

КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я



БЛЮДА НА СКОРУЮ РУКУ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Блюда, которые можно быстро приготовить, — незаменимая помощь для любой хозяйки. Часто бывает, что необходимо быстро что-нибудь приготовить, так как нагрянули гости, пришли к вам или к вашим детям друзья или просто после рабочего дня хочется сделать что-нибудь вкусненькое, оставив приготовление изысканных, трудоемких **блюд** на выходные дни. Надеемся, что эта книга **даст** вам возможность выбрать какой-нибудь интересный рецепт, чтобы порадовать семью и близких.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ постный с Фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ: ½ стакана белой фасоли, ½ небольшой свеклы, 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 2—3 небольшие картофелины, ¼ кочана капусты, 1 ст. л. томатной пасты, 6 ст. л. подсолнечного масла, соль, лавровый лист, сметана, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль залить с вечера холодной водой (2,5 л), на следующий день в этой же воде отварить ее до готовности. Очищенную свеклу нарезать тонкой соломкой, обжарить на масле, положить в кипящую с фасолью воду, уменьшить огонь. Пока свекла и фасоль варятся, пассеровать на масле лук, нарезанный маленькими кубиками, и морковь, нарезанную мелкой соломкой. Добавить томатную пасту, немного потушить и положить в борщ. Нарезанный дольками картофель тоже обжарить на масле до золотистого цвета, положить в борщ. Добавить соль, лавровый лист, а затем положить в борщ тонко нарезанную капусту и, когда закипит, варить 1—2 минуты и снять с огня. Можно добавить (после свеклы) 3—4 немного проваренных сушеных гриба. Это придаст борщу особый, грибной аромат. Подавать к столу в горячем или холодном виде, добавив в тарелку сметану и зелень.

«ЛЕНИВЫЙ» СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 картофелины, 2 сосиски, 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать кубиками и поставить варить. Когда картофель будет почти готов, посолить,

добавить нарезанные кружочками сосиски, размешать в чашке яйцо и вылить в суп, помешивая его. Одну минуту прокипятить — и суп готов. Этот суп любят и взрослые и дети, на его приготовление уходит 8—10 минут.

ОГУРЕЧНЫЙ СУП С ЯМАЙСКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 огурец, 0,5 л холодного бульона из дичи, 1 красный ямайский перец, 100 г сметаны, 1 желток, 2 ст. л. лимонного сока, 2 веточки кервеля или кориандра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть огурец, очистить его, оставив несколько полосок зеленой кожицы, разрезать огурец на четвертинки и удалить среднюю часть с семенами. Нарезать четвертинки кусочками и взбить миксером. В получившееся пюре добавить бульон. Снова взбить миксером, чтобы получить однородную жидкость. Процедить через ситечко, надавливая ложкой на мякоть, чтобы извлечь всю жидкость. Полученный суп разлить по глубоким тарелкам и поставить в холодильник. Промыть перец, осушить салфеткой, разрезать пополам, вынуть семена и белую мякоть; затем нарезать перец тонкими ломтиками. Перед подачей на стол взбить сметану с желтком и лимонным соком. Взбитую массу разложить в тарелки с супом и украсить ломтиками перца и листиками кервеля или кориандра.

ОКРОШКА С КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—2,5 л обезжиренного кефира или сыворотки (или домашнего кваса), 100 г сметаны, 150 г вареной колбасы (без сала), 2—3 свежих огурца средней величины, 3 яйца, 6 небольших картофелин, по 1 небольшому пучку зеленого лука и укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить варить яйца и картофель. Пока они варятся, нарезать мелкими кубиками колбасу и огур-

цы, измельчить зеленый лук и укроп. Сваренный картофель и яйца остудить в холодной воде, затем мелко нарезать. Все перемешать, посолить, добавить охлажденную сметану и залить холодным кефиром или сывороткой (можно — квасом). Если заливать кефиром, его следует разбавить холодной кипяченой водой.

.....

СУП ГРИБНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г свежих грибов (вешенки или шампиньонов), 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 3 картофелины средней величины, 4 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана мелких макаронных изделий (вермишели, лапши), 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить на огонь кастрюлю с 2—2,5 л воды. Пока вода закипает, обжарить на растительном масле нарезанные грибы, затем добавить мелко нарезанный лук, потом — натертую на крупной терке морковь. Обжарить, перемешать, накрыть крышкой и подержать на маленьком огне 1—2 минуты. В закипевшую воду положить нарезанный мелкими брусочками картофель, немного поварить, затем добавить обжаренные грибы с луком и морковь, положить вермишель, посолить и довести суп до готовности. Разлить по тарелкам, положив в каждую по столовой ложке сметаны и по щепотке укропа.

.....

ДОГ-ГУЛЯШ

Настоящий гуляш должен быть не только очень острым, но и очень густым. Именно поэтому его иногда принимают не за первое, а за второе блюдо. В Венгрии во многие виды гуляша добавляют чипетке. Это свежие, очень мелкие клецки из муки, воды и яйца. Венгры замешивают крутое, но мягкое тесто, затем пальцами отщипывают от него очень

маленькие кусочки и скатывают их в виде веретена. Затем чипетке кладут в почти готовый гуляш, где они очень быстро доходят до готовности.

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говядины, 2 луковицы, 3 картофелины, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 щепотка тмина, 1 ч. л. сушеной паприки, 2 стручка горького перца, 2 помидора, 1 ч. л. томатной пасты, 1 небольшой пучок зеленого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо вымыть, обсушить бумажной салфеткой, затем нарезать кубиками средней величины. Лук очистить, нарезать маленькими кубиками. В кастрюлю с высокими бортами влить растительное масло, поставить на огонь. Когда масло нагреется, положить лук и обжаривать, пока он не приобретет золотистый цвет. Добавить в кастрюлю подготовленное мясо, посолить и поперчить. Тушить под крышкой на небольшом огне 10—15 минут, время от времени помешивая, чтобы мясо не пригорело. Вымыть картофель, очистить и нарезать крупными кубиками. Очищенный чеснок очень мелко порубить. Горький перец разрезать, удалить плодоножку и семена и тонко нарезать его. Добавить картофель, чеснок, горький перец и томатную пасту в кастрюлю. Затем залить мясо и овощи холодной водой так, чтобы она покрывала их на 2—3 см. Слишком много воды добавлять не надо, поскольку гуляш должен быть густым. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить 30 минут. Помидоры нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук мелко порубить. За 10 минут до готовности супа положить в кастрюлю зеленый лук и помидоры. Снять гуляш с огня, приправить тмином и паприкой, посолить по вкусу.

.....

СОТ ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 плавленый сырок, 1 небольшая морковь, 1 небольшая луковица, 3 картофелины средней величины,

2 ст. л. растительного рафинированного или сливочного масла, 1 ст. л. грибной или овощной приправы для супа (или 2 бульонных кубика), $\frac{1}{2}$ стакана мелких макаронных изделий (вермишели или лапши), зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить на огонь кастрюлю с 2 л воды. Пока вода закипает, спассеровать на масле мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Нарезать соломкой картофель. В кипящую воду положить целый сырок и, размешивая, дать ему расплавиться. Уменьшить огонь и добавить нарезанный картофель. Через 5 минут положить в суп спассерованные лук и морковь, всыпать вермишель или лапшу, перемешать, всыпать приправу, посолить по вкусу и довести суп до готовности. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г смешанного свиного и говяжьего фарша, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 3 картофелины средней величины, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 ст. л. рафинированного растительного масла, 1 белок, 2 ломтика белой булки, черный перец — молотый и горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить на огонь кастрюлю с 2—2,5 л воды. Пока вода закипает, фарш смешать с намоченной в холодной воде и отжатой булкой (без корок), посолить, добавить молотый перец, хорошо перемешать и разделать, смазывая руки чуть взбитым белком, фрикадельки величиной с грецкий орех. В кипящую воду опустить нарезанный небольшими кусочками картофель, промытый рис, лавровый лист, перец горошком, перемешать и варить 5—7 минут. Затем добавить в суп спассерованные на растительном масле мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь, опустить в суп фрикадельки и дать им 10 минут покипеть.

ЛАПША С КРАБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г китайской лапши, 500 г тыквы, 12 сушеных грибов, 1 банка консервированных ростков бамбука или кольраби, 2 луковицы, 250 г вареной свинины, 2 л воды, 2 ст. л. соевого соуса, вареное крабовое мясо, зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать небольшими тонкими ломтиками тыкву; мелко нарезать промытые и предварительно замоченные грибы. Мелко нарезать ростки бамбука или кольраби, мелко порубить луковицы, вареную свинину нарезать тонкими ломтиками. Положить в кастрюлю и залить водой, поставить на огонь. Заправить соевым соусом, посолить, поперчить и варить до готовности. Отварить лапшу 12 минут в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Разложить лапшу в 8 глубоких тарелок, залить супом, посыпать нарезанным вареным крабовым мясом и рубленым зеленым луком.

ЩИ ПО-РУССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 2 небольшие моркови, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, 100 г копченого сала, 300 г свиных костей, 3 картофелины, лавровый лист, соль, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту мелко нашинковать, 1 морковь натереть и потушить в закрытой кастрюле с мелко нарезанной луковицей и нарезанным кусочками салом. Одновременно поставить варить бульон из свиных костей. Когда бульон закипит, добавить мелко нарезанные оставшуюся морковь, корень петрушки и лавровый лист. Влить готовый бульон в тушеную капусту, добавить нарезанный небольшими кусочками картофель. Когда закипит, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

.....

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ: мясной бульон, чечевица, лук, морковь, картофель, помидоры, специи, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящий мясной бульон положить предварительно замоченную (на ночь) чечевицу. Через 15—20 минут добавить крупно нарезанный картофель и варить 20 минут. В это время поджарить мелко нарезанные лук и морковь и добавить в суп, когда закипит, положить очищенные от кожицы и протертые помидоры и специи. При подаче на стол положить в тарелки с супом сметану.

.....

УХА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—1,5 кг судака, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 3 картофелины, 1 лавровый лист, укроп, черный перец горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, выпотрошить, отделить филе, голову и хвост. Филейную часть отложить, а кости, голову и хвост залить холодной водой, положить коренья и лук и отварить, готовый рыбный бульон процедить, положить нарезанный мелкими кубиками картофель, перец, соль, лавровый лист. Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

.....

ПОЛЬСКИЙ «ХЛОДНИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ: молодая свекла с ботвой, молодой картофель, зеленый лук, яйцо, зелень, сметана, свежий огурец, соль, черный молотый перец, лимонная кислота по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сначала приготовить основу: картофель и молодую свеклу (размером с яйцо) очистить, ботву свеклы отрезать и мелко порубить (без стеблей). Свеклу и картофель нарезать небольшими кусочками и поставить варить в довольно большом количестве воды. Когда карто-

фель будет почти готов, добавить рубленую ботву и поварить еще несколько минут. Заправить солью, лимонной кислотой и охладить. Вареное яйцо, лук, огурец и зелень измельчить и положить в охлажденную основу. Заправить сметаной, по желанию поперчить, дать постоять 20 минут. Основу можно готовить на два дня, а остальные ингредиенты добавлять перед подачей на стол.

.....

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ ДЛЯ ТОРЖЕСТВЕННЫХ СЛУЧАЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: целая курица (или 4 куриных окорочка), 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 горсть шампиньонов, 1 горсть маслин без косточек, 1 рюмка мадеры (не обязательно), 1/2 стакана сливок или сметаны, 2 желтка, 1 ч. л. муки, коренья, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Курицу отварить с кореньями в 1,5 л воды так, чтобы мясо было очень мягким. Отделить мясо от костей и измельчить его миксером или в блендере. Так же измельчить зеленый горошек и предварительно отваренные шампиньоны. Все это вместе с мясом протереть через крупное сито в горячий процеженный куриный бульон, поставить на огонь и дать закипеть. Сливки или свежую сметану растереть с желтками и мукой и, помешивая, влить струйкой в горячий суп. Туда же влить рюмку мадеры. Затем положить маслины и посыпать суп зеленью. Подавать горячим с маленькими сухариками или гренками.

.....

СЫРНЫЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 450 г корня сельдерея, 1/2 стакана сидра, 3 стакана овощного бульона, 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 2 небольших красных яблока, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г сыра пармезан

или чеддер, 1 ст. л. нарезанного свежего лука-резанца, соль, черный молотый перец, листики петрушки для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой кастрюле разогреть масло и пассеровать мелко нарезанный лук и нарезанный кубиками сельдерей до светло-золотистого цвета. Влить сидр и кипятить 3 минуты. Добавить бульон, положить петрушку, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 20 минут. Нарезать яблоки ломтиками, смазать маслом с обеих сторон и обжарить на гриле (1—2 минуты каждую сторону). Отложить 6—8 ломтиков для украшения, остальные положить в кастрюлю. Варить 3—4 минуты, затем добавить тертый на терке сыр, посолить, поперчить и перемешать суп так, чтобы получилось пюре. Положить лук-резанец и приправы. Разлить суп в теплые тарелки, украсить ломтиками яблок и листьями петрушки.

.....
СУП ИЗ СЫРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 ломтика плавленого сыра, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 большое яблоко, 50 г муки, 250 мл молока, 1/2 ч. л. толченого тмина, 1 л бульона, 1—2 яйца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопленные сыр и масло взбить до пены, смешать с тертым яблоком и мукой, соединить с молоком, положить тмин, влить бульон, посолить и прокипятить, снять с огня и заправить яйцом.

.....
ХОЛОДНЫЙ БОРЩ (ВОЛГОГРАДСКИЙ ВАРИАНТ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: картофель, свекла, соленые огурцы, зеленый горошек, консервированная килька в томатном соусе, зеленый лук (можно репчатый), рассол или охлажденная кипяченая вода с уксусом или лимонной кислотой, соль, черный молотый перец, горчица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить в кожуре картофель, очистить и нарезать мелкими кубиками, так же нарезать отваренную и очищенную свеклу и соленые огурцы, нарезать лук, все перемешать, добавить горошек, раздавленную вилкой кильку, еще раз перемешать, посолить, поперчить и залить рассолом. Дать настояться 30—40 минут. Горчицу (по желанию) можно добавить в тарелку.

.....
СУПОВОЩНОЙ БЫСТРЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 луковицы, 1 сладкий перец, 4 помидора, 4 моркови, 4 огурца, 2 зубчика чеснока, соль, сметана по вкусу, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить нарезанный полукольцами сладкий перец, жарить еще 3 минуты, положить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, потушить 10 минут и переложить овощи в кастрюлю. Добавить морковь, натертую на крупной терке, залить 2 литрами кипящей воды и варить 10 минут, затем положить натертые на крупной терке огурцы, варить еще 5 минут, положить чеснок, пропущенный через чесночницу, соль и рубленую зелень, проварить 1—2 минуты — и суп готов. Заправлять сметаной.

.....
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 свеклы средней величины, 1/4 кочана капусты, 1/2 картофелины, 1/4 моркови, 1/4 луковицы, 1/2 ч. л. томатного пюре, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сметаны, 1 1/2 стакана воды, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Лук натереть на терке. Очистить и нарезать мелкими кубиками

картофель. Подготовленные овощи положить в кастрюлю, добавить томатное пюре, масло, залить кипятком и в закрытой посуде тушить 25—30 минут, периодически перемешивая. Когда овощи станут мягкими, посолить, добавить горячую воду и варить еще 10 минут.

.....
СУП ОВОЩНОЙ С ПШЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/4 картофелины, 1/4 моркови, 2 ч. л. пшена, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сметаны, 1/4 стакана овощного отвара, 1/4 ч. л. соли, 1 щепотка зелени, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю и потушить с маслом и небольшим количеством воды до готовности. В кипящий овощной отвар положить промытое пшено, а через несколько минут — мелко нарезанный картофель, варить до готовности, положить тушеную морковь и соль, прокипятить. В тарелку с супом добавить сметану и зелень.

.....
СУП ИЗ КАБАЧКОВ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 1 кружок (1,5 см) очищенного кабачка, 1 ч. л. риса, 2 ч. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки вымыть, очистить, нарезать кусочками и вместе с рисом отварить в подсоленной воде до готовности; протереть через дуршлаг, добавить кипяченое горячее молоко, заправить сливочным маслом.

.....
СУП ОВОЩНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 картофелины, кусочек моркови, немного тыквы, 3—4 соцветия цветной капусты, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 1 1/2 ч. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, картофель, тыкву очистить и нарезать ломтиками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и промыть. Морковь потушить в небольшом количестве воды с добавлением масла. В кастрюлю с кипящей водой положить тушеную морковь, тыкву, картофель и цветную капусту. Варить под крышкой 20—25 минут на слабом огне. Затем добавить горячее молоко, соль. В тарелку с супом положить сливочное масло.

.....
ЩИ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 листа капусты, 1/2 картофелины, 1/4 моркови, 1/4 луковицы, 1/4 свежего яблока, 1/2 ч. л. томатного пюре, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сметаны, 1 1/2 стакана воды (бульона), 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать квадратиками капусту, картофель — кубиками, положить в кипящий бульон или воду, добавить тушеные в масле морковь, лук и томатное пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи добавить сырое, нарезанное соломкой яблоко, посолить и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

.....
СУП С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. овсяной крупы, 1/2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ч. л. зеленого горошка, 2 ч. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть дробленую овсяную крупу и за 2 часа до приготовления залить холодной водой. Варить в той же воде при слабом кипении 30 минут, после чего протереть через сито. Добавить горячее молоко и отваренный в подсоленной воде молодой зеленый горошек, прокипятить. В тарелке заправить суп сливочным маслом.

.....

СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ч. л. вермишели, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить воду, добавить сахар, соль, положить вермишель и варить 10 минут, затем добавить подогретое молоко и варить 2—3 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

.....

СУП с манными клецками

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. (с верхом) манной крупы, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молоко смешать с $\frac{1}{2}$ стакана воды и вскипятить, добавить сахар и соль. В кипящую жидкость класть чайной ложкой небольшие клецки. Варить клецки при слабом кипении 5—7 минут. Когда клецки всплывут, они готовы. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

Для приготовления клецек вскипятить $\frac{1}{2}$ стакана воды со сливочным маслом ($\frac{1}{2}$ ч. л.) и солью (по вкусу), всыпать манную крупу и, помешивая, проварить кашу на слабом огне 5 минут. В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло и тщательно перемешать.

.....

СУП с ЦВЕТНОЙ капустаю

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—8 соцветий цветной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ч. л. манной крупы, 1 стакан молока, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Головку цветной капусты очистить от листьев, вымыть, разделить на мелкие соцветия, положить в кипящую подсоленную воду и варить 15 минут (пока капуста не станет мягкой). Отваренную капусту положить на

сито, а в горячий отвар всыпать просеянную манную крупу и варить 5—8 минут. Затем влить подогретое молоко, положить отваренную капусту и кипятить 2—3 минуты. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла и гренки из белого хлеба.

.....

СУП С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. риса, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис перебрать, промыть холодной водой, положить в кипящую воду и варить, пока он не станет мягким. Затем влить горячее молоко, дать закипеть, посолить. В тарелку с супом положить кусочек сливочного масла.

.....

СУП С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. ячневой крупы, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ячневую крупу перебрать, слегка поджарить (до желтого цвета) на сковороде в духовке, после чего засыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить при слабом кипении до мягкости (1,5—2 часа), затем протереть через частое сито, влить молоко, посолить и прокипятить. Перед едой заправить суп сливочным маслом.

.....

СУП с манной КРУПОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: $\frac{1}{2}$ стакана молока разбавить горячей кипяченой водой, вскипятить, всыпать манную крупу и, помешивая, варить 10 минут, после чего добавить подогретое

молоко, дать закипеть. Готовый суп посолить. В тарелку с супом положить сливочное масло. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

.....
СУП-ПЮРЕ № ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. риса, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 стакан воды, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытый рис залить подсоленной горячей водой и варить до готовности, соединить с отваренным зеленым горошком, протереть через сито (вместе с жидкостью) или пропустить через мясорубку, поставить на огонь и довести до кипения. Заправить сливочным маслом.

.....
СУП-ПЮРЕ № КИБЙЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: $\frac{1}{4}$ кабачка, 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 ч. л. муки, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные кабачки нарезать кусочками, положить в кастрюлю, налить молоко, добавить масло ($\frac{1}{3}$ нормы) и тушить до готовности. Когда кабачки будут готовы, добавить подсушенную муку, хорошо перемешать, протереть через сито и прокипятить. Масло положить в тарелки с супом.

.....
СУП-ПЮРЕ № КИРТОФЕЙЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 картофелины, 1 ч. л. манной крупы, немного лука, 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить, разрезать на 3—4 части, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить нарезанный лук, накрыть крышкой и варить 20 минут.

Отваренные овощи протереть вместе с отваром через сито, снова положить в кастрюлю, посолить, поставить на огонь, довести до кипения, всыпать просеянную манную крупу и, помешивая, кипятить еще 5 минут. Готовый суп заправить маслом.

.....
СУП-ПЮРЕ № МОРКОВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 морковь, 1 ст. л. риса, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 стакан воды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить до готовности в подсоленной воде рис. Отцедить. Морковь вымыть, очистить и нарезать кусочками, положить в кастрюлю, добавить немного кипятка, масло, сахар и нагреть до кипения в закрытой посуде. После этого морковь и вареный рис протереть через сито и развести горячим молоком. Готовый суп заправить маслом.

.....
СУП № БРЮССЕЛЬСКОЙ КИПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины, 3—4 кочанчика брюссельской капусты, $\frac{1}{4}$ моркови, кусочек корня петрушки, 1 картофелина, 1 ч. л. сметаны, 1 $\frac{1}{4}$ стакана мясного бульона, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить бульон из мяса с кореньями, посолить. Кочанчики брюссельской капусты срезать со стебля, тщательно промыть и положить в холодную воду на 20—30 минут, после чего снова вымыть и опустить их в кипяток. Когда вода вновь закипит, сразу вынуть их шумовкой и положить в горячий бульон. После этого добавить в бульон очищенный и нарезанный кубиками картофель и варить до готовности. Суп заправить сметаной или сливками.

Так же можно приготовить суп без мясного бульона (на воде). Его можно приготовить с рисом. Для этого промытый

рис всыпать в кипящую воду и варить 20 минут, затем добавить подготовленную капусту.

.....
СУП-ПЮРЕ № ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ¼ головки цветной капусты, 1 кружок кабачка, 1 стакан воды или бульона, 2 ч. л. сливочного масла, ¼ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленые листья цветной капусты удалить, головку капусты промыть и нарезать мелкими кусочками. Кабачок очистить, вымыть и нарезать кубиками. Подготовленные капусту и кабачок положить в кастрюлю с кипящей водой или бульоном, накрыть крышкой и варить до готовности. Отваренные овощи вынуть из отвара, протереть через сито, затем опять соединить с отваром, посолить и прокипятить. Заправить готовый суп сливочным маслом.

.....
СУП-ПЮРЕ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 помидор, ½ моркови, ¼ репы, немного лука, немного корня петрушки, 1 ч. л. манной крупы, 2 ч. л. сливочного масла, по ½ стакана воды и молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, репу, петрушку и лук мелко нарезать, залить водой и варить 30 минут, добавить протертые сырые помидоры. В кипящий суп всыпать просеянную манную крупу и варить на слабом огне 7 минут, затем влить горячее кипяченое молоко, посолить и прокипятить. В готовый суп положить сливочное масло и подавать с гренками.

.....
БОРЩ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины, ¼ свеклы средней величины, ¼ листа капусты, ¼ моркови, немного лука, ½ ч. л. томатного пюре, ½ ч. л. сахара, 1 ч. л. сметаны, 1 стакан бульона,

2 ч. л. сливочного масла, ¼ ч. л. соли, зелень петрушки и укроп по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить мясной бульон. Нарезать свеклу тонкой соломкой и потушить с томатным пюре и частью масла. Капусту, морковь и лук нарезать тонкой соломкой, добавить оставшееся масло, влить несколько ложек бульона и тушить в закрытой крышкой посуде до готовности. Если овощи во время тушения начнут пригорать, добавить еще немного бульона. Тушеные овощи залить бульоном и варить 15 минут. Тарелку с борщом посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропом, положить сметану.

.....
СУП РИСОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины или курицы, 2 ч. л. риса, ½ картофелины, ¼ моркови, немного лука, 1 стакан бульона, по 1 щепотке зелени петрушки и укропа, ¼ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить мясной или куриный бульон с морковью и луком, в этом бульоне отварить рис и мелко нарезанный картофель. Петрушку и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать и посыпать суп, налитый в тарелку.

.....
СУП КУРИНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г курицы, 1 ½ ст. л. домашней лапши, ¼ моркови, немного лука, 1 стакан бульона, по 1 щепотке зелени петрушки и укропа, ¼ ч. л. соли.

