют на две части. Ребро — не путайте с ребрами со стороны грудины — и лепесток, к которому относится и лопаточная кость. Мясо шейной части нежное и сочное, с жировыми прожилками, превосходно подходит для жарения и тушения. Ребро идет также на котлеты для жарения. Передняя часть ребра включает часть позвоночника, задняя идет от самого ребра. Вся шейная часть может быть отделена от костей, свернута в рулет для жарения или тушения. Приготовленное в виде бекона мясо шейной части при продаже называют воротничок, оно может быть нарезано тонкими ломтиками для жарки, также годится целиком для отваривания или тушения.

КОРЕЙКА. Прекрасное мясо этой части обычно делят на ребра и котлетную часть. В целом эта часть превосходна для жарения. Корону на ребре, которую делают путем изгибания полукругом двух реберных секций и сшиванием их по краям, делают из передней и срединной части корейки. Прошедшее предварительную кулинарную обработку, мясо этой части свиной туши может быть приготовлено как жаркое.

СЕРЕДИНА КОРЕЙКИ И ТОЛСТОЕ МЕСТО. Этот кусок может быть поджарен с костью или очищен от кости и скатан в рулет. Он может быть порезан на доли, некоторые из которых содержат куски почек. Эти «глазки» иногда удаляют и приготавливают из них соте. Под серединой корейки и толстым местом находится филе, нежное мясо, которое можно тушить, жарить целиком или порезав тонкими ломтиками.

Нежное мясо толстого места жарится целым куском или разрезается на доли. Доли получаются четкой округлой формы и содержат чистого мяса больше, чем любые другие куски.

ФИЛЕЙНЫЙ КОНЕЦ И НОГА (ОКОРОК). Окорок свиньи можно зажарить или тушить целиком. Однако целый окорок бывает излишне большим блюдом даже для очень многочисленной семьи и поэтому часто его разделяют на две части по бедру и продают отдельно. Верхняя часть, филейная, представляет собой превосходное мясо для жарения на открытом огне, его можно так же порезать на куски и приготовить как бифштексы. Нижняя часть — нога — содержит меньше мяса, значительная ее часть приходится на кость, но она также превосходно годится для жарки и ее можно засолить и отварить.

ГРУДИНКА. Толстый конец брюшины в поясничной части свиньи содержит больше мяса, чем тонкий конец, находящийся ближе к задним ногам. Тонкие куски мяса этой части туши продаются для жарения, более крупные можно посолить и скатать в рулет для варки. Готовое мясо этой части продают как бекон с прожилками.

РЕБРА. Куски толстого конца грудинки жарят и часто подают под соусом. Ребра готовят отдельно или в сочетании с другими компонентами.

ПЕРЕДНЯЯ НОГА. Эта часть состоит из двух кусков, разделяемых у колена: плечо, которое включает часть грудинки и верх ноги, и рулька или предплечье, нижняя часть ноги. Грубое мясо плечевой части требует тщательной кулинарной обработки. Рульку обычно варят. Мясо рульки может быть скатано в рулет и в таком виде продается для жарения или тушения. Для тушения мясо рульки часто продается рубленным на мелкие куски. Полуфабрикаты из мяса передней ноги обычно идут для варки и тушения.

НОЖКИ. Ножки готовят, долго их вываривая. Затем их можно панировать сухарями и жарить или подавать под

острым соусом. Желатин, который они содержат, используется для насыщения бульонов для приготовления холодца.

Хорошие вкусовые качества свинины неоспоримы. Основой для этого являются три признака мяса под аббревиатурой PSE: pale — бледное, soft — мягкое, exsudative — влажное. При обжаривании на сковороде оно приобретает красивую корочку и при этом становится твердым и сухим. Это прежде всего касается мяса нежирных пород свиней, которые легко подвергаются стрессам. В течение многих лет, прислушиваясь к пожеланиям потребителей, свиней откармливали с учетом уменьшения их жирности. В результате добились того, что животные стали больше, однако качество мяса значительно ухудшилось. Свинина хорошего качества пронизана тонкими жировыми прожилками, в результате этого при приготовлении она остается нежной и сочной. Тонкая жировая оболочка защищает мясо от потери сока и аромата. Места разреза должны оставаться влажно-блестящими. В отличие от говядины свинину не выдерживают (не подвешивают). Через два дня после забоя она готова к употреблению, причем мясо следует приготовить и употребить в пищу как можно быстрее.

В большинстве случаев свиней забивают в возрасте не старше восьми месяцев, поэтому к мясникам поступает мясо молодых животных. Самая лучшая часть филе должна быть бледно-розового цвета, а сало должно быть белого цвета. Мякоть шеи и лопатки темнее и более волокнистая. И постная часть, и жир на ощупь должны быть твердые. Кости молодых поросят могут иметь красноватый оттенок, у более взрослых особей кости белые и твердые. При покупке окорока или бекона нужно обратить внимание на то, чтобы сало было белое и одноцветное, а мясо твердое и розовое. Покупаемый сырой окорок может иметь легкий

синеватый оттенок, но это признак не порчи, а зрелости животного. При покупке окорока или бекона узнайте, какую кулинарную обработку прошло мясо, и не забывайте получить у продавца инструкцию по его вымачиванию. Как и любое другое мясо, свинину нужно хранить в самом холодном месте холодильника. Поместите мясо на тарелку и накройте широкой крышкой, так чтобы был свободный доступ воздуха. Тарелка не позволит растекаться мясному соку, а крышка предохранит мясо от высыхания. Примерные сроки хранения мясного фарша в таких условиях составляют 1—2 дня, свежей свинины — 3—4 дня, бекона и окорока, прошедших легкую обработку, — от 5 до 7 дней. Для замораживания мяса заверните его плотно в специальную пленку и поместите в морозильную камеру. Замороженная должным образом свежая свинина может храниться от 3 до 6 месяцев. Окорок и бекон менее пригодны для длительного замораживания: соль, которую они содержат, придаст салу прогорклый вкус. Ветчина и бекон сырого копчения могут храниться сроком до месяца; ветчину и бекон горячего копчения вовсе не следует замораживать.

МЕТОДЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ. СВИНИНЫ. Соление и маринование придают дополнительный аромат свежей свинине как первые этапы кулинарной обработки. Соление, которое может длиться от 12 часов до месяца, к тому же предохраняет мясо от порчи. Маринование — процесс пропитки мяса ароматическими веществами — короче по времени, оно меняет вкус мяса, придавая ему нежность.

Свинина имеет сладковатый привкус, что нравится не каждому. Однако этот привкус можно легко устранить при помощи соли, добавленной в мясо. Свинина, просоленная с вечера до утра, теряет часть своего сладковатого вкуса. Затем ее следует обсушить и готовить как сырое

мясо. Просаливаемая в течение большего времени, свинина становится суше и тверже, чем сырое мясо. После 3—4 дней соления свинину следует вымочить, для того, чтобы удалить из нее лишнюю соль перед приготовлением блюда. Свинина, засаливаемая в течение 3 дней, вымачивается 3—4 часа, а после 5-дневного засаливания ее вымачивают около 6 часов. Свинина, просаливавшаяся в течение недели и более, вымачивается с вечера до утра: ее заливают холодной водой, на медленном огне доводят воду до кипения, дают покипеть короткое время, затем промывают свинину и просушивают. Мясо солят либо, покрывая его со всех сторон крупными кристаллами соли, что называется сухой засолкой, либо погружая его в рассол. Сухая засолка обычно применяется для кусков мяса тонкой продолговатой формы, например, брюшины или ушей, потому что соль легко наносится на поверхность обрабатываемого мяса. Более толстые куски мяса легче засолить в приготовленном рассоле. Для засолки используйте емкость из фарфора, керамики или глазурированной глиняную посуду; металлическая посуда может войти в реакцию с рассолом и испортить вкус продукта. Хотя маринады могут состоять из комбинаций любых приправ, они обычно включают кислотные вещества, такие, как уксус или вино, которые размягчают твердые ткани мяса. Количество жидкости для маринования зависит от его способа. Так называемые «влажные» маринады содержат количество жидкости, достаточное для полного погружения в нее мяса. Они особенно хорошо подходят для свинины, предназначенной для тушения, так как маринад может стать той жидкостью, в которой мясо будет тушиться. «Сухие» маринады содержат значительно меньше жидкости. Их наносят на мясо, а не заливают им приготовляемое блюдо. Такие маринады можно не удалять с мяса. При комнатной температуре свинину выдерживают под

маринадом в течение суток, в холодильнике — около 30 часов, за это время маринад придает мясу вкус и аромат.

СУХОЕ СОЛЕНИЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ ТРАВ. Соль с различными приправами смешивают в отдельной емкости. Приправами могут быть молотый ямайский перец и гвоздика, измельченные можжевеловые и лавровые листья, перец и сушеные травы. Смесь насыпать на дно стеклянной или керамической емкости, в которую помещается мясо. Затем мясо тщательно натереть смесью и дополнительно присыпать солью.

Что делать далее? Накрыть блюдо крышкой и поставить в прохладное место. Периодически нужно переворачивать мясо, чтобы обеспечить равномерное просаливание, которое должно длиться не менее 12 часов; для приготовления соленья мясо следует засаливать от 3 до 7 дней. Примерно через 10 часов, когда мясо даст сок, образуется рассол. После того как мясо просолится, рассол и соль слить.

ЗАЛИВКА РАССОЛОМ СВЕЖЕГО МЯСА. Чтобы приготовить рассол, следует налить в кастрюлю холодной воды. В узелок из муслиновой ткани завязать приправы (например листья можжевельника, гвоздику, чабрец, лавровый лист и размельченный мускатный орех). Поместить узелок с приправами в воду. Добавить в воду соль и немного сахара. Довести до кипения на среднем огне, удаляя при этом пену. Когда сахар и соль растворятся, через 2—3 мин снимите кастрюлю с огня.

Затем необходимо проткнуть мясо, предназначенное для соления, в нескольких местах любым острым предметом, чтобы оно лучше просолилось. Поместить мясо в глубокую посуду. Извлечь узелок с приправами из рассола. Залить основным рассолом подготовленное мясо.

Положить на мясо тарелку, а сверху — гнет. В качестве груза можно использовать камень, керамическую или стеклянную емкость, наполненную водой. Убедитесь в том, что вся поверхность мяса находится под гнетом, затем накройте посуду крышкой, чтобы избежать попадания пыли.

Поместить посуду с мясом в прохладное темное место, подальше от солнечных лучей и других источников тепла, которые могут способствовать развитию бактерий. Через каждые три дня помешивать содержимое посуды деревянной ложкой. Когда на ваш вкус мясо станет готово, извлеките его из посуды при помощи щипцов или специальной вилки.

• • • • • • « • • • • • **ЧТО ТАКОЕ СУБПРОДУКТЫ**

Печень, почки, легкие, селезенка, сердце, мозг, зубная железа, кишки, вымя и язык — более дешевые части туши, чем мясо, однако для питания не менее ценные. Все они содержат важные минеральные вещества и витамины. Однако потребление субпродуктов рекомендуется ограничивать, так как именно эти органы относительно сильно перегружены тяжелыми металлами (например, свинцом и кадмием), поэтому их рекомендуется включать в меню не чаще двух раз в месяц.

ВЫМЯ. Вымя — это совершенно особенный вид мяса. Время его варки составляет 5—6 часов. Самым известным блюдом из вымени является «берлинский шницель»: отварное вымя нарезают ломтиками, панируют и обжаривают.

СЕЛЕЗЕНКА. Селезенка, как правило, перерабатывается в колбасной промышленности, однако ее можно запечь в

гриле или обжарить. Для большинства блюд берут говяжьей селезенку. Этот орган окружен очень прочной кожей, которую обязательно следует удалить. Селезенка подойдет и в качестве заправки для супа.

ЛЕГКИЕ. Легкие — очень малокалорийный, легко усваиваемый организмом продукт. При варке на них обязательно следует положить груз, чтобы они не всплывали на поверхность.

МОЗГИ. Мозги — это богатый минеральными веществами, легко усваиваемый субпродукт. В кулинарии используются в основном телячьи мозги. Говяжьи и свиные мозги, как правило, являются сырьем для изготовления колбасных изделий. Мозги следует перерабатывать как можно быстрее, так как их нельзя хранить. С мозгов перед приготовлением тоже следует снять кожицу. Мозги сначала вымачивают в чуть теплой воде, а затем бланшируют и обдают холодной водой. Если мозги правильно приготовлены, то они считаются изысканным деликатесом, популярным среди гурманов.

СЕРДЦЕ. Сердце состоит из мышц с тонкими волокнами. В самой широкой своей части оно обернуто жировым «венком». Жир и жесткие трубки, как правило, удаляются уже в магазине. При покупке следует проследить за тем, чтобы в сердечных камерах оставались следы крови. Сердце имеет очень ароматный вкус, низкокалорийно и богато витаминами. Самое нежное сердце у ягнят и телят. Однако свиное или говяжье сердце тоже весьма вкусное. Сердце можно нарезать ломтиками и быстро обжарить или запечь в гриле, его также можно запечь в духовом шкафу, потушить, отварить целиком или нарезав крупными кусками. Сердце можно также нафаршировать.

Сердце ягненка — самое маленькое по размеру. Его можно нарезать ломтиками или обжарить целым, запечь в гриле или нафаршировать.

Телячье сердце нарезают ломтиками, жарят, запекают в гриле, тушат или варят целым. У него изысканный аромат, оно чрезвычайно нежное и постное. Телячье сердце весит 750—1000 г.

Говяжье сердце имеет вес 1,5—2 кг. Лучше готовить сердце молодых животных. Его вкус намного лучше. Говяжье сердце, как правило, нарезают кусочками и тушат в жидкости или варят, оно имеет ярко выраженный вкус.

Свиное сердце относительно маленькое и весит всего 350—500 г. Его вполне можно приготовить целиком. Мясо твердое, однако не грубое и обладает вкусом, напоминающим обычное мясо. Свиное сердце, как правило, варят или жарят.

ПОЧКИ. Они богаты питательными веществами и обладают совершенно особенным вкусом, который становится тем интенсивнее, чем старше животное. Почки окутаны слоем жира, который перед приготовлением блюда обязательно удаляется.

Свиные почки или *почки ягненка* имеют форму бобов и гладкую поверхность. Поверхность телячьих или говяжьих почек, напротив, в трещинах и глубоких бороздках. Почки молодых животных более нежные на вкус, в них содержится значительно меньше вредных веществ. Перед обжариванием почки следует нарезать не слишком тонкими ломтиками, так как они быстро высыхают и становятся жесткими.

Телячьи почки нежные, сочные и имеют совершенно особенный вкус. Они весят 350—550 г и обжариваются в целом виде. Их можно также нарезать ломтиками или ма-

ленькими кусочками, как бефстроганов, и обжарить в духовом шкафу или запечь в гриле.

Говяжьи почки темного красно-коричневого цвета и весят 750—1000 г. Перед приготовлением говяжьи почки следует разрезать вдоль и удалить трубки. Если их готовить щадящим образом, то они будут достаточно твердыми, сочными и иметь специфический вкус. Говяжьи почки годятся для жарки, запекания в гриле, тушения в духовом шкафу и в жидкости на плите, а также для приготовления бефстроганова.

Свиные почки значительно меньшего размера и весят 130—150 г. Они светлого красно-коричневого цвета и обладают ярко выраженным специфическим вкусом. Перед приготовлением свиные почки следует разрезать на две части и удалить пленки и трубки. Их можно вымочить, бланшировать или мариновать в молоке. Почки ягненка темного коричнево-красного цвета, твердые, сочные, со специфическим вкусом и весят около 60 г.

ПЕЧЕНЬ. Чем моложе животное, тем нежнее будет печень. Печень обладает не только приятным вкусом, но и своей питательной ценностью: она содержит много минеральных и питательных веществ, в том числе витамины групп А и В. Перед обжариванием печень следует, как и любое другое быстро обжариваемое мясо, посолить и приправить. Во время обжаривания на сильном огне у печени, как и у другого мяса, закрываются на поверхности поры клеток, так что ни соль, ни пряности во время жарки не могут проникнуть в мясо. Если же вы будете приправлять или солить мясо после жарки, это отразится на вкусе соуса! Свежая печень хорошего качества имеет гладкие, влажные места разрезов и красно-коричневый или коричневый цвет. Телячья печень — самая нежная и вкусная. Она светло-коричневого с красным

или светло-коричневого цвета и имеет рыхлую нежную структуру.

Телячью печень можно жарить, запекать в гриле и тушить. Телячью печень можно солить только после тушения, иначе она будет жесткой. По той же причине ее не следует слишком долго готовить. Остатки и обрезки лучше всего измельчить и приготовить бефстроганов, клецки, паштет или пирожки. Одна телячья печень весит 1,2—2,5 кг.

Говяжья печень темного красно-коричневого цвета и имеет наибольший вес 4—5 кг. Она обладает крепким и резким вкусом, иногда чуть горьковатым. Если ее в течение нескольких часов вымачивать в молоке, ее вкус становится более мягким. Лучше предпочесть телячью печень, так как она более нежная. Говяжья печень годится для жарки, запекания в гриле, приготовления во фритюре и приготовления клецек.

Свиная печень темно-коричневого или красно-коричневого цвета, менее нежная, чем телячья, и имеет ярко выраженный специфический вкус. В разрезанном виде она кажется «зернистой» и пористой. Она весит 1,3—2,5 кг. Свиная печень, как и печень от других животных, годится для тушения в жидкости, жарки, запекания в гриле и жарения во фритюре, а также для паштетов, начинок и клецек.

ЯЗЫК. В продажу поступают говяжьи, телячьи, свиные языки и языки ягненка. Их продают свежими, шпигованными, копчеными и отварными. Языки варят или тушат. С вареных языков после приготовления снимают кожу.

Если языки готовят для холодной закуски, то во время их остывания в бульоне, в котором они варились, язык нужно слегка придавить прессом, чтобы удалить имеющиеся пустоты.

Языки ягнят, телят и свиней разрезают вдоль, говяжьи языки обязательно нарезают ломтиками поперек.

Язык ягненка — самый маленький, он весит всего 150—250 г. Обладает нежным, своеобразным ароматом.

Телячьего языка хватает на 3—4 порции, он весит около 450—600 г. Блюдо готовится из свежего или шпигованного языка. Телячий язык мягкий и чрезвычайно нежный.

Свиной язык весит около 250—400 г и отваривается в свежем или шпигованном виде. Он имеет нежную структуру и нежный вкус.

Говяжий язык считается наиболее вкусным, при этом отличается специфическим вкусом. Холодные или теплые, копченые и отварные языки, нарезанные тонкими ломтиками, являются прекрасным добавлением к спарже, артишокам, грибам и соленым арбузам.

**ВСЕ, ЧТО
НЕОБХОДИМО
ЗНАТЬ О МЯСЕ
ПТИЦЫ**

КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПТИЦУ

Возраст птицы — важный критерий при выборе рецепта. Как правило, мясо молодых птиц более нежное и обладает тонким вкусом. Оно идеально как для жарки на сковороде или в гриле, так и для тушения — то есть для быстрых способов приготовления, при которых сохраняются вкусовые свойства и сочность мяса.

Нежное мясо грудки постной птицы — кур, индеек и цесарок быстрее достигает готовности, чем темное мясо ножек.

С возрастом мясо птицы становится более жестким, в особенности это относится к постоянно работающим ножным мускулам. Но мясо взрослой птицы при этом приобретает такой вкус, какой редко бывает у молодых особей. К тому же оно становится упругим и требует более длительного процесса готовки, с целью придания нежности мышечным тканям. Определить возраст свежезабитой птицы нетрудно. У молодых экземпляров клюв и кончик грудной кости на ощупь эластичны и легкогибаются, а у старых — жесткие. Но когда вы покупаете упакованную, охлажденную или мороженую птицу, вам приходится полагаться лишь на информацию на этикетке и на то, что вы сможете увидеть через упаковку. Кожа у молодой птицы должна выглядеть гладкой, лишенной волосков. Цвет кожи у разных пород различен и зависит также и от качества кормов, так что это не может служить надежным признаком для определения возраста и качества птицы.

КУРЫ поступают в продажу под различными названиями в зависимости от возраста, начиная от шестинедельных

цыплят и до более чем годовалых кур и петухов, предназначенных для варки. А между ними располагаются так называемые весенние цыплята — раньше так называли молодых петушков, а теперь к этой категории относят двух-четырёх месячных птиц — как курочек, так и петухов, а также цыплят для жарки (1,5—2,5 кг). Цыпленка до шести месяцев лучше всего готовить в гриле, а также жарить целиком или кусочками. У птиц, выращенных на ферме, и питавшихся зерном и насекомыми, мясо плотное и вкусное. Поэтому такую птицу достаточно посыпать солью и перцем внутри и обильно смазать маслом снаружи. Другое дело — цыплята, выращенные на птицеферме, предназначенные для жарки — их рекомендуется фаршировать: это улучшает вкусовые качества мяса при готовке. Разделанная на кусочки курица этой категории вполне подходит для обжаривания на сливочном или растительном масле и для жарки в кипящем жире. Что касается несушек-переростков, именуемых курами для варки или тушения (3—4 кг), их можно варить в воде или бульоне. Или же их можно использовать как кур для жарки: если тушить в небольшом количестве воды в кастрюле с закрытой крышкой в течение часа, а затем запечь в духовке, то такая курица покроется золотисто-коричневой корочкой и станет намного нежнее. Таким же образом можно приготовить и старого петуха, но годовалого петушка лучше оставить для тушения. Имеется и такая разновидность птицы, как каплун — кастрированный петушок. В отличие от обычных кур, у каплуна под кожей откладывается толстый слой жира, который растапливается при приготовлении и, пропитывая мясо, сохраняет его сочным.

УТКА У большинства разновидностей этой птицы слишком много костей и жира. Один из способов, при помощи которого кулинары готовят утку, заключается в том, что

из нее извлекается, и внутренность птицы начинается вкусным фаршем. Правильно уткой называть только птицу старше двух месяцев.

Более молодые экземпляры называются утятами — они очень вкусны даже сами по себе, если их просто пожарить без фаршировки и без специального гарнира. Утки, достигшей оптимального возраста, примерно трех месяцев мясо имеет весьма приятный вкус, и она особенно выигрывает, если подавать ее жареной или тушеной с гарниром из кислых фруктов — вишен, яблок или апельсинов. Из всех птиц утку жарить труднее всего, так как когда грудка у нее уже вполне готова, ножки остаются недожаренными: мясо сохраняет розоватый оттенок. Обычно эту проблему решают таким образом: грудку подают отдельно в качестве одного блюда, а ножки дожаривают еще 10—15 минут и подают на стол как самостоятельное блюдо, гарнированное салатом.

ГУСЬ. Гусей привозят на продажу в возрасте восьми-десяти месяцев. В более старшем возрасте, они становятся слишком жесткими для жарки.

Как правило, в качестве начинки для гуся используют фрукты и овощи — яблоки и чернослив, картофель и капусту. Особенным деликатесом считается печень специально откормленного гуся. Перекрученные на мясорубке гусиные потроха формируют в колбаски, фаршируя ими кожу шейки. Обильный слой нутряного гусиного жира используется при приготовлении различных блюд и для хранения засоленного гусиного мяса.

Птица любого сорта вкуснее, если она только что забита. Замороженная птица, несомненно, уступает по качеству. Но морозильник — это большое удобство, когда нужно сохранить выращенную на ферме птицу. Если птица была свежей, когда ее закладывали в морозильник, она

может храниться до шести месяцев. Потроха, срок хранения которых меньше, нужно упаковать отдельно и использовать в течение трех месяцев. Так как для приготовления многих блюд нет необходимости в целой птице, то использование морозильника чрезвычайно удобно для хранения отдельных частей тушек. Для того, чтобы было легче оттаивать птицу, рекомендуется прежде, чем класть ее в холодильник, заворачивать отдельно каждый кусок. Когда вы покупаете мороженую птицу, не берите помятых упаковок и таких, где виднеется розоватый лед — это признак того, что птица по каким-либо причинам была разморожена и затем заморожена повторно. При приготовлении птицы вы должны убедиться, что тушка полностью разморожена. Иначе мясо не будет прожариваться равномерно. Для того, чтобы сохранить вкусовые качества птицы, размораживайте упаковку в холодильнике. Для размораживания требуется как минимум по четыре часа на каждый килограмм веса птицы.

ИНДЕЙКА. В XVI веке индейка была завезена в Европу из Мексики. Отведав индейку, европейцы единодушно пришли к выводу, что это один из самых прекрасных даров Нового Света Старому. Блюда из индейки завоевали в Европе большую популярность.

В Англии упитанная жареная индейка, фаршированная каштанами, колбасным фаршем или шалфеем и луком, приправленная желе из красной смородины, с мучной подливкой — это главное украшение рождественского обеда. В Америке жареная индейка под клюквенным соусом венчает собой праздничный стол в День благодарения. У нас, в Украине, мясо этой птицы тоже весьма популярно, из него готовят отличные диетические бульоны, великолепные котлеты, запеченную индейку с удовольствием подают к праздничному столу на Новый год.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ПТИЦЫ

Прежде чем начать готовить птицу, нужно убедиться в том, что она должным образом обработана. После основного ощипывания нередко остаются мелкие перышки, которые нетрудно выщипать руками. Если на коже видны отдельные волоски, подержите птицу над огнем и стряхните опаленные перья. Шея и грудка должны быть совершенно чистыми. Иногда в тушке остаются почки и по обе стороны позвонка — обрывки легочной ткани. Можете удалить их, если хотите, но это совсем не обязательно, так как они никак не повлияют на вкус готовой птицы. Может случиться, что вы купили гуся или утку, у которых не удалены жировые железы — два небольших узелка на верхней стороне хвоста — эти железы служат птице, чтобы поддерживать водонепроницаемость оперения. Вопреки широко распространенному мнению, жировые железы у большинства птиц совершенно безвредны, и их удаляют лишь из эстетических соображений. Однако у диких уток эти железы, если их не удалить перед готовкой, придают мясу птицы мускусный привкус. Вы сможете без труда удалить эти жировые железы кончиком острого ножа. Не откладывайте готовку свежей птицы больше чем на 2 дня: птица не может оставаться в холодильнике дольше, не теряя своих вкусовых качеств.

РАЗДЕЛКА ПТИЦЬ БЕЗ ОТХОДОВ

Когда вы покупаете птицу, разделанную на части, в магазине подчас эти куски бывают некачественными, и в об-

щем весе оказываются дороже, чем если бы вы купили целую птицу. Таким образом, научившись разделять птицу дома, вы сможете сэкономить деньги и в то же время получить аккуратные и более аппетитные куски. Кроме того, выиграете и на потрохах. Процесс разделки птичьей тушки проще, чем это может показаться на первый взгляд, и когда вы приобретете навык, то сможете делать это за несколько минут. Вам потребуется только разделочная доска и большой кухонный нож с острым лезвием и тонким кончиком. Научитесь определять на ощупь места сочленения суставов, так, чтобы нож не попадал на кости, а разрезал менее твердые сухожилия и хрящи. Проиллюстрируем технику разделки птицы на курице, но, поскольку анатомия всех птиц в основном одинакова, вы сможете пользоваться теми же приемами для обработки утки, индейки, цесарки и других видов птиц.

НА 10 РАЗЛИЧНЫХ ВЕЛИЧИНЕ ПОРЦИЙ

При приведенном ниже способе разделки тушки курицы получается 10 порций. Не пропадает ни одна часть тушки, но размеры порций различны. Рассмотрим поэтапно этот способ разделки. Отделение ножек. Положите куриную тушку на разделочный стол грудкой вверх. Слегка оттяните ножку и разрежьте кожу между тушкой и бедрышком. Теперь выверните ножку наружу так, чтобы кость бедра вышла из сустава. Разрежьте между бедром и суставом, и ножка легко отделится. То же самое проделайте и с другой ножкой. Деление ножки. Положите каждую ножку по очереди на стол кожей вниз, и, сильно нажав лезвием ножа в месте сочленения, отделите нижнюю часть ножки от бедрышка. Если птица слишком маленькая, то можно обойтись без этой операции. Отделение

крылышек. Прижмите одно из крылышек к тушке. Теперь вы видите под кожей оба окончания плечевого сустава. Сделайте надрез между окончаниями костей сустава, затем потяните крыло и разрежьте у основания крыла. Отделите таким же образом и второе крылышко.

РАЗРЕЗАНИЕ ТУШКИ. Просуньте лезвие ножа внутрь тушки и проткните ее с одной стороны между плечевым суставом и грудной клеткой. Разрежьте параллельно позвоночнику на себя и осторожно отделите костяк грудной клетки. Повторите то же самое с другого бока курицы.

ОТДЕЛЕНИЕ ГРУДКИ. Оттяните мясо грудки от спины, чтобы обнажились плечевые кости. Разрежьте между этими костями и отделите грудную часть. Затем, разрезав спинку поперек в том месте, где кончается грудная клетка, разделите спинку на две части.

ДЕЛЕНИЕ СПИНКИ ПОПОЛАМ. Положите грудку на разделочный стол кожей вверх. Сильно нажав, лезвием ножа разрежьте грудную кость вдоль. При разделке более крупной птицы, индейки или гуся, можно разрезать еще раз поперек и таким образом получается от 4-х до 6-ти порций грудки.

РАЗДЕЛКА ТУШКИ КУРИЦЫ НА РАВНЫХ ЧАСТЕЙ

При разделке птицы описанным ниже способом из одной курицы можно получить пять кусков. Грудку более крупной курицы или гуся можно разделить на два или более кусков. Все части получаются примерно одинакового размера, из них можно приготовить одинаковые порции. Сначала отрезают концы крыльев, чтобы кусок выглядел аккуратным, затем крылья вместе с частью грудки.

Ножки не делят на бедра и ножки, а отрезают целиком вместе с прилегающим к спине темным мясом.

РАЗДЕЛКА КУРИЦЫ СО СТОРОНЫ СПИНКИ. Положите курицу на стол грудкой вниз и нащупайте пальцами концы лопаточных костей. Сделайте неглубокий надрез поперек спины, пониже лопаточных костей, и затем из его середины перпендикулярно сделайте другой надрез вдоль позвоночника. Не перерезайте костей. Эти надрезы показывают место, в котором расположены куски мяса, называемые «устрицами».

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ «УСТРИЦ». Каждая «устрица» располагается в маленькой впадине вдоль хребта. Кончиком ножа отделите ее от кости, оставив висеть на коже.

ОТДЕЛЕНИЕ НОЖЕК. Поверните курицу вверх грудкой. Разрежьте кожу в том месте, где бедро соединяется с тушкой. Выверните ножку, чтобы кость бедра вышла из сустава и разрежьте в этом месте, а затем отделите ножку вместе с «устрицей». Следите, чтобы лезвие ножа не задело «устрицу». Прodelайте то же самое с другой ножкой. Срежьте костные наросты на окончаниях ножек.

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ КУСКОВ ИЗ ЛОПАТОЧНОЙ ОБЛАСТИ. Переверните курицу грудкой вниз. Вставьте лезвие ножа между позвоночником и одной из лопаточных костей и, сильно нажав, перережьте позвоночник. Лезвие ножа проникнет во внутреннюю полость, а крылышко останется неотделенным от грудки. Прodelайте такую же операцию по другую сторону позвоночника.

РАЗДЕЛКА КОСТНОГО СКЕЛЕТА. Введите лезвие ножа во внутреннюю полость птицы и воткните его с одной стороны между плечевым суставом и грудной клеткой. Затем аккуратно сделайте надрез по направлению к себе, про-

резая грудную клетку параллельно позвоночнику. Повторите те же действия с другого бока тушки. Поскольку плечевая область уже отрезана (предыдущая операция), позвоночник можно выбросить.

Удаление крылышек. Переверните всю грудку вместе с крылышками кожей кверху. Отделите крылышки, разрезая кожу и мясо от места, где шейная кость смыкается с грудиной. Разрез делайте наискось, так, чтобы часть мяса грудки отошла к одному из крылышек.

• • • • •
**СПОСОБ УДАЛЕНИЯ КОСТЕЙ
 ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ТУШКИ ПТИЦЫ**

Птица с удаленными костями, фаршированная ароматной начинкой, является поистине шедевром кулинарного искусства, и к тому же весьма экономичным блюдом. Когда кости извлечены, фаршированную птицу можно подавать к столу нарезанной ломтиками. Из вынутых костей можно приготовить крепкий бульон, который можно использовать для приготовления первых блюд.

Кажущейся на первый взгляд сложной технологией извлечения костей, в действительности может без труда овладеть любая хозяйка, умеющая разделывать курицу. Эта технология одинакова для всех видов птицы. Вам нужно только обзавестись маленьким, очень острым ножом и запастись терпением. В первый раз эта процедура может занять у вас около часа, но в дальнейшем дело пойдет быстрее. Рассмотрим процесс извлечения костей на примере разделки утки. Кожа ее при этом остается нетронутой, на ней нет ни одного разреза, кроме отверстия, через которое выпотрошена птица.

Прежде всего извлекают костяк, состоящий из грудной кости, ключицы и лопаточных костей. Затем следует тщательно счистить мясо с костей. На этом этапе птица становится похожа на пустой мясистый мешок. Кости крылышек и ножек оставляют на месте, чтобы птица, после того как она нафарширована, сформирована и приготовлена к жарке, имела натуральный вид.

УДАЛЕНИЕ ГРУДНОЙ КОСТОЧКИ. Натяните кожу с шеи утки и заверните ее вокруг основания шеи, вывернув наизнанку. Теперь вы должны нащупать пальцами вилочку грудной косточки. Сделайте ножом достаточно глубокий разрез, чтобы вилочка полностью обнажилась. Выньте вилочку, освободив от тканей, связывающих плечевые суставы в том месте, где она соединяется с шейными позвонками, лопаточными костями и костями крылышек.

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ КРЫЛЫШЕК. Оттяните одно крылышко, чтобы обнажилось сухожилие, связывающее кость крылышка с шейными позвонками и лопаточными костями. Разрежьте сухожилие, высвободите крылышко, но не отделяйте его. То же самое проделайте и с другим крылышком.

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ ОТ ГРУДНОЙ КОСТИ. С одной стороны шейные позвонки соединены с лопаточными костями, а с другой стороны они прикреплены к грудной кости мягким хрящом. Ножом аккуратно освободите от мяса шейные позвонки, а затем оторвите их от грудной клетки.

УДАЛЕНИЕ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ И ЛОПАТОЧНЫХ КОСТЕЙ. Каждый позвонок теперь присоединен к лопаточной кости лишь тонкой связкой. Срежьте мясо вокруг связки, чтобы обнажить ее. Сильно потяните на себя обе кости, держа их за место соединения. Если кость слома-

ется, вырежьте ее остатки ножом. То же самое проделайте с другой лопаточной костью и шейными позвонками.