Для лапши: 1 ст. л. воды, 1 яйцо, ½ стакана муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить куриный бульон. В кипящий подсоленный куриный бульон положить домашнюю лапшу, натертую на мелкой терке морковь, измельченный лук и варить 15 минут. Перед подачей на стол положить в тарелку с супом зелень, промытую в кипяченой воде, а затем нарезанную.

Для приготовления домашней лапши смешать холодную воду с яйцом. Помешивая, всыпать просеянную муку. Тесто выложить на доску, посыпанную мукой, очень тонко раскатать, положить на сито, дать подсохнуть. Затем тесто нарезать длинными полосками, пересыпать мукой, положить их друг на друга, тонко нарезать поперек и подсушить на доске. Готовую, хорошо просушенную лапшу хранить в закрытой стеклянной посуде.

СУП МЯСНОЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины или курицы, 1 ст. л. вермишели, немного лука, $\frac{1}{2}$ моркови, 250 мл бульона, 1 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить мясной или куриный бульон. Очищенную и вымытую морковь нарезать тонкой соломкой и 1—2 минуты потушить со сливочным маслом. В горячий мясной или куриный бульон положить тушеную морковь, измельченный лук, вермишель и варить до готовности.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины, $\frac{1}{4}$ моркови, кусочек корня петрушки, немного лука, 10 г белого хлеба, 1 стакан бульона, $\frac{1}{2}$ яйца, по 1 щепотке зелени петрушки и укропа, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить мясной бульон с кореньями. Перед подачей к столу опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут. Бульон в тарелке посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Для приготовления фрикаделек отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым хлебом (без корок), после чего добавить взбитое яйцо, натертый на терке лук,

посолить и перемешать. Приготовленный фарш сформовать в виде шариков (фрикаделек) величиной с лесной орех.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ С КЛЕЦКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г курицы, кусочек корня петрушки, немного лука, $\frac{1}{4}$ моркови, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, 1 $\frac{1}{4}$ стакана бульона.

Для клецек: 1 яйцо, 2 ст. л. бульона, мука по потребности, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить бульон из курицы с кореньями и луком. Готовую курицу вынуть из бульона, отделить мясо. Мясо курицы пропустить 2—3 раза через мясорубку. В процеженный, нагретый до кипения бульон положить измельченное куриное мясо, дать бульону снова закипеть, а затем заправить клецками.

Так же готовится суп-пюре из говядины или телятины.

Для приготовления клецек взять $\frac{1}{3}$ яйца и смешать его с холодным бульоном или водой, посолить и постепенно всыпать просеянную муку. Тесто не должно быть крутым. Брать маленькие кусочки теста чайной ложкой и опускать в кипящий бульон.

ЩИ ИЗ НЕВИННОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины, 1 ст. л. квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ картофелины, $\frac{1}{4}$ моркови, кусочек корня петрушки, немного лука, $\frac{1}{2}$ ч. л. томатного пюре, 1 ч. л. сметаны, 1 $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 2 ч. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, по 1 щепотке зелени петрушки и укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить из мяса бульон. Рубленую квашеную капусту отжать и пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Если капуста очень кислая, ее следует предварительно промыть и отжать. Мелко нарезанный лук, очищенную и натертую на терке морковь, измельчен-

ный корень петрушки, томатное пюре и подготовленную капусту тушить в закрытой посуде на слабом огне, добавив сливочное масло и периодически помешивая, 30—40 минут. Во время тушения следить, чтобы капуста не пригорела (если потребуется, подливать понемногу воды). В горячий процеженный бульон положить нарезанный кубиками картофель и, когда бульон снова закипит, опустить тушеную капусту. Варить щи еще 30 минут. Перед едой в тарелку со щами положить сметану. Зелень петрушки и укроп промыть холодной кипяченой водой и, перед тем как подавать щи к столу, мелко нарезать зелень и посыпать ею налитые в тарелку щи.

.....

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 картофелины, 1/4 моркови, немного лука, 8—10 листиков щавеля, 1 1/2 стакана мясного бульона, 1/4 яйца, 1 1/2 ч. л. сметаны, 1 щепотка зелени, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Щавель перебрать, промыть под проточной водой, мелко нарезать. В кипящий процеженный бульон положить нарезанные морковь и картофель и варить почти до готовности. Затем положить щавель, соль и варить 5—7 минут. В готовые щи положить сваренное вкрутую и нарезанное яйцо, заправить щи сметаной.

.....

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г рыбы, по кусочку кореньев петрушки и сельдерея, немного лука, 1 1/2 стакана воды, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежую рыбу (окунь, карп или треска) очистить, выпотрошить, промыть, залить кипятком, положить коренья, лук, посолить и варить 30 минут при слабом кипении, время от времени снимая пену. Готовый бульон процедить через влажную салфетку.

Рыбный бульон можно подавать натуральным или сварить из него суп с картофелем, овощами или фрикадельками из рыбы. Кроме того, на рыбном бульоне варят борщ, щи, рассольник и другие супы.

.....

СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г рыбы, 1 ч. л. риса (или манной крупы), 1/2 картофелины, 1/4 моркови, немного лука, 1 1/2 стакана бульона, 1 ч. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. соли, 1 щепотка мелко нарезанного укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из рыбы, нарезанной кусками по 50 г, сварить бульон с добавлением нарезанного лука (варить 25—30 минут). Готовую рыбу вынуть из бульона, после чего бульон процедить через марлю и снова поставить на огонь. В кипящий бульон всыпать перебранный и промытый рис. Через 20—25 минут положить в суп картофель, нарезанный кубиками, тертую морковь, измельченный лук и продолжать варить до полной готовности, после чего положить в суп отваренную рыбу и дать закипеть. Перед подачей к столу посыпать укропом.

.....

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г трески, немного лука, кусочек корня петрушки, 15 г белого хлеба, 1 стакан бульона, 1/4 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рыбный бульон, процедить через частое сито или марлю, сложенную вдвое, вскипятить и опустить в него фрикадельки. Фрикадельки варить при очень слабом кипении 10—15 минут.

Для приготовления фрикаделек рыбу (без кожи и костей) пропустить два раза через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым белым хлебом и луком. В из-

мельченную массу добавить масло, соль, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно с лесной орех.

ГРИБНОЙ СУП С ГОВЯДИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л воды, 500 г рубленой говядины, 20 г грибов, 1 кольраби, 1 маленький кусочек имбиря, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. жира, соль, черный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Истолочь имбирь и обжаривать с ним рубленое мясо 10 минут, налить воду и варить на сильном огне говяжий бульон, пока он не выкипит наполовину, затем процедить и добавить нарезанные ломтиками грибы и кольраби. Снова довести суп до кипения, заправить солью и перцем, накрыть крышкой и варить 15 минут. Перед подачей к столу добавить в него соевый соус.

РИСОВЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ¼ чашки растительного масла, 500 г нежирной свинины (нарезанной кубиками), 250 г креветок (нарезанных кубиками), 5 упаковок морского огурца (нарезанных полосками), 8 чашек куриного бульона, 1 ст. л. рисового вина, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. глутамата натрия, 3 ст. л. крахмала, разведенного в ¼ чашки воды, 5 пачек сухих грибов (размоченных в воде и нарезанных полосками), 3 стебля черемши (нарезанных кусками по 2 см), 2 банки консервированных ростков бамбука (нарезанных кубиками), ¼ чашки соевого соуса, ½ ч. л. кунжутного масла, 1 большая пачка жженого риса или 1 чашка вареного риса (подсушенного в духовке и обжаренного).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слегка обжарить свинину, креветки и морской огурец в горячем растительном масле. Положить в бульон и довести до кипения. Добавить грибы, черемшу,

бамбуковые ростки, соевый соус, рисовое вино, сахар, соль и глутамат натрия. Для густоты подмешать крахмал, для аромата — кунжутное масло. Обжарить жженный рис или подсушенный вареный рис, пока он не лопнет. Подавать суп, посыпав его таким рисом. Можно использовать жженный рис, который бывает на дне кастрюли. Подсушить его и обжарить во фритюре.

ГРИБНОЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 л бульона, ½ чашки сушеных грибов, ½ банки консервированных ростков бамбука, 6 водяных каштанов (можно заменить их картофелем или яблоком), 3 ст. л. соевого соуса, соль и черный молотый перец по вкусу, 6—8 яиц.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать тонкими ломтиками сушеные грибы, предварительно замоченные в горячей воде, ростки бамбука и водяные каштаны. Залить все эти ингредиенты крепким бульоном. Варить около 20 минут, до готовности овощей. Добавить соевый соус, немного соли и перца. На каждую порцию разбить в суп по 1 яйцу, отварить и разложить по тарелкам.

СУП ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан китайской капусты, 50—60 г нежирной свинины, ½ ч. л. кукурузного крахмала, 1 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. сахара, 2 ломтика имбиря, 1 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать свинину тонкими ломтиками и смешать с сахаром, соевым соусом, перцем, крахмалом и растительным маслом. Немного масла нагреть в кастрюле и обжаривать 1 минуту имбирь и соль, а затем влить 6 чашек кипятка. Нарезать капусту крупными кусками и по-

дожить в кипящую воду. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 10 минут, добавить свинину и варить еще 15 минут. Подавать суп на стол горячим.

.....

яичный СУП с ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 сухих грибов, 4 яйца, 8 чашек куриного бульона, 1 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. глутамата натрия.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть, положить в чашку с горячей водой и отставить. Взбить яйца, отставить. Сварить куриный бульон, добавить в него грибы вместе с водой, в которой они были замочены. Варить 5 минут. Заправить соевым соусом, солью и глутаматом натрия. Вмешать в бульон растительное масло и взбитые яйца. Подавать суп горячим.

.....

СУП С РУБЛЕННОЙ ГОВЯДИНОЙ И ЛАТУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек куриного бульона, 125 г мелко порубленной говяжьей шеи, 1/2 кочана латука, немного вареного окорока, немного зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Налить в небольшую кастрюлю бульон и положить в него говядину. Варить на сильном огне 10 минут, потом уменьшить огонь и снять с бульона жир. Положить в суп латук, нарезанный соломкой, и варить до мягкости. Перед подачей на стол украсить суп вареным окороком, нарезанным соломкой, и измельченным зеленым луком. Латук можно заменить в сезон тонко нарезанными огурцами. В этом случае суп не нужно посыпать луком.

.....

СУП ИЗ МОРСКОЙ НИПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек мясного или куриного бульона, 4 сырые креветки, нарезанные мелкими кубиками, 125 г

измельченной говяжьей шеи или свинины, 4 измельченных водяных каштана, 3 пластины сушеных японских морских водорослей (морской капусты), соль и глутамат натрия по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшую суповую кастрюлю налить бульон и довести его до кипения. Затем положить туда все продукты, кроме водорослей, и варить на среднем огне 15 минут. После этого поломать на мелкие кусочки сушеные водоросли, положить в суп и варить еще 5 минут. Посолить и добавить глутамат натрия.

.....

СУП С РУБЛЕННОЙ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек куриного бульона, 250 г измельченной говядины, 2 чашки мороженого зеленого горошка, соль и глутамат натрия по вкусу, немного вареного окорока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В маленькую суповую кастрюлю налить куриный бульон. В бульон положить мелко порубленную говядину. Варить на сильном огне 10 минут, потом убавить огонь и снять жир с поверхности супа. Добавить мороженный зеленый горошек, соль и глутамат натрия. Варить, пока горошек не станет мягким. Украсить перед подачей на стол вареным окороком, нарезанным тонкой соломкой.

.....

СУП ИЗ ШПИНАТА И СВИНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек крепкого свиного или куриного бульона, 4 зубчика чеснока, 1 пачка мороженого шпината, 125 г мелко порубленной свинины, соль и глутамат натрия по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В суповую кастрюлю налить бульон, поставить на огонь и довести до кипения. Затем положить

в него все остальные продукты. Хорошо перемешать и варить на слабом огне 10 минут. Заправить солью и глутаматом натрия.

.....
СУП ИЗ КУРИМЫХ ПОТРОХОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г куриной печени, сердец и желудков, 1 кочан (около 250 г) китайской капусты, 2 ломтика имбиря, 1 ст. л. соевого соуса, 1,5 л кипящей воды, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать желудки: сначала сделать на них острым ножом вертикальные бороздки, потом нарезать их ломтиками горизонтально. Смешать желудки, печеньку и сердца с соевым соусом, сахаром, мукой, 1 ст. л. растительного масла, перцем и солью. Нагреть 1 ст. л. масла в глубокой сковороде и обжарить кусочки имбиря. Добавить воду. Когда вода закипит, положить туда куриные потроха, накрыть сковороду крышкой и варить 30—45 минут, а затем добавить нарезанную крупными кусками капусту и тушить до готовности. Приправить солью и перцем.

.....
РЫБНЫЕ ШАРИКИ в СУПЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбного филе, рыбные кости, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока, 1 маленький кусочек имбиря, 2 больших помидора, 1 ломтик тыквы или дыни, 2 яйца, соль, зеленый лук по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу вымыть и отделить мякоть от костей. Мякоть измельчить, добавить в нее $\frac{1}{2}$ луковицы и толченые чеснок и имбирь, посолить и хорошо перемешать. Положить взбитое яйцо, еще раз перемешать и сформовать из получившегося фарша маленькие шарики. Нарезать тонкими ломтиками тыкву, а также лук и помидоры. Из рыбных

костей сварить бульон в 0,5 л воды. Процедить его, посолить и опять перелить в кастрюлю. В бульон добавить лук, помидоры и другие ингредиенты и довести до кипения. Когда овощи сварятся, осторожно опустить в суп рыбные шарики. Не перемешивать. Когда шарики будут готовы, они сами всплывут на поверхность. Взбить оставшееся яйцо, вмешать в суп, суп посолить и подавать на стол горячим, посыпав измельченным зеленым луком.

.....
СУП ИЗ КАМБАЛЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек мясного или куриного бульона, 125 г лапши «бобовая нить» (предварительно замоченной на 1 час в воде), 1 ч. л. имбирного корня (нарезанного тонкой соломкой), 1 кусочек (2—3 см) апельсиновой кожуры (предварительно замоченной до мягкости в воде и нарезанной соломкой), 2 китайских финика (нарезанных соломкой), 3 сушеных гриба (предварительно замоченных до мягкости в воде и нарезанных тонкой соломкой), филе свежей камбалы (нарезанное продолговатыми кусочками размером 2 x 4 см), соль и глутамат натрия по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Налить бульон в небольшую кастрюлю и довести до кипения. Затем положить в него все названные продукты, кроме рыбы, и убавить огонь до среднего. Через 2 минуты положить в суп камбалу. Поварить еще 5 минут и заправить солью и глутаматом натрия.

.....
СУП № 2 ЗЕЛЕНАЯ ГОРЧИЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек мясного или куриного бульона, 500 г промытой зелени китайской горчицы (нарезанной на куски длиной 5 см), $\frac{1}{4}$ чашки нарезанного ломтиками сырого мяса (свинины или говядины), 2 тонких ломтика свежего имбирного корня, $\frac{1}{2}$ ч. л. глутамата натрия, 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Налить в суповую кастрюлю бульон и положить все продукты, довести до кипения. Убавить огонь и варить на медленном огне 10—15 минут, снимая жир. Перед подачей на стол вылить в суп 1 сырое яйцо (по желанию).

.....
РИСОВЫЙ КУРИНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белого куриного мяса, 4 чашки куриного бульона, 2 луковицы, немного корня сельдерея, 1/2 чашки риса, 4 ч. л. соевого соуса, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриное мясо, сельдерей и лук залить 4 чашками куриного бульона. Варить до полуготовности. Мясо вынуть из бульона, мелко нарезать, добавить приготовленный на пару рис, а затем — соевый соус, соль и перец. Залить бульоном.

.....
ОВОЩНОЙ СУП СО СВИНИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 л бульона, 250 г нежирной свинины, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 1 чашка ростков сои, 1 чашка нарезанных водяных каштанов (или картофеля, или яблок), соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать тонкими ломтиками свинину и положить в бульон. Туда же положить нарезанные стебель сельдерея, лук, ростки сои и нарезанные водяные каштаны (картофель или яблоки). Отварить до мягкости. Добавить соль и черный молотый перец.

.....
РЫБНЫЙ СУП С САЛАТОМ-ЛАТУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек куриного бульона, 1 кочан салата-латука, 200—250 г рыбного филе, 2 тонких ломтика имбиря, 2 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 1/2 ч. л.

сахара, 1 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть и нарезать рыбное филе. Налить в глубокую сковороду масло, обжарить в нем имбирь, положить рыбу и обжаривать 10 минут. Потом подлить туда кипящую воду, довести до кипения, положить в нее разрезанные на две части листья латука и варить на слабом огне 10 минут. Добавить соль, перец, сахар, соус и куриный бульон с крахмалом.

.....
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 чашек мясного или куриного бульона, 1/2 чашки нарезанных ломтиками грибов, 1 чашка мороженого или свежего зеленого горошка, соль и глютамат натрия по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Налить в кастрюлю бульон, положить грибы и зеленый горошек, довести до кипения на сильном огне, потом убавить огонь и варить 10 минут, пока горошек не станет мягким. Посолить суп и добавить в него глютамат натрия.

.....
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

.....
ОМЛЕТ СТВОРОГОМ ИЛИ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца, 50 г творога или сыра, 45 мл молока, 15 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо отжатым свежим творогом протереть через сито, смешать с яйцами, посолить и поджарить

на масле, накрыв сковороду крышкой. Так же можно приготовить омлет с тертым сыром. В этом случае яйца предварительно смешать с молоком.

.....

ОМЛЕТ С СЕМГОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца, 45 мл молока или сливок, 10 г сливочного масла, 35 г малосолевой семги или лососины, 40 г яично-масляного соуса, 6 гренков, лимонный сок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Семгу или лососину без кожи и костей нарезать кубиками в 1 см, смешать с размешанными с молоком или сливками яйцами и жарить, как омлет. При подаче к столу омлет полить соусом с лимонным соком, а вокруг омлета на блюдо положить поджаренные гренки из белого хлеба.

.....

ЯЙЦА В КОРЗИНКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, 225 г муки, 2 ст. л. тертого твердого сыра (пармезана), 125 г сливочного масла, 350 г шпината, 6 ломтиков нежирного бекона, 180 мл жирных сливок, соль, черный молотый перец, молотый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать муку с тертым на терке сыром. Порубить ножом с маслом до образования мучных комочков. Добавить 50 мл холодной кипяченой воды. Вымесить тесто до однородности. Скатать шар. Завернуть тесто в пергамент и положить в холодильник на 30 минут. Выложить шпинат в кастрюлю с небольшим количеством воды. Накрывать крышкой и тушить 3—4 минуты. Откинуть на дуршлаг и хорошо отжать, затем крупно нарезать. Подсолить, поперчить и посыпать молотым мускатным орехом. Разрезать каждый ломтик бекона пополам и слегка поджарить. Тесто раскатать и распределить в 6 формочках для корзиночек.

Накрыть тесто в каждой корзиночке кусочком фольги. Запекать в духовке при температуре 200 °С 20 минут. Затем снять фольгу и снова поставить в духовку на 5—8 минут, до золотистой корочки. Разделить шпинат на 6 частей и разложить по корзиночкам. В каждую поместить по два кусочка бекона и разбить по яйцу. Полить сливками (по 2 ст. л. на каждое яйцо). Выпекать 15 минут. Аккуратно вынуть корзиночки из формочек и сразу же подавать к столу.

.....

ОМЛЕТ ПО-СОВЕТСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца, 300 мл молока, 100 мл сливок 33—35-процентной жирности, мука, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты хорошо перемешать и слегка взбить венчиком (до появления на массе первых пузырьков). В прогретую и смазанную растительным маслом сковороду вылить яично-молочную массу и поставить на огонь, чтобы омлет чуть-чуть «схватился» снизу (тогда омлет будет хорошо сниматься со сковороды). И сразу же поставить в горячую духовку до полной готовности. При приготовлении омлета нельзя открывать и хлопать дверцей духовки, чтобы он не осел.

.....

ПАРИЖСКИЙ ОМЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 яиц, 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, соль, черный молотый перец, зелень петрушки или кинзы по вкусу, оливковое и сливочное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца смешать с молоком и водой, посолить, поперчить, добавить измельченную зелень, взбить. Нагреть на сковороде немного оливкового и сливочного масла. Яично-молочную смесь вылить в кипящее масло, накрыть крышкой и оставить на 5—7 минут на среднем огне.

.....

ОМЛЕТ СО ШПИКОМ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца, 45 мл молока, 40 г шпика, 20 г лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпик нарезать кубиками размером около 1 см и слегка поджарить с нарезанным луком. Затем залить шпик яйцами, смешанными с молоком, перемешать и поджарить.

.....

ЯИЧНИЦА СО ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца, 75 г шпината, 15 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья свежего шпината припустить, положить на сковороду со сливочным маслом, вылить на шпинат яйца и поджарить.

.....

ЯЙЦА ФЛАМЕНКО

ИНГРЕДИЕНТЫ: по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица средней величины, 1 зубчик чеснока, 540 г картофеля, 400 г консервированных помидоров, 1 ч. л. сушеных трав, соль, черный молотый перец по вкусу, 4 крупных яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовку до 190 °С. Разрезать перец пополам, очистить от семян, нарезать кубиками около 1 см. В сковороде разогреть масло, положить мелко нарезанный лук и жарить 2 минуты. Добавить пропущенный через чесночницу чеснок и жарить еще 1 минуту. Положить нарезанный перец и обжаривать на медленном огне 8 минут. Положить нарезанные помидоры и сушеные травы и готовить на большом огне, не накрывая крышкой и помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить нарезанный кубиками отваренный картофель и немного прогреть, приправить солью и перцем, разложить в 4 формочки для духовки, сделав посередине углубление. Разбить в каждую формочку в уг-

лубление по яйцу. Запекать в духовке около 10 минут, пока белки не будут готовы.

.....

ЯЙЦА-ПАШОТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 10 г соли, 50 мл уксуса, 1 л воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В глубокий сотейник налить до половины высоты воду, добавить соль и уксус и нагреть до кипения. В кипящую воду быстро одно за другим выпустить из скорлупы яйца и варить при слабом кипении 3—3,5 минуты. Одновременно варить не более 10 яиц. Готовые яйца переложить при помощи шумовки в посуду с холодной, слегка подсоленной водой и хранить в ней до использования. При приготовлении блюда яйца прогреть в подсоленной воде или бульоне, предварительно срезав бахрому белка. Сваренные без скорлупы яйца имеют приплюснутую форму; белок, окружающий полужидкий желток, довольно плотен, поверхность его слегка шероховатая.

.....

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: яйца, консервированная печень трески, репчатый лук, мягкое масло (например, «Rama»), зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить яйца вкрутую и остудить. Разрезать их пополам и вынуть желтки, белки разложить на подносе. Желтки смешать с печенью трески, мелко нарезанным луком, зеленью петрушки и маслом. Все растереть до образования однородной массы и нафаршировать ею яйца.

.....

ЗАКУСОЧНЫЙ РУЛЕМЗ ОМЛЕТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 125 г майонеза, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Для начинки: 2 плавленых сырка, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа, 125 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления рулета нужно взбить яйца с майонезом, посолить и вылить массу на заранее разогретый противень, смазанный растительным маслом. Выпекать в духовке до образования светло-коричневого цвета. Края отогнуть, чтобы не приставали. Перед приготовлением рулета все измельченные ингредиенты для начинки перемешать и поставить в холодильник. Теплый яичный блин смазать начинкой и свернуть в рулет. Поставить в холодильник. Перед подачей к столу нарезать ломтиками и красиво уложить на тарелку.

.....
ЖАРЕНЬЕКУСОЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 12—16 ст. л. молока, зелень петрушки, зеленый лук, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разбить в миску яйца, добавить молоко, перемешать, посолить. Разогреть в сковороде масло, вылить яично-молочную смесь и накрыть крышкой. Через некоторое время размешать. Обжарить с двух сторон. Затем посыпать зеленью.

.....
ЯИЧНИЦА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 25 г вареной ветчины, 20 г любительской колбасы, 20 г шампиньонов (или белых грибов), 10 г топленого сала, 30 г томатного соуса, соль, черный молотый перец, укроп или зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину и колбасу нарезать ломтиками, обжарить на сковороде в топленом сале, добавить припущенные и мелко нарезанные шампиньоны, хорошо прогреть, положить томатный соус, довести до кипения, вылить

в сковороду яйца, посолить, поперчить, слегка подержать на плите, затем довести до готовности в духовке. При подаче к столу посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки.

.....
ЯЙЦА С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 20 г сливочного масла, 300 г помидоров, 80 г соуса мадера, соль, черный молотый перец, зелень петрушки или укроп по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кокотнице растопить сливочное масло, выпустить яйца, посыпать солью и перцем и запечь в духовке. При подаче к столу на яйца положить припущенные помидоры, полить соусом мадера и посыпать нарезанной зеленью.

.....
ЯЙЦА С ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 50 г зернистой икры, 10 г зеленого салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Холодные сваренные вкрутую яйца очистить и обрезать немного их кончики. Разрезать яйцо поперек так, чтобы на обеих половинках были зубчики. На желток горкой положить зернистую икру. При подаче к столу поставить яйца на тарелки и украсить нарезанным тонкой ломкой салатом.

.....
ЯЙЦА С СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 яйцо, 15 г филе сельди, 10 г сливочного масла, 10 г майонеза, зелень петрушки и укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренные вкрутую яйца очистить и разрезать вдоль пополам, срезав с боков белок (для устойчивости). Вынутые желтки протереть через сито, соединить с взби-

тым сливочным маслом и протертой сельдью, наполнить белки получившейся массой (горкой) при помощи бумажной трубочки. Сверху сделать «сетку» из майонеза и положить букетик мелко рубленной зелени, можно украсить маленькими точками из томата-пасты. Начинку можно приготовить из филе килек, анчоусов, кефали и др.

.....

яичница с ананасами
«гурман»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ананас средней величины, 3 яйца, 1 1/2 или 2 луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу, 150—200 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ананас нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук. Смешать и обжарить на среднем огне до образования на луке золотистой корочки. В эту смесь вылить яйца, посолить поперчить, выключить плиту (если она электрическая), газовую перевести на минимальный огонь. Через 5 минут можно подавать на стол.

.....

яичница с окороком
по-кантонски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 2 ст. л. измельченного окорока, 3 луковицы, 2 гриба, 2 ч. л. соевого соуса, растительное масло или жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слегка взбить яйца, добавить измельченный окорок, нарезанный тонкими кольцами лук, нарезанные тонкими ломтиками грибы, соевый соус. Хорошо смешать и жарить на смазанной жиром сковороде на слабом огне. Когда яичница подрумянится с одной стороны, перевернуть ее и обжарить другую сторону. Блюдо подавать горячим.

.....

яичница с чили

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, ломтик окорока или жареной свинины, 2 стебля сельдерея, 3 большие луковицы, 1 большой стручок перца чили, 1/2 чашки бобовых ростков, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтик окорока или жареной свинины, сельдерея, лук, стручок чили, бобовые ростки мелко нарезать. Взбить яйца, добавить нарезанные ингредиенты, соль и перец, хорошо перемешать. Выливать порциями на сковороду, дно которой покрыто маслом. Когда одна сторона яичницы подрумянится, перевернуть. Блюдо подавать горячим.

.....

БИТОЧКИ НА СКОРУЮ РУКУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца, 1 луковица, 1 банка рыбных консервов, 1 ст. л. муки, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца взбить с солью. Лук мелко нарезать. 1 банку консервов (любой рыбы в масле) размять вилкой до однородной массы. Во взбитые яйца добавить лук, консервы, муку и хорошо перемешать, получится вязкая масса. Обжаривать, как оладьи: на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

.....

ГУБЧАТЫЙ ЯИЧНЫЙ ПИРОГ,
ПРИГОТОВЛЕННЫЙ на ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 крупных свежих яиц, 1 чашка тростникового сахара, 1 1/2 чашки муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя теста, 1 ч. л. ванильного экстракта, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Миксером хорошо взбить белки. Затем понемногу добавлять сахар и взбивать еще 2 минуты. Ввести

желтки и ванильный экстракт и взбивать еще 2 минуты. Смешать муку и разрыхлитель теста. Смешать муку с взбитыми яйцами до образования однородной массы. Выстлать противень величиной 12х12 см и глубиной не менее 8 см бумагой, пропитанной растительным маслом. Вылить тесто на противень и поставить его на подставку в пароварку, налив в нее горячей воды на высоту 8—10 см. Под крышку пароварки подложить ткань, чтобы она поглощала влагу от конденсирующегося пара. Включить сильный нагрев и готовить пирог на пару 20—25 минут. Потом снять крышку и ткань, проверить пирог на готовность, проткнув его зубочисткой. Если она останется чистой, без следов теста, тогда пирог можно доставать из пароварки. Перевернуть пирог на блюдо и охладить. Перед подачей на стол нарезать квадратами в 6 см.

.....

ЛУКОВЫЙ ОМЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: луковица, яйца, соль, черный молотый перец, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать луковицу, смешать ее с хорошо взбитыми яйцами и поджарить омлет, посолив и поперчив.

.....

«БОГАТЫЙ» ЯИЧНЫЙ ОМЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, 1 чашка мелко нарезанной вареной свинины, крабов или курятины, 2 чашки бобовых ростков, ½ чашки нарезанного окорока, 2 нарезанных гриба, 1 нарезанный стебель сельдерея, 1 тонкий ломтик имбиря, 1 ч. л. соевого соуса, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья, зелень петрушки для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть сковороду и обжарить до готовности имбирь и другие продукты, кроме яиц. Взбить яй-

ца и смешать с обжаренными ингредиентами, когда те остынут. В другой сковороде нагреть растительное масло и вылить на нее столько яичной смеси, чтобы получился кружок (похожий на блин). Обжарить его до коричневого цвета с обеих сторон. Повторять процедуру, пока не израсходуется вся смесь. Затем украсить омлеты петрушкой и сельдереем и сбрызнуть соевым соусом.

.....

ЯЙЦА С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г ветчины, 4 яйца, 1 ч. л. муки, 65 г панировочных сухарей, жир для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину мелко нарезать, яйца взбить, смешать с мукой и панировочными сухарями. Из этой массы приготовить клецки величиной с голубиное яйцо и обжаривать их 4—5 минут в большом количестве жира (во фритюре). Отдельно подать вареный рис и зеленый салат.

.....

ЯЙЦА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ½ чашки зеленого горошка (можно мороженого), ½ чашки сушеного лука, 6 свежих яиц, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать мелкими кубиками сушеный лук. Хорошо взбить яйца. В предварительно разогретую сковороду налить растительное масло и посолить его. Масло сильно разогреть и положить нарезанный лук и зеленый горошек. Перемешивая, обжаривать на сильном огне 5 минут, пока лук не станет коричневого цвета. Добавить взбитые яйца. Уменьшить нагрев до среднего, чтобы яйца не пережарились. Яйца подавать горячими, с паровым или жареным рисом.

.....

ОМЛЕТ СОКОРОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 яиц, 2 ст. л. растительного масла, 1 чашка молока, соль, черный молотый перец по вкусу, несколько ломтиков окорока или жареной свинины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать желтки; добавить растительное масло, молоко, соль и перец. Затем добавить мелко нарезанный окорок или жареную свинину и хорошо взбитые белки. Запекать 20 минут в горячей духовке. Подавать на стол с вареным рисом.

.....

ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 чашки муки, 2 ч. л. соли, 2 яйца, 4 ст. л. холодной воды, 2 яйца, кукурузный крахмал для обваливания, растительное масло для жаренья.

Для начинки: 1/2 чашки жареной свинины, 1/2 чашки вареной курятины, 1/2 чашки сушеных грибов, 1/2 чашки бамбуковых ростков, 1 чашка молодого сельдерея, 1/2 ч. л. глутамата натрия, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. кукурузного крахмала, 4 капли масла из семян кунжута.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить в большую миску муку и соль и перемешать. Добавить яйца и воду. Все перемешать, положить на присыпанную мукой доску и вымесить тесто до получения однородной массы. Положить тесто на 30 минут в холодильник. Потом раскатать тонким, как бумага, слоем. Нарезать на квадратики со стороной 16 см. Приготовить для начинки: жареную свинину, нарезанную соломкой, вареную курятину, нарезанную соломкой, сушеные грибы, предварительно замоченные в воде и нарезанные тонкими ломтиками, бамбуковые ростки, нарезанные тонкими ломтиками. Обжарить все эти продукты на смазанной маслом сковородке до мягкости. Добавить: глутамат натрия, соль, сахар, со-

евый соус, кукурузный крахмал. Обжаривать, постоянно перемешивая, 5 минут. Добавить масло из семян кунжута. Охладить смесь. Положить на каждый квадрат теста 1/4 чашки начинки. Скатать в трубочку и соединить концы яичного рулета. Положить на блюдо и готовить на пару 10 минут. Охладить. Приготовить заранее миску с взбитыми яйцами и другую миску с кукурузным крахмалом. Обмакнуть каждый рулет сначала в яйцо, потом слегка обвалить в крахмале. Стряхнуть лишний крахмал. Обжарить в горячем растительном масле до коричневой корочки. Обсушить на бумажном полотенце. Нарезать на кусочки по 4 см и подавать на стол.

.....

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. белого молотого перца, 1/2 ч. л. глутамата натрия, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. нарезанного лука, 6 крупных помидоров, 1/2 ч. л. сушеной паприки, 1 нарезанный ломтиками огурец, маринованные овощи, веточки петрушки, салат-латук или кочанный салат, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца сварить вкрутую, остудить и срезать острые кончики. Сделать короткий диагональный срез вокруг белка, чтобы получился как бы зигзаг. Размять желтки, смешать с приправами, луком, мелко нарезанными маринованными овощами и таким количеством майонеза, чтобы смесь получилась влажной. Наполнить этой смесью белки. Охладить. Срезать верхушки помидоров. Вынуть чайной ложкой сердцевину. Положить помидоры на листья салата. Положить каждое начиненное яйцо в помидор и украсить его майонезом из кулинарного шприца. Посыпать паприкой. Украсить ломтиками огурца и веточками петрушки.

БЛЮДА ИЗ СЫРА

ЖАРЕННЫЙ СЫР

ИНГРЕДИЕНТЫ: сыр, яйцо, панировочные сухари, сливочное масло или маргарин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из слегка засохшего сыра можно приготовить вкусное блюдо к завтраку или ужину. Нарезать сыр ломтиками толщиной в 0,5 см, обмакнуть их во взбитое яйцо, а затем обвалить в панировочных сухарях и обжарить на сливочном масле или маргарине. Подавать ломтики жареного сыра горячими. Можно полить их томатным соусом.

ЖАРЕННЫЙ СЫР ПО-КАВКАЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сыр (только сулугуни или адыгейский, свежий), сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать сыр ломтиками толщиной 1—1,5 см, обжарить на масле до образования золотистой корочки. Есть сразу. Это самая подходящая и быстрая закуска к натуральному молодому вину.

СЫРНЫЕ ШНИЦЕЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г твердого сыра, 2 яйца, молотые сухари, растительное масло для жаренья, 2 ст. л. измельченного зеленого лука, 1 помидор.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр нарезать толстыми ломтиками (чтобы получилось 7—8 кусочков), каждый ломтик обвалить сначала в яйце, затем в сухарях и поджарить до золотистого

цвета с двух сторон на хорошо разогретой сковороде на растительном масле. Горячие шницели посыпать мелко нарезанным зеленым луком и на каждый положить по кружочку помидора.

ЗАКУСКА ИЗ СЫРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350—400 г сыра, 2 ст. л. смешанной зелени, 2—3 зубчика чеснока, 1 помидор, 1—2 ст. л. майонеза, зелень петрушки или укроп по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть сыр на мелкой терке. В сыр добавить измельченную зелень, мелко порубленные зубчики чеснока, нарезанный мелкими кубиками помидор, майонез. Сырную массу намазать на соленые крекеры или на ломтики черного ржаного хлеба (которые можно нарезать фигурно).

Этой сырной массой можно нафаршировать сладкий перец и охладить его в холодильнике. Затем фаршированный перец нарезать поперек кольцами толщиной 1 см и разложить на блюде.

Можно завернуть сырную массу в листья салата, наподобие голубцов.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сыра, 5 белков, 40 г муки, зелень петрушки, черный молотый перец, жир для жаренья во фритюре.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр натереть, белки посолить и взбить, осторожно добавить к ним тертый сыр. Полученную густую массу можно поперчить. Сформовать небольшие шарики, обвалить их в муке и обжарить в кипящем жире. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть их, обсушить и подать на блюде, посыпав зеленью петрушки.

.....

СЫРТЕРТЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г сыра, 15 г масла, 55 г зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр натереть на терке, смешать с маслом, разделить в форме котлет и нанести на поверхности ножом или ложкой рисунок в виде сетки. Подать сыр на тарелке и украсить веточками петрушки.

.....

СЫР на шпажках

Сыр нарезать кубиками 1,5 x 1,5 см.

С оливками и салями

ИНГРЕДИЕНТЫ: оливки зеленые, фаршированные анчоусами, лимоном или др., салями (нарезка).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На шпажку или зубочистку нанизать оливку, затем скрученный в трубочку тоненький ломтик салями и воткнуть шпажку в кубик сыра.

С помидорами и оливками

ИНГРЕДИЕНТЫ: помидор, оливки зеленые, фаршированные анчоусами, лимоном или др.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На шпажку или зубочистку нанизать оливку, затем ломтик помидора и воткнуть все в кубик сыра.

С ананасами, оливками и ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ: ветчина, оливки зеленые, фаршированные анчоусами, лимоном или др., консервированные кусочками ананасы, веточки петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину нарезать кубиками в 1 см. На шпажку или зубочистку нанизать кусочек ананаса, потом оливку, затем ветчину, последний — сыр. На длинных дере-

вянных шпажках сделать сырный «шашлык», нанизывая по очереди кубики сыра и оливки. Разложить на большом плоском блюде и украсить веточками зелени.

.....

ТВОРОГ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г творога, 100 г сыра, 100 г сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр костромской, степной, русский, швейцарский или голландский натереть на терке, смешать с протертым творогом, добавить сметану, соль и перемешивать до тех пор, пока масса не станет однородной. Подать на тарелке или в салатнике, можно полить сметаной.

.....

СЫРНЫЕ ШАРИКИ «ЁЖИК в ТУМАНЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка плавленого сыра («Янтарь» или др.), 200 г твердого сыра, 1 упаковка крабовых палочек, оливки без косточек, грецкие орехи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В оливку поместить дольку грецкого ореха. Твердый сыр натереть на мелкой терке и смешать с плавленым сыром. Из полученной массы сделать колобки диаметром около 5 см, ядром которых будут фаршированные оливки. Крабовые палочки измельчить на мелкой терке. Шарики обвалить в крабовой стружке и выложить на блюдо.

.....

ТВОРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г прессованного творога, 2 небольшие луковицы, 5 ст. л. свеженарезанной зелени (кервель, эстрагон, лук-скорода, петрушка, кориандр), 2 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В миске смешать творог, порубленный лук и зелень. Посолить, поперчить и слегка взбить с оливковым маслом. Закрывать миску и держать ее в холодном месте до подачи к столу.

.....

СЫРНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г твердого сыра, 1 помидор, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр натереть на мелкой терке. 2 ст. л. тертого сыра насыпать на сухую сковороду и растапливать на медленном огне до получения однородной массы. С помощью лопатки осторожно снять готовую сырную лепешку и накрыть ею перевернутый стакан и оставить охлаждаться. (Стакан поставить на влажное полотенце, чтобы он не раскололся.) Готовые корзиночки наполнить начинкой (например, смесью зелени и помидоров).

.....

ПОЛЬСКИЕ СЫРНИЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г творога, 250 г картофеля, 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть на терке сырой картофель, слегка отжать, смешать с творогом в пропорции примерно 1:1, добавить яйцо и соль. Если получилась жидкая смесь, можно добавить немного муки. Жарить, как обычные сырники, подавать со сметаной. Очень вкусно, если сырники, можно и остывшие, залить сметаной и потушить 20 минут. Затем полить сметаной, в которой они тушились, посыпать измельченной зеленью или сахаром (десертный вариант).

.....

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

.....

ЛОСОСЬ ПОД СОУСОМ АНИСОВЫМ ЛИКЕРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 не очень больших куски лосося, 1 ст. л. подсолнечного масла, 4 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. анисового ликера, 1/2 ч. л. уксуса, 2 веточки укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Включить гриль, смазать его подсолнечным маслом. Обжаривать куски лосося с обеих сторон 4 минуты. Приготовить соус: смешать оливковое масло с водой (1 ст. л.), горчицей, анисовым ликером, уксусом, солью и перцем, затем добавить нарезанный укроп. Положить куски лосося на слегка подогретые тарелки и подавать с помидорами, а отдельно подать соус.

.....

МЕРЛАНГ НАТУРАЛЬНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 больших куски мерланга (или хека), 50 г сливочного масла, 1 лимон, 8 веточек петрушки, 8 картофелин средней величины, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофелины, вымыть и разрезать каждую на четыре части. Отварить картофель в кипящей подсоленной воде (лучше — на пару). Растопить масло в большой сковороде и поджарить куски рыбы, по 3 минуты с каждой стороны. Выдавить сок из лимона. Вымыть, обсушить и мелко порубить петрушку. Слегка подогреть 4 тарелки и соусницу; на каждую тарелку положить по куску рыбы. Оставить тарелки в выключенной печи. Приготовить соус: процедить масло через ситечко, добавить лимонный сок, подогреть, положить в соус половину приготовленной петрушки и вылить соус в соус-

ник. Вынуть тарелки из печи, положить картофель вокруг рыбы, посыпать оставшейся петрушкой и подавать к столу с соусом.

.....

РЫБА с овощам на пару под соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе судака, 4 картофелины, 4 небольшие моркови, 200 г белокочанной или цветной капусты.

Для соуса: сок 2 лимонов, 2 желтка, 1 ч. л. горчицы, 2 ч. л. рафинированного растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю налить немного воды, поставить пароварку (ее дно не должно касаться воды), положить в нее рыбу кожей вниз и овощи, нарезанные небольшими кусочками (не солить). Варить до готовности под крышкой, затем выложить на блюдо. Залить соусом, приготовленным из указанных ингредиентов.

.....

СПИНКА хека с мидиями

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 спинка хека, разрезанная на 4 больших куска (или 4 больших куска мерланга), 500 г мидий, 1 стакан белого вина, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 3 ст. л. рубленой петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить мидии, хорошо промыть их. Очистить и нарезать кольцами луковицу. Растопить масло в сотейнике и положить туда лук; когда он станет прозрачным, положить куски рыбы. Через минуту перевернуть их, затем залить белым вином. Посолить, поперчить и добавить мидии. Посыпать рубленой петрушкой, осторожно перемешать, закрыть крышкой и 6 минут держать на огне, пока не раскроются все мидии. Разложить мидии на подогретые тарелки, на каждую положить кусок рыбы и залить небольшим количеством подливки. Сразу подавать к столу.

.....

«ПАЛЬЧИКИ» ИЗ СУДАКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: филе судака средней величины, 1—2 яйца, мука, соль, черный молотый перец по вкусу, масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе вымыть, нарезать кусочками толщиной 1—1,5 см, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитые яйца, а затем обвалить в муке, положить на сковороду с хорошо разогретым рафинированным растительным маслом, обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Подавать с отварным картофелем.

.....

ТРЕСКА И УКРОПНОМ СОМЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 куска филе трески, 1 яйцо, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. зерен кунжута, 2 укропных яблочка (маленькие серые яблочки, растущие на деревьях и имеющие вкус укропа), 30 г сливочного масла, 2 помидора, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Холодной водой промыть яблоки, вытереть их и снять верхние листочки; вынуть сердцевину и нарезать яблоки очень тонкими ломтиками. На среднем огне нагреть сковороду с антипригарным покрытием. В сковороде растопить сливочное масло и положить ломтики яблок. Время от времени помешивать. В глубокой тарелке смешать яйцо с оливковым маслом, зернами кунжута, солью и перцем; в эту смесь положить куски трески, затем сразу переложить в сковороду и поджарить (если необходимо, добавить немного оливкового или сливочного масла). Подогреть тарелки. Обдать кипятком помидоры, охладить их водой из крана, снять кожицу и нарезать помидоры мелкими кубиками. Разложить по подогретым тарелкам горячие куски трески и яблочную смесь. Посыпать все это кубиками помидоров.

.....

ФИЛЕ МОРСКОГО ЯЗЫКА С ПАПРИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных куска филе морского языка, ½ ч. л. паприки, 125 г сметаны, 2 лимона, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подогреть 4 тарелки. В сковороде с антипригарным покрытием на слабом огне обжарить куски филе по 3—4 минуты с каждой стороны. Посыпать их паприкой, посолить и поперчить. Добавить сметану и дать покипеть 2—3 минуты. Выложить куски филе на тарелки, полить соусом и подавать с четвертинкой лимона на каждой тарелке.

.....

ФИЛЕ ХЕКА ПО-ИНДИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе хека, 1 ст. л. куркумы, 1 ч. л. свежeterтого имбиря, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1 зеленый лимон, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выжать сок из лимона, полить лимонным соком куски рыбного филе, оставив 3 ст. л. сока. Посолить и поперчить рыбу. В большой сковороде на среднем огне растопить сливочное масло и 5—6 минут жарить филе. В маленькой кастрюле разогреть сметану, добавить в нее куркуму, тертый имбирь и оставшийся лимонный сок. Слегка посолить, поперчить и тщательно перемешать. Подготовить тарелки и соусник. В каждую тарелку положить рыбное филе, затем вылить содержимое сковороды в маленькую кастрюльку с соусом, помешать, вылить соус в соусник и подать его к жареному филе.

.....

ФИРМЕННЫЙ карп

ИНГРЕДИЕНТЫ: карп весом более 1 кг, 3 пучка кинзы, уксус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, удалить жабры, нарезать кусками. Опустить в кипящую подсоленную воду. Сварить, выключить огонь и влить 1 стакан очень холодной воды. Достать куски рыбы, разложить их на тарелке так, чтобы они не касались друг друга, остудить. Для приготовления соуса растереть кинзу с солью, добавить воду и уксус по вкусу. Рыбу залить соусом.

.....

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА СО СПЕЦИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: рыба (скумбрия, тунец, морской окунь, карп), лук, черный молотый перец, корица, тмин, соль, гвоздика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить от чешуи, разрезать по хребту, удалив внутренности, затем положить на фольгу; нарезать лук кольцами, положить его в рыбное брюшко, посолить, добавить специи, закрыть рыбу и завернуть в фольгу. Запекать в духовке 25 минут при температуре 250 °С.

.....

ЖАРЕННЫЕ РЫКИ ГАМБАС (вид раков)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 16 крупных гамбасов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. зерентмина, 1 небольшой стакан белого вина, 1 лимон, 3 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить маринад: очистить и мелко порубить чеснок, высыпать его надно глубокой миски, затем добавить тмин, белое вино, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец, хорошо перемешать. Положить раков в маринад не менее чем на 20 минут. Включить гриль, еще лучше — барбекю. Обжаривать раков с обеих сторон, постоянно смачивая их маринадом. Они должны стать насыщенно-розового цвета. Подавать к столу, как только они будут готовы.

.....

ЭРЗАЦ-КРАСНАЯ ИКРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 малосоленые сельди, 200 г плавленого сыра, 150 г сливочного масла, 2 моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. подсолнечного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Селедку разделать, отделить филе и вместе с плавленным сыром, маслом и отварной морковью пропустить через мясорубку, сбрызнуть лимонным соком, полить подсолнечным маслом и хорошо вымешать. Намазывать на свежий батон. По вкусу похоже на красную икру.

.....

Икра паюсная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 75 г икры паюсной, кусочек лимона, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взвесить порции икры, положить на мраморную доску и придать ножом форму прямоугольника или ромба. Аккуратно снять икру тем же ножом, положить на блюдо или тарелку и оформить зеленью и лимоном.

.....

Икра зернистая

ИНГРЕДИЕНТЫ: 75 г икры зернистой, 20 г зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зернистую икру положить в икорницу или маленькую салатницу; отдельно на розетке подать мелко нарезанный зеленый лук.

.....

ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИМОНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 30 черных оливок (6 для украшения), 6 больших лимонов, 1 банка натуральных рыбных консервов (лосось или горбуша), 4 желтка сваренных вкрутую яиц, 200 г майонеза, 1 пучок петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Оливки, петрушку, желтки и консервы измельчить и перемешать. Срезать у лимонов верхушку, аккуратно извлечь мякоть, удалить из нее кожицу и косточки, добавить ее в полученную смесь. Добавить соль, перец, майонез. Полученной смесью нафаршировать кожуру лимонов. Положить фаршированные лимоны на блюдо, украсить оливками и зеленью. Перед подачей к столу охладить в холодильнике.

.....

БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

.....

ЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г серых креветок, 30 г соленого сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 2 головки лука-шалота, 2 ст. л. рубленой петрушки, 1 ч. л. измельченного тмина, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть креветки проточной водой и тщательно высушить. Очистить и очень мелко порубить чеснок и лук. В большой сковороде растопить масло и положить в него креветки, добавить чеснок, лук, тмин, петрушку, соль и перец. Жарить 7—8 минут на слабом огне. Подавать к столу на подогретых тарелках. Креветки следует есть руками, оставляя только голову.

.....