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ КОСТНОГО СКЕЛЕТА. Оттяните мясо таким образом, чтобы обнажились грудная и спинная кости и ребра. Продвигаясь к ножкам, аккуратно срежьте острым ножом мясо с костей, помогая себе пальцами. Чтобы не повредить кожу птицы, движения ножом производите по направлению к каркасу. Там, где спинная кость прикреплена хрящами, разрежьте эти хрящи оставьте их в мякоти.

УДАЛЕНИЕ ГРУДНОЙ КОСТИ. Когда лезвие ножа достигнет ножек, выверните их и разрежьте связку, соединяющую кость ножки и кость бедра. Ножку не вырезайте. Продолжайте отделять мясо от костей, пока не достигнете грудной кости. С туловищем ее соединяет тонкий хрящ. Разрежьте его и удалите грудную кость.

УДАЛЕНИЕ КОСТНОГО СКЕЛЕТА. Теперь почти все мясо свободно от костей. Приподнимите костный скелет и разрежьте кость около гузки, оставив на ней три-четыре хряща. Если в мясе остались ребра, вырежьте их. Все кости удалены, и утка готова для фаршировки, скрепления и дальнейшей готовки.

• • • • •

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПРИГОДАТСЯ ПРИ ВЫБОРЕ, ОБРАБОТКЕ И ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИЗ ПТИЦЫ

- Покупая тушку курицы, помните, что грудная косточка старой курицы туго поддается сжатию пальцами, молодой, соответственно, — легко.

- Чтобы различить тушки курицы и петуха, надо знать, что у петуха кожа тонкая, синеватого оттенка, на ногах длинные шпоры. У курицы кожа толще и белее, мясо жирное.
- Замороженную птицу следует оттаивать при комнатной температуре, и ни в коем случае не класть в воду.
- Оттаявшую птицу слегка натирают мукой, чтобы поднять прилипшие перья и волоски, и осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир, опаливают над огнем газовой горелки.
- Ошипывать птицу начинают с шейки, выдергивают сразу несколько перьев в направлении противоположном их росту.
- Чтобы легче удалить так называемые «пеньки» из птицы, следует немного подержать ее на холоде.
- Жирную птицу не следует долго мыть горячей водой, иначе она потеряется вкус.
- Домашнюю птицу и дичь потрошат осторожно, стараясь не раздавить желчный пузырь. Если пузырь прорвется и на мясе появятся желтые пятна, это место тщательно промывают холодной водой и натирают солью. В противном случае вареное мясо будет иметь горький вкус.
- При разделке молодых кур, цыплят и индюков с грудины срезают мякоть. При этом мясо режут перпендикулярно волокнам. Грудку молодого цыпленка готовят целиком, а грудку индюка делят на части.
- Мясо птицы для приготовления рубленых изделий обмывают в холодной воде, нарезают и пропускают через мясорубку. После добавления к нему белого хлеба и других ингредиентов пропускают через мясорубку еще раз.
- Чтобы жир при жарении птицы меньше разбрызгивался, на сковороду насыпают немного соли.

- Перед жарением птицу нужно солить, чтобы в ней сохранился сок.
- Молодую птицу с нежным белым мясом начинают приправами не слишком сильно, чтобы сохранить аромат мяса.
- Пернатых с темным, более волокнистым мясом начинают приправами сильнее, чтобы приглушить характерный запах их мяса.
- Изделия из мяса птицы обваливают в сухарях или муке непосредственно перед жарением, чтобы панировка не отмокла и не ухудшились внешний вид и вкус готового изделия.
- Чтобы тушка птицы при жарении хорошо подрумянилась, ее перед этим осушают полотенцем.
- Чтобы предохранить кожу жирного гуся от пригорания, ее перед жарением смачивают холодной водой.
- Если перед жарением куриную печень подержать в холодном молоке около двух часов — она станет очень вкусной.
- При обжаривании птицы в духовом шкафу ее поливают выделяющимся соком или горячей водой.
- Чтобы котлеты были сочными и пышными, в фарш из птицы для котлет добавляют только черствый хлеб (белый), предварительно размоченный в молоке или воде.
- Мясо птицы рекомендуется жарить на растительном масле.
- При поджаривании мяса молодых птиц рекомендуется точно выдерживать время, так как сравнительно влажное мясо быстро высыхает, становится жестким и безвкусным.
- Не следует жарить одновременно мясо разных пернатых, так как время обработки их различно. Кроме того, они отличаются и по вкусу.

- Зажаренную целиком птицу перед подачей выдерживают 15—20 мин, тогда она легче нарезается, а мясо меньше крошится.
- На белое жареное мясо (особенно грудку индюка или молодой курицы) не сливают сок со сковороды, на которой она жарится.
- Чтобы разогреть птицу, ее поливают сметаной и ставят в духовой шкаф.
- Перед жарением птицу вначале натирают солью, а затем равномерно смазывают жиром (топленным маслом, комбиджиром). Если делать наоборот, птица подрумянится неравномерно и внешний вид ее будет непривлекательным.
- Чтобы образовалась румяная корочка при поджаривании кур и цыплят, их предварительно смазывают густой сметаной.
- Старая курица станет вкуснее, если припустить ее в молоке или сметане. Она также будет мягче и нежнее, если за час до жарения смазать ее горчицей.
- Птица будет сочнее, если перед жарением нашпиговать ее кусочками сала.
- Мясо курицы станет нежным, если перед приготовлением изнутри натереть тушку лимоном или отварить в воде, предварительно подкисленной 1 ч. л. лимонного сока.
- Отварная курица будет вкуснее, если вынуть ее из бульона, посолить, а затем вновь положить в кастрюлю и накрыть крышкой.
- Утку и курицу для тушения в скороварке предварительно обжаривают на сковороде с луком и морковью. Затем все перекладывают в скороварку, добавляют 0,5 стакана воды и тушат 20 мин при закрытой скороварке.

- В куриный бульон не кладут ни сельдерей, ни лук, ни лавровый лист, ни другие пряности, чтобы не заглушить его естественного аромата.
- » Чтобы некоторое время сохранить мясо птицы без холодильника, нужно положить его в небольшой глиняный горшочек, который, в свою очередь, поместить в кастрюлю с соленой водой. Другой способ: небольшое количество мяса необходимо завернуть в пергаментную бумагу, затем в полотенце, намоченное в уксусе, и положить на сквозняк.
- Прозрачные заливные блюда из гусей и уток обычно не готовят. Так как такие бульоны не отличаются прозрачностью и имеют обычно салостый привкус.
- Жир, снятый во время потрошения, вытапливают и переливают в стеклянную посуду, в которой он может долго храниться в прохладном и сухом месте.

ХОЛОДНЫЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА

.....

АССОРТИ МЯСНОЕ Й ЖЕЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г жареной буженины, 150 г жареной телятины, 150 г жареной говядины, 150 г ветчины, 150 г языковой колбасы, 150 г вареной колбасы, зелень петрушки. *Для желе:* 0,3 л бульона, 1 ст. л. желатина. *Для соуса:* 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 5 ст. л. уксуса, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить мясное желе. Желатин залить небольшим количеством холодного бульона и поставить в тепло, чтобы желатин разбух. Потом соединить его с оставшимся бульоном и хорошо перемешать. Все продукты нарезать тонкими одинаковыми ломтиками, разложить на противне и залить приготовленным желе. Остудить, нарезать небольшими прямоугольниками, уложить на плоской тарелке, украсить веточками петрушки. Отдельно в соуснике подать острый соус, приготовленный из смеси черного молотого перца, сахара, горчицы, соли и уксуса (перед употреблением соус нужно взболтать).

.....

АССОРТИ МЯСНОЕ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г мелких маринованных грибов, 50 г ветчины, 150 г свиного жаркого, 100 г копченой колбасы, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 отварные моркови, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 луковица, 2 сладких перца, 200 г вареного гороха (консервированного зеленого горошка), 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, зеленый салат, зеленый лук, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные ломтиками мясо, колбасу, яйца, морковь, помидоры, огурец, целые грибы и другие продукты уложить рядами на большое блюдо. Овощи и

грибы сбрызнуть соусом, приготовленным из растительного масла и сока. Блюдо украсить листьями салата.

.....

БАРАНИНА ХОЛОДНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г молодой баранины, 0,1 л бульона, 450 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 4 помидора, 1 лимон, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать, обжарить на растительном масле. Зеленый горошек разогреть со сливочным маслом, добавить очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры, бульон и тушить. В конце тушения добавить пассерованные морковь и муку, мясо, перемешать и довести до готовности. Охладить, выложить на блюдо, украсить кружками лимона.

.....

БАТОНЧИКИ ГОВЯЖЬИ ЗАЛИВНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650 г отварной говядины, 0,7 л мясного бульона, 100 г консервированного зеленого горошка, 1—2 моркови, 1 соленый огурец, 70 г консервированного перца, 2 яйца, 80 г майонеза, 1 ст. л. томатного соуса, 1,5 ст. л. желатина, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину отварить целиком куском, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Отварную морковь, соленые огурцы, консервированный перец мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, заправить майонезом с томатным соусом, хорошо перемешать. На подготовленные ломтики мяса положить фарш и свернуть в рулетики, уложить на противень, залить наполовину мясным желе (набухший желатин растворить в мясном бульоне), дать

остыть. Сверху положить кружки вареного яйца, веточку зелени, снова залить желе, охладить до полного остывания. Отдельно подать майонез с измельченными корншонами и зеленью.

.....
ВЕТЧИНА С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г ветчины, 2 корня хрена, 2 ст. л. сметаны, 1,5 ст. л. лимонного сока, зелень, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВАНИЕ: Хрен натереть на мелкой терке, смешать со сметаной, сахаром, солью, лимонным соком. Ломтики ветчины смазать полученной смесью, свернуть трубочками, уложить на блюдо и украсить веточками петрушки или листьями салата.

.....
говядина отварная под соусом с хреном

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г говядины, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, перец, соль. Для соуса: 0,5 л мясного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 2—3 ст. л. сметаны, 1—2 ст. л. тертого хрена, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо (боковую, лопаточную часть или грудинку) целым куском положить в горячую воду, быстро довести до кипения и, сняв накипь, отварить на слабом огне. Соль и коренья добавить после снятия накипи. Затем вынуть готовое мясо из бульона и нарезать поперек волокон ломтиками. На основе бульона приготовить соус. Для этого разогреть сливочное масло и обжарить на нем муку до золотистого цвета, затем понемногу влить нужное количество бульона и кипятить 5—8 мин. Добавить сме-

тану, проварить соус и заправить его тертым хреном, солью и небольшим количеством сахара.

.....
ГОЯОВЯ ГОВЯЖЬЯ СО СМЕТАНОЙ И ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьей головы, 300 г отварного языка, 2 стакана тертого хрена со сметаной, 6 яиц, 0,5 стакана смеси сметаны с квасом, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Голову отварить, нарезать вместе с языком на куски, выложить на тарелку, полить смесью хрена и сметаны, рядом положить нарубленные сваренные вкрутую яйца с чесноком, политые сметаной с квасом.

.....
ЖАРКОЕ ХОЛОДНОЕ С ФРУКТОВЫМ САЛАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г холодного жаркого, 1 апельсин, 100 г зеленого винограда, 100 г синего винограда, 1 грейпфрут, 0,5 лимона, 1 ч. л. тертого хрена, 2 листа салата, 3 ст. л. брусничного (красносморозинного) компота, 2 ст. л. апельсинового ликера, 1 ст. л. рубленого миндаля, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Жаркое нарезать тонкими ломтиками и положить на две порционные тарелки. Апельсин разрезать пополам, вынуть из него мякоть и убрать белые прожилки. Мякоть нарезать кубиками, удалив зерна. Виноград вымыть, дать ему стечь, разрезать ягоды пополам и вынуть из них косточки. Кубики апельсина, виноград и натертый миндаль смешать с лимонным соком, апельсиновым ликером и сахаром. Накрыть салат и дать ему настояться при комнатной температуре 30 мин. Очистить грейпфрут, убрав белые прожилки. Дольки грейпфрута нарезать мелкими кусками и вынуть зерна. Смешать их

с брусничным компотом и хреном. Салатные листья вымыть, дать стечь воде и положить их на порционные тарелки. На листья разложить грейпфрутовую смесь и поставить на порционные тарелки с листьями латука фруктовый салат в половинках апельсиновой кожуры.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЖАРЕННОЙ СВИНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свинины, 1—2 моркови, 0,5 корня сельдерея, 1 корень пастернака, 3—4 помидора (сладкого перца), 300—400 г мясного желе, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок свинины от окорока разделить: отделить мякоть от костей и зажарить до готовности. Мясо охладить. Разрезать и уложить на овальное блюдо так, чтобы один ломтик наполовину закрывал другой. Положить в кастрюлю кости, залить холодной водой поставить на огонь. Доведя воду до кипения, посолить, добавить черный перец, лавровый лист, морковь, сельдерей и пастернак. Варить около 1 ч и затем ввести желатин, замочив его предварительно на 30 мин в холодной воде. Довести бульон до кипения, процедить через марлю и охладить (чтобы мясное желе хорошо застыло, бульона должно быть не больше 1 л). Залить свинину частью охлажденного бульона. Оставшийся бульон перелить в мелкую посуду, дать застыть, нарезать полученное мясное желе кубиками и разложить их вокруг мяса. В 2—3 местах уложить помидоры (удалив предварительно сердцевину и семена) или сладкий перец, наполненные мясным желе.

ЗАЛИВНОЕ № МОЗГОВ ВЕТЧИНЫ И ЯИЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьих мозгов, 400 г ветчины, 0,2 л томатного сока, 6 яиц, 2 кочешка зеленого салата, 3—4 ст. л.

зелени петрушки и укропа. *Для соуса:* 0,3 л мясного бульона, 1 луковица, 100 г пшеничной муки, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 20 г желатина, 100 г сливок, 0,1 л сухого белого вина, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги очистить от пленок и сварить в соленом кипятке, добавив немного уксуса, чтобы вода была чуть кисловатой. Остудить мозги и порезать небольшими кубиками, так же нарезать ветчину. Яйца разрезать вдоль на 8 частей каждое. *Соус приготовить так:* поджарить нарезанный лук до золотистого цвета на масле, добавить муку, размешать не жаря, влить сливки, вскипятить, разбавить горячим бульоном, смешанным с томатным соком, хорошо размешать, снова вскипятить, процедить через сито, добавить разведенный желатин, влить вино, размешать.

В форму, смоченную холодной водой, влить немного соуса, остудить, положить форму на бок и, поворачивая ее, остудить соус на стенках формы. Затем положить в форму рядами мозги, яйца и ветчину. Каждый ряд поливать соусом и остужать, посыпая рублеными зеленым салатом и зеленью. Заполнить всю форму, залить сверху соусом и хорошо остудить.

Выложить заливное на блюдо. По краю разложить кружки помидоров с положенными на них кружками яиц. Между ними разместить листики зеленого салата, слегка политого смесью уксуса с растительным маслом.

ЗАЛИВНОЕ № СВИНОГО ФИЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свинины, 0,5 луковицы, 2 яичных белка, 30 г желатина, 2—3 ст. л. уксуса, соль, душистый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю с подсоленным кипятком положить свинину от филейной части (вода должна его покрыть). Как только вода снова закипит, добавить лук, душистый перец и варить до мягкости. За 4—5 мин до окончания варки добавить уксус и переложить готовое мясо на тарелку. В кипящий бульон влить слегка взбитые белки, варить еще 2—3 мин, потом снять с огня, чтобы он отстоялся и стал прозрачным. Затем процедить через тонкий слой марли, поставить на огонь и подогреть. Добавить желатин, предварительно размоченный в холодной воде, снять с огня и охладить. Холодное мясо нарезать одинаковыми ломтиками, уложить на блюдо, залить тонким слоем желе и охладить до полного застывания.

.....
КОЛБАСА С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г телячьей колбасы, 500 г свежих грибов, 3—4 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 помидора, 1 лимон, маслины, зелень, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перебрать и промыть грибы. Нарезать их соломкой и сварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито и обжарить со сливочным маслом. Поперчить и выложить на тарелку. Вокруг уложить кружки очищенной телячьей колбасы или несколько разных сортов колбасы. Гарнировать кружками сваренных вкрутую яиц, помидорами, зеленью, ломтиками лимона или маслинами.

.....
КОЛБАСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г салями, 150 г вареных шампиньонов, 2 груши, 150 г зеленого салата или 2 огурца, 2 моркови, 3—4 помидора (консервированных стручка перца), 250 г

сметаны (майонеза), перец, горчица, укроп (петрушка), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Колбасу нарезать ломтиками и свернуть кулечкам. Фрукты, огурцы и помидоры (перец) — также ломтиками, морковь натереть, зеленый салат нарезать полосками. Продукты расположить горками на блюде, украсить грибами и зеленью. Соус подать в отдельной посуде.

.....
**ЛОМТИКИ ТМЛИН ХОЛОДНЫЕ
С ЦЕННОЙ КАПУСТОЙ И САЛАТОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г отварного языка, 1 кочан вареной цветной капусты. *Для салата:* 200 г вареной свеклы, 1 маленькая луковица, 0,5 корня сельдерея, 1 яблоко, 40 г сыра, 2 ст. л. кефира, 1 ст. л. сметаны, 1 огурец, пряный соус, листья салата, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать язык поперек волокон тонкими ломтиками и уложить на тарелки для холодных закусок, свернув трубочкой или изогнув. Рядом положить целые кочешки цветной капусты и салат. Приготовить салат так: нарезать вареную свеклу соломкой, натереть лук, сельдерей, яблоки и сыр на крупной терке. Украсить порции ломтиками свежих огурцов и листьями зеленого салата.

.....
МУССИЗ ВЕТЧИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г ветчины, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г натертого сыра, 50 г сливок, 1 лимон, 1 стакан мясного желе. *Для заправки:* 1 вареный яичный желток, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 100 г сметаны, уксус, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отобрать цельные красивые ломтики ветчины (приблизительно половину всего количества), остальные пропустить через мясорубку. Растереть сливочное масло до мягкости, добавить сыр и, продолжая растирать, постепенно втереть пропущенную через мясорубку ветчину и сливки, добавить 1 ст. л. бульона и 1 ч. л. лимонного сока. На отложенные ломтики ветчины положить фарш, скатать их рулетами и разложить по краю неглубокой тарелки (узкий конец рулета должен быть обращен к середине тарелки). Залить полужидким желе. Середину тарелки заполнить зеленым салатом со свежими огурцами и яйцами, залить заправкой. Заправку приготовить так: вареный желток растереть с сахаром, горчицей и щепоткой соли в однородную массу, добавить сметану и уксус. Зеленый салат, перемешанный с тонко нарезанным огурцом, залить заправкой и посыпать сверху оставшимся рубленым белком и зеленью укропа.

.....
МЯСО ХОЛОДНОЕ ОТВАРНОЕ
СТРИБАМИ И ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отварной говядины, 0,5 стакана растительного масла, 150 г свежих грибов, 2—3 маринованных огурца, 1 луковица, 2 ст. л. рубленой петрушки (укропа), 2 ст. л. 9%-ного уксуса, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать тонкими ломтиками. Грибы и огурцы нарезать соломкой, лук и петрушку шинковать и положить горкой на ломтики мяса. Хорошо взбить растительное масло с приправами и залить мясо. Блюдо охладить.

.....
МЯСО ХОЛОДНОЕ ОТВАРНОЕ
С ПОМИДОРАМИ И ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отварного мяса, 2 красных сладких перца, 3—4 помидора, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. 9%-ного уксуса, рубленая зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать тонкими ломтиками. Перец и помидоры нарезать кубиками. Лук мелко шинковать и положить на мясо. Чеснок истолочь в ступке или растереть деревянной ложкой. Затем добавить растительное масло и приправы, хорошо перемешать. Полить продукты соусом. Перед подачей охладить.

.....
НОЖКИ МОПОДОБАРАШКА ЗАЛИВНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Задняя ножка барашка, 0,7 л воды, 1 луковица, 2—3 моркови, 0,5 корня сельдерея, 2—3 корня петрушки, 30 г желатина, лимонный сок (лимонная кислота), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Влить в кастрюлю воду, поставить на огонь и довести до кипения, затем посолить и добавить, разрезанные пополам, морковь, сельдерей и корни петрушки. Зачистить от пленок и сухожилий ножку барашка, положить в кипящий овощной бульон и варить до готовности. Готовую ножку вынуть из бульона и дать остыть. Бульон процедить через сито и отмерить 1 стакан (если бульона окажется меньше, долить горячей воды). Добавить желатин, предварительно замоченный на 1—2 ч в холодной воде, и лимонный сок (раствор лимонной кислоты в воде). Размешать бульон и поставить на холод для застывания. Готовое желе нарезать небольшими кубиками, а мясо тонкими ломтиками. Уложить ломтики мяса на

блюдо и украсить кусочками нарезанного желе, ломтиками лимона и веточками петрушки.

.....
ПАШТЕТ «домашний»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говядины, 400 г сала, 250 г свинины, 250 г свиной печени, 300 г квашеной капусты, 2 небольшие луковицы, 3 яйца, 1 ч. л. черного перца, 0,5 ч. л. душистого перца, тертый мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину, свинину, сало, печень, лук пропустить дважды через мясорубку, добавить все остальное, хорошо вымешать и полученную массу выложить на смазанную жиром форму для кекса. Выпекать около 20 мин при умеренной температуре в духовке на водяной бане. Затем выложить на тарелку. Паштет можно подавать как горячим, так и холодным (его можно подогреть). Отдельно подать квашеную капусту.

.....
ПАШТЕТ № ГОВЯЖЬИХ СУБПРОДУКТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г печени, 200 г сердца, 100 г легкого, 100 г рубленых грецких орехов, 2—3 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, зелень кинзы, укропа и чабера, 1—2 ч. л. аджики, соль, уксус (гранатовый сок) — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанные печень, сердце и легкие залить холодной водой и варить на медленном огне до готовности. Сваренный ливер вынуть из бульона, остудить, пропустить через мясорубку. Затем орехи, аджику, соль, уксус (гранатовый сок), мелко нарезанные лук и зелень соединить с ливером и, добавив 1—2 ст. л. бульона, вымешать до получения пастообразной массы. Готовый паш-

тет выложить на тарелку, украсить мелко нарезанной зеленью и зернами граната.

.....
ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г телячьей или говяжьей печени, 100 г шпига, 3 ст. л. сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2—3 горошины душистого перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печень обмыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать небольшими кусочками, морковь, петрушку и лук — тонкими ломтиками. Все это поджарить до полной готовности со шпиготом, также нарезанным кусочками, добавив лавровый лист и душистый перец. После этого пропустить два-три раза через мясорубку (можно дополнительно протереть через сито). Очень важно правильно поджарить печень, не пережарив ее, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен быть. Протертую печень сложить в кастрюлю, добавив по вкусу соль, перец, натертый мускатный орех, и взбить лопаточкой, постепенно добавляя сливочное масло. Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и охладить.

.....
ПАШТЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г телятины, 0,2 л молока, 300 г свинины, 100 г шпика, 500 г печени, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 яйца, 150 г белого хлеба, 3 лавровых листа, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Телятину, свинину, овощи и специи залить водой и отварить до готовности. Остудить. Печень

залить кипятком и варить 5 мин. Хлеб вымочить в молоке, отжать. Все приготовленные продукты пропустить через мясорубку 3 раза. Яйца взбить в пену, перемешать с пропущенной через мясорубку массой, поперчить, посолить, выложить в форму, дно которой предварительно выложить полосками шпика. Выложенная масса должна заполнять $\frac{3}{4}$ формы. Плотно закрыть крышкой и варить на пару в течение 1 ч. Подать в холодном виде.

..... **ПОРΟΣЕНОК ХОЛОДНЫЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 поросенок, 3 ст. л. желатина, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу. *Для соуса:* 400 г сметаны, 100 г тертого корня хрена, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выпотрошенного, опаленного и хорошо промытого поросенка завернуть в салфетку, положить в большую эмалированную кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрыла его целиком. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, а затем убавить огонь так, чтобы вода не кипела. Варить поросенка 3, 5—4 ч без соли и специй. Когда поросенок будет готов, вынуть его, положить в другую кастрюлю и залить подсоленной холодной водой. Из бульона, в котором варился поросенок, и предварительно растворенного в небольшом количестве воды желатина приготовить желе. Остывшего поросенка разделать следующим образом. Отрезать голову, разрубить ее вдоль пополам; ножки отрезать по суставу; тушку аккуратно разрубить вдоль пополам, обе половинки разрубить на одинаковое количество кусков. На длинном блюде сложить куски так, чтобы получился целый поросенок, залить его полужестким желе и украсить веточ-

ками петрушки. Отдельно подать соус, приготовленный из сметаны, хрена, сахара и соли.

..... **РОСТБИФ ХОЛОДНЫЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г мяса, 1—2 ч. л. говяжьего жира, 750 г гарнира, 150 г майонеза с корнионами, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зачищенный от пленок и сухожилий тонкий край посолить, обжарить в жиру на сильном огне и дожарить в духовке. Мясо у готового ростбифа должно быть немного сыроватым, сочным, розоватого цвета. По готовности охладить и нарезать по 2—3 куска на порцию, положить на блюдо, сбоку уложить гарнир из овощей, зелени и хрена. Отдельно подать майонез с корнионами.

..... **РУЛЕТЫЗ МЯСА СВИНОЙ ГОЛОВЫ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 свиная голова, 1 язык, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 яйца. *Для фарша:* 1 корень петрушки, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свиную голову средней величины с кожей очистить, разрубить пополам, удалить мозги, положить в кипящую воду, добавить нарезанные морковь и петрушку, в также подготовленный язык, соль, лавровый лист и варить до полуготовности. Затем голову вынуть, отрезать уши, срезать кожу со шпиком и отделить мякоть от костей. Язык, мякоть и уши нарезать квадратными ломтиками. Снятую с головы кожу уложить широкой стороной одной половинки к узкой стороне второй половинки так, чтобы получился прямоугольник, сшить ниткой и положить на влажное полотенце. На кожу вы-

ложить слоями подготовленные кусочки мяса, посыпать солью, на мясо уложить сваренные вкрутую яйца, разрезанные пополам, морковь, нарезанную вдоль, свернуть рулетом, перевязать ниткой, варить в бульоне 30—40 мин до полной готовности. Затем вынуть, положить сверху гнет и поставить в прохладное место. Перед подачей к столу с рулета снять нитки, уложить на блюдо, нарезать ломтиками и украсить зеленью.

.....

РУЛЕТ № ТЕЛЯТИНЫ в МАЙОНЕЗЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг телятины (от задней ноги), 0,4 л воды, 500 г майонеза, 0,5 л воды, 4—5 зубчиков чеснока, 1 луковица, 1 морковь, зелень и корни петрушки и сельдерея, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытое мясо отбить, чтобы получился тонкий кусок, смазать его растертым с солью чесноком, поперчить, свернуть туго рулетом, завернуть плотно в салфетку, перевязать шпагатом через каждые 3—4 см, положить в продолговатую кастрюлю или жаровню, залив кипящим соленым отваром из воды с корнями так, чтобы весь рулет был покрыт жидкостью. Затем поставить на сильный огонь, вскипятить, убавить огонь и варить на слабом огне 1,5—2 ч. Остудить мясо в бульоне, затем вынуть, обсушить, нарезать толстыми ломтями, разложить на блюдо, залить майонезом. Вокруг мяса положить кусочки отварных, нарезанных кубиками овощей, подбирая по цвету.

.....

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г телятины, 2—3 ломтика белого хлеба, 3 моркови, 1 луковица, 4 яйца, 100 г сыра, 80 г жира, зелень укропа, петрушки, соль, черный молотый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Телятину пропустить через мясорубку, добавить предварительно замоченные и отжатые ломтики белого хлеба, натертый на терке лук, 2 яйца, измельченную зелень, соль, перец. Тщательно перемешать, выложить пластом на влажной доске, на одну половину положить нарезанные морковь и сваренные вкрутую 2 яйца, свернуть в виде рулета, уложить в смазанный жиром сотейник, сверху полить жиром, посыпать тертым сыром, запечь в духовке. Остывший рулет нарезать ломтиками и уложить на блюдо.

.....

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг свинины, 3 луковицы, зелень петрушки, лавровый лист, капустный рассол, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть свинины от задней ноги или почечной части посыпать черным перцем, измельченным на терке луком и мелко нарезанной зеленью петрушки, свернуть рулетом, обвязать нитками, и поставить варить в смеси из равных частей капустного рассола и воды, добавив лавровый лист. Готовое мясо вынуть и еще горячим положить под гнет. На следующий день нарезать ломтиками. Подать с картофельным салатом (салатом из гороха со сваренными вкрутую яйцами, красным стручковым перцем из соленья, соусом из хрена).

.....

РУЛЕТ СВИНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свиной корейки, 0,5 л бульона (воды), 100 г чернослива, 1 ст. л. горчицы, 1 луковица, 2 ч. л. муки, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из мяса вынуть ребра и натереть его солью и горчицей. Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Черносливом покрыть кусок мяса, свернуть мясо в рулет и завязать ниткой. Запекать на противне при температуре 160—170 °С 2 ч, время от времени поливая мясо бульоном (водой). Через 1 ч после начала запекания положить нарезанный кольцами лук и петрушку. Рулет можно подавать в холодном или горячем виде. К горячему рулету приготовить соус из оставшейся на противне жидкости. Для этого добавить муку, сметану и варить 5—6 мин. На гарнир подать жареный (печеный картофель) и жареные или тушеные овощи.

.....

свинина жареная с соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г свинины, 1—2 ч. л. свиного жира, 200 г зеленой фасоли, 5—6 ягод винограда, 150 г томатного соуса, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную для жарки целым куском свинину досолить и поджарить в духовке до готовности. Нарезать охлажденное мясо по 2—3 куска на порцию. Украсить зеленой фасолью и виноградом. Томатный соус подать отдельно в соуснике.

.....

свинина холодная отварная с СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свинины, 1—2 моркови, 0,5 корня сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 10—15 горошин черного перца, соль. *Для соуса:* 0,2 л бульона, 0,2 л хорошо взбитого кислого молока (250 г сметаны), 1 стакан мелко натертого хрена, 1 очищенное и натертое яблоко, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить горячей водой свинину. Как только вода закипит, добавить нарезанную кружками морковь, сельдерей, лавровый лист, измельченный лук, перец, соль. Отварное мясо охладить вместе с бульоном, затем нарезать тонкими ломтиками и уложить на тарелку. Отдельно в соуснике подать соус: к мелко натертому хрену добавить очищенное и натертое яблоко, бульон, взбитое кислое молоко (сметану), соль. Хорошо размешать и вылить в соусник. Соус должен быть не очень густым.

.....

студень классический (холодец)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кг мясных субпродуктов, 4 л воды, 7—8 зубчиков чеснока, 2—3 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки и лавровый лист, перец горошком, соль, хрен с уксусом, горчица — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говяжьих ножек (губы, уши, хвосты) промыть, разрубить на куски, положить в большую кастрюлю и залить холодной водой. Кастрюлю поставить на огонь, воду довести до кипения, снять накипь и варить 4—5 ч при медленном кипении, периодически снимая жир и накипь. В конце варки добавить морковь, лавровый лист, перец, лук, петрушку и соль. Когда бульон станет клейким, вынуть из него субпродукты и процедить. Мякоть отделить от костей, положить в процеженный бульон и варить еще 20—30 мин. Затем добавить мелко нарубленный чеснок, посолить по вкусу и разлить бульон по карелкам. Разложить в тарелки мясо и поставить на холод для застывания. Застывший студень нарезать на порции, подать к нему хрен с уксусом, горчицу.

.....

ТЕЛЯТИНА МАРИНОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг телятины, 1 ст. л. топленого масла, 60 г шпика. *Для маринада:* 0,5 л воды, 0,2 л уксуса, 1 морковь, 1 луковица, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, лавровый лист, душистый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду вскипятить с приправами, охладить, добавить уксус. Вокруг телятины уложить нарезанные овощи, залить маринадом так, чтобы мясо было покрыто им наполовину. Сверху положить гнет и поставить в холодильник на двое суток, периодически переворачивая мясо. Затем мясо вынуть из рассола, вытереть досуха чистой тканью, нашпиговать, посолить, обжарить, подлить немного маринада, положить лук и под крышкой тушить до мягкости. Готовое мясо охладить, нарезать тонкими ломтями, уложить на блюдо.

.....

ТЕЛЯТИНА ХОЛОДНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 задняя телячья ножка, 0,2 л мясного бульона, 5 ст. л. растительного масла, 200 г горчицы, 30 г желатина, черный молотый перец, соль — по вкусу. *Для украшения:* 100 г зеленого салата, 2—3 отварные моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 3—4 соленых огурца, 2—3 моченых яблока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Телячью ножку обмыть, обсушить, смазать горчицей и положить на сутки в холодильник. Затем обтереть горчицу полотенцем, натереть ножку солью, смазать маслом. Положить на противень, налить немного воды, поставить в хорошо разогретую духовку и жарить, часто поливая образующимся соком. Когда телятина зарумянится, перевернуть на другую сторону и жарить 1,5—2 ч при умеренной температуре. Готовую телятину

остудить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Края блюда украсить ломтиками яиц, фигурками из моркови, соленых огурцов, зеленым салатом, дольками моченых яблок.

.....

ТРУБОЧКИ № ВЕТЧИНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г постной ветчины, зелень петрушки (укропа), маленькие помидоры для украшения. *Для начинки из яиц:* 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 кильки, 3 ст. л. сливочного масла, горчица, соль — по вкусу. *Для начинки из зелени:* 4 ст. л. сливочного масла, 1 небольшая луковица, 3 ст. л. измельченной зелени, перец, вино, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Начинку из яиц приготовить так: растертое масло смешать с рубленым яйцом и килькой, приправить горчицей и солью. *Начинку из зелени приготовить так:* растереть сливочное масло и смешать с рубленым луком и зеленью, добавить соль, перец, вино. Ветчину нарезать довольно тонкими ломтиками, в середину положить начинку и свернуть кулечком или трубочкой.

.....

ФИЛЕ ЖАРЕНОЕ ПОД ЗЕЛЕНЫМ ОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг вырезки, 0,1 л воды, 4 ст. л. сливочного масла, 300 г шпината, 15 г желатина, 500 г майонеза, 2 моркови, 2 огурца, 2 помидора, 1 свекла, 150 г зеленого горошка, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вырезку поджарить до готовности, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Шпинат пропустить через мясорубку, поставить в кастрюле на огонь, добавив воды. Когда жидкость закипит и кверху подни-

мутся зеленые комочки, снять их шумовкой и перемешать со всем майонезом до получения однородной массы. Добавить растворенный желатин, хорошо вымесить, немного отцедить (положить массу на дуршлаг, покрытый марлей), чтобы соус получился очень густой. Каждый ломтик мяса обмакнуть в соус и разложить на плоском блюде, а по краям **отдельными** кучками выложить овощи, заправленные майонезом.

.....

ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свиных ножек, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковичка, лавровый лист, душистый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свиные ножки опалить, удалить копытца, разрезать вдоль, залить холодной водой на 2—3 ч, промыть, затем снова залить холодной водой и прокипятить на сильном огне. Добавить нарезанные морковь, корень петрушки и лук, лавровый лист, перец, посолить и варить при слабом кипении до полной готовности. После этого ножки вынуть, мясо отделить от костей, с бульона удалить жир, залить мясо бульоном, дать прокипеть 5—10 мин, разлить в тарелки или специальную форму и охладить. Подать с тертым хреном.

.....

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ЗАЛИВНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г говяжьего языка, 0,8 л мясного бульона, 25 г желатина, 1 корень сельдерея, 2 луковички, 2 ст. л. уксуса, 1 яйцо, 1 лимон, 1 морковь, 1 огурец, 100 г консервированного зеленого горошка, 2—3 ст. л. тертого хрена, зелень сельдерея, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говяжий язык обдать кипятком, положить в посуду с горячей водой, довести до кипения, варить на медленном огне с добавлением сельдерея, лука, специй. В конце варки посолить. Охладить в холодной воде, снять кожицу, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, залить мясным желе (набухший желатин растворить в мясном бульоне), дать остыть.

.....

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ Фаршированный

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 говяжий язык, 3 луковички, 1 корень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 250 г сметаны, 10 горошин душистого перца, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Язык отварить с корнями, очистить, разрезать вдоль не до конца, вырезать немного мякоти, пропустить через мясорубку вместе с частью сливочного масла и белым хлебом, замоченным в молоке, добавить яйцо, перец, рубленую зелень, посолить. Нафаршировать язык, обвязать нитками, уложить на противень, добавить немного сливочного масла и поставить в духовку. Периодически поливать бульоном, в котором варился язык. Тушить 30 мин. стакан бульона, оставшегося после варки языка, хорошо перемешать со сметаной, залить язык, прокипятить. Готовый язык охладить, удалить нитки, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, придав форму целого языка. Соус процедить и подать отдельно.

.....

ЯЗЫК С МАСЛИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 говяжий язык, 0,2 л белого вина, 300 г консервированных маслин, 1 луковичка, 0,2 л растительного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 1 лимон, лавровый лист,

4—5 помидоров (1 ст. л. томата-пюре), перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить язык холодной водой и оставить на 30 мин, чтобы вышла вся кровь, потом промыть в воде с уксусом, чтобы удалить слизь. Отварить. Отдельно приготовить соус: мелко нарезанный лук и хорошо протушить в закрытой кастрюле с растительным маслом и небольшим количеством подсоленного кипятка. Добавить нарезанные ломтиками помидоры (томат-пюре), вино, разведенную холодной водой муку, перец и лавровый лист. Посолить и дать немного прокипеть. Когда язык сварится до готовности, вынуть его, очистить от кожицы, нарезать ломтиками и положить в соус вместе с маслинами. Дать еще немного прокипеть и остудить. Подать к столу с тонкими ломтиками лимона без корочки, уложив их по краям блюда.

ГОРЯЧИЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

БУЖЕНИНА ЖАРЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свинины, 0,1 л воды, 2 ст. л. сливочного масла, 8—10 картофелин, 4 луковицы, укроп (петрушка), лавровый лист, перец горошком, соль, чеснок — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свинину (целый кусок) обмыть в холодной воде и, не обсушивая, положить на противень. Чтобы свинина не касалась противня, его дно предварительно выложить березовыми лучинами. Сделать в мясе проколы ножом и вставить в них зубчики чеснока, горошины перца. Обсыпать мясо солью, измельченным лавровым листом, полить маслом. Вылить на противень нагретую воду и поставить его в разогретую духовку. После того, как мясо зарумянится, положить на противень очищенный картофель и луковицы. Время от времени поливать все соком, который выделяется из мяса. Запекать до готовности всех продуктов. Готовую свинину нарезать на куски, уложить на блюдо вместе с картофелем и луком, обсыпать зеленью.

ВЕТЧИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг мякоти свинины, 100 г шпика, 3—4 моркови, соль, черный молотый перец, лавровый лист толченый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок свинины обмыть и обсушить кухонной салфеткой. Шпик и морковь нарезать длинной

соломкой. Острым концом ножа сделать в мясе глубокие прорезы и нашпиговать его морковью и салом. Затем натереть мясо солью, перцем и лавровым листом. Подготовленный таким образом кусок завернуть в несколько слоев фольги, уложить на противень и запечь в духовке. Первые 10 мин жар в духовке должен быть сильный, а затем ниже среднего. Готовность мяса можно определить, проткнув фольгу тонкой деревянной палочкой (поварской иглой). Если палочка входит в мясо без особого сопротивления, ветчина готова. Вынуть ее из духовки и, когда остынет, удалить фольгу. Мясо нарезать тонкими ломтиками.

ВЕТЧИНА ПИКАНТНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г ветчины, 1—2 ст. л. сахара, 8 шт. гвоздики, 2 стакана гороха, 2 ломтика шпика, 100 г сливок, 2—3 персика (груши), соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину нашпиговать гвоздикой, положить на сковороду, добавить немного воды, слегка посыпать сахаром. Подготовленное мясо поставить в предварительно разогретую духовку и запечь при умеренной температуре в течение 1 ч. Время от времени поливать выделившимся при жарении соком. С мясом можно запечь разделенные пополам персики и груши, которые придадут блюду более утонченный вкус. Сок от жарения подать отдельно в соуснике, если нужно, его можно немного разбавить водой. Горох тушить в небольшом количестве воды, смешав с обжаренными кубиками шпика, жир от которых слить. Затем добавить сливки и приправить солью и перцем. К этому подать жареный картофель.

.....

ВЫРЕЗКА СВИНАЯ С ЛУКОВЫМ МАСЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г вырезки, 2 ст. л. сливочного масла, 4 луковицы, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и мелко нарубить лук, размять его в масле, полученное луковое масло положить в морозильник. Обжарить вырезку до готовности и разложить на слегка подогретые тарелки. Разрезать луковое масло на 4 части, положить их на куски вырезки (масло при этом должно растаять) и сразу же подать на стол с картофелем в мундире. Вырезку можно заменить филейным краем или грудинкой, а луковое масло — чесночным (6 зубчиков) или черными оливками (10 черных оливок без косточек).

.....

ЖАРКОЕ в горшочках

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250—300 г нежирной свинины, 1,5 л воды, 1 кг картофеля, 1 крупная морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пасты, 5—6 ст. л. растительного масла, 2 соленых огурца, 3 бульонных кубика с мясным вкусом, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить на хорошо разогретом масле, выложить в подготовленные горшочки. Лук нарезать маленькими кубиками, обжарить на масле до золотистого цвета, добавить и протушить вместе с луком и томат-пастой морковь, натертую на крупной терке. В конце тушения добавить очищенные от кожи и семян, нарезанные мелкими кубиками и отжатые соленые огурцы. Выложить эту массу в горшочки на мясо. Картофель очистить, помыть, нарезать дольками, разложить по горшочкам. Развести бульонные кубики в теплой кипяче-

ной воде, залить содержимое горшочков этим бульоном, посыпать сверху рубленой зеленью, положить в каждый по кусочку лаврового листа, закрыть крышками и тушить на среднем огне в духовке 40—50 мин. Подать горячим.

.....

ЖАРКОЕ «НЕЖНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г мякоти свинины, 100 г ветчины, 0,1 л бульона, 100 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 0,1 л белого сухого вина, чеснок, мясной бульон, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо, ветчину, сыр нарезать ломтиками. Ломтики мяса хорошо отбить, на каждый положить по ломтику ветчины, сыра и зубчику чеснока. Свернуть рулетом, перевязать ниткой, обжарить до золотистого оттенка на сливочном масле, посолить, полить вином, продолжая обжаривание. Когда вино испарится, добавить немного бульона. Закрывать крышкой и тушить на небольшом огне до готовности (30 мин). Если соус получится слишком жидким, можно подержать его еще несколько минут на сильном огне. Выложить готовое мясо на блюдо, удалить нитки и залить соусом.

.....

ЖАРКОЕ РУССКОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г свинины или свиные ребрышки, 1,5 кг картофеля, 1 луковица, 0,1 л растительного масла, 250 г сметаны, рубленая зелень, соль, коренья и молотый черный перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать кубиками, обжарить в масле. Лук нарезать крупными кольцами так же обжарить в масле до золотистого цвета. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить их в масле со

всех сторон до образования румяной корочки. В керамический горшок или кастрюлю с толстым дном и стенками положить мясо, затем картофель, лук. Добавить нашинкованные коренья, приправить солью и перцем, положить лавровый лист, влить бульон, чтобы продукты только слегка были им покрыты. Тушить в горячей духовке 30 мин. За 10 мин до окончания приготовления залить жаркое сметаной, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки. Подать со свежими или квашеными овощами.

.....

КОРЕЙКА СВИНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свиной корейки, 0,1 л белого вина, чеснок, уксус (лимонный сок), черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свиную корейку (с кожей) посолить, посыпать перцем и натереть истолченным чесноком, разведя его небольшим количеством уксуса (лимонного сока). Уложить мясо на противень, залить вином, добавить немного воды и зажарить в умеренно нагретой духовке. Подать готовое мясо целым куском, надрезав кожу в виде сеточки и удалив кости.

.....

МЯСО ПОД «ШУБОЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 небольших свиных отбивных, 2 крупные луковицы, 2 крупные моркови, 200 г майонеза, 150 г сыра, 50 г маргарина, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отбивные промыть, обсушить, отбить, послить, поперчить, выложить на смазанный маргарином противень плотно друг с другом. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь и сыр натереть на крупной терке.

Выложить на мясо слой лука, затем слой моркови, смазать майонезом, посыпать тертым сыром и поставить в нагретую духовку на средний огонь. Готовить 30 мин до образования золотистой корочки и до готовности мяса.

.....

МЯСО ПО-СЛАВЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг постной свинины, 2 луковицы, 200 г сметаны, 120 г тертого сыра, 0,1 л растительного масла, 100 г муки, 2 яичных желтка, зелень, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок мяса сначала слегка отварить, посолить, а затем зажарить в духовке до готовности. Остудить, разрезать на порции. Поджарить мелко нарезанный лук, добавить немного муки и снова слегка поджарить на тихом огне, потом развести сметаной и бульоном, слегка остудить. Взбить желтки и ввести соус, посолить и поперчить. Положить мяса на блюдо, залить соусом, в который можно добавить вареные грибы, посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

.....

Отменяя свиную по-пражски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—8 отбивных, 3 ст. л. бульона, 1 ломтик белого хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. тертого хрена, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отбивные поджарить до готовности и снять со сковороды. В жир, где они жарились, положить хлебный мякиш, добавить бульон, масло, перец, соль. Варить, непрерывно помешивая, пока соус не загустеет. Тогда добавить хрен и прокипятить еще 3 мин. Вылить на блюдо, сверху положить отбивные. Украсить зеленью петрушки и ломтиками лимона.

ОТБИВНЫЕ СВИНЫЕ ТУШЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г свиных отбивных, 0,1 л белого вина, 2—3 моркови, 1 ст. л. томата-пюре, 1 лавровый лист, чеснок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свиные отбивные посолить и слегка обжарить. Поместить половину отбивных в неглубокую кастрюлю, добавив несколько зубчиков чеснока, измельченный лавровый лист и морковь, нарезанную кружочками. Уложить сверху остальные отбивные, залить вином и таким же количеством горячей воды, разведя в ней томат-пюре, закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 30 мин. Готовые отбивные подать с жареным картофелем.

ПОРΟΣЕНОК ВАРЕННЫЙ ФАРШИРОВАННЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 поросенок, 500 г телятины, 0,2 л молока, 300 г пшеничного хлеба, 3 луковицы, 2 яйца, 300 г почечного телячьего жира, 0,5 л белого соуса (сметанного с хреном), соль, перец молотый — по вкусу, овощи для сложного гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленного выпотрошенного поросенка вымочить, осторожно, не повредив кожу, удалить из него кости (кроме головы и ножек), промыть. Приготовить фарш: телятину мелко изрубить, добавить размоченный в молоке хлеб, яйца, почечный жир, спассерованный лук (2 луковицы), соль, перец. Все пропустить через мясорубку. Нафаршировать поросенка, зашить его, завернуть в салфетку и положить в кастрюлю с холодной водой. Туда же положить кости поросенка, коренья, специи, лук. Варить до готовности. Готового поросенка вынуть из кастрюли, развернуть салфетку и уложить на блюдо. Полить

соусом, вокруг букетами разместить сложный овощной гарнир. Готовность поросенка определяют проколом поварской иглой либо вилкой. Игла должна легко прокалывать кожу.

ПОРΟΣЕНОК ЖАРЕННЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 поросенок, 5 ст. л. водки, 1 ч. л. соли, 4 ст. л. сливочного масла, 1 кг готовой гречневой каши, 5 сваренных вкрутую яиц.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленного поросенка вместе с головой и ножками натереть водкой с солью, чтобы кожа стала жесткой и хрустящей. Уложить поросенка на противень (животом вниз), ножки подогнуть. Полить растопленным маслом и поставить в сильно разогретую духовку. Когда поросенок зарумянится, огонь уменьшить. Поливая тушку через каждые 10 мин стекающим с нее соком, довести до готовности. Между тем гречневую кашу заправить мелко нарубленным луком и рублеными яйцами. Поросенка разрезать вдоль, а затем поперек на куски. На большое овальное блюдо положить слой каши, на него поросенка, с боков обложить его кашей, украсить яйцами, вареной морковью, зеленью. Вместо глаз вставить маслины.

ПОРΟΣЕНОК Фаршированный

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 поросенок, черный молотый перец, соль — по вкусу. *Для фарша:* 600 г телятины (филе), 300 г шампиньонов, 0,5 л сливок. *Для соуса:* 0,5 л бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки. *Для мезона:* 500 г сливочного масла, 1 яичный желток, 50 г сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Телятину вымыть, обсушить, трижды пропустить через мясорубку и взбить массу в эмалированной посуде деревянной ложкой, постепенно добавляя сливки, до пышности. Посолить, поперчить, добавить отваренные и нарезанные шампиньоны. Выпотрошенного поросенка хорошо промыть снаружи и внутри, вырезать кости ребер и позвоночника, посолить внутри, посыпать перцем и нафаршировать массой из телятины. Зашить разрез нитками, завернуть поросенка в смазанную маслом салфетку, придать форму рулета и связать шпагатом. Опустить его в кастрюлю, положить туда же все кости, залить холодной водой так, чтобы весь поросенок был ею покрыт. Накрыть крышкой и довести до кипения, после чего сразу же уменьшить огонь. Варить при слабом кипении 4 ч. Готового поросенка вынуть из бульона, удалить нитки, нарезать его ломтиками и положить «чешуей» на блюдо. Приготовить соус следующим образом. Прогреть на сковороде пшеничную муку и сливочное масло, разбавить бульоном и довести до кипения. Уменьшить огонь и продолжать прогревать соус, пока он не загустеет (по консистенции соус должен напоминать сметану). Заправить **льезоном**, подержать на пару, не давая кипеть и, непрерывно помешивая до тех пор, пока не исчезнет запах яичного желтка. Полученным соусом полить поросенка и подать на стол.

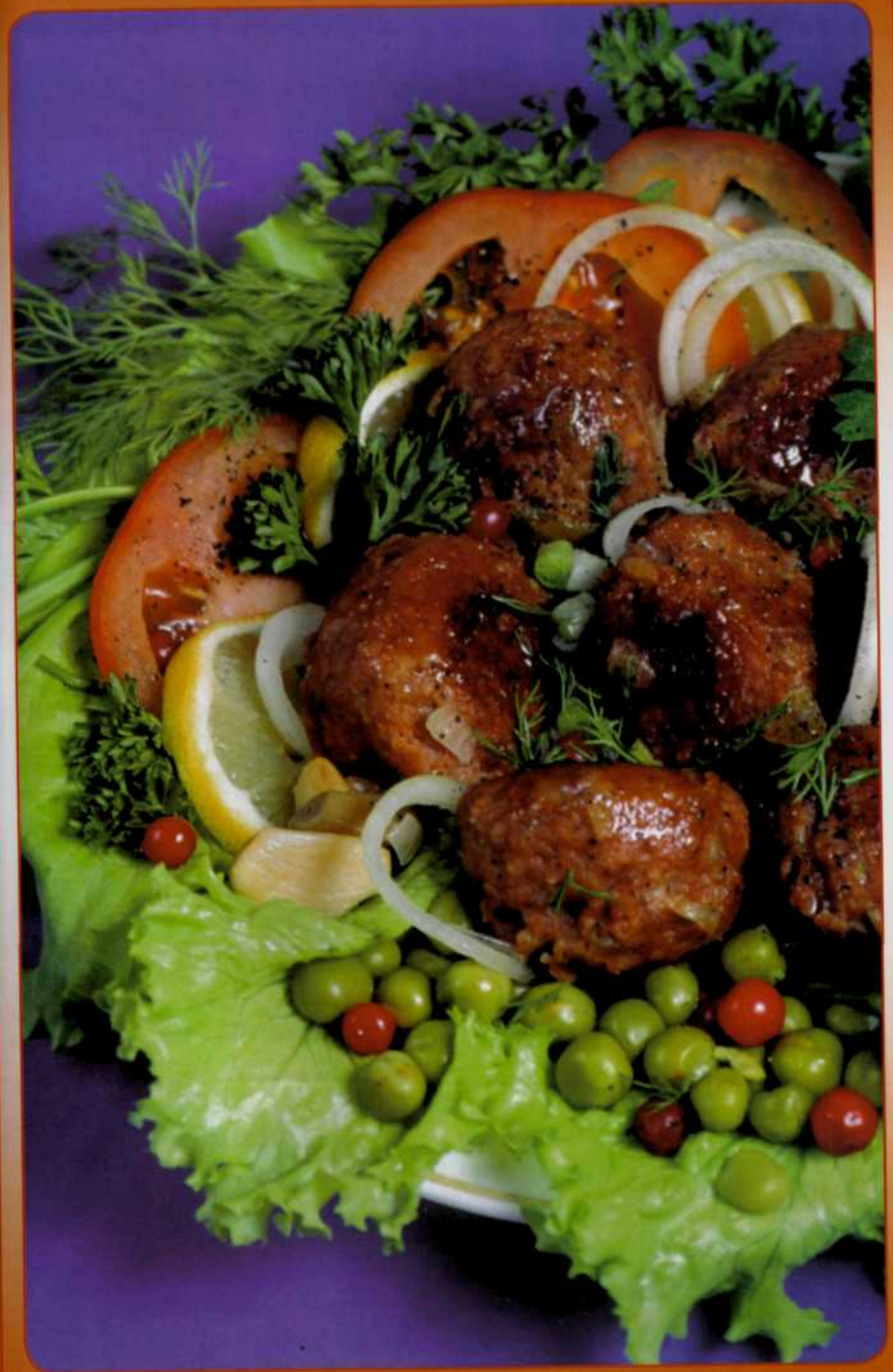
.....

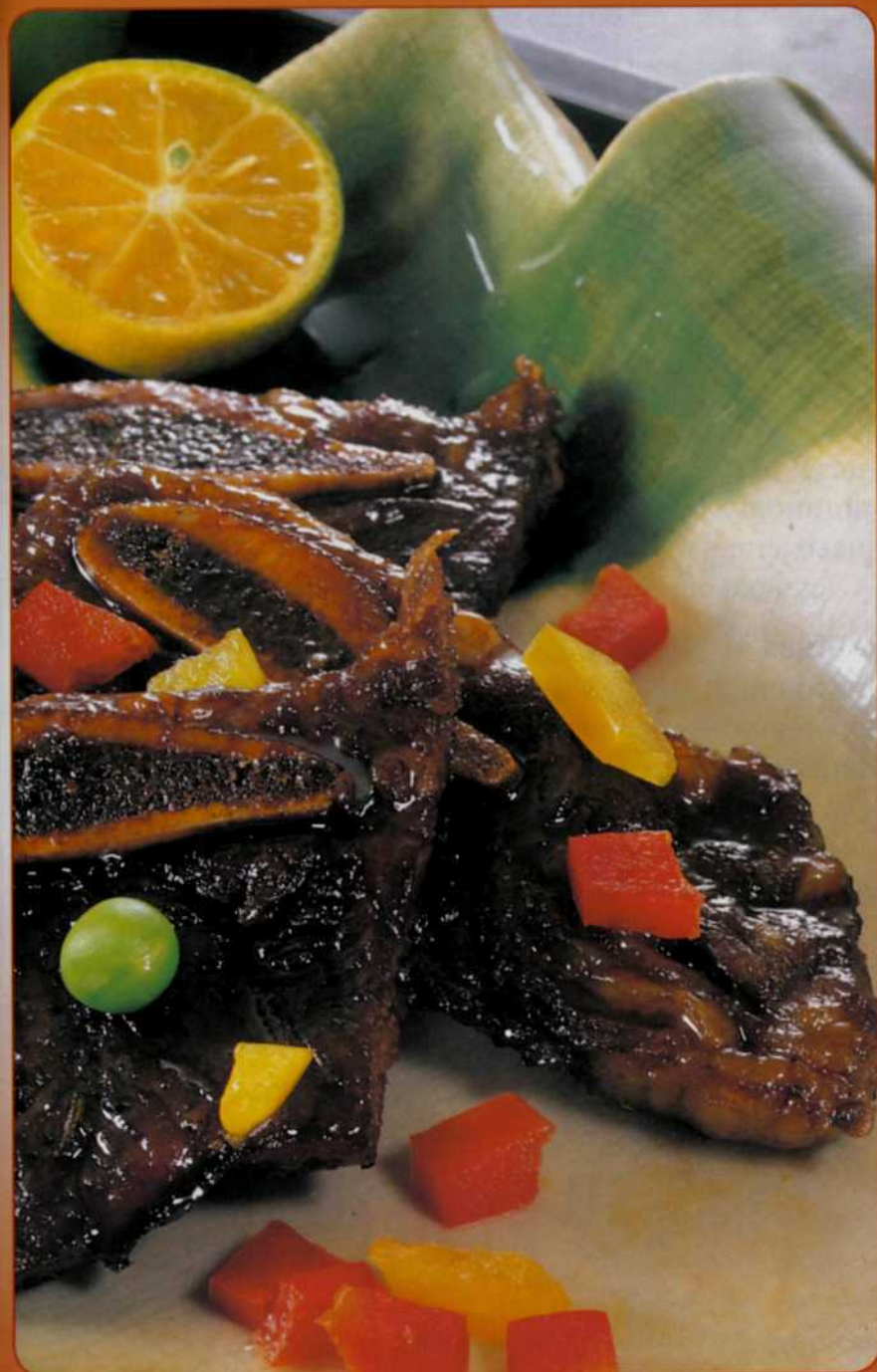
РОСТБИФ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг грудинки, соль, жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо целым куском отбить, солить его не следует. Затем на сильно разогретую сковороду положить жир и мясо и поставить в сильно разогретую духовку. Вся сложность приготовления ростбифа заключается









в том, что мясо должно сразу зажариться со всех сторон и на нем должна образоваться румяная хрустящая корочка. Жарить 10 мин, после чего посолить и, часто поливая выделившимся соком, продолжать жаренье еще 15 мин уже на небольшом огне. Готовое мясо должно внутри остаться сочным и розовым. Подать ростбиф следует целым куском.

.....

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ ПО-РУССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г нежирной свинины, 300 г сала, 2 свиных уха, свиной желудок, 5 ст. л. уксуса, 2 луковицы, 2 головки чеснока, 0,5 ч. л. черного молотого перца, базилик, тмин, лавровый лист, гвоздика, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо, сало, подготовленные свиные уши пропустить через мясорубку, добавить нашинкованный лук, истолченный чеснок, перец, соль, базилик, тмин и все хорошо перемешать. В хорошо обработанный и промытый свиной желудок уложить фарш и перевязать желудок с обеих сторон. Положить желудок в кастрюлю, добавить уксус, лавровый лист, гвоздику, соль и варить на несильном огне до готовности (около 2 ч). Сваренный желудок вынуть из бульона, положить под пресс (немного сплюснув) и дать полностью остыть. Перед подачей на стол желудок прогреть в бульоне и нарезать плоскими кусками. В качестве гарнира подать тушеную капусту, отварной картофель и полить все бульоном, в котором варился желудок.

.....

РУЛЕТ МЯСНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свинины, 50 г зеленого горошка, 1 морковь, 1—2 луковицы, 4 яйца, 1 ст. л. соевого соуса,

1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. имбиря (порошок), 1 бульонный кубик, 2 ст. л. крахмала, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свинину пропустить через мясорубку, в фарш добавить 2 белка, соевый соус, зеленый горошек, мелко нарезанную морковь, растительное масло, имбирь, нашинкованный лук, соль, бульонный кубик, хорошо перемешать. Оставшиеся 2 яйца и 2 желтка разбить в посуду, добавить соль, картофельный крахмал, немного воды и хорошо взбить. Из полученной смеси на большой сковороде испечь три блина. Приготовленный фарш разделить на 3 части и каждую часть тонким слоем разложить на готовый блин, скатать в трубочку, края склеить смесью для блинов. Рулэт положить в пароварку, варить примерно 10 мин — до готовности. Готовый рулэт смазать растительным маслом, остудить, нарезать ломтиками и красиво разложить на тарелке.

..... **свинина духовая под СОУСОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свинины, 0,2 л воды, 5 ст. л. мадеры, 5 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец горошком, лавровый лист — по вкусу. *Для соуса:* 200 г чернослива, 3—4 ломтика мякоти пшеничного хлеба, 0,5 ч. л. корицы, 6 ст. л. молока, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо разрезать на 8—10 кусков, отбить, посолить и слегка обжарить на сковороде с маслом. В кастрюлю с широким дном выложить мясо, влить горячую воду, мадеру, уксус, добавить перец, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить на среднем огне, время от времени переворачивая куски. Пока тушится свинина, приготовить гарнир для соуса: разварить до мягкости чернослив, освободить его от косточек и протереть через сито. Размочить в молоке хлеб и смешать его с черносливом.

Добавить молотую корицу, сахарный песок. Когда свинина будет готова, соком, в котором она тушилась, разбавить гарнир для соуса и все довести до кипения. Куски свинины выложить на блюдо, залить соусом, подать с любым овощным гарниром.

..... **СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свинины, 0,2 л белого вина, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. корицы, 2 луковицы, 4 помидора, 4 сладких яблока, 1 корень пастернака, 1 стакан оливкового масла, порошок гвоздики, майорана, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Наколоть вилкой во многих местах кусок свинины от окорока и залить белым вином, в которое положить молотый черный перец и корицу, добавить немного порошка гвоздики, майорана, лаврового листа, соль и оставить на 1 ч. На противень положить нарезанный лук, очищенные и нарезанные ломтиками помидоры, яблоки и корень пастернака. На овощи положить мясо и залить оливковым маслом. Запекать при умеренной температуре в духовке 2, 5 ч, переворачивая время от времени.

..... **свинина маринованная с КАРТОФЕЛЬНЫМИ КОЛЬЦАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 кг свинины без костей, 0,2 л оливкового масла, 0,1 столового уксуса, 0,3 л мадеры, 1 луковица, 4 лавровых листа, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, зелень, черный молотый перец, соль — по вкусу. *Для картофельных колец:* 1,5 кг картофеля, 3 яйца, 10 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свинину вымыть, обсушить, снять кожу положить мясо в эмалированную кастрюлю, обложить лавровым листом, перцем и тонко нарезанным луком. Уксус смешать с оливковым маслом, мадерой, солью, сахаром. Залить этим маринадом свинину и поставить на трое суток, ежедневно переворачивая мясо, чтобы оно равномерно промариновалось. Вынуть свинину из маринада, обсушить полотенцем, выложить на сковороду, подлить немного маринада, поставить в разогретую духовку и жарить, часто поливая выделяющимся соком. Когда мясо будет почти готово, слегка обмазать его горчицей и зажарить до готовности, не поливая соком, чтобы сверху образовалась румяная корочка. Готовую свинину нарезать ломтиками и выложить на блюдо «чешуей». Полить соком, остальной сок подать в соуснике. Приготовить картофельные кольца. Сваренный и очищенный картофель обсушить на полотенце, протереть через сито. Сливочное масло растереть, по одному добавляя яичные желтки, посолить, добавить протертый картофель и взбитые белки, все хорошо вымесить, положить в кондитерский мешочек с зубчатой насадкой, выпустить из него пюре в виде небольших колец на хорошо смазанный маслом противень и запечь в духовке до образования румяной корочки. Готовые кольца разложить на блюде вокруг нарезанной свинины. В середину колец насыпать рубленую зелень петрушки.

.....

свинина с РИСОМ и ананасами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г нежирной свинины (филе, шницель), 250 г риса, 0,2 л воды, 1—2 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 луковица, 3 шт. гвоздики, 0,5 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. соли, 6 ломтиков ананаса, 0,25 ч. л. корицы,

0,25 ч. л. кардамона, 3 ст. л. ананасового сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать ломтиками величиной с яйцо. Масло разогреть и обжарить на нем мясо, добавив кориандр, гвоздику и мелко нарубленный лук. Не переставая помешивать, жарить 10 мин. Затем добавить воду и тушить до мягкости. Сваренный рис перемешать с 3 дольками нарезанных ананасов. Мясо смешать с готовым соусом и выложить в форму для выпекания, сверху положить рис. Поверхность посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть водой. Оставшиеся ломтики ананаса смешать с ананасовым соком и сахаром и подрумянить слегка на небольшом огне. Эту смесь выложить на поверхность риса. Готовую форму вставить в духовой шкаф и запекать под крышкой 10 мин.

.....

свинина тушеная с лапшой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г свинины, 0,5 л бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 3 помидора, 2 сладкого красного перца, 200—250 г домашней лапши (макарон), 4 ст. л. тертого сыра, соль, молотый перец по — вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть поясничной части или задней ноги нарезать широкими ломтями толщиной в палец, отбить. Посыпать куски солью и перцем и обжарить на масле до образования румяной корочки. Сложить мясо в кастрюлю с широким дном, залить бульоном и поставить на сильный огонь. Лук измельчить и обжарить с маслом, перец нарезать короткой лапшой, у помидоров удалить кожицу и нарезать их дольками. Выложить овощи в кастрюлю с мясом и кипящим бульоном, накрыть крышкой, убавить немного огонь и тушить до полной готовности. Лапшу отварить до полуготовности и за 10—15 мин до го-

товности мяса положить в кастрюлю, где оно тушится. Готовое мясо выложить на блюдо, на него положить лапшу и овощной соус, в котором оно тушилось. Обсыпать тертым сыром.

ШНИЦЕЛЬ ОТБИВНОЙ ИЗОКОРОКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика окорока толщиной 0,5—1 см, 0,3 л молока, 1 яйцо, панировочные сухари, жир для жарения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Если окорок очень соленый, вымочить его в молоке 3—6 ч, затем сильно отбить, обвалить в яйце и сухарях и обжарить с обеих сторон в течение 3—5 мин. Подать с фасолью и яблочным муссом.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

БЕФСТРОГАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины (вырезка, толстый и тонкий Края, тазобедренная часть), 7—8 луковиц, 3 ст. л. муки, жир, 250 г сметаны, 1 ст. л. томатного соуса, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать ломтями поперек волокон, отбить до толщины 5—8 мм, а затем нарезать полосками длиной 3—4 см. Подготовленные кусочки выложить на разогретую с жиром сковороду, посыпать солью и перцем и жарить на сильном огне, непрерывно помешивая,

вая, в течение 3—4 мин. Приготовить соус. Для этого смешать пассерованную муку, сметану и томатный соус, довести до кипения, положить обжаренный лук. Готовым соусом залить мясо, довести до кипения, потушить. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

БЕФСТРОГАНОВ в ГРИБНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говядины, 3 луковицы, 250 г свежих грибов (можно шампиньонов), 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 2—3 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо разрезать поперек на куски толщиной 1—2 см, отбить и нарезать полосками длиной 3—4 см. Нарезать кружочками лук и грибы. Разогреть на сковороде 2 ст. л. растительного масла, положить туда нарезанные грибы и лук и тушить на слабом огне 20 мин. Остальное масло разогреть в другой посуде, поджарить на нем мясо, вынуть его на тарелку шумовкой, масло слить, добавить к луку с грибами, посолить, посыпать перцем и перемешать с горчицей. Поставить сковороду с полученным соусом на слабый огонь, переложить туда мясо, добавить сметану, перемешать, накрыть сковороду крышкой, поддержать на огне еще 3 мин и снять с плиты. На гарнир подать отварной рис.

БИГЭС № ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говядины, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 ст. л. муки, 2—3 соленых огурца (3—4 больших моченых яблока), 5 ст. л. бульона, соль и специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо отварить и нарезать мелкими кусочками. Поджарить на масле муку, развести бульоном, проварить на слабом огне. Добавить мелко нарубленные соленые огурцы (моченые яблоки) и вскипятить. Если соус жидковат, всыпать 2—3 ст. л. тертой булки или хлеба. Залить соусом подготовленное мясо, вскипятить 2—3 раза и подать горячим с отварным картофелем.

.....

ВЫРЕЗКА ГОВЯЖЬЯ НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говяжьей вырезки, 100 г шпика, 5—8 картофелин, 2 ст. л. сливочного масла, 2 корня петрушки, 1 морковь, 1 репа, 1 луковица, соль, молотый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо хорошо отбить, нашпиговать шпиком. На дно кастрюли положить сливочное масло, а на него мясо, мелко нарезанные коренья, лук, дольки репы, картофеля. Кастрюлю плотно накрыть крышкой. Во вторую кастрюлю, значительно большую по объему, чем первая, налить воду, довести ее до кипения, поставить в нее кастрюлю с мясом и варить 2—2,5 ч, постоянно доливая выкипающую жидкость. Готовую говядину выложить на блюдо, нарезать ломтиками, обложить овощами, с которыми она варилась, облить мясным соком. Для приготовления этого блюда удобно использовать специальную пароварку с двойным дном.

.....