МИДИИ С КАРРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг фасованных мидий, 30 г сливочного масла, 1 небольшой пучок петрушки, 1 помидор, 1 большая луковица, 1 ч. л. порошка карри, 125 г сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и тщательно вымыть мидии. В большом сотейнике растопить масло и положить мидии. Накрыть крышкой и оставить на сильном огне. Время от времени помешивать мидий, раковины должны раскрыться. Одновременно вымыть и обсушить петрушку. Ошпарить помидор кипятком, снять кожицу и нарезать его кусочками. Очистить лук и мелко нарезать. Все овощи порубить миксером. Смешать карри со сметаной и слегка посолить и поперчить. Когда мидии откроются, добавить рубленые овощи и слегка помешать деревянной лопаткой, чтобы мидии хорошо пропитались овощами. Затем вылить сметану с карри, довести содержимое до кипения, снова осторожно помешать и сразу же подавать к столу.

.....

КАЛЬМАРЫ В КЛЯРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 100—150 г сыра (брынзы), 1 яйцо, 1 стакан сметаны, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. муки, 3—4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмары отварить (не более 3 минут), остудить и нарезать кольцами шириной 1 см. Приготовить кляр: взбить яйцо с молоком, добавить соль и перец. Приготовить панировку: смешать панировочные сухари с мукой. Приготовить соус: натереть сыр, добавить сметану, выдавить через чесночницу чеснок и положить нарезанную петрушку. Кальмары обмакнуть в кляр, затем в панировку и обжарить на растительном масле. Кальмары к столу подают с соусом, в который их следует перед едой обмакивать.

.....

КРЕВЕТКИ В РОЗОВОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: несколько листьев салата-латук, 300 г очищенных креветок или 500 г неочищенных.

Для соуса: 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. подсолнечного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Неочищенные креветки следует очистить, сохранив при этом их сок, затем очищенные креветки положить в холодное место. Для приготовления соуса нужно смешать горчицу, уксус, томатную пасту и сок креветок, посолить и поперчить. Энергично взбить металлическим венчиком, подливая через ситечко подсолнечное масло. Соединить этот соус с креветками. Распределить листья салата по тарелкам, разложить креветки с розовым соусом и поставить в холодное место до подачи к столу.

.....

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

.....

макароны с оливками

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 пачка (250 г) макарон, 5 ст. л. растительного масла, 2 крупных сладких красных перца, 4 зубчика чеснока, 1 л воды, сухие травы (по желанию), соль, черный молотый перец, черные оливки без косточек по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, положить в кастрюлю, добавив растительное масло (лучше оливковое). Приправить солью, молотым перцем, сухой зеленью типа хмели-сунели и потомить на медленном огне. Готовые макароны положить на тарелки, залить соусом и посыпать оливками.

Для приготовления соуса залить сладкий перец водой и кипятить на медленном огне, пока перец не станет мягким. Перец вынуть, очистить, нарезать, затем измельчить блендером

или в комбайне, добавить измельченный чеснок и 330 мл воды, в которой варился перец, сделать пюре. Соус слегка подогреть.

СПАГЕТТИ С ОСТРЫМ СЫРНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г спагетти, 3—4 пучка петрушки, 2—3 зубчика чеснока, 200 г брынзы, 2—3 ст. л. орехов, 2 стручка горького перца, 10 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. Петрушку мелко порубить. Чеснок очистить и измельчить. Брынзу нарезать мелкими кубиками. Орехи обжарить и измельчить. Перец очистить от семян и нарезать полосками. Чеснок и перец немного потушить на растительном масле, затем перец вынуть и положить в масло петрушку, сыр и орехи. Перемешать и посолить. Спагетти заправить соусом и украсить полосками перца.

СПАГЕТТИ С МЯСОМ (ИЛИ ТУНЦОМ) ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250—300 г смешанного свиного и говяжьего фарша или 1 банка консервированного тунца, размятого вилкой, 1 большая луковица, 2 крупных помидора, 400 г спагетти (или длинной лапши, или вермишели), 5—6 ст. л. рафинированного растительного масла, соль, черный или красный молотый перец (или острая приправа чили) по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти (вермишель, лапшу) отварить в подсоленной воде. Лук, нарезанный кубиками, спассеровать на масле, добавить помидоры, натертые на крупной терке (без кожицы), и фарш (или тунца), посолить, поперчить и немного потушить под закрытой крышкой. Добавить отваренные спагетти, перемешать и подавать к столу.

МАКАРОНЫ С ИКРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка натурального консервированного лосося, 100 г красной икры, 200 мл сливок 33-процентной жирности, 1 пачка (250 г) макарон (лучше перья), панировочные сухари.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Консервы размять, вынуть кости, положить в сковороду, посыпать панировочными сухарями, влить сливки и прогреть до кипения. В это время отварить макароны. Макароны слить, промыть, выложить в сковороду к лосою. Перемешать и подогреть. Перед подачей на стол добавить красную икру.

МАКАРОНЫ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г лапши тальятелле, 4 крупных помидора, 4 ст. л. оливкового масла, 2 лимона, 75 г пармезана, 4 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны в кипящей воде (согласно инструкции на упаковке). Тем временем положить помидоры в кастрюлю и залить кипятком. Оставить на 30 секунд, затем воду слить. Снять кожицу с помидоров, очистить их от семечек и мелко нарезать. Взбить цедру и сок 2 лимонов, тертый пармезан и оливковое масло. Посолить. Слить макароны, опять положить в кастрюлю и залить лимонным соусом. Добавить помидоры и петрушку и сразу же подавать.

спагетти «КОРРИДА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 пачки спагетти, 1 банка очищенных помидоров в собственном соку, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. плав-

леного сыра (лучше с травами), 3—5 перьев зеленого лука, 2—3 зубчика чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить спагетти. Пока они варятся, помидоры нарезать мелкими кусочками и вместе с соком поставить на огонь, довести до кипения, добавить майонез и сыр, кипятить 1 минуту, добавить нарезанные лук и чеснок и сразу же снять с огня. Смешать с отваренными и отцеженными спагетти.

СПАГЕТТИ С ЖАРеныМИ ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 пачка (250 г) спагетти, 3—4 крупных мягких помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить спагетти. Нарезать помидоры ломтиками средней толщины и поджарить на сливочном масле: обжарить с одной стороны, посолить, потом аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны, посолить. Добавить на сковороду с помидорами спагетти и хорошо перемешать.

ЖАРЕНАЯ ХРУСТЯЩАЯ ЛАПША

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г отваренной лапши, 250 г капусты, 2 крупные луковицы, 200 мл растительного масла или 200 г свиного жира, 2 стебля сельдерея, 250 г нежирного мяса (свинины, говядины или курятины), 2 ст. л. соевого соуса, 1 кусочек имбирного корня или 1 зубчик чеснока, соевые ростки или овощи (морковь, сельдерей и пр.), соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить сковороду на огонь и разогреть растительное масло или свиной жир. Обжаривать лапшу в сите 5—7 минут, пока она не подрумянится. Вынуть сито из сковороды и отставить на некоторое время. Мелко нарезать овощи и мясо. Поставить сковороду на огонь и до-

бавить в нее немного растительного масла или жира. Обжарить чеснок или имбирь, потом положить туда мясо и овощи, посолить, поперчить. Когда мясо и овощи будут готовы, добавить соевый соус и порубленные стебли сельдерея. Смешать с отставленной лапшой и подавать блюдо горячим.

«БЫСТРАЯ» ЛИЦЦА С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлебная основа (лаваш или пита), 225 г моцареллы, 1 крупный спелый помидор, нарезанный кружками, 2 стакана тонких ломтиков поджаренной ветчины, 2 сладких красных перца (обжаренные ломтики), 2 головки красного лука (нарезанные кольцами и обжаренные), 1 ст. л. оливкового масла, нарезанная зелень орегано по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлебную основу положить на противень, посыпать тертым сыром. Сверху разложить кружки помидора, ломтики ветчины, перца и лука. Сбрызнуть оливковым маслом и посыпать орегано. Запекать в горячей духовке 10 минут или до тех пор, пока сыр не расплавится.

СПАГЕТТИ С КАБАЧКАМИ И ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 100 мл густых сливок, 200 мл овощного бульона (можно из кубика), 100 г молотых лесных орехов, 2—3 ст. л. апельсинового сока, 2 маленьких кабачка, 400 г спагетти, соль, черный молотый перец, тертый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и зубчик чеснока очистить, мелко нарезать и потушить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить сливки, бульон, орехи и, помешивая, довести до кипения. Приправить солью, перцем, тертым мускатным орехом и апельсиновым соком. Кабачки вымыть и очистить. Ножом для чистки овощей настрогать тонкие

полоски кабачков. Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности. За 1 минуту до конца варки добавить кабачки. Спагетти с кабачками откинуть на дуршлаг, затем выложить на блюдо и полить ореховым соусом.

.....

пицца за 5 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 помидора, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, 1/2 моркови, 1 сладкий перец, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, мука, 1 щепотка соды, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке, смешать и поджарить в сковороде на растительном масле. Яйцо, молоко, соль, щепотку соды и муку (чтобы тесто было по консистенции, как сметана) смешать, залить поджаренные с сыром овощи. Накрыть крышкой, подержать на огне 5 минут и можно подавать к столу, посыпав нарезанным укропом.

.....

лапша с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г нежирной свинины, 1 ст. л. растительного масла, 1 большая луковица, 1 чашка рубленой зелени сельдерея, 10 сушеных грибов, 1/2 чашки ростков бамбука, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. сахара, 1 чашка воды, 250 г лапши, 2—3 яйца, кусочки окорока или жареной свинины, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать тонкими полосками свинину и обжарить до коричневого цвета в растительном масле. Добавить измельченный лук и рубленый сельдерей. Обжаривать 10 минут. Добавить грибы, разрезанные пополам (после того как они были замочены в горячей воде) и мелко нарезанные ростки бамбука. Посолить, поперчить и держать на огне 10 минут. Смешать соевый соус, кукурузный крахмал,

сахар и 1 чашку воды. Хорошо перемешать и добавить овощи. Помешивать, пока подливка не загустеет. Получилось чоп сви. Варить 5 минут в воде лапшу. Откинуть на дуршлаг и разложить по мискам, полить чоп сви, украсить нарезанными кружочками крутыми яйцами и небольшим количеством тонких ломтиков окорока или жареной свинины.

.....

особая куриная лапша

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г лапши, 30 г грибов, 1 нарезанная ломтиками крупная кольраби, мясо 1/2 курицы, нарезанное тонкими ломтиками, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 1 ст. л. растительного масла, 6 перьев зеленого лука, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить лапшу в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут, откинуть на дуршлаг и охладить под струей холодной воды. Замочить грибы в горячей воде на 15 минут, отрезать ножки грибов и нарезать шляпки тонкими ломтиками. Поставить сковороду на огонь и разогреть растительное масло; обжарить ломтики курицы и грибы, добавить кольраби и тушить до мягкости. Добавить соль и кукурузный крахмал, размешанные в 1 чашке воды. Помешивать, пока подливка не загустеет. Полить этой подливкой лапшу. Украсить нарезанным зеленым луком и подавать на стол.

.....

БЛЮДА ИЗ РИСА

.....

рисовые катанки

ИНГРЕДИЕНТЫ: 55 г сливочного масла, 1 пучок мелко нарезанного зеленого лука, 350 г риса, 1 л горячего овощного или куриного бульона, 2 яйца, 75 г тертого сыра чеддер, 1 ст. л.

зернистой горчицы, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 85 г свежих хлебных крошек, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть сливочное масло в сковороде и 1 минуту обжаривать лук. Добавить рис и перемешать, чтобы каждое зернышко обвалялось в масле. Добавить немного бульона, перемешать и, после того как эта порция впиталась, добавить еще. Так добавлять бульон, пока он не закончится, до готовности риса. Рис отставить и дать остыть. Добавить сыр, яйца, горчицу, петрушку и крошки, посолить. Сформовать 12 котлет. Разогреть оливковое масло в большой сковороде, жарить рисовые котлеты по 5 минут с каждой стороны (до золотистого цвета и хрустящей корочки).

Эти ароматные котлеты, приготовленные с ризотто, подавать с зеленым салатом.

.....

РИЗОТТО С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г шампиньонов, 350 г риса, 200 мл белого сухого вина, 1 л бульона, 200 мл сливок 20-процентной жирности, сыр, розмарин, шалфей, базилик, зелень петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу, оливковое масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В сковороде с высокими бортиками разогреть немного оливкового масла и поджарить на нем мелко нарезанные лук, чеснок, розмарин, шалфей и базилик. Когда все это немного прожарится, добавить мелко нарезанные грибы. Тушить 15 минут. Мелко нарезать зелень петрушки, положить в сковороду, посолить, поперчить и всыпать сухой рис. Перемешать, добавить вино и на сильном огне дать ему испариться. Залить бульоном и держать на среднем огне до готовности риса. При необходимости добавить бульон. Если рис уже готов, а бульона по вашему вкусу слишком много, увеличить огонь и дать испариться лишней

жидкости, помешивая, чтобы рис не пригорел. Перед подачей к столу посыпать ризотто тертым сыром. В самом конце, когда ризотто практически готово, можно влить упаковку (250 мл) сливок, перемешать и готовить еще 5—10 минут.

.....

ЖАРЕННЫЙ РИС СКРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих креветок, 5 чашек вареного риса, 1 луковица, 10 грибов, 1 стебель сельдерея, 5 яиц, соевый соус, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть и очистить креветки. Обжарить их в растительном масле до полуготовности, затем добавить нарезанный тонкими кольцами лук, нарезанные тонкими ломтиками грибы, мелко нарезанный стебель сельдерея. Все вместе жарить около 5 минут. Постоянно помешивая, добавить холодный вареный рис. Заправить соевым соусом, солью и перцем. Смешать с взбитыми яйцами. Обжаривать всю массу до готовности яиц.

.....

РИСОВЫЕ КОТЛЕТКИ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 1 яйцо, 300—400 г шампиньонов, 1 бульонный кубик, 2 крупные луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить в подсоленной воде, остудить. Грибы и лук измельчить и поджарить на растительном масле, все ингредиенты смешать (немного грибов оставить), сформовать небольшие котлетки и обжарить их до румяной корочки на растительном масле. Готовые котлетки положить в неглубокую посуду, залить заранее приготовленным соусом (кубик растворить в небольшом количестве воды, добавить

соль, перец, немного жареных грибов, проварить 10 минут) и тушить котлетки 5—10 минут.

.....
ЖАРЕННЫЙ РИС
с ЖАРЕННОЙ свининой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 чашки холодного вареного продолговатого риса, 1/2 чашки нарезанной кубиками свинины (поджаренной на гриле), 1/4 чашки нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. соли, 1 1/2 ст. л. соевого соуса, 2 яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взбить яйца. В предварительно разогретую сковороду налить растительное масло. На сильном огне, помешивая, обжаривать 1 минуту свинину и лук, затем добавить вареный рис, соль и соевый соус. Осторожно перемешать рис на сковороде, а через несколько секунд повторить процедуру, и так до тех пор, пока рис весь не прогреется. Выключить огонь и обжаривать на остывающей сковороде еще 5 минут. При необходимости можно добавить немного растительного масла, чтобы рис не подгорел. Добавить взбитые яйца. Перемешивать около 1 минуты, пока яйца не будут готовы.

.....
«БОГАТЫЙ» ЖАРЕННЫЙ РИС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/4 чашки сырых креветок, нарезанных кубиками, 1/4 чашки жареной свинины или вареного окорока, нарезанных кубиками, 1/4 чашки зеленого лука, нарезанного полосками по 18 мм, 1/4 чашки зеленого горошка, 3 чашки холодного вареного риса, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. соли, 1 кочан латука, 2 ст. л. соевого соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Латук нарезать полосками. В предварительно разогретую сковороду налить растительное масло. Нагреть на сильном огне и положить в масло креветки, по-

солить. Жарить, помешивая, 2—3 минуты, до готовности. Добавить жареную свинину или вареный окорок, зеленый лук, зеленый горошек, латук, рис и соевый соус. Осторожно перемешать рис на сковороде, а через несколько секунд повторить процедуру, и так до тех пор, пока рис весь не прогреется. Потом быстро перемешивать его 5—7 минут. Если нужно, добавить немного растительного масла, чтобы рис не подгорел.

.....
ГАРНИР к СПИНОЙ ОТБИВНОЙ
или ПТИЦЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренный рассыпчатый рис обжарить на сливочном масле, перемешать с обжаренными бананами и посыпать черным перцем крупного помола. Недозревшие бананы очистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см, можно обвалить в муке, затем обжарить на сливочном масле до золотистой корочки с двух сторон. Лучше пользоваться сковородой с тефалевым покрытием, иначе банан может расплзтись по всей сковороде. Перемешивать рис с бананами нужно очень аккуратно, чтобы они не потеряли форму. Хорошо подавать с кисло-сладким соусом.

.....
РИСПО-МОНАСТЫРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана риса, 4 стакана воды, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 моркови, 1 ст. л. томатной пасты, сушеная зелень сельдерея, укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис тщательно промыть, залить кипящей водой и варить 10 минут, затем откинуть на дуршлаг. Нужно, чтобы рис получился рассыпчатым. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить отваренную и натертую на

крупной терке морковь и томатную пасту, перемешать. Добавить отваренный рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью. Подавать блюдо горячим.

.....
РИС с укропом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ч. л. соли, 300 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 30 г свежего красного перца чили, 225 г риса жасмин, 1 г зеленого кардамона (2 коробочки), 4 ст. л. свежего мелко нарезанного укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть рис в холодной проточной воде, затем положить его в миску, заполнить ее холодной водой и замочить рис на 15 минут. Затем откинуть и хорошо просушить. Разрезать перец чили вдоль, удалить семена и нарезать его небольшими кубиками. Разогреть растительное масло в кастрюле на среднем огне; обжаривать в масле кардамон 1—2 минуты, затем добавить нарезанный перец чили и обжаривать его, постоянно помешивая, еще 40—60 секунд. Добавить соль и укроп, перемешать и пассеровать на медленном огне 2—3 минуты. Высыпать в кастрюлю рис, обжаривать 2 минуты, затем залить рис 300 мл воды, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 10—12 минут.

.....
яичный рис

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 чашка белого риса, 200 г лука, 80 г свиного жира или 80 мл растительного масла, 6 перьев зеленого лука, 4 яйца, 2 ст. л. соевого соуса, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть и отварить рис. Поставить сковороду на огонь, нагреть в ней растительное масло или свиной жир, а затем обжарить в нем до коричневого цвета тонко нарезанный репчатый лук. Добавить рис, заправленный солью, и обжаривать 5—7 минут. Взбить яйца и залить ими

рис, все время помешивать. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, затем соевый соус. Перемешать, снять с огня и подавать на стол блюдо горячим.

.....
**ЖАРЕННЫЙ РИС
 ПО-КИТАЙСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 полоски бекона, 2 яйца, 2 чашки вареного риса, 1 ст. л. соевого соуса, ¼ чашки нарезанного отварного окорока, ¼ чашки креветок, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. глутамата натрия, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Полоски бекона мелко нарезать и обжарить до золотисто-коричневого цвета. Вынуть из сковороды и обжарить в образовавшемся жире взбитые яйца. Вынуть их из сковороды. Положить в сковороду вареный рис и обжаривать 5 минут, все время перемешивая. Добавить все прочие ингредиенты и подержать на огне еще несколько минут. Украсить блюдо нарезанными сваренными вкрутую яйцами, кусочками окорока и зеленым луком.

.....
ИЗЫСКАННЫЙ РИС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 стакана отварного рассыпчатого риса, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. говяжьего жира или сливочного масла (соскобленного ножом с куска), разные фрукты (свежие или сушеные), финики, орехи, миндаль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис смешать с сахаром и говяжьим жиром и выложить в форму для пудинга (пластом 2 см). Сверху положить различные фрукты и слегка придавить. Затем опять положить слой риса, затем — слой фруктов и т.д. Верхний слой должен быть из риса. Варить на паровой бане 30 минут. Снять с огня, дать немного остыть и подавать теплым.

БЛЮДА ИЗ КРУП

КУКУРУЗНАЯ КАША ПО-ГРУЗИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г белой кукурузной крупы, 50 г кукурузной муки, 200 г сыра сулугуни.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кукурузную крупу просеять через крупное сито, тщательно промыть, залить 1 л воды, довести до кипения. Снять пенку и варить до готовности. Быстро размешивая деревянной лопаткой, всыпать муку. Варить на медленном огне 20 минут, накрыв крышкой. Сыр нарезать тонкими полосками. За 5 минут до готовности засыпать сыр в кашу, тщательно перемешивая. Снять с огня и перемешать деревянной лопаткой, смоченной в холодной воде.

КУПЕЧЕСКИЙ КАША

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г гречневой крупы, 400—500 г шампиньонов, 3 яйца, 2 луковицы, майонез, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить гречневую кашу. Поджарить лук с грибами, вкрутую сварить яйца. Яйца натереть на мелкой терке или раскрошить ножом. Смешать с грибами и гречневой кашей. Слегка подсолить и подавать к столу с майонезом.

РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана краснодарского риса, 4 яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 стакан изюма без косточек, 1 щепотка корицы, 4 ч. л. сахара, 4 ст. л. масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, мелко нарезать, полить лимонным соком. Изюм про-

мыть и замочить в кипятке на 10 минут. Смешать яблоки с изюмом, добавить корицу, еще раз перемешать. Рис промыть 3—4 раза холодной водой, всыпать в подсоленный кипяток, довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить 10 минут, до полуготовности. Затем рис откинуть на дуршлаг и промыть. Чуть больше трети подготовленного риса положить в форму для запекания, разровнять поверхность. На рис положить половину подготовленных яблок и изюма, посыпать 1 ч. л. сахара, затем выложить чуть больше половины оставшегося риса, оставшиеся яблоки, изюм и сахар, а сверху — слой оставшегося риса. Разровнять и разложить по поверхности риса кусочки сливочного масла. Запекать 30 минут под крышкой в духовке, разогретой до 130 °С. Затем крышку снять и запекать еще 5—6 минут, до образования румяной корочки. Подавать со сливками или со сметаной.

ГРЕЧНЕВЫЕ БИТОЧКИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Для биточков: 6 ст. л. гречки, 1 яйцо, сухари, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Для соуса: 20 г грибов, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рассыпчатую гречневую кашу, размять прямо в кастрюле и дать остыть. Затем в кашу добавить яйцо и размешать. Разделить биточки, обвалить их в сухарях и обжарить на сковороде. Подавать с грибным соусом.

Для приготовления соуса свежие грибы (или предварительно замоченные сушеные) отварить, отвар слить и отставить. Масло растопить, всыпать муку и, помешивая, спассеровать ее. Влить грибной отвар, довести до кипения и варить 20 минут на медленном огне, затем процедить. Посолить и добавить мелко нарезанные грибы.

.....

маша ГРЕЧНЕВАЯ с ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И МОЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, 2 стакана молока (или воды), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цветную капусту промыть, разделить на соцветия, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, поставить на огонь и довести до кипения, варить 5—6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10—15 минут. Подавать со сливочным маслом.

.....

КОТЛЕТЫ ОВСЯНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан овсяной крупы, 1 стакан воды, 200 г сливочного масла, 3 луковицы, 2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 1 стакан молотых сухарей, 2—3 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овсяную крупу залить холодной водой, довести до кипения. Добавить сливочное масло. Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Пропустить через мясорубку жареный лук, плавленые сырки, чеснок, добавить молотые сухари, яйца, соль, перец. Тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки, обвалить их в муке и обжарить на разогретой сковороде на растительном масле.

.....

КОТЛЕТКИ И? ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана овсяных хлопьев «Экстра», 1 стакан воды, 1 ½ — 2 куриных кубика, 1 яйцо, лук или чеснок, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить воду, растворить в ней кубики. Залить этим бульоном овсяные хлопья и дать немного (15—20 минут) постоять для набухания. Добавить яйцо, мелко нарезанный лук или чеснок. Можно жарить без панировки, а можно обвалить в муке или сухарях.

Можно сделать так: 8—10 ст. л. геркулеса, 2 яйца, соль, черный молотый перец, нарезанный лук, тертую морковь смешать. Жарить, как обычные котлеты. Затем залить 1 стаканом воды с разведенным кубиком и тушить на медленном огне до исчезновения жидкости.

.....

ПОЛЕНТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана кукурузной муки, 4 стакана воды, 1 ч. л. соли, 400 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить две кастрюли с водой: одну, меньшую, — для самой поленты, вторую, большую, — для водяной бани. Вскипятить воду в меньшей по объему кастрюле, медленно всыпать в нее кукурузную муку, постоянно помешивая. Посолить. Как только каша начнет густеть, поместить меньшую кастрюлю в большую и варить на водяной бане 25—30 минут. Поленту необходимо постоянно помешивать, предупреждая образование комочков. В конце приготовления добавить сливочное масло. Готовая полента должна быть очень густой по консистенции. В смазанную маслом форму выложить горячую поленту, остудить, вынуть из формы и нарезать кусочками, после чего обжарить кусочки с двух сторон.

.....