говядина, запеченная под соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины, 2 корня петрушки, 2 моркови, 3 луковицы, 4 ст. л. тертого сыра, перец горошком, лавровый лист, соль — по вкусу. *Для соуса:* 0,3 л мясного

бульона, 250 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 яичных сырых желтка, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину отварить до готовности со специями (перцем, солью, лавровым листом), луковицей, кореньями. Приготовить соус: в мучную пассеровку с маслом добавить бульон, сметану и довести до кипения, снять с огня. В соус вылить яичные желтки, добавить соль, перец и перемешать. Уложить нарезанную ломтиками говядину в форму или сковороду, посыпать обжаренным луком (2 луковицы), залить соусом, сверху обсыпать ровным слоем тертого сыра. Форму поставить в разогретую духовку и запекать, пока сыр не зарумянится.

.....

говядина отварная обжаренная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 2—3 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец, зелень петрушки (укропа) — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко изрубить и обжарить на масле, по вкусу поперчить, посолить и добавить рубленую зелень. Массу остудить, вбить в нее яйца и тщательно размешать венчиком. Отваренную в бульоне говядину нарезать ломтиками, обмакнуть каждый в подготовленную массу, уложить на смазанную маслом сковороду, обсыпать тертой булкой и хорошо подрумянить в духовке.

.....

говядина отварная с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мякоти говядины, 0,4 л мясного бульона, 60 г сушеных или 150 г свежих грибов, 250 г сметаны, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 луковицы, 0,5 корня петрушки, 1 морковь, 1 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину с костями отварить вместе с луком, петрушкой и морковью до готовности, нарезать небольшими кусками, бульон процедить. Лук и отваренные грибы мелко порезать, обжарить на сливочном масле, добавить обжаренную муку, сметану, все перемешать и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и солью. Нарезанное мясо выложить в смазанный сливочным маслом сотейник вперемешку с грибной подливой, залить оставшейся подливой, посыпать сухарями и поставить в духовку для подрумянивания. Подать на стол с жареным картофелем.

.....
говядина по-строгоновски с горчицей

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины, 0,5 л мясного бульона, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. горчицы, 1 луковица, 350 г сметаны, перец молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину нарезать плоскими кусками, отбить и разрезать на кусочки (1х2 см), уложить в миску, посыпать солью и перцем, накрыть крышкой (чтобы мясо не высыхало) и оставить на 1—1,5 ч. Остывшую мучную пассеровку развести бульоном, добавить горчицу, немного перца, все размешать и прокипятить. На раскаленной сковороде поджарить с маслом говядину, выложить ее в суд, добавить сметану, жареный лук и прокипятить 2—3 мин. К говядине подать отварной картофель и зелень петрушки (укропа).

.....
говядина с ОСТРЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины (грудинка, мякоть лопатки), 0,2 л уксуса, перец, гвоздика, соль, лавровый лист —

по вкусу. *Для соуса:* 6 ст. л. бульона, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 200 г сметаны, 2 яйца, 300 г соленых грибов, 5 ст. л. тертого сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок говядины натереть солью, уложить в кастрюлю, добавить перец горошком, лавровый лист, залить уксусом и дать настояться 2 ч. Вскипятить воду, положить в нее кусок мяса, вымоченный в уксусе, и варить до готовности. Приготовить соус: лук мелко изрубить и обжарить с мукой на сливочном масле. Добавить сметану, бульон, довести до кипения и снять с огня. В смесь добавить мелко нарезанные грибы, сырые яйца и все хорошо размешать. Мясо нарезать ломтиками, обсыпать тертым сыром, уложить на сковороду, залить соусом и запечь в разогретой духовке (20—25 мин). В качестве гарнира к говядине подать отварной картофель.

.....
**говядина, тушенная
 подцитрусовым соусом**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины, 100 г шпика, 2 луковицы, 2 моркови, 1 ст. л. крахмала, 2 апельсина, 0,1 л апельсинового сока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть говядины нарезать некрупными кусочками. Положить в посуду, добавить измельченные лук, морковь и свиной шпик, нарезанный мелкими брусочками. Залить свежесжатым апельсиновым соком, посолить и поставить в холодное место на 2—4 ч. После этого посуду со всем содержимым поставить на слабый огонь и тушить 2—3 ч. Готовое мясо вынуть, соус процедить и выпарить до половины объема, заправить разведенным картофельным крахмалом (1 ч. л. на 50 мл воды),

положить апельсиновую цедру, предварительно обваренную кипятком и нарезанную тонкой соломкой, прокипятить. Перед подачей добавить в соус апельсиновый сок. Этим соусом залить мясо и прогреть.

.....

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ ПО-РУССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г говядины, 0,5 л бульона, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного хлеба, 150 г шпика, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла, 100 г сметаны, 4—6 картофелин, соль, перец горошком, лавровый лист, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать широкими ломтями, посолить, обвалить в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Смешать лук, морковь и сельдерей, нашинкованные соломкой, ржаной хлеб, нарезанный мелкими кубиками, лавровый лист, горошины черного перца, соль. Дно широкой кастрюли или глиняного горшка выстелить тонкими ломтиками шпика. На него поместить слой из ломтей обжаренного мяса, а на мясо — слой овощной смеси. Затем снова — слой мяса и слой смеси. Продукты залить бульоном так, чтобы он только покрывал второй слой мяса. Кастрюлю поставить на огонь и довести до кипения. Затем поместить ее в разогретую духовку. Если мясо готовится в горшочках, то ставить только в духовку. Тушить мясо в течение 2—2,5 ч под крышкой. За 20—25 мин до окончания тушения добавить сметану. К готовому мясу отдельно подавать отварной картофель. Если мясо тушилось в порционных горшочках, то подать в них же.

.....

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. смальца, 1,5 кг картофеля, 5 луковиц, 1 корень сельдерея, соль, перец, зелень петрушки и укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленное мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон до румяного цвета и уложить на дно сотейника в один ряд. Очищенный сырой картофель нарезать кружочками, добавить нарезанные лук и сельдерей, душистый перец, соль, все перемешать и уложить слоем на мясо. На овощи снова выложить нарезанное мясо, а на него — овощи. Так укладывать 2—3 раза с расчетом, чтобы последним был слой из картофеля. Все залить бульоном и тушить до готовности. При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ ОТВАРНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г грудинки, 1 л мясного бульона, 200 г риса, 0,5 лимона, 2 ст. л. сливочного масла, перец горошком, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную грудинку сварить в бульоне. Между тем приготовить рис: крупу промыть, обжарить на сливочном масле до румяной корочки (прямо в кастрюле), добавить воду, соль и варить до готовности. В готовый рис положить сливочное масло и перемешать. Уложить на блюдо рис, на него нарезанные ломтиками куски грудинки, полить небольшим количеством бульона, украсить зеленью петрушки, дольками лимона. Грудинку можно варить и в воде, но при этом ее вкус ухудшается. Рис можно сварить с морковью (изюмом, черносливом).

.....

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ Фаршированная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг телячьей грудинки, 3—4 ст. л. сливочного масла, картофель для гарнира, зелень петрушки, соль — по вкусу. *Для фарша:* 300 г печени, 200 г гречневой рассыпчатой каши, 1 луковица, 50—100 г шпика, 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грудинку натереть солью, сделать надрез в виде большого кармана. Приготовить фарш: мелко нарубленный шпик положить на разогретую сковороду с маслом, добавить нашинкованный лук, куски печени, все посолить и прожарить. Жаркое с луком пропустить через мясорубку, смешать с гречневой кашей и сваренным вкрутую рубленным яйцом. Уложить фарш в «карман» грудинки и зажарить в духовке, поливая мясным соком. Готовую грудинку нарезать на куски, уложить на блюдо. Обложить гарниром из жареного картофеля, посыпать зеленью петрушки.

.....

Гуляш со стручковой Фасолю

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г говядины, 200 г баранины, 200 г свинины, 0,2 л воды, 4 крупные луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 500 г стручковой фасоли, 1 ст. л. муки, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо разрезать кубиками и обжарить в масле, добавив нарубленный лук. Когда лук слегка обжарится, добавить воду и тушить мясо почти до мягкости. Стручки молодой фасоли **вымыть**, обсушить и добавить к мясу. Приправить все солью и перцем и продолжать тушить на слабом огне. В соус добавить муку, чтобы он получился вязким. К гуляшу подать посыпанный зеленью картофель.

.....

«Гусарская Печень» из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. тертого сыра, 2 луковицы, 2 яичных желтка, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль, молотый перец по — вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину хорошо отбить, посолить и прожарить в духовке, поливая соком или бульоном. Пока мясо жарится, приготовить фарш: лук очень мелко нарубить и слегка обжарить на сливочном масле. Затем смешать его в миске с тертым сыром, желтками яиц, перцем, солью, панировочными сухарями. Кусок жареного мяса нарезать ломтями (в палец толщиной), но не дорезая до конца (так, чтобы получилось подобие блокнота с листами). Между ломтями мяса уложить слои фарша и перевязать кусок широкой лентой так, чтобы он не развалился при дальнейшей обработке. Уложить мясо в кастрюлю, облить соком, оставшимся от жарки мяса, накрыть крышкой и тушить до готовности. Готовое мясо вынуть из кастрюли, освободить от ленты и нарезать поперек лапшой. Куски уложить на блюдо и украсить сложным гарниром.

.....

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,2 кг двойного толстого филея телятины, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сухой горчицы, 0,5 ч. л. базилика, 0,25 ч. л. листьев чабреца, 0,25 ч. л. соли, 1 ст. л. острого соуса, 1 измельченная луковица, 1 измельченная морковь, 1 измельченный стебель сельдерея, 1 лавровый лист, 6 ст. л. красного вина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовку до 160 °С. Смешать муку, горчицу и специи. Натереть этой смесью телятину. Полить ее соусом. Вокруг телятины положить овощи

и лавровый лист. Влить красное вино и воду. Запекать до желаемой готовности. Часто поливать образовавшимся соком. Использовать образовавшийся сок в качестве соуса при подаче к столу.

.....

ЖАРКОЕ ОСТРОЕ ПО-ИРЛАНДСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг нарезанной кубиками говяжьей вырезки, 1 л говяжьего бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. измельченного лука, 2 ч. л. соли, 0,5 ч. л. чесночного порошка, 0,5 ч. л. лукового порошка, 0,25 ч. л. чабреца, 0,25 ч. л. орегано, 0,25 ч. л. порошка чили, 0,25 ч. л. паприки, 0,25 ч. л. черного перца, 0,25 ч. л. кайенского перца, 3 ст. л. муки, 2 нарезанных кубиками картофелины, 200 г сметаны, 3 ст. л. томатной пасты. *Для клецек:* 200 г муки, 0,5 ч. л. соды, 0,5 ч. л. соли, 5 ст. л. пахты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сковороде разогреть сливочное масло. Положить лук и приготовить его до полуготовности. Смешать соль, травы и специи. Посыпать говядину смесью и положить в сковороду. Готовить до коричневой корочки. Посыпать мукой и обжаривать еще 3 мин на медленном огне. Налить бульон и тушить 1,5 ч. Положить картофель и тушить еще 30 мин. Ввести сметану и томатную пасту. Тушить еще 5 мин. Сразу подать к столу с клецками. Клецки: в отдельной посуде просеять вместе муку, соду и соль. Постепенно добавлять молоко до тех пор, пока не получится мягкое тесто. Небольшой ложкой опускать тесто в жаркое. Накрыть крышкой и тушить 15 мин.

.....

ЖАРКОЕ ПО-ГУСАРСКИ (старинный РЕЦЕПТ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины, 0,1 л воды, сок 0,5 лимона, 4 ст. л. сливочного масла, 4 луковицы, 1 ст. л. пшеничной

муки, 30 г черного хлеба, 1 яичный желток, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок говядины отбить, смазать соком, выжатым из лимона, и поставить примерно на 1 ч в холодное место. Мясо посыпать мукой и обжарить в масле. Затем влить немного кипятка, накрыть крышкой и тушить 45 мин. Когда оно будет почти готово, вынуть на доску, дать немного остыть и сделать на нем глубокие надрезы. Вложить в них заранее приготовленный фарш. К образовавшемуся соку добавить муку и нарезанную кольцами луковицу. Когда лук станет мягким, влить горячую воду, положить мясо, накрыть крышкой и тушить еще 35—40 мин. Мясо целым куском выложить на блюдо. Отрезать куски на порции прямо на столе. *Приготовление фарша:* лук мелко нарезать, довести до мягкости в масле (не зарумянивать). Добавить натертый черный хлеб, соль и перец по вкусу, перемешать и немного остудить. После этого ввести желток и все хорошо перемешать.

.....

ЖАРКОЕ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 5—7 картофелин, 4—5 морковей, 1 луковица, соль, петрушка, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать одинаковыми кусками, натереть солью, выложить на прогретую сковороду с маслом, добавить мелко нарезанный лук и жарить до полуготовности. Затем к мясу добавить крупно нарезанную морковь и поставить сковороду в разогретую духовку. Через 10—15 мин положить в сковороду картофель и жарить до готовности вместе с мясом и морковью, поливая мясным соком и помешивая. Если сока мало, поливать бульоном.

Жаркое украсить зеленью петрушки. На стол подать на сковороде.

мясо в горшочках по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говядины, 300 г свиного ошейка, 100 г корейки, 3 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, 0,2 л белого вина, 250 г отваренных макарон, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. нарубленной зелени петрушки, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы, удалить семена, нарезать кусочками. Лук и чеснок очистить и нарезать кубиками. В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить на нем мясо. Добавить лук, чеснок, помидоры, корейку, залить вином, посолить, поперчить и несколько минут потушить. Потом подлить столько воды, чтобы полностью закрыть мясо, и под крышкой потушить 2 ч. Подсоленную воду довести до кипения, сварить в ней макароны, откинуть их на дуршлаг, сполоснуть холодной водой и дать ей стечь. Духовку разогреть до 180 °С. В огнеупорную посуду положить слой мяса с соусом, на него макароны, посыпать сыром и зеленью петрушки. Уложить второй слой и так далее, закончить слоем макарон с сыром. Запекать мясо с макаронами в духовке 30 мин.

мясо жареное с грибами и сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г белых сушеных грибов, 200 г сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо промыть, смазать растертой с растительным маслом горчицей и подержать 2 ч в закрытой посуде. Затем удалить салфеткой лишнюю горчицу, посыпать мясо солью и мукой, подрумянить со всех сторон в сильно раскаленном масле. Переложить мясо вместе с маслом, в котором оно жарилось, в другую посуду, добавить грибной отвар и, накрыв крышкой, поставить на 20—25 мин в разогретую духовку. Готовое мясо нарезать широкими ломтями поперек волокон и выложить на блюдо. Приготовить соус следующим образом. В оставшийся от мяса сок положить отваренные и измельченные белые грибы, влить подсоленную сметану, размешанную с мукой и разбавленную оставшимся грибным отваром. Вскипятить. Приготовленным соусом полить нарезанное мясо. Оставшийся соус подать отдельно в соуснике.

МЯСО НА ВЕРТЕЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьей вырезки, 3 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. красного вина, 1 нарезанная луковица, 1 лавровый лист, 0,5 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. чесночного порошка, 1 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. лимонного сока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В мясе равномерно сделать 12 небольших надрезов. Разрезать зубчики чеснока пополам и положить в сделанные надрезы. Поместить мясо в неглубокую форму для запекания. Смешать оставшиеся ингредиенты. Выложить полученную смесь в кастрюлю. Довести до кипения и снять с огня. Остудить. Полить смесью мясо и мариновать 8 ч. Затем посадить на вертел и запекать на медленном огне 1,5—2 ч, периодически поливая мясо маринадом.

Горячее мясо разрезать и подать к столу.

.....

МЯСО РУБЛЕННОЕ АМЕРИКАНСКОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г говядины, 250 г вареного картофеля, 3 стручка сладкого перца, 2 ст. л. томатной пасты, сок 1 лимона, жир для жаренья, сахар, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину нарезать кубиками, разогреть в жире и поджарить. Нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки сладкого перца и томатную пасту добавить к мясу и все вместе тушить на небольшом огне. Приправить соком лимона и сахаром, посолить и поперчить. Подать с белым хлебом.

.....

МЯСО С ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г говядины (филе, бедро, ребрышки), 3 помидора, 250 г спелой фасоли, 5 ст. л. красного вина, 3 ст. л. растительного масла, 1 большая луковица, 1 стручок сладкого перца, 0,5 ч. л. черного молотого перца, 1—2 острых перчика, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымоченную фасоль отварить. Нарубленный лук слегка обжарить на растительном масле, добавив мелкие кубики мяса, а также мелко нарубленный стручковый перец. Влить немного горячей воды, посолить и поперчить. Мясо тушить на слабом огне, закрыв крышкой. Затем добавить фасоль и нарезанные дольками помидоры. Через 10 мин влить вино и оставить на огне 5 мин.

.....

МЯСО ТУШЕНОЕ ПОД МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говядины, 1—2 луковицы, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порционные куски говядины отбить, уложить на сковороду, посыпать солью, перцем. Покрывать мясо нарезанным луком, тертым сыром, залить майонезом (сметаной). Запекать в духовке 1 ч.

.....

ОТБИВНЫЕ ТЕЛЯЧЬИ ПО-МИЛАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г телятины, 1 яйцо, 80 г сыра (желательно твердых сортов), 200 г сахара, 2 ст. л. сливочного масла, сок 0,5 лимона, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйцо взбить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с сахаром и солью. Мясо разделить на отбивные, обмакнуть в яйцо, затем запанировать в смеси из сахара и сыра и обжарить с обеих сторон в масле. Подать горячими, сбрызнув лимонным соком и украсить веточками петрушки.

.....

РАГУ № ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины, 200 г свинины, 0,1 л воды, 2 ст. л. сливочного масла, 4—5 небольших луковиц, 6 ст. л. красного вина, 2 ст. л. муки, зелень, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину и свинину нарезать небольшими кусками. В кастрюле растопить сливочное масло и поджарить свинину до готовности. Куски обжаренной свинины выложить в миску, а в кастрюлю положить куски говядины, посыпать их солью, перцем и жарить 20—25 мин на слабом огне. Всыпать муку, перемешать ее с мясом, залить вином и горячей водой, накрыть кастрюлю крышкой и тушить почти до полной готовности мяса. За 10 мин до окончания тушения положить на говядину куски жа-

реной свинины, обжаренный на сливочном масле нашинкованный лук, накрыть крышкой и тушить до готовности. Выложить рагу на подогретое блюдо, обложить его тушеной капустой или жареным картофелем. Украсить зеленью.

.....

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КОТИМОЙ ГРУДИНКОЙ И ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг телятины (от задней ноги), 300 г вареной ветчины, 200 г копченой грудинки, 0,2 л мясного бульона, 2 ст. л. столовой горчицы, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 500 г сметаны, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытое мясо без костей разрезать вдоль волокон так, чтобы получился тонкий четырехугольный пласт. Слегка отбить, нашпиговать нарезанной тонкими полосками копченой грудинки, смазать горчицей, сверху положить слой из ломтиков ветчины, завернуть рулетом, перевязать шпагатом, посолить, поперчить и подрумянить в разогретом масле со всех сторон. Обжаренный рулет положить в жаровню (утятницу), добавить бульон и, накрыв крышкой, тушить вместе с нарезанными луком, морковью, петрушкой, сельдереем до полной готовности мяса, периодически добавляя воду. Вынуть мясо из соуса. Соус процедить. Петрушку и сельдерей растереть, добавить в соус, посолить, вскипятить и добавить подсоленную сметану, перемешанную с мукой. Освобожденное от шпагата мясо нарезать ломтиками толщиной 1,5—2 см, положить на блюдо, залить соусом и перед подачей на 7—10 мин поставить в разогретую духовку.

.....

РУЛЕТ МЯСНОЙ ПО-РУССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьего стейка, 120 г фарша из телятины, 60 г бекона, 0,5 л говяжьего бульона, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 0,5 ч. л. лимонной цедры, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. листьев базилика, 0,5 ч. л. перца, 0,5 ч. л. листьев чабреца, 2 стакана панировочных сухарей, 1 яйцо, 3 больших маринованных огурца, нарезанных вдоль, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, 200 г жирных сливок, 2 ст. л. нарезанной петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовку до температуры 180°C. Отбить стейк. Пропустить через мясорубку фарш из телятины вместе с беконом, луком, морковью и сельдереем. Добавить в него лимон, специи и панировочные сухари, тщательно перемешать, затем добавить. Распределить смесь по стейку, сверху положить дольки огурцов, свернуть в форме рулета и связать. Разогреть сковороду растительное и сливочное масло. Прижечь рулет с обеих сторон и положить в форму для выпечки. Посыпать сковороду мукой. Убавить огонь и готовить 2 мин. Добавить говяжий бульон и сливки. Тушить 5 мин. Полить рулет соусом. Запекать в духовке 2 ч. Готовый рулет освободить от ниток и положить на сервировочное блюдо, полив соусом. Перед подачей к столу посыпать петрушкой.

.....

УШНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины (лучше вырезки), 0,1 л мясного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 4—5 картофелин, 1 луковица, 2—3 моркови, 2 репы, 0,5 стакана тертых ржаных сухарей, 100 г сметаны, 2—3 зубчика чеснока, перец горошком, соль, лавровый лист — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо разрезать на одинаковые куски, отбить, посолить, уложить в миску и дать настояться под крышкой 20—30 мин. В керамические горшки (кастрюлю с широким дном) влить растопленное сливочное масло, положить лавровый лист и перец горошком, говядину. Сверху посыпать нашинкованным обжаренным луком и тертыми ржаными сухарями. Овощи нарезать дольками и положить в горшочек, залить бульоном, посолить и поставить в разогретую духовку. Перед окончанием тушения добавить в горшочек сметану с растертым чесноком. Подать в горшочке либо на тарелке со свежими огурцами, помидорами, зеленым салатом.

.....
ФИЛЕ ТЕЛЯЧЬЕ ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г телячьего филе, 2 ст. л. маргарина (сливочного масла), 4 зубчика чеснока, 1 л красного сухого вина, 1 бульонный кубик, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, уксус, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо зачистить, промыть, нашинговать пластинками начищенного чеснока. Посолить и поперчить. Положить в кастрюлю с лавровым листом, кусочками очищенного лука и моркови. Полить уксусом и красным вином. Поставить мариноваться на сутки. Время от времени мясо надо переворачивать. Вынуть мясо из маринада, обсушить на салфетке, положить в глубокую сковороду, обжарить в маргарине. Вынуть мясо, в сковороду влить маринад, дать ему выпариться, вновь положить мясо, облить его небольшим количеством горячего бульона, приготовленного из кубика. Потомить на слабом огне еще 20—25 мин.

.....
ШНИЦЕЛЬ ГОВЯЖИЙ ПО-ГРЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 шницель, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. л. томатной пасты, 2—3 ст. л. растительного масла, жир для жаренья, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сладкий перец нарезать тонкими полосками, потушить вместе с томатной пастой в растительном масле и все это вылить на обжаренный в жире шницель. Подать с картофелем или рисом.

.....
БЛЮДА № БАРАНИНЫ

.....
Баранина в ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г очень тонко нарезанного седла барана, 3 ст. л. соевого соуса, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. хереса, 0,5 ч. л. соли, 2 толченых зубчика чеснока, пучок нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. уксуса, 0,25 ч. л. молотого черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, херес, соль и черный перец. Залить этой смесью баранину и оставить на 30 мин. Нагреть оставшееся масло в сковороде до появления дымка, положить чеснок и баранину. Жарить 2 мин, пока баранина слегка не изменит цвет. Вынуть баранину и дать стечь маслу. Слить масло из сковороды, оставив 1 ст. л. Положить туда зеленый лук и обжарить 2 мин. Затем налить оставшийся соевый соус и уксус. Продолжать жарить еще 1 мин, затем

добавить кусочки баранины. Прожарить все вместе 1 мин, убедившись, что баранина и соус хорошо перемешаны.

.....
БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баранины, 1 головка чеснока, соль по вкусу, масло сливочное (если баранина очень постная).
Для гарнира: картофель (гречневая каша), свежие огурцы, помидоры, зелень петрушки (укропа).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок баранины натереть солью и чесноком и уложить на смазанный маслом противень жирной стороной вверх. Поместить противень в хорошо прогретую духовку и жарить до тех пор, пока она не зарумянится. Убавить огонь в духовке и периодически (первые 10—15 мин) поливать баранину соком, который из нее выделяется. Если сока мало, долить на противень воду — это улучшит соковыделение. Готовность мяса определить, прокалывая его поварской иглой или вилкой. Жареную баранину нарезать кусками, уложить на блюдо, полить мясным соком. Обложить мясо гарниром: жареным картофелем (рассыпчатой гречневой кашей). Украсить зеленью, свежими огурцами, помидорами. Чтобы убрать специфический привкус баранины, перед жаркой подержать ее 30 мин в слабом растворе уксуса, прокипяченном со специями.

.....
**БАРАНИНА,
 ЖАРЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г баранины, 150 г сала курдючного, 0,1 л воды, 2 луковицы, 4—5 помидоров, зелень, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баранину нарубить кусками по 20—30 г и припустить, добавить воду. После того как вода выпа-

рится, добавить сало, лук, помидоры и тушить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

.....
БАРАНИНА, ЗАЖАРЕННАЯ С ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мяса молодого барашка, 0,5 л воды (мясного бульона), 6 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 150 г зеленого лука, 6 ст. л. простокваши, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо порезать кубиками, посолить, обвалять в муке, обжарить и снять со сковороды. Репчатый лук нарезать кольцами, порезать зеленый лук, положить в горшок, в котором будете запекать мясо, и потушить 5 мин. Затем положить мясо и жарить 25 мин, после чего добавить воду (мясной бульон), посолить, поперчить и поставить в духовку. Когда жидкость выкипит наполовину, а мясо станет мягким, осторожно добавить яйца, смешанные с кислым молоком и посоленные. Поместить еще на 2 мин в духовку, чтобы яйца свернулись, и сразу же в той же посуде подать на стол.

.....
БАРАНИНА С БАКЛАЖАННОЙ ИКРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г баранины, 400 г баклажанной икры, 3 ст. л. топленого масла, 2 луковицы, 200 г томатной подливки, 100 г сыра, соль, перец, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баранину пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, перемешать и поджарить на масле. Добавить в фарш мелко нарезанный обжаренный лук. Отдельно приготовить баклажанную икру и томатную подливку. На смазанную маслом сковороду положить слой икры, затем слой жареного мяса с луком, на него вновь

слой икры, полить томатной подливкой, посыпать тертым сыром и поставить в духовой шкаф на 15—20 мин. Подать баранину в сковороде, посыпав петрушкой.

.....

БАРАНИНА С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баранины, 0,2 лука, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, 4 зубчика чеснока, перец, соль, растительное рафинированное масло для жарки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть баранины ошпарить кипятком с уксусом (1:1), если баранина старая, то оставить мясо в уксусе на двое суток. Снять пленку и, если жир желтоватый, то обрезать его, а если молодой, белый, то оставить. Нашпиговать мясо нарубленным чесноком, посолить, поперчить и подрумянить на сковороде на сильном огне, а потом переложить в жаровню, добавить кусочек масла и тушить в духовке на маленьком огне 1 ч, поливая уксусом и сметаной. Когда мясо будет готово, вынуть его и аккуратно порезать острым ножом на тонкие ломтики. Соус, образовавшийся в жаровне, посолить по вкусу, положить в него толченый чеснок и еще немного потушить баранину. Подать с отварным картофелем.

.....

БАРАШЕК со шпинатом по-восточному

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г баранины, 1 кг шпината, 0,1 л воды, 2 ст. л. йогурта, 3 ст. л. сливочного масла, 2 мелко нарубленные луковицы, 0,5 ч. л. куркумы, 0,5 ст. л. кориандра, 0,25 ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. молотого имбиря, красный молотый перец на кончике ножа, большая щепотка тмина, 2 ч. л. зерен горчицы, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарубленный лук обжарить в сильно разогретом жире, добавить куркуму и потушить на слабом огне 3—4 мин. Затем положить мясо, добавить немного воды и тушить под крышкой 1 ч. Затем добавить мелко нарезанный свежий шпинат, имбирь, тмин, зерна горчицы, йогурт, красный перец и соль. Все хорошо перемешать. Продолжать тушить под крышкой еще 15 мин, при этом время от времени встряхивать кастрюлю и по мере надобности добавлять воду. Блюдо должно быть кашеобразным, почти вся жидкость должна выкипеть. Подать с рассыпчатым рисом.

.....

БИТОЧКИ БАРАНЫ ПО-ВОСТОЧНОМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г нарубленного мяса молодого барашка, 0,5 л растительного масла, 4 листика мяты, 4 веточки кориандра, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 0,5 ст. л. тмина, 0,5 ч. л. острого кайенского перца, 2 зерна кардамона, 1 яйцо, 3 ст. л. картофельного пюре, 2 ст. л. муки, соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взбить в миксере мяту, кориандр, луковицу, очищенный чеснок, тмин, острый перец, зерна кардамона, соль и перец, через 20 с добавить нарубленное мясо, картофельное пюре, яйцо; снова взбить эту массу до однородности. В большой сковороде подогреть масло. Из полученной массы скатать небольшие шарики и по мере их формирования опускать их в горячее масло. Время от времени переворачивать, чтобы все они были готовы одновременно. Когда они со всех сторон зарумянятся, выложить их на влагопоглощающую бумагу, сразу же переложить на блюдо и подать к столу.

ГРУДИНКА БАРАНЬЯ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг бараньей грудинки, 1 кг шпината, 3 помидора, 0,5 л томатного соуса, 4 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из грудинки удалить кости, посыпать солью и черным молотым перцем. Шпинат промыть, отварить, обжарить на масле и положить на мясо, сверху положить разрезанные на половинки помидоры. Мясо свернуть рулетом, перевязать, положить на противень и жарить в духовке, часто поливая жиром. Добавить томатный соус, несколько минут кипятить его с грудинкой, затем отцедить. Грудинку нарезать ломтиками и гарнировать оставшимся шпинатом. Подать с соусом.

ЗАДНЯЯ НОЖКА БАРАШКА С ТМИНОМ И КАБАЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 куса задней ножки барашка, 2 зубочка чеснока, 4 ст. л. измельченного тмина, 2 ст. л. растительного масла, 4 твердых кабачка, 1 ст. л. соли, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить чеснок, разрезать зубчики пополам; натереть ими куски баранины. Посолить, поперчить и пропитать куски баранины 1 ст. л. растительного масла. Тщательно вымыть кабачки, обсушить их, нарезать тонкими кружочками, не очищая. Положить их в дуршлаг, засыпать солью на 5 мин, время от времени встряхивая дуршлаг. Разогреть сковороду и положить на нее куски баранины. Обжарить баранину с двух сторон за 3—4 мин. Добавить тмин и кабачки. Полить оставшимся растительным маслом и продолжать жарить на довольно сильном огне. Когда баранина и кабачки хорошо под-

жарятся, станут хрустящими, снять сковороду с огня и сразу подать мясо к столу.

ЛОПАТКА БАРАНЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг лопаточной части баранины, 150 г ветчины, 2 бараньи почки, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. молока, 3 яйца, соль, несколько листочков мяты, перец, чабрец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделить мясо от костей. Ветчину и почки мелко нарезать, добавить петрушку, муку, молоко, взбитые яйца, соль, перец, мяту и чабрец. Перемешать, нарезать лопатку и наполнить этой смесью. Обвязать ниткой, положить в кастрюлю и отварить до мягкости. Выложить на смазанный жиром противень и запечь в духовке до образования румяной корочки.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г баранины, 50 г жира курдючного, 2 луковицы, 150 г зеленого лука, 5 ст. л. пшеничной муки, зелень петрушки и базилика, соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть баранины с луком пропустить через мясорубку, заправить фарш перцем, солью и затем хорошо размешать. Для охлаждения фарш на 20 мин поместить в холодильник. Затем фарш нанизать на шампур, имеющий ширину несколько больше, чем для шашлыка, и сформировать в виде сарделек. Жарить люля-кебаб над раскаленными углями в мангале. При подаче люля-кебаб завернуть в лаваш (тонкие лепешки). Для приготовления лаваша крутое пресное тесто раскатать толщиной в 1 мм и выпекать на противне с двух сторон

без жира. Вместе с люля-кебабом подать гарнир из нарезанного кольцами лука и жаренные на вертеле помидоры.

.....
**ОТБИВНЫЕ Бараньи
 ПО-МОНГОЛЬСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг бараньих отбивных, 2 ст. л. соевого соуса, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, 0,25 ч. л. молотого белого перца, 2 луковицы средних размеров, 3 ст. л. овощного бульона. *Для соуса:* 1 нарезанный свежий перец чили (без семян), 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать соевый соус, чеснок, соль и перец. Залить этой смесью отбивные и оставить на 1 ч. Нагреть масло в сковороде до появления дымка, добавить лук и жарить 2 мин, пока лук не станет прозрачным. Убавить огонь, положить отбивные и жарить 5 мин с каждой стороны. Добавить бульон, накрыть крышкой и тушить еще 5 мин. Смешать в маленькой кастрюльке все ингредиенты для соуса и слегка нагреть. Положить отбивные на нагретое блюдо и полить соусом.

.....
**ОТБИВНЫЕ И ЧЕШНОК ИЗ БАРАНИНЫ С МЕДОМ,
 ЧЕШНОКОМ И ЙОГУРТОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г баранины, 2 измельченных зубчика чеснока, 3 ст. л. жидкого меда, 3 ст. л. йогурта, 1 ч. л. молотого черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обрезать лишний жир с отбивных и положить их в мелкую сковороду. Смешать чеснок, мед, йогурт и перец. Полить смесью отбивные и мариновать 8 ч.

Жарить в духовке на умеренном огне по 3 мин с каждой стороны, поливая маринадом.

.....
**РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ
 ПО-ГРЕЧЕСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г баранины, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 зубчика чеснока, 1—2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 25 маслин, 0,5 л белого вина, 0,5 ч. л. тимьяна, 1 лавровый лист, соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить, слегка обжарить вместе с мелко нарезанным луком в растительном масле. Добавить растертый чеснок. Все залить вином так, чтобы оно покрыло мясо. Поставить на большой огонь, чтобы жидкость немного испарилась, затем добавить остаток вина, томатную пасту, тимьян и лавровый лист. Варить до готовности на небольшом огне, под крышкой. Перед подачей на стол соус заправить мукой, добавить маслины и дать настояться 5 мин. Подать на подогретых тарелках, натертых чесноком.

.....
**РЕБРА МОЛОДОГО Барашка
 С ЧЕШНОКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ребер молодого барашка, 3 нарубленных зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. рубленной петрушки, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Раскалить чугунный лист или толстую чугунную сковороду. Поджарить в ней ребра барашка с обеих сторон до образования золотистой корочки. Сме-

шать чеснок, соль, перец, оливковое масло, петрушку и панировочные сухари. Все это слегка взбить, залить смесью ребрышки и жарить еще несколько мин.