наша ГРЕЧНЕВАЯ с БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ½ стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 2 луковицы, 2 яйца, 4 сухих белых гриба, 130 г топленого сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гречневую крупу перебрать, просеять (от пыли). Затем залить водой, в которую добавлены молотые на кофемолке белые грибы. Довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить и варить 10—15 минут до загустения и полного выпаривания воды. После этого снять с огня и завернуть на 15 минут в одеяло. Мелко нарезанный лук обжарить в глубокой сковороде на сливочном масле до золотистого цвета, в конце обжаривания добавить рубленые яйца и посолить. Затем положить лук с яйцами в кашу и аккуратно перемешать.

.....

МАМАЛЫГА С МЯСОМ И БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: брынза, мясо, лук, кукурузная мука, сметана, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить не слишком густую мамалыгу: в кастрюлю налить воды, когда она закипит, добавить соль и муку на глаз. Варить, все время помешивая. Отдельно обжарить нарезанное кусочками мясо с луком (лука должно быть много). На большую тарелку выложить мамалыгу, разровнять, выложить мясо, потом — тертую брынзу, полить сметаной.

.....

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан крупы, 3 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г изюма, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, 1/3 ч. л. соли, 2 ст. л. молотых белых сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вязкую кашу на молоке (с солью и сахаром), дать ей немного остыть, добавить в нее яйцо, промытый изюм, размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, поверхность разровнять, смазать смесью яйца и сметаны. Запечь в духовке

до образования румяной корочки. Готовую запеканку разрезать на порции и полить маслом. Отдельно можно подать горячий ягодный кисель.

.....

КАША ЯЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана ячневой крупы, 3 стакана воды, 1 стакан сушеных грибов, 2 луковицы, 4 ст. л. сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сухие грибы залить водой, дать набухнуть, затем отжать и промыть, а настой процедить. Грибы порубить, положить в кастрюлю, добавить воду, в которой грибы набухали, положить нарезанный и поджаренный на масле лук, крупу, посолить. Варить кашу до готовности.

.....

БЛИНЫ

.....

БЛИНЧИКИ «ХОРОШЕЕ УТРО»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 л воды, 1/4 стакана растительного масла, 1 щепотка разрыхлителя теста, мука по потребности.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взбить яйца (не сильно), влить 0,5 л теплой воды (чуть теплее комнатной температуры), положить соль и сахар и перемешать. Затем добавить столько муки, чтобы тесто было как густая сметана. (Муку следует смешать с разрыхлителем теста.) Размешать так, чтобы не было комочков. Затем добавить еще 0,5 л теплой воды и 1/4 стакана растительного масла. Перемешать. Сразу печь блины, смазав сковороду только для первого блинчика.

.....

КИТАЙСКИЕ БЛИНЧИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: на 12 блинов — 1 1/2 чашки муки, 1/4 ч. л. соли, 1/2 чашки кипящей воды, 3 ст. л. холодной воды, 2 ст. л. муки, кулинарный жир, растительное или кунжутное масло.

Эти нежные блинчики всегда готовятся парами, так как они слишком тонкие и нежные.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать муку и соль. Медленно вылить в муку кипящую воду, медленно помешивая вилкой или палочками для еды. Вмешать холодную воду. Когда тесто достаточно остынет, чтобы с ним можно было работать, вмешивать в него руками 2 ст. л. муки 8—10 минут (пока тесто не станет гладким и эластичным). Сделать из теста шар. Положить его в миску, накрыть влажным полотенцем и оставить на 15—20 минут. Выложить тесто на слегка присыпанную мукой поверхность. Вылепить колбаску длиной 30 см. Нарезать ее кусочками по 2,5 см. Примять каждый кусочек ладонью. Чтобы сделать блинчик, раскатать каждый кусочек теста в 15-сантиметровый кружок. Верх каждого блинчика слегка смазать кулинарным жиром, растительным или кунжутным маслом. Соединить два блинчика смазанными сторонами вместе. На тяжелой, несмазанной сковороде или на решетке печь сложенные вместе блинчики на среднем огне по 20—30 секунд с каждой стороны или до тех пор, пока на поверхности не покажутся пузырьки (несколько золотистых точек). Тогда быстро снять их со сковороды и осторожно разъединить.

.....

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ БЛИНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 л кефира, 3 яйца, 2 стакана муки, 1 1/2 ст. л. сахара, по 1/2 ч. л. соли и соды, 2 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Несколько советов. Начинать замешивать тесто следует примерно с 2/3 жидкости (тесто вначале получится очень густое, в нем легче растереть все комочки),

а затем уже добавить остаток жидкости. Соду смешать с мукой, а не всыпать в жидкие ингредиенты. Не лить много масла на сковороду: не будет чада на кухне и жирных блинов. Если есть блендер, приготовить такое тесто — 5 минут.

.....

БЛИНЫ на СКОРЮЮ РУКУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 1 ст. л. сахарной пудры, соль — на кончике ножа, 2 ст. л. сметаны, 2 стакана воды, 2 стакана муки, 1 ч. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взбить венчиком яйца, добавить сахарную пудру, соль, сметану. Во взбитую массу влить воду, смешать с мукой. Добавить растительное масло. По этому рецепту блины получаются тонкие, хрустящие. В состав теста входит растительное масло, поэтому сковороду для жаренья блинов достаточно смазать маслом всего один раз, в самом начале выпекания.

.....

БЛИНЧИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана молока, 2—3 яйца, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 1 стакан и 1 ст. л. (без верха) муки, 2—3 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать 1 стакан молока, яйца, соль и сахар, добавить муку. Вымесить до однородного состояния. Затем добавить еще 1 стакан молока, перемешать и добавить растительное масло. Еще раз перемешать и дать постоять 15 минут. Можно заменить половину муки крахмалом, получатся вкусные блинчики. Тесто наливать на смазанную маслом, хорошо разогретую сковороду, при этом сковороду надо покачивать, чтобы тесто разлилось по ней ровным и тонким слоем около 2—3 мм. Жарить блинчики следует так, чтобы они только зарумянились.

САЛАТЫ

АНДАЛУЗСКИЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г помидоров, 1 свежий огурец средней величины, 1 редька средней величины, 1 луковица, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. укропа, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1—2 яйца, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры, огурец, редьку и лук тонко нарезать и осторожно перемешать, добавить соль, перец, зелень петрушки и укроп, а также уксус и растительное масло. По желанию в такой салат можно добавить сваренные вкрутую яйца.

ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г вареного мяса, 2 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 2 соленых огурца, 2 яйца, 2/3 стакана майонеза, листья зеленого салата, зелень петрушки или укроп, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать тонкими ломтиками, картофель, морковь и свеклу отварить, нарезать мелкими кубиками, огурец и 1 яйцо измельчить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки или укропом, украсить листьями салата и цветком из сваренного вкрутую яйца.

ВИНЕГРЕТ «ЗИМНИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200—300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 2/3 стакана майонеза, 2 ст. л. острого соуса, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу и морковь отварить (отдельно), охладить, нарезать кубиками, так же нарезать соленые огурцы, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соусом.

ВИНЕГРЕТ «ЛЕТНИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—2 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, листья салата, укроп, соль, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, цветную капусту отварить, разобрать на мелкие соцветия. Все перемешать, добавив зеленый горошек, соль и мелко нарезанный укроп, заправить сметаной. Положить в салатник и украсить цветком из сваренного вкрутую яйца, листьями салата.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—7 соленых или маринованных грибов (белые, грузди, рыжики), 1—2 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, зеленый салат, укроп, соль, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Готовить также, как винегрет «Летний». Промыть и нарезать грибы, смешать их с остальными ингредиентами, украсить овощами, грибами.

ПЕРЧИКИ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупных сладких перца, 150 г творога, 1 зубчик чеснока, 3—4 веточки петрушки, 1—2 ст. л. сметаны (при необходимости), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Творог размешать с измельченным чесноком и мелко нарезанной петрушкой. Посолить по вкусу. Если творожная масса получилась слишком густой, добавить немного сметаны. Плотно наполнить перец творожной смесью. Фаршированные стручки перца положить в холодильник для застывания. Перед подачей к столу нарезать ломтиками.

.....
САЛАТ ИЗПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г консервированной печени трески, 60 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2—3 картофелины, 1 луковица, 3—4 дольки лимона, зеленый лук, майонез, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печень трески размять, сваренные вкрутую **яйца** и вареный картофель очистить и нарезать мелкими кубиками (немного белка оставить), смешать с печенью. Добавить зеленый горошек и нарезанный зеленый и репчатый лук. Все перемешать, добавить майонез, посолить. Салат уложить горкой на блюдо, украсить лимоном, посыпать измельченным белком и зеленым луком.

.....
ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных помидора, 1 крупная испанская луковица, 1 небольшой огурец, 2 сладких зеленых перца, 24 разрезанных на четыре части гриба, 24 маслины, 1 стакан (250 мл) сыра фета, 1/2 стакана оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. листьев орегано, 2 измельченных зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. черного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать овощи крупными кубиками и положить в большое блюдо с оливками и сыром. В небольшой посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, уксус,

орегано, чеснок, соль и перец. Этой смесью полить салат, аккуратно перемешать. Желательно дать салату немного постоять.

.....
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 сельдь, 2—3 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 2—3 соленых огурца, 1 яйцо, 1/3 стакана майонеза, листья зеленого салата, уксус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдь вымочить, отделить филе от костей и нарезать его кусочками. Свеклу, картофель и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками. Огурцы измельчить. Все перемешать, заправить майонезом и уксусом, посолить, украсить кусочками сельди, листьями зеленого салата и цветком из сваренного вкрутую яйца.

.....
ВОСТОЧНЫЙ СПАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г капусты, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 ч. л. красного молотого перца, сок 1 лимона, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нарезать кубиками и ошпарить кипятком. Нагреть в кастрюле растительное масло (ни в коем случае не доводить до **кипения!**), положить туда красный перец, капусту, сахар, соль, выдавить лимонный сок и тщательно все перемешать.

.....
ГРИБНОЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих грибов, 5 картофелин средней величины, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 50—100 мл растительного масла, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 250 г сметаны, 1 ст. л. горчицы, уксус или лимонный сок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, обсушить и нарезать крупными ломтиками. Картофель вымыть, отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Яйцо сварить вкрутую. Белок нарезать соломкой, желток оставить для соуса. Огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать. Приготовить соус. Для этого растереть вареный желток с сахаром, солью и горчицей, постепенно вливая небольшими порциями растительное масло. Растирать до тех пор, пока не получится густая однородная масса. Влить уксус или лимонный сок, добавить сметану и тщательно перемешать. Салат залить приготовленным соусом. Посыпать рубленым зеленым луком.

.....

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г картофеля, 400 г яблок, 400 г помидоров, 1 банан (около 70 г), 100 г сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, остудить и нарезать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать. Помидоры нарезать кружочками. Все смешать, добавить банан, нарезанный кружками, посолить, залить сметаной и охладить в холодильнике.

.....

ИНДИЙСКИЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 манго, 2 банана, 2 апельсина, по 60 г черного и белого винограда, 1 папайя, натертая цедра и сок 1 лиметты (или лимона) и 1 апельсина, $\frac{1}{4}$ стакана сахарной пудры, черный молотый перец по вкусу, натуральный йогурт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить манго и удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками, отложив мелкие кусочки. Бананы очистить и нарезать наискось. Очистить апельси-

ны и разделить их на дольки. Лучше эту операцию проделывать над миской, чтобы собрать сок. Виноградины разрезать пополам и удалить косточки. Папайю очистить, разрезать пополам, выскрести семена и нарезать мякоть ломтиками, мелкие кусочки отложить. Положить фрукты в вазу и перемешать. Поместить апельсиновый сок и сок лиметты, сахарную пудру и мелкие кусочки манго и папайи в смеситель или кухонный комбайн с металлической насадкой и взбить до получения однородной массы. Подсыпать в нее измельченную цедру лимона и черный перец. Полить этим соусом фрукты и поставить на 1 час в холодильник. Подавать с йогуртом.

.....

испанский салат из помидоров и ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г огурцов, 500 г помидоров, 1—2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. тертого хрена, 1 зубчик чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салатницу натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и положить в салатницу — слой помидоров, слой огурцов, пересыпая эти слои рубленым луком. Овощи не перемешивать, а только полить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, перца и соли, причем каждый слой полить в отдельности. Салат посыпать тертым хреном.

.....

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе соленой сельди, 500 г картофеля, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 50 мл 3-процентного уксуса, 1 ч. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать тонкими кольцами. Сельдь разделать на филе и нарезать

маленькими ломтиками. Перемешать, уложить горкой в салатник, заправить смесью растительного масла, уксуса и горчицы.

.....

КОЛУМБИЙСКИЙ САЛАТ № ЗЕЛеной Фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г зеленой фасоли, 1 крупная испанская луковица, 4 крупных помидора, 1/2 стакана оливкового масла, 4 ст. л. сока лайма, 1 ст. л. измельченного свежего орегано или 1 ч. л. сухого, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли, 2 яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить фасоль и бланшировать ее в кипящей соленой воде 5 минут. Остудить в холодной воде. Хорошо обсушить. Нарезать луковицу кольцами и положить в отдельную посуду. Добавить фасоль. Разрезать помидоры на четвертинки и добавить к фасоли. Смешать масло, сок лайма, орегано, перец, соль и полить полученной смесью салат. Поставить на 15 минут в холодильник. Натереть сваренные вкрутую яйца на терке и перед подачей к столу посыпать ими салат.

.....

МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшая банка консервированной кукурузы, 1 небольшая банка консервированной красной фасоли, 2 головки красного лука, 1 сладкий зеленый перец, 1 салат-латук.

Для соуса: 1 ст. л. уксуса из хереса, 1/2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. оливкового масла, 1 капля соуса табаско, сок 1/2 зеленого лимона, 1 ч. л. кетчупа, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть листья салата и хорошо обсушить. Разложить несколько листьев в большие бокалы или в порционные салатницы. Очистить луковицы и измельчить их. Разрезать перец пополам, удалить семена и белую мя-

коть и нарезать мелкими кубиками. Открыть банки с кукурузой и красной фасолью, слить жидкость и ополоснуть содержимое банок холодной водой. В салатнице смешать красную фасоль с кукурузой, рубленным луком и кубиками перца. Для приготовления соуса смешать и слегка взбить все его составляющие. Залить соусом салат и тщательно его перемешать. Разложить салат на зеленые листья в порционные салатницы и поставить в холодильник до подачи к столу.

.....

ОВОЩНАЯ ГОРКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свеклы, 3 моркови, 1 соленый огурец, 1 луковица, 150 г яблок, 1 яйцо, 5 ст. л. майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить свеклу и морковь, нарезать мелкими кубиками, часть моркови нарезать кружками. Мелко нарезать сваренное вкрутую яйцо, лук, яблоки, очищенные от кожицы соленые огурцы. Все продукты положить слоями в салатницу в виде горки, поливая каждый слой майонезом. Основанием горки служат кружки моркови. Украсить вырезанными из соленого огурца колокольчиками. Перед подачей к столу салат следует выдержать на холоде.

.....

празжский САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 свекла, 1 горсть стручковой фасоли, 1 горсть сухой фасоли (можно добавить и другие овощи), 1 банка натуральных рыбных консервов, 1 яйцо, майонез, сыр, веточки петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все овощи отварить по отдельности и нарезать (кроме фасоли) мелкими кубиками. Смешать с размятыми вилкой рыбными консервами и заправить майонезом. Выложить в салатник, украсить кружками сваренного вкрутую яйца, нарезанным ромбиками сыром и веточками петрушки.

.....

РИМСКИЙ САПАТ ИЗ СЕЛЬДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 250 г тушеных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов или лисичек, несколько луковиц, 4 хорошо вымоченные сельди, молоки одной сельди, 1 стакан майонеза (неполный), 2 ст. л. творога, 2 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры, сельдь и лук нарезать небольшими кубиками, смешать с грибами. Майонез смешать с творогом и растертыми молоками. Обе смеси соединить и хорошо перемешать.

.....

РЫБНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отварной рыбы, 3 крупные луковицы, 200 г майонеза, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На плоском блюде разложить небольшие кусочки рыбы. Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. На кусочки рыбы положить жареный лук (он должен быть горячим). Залить майонезом.

.....

РУССКИЙ СААТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 225 г мяса омара, 225 г куриного мяса без костей, 1/2 стакана бланшированного зеленого горошка, 1/2 стакана бланшированной и нарезанной маленькими кубиками моркови, 80 г бланшированной и нарезанной стручковой фасоли, 3 бланшированные, очищенные и нарезанные кубиками картофелины, 1 бланшированная, очищенная и нарезанная кубиками репа, 1 1/2 стакана майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1/2 ч. л. паприки, 6—8 вымытых листьев салата-ромен.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать отваренное и нарезанное кубиками мясо омара, отваренное и нарезанное кубиками кури-

ное мясо и овощи в отдельной посуде. Смешать майонез с лимонным соком и специями. Добавить в салат. Осторожно перемешать и на 15 минут поставить в холодильник. Положить листья салата-ромен по краям сервировочного блюда. Выложить в центр салат и подавать к столу.

.....

РЫБНЫЙ САПАТ «ЗАГАДКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г рыбы, 200 г отварного риса, 200 г майонеза, 300 г свежих или консервированных яблок, 2 яйца, зелень петрушки и укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу отварить, отделить филе от костей и нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать часть ломтиками, остальные — кубиками. Мелко порубить сваренные вкрутую яйца. Подготовленные продукты смешать с рисом, посолить, заправить частью майонеза. Салат аккуратно переложить горкой в салатницу, посолить, оставшийся майонез выложить на поверхность, украсить яблоками, нарезанными ломтиками, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....

САПАТ «ГЕРКУЛЕС»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. овсяных хлопьев, 6 ст. л. кипяченой холодной воды, 3 ст. л. кипяченого холодного молока, 15 г сахара, 1 яблоко (100 г), сок 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить овсяные хлопья водой и оставить их на час, добавить молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко. Заправить соком лимона.

.....

САПАТ «ВАЛЬДОРФ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г вареного корня сельдерея, 250 г неочищенных от кожицы, но очищенных от сердцевины яблок,

100 г грецких орехов, 100 г майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, 1 стакан взбитых сливок или взбитой сметаны, салатные листья, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдерей и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить крупно порубленные орехи. Майонез смешать с лимонным соком, немного посолить (можно добавить взбитые сливки). Заправить салат и поставить его на холод. Салат подавать на салатных листьях.

.....

САЛАТ «АЗЕРБАЙДЖАН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г помидоров, 200 г огурцов, 45 г лука, 50 г зеленого лука, 150 г красного редиса, 100 г сметаны, 50 г укропа, листья салата, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры, огурцы и редис нарезать тонкими кружочками и уложить на блюдо, в центр положить нарезанный зеленый лук. Репчатый лук нарезать кольцами и уложить на салат, посолить, поперчить, полить сметаной, посыпать нарезанным укропом; вокруг выложить листья зеленого салата.

.....

САЛАТ «ЕРЕВАНСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г помидоров, 250 г огурцов, 75 г сладкого перца, 75 г лука, черный молотый перец, соль, уксус, зелень кинзы, базилика, петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры, огурцы, сладкий перец вымыть. Огурцы очистить от кожицы, у сладкого перца срезать плодоножку и удалить сердцевину, лук очистить. Нарезать овощи кружками. Кинзу, базилик, петрушку мелко нарезать. В салатник уложить овощи рядами так, чтобы чередовались помидоры, огурцы, сладкий перец. Посыпать солью, молотым перцем, сверху положить лук, полить салат уксусом, а затем посыпать зеленью.

.....

САЛАТ «БАХАР»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г редиса (белого или красного), 2 яйца, 100 г огурцов, 50 г моркови, 100 г зеленого салата, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белый редис очистить от кожицы. Нарезать белый или красный редис ломтиками. Положить редис в виде горки в салатник и украсить огурцами, нарезанными кружочками, морковью, нарезанной соломкой, яйцами, нарезанными дольками, зеленым салатом и посыпать нарезанным укропом. В центр поместить «розу» из редиса.

.....

САЛАТ БОЛГАРСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г ветчины, 500 г картофеля, 50 мл белого сухого вина, 50 г маслин, 50 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель, сразу нарезать кружочками и, не давая остыть, залить белым вином. Маслины, зелень петрушки и ветчину мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить нарезанной зеленью петрушки.

.....

САЛАТ «ЗАБАВНАЯ СМЕСЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200—250 г цветной капусты, 2—3 помидора, 2 огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, 1—2 яблока, 1 кисть винограда, 1 стакан сметаны, 1 пучок зелени петрушки или укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цветную капусту отварить и разделить на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Овощи выложить в миску, добавить зеленый горошек, виноград, посолить и ос-

торожно перемешать. Салат выложить в салатник, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

.....

САЛАТ ПИКАНТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 60 г моркови, 80 г корня салатного сельдерея, 140 г яблок, 140 г помидоров, 80 г свежих огурцов, 60 г слив или вишен (без косточек), 150 г сметаны, 10 г зелени петрушки или укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать соломкой морковь, сельдерей, огурцы, яблоки (удалив сердцевину и семена) и дольками — помидоры. Смешать все ингредиенты, добавить сметану, соль, перец (при наличии можно и лимонный сок), положить в салатник и украсить продуктами, входящими в салат.

.....

САЛАТ «ГРАЦИЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 корня сельдерея, по 2 зеленых и красных сладких перца, 2—3 яблока, майонез, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдерей и зеленый перец нарезать соломкой, красный перец — кольцами, яблоки — кусочками. Подготовленные продукты смешать, заправить майонезом, солью и перцем.

.....

САЛАТ «ДАЧНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 помидора, 2 огурца, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, листья зеленого салата, укроп, зелень петрушки, соль, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, яблоки — кубиками, укроп и петрушку измельчить. Все смешать со сметаной, солью и сахаром и выложить в салатник, выстланный листьями салата.

.....

САЛАТ «ГУРМАН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вареных шампиньонов, 300 г вареного окорока, 1 стакан белого вина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шампиньоны нарезать ломтиками, окорок — кубиками, все перемешать, посолить и залить вином.

.....

САЛАТ «ВИТАМИНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г моркови, 200 г репы, 40 г зеленого горошка, 120 г цветной капусты, 3 ст. л. майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи отварить в отдельности. Нарезать мелкими кубиками морковь и репу. Добавить зеленый горошек и соцветия цветной капусты. Заправить майонезом, перемешать.

.....

СЫПТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отварной говядины, 100 г чернослива, 2 луковицы, 150 г майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говядину нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, нарезанный кубиками размоченный чернослив (без косточек). Салат заправить майонезом и солью.

.....

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 моркови, 2 огурца, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, 1/4 лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы, морковь, яблоки нарезать тонкой соломкой, часть зеленого салата нарезать полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, **зелень пет-**

рушки, заправить сметаной. В салатник красиво уложить листья салата, на них выложить подготовленный салат, украсить его зеленью петрушки и ломтиками помидора.

.....

САЛАТ «ДУБКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вареной курицы, 150 г сухих грибов, 2 яйца, 200 г майонеза, маринованные фрукты, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать лапшой, добавить отваренные и нарезанные грибы, сваренные вкрутую и нарезанные кубиками яйца, соль. Заправить майонезом, украсить маринованными фруктами и зеленью.

.....

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г баклажанов, 250 г помидоров, 4 г чеснока, 60 мл подсолнечного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны положить на раскаленную сковороду без масла и испечь. Когда баклажаны слегка остынут, удалить с них кожицу, после чего мелко нарезать, переложить в салатник, посыпать толченым чесноком и перемешать. Подсолнечное масло смешать с уксусом, солью, перцем, полить салат и осторожно перемешать. Вокруг баклажанов выложить дольки помидоров и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

.....