.....
УШНОЕ ИЗ БАРАНИНЫ
ПО-РУССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баранины, 0,1 л бульона, 5 луковиц, 4 моркови, 2 репы, 1 брюква, 2 ст. л. муки, головка чеснока, черный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баранину нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обжарить, переложить в глиняный горшок. К мясу добавить нарезанные дольками морковь, лук, репу, брюкву, добавить соль, немного бульона, закрыть крышкой и тушить до готовности. Муку обжарить до золотистого цвета, заварить горячим бульоном и влить получившийся соус в горшок. В конце тушения добавить рубленый чеснок.

.....
ШАШЛЫК № БАРАНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г баранины, 4 луковицы, 150 г зеленого лука, зелень петрушки и базилика, 250 г майонеза, соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баранину нарезать кусочками по 35—40 г, посолить, поперчить, добавить пряности и майонез и оставить мариноваться на 5—6 ч. Затем нанизать на шампуры и жарить над раскаленными древесными углями в мангале. К шашлыку в качестве гарнира подать нарезанный кольцами лук, лаваш. Летом к шашлыку добавить жаренные на шампурах помидоры.

.....
БЛЮДА ИЗ КРОЛИКА

.....
БИТОЧКИ ИЗ КРОЛИКА И СВИНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мяса кролика, 200 г свинины, 100 г хлеба пшеничного, 0,1 л молока, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 50 г сала, 2 ст. л. сливочного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделенное от костей мясо кролика и жирную мякоть свинины вместе пропустить через мясорубку, посолить, добавить размоченный в молоке белый пшеничный хлеб, сырые яйца, хорошо перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Полученную котлетную массу разделить на колобки, запанировать в сухарях и сформировать биточки. Жарить биточки на сковороде или противне с жиром. Биточки можно готовить и без добавления яиц. При подаче биточки полить сливочным маслом.

.....
БИТОЧКИ № КРОЛИКА,
ТУШЕННЫЕ СОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мяса кролика, 0,1 л воды (бульона), 100 г пшеничного хлеба, 4 ст. л. масла, 3 луковицы, 2—3 баклажана, 1—2 болгарского перца, 3—4 помидора, 5—6 зубчиков чеснока, 20 маслин, 1 лимон, соль, перец, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырое кроличье мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде пшеничным хлебом, посолить и хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать (без панировки) биточки и поджарить

их на подсолнечном масле. Лук нарезать дольками, баклажаны — ломтиками, стручки овощного сладкого перца нашинковать крупной лапшой, свежие помидоры ошпарить в кипятке, удалить кожу и разрезать на дольки. Подготовленные овощи обжарить по отдельности на растительном масле, затем все соединить, добавить помидоры, веточка зелени петрушки, соль и перец. Половину этой овощной смеси положить слоем в глубокий сотейник, а на нее уложить жареные биточки, которые закрыть второй половиной овощной смеси; тушить при слабом кипении 25—30 мин. Чтобы овощи не подгорели, подливать во время тушения немного воды (бульона). Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным. При подаче на блюдо или тарелку положить биточки, а на них — тушеные овощи, посыпать зеленью петрушки и мелко нарубленным чесноком; сверху на овощи положить ломтик лимона и маслины.

.....

ЖАРКОЕ № КРОЛИКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1, 2 кг мяса кролика, 0,2 л белого вина, 0,2 л горячей воды, 1—2 зубчика чеснока, морковь, 3—4 ст. л. растительного масла, 125 г шпика, 12 маленьких луковиц, 2 ст. л. томата-пюре, 200 г шампиньонов, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок, 3 луковицы и петрушку мелко порубить. В кастрюлю для тушения влить растопленное масло, положить в него нарезанный ломтиками шпик и подготовленные кусочки кролика, добавить оставшиеся целые луковицы, а также подготовленную нарубленную массу из лука и зелени и осторожно перемешать. Подлить немного воды и белого вина и поставить тушить на 1 ч. Затем добавить томат-пюре и тонко нарезанные шампи-

ньоны. Тушить до готовности. Мясо подать на подогретых тарелках и залить соусом.

.....

ЗАЛИВНОЕ № КРОЛИКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мяса кролика, 1 морковь, 2 луковицы, 2 яйца, 0,5 лимона, 1 ч. л. желатина, зелень петрушки, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо залить холодной водой, добавить лук, соль, перец, морковь и варить при слабом кипении до готовности. Бульон процедить, положить размоченный желатин, довести до кипения, снова процедить и охладить. Мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками, положить на блюдо, украсить зеленью петрушки, яйцами, кружками моркови, лимона, залить холодным желе и поставить в холодильник.

.....

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА С эстрагоном

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г мяса кролика, 0,1 л воды, 2 луковицы, 1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, эстрагон. *Для соуса:* 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, зелень петрушки, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 100 г муки, 1 ст. л. уксуса, соль и перец по — вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанное маленькими кусочками мясо пропустить через мясорубку вместе с мелко нарезанной и спассерованной луковицей, замоченным в воде хлебом, смешать с хорошо взбитым яйцом, солью и перцем. Разделать фарш на маленькие котлеты, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон в горячем масле, хорошо подрумянив. В той же посуде, вынув поджаренные котлеты, спассеровать мелко нарезанные овощи и лук,

добавить томатную пасту и теплую воду, прокипятить 30 мин, после чего соус процедить на котлеты, добавить ошпаренный и нарезанный эстрагон, перец горошком и уксус. Прокипятить все вместе еще 20 мин. Подать в горячем виде.

.....

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ № КРОЛИКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мяса кролика, 50 г сала, 50 г шпига, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г пшеничного хлеба, 0,1 л молока, 50 г сухарей, 2 яйца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную тушку кролика промыть, мясо отделить от костей. Для того чтобы в мясо не попали костные осколки, не следует перерубать кости перед отделением мякоти. Шпиг и нарезанное кусочками мясо кролика пропустить через мясорубку, после этого **добавить** размоченный в молоке или воде пшеничный (без корок) хлеб, соль, перец, перемешать и вновь пропустить через мясорубку (можно добавить сырые яйца). Из массы сформировать котлеты и жарить **их** на сковороде или противне с жиром.

.....

КРОЛИК БАСКСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мяса кролика без костей, 0,2 л куриного бульона, 0,5 л белого вина, 0,2 л бренди, 4 ст. л. растительного масла, 3 нарезанные кубиками большие луковицы, 3 очищенные, нарезанные ломтиками моркови, 3 очищенных **от кожи** и семян, нарубленных больших помидора, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. черного перца, 1 ч. л. листьев чабреца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помыть и обсушить тушку кролика, нарезать порционными кусками. Разогреть растительное масло в большой сковороде и обжарить мясо до полуготовности. Добавить лук, морковь и жарить на сильном огне при постоянном помешивании, пока овощи не станут мягкими. Добавить бульон, помидоры, вино, бренди и специи, перемешать и тушить еще 45 мин. При подаче гарнировать рисом.

.....

КРОЛИК С КОНЬЯКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кролик, 0,2 л мясного бульона (можно из кубиков), 2 луковицы, 50 г бекона, 1 ст. л. жира для жарки, 1 ст. л. коньяка, 6 ст. л. красного вина, зелень петрушки, 4 зубчика чеснока, 50 г измельченных грецких орехов, лавровый лист, молотый черный перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые куски кролика промокнуть салфеткой, посыпать солью и перцем. Бекон и очищенный нарезать мелкими кубиками. Куски кролика обжарить со всех сторон на жире. Затем на оставшемся в сковороде жире обжарить бекон и лук. Куски кролика снова положить в сковороду, полить коньяком и поджечь. Обожженное пламенем мясо положить в керамическую гусятницу. В сковороду, где жарились куски кролика, влить вино и бульон, довести до кипения. Петрушку вымыть, подсушить, мелко нарезать и положить с лавровым листом и измельченными грецкими орехами в бульон. Добавить толченый чеснок. Этим соусом залить мясо. Гусятницу закрыть крышкой и поставить в холодную духовку. Тушить 1,5 ч.

.....

КРОЛИК С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г мяса кролика, разрезанного на 4 части, 8 ломтиков бекона, 20 шляпок грибов, 0,5 л красного

вина, 0,2 л говяжьего бульона, 4 ст. л. растительного масла, 2—3 луковицы, 3 нарезанных кубиками стебля сельдерея, 3 нарезанные кубиками моркови, 4 ст. л. муки, 1 стакан очищенных от кожи и семян, нарубленных помидоров, 3 ст. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. горчицы, 0,5 ч. л. соли, 0,25 ч. л. молотого черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшом котле разогреть растительное масло. Положить мясо кролика и обжарить. Нарезать бекон кубиками и добавить к мясу вместе с овощами. Жарить при постоянном помешивании на сильном огне 3 мин. - Положить оставшиеся ингредиенты, кроме сливочного масла. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне 1,5 ч. Когда кролик будет готов, добавить сливочное масло.

ококорочка КРОЛИЧЬИ С ЯБЛОКАМИ И ИМБИРЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кроличьих ококорочка, 3—4 красных яблока, 2 луковицы, 2 моркови, 4 ст. л. молотого имбиря, 0,5 л темного пива, 6 полосок сала (с ококорочка), 1 ст. л. горчицы, соль, черный перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки помыть, удалить сердцевину и порезать кружочками. Лук и морковь порезать кубиками. Выложить все слоями в посуду для тушения, посыпая каждый слой имбирем. Выложить кроличьи ококорочка на овъщи. Смешать имбирное пиво с горчицей, солью и перцем. Полить ококорочка и положить на них полоски сала. Закрыть форму крышкой и тушить до готовности.

РАГУ и? кролика в красном ВИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мяса кролика, 0,2 л говяжьего бульона, 0,5 л красного вина, 4 ст. л. растительного масла, 8 ломтиков

бекон, 20 маленьких шампиньонов, 20 мелких луковиц, 3 нарезанных стебля сельдерея, 3 нарезанные моркови, 4 ст. л. муки, 1 стакан нарезанных помидоров, очищенных от кожицы и семян, 2 ч. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. горчицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец по — вкусу, 250 г жареных грибов (для гарнира).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть в сотейнике растительное масло и обжарить мясо. Нарезать бекон и добавить вместе с овощами в сотейник. Тушить 3 мин, добавить муку и пассеровать еще 3 мин. Положить остальные ингредиенты, кроме сливочного масла и грибов. Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 1,5 ч. Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить грибы. Положить на сервировочные тарелки рис или лапшу, сверху поместить мясо и грибы.

ПАШТЕТ ИЗ КРОЛИКА И ОБОЛОЧКЕ ИЗ ТЕСТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г мяса кролика, 300 г говяжьей печени, 120 г сала, 2 луковицы, соль, черный молотый перец, мускатный орех по — вкусу. *Для теста:* 8 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть в холодной воде мясо, разрезать на части и тушить вместе с печенью, салом, луком до готовности. Готовое тушеное мясо отделить от костей, пропустить вместе с печенью через мясорубку, добавить молотый черный перец, мускатный орех, соль и перемешать. Приготовить тесто, раскатать его и уложить на дно формы. Выложить на тесто паштетную массу и закрыть его концами. Поставить в духовку для выпекания.

.....

ПЛОВ № КРОЛИКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мяса кролика, 0,5 л воды, 0,5 л растительного масла, 200 г риса, 1 морковь, 1 луковица, соль, молотый перец по — вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо кролика нарезать кусочками, положить в уксусный маринад, выдержать 2 ч, вынуть и обсушить полотенцем, обжарить до образования румяной корочки в жире. Промытый рис отварить, добавить обжаренное мясо, жир, соль и поставить тушить под крышкой в духовке. Обжарить в жире натертую стружкой морковь, нарезанный кольцами лук и добавить в плов. Продолжать тушение до готовности риса.

**БЛЮДА
ИЗ МЯСНОГО
ФАРША**

.....

ПИТИИ в СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг котлетного фарша, 200 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сформировать из фарша битки круглой формы меньшего размера, чем котлеты. Обжарить их на сковороде с маслом так, чтобы они только подрумянились. Сложить все битки в сковороду, на которой жарились, облить сметаной и запекать в духовке 20 мин.

.....

БУЛЕТКИ МЯСНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г котлетного фарша, 200 г томатного соуса, 2 яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В котлетный фарш добавить одно сырое яйцо и хорошо перемешать. Затем разделить фарш на шарики, как для пинг-понга, смочить их яйцом, обвалить в муке и сварить в подсоленной воде. Отваренные булочки разложить по тарелкам и залить горячим томатным соусом.

.....

**КАРТОФЕЛЬ С МЯСНЫМ
ФАРШЕМ ПО-ДОНСКОМУ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 300 г говяжьего фарша, 1 луковица, 7 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. молотых сухарей, соль, молотый черный перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать кружочками и, слегка обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Фарш обжарить с луком до полуготовности. Уложить на противень слоями обжаренный картофель и фарш. Сверху посыпать молотыми сухарями, полить маслом и запечь в духовке до золотистой корочки.

Нарезать порционными кусками и подать на стол со сметаной (майонезом).

.....

КОТЛЕТЫ № ВЛРЕННОЙ ГОВЯДИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины, 2—3 луковицы, 4 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 0,5 стакана панировочных сухарей, 2 ст. л. жира, мускатный орех, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать вареную говядину кусочками, очистить от пленок и жил, нарубить мелко с луком, добавить ложку растопленного жира, перец, соль, 2—3 яйца, мускатный орех, сметану. Размешать, сформировать котлеты, смазать с обеих сторон яйцом, обвалить в сухарях и поджарить. Подать грибной соус, жареный картофель (картофельное пюре, тушеную брюкву, горошек).

.....

НОТПЕТЫ ИЧ РУБЛЕННОЙ ГОВЯДИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г мякоти говядины, 200 г сала, 3 ломтика белого хлеба, 6 ст. л. молока, 6 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные мясо и сало пропустить через мясорубку. На сливочном масле поджарить нашинкованный лук, добавить его в фарш, посолить, поперчить и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить в фарш размоченный в молоке хлеб и, подливая молоко, взбить фарш до пышной консистенции. Сформировать из фарша лепешки с небольшими углублениями посередине. В каждое углубление налить по чайной ложке растопленного сливочного масла. Края лепешки завернуть конвер-

тиком и придать форму котлеты. Обвалить котлеты в яйце и сухарях, а затем зажарить на сковороде с маслом. Готовность котлеты определить, надавив на нее ножом. Если сок, который из нее выделился, светлый, то котлета прожарилась. В качестве гарнира к котлетам подать тушеную капусту, жареный картофель (пюре, овощи).

.....

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ № ФАРША

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—700 г говяжьего фарша, 100 г мякоти белого хлеба, 1 яйцо, молотые сухари, соль и молотый черный перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говяжий фарш посолить, поперчить по вкусу, добавить мякиш белого хлеба, замоченного в воде и отжатого, хорошо вымешать и разделить котлеты. Смазать их с обеих сторон яйцом, обсыпать сухарями и обжарить в хорошо разогретом масле. Гарнировать котлеты различными овощными пюре и по вкусу подать к ним горячие соусы (холодные приправы из хрена и горчицы).

.....

КРОКЕТЫ ИЗ ВЕТЧИНЫ S типом covet

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г ветчины, 0,2 л молока, 6 яиц, 200 г сливочного масла, 500 г панировочных сухарей, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль — по вкусу. *Для зеленого соуса:* 400 г майонеза, 50 г свежего шпината, 2—3 свежих огурца, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. горчицы, 3 ч. л. сахара, рубленая зелень петрушки, укропа, эстрагона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растереть сливочное масло с яичными желтками (вводя по одному желтку). Ветчину нарезать мелкими кубиками, перемешать с маслом и яичными желт-

ками, поперчить, всыпать панировочные сухари и рубленую зелень, добавить взбитые в пышную пену белки, хорошо вымешать всю массу, сделать из нее крокеты в виде маленьких колбасок. Опустить одну колбаску в кипящий бульон. Если она не разварится и не потеряет форму, то можно варить все крокеты; если же развалится, то в массу нужно добавить еще сухарей, хорошо вымешать, снова сформировать крокеты. Когда все крокеты всплывут на поверхность, прокипятить их еще 2—3 мин, осторожно вынуть шумовкой на сито, обсушить, переложить в глубокое блюдо и остудить. Приготовить соус следующим образом. Майонез выложить в миску, добавить сахар и горчицу, тщательно перемешать. Шпинат и всю зелень нарубить, истолочь в ступке, влить 2 ст. л. холодной воды, хорошо перемешать и выжать сок через марлю. Соединить с майонезом. Нарезать мелкими кубиками свежие огурцы и зеленый лук, добавить к майонезу. Залить крокеты приготовленным соусом и подать.

.....

РУЛЕТ Фаршированный

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг котлетного фарша, 4—5 моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, 0,5 панировочных сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разложить на стол мокрую салфетку, на нее выложить котлетный фарш и придать ему форму большого блина. Морковь натереть на терке и обжарить с маслом 5—10 мин. Затем перемешать ее с половиной сметаны и выложить ровным слоем на мясной фарш. Осторожно поднимая салфетку за один край, свернуть из мясного блина трубочку и опять же с помощью салфетки уложить ее на противень, смазанный маслом. Облить рулет

оставшейся сметаной, обсыпать сухарями и запечь в духовке **ДО ГОТОВНОСТИ**.

.....
ТЕФТЕЛИ ПО-РУССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г фарша из постной телятины, 300 г фарша из постной говядины, 300 г фарша из постной свинины, 0,5 л куриного бульона, 0,5 л томатного соуса, 1 стакан панировочных сухарей со специями, 1 измельченная луковица, 3 взбитых яйца, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. белого перца, 0,5 ч. л. листьев чабреца, 0,5 ч. л. паприки, 3 ст. л. растительного масла, 200 г сметаны. *Для соуса:* 3 ст. л. сливочного масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 нарезанные кубиками моркови, 1 нарезанная кубиками луковица, 2 нарезанных стебля сельдерея, 1,5 кг очищенных от кожицы и семян, измельченных помидоров, 3 лавровых листа, 1 ч. л. листьев чабреца, 1 ч. л. листьев орегано, 1 ч. л. листьев базилика, 1 ч. л. черного перца, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сковороде разогреть сливочное масло и томить при постоянном помешивании чеснок, морковь, лук и сельдерей, пока овощи не станут мягкими. Добавить помидоры и специи. Уменьшить огонь и тушить 3 ч. Процедить соус и снова вылить в сковороду. Варить на медленном огне, пока соус не станет очень густым. В большой посуде смешать мясо с панировочными сухарями, луком, яйцами и специями. Скатать тефтели. Разогреть растительное масло и зажарить тефтели. Добавить томатный соус и бульон. Тушить 1 ч. Добавить сметану и тушить еще 15 мин. Подать с лапшой.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

БЛЮДА ИЗ ВЫМЕНИ

ВЫМЯ ВАРЕНОЕ В СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г вымени, коренья и 2 луковицы, 200 г томатного соуса с грибами, лавровый лист, перец горошком, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Коровье вымя вымыть, разрезать на крупные куски, вымочить в холодной воде 3—5 ч, посолить, после чего парить до мягкости в воде с кореньями и луком. Вымя нарезать широкими ломтями толщиной 1 см, залить томатным соусом с грибами и прокипятить.

Подать вымя вместе с соусом и отварным картофелем (рассыпчатой рисовой, пшеничной, ячневой кашей).

ВЫМЯ ОТВАРНОЕ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг вымени, 3—4 моркови, 2 репы, 1 луковица, 4—5 картофелин, 1,5 стакана сметаны, лавровый лист, соль, перец горошком — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымя промыть, нарезать на куски, залить холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. Сваренное вымя нарезать кубиками (1 см), уложить в горшочки вместе с нарезанными овощами, залить наполовину бульоном и тушить в духовке до размягчения овощей. За 10—15 мин до окончания тушения добавить в горшочки сметану.

ВЫМЯ ПОДЖАРЕННОЕ И СУХАРИХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г вымени, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, перец горошком, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок вымени вымочить в течение 4 ч, затем обмыть, положить в кипяток и отварить до полуготовности. Потом добавить коренья, пряности, посолить и варить, пока вымя не станет мягким. Затем вымя разрезать на небольшие куски, посолить их и поперчить, посыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить с обеих сторон на сковороде с топленным маслом. При подаче на стол положить на блюдо и залить растопленным маслом. В качестве гарнира подать горячий вареный картофель (тушеную морковь, фасоль).

ГУЛЯШ № ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вымени, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. томата-пюре, 1 луковица, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымя обмыть, нарезать кубиками и снова промыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. После этого обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы мясо было покрыто водой, положить томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1—1,5 ч. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

.....

КОТЛЕТЫ ИЗ ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вымени, 2—3 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 1 яйцо, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымя хорошо вымыть, отварить, пропустить через мясорубку, добавить лук, чеснок, поперчить, посолить, добавить яйцо, сформировать котлеты из полученного фарша, обвалить в сухарях и жарить. Подать с майонезом.

.....

РАГУ ИЗ ВЫМЕНИ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г вымени, 1,5 л бульона, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. смальца, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 6 картофелин, 2 ст. л. томата-пасты, 200 г сметаны, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымоченное вымя разрезать на небольшие не очень тонкие кусочки, посолить, поперчить, обвалить в муке и поджарить на смальце. Положить в кастрюлю, добавить нарезанные поджаренные морковь, лук, петрушку, крупно нарезанный картофель, перец, залить бульоном, накрыть кастрюлю крышкой и тушить. К концу тушения добавить сметану, томат-пасту и посолить.

.....

САЛАТ ИЗ ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вареного вымени, 4 вареных яйца, 2 средние луковицы, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареное вымя нарезать тонкой соломкой, яйца натереть на терке, лук очень мелко покрошить кубиками (предварительно замаринованный в уксусе).

Все перемешать и заправить майонезом. Вкус очень напоминает салат из кальмаров.

.....

ШПИЦЕМ, БЕРЛИНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г коровьего вымени, 1 яйцо, 1 луковица, мука, панировочные сухари, жир для жарения, 4 горошины черного перца, гвоздика, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымя хорошо промыть, залить холодной водой, отварить и воду слить. Вымя снова залить 2 л кипяченой воды, добавить лук, специи и соль, поставить на слабый огонь и варить 4 ч до мягкости. Затем вымя разделить на ломтики, обвалить в муке, яйце и панировочных сухарях и обжарить.

.....

ШНИЦЕЛЬ ГОРЧИЧНЫЙ ИЗ ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г вареного говяжьего вымени, горчица, 2 яйца, пшеничная мука, жир, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымя разрезать на ломтики, отбить их, обмазать горчицей, обмакнуть в сбитое яйцо, обвалить в пшеничной муке и жарить в разогретом жире до коричневого цвета. Подать с тушеными или вареными овощами, свежими огурцами или помидорами. Отдельно можно подать томатный или сметанный соус.

.....

КОТЛЕТЫ ИЗ ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вымени, 2—3 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 1 яйцо, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымя хорошо вымыть, отварить, пропустить через мясорубку, добавить лук, чеснок, поперчить, посолить, добавить яйцо, сформировать котлеты из полученного фарша, обвалить в сухарях и жарить. Подать с майонезом.

.....
САЛАТ ИЗ ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вареного вымени, 4 вареных яйца, 2 средние луковицы, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареное вымя нарезать тонкой соломкой, яйца натереть на терке, лук очень мелко покрошить кубиками (предварительно замаринованный в уксусе). Все перемешать и заправить майонезом. Вкус очень напоминает салат из кальмаров.

.....
БЛЮДА ИЗ МОЗГОВ

.....
ГРЕНКИ С МОЗГАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мозгов, 6 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. маргарина, 0,5 буханки хлеба, 2 луковицы, 2 яйца, 100 г сыра, зеленый салат, черный перец, соль, уксус — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги замочить в холодной воде на 1 ч, вымыть, очистить от пленки и нарезать небольшими кусочками. Положить их в кастрюлю, влить немного воды, посолить, добавить черный перец, уксус и варить, пока

мозги не станут мягкими. Мелко нашинкованный лук потушить на маргарине, добавить отварные мозги и продолжать тушить, помешивая, чтобы получилась однородная масса. Перед тем, как снять мозги с огня, необходимо вбить в массу яйца, посолить и поперчить по вкусу и все тщательно перемешать. Взять ломтики белого хлеба, тонко намазать маслом, сверху положить фарш, посыпать тертым сыром, выложить на смазанный жиром противень и поставить в горячую духовку примерно на 10—15 мин. Когда гренки зарумянятся, выложить их на тарелку, вокруг разложить листочки зеленого салата. Подать горячими.

.....
**ЗАЛИВНОЕ № МОЗГОВ,
 ВЕТЧИНЫ И ЯИЦ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мозгов, 400 г ветчины, 6 яиц, 5 ст. л. сливочного масла, 1 пучок салата, 3 ст. л. муки, 8 ст. л. томатного сока, 3—4 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа. *Для соуса:* 1 луковица, 100 г пшеничной муки, 20 г желатина, 0,3 л мясного бульона, 100 г сливок, 6 ст. л. сухого белого вина, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги очистить от пленок и сварить в соленом кипятке, добавив немного уксуса. Остудить мозги и нарезать небольшими кубиками, так же нарезать ветчину. Яйца разрезать вдоль на 8 частей каждое. Соус приготовить так. Поджарить нарезанный лук до золотистого цвета на сливочном масле, муку, перемешать, влить сливки, а потом вскипятить. Затем разбавить горячим бульоном, смешанным с томатным соком, хорошо размешать, снова вскипятить, процедить через сито. Затем добавить разведенный желатин, влить вино, размешать. В форму, смоченную холодной водой, влить немного соуса, остудить, положить форму на бок и, поворачивая ее, остудить

соус на стенках формы. Затем положить в форму рядами мозги, яйца и ветчину. Каждый ряд полить соусом и охладить, посыпая рубленным зеленым салатом и зеленью. Заполнить всю форму, залить сверху соусом и остудить. Выложить заливное на блюдо. По краю разложить кружки помидоров, сверху положить на них кружки яиц. Между ними разместить листики зеленого салата, слегка политого смесью уксуса с растительным маслом.

.....

ЗАПЕКАНКА С МОЗГАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—700 г говяжьих мозгов, 5 картофелин, 3 яйца, 2 моркови, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. зелени петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, корица, тертый мускатный орех, гвоздика, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить мозги кипятком и очистить их от прожилок и пленок. Положить картофель в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности. Затем добавить туда же мозги и варить еще 10 мин. Прогреть духовку. Тщательно отцедить мозги и картофель, переложить в миску и приготовить пюре. Добавить взбитые яйца, морковь (отваренная и нарезанная кубиками), крутые яйца, петрушку (мелко нарезанную), масло, корицу, мускат и гвоздику. Заправить солью, перцем и тщательно перемешать. Смазать противень и выложить смесь. Запекать 45 мин до золотистого цвета. Перед подачей немного охладить.

.....

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ МОЗГОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг говяжьих мозгов, 500 г сыра, 300 г сливочного масла, 0,5 л сливок, 1 ст. л. рубленной зелени петрушки, уксус, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги для медальонов замочить в холодной воде, подкисленной уксусом, затем очистить от пленки и отварить до готовности в подсоленной воде. Готовые мозги остудить, не вынимая из бульона, и нарезать поперек тонкими ломтями. Вырезать из них стаканом или специальной формочкой круглые медальоны. Растереть сыр с маслом в однородную массу, поперчить. Сливки взбить в густую пену, смешать постепенно с сырной массой, разложить из кондитерского мешочка горками на медальоны из мозгов, сверху посыпать рубленной зеленью петрушки. Выложить медальоны на плоскую тарелку, вокруг по краю тарелки «чешуей» положить жареные в масле гренки шириной 4—5 и длиной 7—8 см.

.....

МОЗГИ В «ЛОДОЧКАХ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г мозгов, 1 луковица, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу. *Для теста:* 0,5 кг муки, 0,5 л воды, 2 яйца, сахара, топленое сало (для обжаривания), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку разбавить водой, добавить яйца, немного соли, сахара и вымесить тесто. Сало растопить и хорошо разогреть. Взять разливательную ложку из нержавеющей стали (не алюминиевую), разогреть в сале, Внешнюю сторону обмакнуть в тесто, опустить в горячее сало и обжарить. Обжаренную «лодочку» снять с ложки. Таким образом сделать заготовки из теста. Мозги выдерживать 2 ч в холодной воде и, не вынимая из воды, удалить пленки. Затем разобрать их на части, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на масле. В каждую «лодочку» уложить жареные мозги, посыпать мелко нарезанным и поджаренным на масле луком и поставить

в духовку, чтобы они хорошо разогрелись. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

.....

МОЗГИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мозгов, 1 морковь, зелень петрушки, 1 луковица, 1,5 ст. л. уксуса, лавровый лист, 4—5 шт. черного перца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить мозги холодной водой. Через 1,5—2 ч осторожно снять с них пленку (лучше всего, не вынимая из воды). Сложить в сотейник, добавить специи, соль и уксус, влить воду (так, чтобы она только покрыла мозги), быстро довести до кипения, после чего закрыть посуду крышкой, уменьшить нагрев и варить мозги до готовности приблизительно 30 мин.

Сваренные мозги выложить на блюдо, полить томатным соусом, а сверху посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу или картофельное пюре.

.....

МОЗГИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г мозгов, 0,2 л мясного бульона, 500 г зеленого горошка, 4 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 0,2 л белого сухого вина, 250 г томатного соуса, сока или очищенных помидоров, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги, обваленные в муке, и лук обжарить в сливочном масле до золотистого оттенка, посолить, взбрызнуть вином, оставить на огне до его испарения, добавить томатный соус, мясной бульон и зеленый горошек. Закрывать крышкой, тушить на слабом огне 45 мин. Если соус слишком концентрированный, добавить горячей воды.

.....

МОЗГИС ПРЯНОСТЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говяжьих или бараньих мозгов, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана лимонного сока, 1 ломтик свежего лимона, масло растительное, лавровый лист, корица, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть мозги под проточной водой, убрать пленки, положить в кастрюлю и залить водой. Добавить щепотку соли, специи и лимонную дольку. Дать жидкости закипеть на умеренном огне, убрать пену и лимон, после чего варить 10 мин. Оставить остывать мозги в воде. Слить жидкость и промыть мозги под холодной водой. Хорошо обсушить, приправить солью, чесноком, лимонным соком и растительным маслом.

.....

маниФРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мозгов, 1 морковь, 1 корень петрушки (сельдерея), 1 луковица, 1,5 ст. л. уксуса, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 6 ст. л. молока, 120 г хлеба пшеничного, 3 ст. л. говяжьего жира (маргарина), 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, перец горошком, молотый перец, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги вымочить в холодной воде, зачистить от пленки и отварить с кореньями, луком, специями и уксусом. Охладить, не вынимая из отвара. Затем обсушить, посыпать солью и перцем, запанировать в муке, смочить в льезоне, запанировать в хлебной крошке и обжарить во фритюре до золотистого цвета. Вынув из фритюра, уложить на противень и поставить на несколько минут в жарочный шкаф. Подать с жареным картофелем или сложным овощным гарниром и кусочками сливочного масла. Отдельно подать томатный соус с грибами.

БЛЮДА ИЗ СЕРДЦА

БИТОЧКИ ИЗ СЕРДЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сердца, 5 ст. л. манной крупы, 5 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце несколько раз пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, воду, перемешать, сформировать биточки, обвалить в муке и обжарить в топленом масле. Затем поставить в духовку и довести до готовности. При подаче полить растопленным маслом.

ГУЛЯШЪ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьего сердца, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томата-пюре, 1 луковица, соль и перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце обмыть, нарезать небольшими кубиками и снова промыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. После этого обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы мясо было покрыто водой, положить томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1—1,5 ч. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьего сердца, 5 луковиц, 5 яиц, 200 г майонеза, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говяжье сердце отварить в подсоленной воде до готовности с добавлением лаврового листа и перца горошком, охладить и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Яйца отварить и нарезать. Смешать все продукты, добавить соль, перец, майонез и вновь перемешать.

СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПИВЕ ПОД СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г говяжьего сердца, 0,3 л пива, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, сок 0,5 лимона, кардамон, имбирь, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце разрезать на кусочки, положить в глубокую миску, залить заранее подготовленной смесью пива, нарезанный полукольцами лука и пряностей, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 6—8 ч. Перед приготовлением кусочки сбрызнуть лимонным соком. Положить кусочки сердца в гусятницу, посыпать слоем лука, залить 1 ст. л. масла и соком лимона. После закипания тушить 30 мин. Затем добавить оставшееся растительное масло и продолжать тушить еще 15—20 мин. К этому блюду подойдет практически любой не сильно пряный соус.

СЕРДЦЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ГРУДИНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг сердца, 150 г копченого сала (грудинки), сливочное масло — по вкусу, 1 луковица, 5 горошин черного перца, 1 ст. л. муки, 3—4 ст. л. сухого белого вина, 1 лимон, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце тщательно промыть и сварить в подсоленной воде. Нашпиговать частью сала или грудинки. Оставшееся сало нарезать и поджарить вместе с мелко нарезанным луком. Положить нашпигованное сердце, залить частью бульона, в котором оно варилось, выложить на противень и подрумянить в умеренно нагретой духовке. Готовое сердце нарезать ломтиками, а в соус добавить небольшое количество муки, лимонный сок и прокипятить.

СЕРДЦЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г сердца, 5 картофелин, 3 моркови, 2 луковицы, 1 репа, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 2 стакана томатного соуса, 100 г сметаны, лавровый лист, соль, перец и зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце промыть, вымочить в холодной воде 2—3 ч. Промыть, положить в кипящую воду и отварить при слабом кипении. За один час до окончания варки добавить соль. Сваренное сердце вынуть из отвара, положить в холодную воду на 20—30 мин, затем, вынув из воды, нарезать поперек волокон небольшими тонкими ломтиками, залить горячим томатным соусом, добавить сметану. Овощи (кроме огурцов) нарезать дольками и слегка обжарить с жиром. Соленые огурцы очистить, разрезать вдоль на 3—4 части, удалить семена и нарезать дольками. Огурцы и обжаренные овощи уложить в посуду с кусочками вареного сердца, добавить лавровый лист, перец горошком, перемешать и тушить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности овощей. При подаче сердце вместе с овощами и соусом выложить на блюдо и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

СЕРДЦЕ ФАРШИРОВАННОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г говяжьего сердца, 3 луковицы, 300 г мякоти, вырезанной из сердца, 3 моркови, перец, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце очистить от излишков жира, разрезать вдоль и замочить в воде на 2—3 ч. Обсушить, разрезать вдоль сверху вниз и вырезать из середины мякоть, стараясь не нарушать целостность стенок. Вырезанную мякоть нарезать мелкими кубиками. Раскалить растительное масло на сковороде. В нем обжарить мелко нарезанный кубиками лук, нарезанную морковь. Когда овощи подрумянятся, обжарить с овощами нарезанные кусочки сердца. Добавить немного воды и тушить на маленьком огне 20—25 мин. Посолить, поперчить и отбросить на дуршлаг. Разложить разрезанное сердце на доске и слегка отбить. Выложить на него приготовленный фарш. Сердце аккуратно зашить, придавая, по возможности, форму целого сердца. В глубокой кастрюле обжарить лук, добавить лавровый лист, душистый перец горошком. Влить воду или бульон, прокипятить. В полученный бульон положить подготовленное сердце и тушить 1,5 ч. Готовое сердце подать с картофельным пюре.

ШАШЛЫКИ ТЕЛЯЧЬЕГО СЕРДЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г телячьего сердца, 2 зубчика чеснока, 2 зеленого стручкового перца, 2 острого перца, 5 ст. л. уксуса, 8 ст. л. растительного масла, 1 лимон, 2 луковицы, красный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце разрезать пополам, хорошо промыть, удалить прожилки и нарезать кубиками. Выдержать 24 ч в маринаде из толченого чеснока, мелко нарезанного

зеленого стручкового сладкого и острого перца, соли и уксуса. Затем надеть на шпажки и запечь на решетке или мангале. Готовый шашлык залить соусом, для приготовления которого растереть деревянной ложкой растительное масло, сок лимона, уксус, измельченный на терке лук, красный перец.

.....

БЛЮДА ИЗ ПОЧЕК

.....

ЖЮЛЬЕН ИЗ ПОЧЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г почек, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 100 г ветчины, 100 г свинины (жареной телятины), 100 г отварного языка, 50 г сыра, 0,5 л томатного соуса, жир для жарки, зелень, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Предварительно отваренные почки нарезать соломкой и обжарить до готовности. Лук тонко шинковать, слегка пассеровать, добавить нарезанные соломкой грибы и продолжать жарить до готовности. Ветчину, вареный язык, жареную телятину нарезать короткой соломкой, соединить с жареными почками и грибами с луком, заправить соусом, посолить по вкусу, поперчить и перемешать. Приготовленными почками наполнить котлетницу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

.....

ЗАПЕКАНКА № ТЕЛЯЧЬИХ ПОЧЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: Для теста: 250 г муки, 3 ст. л. смальца, 2 яйца, соль, 1 яичный желток. Для начинки: 3 телячьих

почки, 500 г телятины, 5 ст. л. смальца, 2 луковицы, 1 морковь, соль и перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Телятину и хорошо вымоченные почки нарезать кубиками, обвалить в муке и обжарить в жире вместе с кольцами лука и кружками моркови. Посолить и поперчить, после чего еще немного потушить. При желании можно добавить немного воды или мясного бульона. Затем замесить песочное тесто и поставить его в холодное место на 30 мин. Форму смазать жиром и наполнить на $\frac{2}{3}$ тестом, затем вложить немного остывшее мясо и сверху положить слой теста. Поверхность запеканки смазать яичным желтком, поставить в духовку на 20—30 мин.

.....

ПОЧКИ И СМЕТАНЕ КЛАССИЧЕСКИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г почек, 5—8 картофелин, 1 морковь, 1 репа, 4—5 соленых огурцов, 200 г сметаны, 3—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. томата-пюре, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки разрезать пополам, залить холодной водой и вымачивать 2—3 ч, часто меняя воду. Затем положить их в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Отвар слить, залить новой водой и снова довести до кипения. Этот отвар опять слить, залить водой и варить почки до готовности. Готовые почки вынуть из кастрюли, обмыть, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить. Морковь, репу, картофель нарезать дольками и тоже обжарить. Овощи и почки положить в горшочек, добавить очищенные и нарезанные огурцы, соль, перец, залить смесью сметаны с томатом, положить рубленый чеснок и тушить в духовке до готовности овощей.

.....

ПОЧКИ ЖАРЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г почек, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. рубленой зелени, 250 г сельдерея, рубленый зеленый лук, 1 ч. л. коньяка, 1 зубчик чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки разрезать вдоль, удалить протоки, хорошо промыть и нарезать ломтиками. Такими же ломтиками нарезать сельдерея и лук и обжарить в разогретом растительном масле в течение 5 мин. Затем сдвинуть овощи в сторону, почки обвалить в муке, добавить толченый чеснок и коньяк и обжарить на той же сковороде почки. Чтобы почки остались нежными, их нужно жарить на сильном огне всего 4 мин. За 2 мин до конца жаренья добавить зелень. Подать сразу же с рассыпчатым рисом.

.....

ПОЧКИ ОТВАРНЫЕ В СОУСЕ

№ ОВОЩЕЙ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г почек, 1—2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3—4 соленых огурца, 3—4 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты или 3—4 помидора, 2—3 зубчика чеснока, соль, перец, лавровый лист — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки разрезать на две части, очистить от кровеносных сосудов и замочить в холодной воде или в молоке. Затем тщательно промыть и проварить несколько минут. Промыть в холодной воде и снова положить в горячую подсоленную воду и поставить вариться. В конце варки добавить пряности. Продолжительность варки — 1—1,5 ч. Готовые почки разрезать вдоль на три-четыре части, затем поперек на тонкие ломтики. Для соуса не-

обходимо нарезать овощи маленькими кубиками или соломкой и тушить в жире до готовности. Добавить томатную пасту и муку, прогреть, налить горячей воды или отвара от почек, чтобы получился соус средней густоты. Смешать соус с нарезанными почками, заправить мелко нарубленным чесноком, добавить нарезанные огурцы и тушить 10 мин. Для смягчения вкуса в конце тушения можно добавить немного сахара.

.....

ПОЧКИ С КАБАЧКАМИ (ИЛИ БАКЛАЖАНАМИ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г почек, 2 кабачка (баклажана), 1—2 луковицы, 200 г шампиньонов, 5—6 помидоров, 4—5 ст. л. жира, зелень, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанные почки нарезать ломтиками толщиной около 1 см, посолить, поперчить, обжарить с жиром с двух сторон до готовности. Кабачки нарезать кубиками, шляпки грибов — дольками на 6—8 частей. Грибы и овощи порознь обжарить и посолить. В сотейник положить помидоры, нарезанные на 4—6 частей дольками, на них — обжаренные грибы и овощи, сверху опять помидоры, полить жиром и тушить в духовке 25—30 мин. При подаче к столу на блюдо положить смесь тушеных овощей, на них — жареные почки, полить жиром и посыпать зеленью.

.....

ПОЧКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г почек, 6 ст. л. сливочного масла, 0,5 л мясного бульона, 8—10 картофелин, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 0,5 стакана огуречного рассола, 200 г сметаны, перец и зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить почки, затем нарезать их ломтиками. Лук мелко нашинковать и поджарить на сливочном масле в глубокой сковороде, сверху положить ломтики почек и, переверачивая, слегка обжарить с луком. Влить в сковороду огуречный рассол, накрыть крышкой и тушить 15—20 мин. Затем добавить бульон, нарезанный брусочками картофель, ломтики соленых огурцов, соль, перец и тушить под крышкой до готовности продуктов. Перед окончанием тушения добавить сметану, довести все до кипения и снять с огня. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

.....
ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ
и СЛИВКАХ и КОНЬЯКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г телячьих почек, 0,3 л горячего мясного бульона, 1 ст. л. муки, 1 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сливок, 1 яичный желток, 2 ст. л. натертого сыра, 2 ст. л. коньяка, белый молотый перец, зелень петрушка рубленая — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки разрезать горизонтально пополам и вырезать внутренние пленки. Почки залить холодной водой и вымачивать 40 мин, за это время 3 раза поменять воду. Почки просушить и нарезать кусочками толщиной 1 см. Муку смешать с солью и обвалять в ней кусочки почек. Лук очистить и нарезать кусочками. Разогреть оливковое масло в сковороде, обжарить в нем лук до прозрачности, добавить кусочки почек и жарить, переверачивая, 4 мин на среднем огне. Добавить мясной бульон, вскипятить и снять с огня. Сметану взбить с желтком и сыром, смешать с соусом, приправить все солью, перцем, коньяком и посыпать петрушкой. С этим блюдом хорошо сочетается картофельное пюре.

.....
ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ ОПАЛЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 почки, нарезанные мелкими кубиками, 2 ст. л. мягкого сливочного масла, 1 ст. л. нарубленной зелени петрушки, 4 картофелины, 1 ст. л. коньяка, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растереть 1 ст. л. сливочного масла с петрушкой. Скатать его колбаской, завернуть в фольгу и положить в морозилку. Тщательно вымыть картофель, обсушить, разрезать на четвертинки и отварить в соленой воде. Оставшееся масло разогреть в большой сковороде, обжаривать почки 4—5 мин, встряхивая время от времени сковороду, чтобы кубики были одинаково поджаренными. Когда почки будут готовы — внутри они должны оставаться розовыми — посолить, поперчить и вынуть их из сковороды. Положить на сковороду жир для жарки, снова положить туда нарезанные почки, налить коньяк, сняв сковороду с огня, и дать воспламениться. Затем поставить сковороду на огонь, залить почки сметаной и тушить еще 10 мин. Разложить на тарелки картофелины, сверху положить почки с подливкой и украсить каждую порцию кружочками масла с петрушкой.

.....
ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 небольших телячьих почки, 250 г свежих грибов, 3—4 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. сухого вина, 5 ст. л. воды, зелень, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы нарезать полосками, влить жир и поставить тушиться. Почки очистить от пленок и жира, нарезать в длину на полоски толщиной около 1 см, 1—2 ч вымачивать в воде с уксусом, посолить, поперчить, запа-

нирывать в муке и поджарить с двух сторон; влить вино и горячую воду, добавить грибы. Варить еще 10—15 мин и переложить на тарелку. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....
РЯГУ ИЗ ПОЧЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свиных почек, 1 л воды, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки. 1 луковица, лимонный сок (уксус), коренья, красный молотый перец, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки вымочить, разрезать вдоль, тщательно промыть, отварить с кореньями в слегка подсоленной воде. Муку и измельченный лук пассеровать, залить горячим бульоном.

Готовые почки нарезать кружочками, дать закипеть в соусе, заправить лимонным соком, перцем, сахаром.

.....
ФРИКАДЕЛЬКИ № ТЕЛЯЧЬИХ ПОЧЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупных телячьих почки, 1 луковица, 100 г молотых сухарей, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Телячьи почки опустить в кипяток, 2 раза вскипятить, вынуть, перемыть, снять кожицу, мелко изрубить, посолить. Мелко изрубленную луковицу поджарить на масле, смешать с почками. Положить молотые сухари, вбить яйца, добавить сметану, немного перца. Истолочь все в ступке в массу, всыпать соли, мускатного ореха. Скатать шарики, обкатывая их в сухарях. Отварить их в кипящем бульоне.

.....
БЛЮДА № ПЕЧЕНИ

.....
ПЕЧЕНЬ В ФОРМЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г печени, 200 г говядины, 100 г шпика, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, 6 ст. л. стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную печень слегка отбить, уложить на дно предварительно смазанной сливочным маслом формы, посолить, поперчить. Говядину и сало пропустить через мясорубку, залить смесью из яиц, сливочного масла, панировочных сухарей и молока, посолить. Все размешать. Смесью выложить ровным слоем на печень и запечь в разогретой духовке. Сверху в форму можно положить средней величины картофелины и нарезанную крупными кусками морковь. Перед подачей блюдо можно обсыпать жареным луком.

.....
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьей печени, 2 луковицы, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную печень нарезать брусочками длиной 4—5 см, посолить, поперчить, перемешать. Затем залить соусом, размешать и довести до кипения. Для приготовления соуса необходимо томатный соус смешать с растопленным маслом, добавить нарезанный и обжаренный лук, довести до кипения. На гарнир подать макароны, жареный или отварной картофель.

.....

ПЕЧЕНЬ ТЕЛЯЧЬЯ ПО-БРАЗИЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г телячьей печени, 0,2 л сухого белого вина, 2 лимона, 2 луковицы, 6 ст. л. растительного масла, 2 банана, черный перец, майоран, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить маринад из вина, сока 1 лимона, натертого лука, майорана, лаврового листа, черного перца и соли. Печень нарезать тонкими ломтиками и оставить на 1 день в приготовленном маринаде. Затем ломтики печени обжарить в горячем растительном масле, добавить маринад и жарить на небольшом огне 3—4 мин. В конце добавить размятые бананы, сбрызнутый соком второго лимона, осторожно перемешать и подать на стол с отварным рассыпчатым рисом.

.....

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говяжьей печени, 200 г сметаны, 2 луковицы, 200 г грибов, 2 ч. л. сахара, 1—2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, соль, молотый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печень нарезать небольшими ломтиками (толщиной в палец), посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле. При этом после прокола вилкой из куска обжаренной печени должен выделяться красный сок. Грибы замочить, отварить, мелко нарезать и обжарить вместе с нашинкованным луком. Печень вместе с грибами и луком уложить в глиняные горшки (можно в кастрюлю), залить в каждый горшок 0,5 стакана грибного отвара, 0,5 стакана сметаны, ложку томата-пюре и тушить до готовности печени 15—20 мин в духовке. К печени подать квашеную капусту,

соленые огурцы, свежий салат. В горшочек можно положить также жареные ломтики картофеля.

.....

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г печени, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 150—200 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук, нарезанный полукольцами, спассировать на хорошо разогретом масле, добавить нарезанную крупной соломкой промытую печень, посолить, поперчить, перемешать и обжарить. Добавить сметану, лавровый лист, закрыть крышкой и протушить на маленьком огне.

.....

ПЕЧЕНЬ ШПИГОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—700 г говяжьей печени, 2 моркови, 8 зубчиков чеснока, 100 г макарон, 30 г сала, соус, специи, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную печень нашпиговать морковь, чесноком, макаронами и салом, затем обжарить, залить соусом и тушить до готовности. Готовую печень нарезать порционными кусками и подавать с гарниром, полив соусом.

.....

СОУС ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800—900 г отварной говяжьей печени, 2 ст. л. изюма, 1 яблоко, 0,5 л бульона, соль, перец и корица — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварную говяжью печень мелко изрубить, залить бульоном (количество можно варьировать в зависимости от желаемой густоты соуса), добавить перец, корицу, изюм. Приготовить заправку. Спассеровать в масле мелко нарезанный лук и муку, развести бульоном от печени, добавить немного жженого сахара и уксуса. Смешать получившуюся заправку с печенью, добавить мелко нарезанное яблоко и, накрыв крышкой, еще немного потушить.

.....
ТРУБОЧКИ № ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г печени, 400 г сала, горчица, чесночный соус — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики печени и кусочки лука положить на тонкие и широкие кусочки сала, свернуть трубочками, закрепить деревянными шпильками. Запечь в духовке до готовности. Подать с чесночным соусом и горчицей.

.....
**шарики
из ПЕЧЕНИ на СЫРЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г телячьей печени, 3 луковицы, 1 ст. л. маргарина, 5 яиц, 300 г твердого сыра, 1 вареный яичный желток, зелень петрушки, молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печень вымочить в течение 2 ч в молоке, снять пленку, нарезать кусочками, поджарить до полуготовности. Мелко нарезанный лук слегка потушить в жире. Печень, 3 сваренных вкрутую яйца и лук пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Взбить 2 яйца, заправить солью, перцем и растереть до образова-

ния пышной массы. Сделать шарики величиной с орех, обвалить их в протертом через сито желтке. Каждый шарик положить на вырезанный формочкой кружок сыра и украсить листочком петрушки.

.....
**ШНИЦЕЛЬ № ПЕЧЕНИ
ПО-МОСКОВСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г печени, 2 луковицы, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зачищенную, промытую печень нарезать широкими ломтиками толщиной с палец. Слегка отбить тупой стороной ножа, не нарушая формы кусков. Куски посолить, поперчить, обвалить в сухарях (не очень мелко размолотых). Зажарить шницель на масле и подать с картофельным пюре. Сверху мясо обсыпать шинкованным жареным луком.

.....
БЛЮДА № ЯЗЫКА

.....
тык в томате

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьего языка, 2 ст. л. сливочного масла, 3—4 зубчика чеснока, 1 луковица, 5—6 помидоров, базилик, соль, черный молотый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Язык залить холодной водой и варить на слабом огне 2—4 ч. Перед окончанием варки положить в воду соль, петрушку, лук и лавровый лист. Готовый язык переложить в посуду с холодной водой и сразу же снять с него кожицу. Масло растопить в сотейнике и обжарить в нем мелко порезанный лук и чеснок, добавить базилик, натертые помидоры, соль и перец. Довести до кипения и держать на слабом огне под крышкой 30 мин. Язык выложить на противень, залить соусом и поставить в средне нагретую духовку на 40 мин. Время от времени поливать соусом.

.....

**ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ
в кисло-сладком соусе**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 говяжий язык, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль — по вкусу. *Для соуса:* 0,4 л бульона, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 луковица, 2 ст. л. изюма, 100 г чернослива.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Язык зачистить, хорошо промыть, залить холодной водой и варить до готовности с морковью и корнем петрушки, перцем и луком. Сваренный язык вынуть, опустить в холодную воду, очистить от кожи и снова опустить в горячий бульон. Приготовить кисло-сладкий соус: обжарить на сливочном масле муку, добавить сахар и бульон, в котором варится язык, влить уксус и хорошо все перемешать. Чернослив отварить, изюм размягчить в воде, положить их в соус и прокипятить 8—10 мин. Язык выложить на блюдо и полить соусом, рядом разместить гарнир из вареных картофеля, моркови, соленых огурцов.

.....

ЯЗЫК ГОПЯЖИЙ ПО-КАВКАЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 говяжий язык, 2 ст. л. сливочного масла, 300 г грибов, 0,5 стакана грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 250 г сметаны, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Язык отварить, нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю, добавить поджаренный на сливочном масле лук, предварительно отваренные и обжаренные грибы. Орехи и чеснок истолочь в ступке в однородную массу так, чтобы из орехов выступило масло. Смешать со сметаной, посолить, поперчить и залить этим соусом язык. Накрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку, чтобы соус не кипел.

.....

Язык говяжий с маслинами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьего языка, 2 луковицы, 150 г зеленых или черных маслин (без косточек), 2 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 6 ст. л. красного вина, 150 г лука-сеянца, 1 лимон, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытый и тщательно очищенный язык замочить в холодной воде на 12 ч. Обжарить язык в разогретом масле, так, чтобы он зарумянился со всех сторон, выложить в отдельную посуду. В оставшемся от жаренья масле спассеровать муку и нарезанные ломтиками овощи, залить их теплой водой, добавить томатную пасту, положить язык, соль, перец и варить 2 ч. Вынуть готовый язык, охладить, снять с него пленку, нарезать ломтиками, положить в неглубокую кастрюлю и залить процеженным соусом. Отдельно спассеровать целиком очищенный лук-сеянец, налить немного воды и тушить до готовности. Маслины без косточек промыть холодной водой, залить

кипятком на 10 мин, откинуть на сито, дать стечь воде и положить вместе с луком-сеянцем в кастрюлю с языком. Посолить, влить вино и прокипятить 10—15 мин. При подаче на стол украсить ломтиками лимона и мелко нарезанной зеленью.

.....
ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 крупный говяжий язык, 1 вареное яйцо, 1 вареная морковь, 1 свежий огурец, 20—25 г желатина, лавровый лист, корень петрушки (сельдерея), зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Язык сварить с добавлением специй. Охладить и нарезать тонкими кусочками, выложить на блюдо и украсить ломтиками вареного яйца, овощами, зеленью. Из бульона, полученного при варке языка, приготовить желе (на 2,5—3 стакана бульона — 20—25 г желатина). Желе процедить, залить им язык и поставить на холодное место застывать.

.....
ЯЗЫК, ЖАРЕННЫЙ В СУХАРИХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьего языка, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 6 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 4 ст. л. жира, 0,2 л томатного соуса, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Язык отварить с овощами, снять кожу и охладить. Разрезать вдоль на тонкие ломтики, посолить, запанировать в муке, а затем, смочив во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить с жиром. Подать с

жареным картофелем или картофельным пюре, полив маслом. Соус подать отдельно в соуснике.

.....
ЯЗЫК ПОД ЯГОДНЫМ СОМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг языка, 1 корень петрушки, 1 морковь, укроп, лук — по вкусу. *Для соуса:* 200 г крыжовника или красной смородины, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытый язык залить кипятком и варить на слабом огне, добавив коренья и соль. С отваренного языка снять грубую белую кожицу, обдав его холодной водой, нарезать поперечными ломтиками, поместить в посуду, залить подготовленным соусом. В кастрюле разогреть масло, спассеровать муку, добавить немного бульона и протертую через сито массу красной смородины или тушеного крыжовника. Дать вскипеть, добавить сахар и соль по вкусу. Подавать с отварным рассыпчатым рисом или картофелем.

.....
Язык Фаршированный

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьего языка, 1—2 луковицы, 0,5 корня петрушки, перец горошком, лист лавровый, соль — по вкусу. *Для фарша:* 3 ломтика пшеничного хлеба, 1 яйцо, перец черный молотый, зелень петрушки, соль — по вкусу. *Для соуса:* 1,5 ч. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 4 ст. л. бульона, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Язык залить холодной водой и варить на слабом огне 2—4 ч. Перед окончанием варки положить в воду соль, петрушку, лук и лавровый лист. Готовый язык переложить в посуду с холодной водой, сразу же снять с

него кожицу и надрезать вдоль, вынуть изнутри немного мяса, пропустить его через мясорубку вместе с жиром, мясом от горловой части и замоченным в молоке белым хлебом. Массу перемешать с яйцами, перцем, рубленой зеленью, солью. Фарш заложить в полость, язык обвязать ниткой, уложить на сковороду, смазать маслом и поставить на 30 мин в духовку, время от времени поливая бульоном, в котором он варился. Приготовить соус: муку спассеровать в масле, разбавить бульоном и сметаной, размешать и прогреть. Язык залить соусом и прокипятить. Перед подачей к столу снять нитки, нарезать ломтиками и уложить на блюдо, придать форму целого языка. Подать горячим.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

БЛЮДА ИЗ КУР

БИТОЧКИ № КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г курицы, 50 г белого хлеба, 0,2 л молока, 150 г шампиньонов, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть, снятую с тушки, и размоченный в молоке белый хлеб дважды пропустить через мясорубку, посолить и размешать. Шампиньоны очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать и отварить. Через 15—20 мин добавить сметану и соль. Тушить до готовности еще 25—30 мин, после чего охладить. Сформировать из фарша небольшие лепешки, на середину каждой положить столовую ложку грибов (начинка из грибов должна быть достаточно густой). Соединить края лепешек, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде со сливочным маслом. На гарнир подать зеленый горошек.

ГАЛАНТИН ИЗ КУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 500 г свинины, 5 ст. л. сливок, 3 яйца, мускатный орех, черный молотый перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Галантин готовят из непотрошенной курицы (точнее из тушки с неповрежденной кожей). Если же тушка потрошенная или потрошенная с продольным разрезом на грудке, то разрез зашивают от шеи до конца туловища. Кожу (можно с небольшим слоем мяса в некото-

рых местах) осторожно подрезать и аккуратно снять, стараясь не повредить ее. Снятую кожу посолить, поперчить. Тушку выпотрошить. Тщательно снять с костей все мясо. Из костей и потрохов сварить бульон. Мясо курицы и свинину два раза пропустить через мясорубку, добавить яйца, сливки, соль, перец, тертый мускатный орех и хорошо все вымесить. Подготовленную кожу курицы наполнить фаршем и тщательно зашить ниткой, придав «тушке» первоначальную форму.

Фаршированную курицу завернуть в салфетку и связать ее концы, чтобы сохранить форму. Положить в гусятницу, залить приготовленным бульоном и варить на слабом огне с прикрытой крышкой 1,5 ч. Охладить птицу, не вынимая из бульона, после чего достать, дать стечь бульону, положить под легкий пресс, чтобы придать форму, удобную для нарезки. Перед подачей на стол нарезать галантин тонкими ломтиками.

ЖАРКОЕ «ДЕЛИКАТЕС»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г курицы, 3 луковицы, 2 ст. л. жира, 75 г томата-пюре, 7—8 картофелин, 200 г консервированного зеленого горошка, зелень укропа (петрушки), лавровый лист, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Курицу разрубить на порционные куски, посолить, поперчить, обжарить на разогретой с жиром сковороде до золотистого цвета. Репчатый лук обжарить на этой же сковороде, добавить томат-пюре и еще раз все обжарить, залить бульоном или горячей водой, довести до полуготовности. Затем переложить порционные куски в кастрюлю. Картофель нарезать брусочками, добавить зеленый горошек, добавить немного сырого репчатого лука и лавровый лист. Мясо птицы уложить поверх картофеля и накрыть еще одним слоем картофеля с зеленым

горошком. Залить бульоном, в котором тушилась курица, и довести до готовности. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

..... **ЖЮЛЬЕН № КУРИНОГО ФАРША С ЯЙЦОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мяса курицы, 4 яйца, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатного соуса, зелень петрушки, мускатный орех, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо вареной курицы отделить от костей и пропустить через мясорубку 2—3 раза. В фарш добавить сливочное масло, соль, перец молотый, тертый мускатный орех и все тщательно перемешать. В кокотницы выложить пюре из курицы, сверху в каждую выпустить яйцо, посыпать солью и перцем, после чего припустить в нагретой духовке. При подаче полить томатным соусом и посыпают зеленью.

..... **КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ ПО-РУССКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г куриного филе, 100 г белого хлеба, 0,1 л молока, 250 г сливочного масла (жира куриного), специи и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить в молоке белый хлеб (корочку срезать). Мякоть курицы пропустить через мясорубку, соединить с хлебом и еще раз пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, влить оставшееся молоко и тщательно вымесить. Сформировать шарики, заложив размягченное масло или куриный жир внутрь (в этом главная особенность пожарских котлет). Они станут нежнее и мягче. Запанировать в белых сухарях, нарезанных соломкой, ножом аккуратно придать шарикам форму котлет,

делая один конец острым, а другой — округлым, и жарить на разогретом жире. Когда одна сторона зарумянится, котлеты перевернуть и поставить на 10—15 мин в нагретый духовой шкаф, после чего сразу же подать к столу.

..... **КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г куриного филе, 5 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, растительное масло или смалец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделать каждый кусок мяса на два так, чтобы получился внутренний и внешний филейный край. Внешний край отбить, а в середину положить кусок масла величиной с орех, все завернуть в меньшую филейную часть и скрепить края. Мясо посолить, обмакнуть в яйцо, обвалить в сухарях, снова обмакнуть в яйцо и снова обвалить в сухарях. Обжарить в течение 3—4 мин в большом количестве сильно разогретого жира. Затем поставить на 1—2 мин в духовку. Котлеты по-киевски нужно жарить непосредственно перед подачей на стол. Масло для начинки можно смешать с растительным, с желтком сваренного вкрутую яйца, солью и мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа. Подавать киевскую котлету следует на поджаренной гренке. Остатки масла растопить и сбрызнуть им котлету. На косточку (ее нужно воткнуть в котлету) надеть бумажную манжетку. Для гарнира подойдет жареный картофель соломкой и зеленый горошек.

..... **КУРИЦА В ВИНЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 1 лимон, 2 л холодного куриного бульона, 1 луковица, начиненная гвоздикой, 2 нарезан-

ных кубиками стебля сельдерея, 2 нарезанные кубиками моркови, 1 пучок зелени, 0,5 л белого вина, 8 очищенных и нарезанных кубиками картофеля, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу натереть лимоном, положить в кастрюлю и залить бульоном. Добавить лук, сельдерей, морковь и пучок зелени. Накрыть крышкой и тушить 2 ч. Процедить бульон, удалить зелень. Достать курицу и поддерживать ее теплой. Добавить в бульон вино, помидоры и картофель. Тушить еще 30 мин. Разрезать курицу на порции, положить на сервировочное блюдо, вокруг выложить картофель, полить все бульоном и овощами.

.....

КУРИЦА в ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 1 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. сливочного масла (маргарина), соль. Для *соуса*: 1 ч. л. сливочного масла (маргарина), 1 ч. л. муки, 1 ч. л. горчицы, 0,2 л куриного бульона, 100 г сметаны (простокваши), сахар, соль, уксус, 2 яичных желтка — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Курицу выпотрошить, промыть и разделить на порции. Посолить и натереть растительным маслом. Поместить в духовку и зажарить, часто поливая выделившимся соком или небольшим количеством воды. Пока курица жарится, приготовить из потрохов бульон и дать ему как следует выкипеть. Из масла и муки приготовить подливку для соуса, развести ее стаканом бульона, добавить туда горчицу и уксус, сметану и прокипятить. Желтки смешать с небольшим количеством соуса и добавить к остальному соусу. Проварить соус на очень слабом огне или на паровой бане до тех пор, пока он не загустеет. Приправить по вкусу солью и щепоткой сахара.

Этим соусом облить готовое блюдо из курицы и прокипятить на очень слабом огне.

.....

КУРИЦА в ОСТРОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 2 корня сельдерея, 2 корня петрушки, 3 зубчика чеснока, 3—4 луковицы, лавровый лист, зелень кинзы, петрушки, укропа, зерна граната, стручковый перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Не очень жирную подготовленную курицу положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить до полуготовности, добавив коренья и тертый чеснок. Наполовину сваренную курицу вынуть из кастрюли, посолить снаружи и внутри, уложить на противень, подлить жир, снятый с бульона, поставить в духовой шкаф и подрумянить. Бульон процедить. Подрумянившуюся, но не совсем еще дожаренную курицу разрезать на части и сложить в чистую кастрюлю, залить бульоном вместе с жиром (1—1,5 стакана), добавить лавровый лист, стручковый перец, лук, нарезанный кружочками и подрумяненный в жире, оставшемся после жарения курицы, закрыть кастрюлю крышкой и тушить 15—20 мин. Готовое кушанье выложить на глубокое блюдо, удалить лавровый лист, посыпать мелко нарезанной зеленью и густо посыпать зернами граната.

.....

КУРИЦА в СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г куриного мяса, 0,5 л бульона, 400 г сметаны, 3 ст. л. томата-пюре, 3 луковицы, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную тушку курицы залить бульоном или водой, посолить и варить под закрытой крышкой. Готовую птицу вынуть, разрезать на куски. В бульон добавить сметану и прокипятить. Муку слегка обжарить без масла, охладить и положить в закипевшую сметану, размешать, заправить солью и перцем, проварить 3—5 мин. Поджарить на масле мелко нарезанный лук с томат-пюре, добавить в сметанный соус. В готовый соус положить куски курицы и томить 10 мин.

.....

КУРИЦА С СМЕТАНОЙ ЗА 15 МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 1 ст. л. сливочного масла, 120 г сметаны, 2 яйца, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу разрезать на порционные куски. Обжарить в сковороде на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю крышкой и тушить курицу 15 мин. Снять крышку и оставить кастрюлю на слабом огне. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Влить смесь в кастрюлю, непрерывно помешивая. Не доводя до кипения снять с огня, как только сметана превратится в маслянистую массу.

.....

Курица в фольге

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, специи и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу натереть специями и солью. Тщательно упаковать ее целиком или кусочками в фольгу, поместить на противень в хорошо нагретую духовку на 15—30 мин. При желании слегка открыть фольгу сверху и выдержать курицу в горячей духовке до образования золотистой корочки.

.....

КУРИЦА В ЯЙЦЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 160 г манной крупы, 40 г сала (маргарина), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить курицу до готовности. Срезать с нее всю мякоть, разложить на порции так, чтобы белое и темное мясо, потрошки и шкурка попали в каждую порцию. Затем хорошо перемешать яйца, крупу, соль. В эту массу опустить каждую подготовленную порцию курицы и затем обжарить на сковороде, сначала одну сторону. Перед тем как перевернуть на другую сторону, на каждую порцию кладут по кусочку сала (маргарина). Обжарить с другой стороны. На гарнир подать рис или жареный картофель.

.....

Курица жареная на овощной подушке

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 1 свекла, 2 моркови, 1 репа, 1 редька, 1 кабачок, 1 баклажан, 3 помидора, 100 г капусты, 50 г сметаны (майонеза), зелень петрушки и укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу разрезать на куски, отделить жир, мелко порезать его, растопить на сковороде и обжарить в нем на сильном огне курицу. Затем на дно огнеупорной керамической или стеклянной посуды положить слой очищенных и натертых на крупной терке овощей — свеклу, морковь, репу, редьку, кабачок, баклажан, помидоры, капусту. Курицу положить сверху и на нее — еще слой овощей. Все залить смесью сока, оставшегося от жарения курицы, добавить подсолненную горячую воду, чтобы поверхность курицы была покрыта соком, но верхний слой овощей должен остаться сухим.

Курицу на овощной подушке жарить в хорошо нагретой духовке. При подаче полить сметаной (майонезом), посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 100 г сыра, 250 г сметаны, 3—4 зубчика чеснока, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу отварить, разделить мякоть без кожи, нарезать мелкой соломкой, положить в небольшую кастрюлю, посолить, залить сметанным соусом (сметану прогреть с измельченным чесноком до закипания), посыпать тертым сыром, запечь в духовке. При подаче украсить зеленью.

.....
**КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ
 С РИСОМ И СЫРОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г отварного куриного мяса, 4 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 200 г риса, 0,5 л бульона, 2 ст. л. муки, 300 г сливок, 100 г тертого сыра, лавровый лист, зелень петрушки, соль, душистый молотый перец, сушеный чабер — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кольцами и обжарить в половине сливочного масла, добавить рис и, размешивая его круговыми движениями, подрумянить. Влить бульон, посолить, положить лавровый лист, чабер, петрушку, довести до кипения. Затем огонь убавить и подержать блюдо на огне 10 мин (рис должен впитать всю жидкость). Для приготовления соуса муку обжарить в оставшемся масле, влить тонкой струйкой сливки и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Добавить сыр, соль

и перец, если нужно. Варить на слабом огне 5 мин. Из приготовленного маринада вынуть лавровый лист и петрушку, рис выложить в виде кольца на смазанный маслом противень, в центр положить крупное мясо, полить соусом, посыпать тертым сыром и поставить в сильно нагретую духовку на 10 мин.