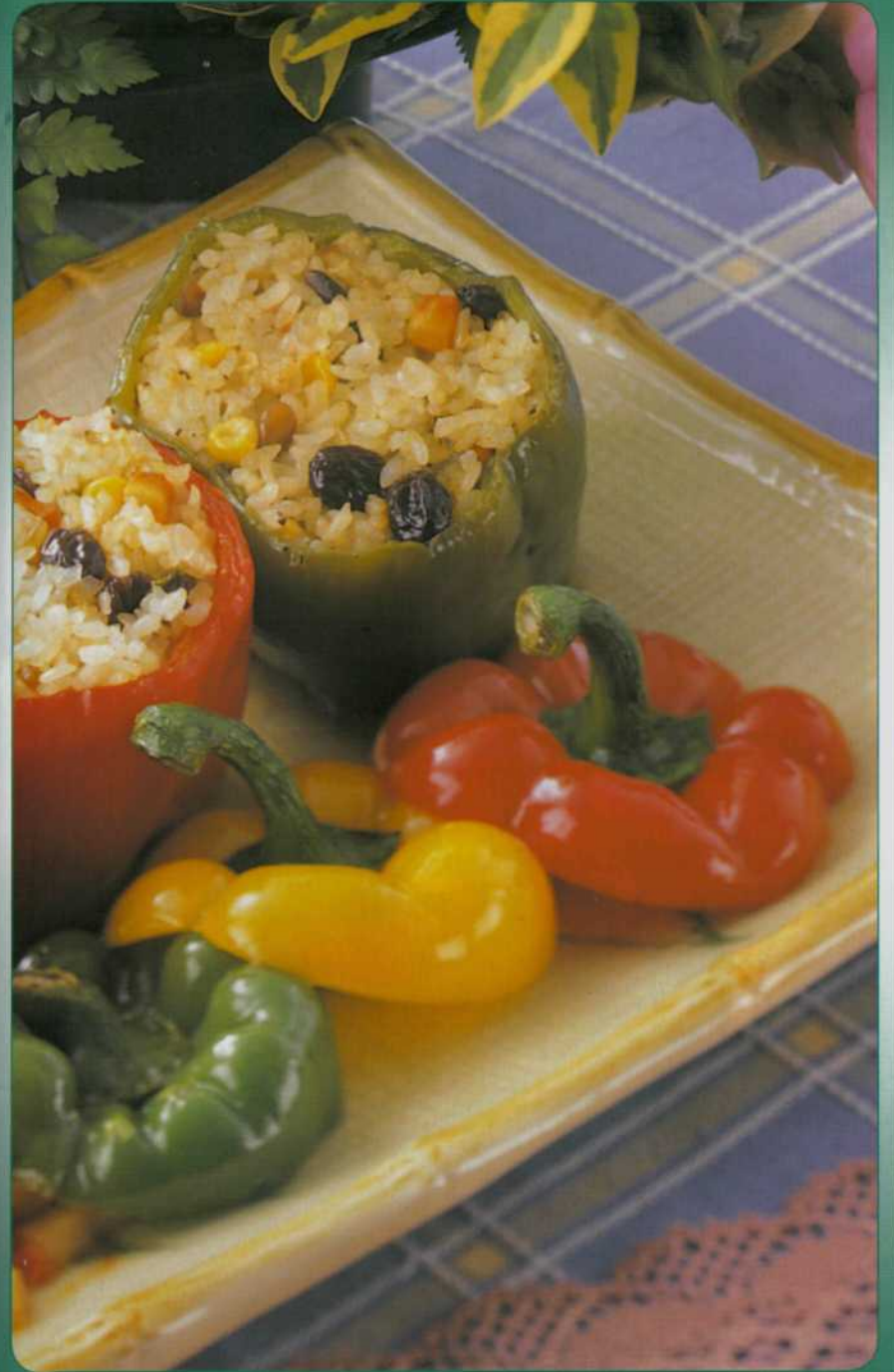
САЛАТ «ЗАГАДКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г отварного филе макруруса, 4—5 ломтиков белого черствого хлеба, 2 луковицы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стакан майонеза или $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.











ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб натереть на терке и смешать с мелко нарезанными рыбой, яйцом, луком. Смесь заправить майонезом или растительным маслом. Украсить нарезанной зеленью петрушки.

.....

САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г зеленого салата, 1 яйцо, 125 г сметаны, 10 г зелени петрушки и укропа, уксус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые и нарезанные соломкой листья салата положить в салатник. Добавить нарезанное дольками сваренное вкрутую яйцо, перемешать. В сметану положить соль, влить немного уксуса, перед подачей к столу полить салат этой заправкой, посыпать нарезанным укропом, украсить веточкой петрушки. Салат можно подать к жареному мясу, рыбе и как самостоятельное блюдо.

.....

САЛАТ № БАКЛАЖАНОВ, ЖАРЕННЫХ НА ВЕРТЕЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г баклажанов, 50 г зеленого лука, 40 мл подсолнечного масла, укроп (или зелень петрушки), черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нанизать на шпажку и обжарить на углях (без пламени). Снять кожицу, затем баклажаны мелко порубить, добавить подсолнечное масло, мелко нарезанный зеленый лук, укроп, посыпать солью, перцем, перемешать и охладить. Переложить баклажаны на тарелку или в салатник, украсить укропом или петрушкой и зеленым луком.

.....

САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ С МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупные свеклы, 2 зубчика чеснока, 150 г майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Заранее отваренную, охлажденную и очищенную свеклу натереть на терке, добавить раздавленный чеснок, смешать с майонезом, посолить по вкусу. Можно украсить рублеными орехами и нарезанным соломкой черносливом без косточек.

.....
САЛАТ № БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г баклажанов, 150 г лука, 75 г сладкого перца, 300 г помидоров, 60 мл подсолнечного масла, уксус, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружками, посыпать солью, дать полежать 10—15 минут, после чего отжать, промыть и жарить на подсолнечном масле вместе с луком, нарезанным кольцами. Переложить в миску, добавить нарезанные кружками помидоры и сладкий перец, посыпать солью, перцем, полить уксусом и перемешать. Выложить в салатник и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

.....
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшой кочан зеленой капусты, 2 моркови, $\frac{1}{4}$ свеклы, 4 небольшие луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. крупно нарезанной зелени сельдерея.

Для соуса: 2 ст. л. орехового масла, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. яблочного или винного уксуса, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту разобрать на листья и вымыть. Очистить и вымыть морковь и свеклу, нарезать мелкими кусочками. Очистить луковицы. Положить овощи в миску кухонного комбайна и измельчить их. Для приготовления соуса соединить масло с уксусом, посолить, поперчить и перелить эту смесь в большой салатник. Выложить измельченные сырые овощи в салатник и как следует перемешать их,

чтобы овощи хорошо пропитались соусом. При подаче на стол посыпать салат зеленью петрушки и сельдерея.

.....
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: $\frac{1}{2}$ небольшого кочана капусты, 1 огурец, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, зеленый лук, укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту тонко нашинковать, помять руками, чтобы выделился сок, добавить нарезанный кусочками огурец и мелко нарезанные зеленый лук и укроп. Посолить, добавить сахар, уксус и растительное масло. Перемешать. Вместо огурца можно положить в салат 1 тертую на крупной терке морковь.

.....
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г капусты, 60 г лука, 90 г маринованных яблок, 120 г маринованного винограда, 45 г маслин, 30 мл растительного масла, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту и лук тонко нарезать, добавить маринованный виноград, мелко нарезанные яблоки и маслины без косточек, полить растительным маслом (оливковым или подсолнечным), перемешать. Перед подачей к столу салат переложить в салатник, оформить дольками яблок, мелкими листьями винограда, посыпать петрушкой.

.....
САЛАТ ИЗ ВИНОГРАДА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г винограда, 125 г сыра, 125 г вареной ветчины, 100 г яблок, 3 ст. л. майонеза, 125 г йогурта или кислого молока, 10 мл лимонного сока, 120 г рубленого миндаля, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр, ветчину и яблоки нарезать кубиками. Добавить разрезанные вдоль ягоды винограда и полить соусом, приготовленным из майонеза, йогурта или кислого молока, лимонного сока, соли и перца. Все хорошо перемешать и посыпать рубленым миндалем.

.....
**СИПЯТ № БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ,
 ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г капусты, 30 г корня сельдерея, 100 г яблок, 30 мл 3-процентного уксуса, 10 г сахара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать ломтиками очищенные от сердцевины яблоки, соломкой — сельдерей. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и протереть руками, чтобы выделился сок. Все смешать, положить в салатник, посыпать сахаром и полить уксусом. Салат можно подавать к мясным и рыбным блюдам или как самостоятельное блюдо.

.....
**САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
 С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 1 корень хрена, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать квашеную капусту, натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанные маринованные огурцы и лук, добавить по вкусу тертый хрен, заправить майонезом.

.....
САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И СЫРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150—200 г вареной ветчины, 2—3 сладких перца, 3—4 помидора, $\frac{2}{3}$ стакана отварного рассыпчатого риса, 3—4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 яй-

ца, майонез, зеленый лук, зеленый салат, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину, сладкий перец, салат нарезать соломкой, помидоры — тонкими ломтиками, мелко нарезать яйца, сваренные вкрутую, и зеленый лук. Положить все в миску, добавить зеленый горошек и рис, заправить майонезом, солью, молотым перцем. Украсить салат полосками ветчины, сладкого перца, ломтиками помидоров, листьями салата.

.....
САЛАТ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отварного мяса птицы, 200 г отварных макарон, 100 г окорока, 100 г помидоров, 300 г майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо птицы, макароны, окорок нарезать небольшими кусочками, помидоры разрезать на 4 части, все смешать, заправить майонезом, посолить.

.....
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г квашеной капусты, по 1 ст. л. нежирного творога, тертого яблока, молока и тертого лука, $\frac{1}{2}$ ч. л. тертого хрена, 1 ч. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Творог растереть с молоком. Добавить растительное масло, яблоко, лук и хрен. Хорошо перемешать и положить мелко нарезанную квашеную капусту, еще раз перемешать.

.....
САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г отварного мяса индейки, 200 г яблок, 2 яйца, 4 ст. л. майонеза, 1 маринованный огурец, 2 ст. л. маринада из банки с огурцами, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо, яблоки, огурец и яйца нарезать кубиками, посолить, поперчить, заправить маринадом и дать немного постоять. Добавить майонез и перемешать.

.....

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ГРИБЬМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: по 200 г копченой рыбы и картофеля, 80 г маринованных грибов, 80 мл растительного масла, зеленый лук, горчица по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Копченую рыбу очистить от кожи и костей и нарезать маленькими кусочками. Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кружками. Маринованные грибы мелко нарезать. Рыбу выложить на блюдо, сверху положить картофель и грибы, залить растительным маслом, взбитым с горчицей. Готовый салат украсить зеленым луком.

.....

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированных крабов, 100 г огурцов, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, ¼ ч. л. глутамината натрия, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы вымыть, обсушить, нарезать ломтиками. У крабов удалить костные пластинки и мелко нарезать. Аккуратно смешать с огурцами, выложить на тарелку горкой, вокруг уложить дольки огурца. Полить салат соевым соусом с уксусом, кунжутным маслом и глутаминатом натрия. По желанию вместо огурца можно использовать листья зеленого салата.

.....

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ГРИБЬМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г крабовых палочек, 300 г грибов (вешенки или шампиньонов), 3 яйца, 200 майонеза, веточки укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать соломкой. Крабовые палочки нарезать не слишком крупно, сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками. Смешать, посолить по вкусу, залить майонезом. Украсить веточками укропа.

.....

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 80 г фасоли, 25 г лука, 15 мл подсолнечного масла, 15 мл уксуса, зелень кинзы и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Красную фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности, после чего откинуть на сито. Остывшую фасоль посыпать солью, перцем, полить уксусом, смешанным с подсолнечным маслом, и хорошо перемешать. Подать в салатнике, украсив кольцами лука и веточками петрушки и кинзы.

.....

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 100 г поломанных макарон, 2 больших куса ветчины на косточках, 2 корнишона, 4 грецких ореха, 4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, ½ лимона, 2 ч. л. рубленой петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца сварить вкрутую, продержав их в кипящей воде 8 минут. Довести до кипения довольно большое количество подсоленной воды и положить в нее макароны. Варить их примерно 7 минут, чтобы они разварились. Смешать майонез со сметаной, добавить сок из половинки лимона и рубленую петрушку; посолить, поперчить и тщательно перемешать. Нарезать ветчину маленькими кубиками, а корнишоны — тоненькими кружочками. Положить сваренные яйца в холодную воду, затем очистить их. Разрезать яйца на четвертинки. Сваренные макароны промыть

холодной водой, слегка обсушить. В большую салатницу положить макароны, четвертинки яиц, кубики ветчины, кружочки корнисонов и колотые орехи. Добавить майонез и все перемешать. Поставить в холодное место.

.....

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ и сыра

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г жареного куриного мяса, 100 г сыра, 100 г отварного или консервированного зеленого горошка, 200 г сливок, 1 пучок зелени петрушки или укропа, уксус, хрен, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриное мясо и сыр нарезать брусочками. Сливки взбить и заправить хреном, уксусом, солью, осторожно смешать с мясом и сыром, выложить в стеклянную вазу. Вокруг насыпать зеленый горошек. В середине поместить пучок зелени.

.....

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО мяса С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г отварного куриного мяса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г отварной моркови, 3—4 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриное мясо и морковь нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

.....

сааат ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ капустаы

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг краснокочанной капусты, 1/2 стакана 3-процентного уксуса, 2 ст. л. сахара, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. (без верха) соли.

Для отвара: 1/2 стакана воды, корица, гвоздика, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Краснокочанную капусту тонко нашинковать, выложить на широкую деревянную доску, посыпать солью, перемешать и оставить на 10—15 минут. Приготовить отвар: для этого в воду добавить корицу, гвоздику и сахар, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить и охладить. Отлежавшуюся капусту энергично перетереть руками до выделения сока. Затем ее отжать, переложить в салатник, добавить уксус и отвар корицы с гвоздикой.

.....

сааат ИЗ КРЕВЕТОК, КРАХМАЛЬНОГО ЖЕЛЕ И ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 г креветок, 40 г консервированного зеленого горошка, 45 г свежих огурцов, 36 г крахмала, 20 г соевого соуса, 25 г кунжутного масла, 5 мл уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки нарезать небольшими дольками, свежие огурцы — соломкой, желе из крахмала — тонкими длинными полосками. В салатницу положить желе из крахмала, полить его соусом из уксуса, кунжутного масла, кунжутного соуса и соевого соуса. На желе уложить креветки, по бокам — зеленый горошек и свежие огурцы.

.....

сапат т мяса с овощами и КРАБОВЫМИ папочками

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г мяса, 300 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г крабовых палочек, 3 яйца, 150 г майонеза, 20 г острого кетчупа, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо отварить в подсоленной воде, обжарить на сковороде и нарезать небольшими кубиками. Крабовые палочки измельчить. Огурцы нарезать брусочками. Зеленый салат измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать. Картофель отварить в кожуре, очистить и на-

резать кубиками. Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец, заправить майонезом и кетчупом. Готовый салат украсить листьями зеленого салата.

.....
САЛАТ ИЧ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г филе отварной курицы, 100—150 г твердого сыра, 10 картофелин, 5 свежих огурцов, 100 г соленых грибов, 100 г белокочанной капусты, 100 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Куриное филе, огурцы и грибы нарезать кубиками. Все смешать, посолить, заправить сметаной.

.....
САЛАТ ИЧ МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г огурцов, 2 луковицы, 2 ст. л. салатного масла, черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы вымыть в холодной воде, нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать, соединить оба продукта, посыпать черным молотым перцем, заправить салатным маслом. Такой салат хорошо подавать зимой.

.....
САЛАТ ИЧ МОЗГОВ С МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200—300 г мозгов, 2 яйца, 1 банка рыбных консервов, 1—2 соленых огурца, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги отварить в подсоленной воде, очистить от пленок, охладить, нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и сваренные вкрутую яйца. Все перемешать с рыбными консервами, заправить майонезом и выло-

жить в салатник. Сверху украсить кружочками соленых огурцов и при наличии — нарезанным полосками красным сладким перцем.

.....
САЛАТ ИЧ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г картофеля, 25 г зеленого лука, 5 г укропа, 25 г огурцов, 25 г помидоров, соль, красный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Одинаковой величины картофелины сварить с кожурой, остудить, очистить, переложить в салатник, посыпать мелко нарезанным укропом, зеленым луком, посолить, посыпать красным перцем и подать со свежими огурцами и помидорами.

.....
САЛАТ ИЧ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г консервированного зеленого горошка, 40 г моркови, 10 г укропа, 45 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь натереть на мелкой терке, добавить зеленый горошек и мелко нарезанный укроп. Заправить салат майонезом.

.....
САЛАТ ИЧ МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г кукурузы в початках (или 1—2 банки консервированной), 7 морковей, 5 помидоров, 6—7 листьев салата, 4—5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кукурузу отварить, отделить зерна, добавить отваренную и нарезанную мелкими кубиками морковь, посолить и уложить горкой в салатник. Вокруг разместить ломтики помидоров, кубики моркови, листья салата, полить маслом.

.....

САЛАТ ИЗ МОРКОВИИ ЛЕДЯНОЙ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г филе ледяной рыбы, 5—6 вареных морковей, 1—2 ст. л. 3-процентного уксуса, 2—3 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с отварной морковью, нарезанной **кружками**, заправить уксусом, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью.

.....

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 морковь, 2 яблока, 1 репа средней величины, 1 огурец, 2—3 пера зеленого лука, 3—4 листа зеленого салата, сметана, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь и репу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Из яблок удалить сердцевину и **нарезать** соломкой. Тонко нарезать огурец и зеленый лук. Тщательно вымытые листья зеленого салата разрезать на 3—4 части. Овощи аккуратно перемешать и заправить сметаной, солью и сахаром.

.....

САЛАТ ИЗ НАЛИМА СО ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кусок хвостаналима (около 400 г), 2 зеленых лимона, 125 г побегов шпината, 1 спелый, плотный помидор, 3 ст. л. оливкового масла, 2 листика базилика, 4 шт. лука-резанца, несколько веточек кервеля, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать кусок налима. Разложить нарезанную рыбу в глубокое блюдо, выжать сок из лимонов и полить им рыбу; она как бы «сварится» в соке. Посолить и слегка поперчить. Приготовить соус: обдать кипятком

помидор, снять с него кожицу, разрезать его пополам, затем нарезать маленькими кусочками и положить их в миску. Влить в нее оливковое масло. Мелко порубить лук, базилик и кервель, добавить к нарезанному помидору, слегка посолить и поперчить. Вымыть побеги шпината и дать им обсохнуть на абсорбирующей бумаге. Разложить на тарелки листья шпината, в центре каждой тарелки положить нарезанную рыбу, полить ее соусом с кусочками помидора.

.....

салат и? ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г капусты, 80 г маринованной свеклы, 160 г дыни, 60 г винограда, 100 г апельсина, 15 г зеленого салата, 150 г майонеза, 50 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На десертную тарелку выложить горкой дыню, нарезанную соломкой, кубиками или ломтиками, а вокруг уложить букетиками нарезанные соломкой капусту, маринованную свеклу (вместе с маринадной жидкостью), виноград, кружки апельсина. Украсить листиками зеленого салата, перед подачей к столу полить майонезом со сметаной.

.....

САЛАТ № ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупных огурца, 100 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. мелко порубленных листьев эстрагона, 1—2 сладких перца (можно маринованных), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить, удалить семена, нарезать кубиками, но не слишком мелкими, и слегка отварить в подсоленной воде (они должны остаться твердыми), после чего хорошо обсушить. За 30 минут до подачи к столу заправить майонезом, смешанным с горчицей и приправленным листьями эстрагона, посолить и поставить салат в прохладное место. Украсить ломтиками сладкого перца.

.....

САЛАТ № МОРКОВИ С МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупные моркови, 2 зубчика чеснока, 100—150 г майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть на терке морковь, добавить раздавленный чеснок, смешать с майонезом, посолить. Салат можно украсить рублеными грецкими орехами.

.....

СЙПЙТ и? ОВОЩЕЙ С ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г картофеля, 1 яйцо, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г сметаны, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кружочками. Огурцы и помидоры также нарезать кружочками. В салатник сложить чередующимися рядами картофель, огурцы, помидоры, посыпать солью, перцем, полить сметаной (сметану можно подавать отдельно), сверху положить яйцо, нарезанное кружочками. При подаче к столу посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить помидором, оформленным в виде тюльпана.

.....

СЙПЙТ ич ОГУРЦОВ и ПОМИДОРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 200 г огурцов, 1 луковица, 1 красный горький перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые помидоры нарезать кружками. Если огурцы крупные, очистить их и нарезать кубиками, молодые и мелкие огурцы вымыть и, не снимая кожицы, нарезать ломтиками, лук нарезать кольцами. Соединить все вместе, заправить солью и мелко рубленным горьким перцем, уложить в салатницу или большую тарелку, украсить «тюльпаном» из помидора, дольками огурцов и кольцами репчатого лука.

.....

СЙПЙТ № ОСЕТРИНЫ С ПОМИДОРОМ И ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г осетрины, 3—4 картофелины, 2 огурца, 1 яблоко, 2 помидора, 1 яйцо, 200 г майонеза, зеленый салат, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель и осетрину отварить в отдельности. Овощи и рыбу мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить майонезом. Перед подачей к столу добавить нарезанное яблоко. Украсить зеленым салатом и яйцом.

.....

САЛАТ ич ПОМИДОРОВ со СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 3—4 сладких перца, 1 луковица, зелень кинзы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У сладкого перца удалить плодоножку, очистить от семян, вымыть и мелко нарезать. Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками, смешать с нарезанным перцем, посолить и уложить в салатницу, посыпать рубленым луком и нарезанной зеленью кинзы. Такой салат можно подавать весной, летом и осенью.

.....

СЙПЙТ ич РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ С ЯЙЦАМИ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка рыбных консервов (лосось в собственном соку или сардины в масле), 3—4 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан вареного риса, 1 небольшая луковица или несколько перьев зеленого лука, майонез, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1/2 стакана риса (лучше продолговатого) хорошо промыть, сварить в подсоленной воде рассыпчатым, промыть холодной водой, дать стечь. Рыбу из консервов размять вилкой, удалив крупные позвонковые кости, смешать с остывшим рисом, рублеными яйцами и луком. Посолить,

залить майонезом, перемешать. Подавать с хлебом в виде салата или в виде пасты, намазывая ее на гренки или сэндвичи.

САЛАТ ИЧ ПОМИДОРОВ С РЕДИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 300 г редиса, соль, черный или красный молотый перец, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редис, очистив от ботвы, хорошо промыть в горячей воде и нарезать мелкой соломкой. Вымытые помидоры нарезать дольками, соединить с редисом. Заправить солью и перцем. Уложить в салатницу, оформить «розочками», вырезанными из круглого красного редиса, и «тюльпаном» из помидора.

САЛАТ ИЧ РЕДЬКИ С ГРАНАТОВЫМИ ЗЕРНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька и 1 гранат одинаковой величины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть на терке или очень тонко нарезать соломкой редьку. Гранат разделить на две части, из одной выжать сок, зерна из другой части смешать с тертой редькой непосредственно перед подачей на стол. Залить салат приготовленным соком граната. Подавать к жирной пище в зимние и ранние весенние месяцы.

САЛАТ ИЧ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И ПЕРЦА СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 помидора, 2 огурца, 2 сладких перца, зеленый лук, зелень петрушки и укроп, 4—5 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи и зелень нарезать, посолить, заправить сметаной.

САЛАТ ИЧ ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г помидоров, 2 г чеснока, 25 мл уксуса, зелень кинзы, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Истолченный чеснок залить уксусом и дать постоять 15 минут. Помидоры нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью и перцем, полить уксусом, настоянным на чесноке, а затем посыпать зеленью кинзы.

САЛАТ ИЧ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 свекла, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1/2 ст. л. сахара, 1/2 ст. л. соли, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. подсолнечного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть свеклу и морковь на крупной терке, добавить раздавленный чеснок, посолить, всыпать сахар, соль, влить уксус и масло. Перемешать.

САЛАТ ИЧ СТРУЧКОВ БОБОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г стручков бобов, 25 г зеленого лука, 15 мл подсолнечного масла, уксус, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодые стручки бобов перебрать, хорошо промыть, тонко нарезать, положить в небольшое количество подсоленной кипящей воды, припустить до готовности, откинуть на сито и охладить. Охлажденные бобы смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посыпать перцем, заправить подсолнечным маслом, смешанным с уксусом.

САЛАТ ИЧ СЫРА, ЛУКА И ЯБЛОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 луковица, 2 яблока, 100 г сыра, 2 яйца, 150 г майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Луковицу нарезать кольцами, положить слоем на мелкую тарелку. Натереть на крупной терке яблоки, положить слоем на лук. Натереть сыр, порубить сваренные вкрутую яйца и, посолив, перемешать с сыром. Этот слой положить на первые два и залить майонезом. Салат подавать к столу, не перемешивая.

.....

салат ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупные свеклы, сок 1 лимона, 50 г очищенных лесных орехов, 3 ст. л. подсолнечного масла, 2 веточки свежего эстрагона, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть свеклу, очистить и нарезать крупными кусками, положить вместе с орехами в кухонный комбайн и измельчить. Смешать лимонный сок, масло, соль, перец; полить свеклу и перемешать. При подаче к столу посыпать листочками эстрагона.

.....