.....
**КУРИЦА ОТВАРНАЯ,
 ЗАПЕЧЕННАЯ в ДУХОВКЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 4 ст. л. сливочного масла, 100 г сметаны, соль, перец и зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Курицу отварить, вынуть из бульона, натереть солью и перцем, смазать сметаной, уложить на противень спинкой вниз и поставить в духовку. Во время жарения птицу поливать выделяющимся соком, и поворачивать, чтобы она зарумянилась со всех сторон. Затем в противень долить воду, дать прокипеть и вынуть из духовки. Готовую птицу выложить на блюдо, полить полученным соком. На гарнир подать жареный или отварной картофель, свежие овощи, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

.....
**КУРИЦУ ОТВАРНУЮ со СТРУЧКОВОЙ
 ФАСОЛЬЮ И ПОМИДОРАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г курицы, 3 луковицы, 5 ст. л. топленого масла, 800 г стручковой фасоли, 4—5 помидоров, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу отварить, разделить на порционные куски, бульон процедить. Куски птицы положить в кастрюлю, добавить обжаренный мел-

ко нарезанный лук, соль, перец, обжаренную в масле стручковую фасоль, разрезанные пополам помидоры, закрыть крышкой и на небольшом огне довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленью.

.....

КУРИЦА ОТВАРНАЯ
СТОМАТНОЙ ПОДАТНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г курицы, 3—4 ст. л. муки, 4 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. томата-пюре, 2—3 луковицы, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода только покрыла тушку, и варить до готовности. Готовую курицу разделить на куски, бульон процедить. Крупно нарезанный лук обжарить на масле, добавить томат-пюре и продолжать жарить еще 5 мин. Муку, поджаренную до светло-желтого цвета, развести процеженным бульоном, добавить обжаренный лук, томат-пюре, соль, перец и дать закипеть. Полученной подливкой залить куски вареной курицы, кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести до кипения. При подаче курицу полить подливкой и посыпать зеленью петрушки.

.....

КУРИЦА ОТВАРНАЯ
С ЯМОЧНОЙ ПОДАТНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г курицы, 3 ст. л. топленого масла, 1 лимон, 200 г риса, зелень петрушки, соль — по вкусу. *Для яблочной подливки:* 3 яблока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную тушку курицы отварить, затем разрезать на куски и посолить, а бульон процедить. Куски курицы положить в кастрюлю с разогретым маслом, обжарить и затем добавить лимонный сок. Отдельно приготовить плов из риса на курином бульоне и яблочную подливку. Для приготовления подливки промытые яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Кожуру яблок залить водой, отварить и процедить. Ломтики свежих яблок залить процеженным отваром, добавить сахар, корицу и варить до тех пор, пока яблоки не разварятся. За 2—3 мин до окончания варки влить, помешивая, разведенный в холодной воде картофельный крахмал и дать закипеть. Подать курицу на блюде с пловом, посыпать зеленью, сбоку налить яблочную подливку.

.....

КУРИЦА ПАРОВАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 0,5 л бульона, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, сок 1 лимона, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук, залить мясным бульоном, посолить, закрыть крышкой и варить 1,5 ч. Муку слегка прожарить с маслом, развести бульоном, размешать и проварить 5—10 мин. В процеженный соус добавить лимонный сок, соль, сливочное масло и размешать до полного соединения масла с соусом.

Разделанную на порции курицу выложить на подогретое блюдо и залить соусом. На гарнир подать отварной рис или картофель.

.....

**КУРИЦА ПРИПУЩЕННАЯ
и ЛИМОННО-ВИННОМ СОУСЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг курицы, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. л. муки, 250 г грибов, 0,1 л белого сухого вина, 1 ст. л. сливочного масла, сок 1 лимона, зелень, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На дно сотейника положить мелко нарезанные лук, морковь, петрушку, курицу, разрезанную на порции. Полить все это теплым маслом, прожарить 4—5 мин, влить бульон или горячую воду, довести до кипения и снять пену. Затем добавить вино, посолить, поперчить, накрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности. Муку прогреть на сливочном масле, развести бульоном, в котором припускалась курица, кипятить несколько минут, заправить солью, соком лимона, сливочным маслом, добавить отдельно сваренные мелко рубленые грибы. Готовую курицу залить приготовленным соусом, гарнировать рассыпчатым рисом.

.....

КУРИЦА «ПРОВАНСАЛЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 5 ст. л. масла, 100 г муки, 300 г бульона, 2 луковицы, 3 ст. л. томата-пюре, 200 г сметаны, зелень петрушки, горчица, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растереть на разогретой сковороде масло с мукой, постепенно залить бульоном, добавить протертый вареный лук, сметану, томат-пюре, горчицу, соль и прокипятить. Курицу обжарить в духовке до полуготовности, разделить на порции, сложить в кастрюлю, залить приготовленным соусом и на водяной бане, не давая кипеть, довести до полной готовности. Подать в глубоком блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

.....

КУРИЦА с восточным СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 150 г ядер грецких орехов, 2 яичных желтка, 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. уксуса, 0,5 л бульона из куриных потрохов, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Курицу выпотрошить, опалить, хорошо промыть, заправить ножки в хлуп и за час до приготовления посолить. Затем смазать курицу маслом, уложить спинкой на сковороду, полить водой и поставить в духовку для запекания. Через каждые 10—15 мин поливать выделившимся соком. Готовую птицу разрезать на порции, выложить на блюдо, украсить зеленью. Отдельно подать соус. Для приготовления нужно растолочь орехи с чесноком и добавить соль. Хорошо растолченную массу постепенно развести уксусом и бульоном, добавить мелко нарезанный лук и кипятить 10—15 мин. Снять с огня. Растертые желтки развести, помешивая, стаканом остуженного (чтобы не свернулись) бульона, и постепенно влить в соус.

.....

КУРИЦА ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 300 г чернослива, 1 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сахара, 1 лимон, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную тушку курицы посолить, положить в кастрюлю с разогретым топленным маслом и поставить в духовку. Когда курица зарумянится, влить в кастрюлю 1 стакан горячей воды и тушить до готовности. Чернослив тщательно промыть теплой водой. Разогреть растительное масло, поджарить в масле муку, развести теплой водой и кипятить до загустения. Положить в соус чернослив и варить на умеренном огне. В ма-

ленькую кастрюлю положить сахарный песок с водой (1:1), поставить на огонь, помешивая, до получения сахарного сиропа коричневого цвета. Снять кастрюлю с огня, влить 3—4 ст. л. теплой воды и полученную жженку добавить в чернослив, положив соль и сахар по вкусу. Когда чернослив **разбухнет**, положить в соус разрезанную на куски курицу вместе с соком и ломтиками очищенного от кожуры и семян лимона. Варить все вместе на слабом огне 20 мин.

.....

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ
с грибами в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 2 ст. л. куриного топленого жира, 100 г грибов, 150 г томатного соуса, зелень и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу посолить и обжарить. Шампиньоны помыть, очистить, мелко нарезать, положить в сковороду, поставить на слабый огонь, добавить немного топленого куриного жира и тушить 20 мин. Жареную курицу разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю, поставить на слабый огонь, добавить грибы, влить томатный соус и тушить до готовности еще 15—20 мин при закрытой крышке. Перед подачей посыпать курицу зеленью. На гарнир подать жареный картофель.

.....

курица ТУШЕНАЯ с луком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 5 ст. л. топленого масла, 3 луковицы, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить на масле с обеих сторон. Добавить поджаренный отдельно лук, залить водой так, чтобы только покрыть курицу, прикрыть крышкой и на слабом огне и затем довести до кипения до готовности. Выложить на блюдо, полить соком, посыпать тушеным луком и зеленью.

.....

курица ФАРШИРОВАННАЯ
ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г риса, 2 луковицы, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработать курицу, выпотрошить ее. Куриные потроха (сердце, печень, желудок) отварить и нарезать мелкими кубиками. К потрохам добавить слегка отваренный рис, мелкорубленые сваренные вкрутую яйца, лук, обжаренный на масле до золотистого цвета. Все это посолить, поперчить и тщательно перемешать. Этим фаршем начинить курицу и зашить ее. Запечь в хорошо нагретой духовке.

.....

трца, Фаршированная РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 5 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 100 г риса, 50 г изюма, 50 г чернослива, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 0,2 л куриного бульона, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выпотрошенную курицу посолить и поперчить изнутри и снаружи, обжарить до румяной корочки. Потроха сварить, мелко нарезать, поджарить вместе с тонко нарезанным луком и смешать с промытым

рисом. Чернослив и изюм без косточек промыть, чернослив нарезать соломкой. Смешать все вместе, поперчить, добавить бульон, в котором варились потроха, и варить, пока количество жидкости заметно не уменьшится. Нафаршировать курицу приготовленной начинкой, зашить и тушить, добавив морковь, сельдерей, лук, бульон. Перед подачей разрезать курицу на порции и подать с жареным картофелем.

.....

НОЖКИ КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 куриные ножки, 160 г белого хлеба, 2 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, 100 г куриной печени, 80 г сметаны, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С куриной ножки снять кожу так, чтобы она осталась прикрепленной только к самому концу косточки. Остальную часть ножки отрубить, мякоть отделить от кости и пропустить через мясорубку. Хлеб, замоченный в молоке, смешать с мякотью и еще раз пропустить через мясорубку. Лук обжарить в масле, добавить куриную печень (предварительно ошпаренную), смешать с фаршем, добавить соль и перец. Фаршем начинить ножки, зашить их, смазать сметаной и обжарить до готовности в нагретой духовке.

.....

ОЛАДЬИ № КУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриного филе, 50 г белого хлеба, 0,3 л молока, 2 яйца, 2 ст. л. масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырое или вареное куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке

булку, хорошо растереть или еще раз пропустить через мясорубку. Затем добавить яичные желтки, соль, разбавить массу молоком, перемешать и добавить взбитые яичные белки. Подготовленную массу ложкой выложить на сковороду и жарить с обеих сторон на хорошо разогретом масле, пока оладьи не подрумянятся. При подаче к столу выложить оладьи на блюдо и полить растопленным маслом.

.....

ПАПРИКАШ КУРИНЫЙ ПО-ВЕНГЕРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 60 г копченого сала, 6 ст. л. бульона, красный перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу разрезать на 8—10 частей, промыть, осушить полотенцем. Растопить сало, нарезанное кубиками, поджарить на нем мелко нарезанный лук, посыпать красным перцем, выложить на него кусочки курицы, посолить. После выпаривания сока курицу слегка поджарить, добавить 5—6 ст. л. бульона, закрыть крышкой и тушить. На гарнир подать галушки.

.....

ПАШТЕТ КУРИНЫЙ «ВТЕСТЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 вареная курица, 6 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. маргарина, 400 г пресного теста, 4 луковицы, 2 моркови, соль и перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С вареной курицы снять мякоть, пропустить через мясорубку, заправить сливочным маслом, поджаренными луком и морковью, посолить, поперчить и еще раз пропустить через мясорубку. Форму смазать маргарином. Раскатать тонко пресное тесто, выложить им форму так, чтобы оно плотно прилегло к стенкам. Напол-

нить подготовленным фаршем форму с тестом. Затем раскатанным пластом оставшегося теста закрыть верх, края теста защипнуть, проколоть вилкой в нескольких местах, смазать поверхность маргарином и запечь в духовке.

.....
попарна

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г курицы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 3 болгарского зеленого перца, 3—4 помидора, 250 г сметаны, 2—3 ст. л. муки, молотый красный перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу положить в кипящую подсоленную воду с кореньями и варить до полуготовности. Разрезать тушку на небольшие кусочки, бульон охладить, сняв часть куриного жира. Курицу выложить на пассерованный с красным молотым перцем лук, залить бульоном и тушить. Позднее добавить нарезанный соломкой болгарский перец, ломтики помидоров и довести до готовности в течение 1,5—2 ч. В конце добавить сметану и прокипятить. Подать с макаронными изделиями.

.....
РАГУ № ВАРеноЙ КУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г вареного мяса курицы, 200 г риса, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 200 г бульона, 0,2 ст. л. томата-пюре, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареное мясо курицы нарезать кубиками. Распустить на сильном огне масло, обжарить на нем нарезанный лук и сухой рис. Рис должен приобрести слегка желтоватый (но не темный) цвет. Когда появится приятный запах, полить его бульоном, дать вскипеть, посто-

янно помешивая вилкой. Когда рис размягчится, добавить томат-пюре, куриное мясо, соль и дать рагу немного потомиться на медленном огне.

.....
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 1 яйцо, 60 г сливок, 2 ст. л. сливочного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить курицу. Отделить мякоть и несколько раз пропустить через мясорубку. Хорошо растереть массу деревянной ложкой, после чего добавить соль, сырой желток, сливки, взбитый в густую пену сырой белок и осторожно все перемешать. Выложить суфле на смазанную сливочным маслом сковороду, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом и запечь в нагретой духовке.

.....
**ФИЛЕ КУРИНОЕ,
ТУШЕННОЕ С МОРКОВЬЮ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 3 моркови, 2 ст. л. крахмала, 100 г сала, 5 ст. л. соевого соуса, 4 яичных белка, зеленый лук, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: филе курицы нарезать ломтиками, смазать смесью яичных белков и крахмала, разведенного холодной водой (1:1), обжарить во фритюре до образования бледной корочки, после чего откинуть на дуршлаг. Зеленый лук нарезать кусочками длиной 2—3 см. Морковь нарезать фигурными ломтиками, отварить до полуготовности, после чего откинуть на дуршлаг. Перед подачей на разогретую сковороду с небольшим количеством жира положить зеленый лук, морковь, добавить соевый соус,

немного притомить, после чего положить филе и, продолжая встряхивать сковороду, влить растопленное свиное сало или куриный жир.

.....

ФОРШМАК КУРИНЫЙ ПИКАНТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г курицы, 6 яиц, 1 сельдь, 2 ст. л. муки, 3 картофелины, 50 г сметаны, 30 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. л. томатного соуса, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареную или жареную курицу и сельдь (предварительно вымоченную, очищенную от кожи и костей) пропустить через мясорубку. Размять вареный картофель, смешав его с поджаренным на масле луком, все соединить, тщательно перемешать, добавить муку, сливочное масло, сметану и еще раз пропустить массу через мясорубку. После этого добавить сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу и перемешать. Добавить взбитые в пену яичные белки, осторожно перемешать, переложить на сковороду с маслом, разгладить поверхность, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 20—30 мин. Готовый форшмак выложить на блюдо и полить сверху томатным соусом.

.....

ЧАХОХБИЛИ ИЗКУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица (1—1,25 кг), 4—5 луковиц, 4 картофелины, 8 помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, смесь красного перца, хмели-сунели, семян кориандра, шафрана, мелко нарезанная пряная зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куски курицы сложить в кастрюлю и тушить под закрытой крышкой. Когда мясо выделит сок,

слить его в отдельную посуду, а птицу продолжать тушить вместе с нашинкованным луком, добавив масло и часто помешивая, чтобы не подгорело. Готовую курицу залить соком, выделившимся при тушении, добавить предварительно отваренный картофель, тушеные и протертые через дуршлаг помидоры. В середине тушения влить, если потребуется, немного воды, в которой варился картофель. В самом конце положить пряную смесь, зелень, посолить.

.....

БЛЮДА ИЗ ЦЫПЛЯТ

.....

ГРУДКА ЦЫПЛЯЧЬЯ А-ЛЯ ОРПИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 грудки цыплят, 2 яйца, 150 г муки, 0,1 л пива, 1 ст. л. сливочного масла, масло для жарения, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить пивное тесто. Для этого перемешать яичные желтки с пивом, посолить, добавить муку, чтобы получилось густое блинное тесто. В конце ввести взбитый яичный белок и масло. Цыплячьи грудки посолить, обвалять в муке, обмакнуть в пивное тесто и обжаривают с обеих сторон в кипящем масле до образования румяной корочки.

.....

РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 3 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного

масла, 2 ст. л. муки, 0,2 л молока, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделать цыплят, промыть, залить холодной водой так, чтобы она чуть покрывала тушки, и поставить варить. Добавить мелко нарезанные овощи, лук, соль и немного красного перца. Следить, чтобы вода все время лишь покрывала цыплят, и, по мере необходимости, добавить воду. На разогретой сковороде приготовить из муки и масла светлую заправку с петрушкой, снять с огня, добавить холодное молоко, взбить венчиком до получения однородной массы и подливать к рагу. Довести рагу до кипения, в конце варки добавить пряности. Гарнировать рисом.

.....
ФРИКАССЕ ИЗ ЦЫПЛЯТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 0,3 л виноградного сока, 100 г грибов, 2 яйца, 1 лимон, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленных цыплят разрезать на части, залить водой и варить 30 мин с момента закипания, добавив зелень, морковь и лук, нарезанные кусочками. После этого бульон процедить, отделить овощи, а цыплят обжарить в кипящем масле до образования румяной корочки. Бульон посолить, поперчить, влить в него виноградный сок, выложить цыплят, довести до кипения и варить на слабом огне еще 20 мин. Цыплят вынуть и сохранить в горячем виде. Бульон процедить, отлить $\frac{1}{3}$ часть, а оставшийся смешать с двумя желтками, соком лимона и обжаренными в масле грибами. Готового цыпленка полить соусом и подать с гарниром из риса.

.....
ЦЫПЛЕНОК И СЛИВКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупных цыпленка, 200 г сливок, 100 г сливочного масла, 300 г шампиньонов, 0,25 л виноградного сока, 1 яичный желток, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенных и подготовленных цыплят обжарить на масле и разделать на порции. Вымытые и очищенные шляпки шампиньонов посолить и тушить в виноградном соке почти до готовности, перед концом приготовления добавить перец и сливки и тушить грибы еще 10 мин. Снять с огня и добавить в соус сырой желток, тщательно взбить. Поджаренных цыплят выложить в соус и прогреть, или готовым соусом полить цыплят.

.....
ЦЫПЛЕНОК, ЖАРЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г шпика, 2 яблока, 4 помидора, 100 г твердого сыра, зелень петрушки, гвоздика, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные тушки цыплят посолить, внутрь каждого заложить 1 неочищенное яблоко с гвоздикой, смазать размягченным маслом, положить на сковороду с частью растопленного шпика, подлить кипящую воду и жарить 45 мин. Во время жарения поливать подливой. Цыплят и яблоки разрезать на порции. Часть сока, оставшегося от жарения, налить в сковороду, в центре разложить порционные кусочки цыплят, вокруг — дольки помидоров, посолить, посыпать перцем, тертым сыром, зеленью петрушки, сбрызнуть остатками сока и запечь в духовке.

.....

ЦЫПЛЕНОК пикантный с сырным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль. *Для соуса:* 100 г ядер грецких орехов, 150 г сыра, 100 г муки, 8 зубчиков чеснока, зелень петрушки, базилик, имбирь, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и зелень петрушки мелко нарезать, посолить, приправить специями, размешать с растительным маслом. Очищенных цыплят натереть сверху и изнутри приготовленной смесью, обжарить в духовке и разделить на порции. Все продукты для сырного соуса соединить и взбить миксером. При подаче полить цыплят соусом.

.....

ЦЫПЛЕНОК с ГОРЧИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 2 ст. л. сливочного масла, 40 г горчицы, 3 луковицы, 50 г муки, 3 яйца, 100 г сметаны, 200 г белого хлеба, эстрагон, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из цыплят осторожно удалить печень. Смешать мелко нарубленный эстрагон с хлебным мякишем, посолить, поперчить и быстро обжарить в масле. Полученным фаршем наполнить цыплят и зашить отверстия. Цыплят перевязать ниткой, положить в кастрюлю, залить водой или бульоном, добавить лук и варить на слабом огне 1 ч. *Отлить* $\frac{1}{3}$ часть бульона и смешать его с мукой, обжаренной на масле. Соус охладить, затем добавить в него желтки яиц, смешанные со сметаной, и 1 ст. л. нарубленного эстрагона. Выдержать соус до загустения на водяной бане. Перед подачей добавить горчицу, а затем залить этим соусом цыплят.

.....

ЦЫПЛЕНОК с ЛИМОНОМ ПО-ПАРИЖСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 цыпленка, 6 луковиц, зелень петрушки, 1 лимон, 4 ст. л. масла, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделать цыпленка, выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанным луком, петрушкой, полить лимонным соком и маслом. В этом маринаде поставить в холодильник на 3—4 ч, затем достать цыплят из маринада, промокнуть бумажным полотенцем, разделить на порционные куски. Посолить, запанировать в муке, смочить во взбитом яйце, прожарить в большом количестве кипящего масла. Отдельно запанировать колечки лука в муке, смочить во взбитых яйцах, поджарить в большом количестве масла. Перед подачей на стол посыпать цыпленка поджаренным хрустящим луком.

.....

ЦЫПЛЕНОК со СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 60 г шпика, 2 луковицы, 5 зеленых болгарских перцев, 3 помидора, 2 ст. л. томат-пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г твердого сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики шпика разогреть и обжарить на них лук. Сверху положить разделанных на порционные кусочки цыплят, посолить и залить кипящей водой. Тушить до полуготовности, добавить нарезанные болгарский перец и помидоры. Незадолго до готовности добавить томат-пасту, тертый сыр и еще немного прогреть. В готовое блюдо добавить масло. Каждую порцию цыпленка при подаче полить соусом.

.....

цыпа ЕНОК ТАБАКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 цыпленок, 100 г сливочного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выпотрошенного цыпленка разрезать вдоль грудки, развернуть, распластать, слегка отбить, посолить, поперчить. Затем положить на разогретую сковороду с маслом, сверху накрыть тарелкой, придавить ее каким-нибудь грузом, чтобы цыпленок плотно прилегал ко дну сковороды. Жарить на умеренном огне около 30 мин. Когда с одной стороны образуется ровная румяная корочка, цыпленка перевернуть. Подать с соусом ткемали или чесноком, толченым с солью и разведенным кипяченой водой.

.....

ЦЫПЕНОК, ТУШЕННЫЙ ПО-ВЕНГЕРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 2 луковицы, 3 ст. л. томатного соуса, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кружками, слегка поджарить в масле, не подрумянивая, добавить томатный соус, перец и еще немного потушить. Затем в сковороду положить нарезанных на куски цыплят, предварительно отваренных при слабом кипении в течение 10 мин. Тушить 1 ч, после чего добавить сметану и прогреть еще 5 мин.

.....

ЦЫПЕНОК, Фаршированный ТВОРОГОМ и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 6 яиц, 200 г творога, 100 г вермишели, 100 г сала, 2 ст. л. сливочного масла, укроп, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать сало и поджарить его до образования шкварок. Отварить вермишель в соленой воде, обдать холодной водой, сцедить ее, добавить сало вместе с жиром, протертый творог, рубленые вареные яйца, посыпать перцем и солью, добавить мелко нарезанный укроп. Хорошо перемешать, нафаршировать этой смесью брюшную полость цыплят и перевязать их ниткой. Смазать цыпленка холодным маслом, уложить на противень, подлить немного воды и запечь в духовке при умеренной температуре, часто поливая цыплят образовавшимся соком.

.....

цыпаята Й каяРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 цыпленка, зелень петрушки, 1 лимон, 3 луковицы, соль — по вкусу, 0,4 л жира (для фритюра). *Для кляра:* 250 г пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. воды, 3 яичных белка, сахар и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У обработанных цыплят вырезать позвоночную кость, тушки разрезать пополам, посолить, положить в посуду, смочить лимонным соком, посыпать мелко нарезанным луком и зеленью петрушки, поставить на 2 ч в прохладное место. Затем тушки цыплят погрузить в кляр, после чего обжарить в хорошо разогретом фритюре до образования поджаристой корочки. Шумовкой достать цыплят из фритюра на сито, дать стечь жиру. Подать горячими с салатом из овощей. Для приготовления кляра в посуду с мукой влить теплую воду, растительное масло, добавить сахар, соль и взбитые в густую пену белки. Тесто размешать.

.....

цыпаята ЖАРЕНЬЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 2 ст. л. растительного масла, 4 яйца, 80 г молотых сухарей, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработать и разрезать тушки цыплят, выложить на сковороду с разогретым маслом, посолить и обжарить до полуготовности. Охладить, смазать яйцом и обвалить в белых сухарях. За 10 мин до подачи на стол поджарить цыплят в духовом шкафу до готовности.

.....
**ЦЫПЛЯТА,
 ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 цыпленка, 0,5 головки чеснока, 0,4 л растительного масла, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В сотейник с сильно разогретым маслом опустить предварительно обработанных, посоленных и поперченных цыплят. Закрывать крышкой и жарить 25 мин на сильном огне. Чеснок растереть с солью и развести холодной водой. Подать цыплят горячими, полив чесночным соусом. Гарнировать жареным картофелем.

.....
**Цыплята,
 ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОЛЬГЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, зелень петрушки. *Для рассола:* 1 л воды, 2 ст. л. соли, 5 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные тушки цыплят залить рассолом и выдержать 16—18 ч. После посола слегка обсушить их, завернуть в фольгу или пищевой целлофан и запечь в духовке при температуре 190—200 °С. Готовую птицу выложить на блюдо. На гарнир подать свежие овощи, маринованные фрукты, зелень петрушки.

.....
ЦЫПЛЯТЛ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 цыпленка, 250 г сметаны, 3 ст. л. муки, 150 г сливочного масла, 0,25 л молока, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цыплят разрезать на куски, обжарить на сливочном масле, сложить в другую посуду, а в оставшемся масле пассеровать муку, добавить разведенную молоком сметану и кипятить 10 мин. Затем положить в соус цыплят, посолить, поперчить и варить до готовности.

.....
**ЦЫПЛЯТА С ПОДЛИВКОЙ
 ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 цыпленка, 4 ст. л. топленого масла, 100 г чернослива, 50 г кураги, 50 г изюма, 200 г сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные тушки цыплят распластать, посолить, смазать сметаной и обжарить на масле с обеих сторон, а затем разрубить на куски, положить в кастрюлю, добавить промытые сухофрукты, закрыть крышкой и на небольшом огне довести до готовности. При подаче полить цыплят подливкой из сушеных фруктов.

.....
ЦЫПЛЯТЛ ТАБАКА «ОСОБЫЙ ЗАКАЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 цыпленка, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 100 г жира, 1 головка чеснока, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цыплят разрезать вдоль грудки и распластать, перерезав сухожилия утазовых косточек, чтобы тушки при жарении сохранили расплавленную форму, отбить. Майонез и сметану смешать. Цыплят посолить, поперчить, обмазать смесью сметаны с майонезом. обжа-

рить цыплят с двух сторон (сначала спинку), переложить в кастрюлю. В сковороду, где жарились цыплята, добавить бульон и сметану, толченый чеснок, прокипятить смесь и залить ею цыплят. Тушить 15—20 мин под крышкой.

.....
ЦЫПЛЯТА ТАБАКА ПО-ГРУЗИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, 5—6 зубчиков чеснока, зелень петрушки, укропа, салата, красный молотый перец и соль — по вкусу. *Для маринада:* 6 ст. л. уксуса, 6 ст. л. воды, 3 шт. перца душистого, 1 ч. л. семян кинзы, 0,5 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенных от внутренностей и вымытых цыплят разрезать вдоль грудки, распластать, слегка натереть солью и красным перцем, уложить в эмалированную кастрюлю, пересыпав измельченным чесноком. Залить маринадом и выдержать под гнетом 2—3 ч. Затем вынуть, обсушить салфеткой, слегка отбить, ножки заправить в кармашки, надрезав кожу возле грудки, обмазать сметаной со всех сторон и жарить на разогретой с маслом чугунной сковороде. При этом накрыть цыплят крышкой, положив на нее груз. Когда цыплята покроются светло-коричневой корочкой с обеих сторон, подать их к столу вместе с зеленью и салатом. К каждой порции отдельно подать чесночный соус (мелко порубленный чеснок смешать с небольшим количеством кипяченой воды, добавить по вкусу соль, сахар, уксус).

.....
ЦЫПЛЯТА ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цыпленка, 3 ст. л. муки, 2 стакана панировочных сухарей, 4 яйца, 0,5 стакана молока, 100—150 г сливочного масла, зелень петрушки, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленных цыплят промыть, обсушить, натереть солью и мукой. Приготовить начинку: панировочные сухари (1,5 стакана), сваренные вкрутую, мелко нарубленные 2 яйца, половину сливочного масла, молоко, зелень, соль и перец хорошо перемешать в миске. Нафаршировать цыплят, отверстие зашить нитками. Смочить тушки в яйце, а затем — в сухарях. Уложить цыплят на противень со сливочным маслом, добавить 2—3 ст. л. бульона и обжарить в хорошо прогретой духовке, периодически переворачивая и поливая образующимся соком. Готовых цыплят вынуть из духовки, освободить от ниток, фарш выложить на блюдо, на него положить нарубленных цыплят и полить соком, в котором они жарились.

..... а ..
БЛЮДА ИЗ УТКИ

.....
ЖАРКОЕ № УТКИ ПО-ЭЛЬЗАССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 800 г квашеной капусты, 1 ст. л. утиного жира, 2 луковицы, 0,4 л пива, 100 г ветчины, 1 морковь, майоран, гвоздика, лавровый лист, чабрец, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Утку посолить снаружи и изнутри, посыпать внутри майораном и заложить в брюшную полость целую луковицу. Положить утку на противень, полить растопленным утиным жиром, подлить немного воды и жарить, постоянно поливая ее образующимся соком. Промыть квашеную капусту, смешать ее с мелко нарезанной ветчиной и нарезанной кружочками морковью. В другую

луковицу вставить 4—5 гвоздик и положить в капусту. Добавить лавровый лист, чабрец, соль, перец, полить пивом и тушить в духовке при умеренной температуре до тех пор, пока сок не выкипит. Разложить приготовленный гарнир вокруг вынутой из жира и разделанной на порции утки, из которой предварительно удалить лук.

.....
РАГУ ИЗ УТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 700 г картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, 100 г томата-пюре, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную утку нарезать небольшими кусочками и посолить. На сковороде вытопить жир, снятый с тушки, выложить кусочки утки и подрумянить, после чего присыпать их мукой и продолжать жарить еще несколько минут. Нарезать дольками картофель и поджарить его отдельно. Мелко нарезанные репчатый лук, морковь и корень петрушки обжарить вместе с уткой. Выложить утку и обжаренный картофель в сотейник, влить немного горячей воды, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Через 30 мин добавить специи и томат-пюре. Тушить до готовности.

.....
СУФЛЕ № ЧТИМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 200 г утиной печени, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 луковица, гвоздика и перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо жареной утки отделить от костей. Целые части грудки нарезать кусочками, остальное мясо пропустить через мясорубку вместе с тушеной утиной

печенью, добавить перекрученный лук, перец, гвоздику, 2 желтка, все смешать с пеной из двух белков. Кастрюлю густо смазать жиром, обсыпать сухарями, положить в нее кусочки нарезанной грудки вперемежку с фаршем, запечь в духовке. Подать с острым соусом.

.....
УТКА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 200 г гречневой крупы, 0,4 л воды, 2 моркови, 2 луковицы, специи и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработать утку, разделить на куски, положить в кастрюлю, добавить воду, соль, перец, лук, морковь, нарезанные кубиками, и варить до полуготовности. Затем положить в эту же кастрюлю промытую крупу, добавить воду, закрыть крышкой и тушить до готовности.

.....
УТКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 800 г квашеной капусты, 3 яблока, 30 г утиного жира, 100 г копченого сала, 100 г сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смазать солью брюшную полость утки и начинить ее четвертинками неочищенных кисло-сладких яблок. Обмазать тушку жиром и наполовину запечь в духовке. Затем переложить утку в кастрюлю, смазанную тонким слоем утиного жира, рядом выложить отжатую капусту, а сверху — слой из ломтиков сала. Посыпать тертым сыром. Тушить на умеренном огне под крышкой. Перед подачей на стол вынуть из утки яблоки и нарезать ее порционными кусками, капусту и яблоки выложить на блюдо вокруг утки.

.....

утка с солеными огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большая утка, 500 г соленых огурцов, 0,2 л огуречного рассола, 3 луковицы, 5 помидоров, 2 сладких перца, 2 ст. л. муки, 0,2 л растительного масла, зелень укропа, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, удалить семена, нарезать кусочками толщиной 2 см и ошпарить кипятком. Обработанную утку разделить на порционные куски, обжарить в разогретом масле и сложить в отдельную посуду. В оставшемся от жарения масле пассеровать муку с мелко нарезанным луком, добавить туда же очищенные от кожицы и семян помидоры, нарезанные соломкой перцы, развести огуречным рассолом с водой до густоты жидкой сметаны. В кастрюлю с уткой выложить огурцы, вылить соус, добавить соль, перец и варить на слабом огне до готовности.

.....

УТКА ТУШЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 1 ст. л. сливочного масла, 0,4 л бульона, 30 г крахмала, 100 г маслин, 1 лимон, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить в глубокой кастрюле масло, обжарить на нем подготовленную утку, влить бульон, посолить, поперчить, плотно накрыть крышкой и тушить 2 ч в духовке при слабом нагреве. Затем бульон слить, процедить, добавить в него разведенный крахмал, лимонный сок и при желании маслины. Проварить на слабом огне 10 мин. Соус подать к утке отдельно, в соуснике.

.....

УТКА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 4 луковицы, 100 г томат-паста, 100 г грибов, 0,3 л виноградного сока, 0,5 стакана ядер грецких орехов, зелень петрушки и укропа, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порционные куски утки обжарить в жаровне с солью и перцем, переложить в гусятницу, залить наполовину бульоном (или соком, оставшимся от жарения), добавить прокипяченную томат-пасту и тушить 10—15 мин, добавив половину виноградного сока. Грибы отварить (отвар от грибов может заменить бульон), нашинковать и обжарить с луком, положить в гусятницу и тушить все вместе до готовности. В конце тушения влить остатки виноградного сока, добавить мелко нарезанную зелень, грецкие орехи.

.....

утка **ФАРШИРОВАННАЯ** **СВИННО-АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 1 апельсин, 1 морковь, 1 луковица, 100 г грибов, 30 г утиного жира, 100 г утиной печени, 3 булочки, 3 яйца, 0,3 л красного вина, 2 ст. л. муки, петрушка, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанные грибы поджарить в жире с солью, молотым перцем, петрушкой. Добавить молотую утиную печень, немного прожарить, затем смешать с рублеными вареными яйцами и замоченными в воде, отжатыми и растертыми булочками. Нафаршировать этой смесью утку, посолить ее снаружи, выложить на противень, подлив немного кипящей воды. Обложить нарезанными кружочками овощами и тушить в духовке до

размягчения, поливая вином. Затем снять с противня, образовавшийся сок вместе с овощами посыпать мукой и несколько минут прогреть на слабом огне. Отдельно смешать сок апельсина с оставшимся вином и небольшим количеством тертой апельсиновой кожуры и добавить в соус. Смесь прокипятить, процедить и залить ею нарезанную на порционные кусочки утку.

.....

УТКА ФАРШИРОВАННАЯ ЕПЕЧЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 800 г картофеля, 3 луковицы, 150 г мясного фарша, 3 булочки, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушка, соль и перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджарить в масле мелко нарезанный лук и грибы, добавить нарезанную петрушку, посыпать солью, перцем. Перемешать за жарку с замоченными в воде, отжатыми и растертыми булочками, фаршем из свинины и рубленными вареными яйцами. Смазать утку изнутри солью и нафаршировать начинкой. Зашить отверстие в брюшной полости, положить утку на противень, подлить немного воды. Запекать в духовке при умеренной температуре, поливая образующимся соком. Через 30 мин слить лишний жир и положить рядом с уткой одинаковые очищенные картофелины. Снова поместить противень в духовку до момента полной готовности утки и картофеля (он должен размягчиться и покрыться румяной хрустящей корочкой).

.....

УТКА хрустящая

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 утка, 0,2 л бульона, 200 г сала, имбирь, зелень петрушки и укропа, 2 помидора, 2 огурца, 2 луко-

вицы, 3 ст. л. соевого соуса, сахар, гвоздика, корица, зеленый лук, душистый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную утку разрубить вдоль спинки, положить в глиняную посуду, влить бульон, соевый соус, добавить имбирь, ароматические приправы, специи и оставить в охлажденном месте для маринования на 3—4 ч. После этого миску вместе с содержимым поставить в сито над кастрюлей с **водой** и варить на пару до мягкости. Перед подачей сваренную утку обжарить во фритюре до образования золотистой корочки, после чего откинуть на дуршлаг, чтобы стек жир, и целой тушкой разубом вниз выложить на блюдо. Украсить ломтиками свежих помидоров, огурцов и перьями зеленого лука.

.....

БЛЮДА ИЗ ГУСЯ

.....

ГРУДКА ГУСИНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 гусь, 100 г белого хлеба, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, 1 большая морковь, 1 луковица, 2 яблока, 200 г риса, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. изюма, 0,1 л виноградного сока, 0,7 л мясного бульона, 2 ст. л. муки, зелень петрушки, красный молотый перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработать тушку гуся. Отделить грудку, снять с нее кожу, а мясо грудки отбить одним большим пластом толщиной 0,5 см. Бедерную мякоть гуся нарезать маленькими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым хлебом, зеленью

и чесноком. Смешать фарш с яйцами, красным перцем, посолить, поперчить, уложить на отбитую мякоть грудки, свернуть рулетом, завернуть в снятую с грудки кожу, перевязать крепкой ниткой, выложить на противень с маслом вместе с нарезанными ломтиками морковью, луком и яблоками. Поставить в духовку на 1,5 ч, периодически смазывать жиром и поливать водой. Готовый рулет вынуть и удалить нитки. Слить выделившийся при запекании сок, добавить смешанный с мукой виноградный сок, стакан мясного бульона, кипятить 20 мин, после чего процедить. Вымытый рис слегка поджарить в масле, залить бульоном от сваренных гусиных костей, всыпать промытый изюм и поставить кастрюлю с рисом в духовку. Готовый рис выложить на блюдо, а на него уложить нарезанную фаршированную грудку. Соус подать отдельно в соуснике.

ГУСЬ ЖАРЕНый ПО-КАБАРДИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 гусь, 3 луковицы, 150 г томата-пюре, 0,2 л растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную тушку гуся разрубить на куски, залить небольшим количеством воды и варить до полуготовности. Затем выложить мясо птицы на разогретое в сковороде масло, посолить, добавить мелко нарезанный лук и томат-пюре. Поместить сковороду с гусям в духовку до тех пор, пока мясо не приобретет румяный цвет.

ГУСЬ, ЖАРЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 гусь, 1,5 кг антоновских яблок, 200 г сметаны, 30 г жира, 1 ч. л. кориандра, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Антоновку очистить от кожуры, разрезать на дольки, удаляя сердцевину. Гуся ощипать, опалить над огнем, выпотрошить, натереть снаружи и изнутри солью, перцем, кориандром. Яблоки уложить внутрь и зашить птицу светлой толстой ниткой. Сверху аккуратно и равномерно обмазать тушку сметаной. Поставить гуся в нагретую духовку на 2—2,5 ч, налив на противень немного воды.

Перед подачей на стол гуся вынуть из духовки, слить лишний жир в отдельную посуду, удалить нитки, вынуть из гуся яблоки. Птицу разрезать на порционные куски, выложить на блюдо, вокруг выложить тушеную капусту, а на нее дольки яблок. Сверху слегка полить гуся жиром.

ГУСЬ ПОД СМЕТАННЫМ СОМОМ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 гусь, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 луковицы, 200 г сметаны, 250 г грибов, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную тушку гуся разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить в половине масла. В той же посуде, вынув обжаренное мясо, пассеровать мелко нарезанный лук с мукой, затем развести его сметаной и 1—2 стаканами теплой воды. Полученный соус процедить, залить им птицу и варить на слабом огне до готовности. Тщательно вымытые, тонко нарезанные грибы припустить на оставшемся масле, выложить в посуду с мясом и тушить все вместе до готовности.

ГУСЬ ТУШЕНый

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 гусь, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г томата, 200 г сметаны, 0,2 л бульона, 100 г чернослива, 2 яблока, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Птицу опалить, выпотрошить, промыть, разрубить на кусочки, посолить, поперчить и обжарить на гусином жире под крышкой с обеих сторон до образования румяной корочки. Сложить кусочки мяса в гусятницу. Отдельно обжарить коренья, морковь, лук вместе с жиром, выложить в гусятницу. Туда же добавить томат, сметану, лавровый лист, перец, бульон, закрыть крышкой и тушить до готовности. Затем положить в гусятницу чернослив и дольки яблок и тушить еще 20 мин. На гарнир подать картофель или тушеную капусту.

.....

**ГУСЬ, Фаршированный
ПШЕННОЙ КАШЕЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 гусь, 250 г пшена, 2 ст. л. сливочного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тушку гуся обработать и натереть солью изнутри и снаружи. Отварить до полуготовности пшенную крупу, откинуть на сито, затем заправить сливочным маслом и этой массой нафаршировать гуся. Положить в гусятницу, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности в духовке 3—4 ч.

.....

МИРНОЕ ГУСИНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 гусь, 30 г жира, майоран и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гуся опалить, выпотрошить, промыть, натереть солью снаружи и изнутри, насыпать внутрь немного майорана. Уложить гуся на противень, если гусь слишком жирный — подлить немного воды. Жарить в ду-

ховке, постоянно поливая тушку образующимся соком. Если из гуся вытопится много жира, слить излишки в отдельную посуду.

.....

**НОЖКИ ГУСИНЫЕ,
ТУШЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 гусиные ножки, 5 зубчиков чеснока, 2 луковицы, 30 г жира гусиного, майоран, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть гусиные ножки солью, молотым перцем, майораном и дать постоять 1 ч. Обжарить ножки со всех сторон в кипящем жиру и переложить в другую кастрюлю. В остатке жира поджарить нарезанный лук и измельченный чеснок, подлить немного воды и залить полученным соусом ножки гуся. Тушить под крышкой на малом огне до размягчения.

.....

РАГУ ИЗ ГУСЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг гусиного мяса, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 0,2 л бульона, 3 моркови, 1 репа, 4—5 картофеля, зелень укропа, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло, нагреть до кипения и обжарить в нем до золотистого цвета кусочки гусиного мяса, морковь и репу, нарезанные кубиками. Добавить обжаренную муку, разведенную горячим бульоном, соль, перец, связанный ниткой пучок зелени и тушить на небольшом огне в течение 1 ч. Затем положить картофель, нарезанный четвертями, и тушить еще 1,5 ч. Перед подачей на стол удалить из рагу зелень.

.....

ФАРШ № ГУСИНОЙ ГРУДКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мякоти гусиной грудки, 150 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 2 булочки, 2 яйца, 5 зубчиков чеснока, майоран, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гусиную мякоть пропустить через мясорубку вместе со свининой, добавить масло, перемешать. Мелко нарезанный лук поджарить на оставшемся масле, снять с огня и перемешать с яйцами, фаршем, замоченными булочками. Соединить с фаршем, добавить соль, перец, измельченный чеснок, майоран. Сформировать батон, выложить на смазанный маслом.

.....

БЛЮДА № ИНДЕЙКИ

.....

ГРУДКА ИНДЮШИНАЯ с УКРОПНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г мякоти индюшиной грудки, 200 г сливок, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, зелень укропа, сахар, уксус и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить мясо холодной водой до верхнего уровня и поставить на огонь. Слегка посолить и тушить до размягчения. Из масла и муки приготовить светлую заправку, положить в нее половину нарезанного укропа и подлить бульон, чтобы получился соус. Взбить соус венчиком, добавить сливки, соль, сахар, немного уксуса, подмешать оставшийся укроп. Нарезанное мясо выложить на горячее блюдо и полить соусом.

.....

ИНДЕЙКА И ЖЕЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 индейка, 300 г сметаны, 200 г топленого масла, 500 г консервированных фруктов, 1 л мясного желе, специи и соль — по вкусу. *Для желе:* 1 кг мясных костей, 40 г желатина, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. уксуса, 4 яичных белка, лавровый лист, гвоздика, перец горошком и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную индейку посолить и слегка обжарить в масле, затем смазать сметаной и довести до готовности в духовке, периодически переворачивая и поливая выделяющимся соком. Жареную индейку разрубить на порции, уложить на блюдо, украсить консервированными фруктами (можно использовать и свежие фрукты), залить полужестким мясным желе. Для приготовления желе необходимо из костей с добавлением кореньев сварить бульон при слабом кипении. В процеженный горячий бульон положить предварительно замоченный в холодной воде желатин и размешать до полного растворения. Затем добавить специи, уксус и ввести половину яиц (яичные белки, смешанные с пятикратным количеством холодного бульона), довести до кипения, добавить оставшиеся белки и вновь вскипятить. Готовое желе процедить.

.....

ИНДЕЙКИ ЖАРЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 индейка, 4 ст. л. жира, 0,2 л мясного бульона, зелень петрушки, листья салата, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную индейку посолить изнутри и снаружи, выложить на сковороду спинкой вниз, полить растопленным жиром, влить 5 ст. л. воды и поместить в умеренно нагретую духовку. Во время жарения индейку поливать образовавшимся на противне соком

и поворачивать, чтобы она подрумянилась со всех сторон (жарится индейка от 1 до 2,5 ч в зависимости от величины). Готовую индейку снять с противня, слить жир, добавить к нему мясной бульон, довести до кипения и процедить. Перед подачей индейку разрубить сначала пополам, затем каждую половину на 4—8 кусков, выложить на подогретое блюдо, полить процеженным бульоном, украсить веточками петрушки и листьями салата. На гарнир подать печеные яблоки, огурцы, маринованные фрукты и ягоды.

.....
ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 индейка, 250 г риса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную индейку положить в кастрюлю, залить водой, добавить очищенные лук, морковь, петрушку, сельдерей и варить до готовности, снимая жир и пену. Затем птицу вынуть из кастрюли и дать стечь воде. Перед подачей на стол индейку разделить на одинаковые куски. Гарнировать рассыпчатым рисом, политым белым соусом и посыпанным зеленью.

.....
ИНДЕЙКА С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 индейка, 0,2 л воды, 2 кг яблок, 4 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. сахарной пудры, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную тушку индейки посолить, выложить на противень спинкой вниз, полить растопленным маслом, влить воду и жарить в духовке. Во время жаренья индейку периодически поливать образу-

ющим соком, а противень поворачивать, чтобы индейка равномерно поджаривалась со всех сторон. По окончании жарения индейку снять, а на противне запечь сладкие яблоки, предварительно **посыпанные** сахарной пудрой. Жареную индейку разрубить на порционные куски, выложить на блюдо, по краям уложить печеные яблоки и залить соком, образовавшимся при жарении. Украсить зеленью петрушки.

.....
ИНДЮКШПИГОВАННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 индейка, 150 г копченого сала, 2 ст. л. сливочного масла, майоран и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полосками сала густо нашпиговать грудку подготовленной индейки, посолить тушку изнутри и снаружи, натереть изнутри майораном, хорошенько намазать снаружи маслом и выложить на противень. Подлить немного воды и запечь в духовке, часто поливая птицу образующимся соком. При желании можно запечь тушку в алюминиевой фольге, но перед окончательной фазой приготовления рекомендуется развернуть фольгу и дать запеченному мясу подрумяниться в **духовке**.

.....
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ № ИНДЕЙКИ И СУХАРЯХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мякоти индейки, 2 ст. л. сливочного масла, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. **льезона**, 100 г белого хлеба, 80 г панировочных белых сухарей, 2 ст. л. жира, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть индейки с кожей, чеснок, сливочное масло, булку, размоченную в молоке, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой

или молоком до получения фарша средней густоты. Сформировать котлеты овальной формы (по две штуки на порцию), смочить в лезоне, запанировать в белых сухарях, обжарить с жиром на небольшом огне.

.....

КРОКЕТЫ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г холодной жареной или вареной индейки, 5 картофелин, 2 яйца, 4 сырых яичных желтка, 100 г тертого сыра, соль, перец, мускатный орех, мука, сухари, жир для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо индейки пропустить через мясорубку. Картофель очистить, отварить и размять. Смешать, посолить, поперчить, вбить яйцо и желтки, добавить сыр и мускатный орех. Посыпав стол мукой, сформировать на нем шарики, смазать взбитым яйцом, обвалить в сухарях и обжарить во фритюре.

.....

РУЛЕТ ТУШЕНЫЙ ИНДЕЙКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 индейка, 2 ст. л. сливочного масла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 100 г грибов, 200 г индюшиных потрохов, 120 г белого хлеба, 0,1 л молока, 1 луковица, 100 г шпика, 2 яйца, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С индейки снять кожу, кости отделить от мякоти. Отваренные мясо, желудок, сердце и поджаренную печень пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке булкой, шпиком и поджаренным луком. Массу хорошо растереть, добавить яйца, мелко нарубленную зелень петрушки, соль, молотый перец, перемешать и разбавить небольшим количеством бульона.

На кожу индейки с внутренней стороны выложить слой этой начинки, свернуть рулетом, концы и края зашить и перевязать рулет ниткой. Обжарить рулет на масле, положить в посуду для тушения вместе с разрубленными костями индейки, посыпать кореньями, пряностями, добавить свежие грибы, залить до половины бульоном и тушить в закрытой посуде. Перед подачей на стол рулет нарезать ломтиками, удалить нитки.

.....

БЛЮДА ИЗ ПОТРОХОВ

.....

ЖАРКОЕ? ЖЕЛУДКОВ И КУРИНОГО ФИЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г куриных потрохов (желудочков), 150 г куриного филе, 1 яйцо, 30 г свиного сала, 5 зубчиков чеснока, 20 г крахмала, 3 ст. л. соевого соуса, зеленый лук, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и промытые потроха нарезать небольшими ломтиками, после чего сделать на них неглубокие надрезы в виде косой петли, опустить в кипящую воду и, когда она снова закипит, сразу же откинуть на дуршлаг. Куриное филе нарезать небольшими ломтиками, смочить в смеси яичного белка с крахмалом, разведенным холодной водой (1:1), и обжарить во фритюре до образования бледной корочки. В отдельной кастрюле готовят смесь, состоящую из нашинкованных в длину зубчиков чеснока, зеленого лука, нарезанного кусочками длиной 0,5 см, крахмала, разведенного холодной во-

дой (1:2), соевого соуса, куриного бульона, соли, перца. Перед подачей на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира положить подготовленное филе и желудочки кур и при неоднократном встряхивании сковороды прогреть ее содержимое. После этого добавить приготовленную в отдельной посуде смесь и, не прекращая встряхивать сковороду, влить растопленное свиное сало и куриный жир.

ЖЕЛУДОЧКИ ЦЫПЛЯЧИ ПО-ДОМАШНЕМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г куриных желудочков, 0,1 л воды, 250 г риса, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 40 г томата-пасты, 2 ст. л. сливочного масла, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и промытые желудочки отварить с добавлением приправ, затем отвар слить. На масле поджарить мелко нарезанный лук, добавить томат-пасту и измельченный чеснок, обжарить все ингредиенты вместе несколько минут. Затем положить в сковороду отваренные куриные желудочки посыпать перцем, солью, подлить немного воды и тушить под крышкой до размягчения. Отдельно поджарить на масле рис, подлить в сковороду немного сока, образовавшегося при жаренье желудочков, и тушить в духовке под закрытой крышкой. При подаче к столу выложить на центр блюда рис, а вокруг — цыплячи желудочки и нарезанные полудольками помидоры.

ЖЮЛЬЕН ИЗ ПЕТУШИНЫХ ГРЕБЕШКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г петушиных гребешков, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 яйца, 200 г сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и отваренные петушиные гребешки обжарить в масле. К пассерованной в масле муке подлить сметану, перемешать, добавить взбитые яйца, соль. Гребешки положить в кокотницы и залить приготовленной смесью. Запекать в духовке.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПОТРОХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г куриной печени, 100 г куриных желудочков, 100 г куриных сердец, 60 г масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 8 отваренных в мундирах картофелин, 150 г лечо, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить пропущенные через мясорубку куриные потроха, посыпать солью и молотым перцем, прожарить несколько минут, подлить немного воды и 30 мин тушить под закрытой крышкой. На смазанный маслом противень выложить ряд вареного картофеля, нарезанного кружками, посыпать солью, перцем, затем выложить слой тушеных потрохов, посыпать рубленой зеленью, сверху положить слой лечо и еще один слой картофеля. Соединить сметану с небольшим количеством холодной воды, взбить и этой смесью полить верхний слой картофельной запеканки. Немного посыпать красным перцем. Запечь в духовке при умеренной температуре до подрумянивания корочки.

ЗАПЕКАНКА № ЛАПШИ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г куриной печени, 0,1 л воды, 2 ст. л. сливочного масла, 300 г лапши, 2 луковицы, 200 г сметаны, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На половине нормы масла поджарить мелко нарезанный лук, добавить печеночный фарш, соль, молотый и красный перец, быстро перемешать и подливают воду. Тушить под крышкой 10 мин. Отварить лапшу в слегка подсоленной воде, сцедить, обдать кипятком и перемешать с остатками подогретого масла, добавить тушеную печень, выложить смесь на противень, полить сметаной, посыпать красным перцем и запечь в духовке при умеренной температуре.

.....
ЗАПЕКАНКА

№ ПТИЧЬИХ ПОТРОХОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г птичьих потрохов, 150 г шпика, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 яйца, 100 г сухарей молотых, 50 г сыра, перец и соль — по вкусу. *Для соуса:* 1 ст. л. белых сухарей, сок, оставшийся от тушения мяса, 2 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Птичью печень, желудочки, сердце, крылышки, шею положить в кастрюлю, залить водой, добавить шпик, коренья и тушить при закрытой крышке. Затем охладить и пропустить потроха вместе со шпиком, овощами и сыром через мясорубку. В массу добавить сухари, яйца, молотый перец, соль, все перемешать, если требуется, разбавить бульоном. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, запечь в духовке. Перед подачей на стол запеканку выложить на блюдо. К запеканке подать картофельное пюре и сметанный или томатный соус. Приготовление соуса: сухари поджарить на масле, чтобы они подрумянились, разбавить процеженным соком, оставшимся от тушения мяса, добавить сметану и прокипятить. Соус подать в соуснике.

.....
КОЛБАСА ПЕЧЕНОЧНИЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриной печени, 100 г пшеничной муки, 120 г крахмала, 200 г сала, пряности и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриную печень прокрутить через мясорубку. Шпик нарезать мелкими кубиками. Печеночный фарш, шпик, муку двух видов, пряности перемешать. Заполнить печеночным фаршем предварительно подготовленные и обработанные кишки, завязать с обеих сторон, варить в подсоленной воде на слабом огне.

.....
**КРЫЛЫШКИ И ШЕЙКИ ОТВАРНЫЕ
И БЕЛОМ СОУСЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г куриных крылышек и шеек, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 морковь, 350 г белого соуса, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крылышки и шейки нарубить кусочками, залить горячей водой и довести до кипения. Снять пену, добавить нарезанные кружочками корень петрушки, репчатый лук, морковь, посолить, закрыть крышкой и варить на медленном огне. Готовые крылышки и шейки переложить в отдельную посуду, залить частью горячего бульона и хранить в нем до подачи к столу. На оставшемся бульоне приготовить белый соус. При подаче к крылышкам и шейке подать рассыпчатый рис и все полить белым соусом.

.....
**КРЫЛЫШКИ УТИНЫЕ,
АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ ПРЯНОСТЯМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г утиных крылышек, 0,3 л бульона, 5 ст. л. соевого соуса, 2 луковицы, корица, гвоздика, имбирь, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Утиные крылышки ошпарить кипятком и очистить от пеньков, после чего положить их в кастрюлю, влить туда бульон, заправленный соевым соусом, настоем имбиря и солью, добавить нарезанный кольцами репчатый лук, перец, гвоздику и тушить на слабом огне. Готовые крылышки вынуть из бульона и охладить. Перед подачей крылышки разрубить на кусочки и горкой выложить на тарелку.

.....

ОЛАДЬИ № КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг куриной печени, 150 г манной крупы, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 5 зубчиков чеснока, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырую куриную печень пропустить через мясорубку вместе с мелко нарезанным, зажаренным на растительном масле луком. Добавить сырое яйцо, манную крупу, соль, перец, чеснок, все хорошо перемешать и жарить, как обычные оладьи. Подать со сметаной.

.....

ПАШТЕТИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг куриной печени, 3—4 моркови, 3 луковицы, 200 г сливочного масла, 30 г сала, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В растопленном сале обжарить мелко нарезанные морковь и лук. Туда же положить кусочки печени, посыпанные солью и перцем, обжарить их и охладить. Остывшую массу пропустить через мясорубку 2—3 раза. Слегка размягченному сливочному маслу, выложенному на пергаментной бумаге, придать форму прямоугольника,

покрыть его ровным слоем паштета и свернуть рулетом. Как следует охладить в холодильнике.

.....

**ПЕЧЕНЬ ГУСИНАЯ,
ЖАРЕННАЯ Й СУХАРЯХ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г гусиной печени, 100 г панировочных сухарей, 2 яйца, 150 г муки, 4 ст. л. жира (масла), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать печень пластами толщиной 0,5 см, отбить, посолить, обвалить в муке, взбитых яйцах и просеянных хлебных крошках. Поджарить в большом количестве кипящего масла на среднем огне. При подаче к столу гарнировать картофельным пюре и свежими овощами.

.....

ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯЙ СМЕТАННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г куриной печени, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г тертого сыра, 250 г сметанного соуса, специи и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень ошпарить кипятком, промыть, разрезать пополам и обжарить. Затем залить ее сметанным соусом и тушить с добавлением специй на слабом огне 3—5 мин, после чего посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке при умеренной температуре.

.....

**ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ,
ЖАРЕННАЯ Й СУХАРЯХ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г куриной печени, 2 яйца, 100 г белых панировочных сухарей, 75 г жира, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень промыть, посолить, поперчить, смочить в яйце, запанировать в сухарях, обжарить в жире с обеих сторон на слабом огне. Подать с вареным картофелем.

.....

ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г куриной печени, 200 г шампиньонов, 3 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. топленого масла, 150 г красного соуса, зелень, специи, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень опустить в дуршлаг в кипящую воду на 10—15 мин. Затем промыть печень холодной водой, посыпать солью, перцем и мукой, выложить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до готовности. Готовую печень соединить с предварительно обжаренными грибами, залить красным соусом и запечь в духовке. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....

ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ

С КАРТОФЕЛЕМ в ГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриной печени, 3 луковицы, 70 г томата-пюре, 2 ст. л. жира, 1 кг картофеля, 3 ст. л. муки, 0,5 л бульона, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень промыть, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на разогретой с жиром сковороде вместе с луком, через 10 мин добавить томат-пюре и еще раз обжарить. Содержимое сковороды переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до полуготовности. В керамический горшочек положить печень, сырой лук, картофель, наре-

занный кубиками, залить бульоном из кастрюли, поставить в духовку и довести до готовности.

.....

ПОТРОХА ИНДЮШИНЫЕ ПО-ВЕНГЕРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г индюшиных потрохов, 8 картофелин, 150 г бекона, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень петрушки, масло для жарения, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанные индюшиные потроха поставить вариться в холодной воде вместе с крупно нарезанными овощами, добавив перец горошком. Когда мясо размягчится, вынуть его из бульона и держать в теплом месте. Крупно нарезанное сало вытопить, потушить на нем крупно нарезанный лук, посыпать солью, перцем, мелко нарезанной петрушкой. Затем добавить туда зеленый горошек. Поджарить нарезанный соломкой картофель в большом количестве масла, добавить в него лук и горошек, обжаренные на сале, а затем выложить в рагу приготовленные потроха.

.....

ПОТРОХА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г куриных потрохов, 500 г овощей (морковь, сельдерей, лук репчатый, картофель), 0,3 л бульона, 2 ст. л. томата-пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г тертого сыра, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Потроха тщательно очистить, промыть и варить до готовности в слегка подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать их тонкими полосками. Овощи также нарезать соломкой и отварить в бульоне до мягкости. Затем все смешать, добавить томат-

пасту, соль, перец и масло. Сверху посыпать зеленью петрушки и тертым сыром.

.....

РАГУ № КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г потрохов домашней птицы, 8 картофелин, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 маленькая репа, 1 луковица, 3 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. пшеничной муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень ошпарить, желудочки отварить до готовности. Подготовленные куриные потроха, шейки, головки, крылышки, ножки, печень, желудочки нарезать небольшими кусочками и обжарить в жире. Затем переложить потроха в сотейник, залить горячим бульоном или водой, добавить томат-пюре и тушить в течение 30—40 мин при слабом кипении. Затем бульон от потрохов слить и соединить его с пассерованной мукой. Полученным соусом залить потроха и добавить предварительно обжаренный картофель, пассерованные овощи — репчатый лук, морковь и петрушку, репу, а также соль, лавровый лист, перец горошком и тушить все ингредиенты еще 15—20 мин до полной готовности. В конце добавить ломтики очищенных от кожуры соленых огурцов. Подать рагу в глубоком блюде, посыпав измельченной зеленью.

.....

СПАГЕТТИ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г куриной печени, 250 г спагетти, 50 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 помидора или 2 ст. л. кетчупа, зелень петрушки, соль, гвоздика — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить спагетти в подсоленной воде, процедить, заправить маслом, мелко нарезанным чесноком и перемешать. На сервировочном блюде выложить макаронные изделия ровным слоем, сверху положить предварительно обжаренную на масле с добавлением лука и гвоздики куриную печень. Полить спагетти соком, оставшимся от обжаривания печени, посыпать тертым сыром, зеленью и сбрызнуть кетчупом или обложить ломтиками помидоров.

.....

ШЕЙКА ГУСИНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 шейка гусиная, 100 г телятины, 50 г гусиной печени, 50 г черствого хлеба, 0,25 л молока, 2 яйца, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С подготовленной, опаленной и хорошо промытой гусиной шейки осторожно снять кожу чулком. Зачистить ее от жира. Мякоть телятины, гусиную печень и жир, снятый с шейки, вместе с размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно растереть деревянной ложкой, добавляя сырые желтки. Добавить взбитые в пену белки, осторожно перемешать и начинить этой смесью шейку (не слишком туго), после чего зашить ее с обеих сторон. Проколоть шейку в нескольких местах булавкой, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 1 ч.

.....

ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г куриной печени, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г тертого сыра, 250 г сметанного соуса, специи и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень ошпарить кипятком, промыть, разрезать пополам и обжарить. Затем залить ее сметанным соусом и тушить с добавлением специй на слабом огне 3—5 мин, после чего посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке при умеренном температуре.

.....

ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ
С КАРТОФЕЛЕМ В ГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриной печени, 3 луковицы, 70 г томата-пюре, 2 ст. л. жира, 1 кг картофеля, 3 ст. л. муки, 0,5 л бульона, перец и соль по — вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень промыть, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на разогретой с жиром сковороде вместе с луком, через 10 мин добавить томат-пюре и еще раз обжарить. Содержимое сковороды переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до полуготовности. В керамический горшочек положить печень, сырой лук, картофель, нарезанный кубиками, залить бульоном из кастрюли, поставить в духовку и довести до готовности.

.....

ПОТРОХА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г куриных потрохов, 500 г овощей (морковь, сельдерей, лук репчатый, картофель), 0,3 л бульона, 2 ст. л. томата-пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г тертого сыра, зелень петрушки, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Потроха тщательно очистить, промыть и варить до готовности в слегка подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать их тонкими

полосками. Овощи также нарезать соломкой и отварить в бульоне до мягкости. Затем все смешать, добавить томат-пасту, соль, перец и масло. Сверху посыпать зеленью петрушки и тертым сыром.

.....

СПАГЕТТИ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ
И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г куриной печени, 250 г спагетти, 50 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 помидора или 2 ст. л. кетчупа, зелень петрушки, соль, гвоздика — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить спагетти в подсоленной воде, процедить, заправить маслом, мелко нарезанным чесноком и перемешать. На сервировочном блюде выложить макаронные изделия ровным слоем, сверху положить предварительно обжаренную на масле с добавлением лука и гвоздики куриную печень. Полить спагетти соком, оставшимся от обжаривания печени, посыпать тертым сыром, зеленью и сбрызнуть кетчупом или обложить ломтиками помидоров.

.....

PIRCH ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г потрохов домашней птицы, 8 картофеля, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 маленькая репа, 1 луковица, 3 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. пшеничной муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную куриную печень ошпарить, желудочки отварить до готовности. Подготовленные куриные потроха, шейки, головки, крылышки, ножки, печень, желудочки нарезать небольшими кусочками и об-

жарить в жире. Затем переложить потроха в сотейник, залить горячим бульоном или водой, добавить томат-пюре и тушить в течение 30—40 мин при слабом кипении. Затем бульон от потрохов слить и соединить его с пассерованной мукой. Полученным соусом залить потроха и добавить предварительно обжаренный картофель, пассерованные овощи — репчатый лук, морковь и петрушку, репу, а также соль, лавровый лист, перец горошком и тушить все ингредиенты еще 15—20 мин до полной готовности. В конце добавить ломтики очищенных от кожуры соленых огурцов. Подать рагу в глубоком блюде, посыпав измельченной зеленью.

.....

**потроха ИНДЮШИНЫЕ
ПО-ВЕНГЕРСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г индюшиных потрохов, 8 картофелин, 150 г бекона, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень петрушки, масло для жарения, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанные индюшиные потроха поставить вариться в холодной воде вместе с крупно нарезанными овощами, добавив перец горошком. Когда мясо размягчится, вынуть его из бульона и держать в теплом месте. Крупно нарезанное сало вытопить, потушить на нем крупно нарезанный лук, посыпать солью, перцем, мелко нарезанной петрушкой. Затем добавить туда зеленый горошек. Поджарить нарезанный соломкой картофель в большом количестве масла, добавить в него лук и горошек, обжаренные на сале, а затем выложить в рагу приготовленные потроха.

.....

ПАШТЕТ № КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг куриной печени, 3—4 моркови, 3 луковицы, 200 г сливочного масла, 30 г сала, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В растопленном сале обжарить мелко нарезанные морковь и лук. Туда же положить кусочки печени, посыпанные солью и перцем, обжарить их и охладить. Остывшую массу пропустить через мясорубку 2—3 раза. Слегка размягченному сливочному маслу, выложенному на пергаментной бумаге, придать форму прямоугольника, покрыть его ровным слоем паштета и свернуть рулетом. Как следует охладить в холодильнике.

.....

КОЛБАСА ПЕЧЕНОЧНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриной печени, 100 г пшеничной муки, 120 г крахмала, 200 г сала, пряности и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриную печень прокрутить через мясорубку. Шпик нарезать мелкими кубиками. Печеночный фарш, шпик, муку двух видов, пряности перемешать. Заполнить печеночным фаршем предварительно подготовленные и обработанные кишки, завязать с обеих сторон, варить в подсоленной воде на слабом огне.

.....

**ПЕЧЕНЬ ГУСИНАЯ,
ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г гусиной печени, 100 г панировочных сухарей, 2 яйца, 150 г муки, 4 ст. л. жира (масла), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать печень пластами толщиной 0,5 см, отбить, посолить, обвалить в муке, взбитых яйцах и просеянных хлебных крошках. Поджарить в большом количестве кипящего масла на среднем огне. При подаче к столу гарнировать картофельным пюре и свежими овощами.

.....
ШЕЙКА ГУСИНА ФАРШИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 шейка гусиная, 100 г телятины, 50 г гусиной печени, 50 г черствого хлеба, 0,25 л молока, 2 яйца, перец и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сподготовленной, опаленной и хорошо промытой гусиной шейки осторожно снять кожу чулком. Зачистить ее от жира. Мякоть телятины, гусиную печень и жир, снятый с шейки, вместе с размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно растереть деревянной ложкой, добавляя сырые желтки. Добавить взбитые в пену белки, осторожно перемешать и начинить этой смесью шейку (не слишком туго), после чего зашить ее с обеих сторон. Проколоть шейку в нескольких местах булавкой, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 1 ч.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О МЯСЕ.....	5
Зачем мы едим мясо.....	6
Способы обработки мяса.....	9
Таблица веса и времени приготовления мяса.....	17
Разделка телятины, говядины, свинины.....	22
Что такое субпродукты.....	41
ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О МЯСЕ ПТИЦЫ.....	47
Как выбрать подходящую для приготовления птицу.....	48
Предварительная обработка птицы.....	52
Разделка птицы без отходов.....	52
Способ удаления костей из цельной тушки птицы.....	56
Полезные советы, которые пригодятся при выборе, обработке и приготовлении блюд из птицы.....	58
ХОЛОДНЫЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА.....	63
ГОРЯЧИЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА.....	87
Блюда из свинины.....	88
Блюда из говядины.....	102
Блюда из баранины.....	121
Блюда из кролика.....	131
БЛЮДА ИЗ МЯСНОГО ФАРША.....	139
БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ.....	145
Блюда из вымени.....	146
Блюда из мозгов.....	150
Блюда из сердца.....	156
Блюда из почек.....	160
Блюда из печени.....	167
Блюда из языка.....	171
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ.....	177
Блюда из кур.....	178
Блюда из цыплят.....	199
Блюда из утки.....	209
Блюда из индейки.....	220
Блюда из потрохов.....	225