салат ИЗ УКРОПНЫХ ЯБЛОЧЕК и сырого лосося

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 очень свежих укропных яблочка (маленькие серые яблочка, растущие на деревьях и имеющие вкус укропа), 1 лимон, 3 ст. л. оливкового масла, 2 тонких куска сырого лосося, 2 веточки укропа, 2 веточки кервеля, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть укропные яблочка холодной водой и, если необходимо, удалить верхние листочки. Нарезать яблочка тонкими дольками. Натереть цедру лимона и выжать из него сок; смешать цедру с измельченными яблочками. Взбить лимонный сок с оливковым маслом, посолить, поперчить и вылить на яблочка, хорошо все перемешать. Нарезать лосось очень узкими ленточками. На листе фольги

разложить «ленточки» лосося, накрыть их веточками укропа и завернуть в фольгу, чтобы рыба пропиталась укропным запахом. Затем распределить по тарелкам салат из укропных яблочек и кусочки лосося, посыпать нарезанным кервелем и до подачи к столу поставить в холодное место.

.....

салат ИЗ ШПИНАТА С КУНЖУТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г побегов шпината, 30 г кунжута, 4 ст. л. оливкового масла, 1/2 лимона, 1 щепотка карри или шафрана, свежая зелень (лук-скорода, кервель), соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перебрать шпинат, отделить листья, вымыть их и обсушить. Приготовить соус: смешать оливковое масло с выжатым лимонным соком, карри или шафраном, солью и перцем. Разложить листья шпината на блюде, посыпать зернами кунжута, залить соусом и украсить нарезанной зеленью.

.....

салат С УТИНЫМ МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г зеленого салата, по 3 веточки кервеля и эстрагона, 3 пера зеленого лука, 100 г филе копченой утки, 100 г нашингованных салом утиных желудочков, 50 г гусяной печени (по желанию).

Для соуса: 1 ст. л. уксуса из хереса, 1 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья салата вымыть, слегка обсушить и положить в салатник. Сделать соус: смешать уксус с оливковым маслом, солью и перцем. Оборвать листики с вымытых веточек кервеля и эстрагона и нарезать. В большой сковороде жарить куски утино́го филе и желудочки 3—4 минуты, переворачивая их во время жарки. Нарезать гусиную печеньку очень тонкими ломтиками и оставить в холодном

месте. Вынуть куски филе из сковороды, положить их на разделочную доску, удалить наиболее жирные кусочки, остальное положить в салат. Положить желудочки на ту же доску, нарезать их ломтиками и тоже добавить в салат. Добавить в соус 1 ст. л. жира со сковороды. Слегка взбить соус и влить его в салат, все тщательно перемешать. Перед подачей на стол добавить в салат нарезанную зелень и ломтики гусиной печени.

.....

САЛАТ из ЭНДИВИИ С АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 эндивия (листовой цикорий), 2 апельсина, несколько ядер грецкого ореха, несколько перьев зеленого лука, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать оливковое масло, лимонный сок, соль, перец. Очистить апельсины, удалив белые пленки. Разделить апельсины на дольки и положить в соус. Вымыть эндивий, отрезать горькую верхушку (конус), тщательно вытереть эндивий и нарезать мелкими кусками, добавить к апельсинам, перемешать и поставить салат в холодное место. При подаче на стол положить дробленые орехи и нарезанный зеленый лук.

.....

САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшая копченая скумбрия, 4—5 вареных картофелин, 3 сваренных вкрутую яйца, 5—6 стеблей зеленого лука или 1 небольшая головка репчатого, 150—200 г майонеза, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Скумбрию очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Картофель и яйца нарезать мелкими кубиками. Смешать рыбу, яйца и картофель, добавить мелко нарезанный зеленый или репчатый лук, по-

солить по вкусу, заправить майонезом. Посыпать мелко нарезанным укропом.

.....

САЛАТ СПОЕЙЫЙ со шпротами, МОРКОВЬЮ и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка шпрот в масле, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 крупные вареные моркови, 2 луковицы, 3—4 пера зеленого лука, 200 г майонеза, укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Составляющие салата уложить в салатницу слоями в следующем порядке, полив каждый слой майонезом: шпроты, размятые вилкой; белки, тертые на крупной терке; мелко нарезанный репчатый лук; тертая на крупной терке морковь. Верхний слой салата: в центре — тертые на терке желтки, по краям — мелко нарезанные укроп и зеленый лук, майонезом не поливать.

.....

САЛАТ № СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г огурцов, 30 г салатной заправки или 30 г сметаны, укроп по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грунтовые огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, а парниковые — нарезать, не очищая. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать нарезанным укропом.

.....

АЛЬПИЙСКИЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной красной фасоли (или 100—200 г отваренной свежей), 1 банка консервированной кукурузы, 2 крупные головки красного салатного лука, 1/2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 г хмели-сунели, 1 г молотого кориандра, 1 г черного молотого перца, 1 г имбиря, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: За несколько часов до приготовления салата замариновать лук: нарезать, сбрызнуть уксусом или кислым вином, добавить специи. В маринованный лук выложить фасоль и кукурузу. Посолить, заправить маслом, перемешать. Можно добавить мелко нарезанный вареный картофель. Подавать с молодым красным вином.

.....
ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ ГРИБНАЯ ЗАКУСКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированных грибов, 1 упаковка плавленого сыра «Виола», майонез, чеснок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать до консистенции густой сметаны сыр и майонез, добавить тертый чеснок и, предварительно слив из банки жидкость, добавить грибы, перемешать.

.....
пикантная морская капуста

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной морской капусты, 200 г корейской моркови.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать морскую капусту и корейскую морковь, в красивом салатнике подать к столу.

.....
салат и? сельдерея, яблок и орехов

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г яблок, 40 г корня салатного сельдерея, 40 г орехов, 30 г майонеза, 10 г зеленого салата, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить яблоки от кожицы и семян, нарезать яблоки и сельдерея кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, обсушить, отшелушить и не очень мелко порубить. Все смешать, заправить майонезом, посолить, поперчить, положить горкой в салатник и украсить листьями зеленого салата.

.....
салат из редиса с яйцом и сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г редиса (белого или красного), 1 яйцо, 30 г сметаны, листья зеленого салата, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белый редис следует очистить от кожицы. Нарезать белый или красный редис тонкими ломтиками (белый редис резать наискось), заправить сметаной, посолить. Можно добавить перец, сахар, уксус. Положить редис в виде горки в салатник, украсить яйцом, нарезанным дольками, зеленым салатом и посыпать нарезанным укропом.

.....
салат «парадный»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г сладкого перца (желательно красного и желтого поровну), 500 г лука, 200—300 г сыра, 6 яиц.

Для заправки: 250 г майонеза, 1 яблоко, 1/2 ч. л. горчицы, сахар по вкусу, желтки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец и лук нарезать кольцами. Сварить вкрутую яйца, белок мелко порубить, а желтки оставить на заправку. Сыр натереть на крупной терке. Перемешать все ингредиенты. Сделать заправку: желтки размять, яблоко натереть на крупной терке, желтки и тертое яблоко смешать с майонезом, добавить горчицу, сахар и слегка взбить венчиком или миксером до однородной массы. Полученной смесью заправить салат.

.....
салат из чепеного лука со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г зеленого лука, 25 г сметаны, 3 мл 3-процентного уксуса, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кусочками по 2—2,5 см, положить в салатницу, заправить сметаной и уксусом, посолить, перемешать и посыпать нарезанным укропом.

.....

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—6 спелых помидоров средней величины, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 большая луковица, 3 яйца, 2 ст. л. майонеза, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать очень тонкими кольцами, сложить в дуршлаг и погрузить на 2 минуты в кипяток. Затем встряхнуть. Помидоры нарезать кружочками, добавить горошек, лук, сваренные вкрутую и нарезанные кубиками яйца, соль, перец, майонез. Добавить любую нарезанную зелень (лучше всего базилик и петрушку), но не слишком много. Осторожно перемешать.

.....

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ½ кочана капусты, 1 крупный помидор, 1 огурец, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, майонез, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тонко нашинковать капусту, нарезать помидор полосками, лук — полукольцами, мелко нарезать огурцы, соединить, поперчить, посолить, добавить растительное масло и майонез, перемешать.

.....

САЛАТ СКРАБОВЫМИ ПАПОЧКАМИ И СЕВШИМИ ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г крабовых палочек, 1 огурец, 1 пучок зеленого салата, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 луковица или 8—10 перьев зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, сметаны или растительного масла, 1 г черного молотого перца, 2 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать огурец, крабовые палочки, зеленый салат, лук, зелень. Положить все в салатник,

добавить зеленый горошек и заправить майонезом, сметаной или маслом, по желанию. Поперчить и посолить. Если заправлять растительным маслом, можно сбрызнуть салат винным уксусом.

.....

САЛАТ ЛЕТНИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 небольших помидоров, 4 огурца, 1 небольшая луковица, 2 сладких перца, 4 зубчика чеснока, 2 стакана тертого сыра, базилик, укроп, кинза, можно немного зеленого лука, растительное масло (лучше кукурузное), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры и огурцы нарезать не очень крупно, сладкий перец и лук — кольцами, чеснок растереть, зелень мелко нарезать, все соединить, положить сыр, полить растительным маслом, посолить и перемешать. Дать настояться 5—7 минут и подавать к столу.

.....

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г яблок (зеленые сорта), 1 пучок зелени (укроп и петрушка), ½ луковицы, 1 г соли, 2 ст. л. майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки натереть на терке, лук и зелень мелко нарезать, добавить соль и майонез, перемешать. Подавать как гарнир к мясу.

.....

САЛАТ «МЕСТЬ ЗАОЛНВЬЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г копченой утиной или гусиной грудки, 4 крупные картофелины, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, ⅓ стакана красного винного уксуса, 1 крупная головка красной луковицы, 200 г отварных раковых шеек, 1 черный перигорский трюфель (можно консервированный), 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 круп-

ный огурец, 2 желтка сваренных вкрутую яиц, 1 стакан оливкового масла, $\frac{1}{3}$ ч. л. молотого кайеннского перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ч. л. дижонской горчицы, несколько капель лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать лук тонкими полукольцами. Отварить картофель в кожуре (желательно на пару), очистить его, пока он еще горячий, и нарезать кубиками средней величины (крупнее, чем на салат «Оливье»). Полить горячий картофель винным уксусом, добавить лук, перемешать, накрыть и дать постоять 30 минут, пока овощи не пропитаются уксусом. Остатки уксуса слить. Очистить огурец и удалить семена, порубить мякоть. Очистить трюфель, крошить мякоть и растереть ее миксером с желтками, лимонным соком, солью и кайенским перцем. Взбивая, по капле добавив оливковое масло, должна получиться эмульсия. Когда майонез будет готов, добавить в него дижонскую горчицу, размешать и поставить в холодильник настояться. Нарезать мясо небольшими полосками и смешать с луком и картофелем. Добавить огурец, горошек, раковые шейки и петрушку. Заправить майонезом; если необходимо, добавить соль и на 30 минут поставить салат в холодильник.

САЛАТ «СТРАННИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной красной фасоли в собственном соку, 1 сладкий перец (красный или желтый, но не зеленый!), 1 упаковка (230 г) крабового мяса, 100—150 г сыра эдам или гауда, 3—4 зубчика чеснока, петрушка, укроп, кинза (обязательно!), зеленый лук, майонез, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль откинуть в дуршлаг. Перец нарезать небольшими кубиками. Крабовое мясо можно не резать, а разобрать вилкой. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через чесночницу. Зелень мелко порубить. Перед тем как смешивать все ингредиенты, сначала

необходимо смешать фасоль с чесноком, чтобы он хорошо распределился. Добавить остальные ингредиенты, перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированных шампиньонов в собственном соку, 150—200 г ветчины, 250 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слить жидкость из банок с кукурузой и грибами, ветчину и грибы нарезать соломкой, смешать с кукурузой и заправить майонезом.

САЛАТИК ДЛЯ ГУРМАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 огурец, 300 г адыгейского сыра или соевого сыра тофу, 2 ст. л. майонеза, зелень (петрушка, укроп, черемша, базилик, зеленый лук), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр и огурец нарезать небольшими кубиками, измельчить зелень, посолить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ВИНОГРАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—2 окорочка копченой курицы, 4—5 стеблей сельдерея, 1 гроздь винограда (зеленый кишмиш) средней величины, 4 упаковки фисташек, оливковый майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Копченую курицу (не гриль!) нарезать кусочками средней величины, виноградины разрезать пополам, стебли сельдерея очистить, обдать кипятком и нарезать, фисташки подробить или очень мелко нарезать, все ингредиенты смешать с майонезом.

.....

САЛАТ «КУРОЧКАРЯБА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г куриного филе, 100 г шампиньонов, 1—2 моркови, 4—5 яиц, 1 упаковка плавленого сыра с грибами (типа «Хохланд»), 1—2 зубчика чеснока, зелень петрушки, майонез, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриное филе, морковь и яйца отварить, остудить и нарезать кубиками. Шампиньоны мелко порубить и поджарить на растительном масле (можно с луком). Сыр нарезать мокрым ножом (чтобы не прилипал). Все перемешать, выдавить в салат чеснок, добавить рубленую петрушку, заправить майонезом и посолить.

.....

САЛАТ «ШАПКА МОНОМАХА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сыра, 2 моркови, 2—3 яйца, 1/2—1 стакан грецких орехов, 1 стакан клюквы или брусники, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салат укладывать в салатницу слоями: тертый на средней терке сыр; вареная морковь, тертая на средней терке; сваренные вкрутую и мелко порубленные или тертые на терке яйца; рубленые грецкие орехи. Все слои смазывать майонезом, а поверх салата положить клюкву или бруснику. Салат выглядит очень нарядно и очень вкусный.

.....

СЫРНЫЕ ШАРИКИ «РАФАЭЛЛО»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сыра колбасного, 1 пачка (200 г) сливочного масла, 1 банка оливок, 2 небольшие упаковки крабовых палочек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр натереть на мелкой терке. (Сыр лучше тереть холодным, перед приготовлением его можно на 20 минут положить в морозильник.) Размять масло и смешать с сыром до получения однородной массы. (Для более

острого вкуса можно положить 100 г майонеза и 100 г масла.) Холодные крабовые палочки (лучше замороженные) натереть на мелкой терке в отдельную миску. Подготовить небольшой противень, который хорошо помещается в холодильник. Из сыра с маслом скатать шарики, положив внутрь оливку. Полученный шарик обвалить в тертых крабовых палочках и положить на противень. Когда противень заполнен, поставить его в холодильник. (Чтобы шарики не потеряли форму, не следует складывать их близко друг к другу или слоями.) После застывания переложить сырные шарики в сервировочное блюдо. Сразу же подавать на стол: в теплом помещении они могут стать мягкими.

.....

САЛАТ «ЛИЗА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 куриных окорочка, 1 большая банка консервированных шампиньонов, 4—6 свежих помидоров, 1 банка консервированной кукурузы, 1 стебель лука-порея, 1 сладкий перец.

Для соуса: 125 г сметаны, 125 г майонеза, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. соевого соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Окорочка без кожи отварить в подсоленной воде, отделить мясо от костей и нарезать, добавить грибы, кукурузу, нарезанные кубиками помидоры, лук-порей, нарезанный кубиками сладкий перец. Из указанных ингредиентов, смешав их, приготовить соус и заправить салат.

.....

САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ» С СУХАРИКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г пекинской капусты, 200 г свежих шампиньонов, 100 г лука, 350 г отварного куриного мяса, 1 крупный помидор, 2 пачки белых сухариков, майонез, томат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Это очень вкусный и легкий салат. Ингредиенты уложить слоями: нарезанная пекинская капуста;

обжаренные с луком грибы (можно консервированные, смешанные с сырым нарезанным луком); нарезанное мелкими кусочками куриное мясо; нарезанные кубиками помидоры. Залить смесью из майонеза и томата или кетчупа. Салат посыпать сухариками.

.....

СЙПЙТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 (200 г) кочана китайской капусты, 1 банка (180 г) консервированной кукурузы, 1 стебель лука-порея, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и вымыть лук-порей, нарезать тонкими (примерно по 3 мм) кольцами. Отделить листья капусты, вымыть и дать воде стечь, затем нарезать тонкими полосками. Кукурузу положить в дуршлаг и отцедить. Все это положить в большую миску, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом и перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

.....

РЕДИС С МАСЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г редиса (белого или красного), 30 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белый редис очистить от кожицы и излишней зелени. С красного редиса кожицу не снимать, также очистить от излишней зелени. Для оформления взять несколько штук красного редиса, надрезать кожицу в виде лепестков, придав форму розочки. Подготовленный редис положить на 20—30 минут в холодную воду. Подать в салатнике с мелко наколотым пищевым льдом, сверху уложить «розочки» из редиса. Масло, красиво оформленное, подать в розетке или на пирожковой тарелке.

.....

СЙЙТ «МИМОЗА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 1 луковица, 1 банка консервированной горбуши в собственном соку, 100 г тертого сыра, сливочное масло, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Уложить слоями: первый слой — тертые белки; второй — тертый сыр; третий — размятые вилкой консервы, этот слой залить майонезом; четвертый — мелко нарезанный лук; пятый — тертое на терке сливочное масло; шестой — тертые белки, этот слой вновь залить майонезом. Последний слой — тертые желтки. Поставить в холодильник.

.....

САЛАТ С ОКОРОЧНОМ ПОД МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 куриный окорочек, 3 яйца, 1 луковица, соль по вкусу, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Окорочек отварить, удалить кости и кожу и разобрать мясо на волокна. Яйца взбить, посолить и поджарить на сковороде тонкие блинчики. Яичные блинчики нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами или полукольцами и обдать кипятком для удаления горечи. Все компоненты перемешать, посолить и заправить майонезом. По желанию можно добавить нарезанное яблоко и зеленый горошек.

.....

БРАНДЕНБУРГСКИЙ КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, около 250 мл крепкого бульона (из кубиков), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 100 г щавеля, 1/2 горсти зелени кервеля, 4—6 ст. л. зеленого уксуса, 2 ст. л. репейного масла, соль, белый свежемолотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить и нарезать равными кружками. Варить в бульоне примерно 10 минут, картофель должен стать мягким и впитать в себя бульон, но

не рассыпаться. Картофель остудить. В это время очистить лук, мелко порубить и обжарить до прозрачности в сливочном масле. Щавель перебрать, вымыть, уалить толстые стебли, листики нарезать толстой соломкой. Добавить к луку и также обжарить. Лук и щавель смешать с картофелем. Кервель ополоснуть, обсушить бумажной салфеткой, оборвать листики и смешать с салатом. Салат заправить уксусом и растительным маслом, посолить и посыпать перцем. Салат хорошо подходит к тушеной рыбе и быстро обжаренному мясу.

.....

АРАБСКИЙ САЛАТ ИЧ РЕДИСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 пучок редиса, 2—3 ст. л. сахарной пудры, апельсиновый или лимонный сок, дольки апельсина по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежий мелкий редис очистить от кожицы, выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и полить апельсиновым или лимонным соком. Украсить салат дольками апельсина.

.....

САЛАТ № ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 6 сладких красных перцев, 4 помидора (красных или желтых), 1 луковица, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. уксуса, по 1/2 ч. л. сахара и соли, рубленая зелень сельдерея, укропа и петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сладкий перец очистить от семян и запекать в духовке 8—10 минут. Затем дать остыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, ломтики помидоров, зеленый горошек, посыпать рубленой зеленью. Приготовить заправку: прогреть до кипения растительное масло с молотым чер-

ным перцем, охладить и влить уксус; добавить сахар и соль, все тщательно перемешать. Заправить салат, выложить его горкой в салатник и украсить дольками помидоров и веточками зелени.

.....

СЙПИТ № МОРКОВИ И ЯБЛОК СОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г моркови, 400 г яблок, 150 г ядер грецких орехов, 100 г майонеза, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь натереть на крупной терке. Кисло-сладкие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Смешать морковь и яблоки, добавить измельченные ядра грецких орехов, заправить майонезом и перемешать. Украсить салат зеленью и половинками ядер орехов.

.....

САЛАТ И?МОРКОВИСТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 крупные молодые моркови, 200 г свежего домашнего творога, 2—4 ст. л. мелкого сахара или сахарной пудры, 1/2 стакана негустой сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, вымыть холодной водой и натереть на крупной терке. Смешать с нектислым домашним творогом, заправить сметаной и сахаром, хорошо охладить.

.....

САЛАТ № РЕДЬКИ СЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: по 2 редьки (среднего размера), моркови и яблока, 5—6 зубчиков чеснока, сок 1/2 лимона, соль, цебра лимона, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке и перемешать. Добавить растер-

тый с солью и цедрой лимона чеснок, выжать лимонный сок. Перемешать и выложить в салатник. Отдельно подать к салату растительное масло или сметану.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: по 2 красных и желтых помидора, 2—3 яблока, 1 луковица, уксус или лимонный сок, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупные помидоры разрезать пополам и нарезать половинки тонкими полукольцами. Яблоки (примерно одной величины с помидорами) также разрезать пополам, удалить семена и нарезать такими же, как и помидоры, полукольцами. Луковицу очистить и нарезать тонкими кольцами. Уложить на блюдо «черепичкой», чередуя, помидоры и яблоки, разместив их по краям блюда. В середину красивой горкой уложить кольца лука. Помидоры посолить мелкой солью и слегка полить растительным маслом. Лук сбрызнуть уксусом или лимонным соком, посолить и присыпать молотым перцем.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНКИ С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: черная или зеленая редька, отварная печенка, лук, подсолнечное масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть на крупной терке редьку и печенку, добавить нарезанный лук, посолить по вкусу и заправить маслом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕСНОЧНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—7 помидоров, 1—2 ст. л. уксуса, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки и кинзы, растительное масло, уксус, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать дольками и положить в салатник. Не перемешивая, посыпать мелкой солью и перцем и полить уксусом, настоянным на хорошо измельченных или раздавленных чесночницей зубчиках чеснока. Можно добавить в заправку растительное масло. Салатудать постоять 5—7 минут и подавать на стол, обильно посыпав рубленой зеленью кинзы и петрушки.

СЛАДКИЙ САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г моркови, 100 г яблок, 100 г меда, 100 г грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь натереть на крупной терке, полить растопленным и остывшим медом, добавить мелко нарезанные яблоки и измельченные ядра грецких орехов, перемешать.

ДАЙКОН С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 дайкон, 1 лимон (если дайкон очень большой, то 2 лимона), зелень, соль, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть или нарезать тонкой соломкой дайкон. Выжать на него лимон. Слегка помять, чтобы дайкон пустил сок, и добавить по вкусу соль и сахар (пробовать на вкус надо сок, именно от него зависит окончательный вкус). Потом посыпать рубленой зеленью и перемешать. Не добавлять масла! Есть желательно через 15—30 минут, когда «провится» вкус.

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кусок тофу, нарезанного мелкими кубиками, ½ чашки растительного масла, 120 г мягких стручков гороха или фасоли (кончики подрезать), 60 г грибов, наре-

занных ломтиками, 60 г брокколи, 2 моркови, очищенные и нарезанные тонкими кружками, 4 тонко нарезанные луковицы, 2 тонко нарезанных стебля сельдерея, 1/2 чашки несоленого поджаренного арахиса, 120 г ростков бобов, 1/2 кочана нарезанной китайской капусты.

Для соуса: 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. толченого имбиря, 3 ст. л. соевого соуса, немного кунжутного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Дать тофу стечь, слегка отжать его, чтобы удалить избыток влаги. Нарезать кубиками величиной 1 см. Нагреть 2 ст. л. растительного масла на сковороде. (Оставшееся масло — для соуса.) 2 минуты поджаривать стручки гороха, грибы, брокколи, морковь и сельдерей. Затем вынуть овощи и дать им остыть. Смешать их с луком, арахисом и ростками бобов. Приготовить соус и полить им овощи. Добавить тофу и осторожно перемешать. Выложить блюдо листьями китайской капусты, а на них положить салат.

.....
ШАРИКИ № КРЕВЕТОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г крупных свежих креветок, 1/4 чашки ростков бамбука, 1/4 чашки консервированных мелких грибов, 1 яйцо (белок), 1 апельсин, 1 большое перо зеленого лука, 1 щепотка черного молотого перца, 1/2 ч. л. соли, несколько капель кунжутного масла.

Для кляра: 1 яйцо, 1 чашка муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста или соды, 3 ч. л. растительного масла, вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко порубить очищенные креветки, ростки бамбука, консервированные мелкие грибы, зеленый лук. Добавить перец, соль, кунжутное масло. Положить все в миску и добавить белок одного яйца. Смешивать до образования пышной массы. Вылепить маленькие шарики диаметром около 2 см. Обмакнуть шарики в кляр, приготовленный из перечисленных ингредиентов и достаточного

количества воды, чтобы кляр стал как блинное тесто. Обжарить до золотисто-коричневой корочки. Подавать на зубочистках, воткнув один их кончик в апельсин (у которого для устойчивости следует подрезать нижнюю часть). Это праздничное блюдо, комбинация белого и золотисто-коричневого цвета на фоне яркого оранжевого создает на столе веселый и одновременно аппетитный орнамент.

.....
**ОВОЩНОЙ САЛАТ
ПО-ШАНХАЙСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: листья сельдерея, огурец, зеленый перец чили, соевый соус, французский соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть листья сельдерея, нарезать кусками в 1 см и, посолив, положить в салатницу. Очистить от кожицы огурец и нарезать как можно тоньше. Мелко нарезать зеленый перец чили. Положить на 30 минут в холодную воду огурец, чили и сельдерей, затем дать воде стечь и положить их в салатницу. Полить французским соусом, смешанным с соевым.

.....
САЛАТ «Фонарики»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г бобовых ростков, 1 стебель сельдерея, 1 зеленый стручок чили, 6 помидоров, зелень петрушки, майонез, листья латука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить бобовые ростки и дать воде стечь. Мелко нарезать стебель сельдерея, стручок чили и немного зелени петрушки. У помидоров срезать верхушки и чайной ложкой удалить сердцевину. Сердцевину порубить и смешать с овощами. Добавить майонез и хорошо перемешать. Наполнить этой смесью помидоры и накрыть их срезанными верхушками. Охладить и подавать на блюде, выстланном листьями салата, полив майонезом.

.....

САЛАТ с ГРЕЙПФРУТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г бобовых ростков, 2 ломтика ананаса, 2 грейпфрута, 2 банана, французский соус, китайский соус, взбитые сливки, листья латука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить бобовые ростки. Нарезать ананас, грейпфруты и бананы мелкими кусочками. Смешать с французским соусом, приправить китайским соусом. Выложить на листья латука и полить взбитыми сливками.

.....

БУТЕРБРОДЫ, СЭНДВИЧИ И КАНАПЕ

.....

БУТЕРБРОДЫ С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г белого хлеба, 10 г масла, 50 г печеночного паштета, коньяк, 1/2 желтка, дольки лимона (или соленый огурец, или маринованные сливы), соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба подсушить или намазать маслом. Печеночный паштет растереть деревянной ложкой, добавляя коньяк и желток, посолить, поперчить. Хорошо взбитый паштет при помощи кондитерского шприца нанести на бутерброд, украсить ломтиками лимона, соленого огурца или сливами.

.....

БУТЕРБРОДЫ ПИКАНТНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г белого хлеба, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. томатного пюре, 1 ч. л. хрена, горчица, сахар, зеленый сыр (в порошке), сливочное масло, укроп или зелень петрушки, редис или помидор, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба подсушить или намазать маслом. Майонез смешать с томатным пюре, хреном, горчицей, сахаром и зеленым сыром, посолить, поперчить. Чайной ложкой или шприцем покрыть этой массой разрезанные пополам ломтики хлеба, гарнировать зеленью, редисом или помидором. Можно посыпать сухим сырным порошком.

.....

БУТЕРБРОДЫ с ТВОРОГОМ И КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г черного или белого формового хлеба, 50 г мягкого творога, 30 г очищенной копченой рыбы.

Для украшения: помидор, редис, стручковый перец или зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба намазать маслом, покрыть смесью творога и копченой рыбы или положить на кусочки копченой рыбы горки творога. Большие бутерброды разрезать на 4 части, каждую из них украсить.

.....

ТРЕНКИ с СЫРОМ И ОМЯТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ломтиков хлеба, 100 г зеленого салата, 1 кочан радикио (краснолиственной итальянской салат), 100 г маленьких помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, 150 г мягкого сыра, 3 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть духовку до 200 °С. Зеленый салат и радикио вымыть и обсушить. Оставить несколько листьев радикио, остальной салат нарезать тонкими полосками. Помидоры разрезать пополам. Лук и чеснок порубить. Поджарить хлеб и намазать сливочным маслом. Натереть на терке сыр и выложить сверху. Положить хлеб на противень, смазанный жиром, и запекать в духовке 7 минут. Смешать уксус, оливковое масло, соль, перец, мед, лук и чеснок. По-

ложить в смесь салат и помидоры, затем разложить по тарелкам. Рядом выложить запеченные гренки и посыпать перцем.

.....
ТОСТЫ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 24 маленьких ломтика хлеба из муки грубого помола, 100 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 4 помидора, 1 пучок кресс-салата, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб обжарить с обеих сторон на сливочном масле до золотистого цвета. Выложить на пергамент и дать остыть. Намазать сыром, сверху положить половинки кружочков помидоров. Посолить, поперчить и посыпать нарезанным кресс-салатом.

.....
СЭНДВИЧИ С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г длинного белого батона, 80 г сливочного масла или маргарина, 1 маленькая дыня (600 г), 150 г ветчины, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон разрезать пополам вдоль, затем поперек. Намазать сливочным маслом и запекать 10 минут в предварительно разогретой духовке при температуре 200 °С. Дыню разрезать пополам, удалить сердцевину. На хлеб положить ветчину, поперчить и подать с дыней.

.....
БУТЕРБРОДЫ-МОЗАИКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г ржаного хлеба, 100 г ветчины, 10 маслин, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, соль, лимонный сок, горчица, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать маленькими ломтиками произвольной формы. Мелко нарезать ветчину, маслины

без косточек, сваренные вкрутую яйца. Перемешать, добавить майонез, заправить солью, лимонным соком, горчицей, черным молотым перцем. Хорошо растереть и намазать на ломтики хлеба.

.....
БУТЕРБРОДЫ С БРЫНЗОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика ржаного хлеба, 3 ст. л. брынзы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 крупная вареная картофелина, 1 маленькая луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, листья зеленого салата, нарезанный укроп, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Брынзу хорошо растереть. Добавить растертый в пюре картофель с желтком, укропом, перцем и луком, спассерованным на масле. Все тщательно перемешать. Полученную массу намазать на хлеб, посыпать рублеными белками. Украсить веточкой укропа.

.....
ТОСТЫ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика хлеба, 4 яйца, 4 ст. л. минеральной воды, 1 ч. л. растительного масла, 4 ч. л. сливочного масла, 400 г помидоров, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца слегка взбить с минеральной водой, солью, перцем и поджарить на растительном масле. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, положить на них дольки помидоров и кусок яичницы. Посолить, поперчить и украсить колечками зеленого лука.

.....
БУТЕРБРОДЫ-СМЕСЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г белого хлеба, 150 г ветчины, 100 г копченого языка, 100 г колбасы (сервелата), 150 г овечьего сыра,

несколько шпрот, 100 г голландского сыра, 2 яйца, 100 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон разрезать вдоль пополам и вынуть из него мякоть, оставив стенки толщиной с мизинец. Все продукты (за исключением сливочного масла) и мякоть батона дважды пропустить через мясорубку, смешать со сливочным маслом и этой массой начинить половинки батона. Подготовленный таким образом батон завернуть в плотную бумагу и поставить в холодильник или холодное место. Перед употреблением нарезать тонкими ломтиками.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб, свежие грибы (шампиньоны), майонез, лук, сыр, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать белый хлеб кусочками, обмакнуть каждый кусочек в воду одной стороной и этой стороной положить на противень, мелко нарезать свежие грибы, лук, натереть сыр, посолить, все перемешать, добавить майонез и положить начинку на хлеб. Поставить бутерброды в духовку на 30 минут.

ФИСТАШКОВЫЕ БУТЕРБРОДИКИ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 16 ломтиков ржаного хлеба, 250 г консервированной красной рыбы, 2 ч. л. сладкой горчицы, ¼ стакана майонеза, ¼ стакана сливочного масла, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, ½ стакана очищенных и растолченных фисташек, 2 сваренных вкрутую яйца, натертых на терке.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Срезать с ломтиков хлеба корочки. Рыбные консервы смешать с горчицей и майонезом. Смешать сливочное масло с зеленым луком и намазать тонким слоем

на ломтики хлеба. Обмакнуть ломтики хлеба смазанной маслом стороной в фисташки и уложить на блюдо. На середину бутербродов положить немного рыбной смеси. Сверху посыпать тертыми яйцами.

УЭЛЬСКИЙ РЕЙБИТ — ГРЕНКИ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 толстых ломтиков батона, 240 г тертого твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 125 мл пива, ½ ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. горчицы, 1—2 желтка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики батона обжарить с обеих сторон. Растопить масло на слабом огне и, постоянно помешивая, добавить сыр и пиво, затем приправить красным перцем и горчицей. Желтки взбить и, помешивая, вылить на сковороду. Еще раз разогреть на огне, но не доводить до кипения. Полученную массу намазать на гренки и поставить на непродолжительное время в духовку.

БУТЕРБРОДЫ С КРЕЙТКИМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 буханка хлеба, 500 г замороженных креветок, 1 лимон, 2 яйца, 1 упаковка салата-латук, 250 г майонеза, 100 г сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить креветки в кипящей воде (не более 3 минут, в противном случае они станут «резиновыми»). В воду желательно положить специи: сушеный укроп, душистый перец, гвоздику и лавровый лист. Готовые креветки обдать холодной водой и очистить от панциря. (Можно купить готовые очищенные креветки.) Нарезать кубиками сыр. Нарезать половину лимона с кожурой, удалить косточки. Сварить вкрутую яйца и нарезать их небольшими кусочками. Упаковку латука надрезать сверху и осторожно вынуть листья, вымыть их и обсушить полотенцем. Затем

смешать все ингредиенты, кроме латука, и залить майонезом. На блюде разложить хлебные тосты, на каждый положить лист латука, а на листья ложкой осторожно положить салат.

ТРЕНИН С БЕКОНОМ И АНАНАСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика белого хлеба, сливочное масло для бутербродов, 4 кружочка консервированного ананаса, 4 ломтика сыра чеддер, 8 тонких ломтиков жирного бекона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо прожарить большие ломтики хлеба на сливочном масле с одной стороны, перевернуть и слегка поджарить с другой. Намазать маслом слабо поджаренную сторону. На каждый кусочек положить кружок ананаса, накрыть ломтиком сыра. Запекать на гриле, пока сыр не растает и не приобретет золотисто-коричневый цвет. Положить сверху поджаренные на сковороде или на гриле ломтики бекона.

БУТЕРБРОДЫ ПРАЗДНИЧНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 буханка белого хлеба, 6 г желатина, 250 г копченого филе форели, 1—2 ст. л. лимонного сока, 250 мл жирных сливок, соль, черный молотый перец по вкусу, несколько веточек укропа, 1 лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Желатин замочить в холодной воде. Рыбу, сняв кожу, нарезать кусочками, смешать с лимонным соком и 50 мл сливок. С помощью миксера сделать пюре. Оставшиеся сливки взбить. Желатин растворить в небольшом количестве воды на слабом огне и добавить в пюре. Затем соединить со сливками, приправить солью и перцем. Паштет из форели выложить в кондитерский мешочек со звездообразной насадкой. Хлеб нарезать и выдавить на каждый кусочек немного паштета. Украсить укропом и дольками

лимона. Выложить на блюдо и до подачи к столу поставить в холодильник.

СЭНДВИЧ-ГЕРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 багет, 70 г сливочного масла, 100 г сыра моцарелла, 100 г салями, 100 г швейцарского сыра, 1 красный сладкий перец, 1 маленькая луковица, листья салата, фаршированные оливки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать багет вдоль пополам и вынуть часть мякиша. Намазать обе половинки маслом и положить в них листья салата, нарезанные ломтиками моцареллу, салями и швейцарский сыр. Добавить очищенный от сердцевины и нарезанный соломкой красный сладкий перец и нарезанную кольцами луковицу. Украсить оливками. Завернуть сложенный сэндвич в фольгу и оставить в прохладном месте, а затем нарезать.

БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г ржаного или белого хлеба, 4 ст. л. майонеза, 150 г копченой рыбы, 1 помидор, зелень петрушки, укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба намазать толстым слоем майонеза. Сверху положить кусочки очищенной копченой рыбы, ломтики помидора, украсить зеленью.

БУТЕРБРОДЫ ФИРМЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: черный хлеб, майонез, чеснок, шпроты, сыр, яйца, подсолнечное масло (для жаренья), зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Срезать с буханки хлеба корочку и нарезать ее длинными кусками. Слегка обжарить с обеих сторон на подсолнечном масле. Натереть с одной стороны чесно-

ком. Намазать эту же сторону майонезом. Натереть на мелкой терке сыр, сваренные вкрутую яйца, смешать. Бутерброд намазанной стороной обмакнуть в эту массу. Сверху положить две шпроты и украсить зеленью петрушки или укропом.

ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 пресная булочка, 80 г куриного мяса, 1 яйцо, 5 г лука, 5 г твердого сыра, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриное мясо отварить, нарезать мелкими кусочками, добавить сырое яйцо, рубленый лук, рубленую зелень. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. Разрезать булочку горизонтально и смазать обе половины получившейся массой. Посыпать тертым сыром и запекать 3—4 минуты в духовом шкафу при температуре 220—240 °С до появления румяной корочки.

БУТЕРБРОДЫ «СНЕГОВИК»

ИНГРЕДИЕНТЫ: прямоугольные ломтики хлеба, сырковая масса, изюм, морковь.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На ломтик хлеба положить в ряд три горки сырковой массы: одну большую, другую поменьше, третью совсем маленькую. Добавьте глаза (изюминки) и нос (кусочек моркови).

БУТЕРБРОДЫ С ШАМПИньОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г ржаного хлеба, 200 г маринованных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 3 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 помидор, 2 шт. чернослива, соль, сахар, зеленый лук по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать ломтиками и намазать маслом. Грибы мелко нарезать, добавить сметану, нарезанный лук, измельченные яблоко и сваренное вкрутую яйцо, по вкусу добавить соль и сахар, перемешать. Ломтики хлеба поверх масла намазать толстым слоем полученной массы. Каждый бутерброд украсить зеленым луком и кусочком помидора и половинкой чернослива.

БУТЕРБРОДЫ АППЕТИТНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ломтиков белого хлеба, 1/2 банки консервов «Сардина в масле», 3 ст. л. сливочного масла, 8 ломтиков маринованных огурцов, свежие помидоры, огурцы, редис, сладкий перец, лимон, веточки свежей зелени петрушки, укропа, листья свежего салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соединить мягкое сливочное масло с маслом из консервов в соотношении 4:1, добавив несколько капель лимонного сока. Ломтики хлеба намазать полученной масляной смесью, сверху уложить кусочки сардин, украсить листьями салата, петрушкой, укропом, ломтиками помидора, огурца, сладкого перца, редиса.

СЫРНЫЕ ТОСТЫ С ГРУШАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 кусков хлеба для тостов, 1 ст. л. сливочного масла, 8 кусков эментальского сыра, 4 куска вареной ветчины, 4 половинки консервированных груш, 2 ст. л. брусники, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить тосты, слегка остудить, затем намазать маслом. Положить сверху по кусочку сыра и ветчины и поставить бутерброды на решетку гриля. Решетку поставить в нагретый до 250 °С духовой шкаф. Вниз положить кусок фольги, чтобы не испачкать дно. Запекать тосты 7—8 минут. В компоте разогреть груши. На тарелку

уложить АРУГ на друга по 2 тоста, сверху украсить половинкой груши, наполненной брусникой. Еще горячие бутерброды посыпать перцем. К тостам подавать белое вино.

ГРЕНКИ С БЕЗЕ ПО-КУБИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла (маргарина), 3 ст. л. фруктового сока, 1/2 стакана крема, корица по вкусу, 2 ст. л. сахарной пудры.

Для крема: 3 ст. л. охлажденного сливочного масла, 3 ст. л. сгущенного молока или сгущенного какао.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделить белок и желток. Взбить желток с 1 ст. л. сахарной пудры, добавить молоко, фруктовый сок, корицу, все хорошо размешать. Хлеб нарезать ломтиками, обмакнуть в яично-молочную смесь и обжарить с двух сторон на сливочном масле (маргарине). Приготовить крем. Для этого масло растереть со сгущенным молоком или какао. Каждый гренок смазать кремом и выложить в форму. Взбить белок, добавить 1 ст. л. сахарной пудры, взбить еще раз. Нанести взбитый белок на гренки поверх крема. Запекать в разогретой духовке, пока безе не подрумянится.

ГАМБУРГЕРЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 булочек для гамбургеров, 400 г говяжьего фарша, 4 ст. л. воды, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 ст. л. маргарина или масла, 100 г нарезанного салата, 6 колец лука, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. кетчупа, 1 нарезанный ломтиками маринованный огурец, 6 ломтиков сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать фарш с водой, солью и перцем и сформовать из него 2—4 толстых бифштекса. Обжаривать их в растопленном масле на среднем огне по 1,5 минуты каждую сторону. Подавать к столу в подогретых булочках с добавлением предложенных ингредиентов.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика хлеба из муки грубого помола, 4 ч. л. сливочного масла или маргарина, 60 г сливочного сыра 40-процентной жирности, 4 помидора, 4 ст. л. нарезанного кресс-салата, 4 апельсина, 2 ст. л. миндаля, нарезанного пластинками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб намазать маслом или маргарином, положить сверху сыр. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками и положить ломтики помидоров на сыр. Посыпать нарезанным салатом. Апельсины очистить, нарезать кубиками или ломтиками, посыпать миндалем. Подавать на стол отдельно бутерброды и ломтики апельсина.

ЗАКУСОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 ломтя ржаного хлеба, нарезанные квадратиками, 275 г селедки в укропном маринаде (или в масле), 1 маленькая головка красной луковицы, нарезанная тонкими кольцами, сливочное масло, веточки укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Намазать хлеб маслом, нарезать селедку кусочками, подходящими по размеру к ломтикам хлеба, уложить кусочки селедки на хлеб. Украсить колечком лука и веточкой укропа.

ГРИБНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ломтиков белого хлеба, 200 г грибов, 8 яиц, 100 г копченой грудинки или корейки, томатная паста, оливковое масло, сливочное масло, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить грибы в кастрюлю, посолить, добавить немного сливочного масла и потушить на небольшом огне. Нарезать мелкими кусочками грудинку и слегка поджарить ее отдельно на оливковом масле. Сварить яйца

вкрутую и очистить их от скорлупы. Разогреть на небольшом огне немного томатной пасты с маленьким кусочком сливочного масла. Хлеб немного обжарить с обеих сторон на оливковом масле и положить горячим на блюдо. Положить на каждый ломтик хлеба грибы, затем грудинку, разрезанное пополам вдоль яйцо и полить томатным соусом. Сразу подавать к столу.

.....

БУТЕРБРОДЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый или черный хлеб, сливочное масло, соленая рыба, перепелиные яйца, зеленый лук, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Намазать тонкие ломтики белого или черного хлеба маслом, покрыть их слоем мелко нарезанной соленой рыбы, а сверху положить разрезанные пополам перепелиные яйца, посыпать мелко нарезанной зеленью и луком.

.....

БУТЕРБРОДЫ С СОСИСКАМИ И ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон, 7 сосисок, 150 г сливочного масла, 1 ст. л. тертого хрена, 3 огурца (свежих или соленых), 1/2 небольшой банки консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С батона срезать все корки, обровнять края так, чтобы получился прямоугольный брусок, разрезать его по горизонтали на 3 пласта, каждый из них слегка смазать с одной стороны сливочным маслом и немного подрумянить в духовке. Остудить и несмазанную сторону смазать оставшимся маслом, растертым с хреном и посоленным. Вдоль всех пластов, посередине, уложить ровной полоской нарезанные кружочками отваренные и очищенные от кожи сосиски, укладывая кружочки сосисок так, чтобы один слегка

прикрывал другой. Вдоль одного края из корнета фигурной трубочкой красиво выложить пюре из протертого через дуршлаг зеленого горошка, смешанного с майонезом. Другой край пласта покрыть полоской нарезанных кубиками огурцов, очищенных от кожицы. Затем пласты батона нарезать поперек полосками в 2 пальца шириной.

.....

ГРЕНКИ С СОСИСКАМИ ПО-НЕМЕЦКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белая булка, растительное масло, майонез, сосиски, помидоры, сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Небольшие тонкие ломтики булки поджарить на масле с одной стороны, а с другой — намазать майонезом. Разрезанные вдоль сосиски уложить на гренки (на майонез), накрыть кусочками помидоров, посыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке. Горячие гренки подают к аперитивам или к пиву.

.....

БУТЕРБРОДЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г белого хлеба, 40 г сливочного масла, 80 г маринованной рыбы (филе), 80 г соленых или маринованных грибов, 40 г сыра или брынзы, 1 небольшая луковица, зелень петрушки, красный молотый перец, душистый молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба (без корочки) намазать маслом. Рыбу мелко нарезать и смешать с крупно нарезанными грибами и измельченным луком. Смесь заправить красным и душистым перцем и равномерно нанести ее на ломтики хлеба, а сверху положить по ломтику сыра. Подготовленные бутерброды положить на смазанный маслом противень и запекать в сильно разогретой духовке 4 минуты. Подавать, украсив измельченной петрушкой, с белым вином или вермутом с содовой водой.

..... **ФРАНЦУЗСКИЙ СЭНДВИЧ ДЛЯ ПИКНИКА**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 багет, 70 г сливочного масла, 100 г мясного паштета, 4 маринованных огурца, 150 г зрелого сыра бри, 6 виноградин без косточек, 25 г грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать багет пополам, а затем обе половины — горизонтально. Частично извлечь мякиш из четвертинок батона и смазать их маслом. Наполнить верхнюю и нижнюю части одной половины батона паштетом и нарезанными маринованными огурцами, а второй половины — толстыми ломтиками сыра. Украсить виноградинами и половинками грецких орехов. Соединить верхнюю и нижнюю части половинок батона.

..... **БУТЕРБРОДЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 длинный батон, 50 г маргарина, 2 ст. л. томатной пасты, 4 больших помидора, 300 г сыра, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон разрезать вдоль. Смешать маргарин и томатную пасту, посолить, поперчить и намазать этой смесью нижнюю половину батона. Помидоры и сыр нарезать ломтиками, выложить на хлеб. Накрыть второй половиной батона. Затем нарезать его порционными кусками.

..... **ЗАКУСОЧНЫЕ СЭНДВИЧИ ИЗ ПИТЫ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 лепешек питы, 100 г плавленого сыра, 1 луковица, 1 ст. л. шерри, приправа карри, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Каждую питу разрезать на 8 треугольных секций. Лук мелко нарезать. В кухонном комбайне взбить сыр и шерри. Добавить нарезанный лук, соль, перец и карри. Дно противня рекомендуется выложить бумагой, смазанной

кулинарным жиром. Разложить кусочки питы и запекать в духовке примерно 7 минут. Остудить. Сырную массу намазать на 36 кусочков. Сложить башенки: положить 3 секции с сыром друг на друга и накрыть кусочком без сыра. Проколоть каждую башенку палочками для сэндвичей.

..... **СЭНДВИЧИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г хлеба, 200 г колбасы или ветчины, 150 г сливочного масла, 100 г острого твердого сыра, 180 г помидоров, столовая горчица, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать тонкими ломтиками и слегка смазать их сливочным маслом с обеих сторон. Сложить ломтики попарно, положив между ними кусочки колбасы, смазанный горчицей ломтик сыра, кружочек помидора и обжарить с обеих сторон на сковороде под крышкой, придавив грузом. Подать с салатом горячими.

..... **БУТЕРБРОДЫ — ОБЪЕДЕНИЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб, подсолнечное масло, чеснок, помидоры, огурцы, колбаса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджарить ломтики хлеба в масле с обеих сторон. Затем, пока они горячие, натереть их чесноком, намазать с одной стороны майонезом (в достаточном количестве) и дать немного впитаться. Затем на каждый ломтик хлеба положить ломтик колбасы, помидора и огурца именно в такой последовательности.

..... **БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦОМ И ГРИБАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г хлеба, 20 г сливочного масла, 200 г грибов, 4 сваренных вкрутую яйца, соль, горчица по вкусу, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба слегка поджарить без масла, охладить, намазать маслом, сверху уложить ломтики белков и накрыть их смесью, состоящей из измельченных жареных грибов, желтка, соли и горчицы. Украсить листиком петрушки.

.....
БУТЕРБРОДЫ «ВЕСНУШКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 круглые булки, 60 г майонеза, 18 ломтиков копченой или вареной колбасы, 6 ч. л. тертого сыра, 6 кружков помидоров, зелень для оформления.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать булочки пополам и смазать их майонезом. Колбасу нарезать соломкой и разложить на смазанные булочки, посыпать сыром. Кружок помидора надрезать до середины, края развернуть и уложить его сверху. Оформить бутерброд майонезом и зеленью.

.....
БУТЕРБРОДЫ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон, колбаса, сыр, майонез, масло, кетчуп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать батон вдоль на две части (чтобы нижняя была тоньше верхней). Намазать нижнюю часть маслом, нарезать кубиками вареную колбасу и положить ее на батон. Покрыть колбасу майонезом и кетчупом. Посыпать большим количеством тертого сыра. Поставить в духовку на 5 минут.

.....
ЁЛОЧКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб, масло, колбаса или ветчина, соленый огурец, перо зеленого лука, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба намазать маслом, положить на них колбасу или ветчину, а сверху — узкие дольки

соленого огурца в форме елочки. Ствол елочки можно сделать из пера зеленого лука, а снег на елке — из майонеза.

.....
БУТЕРБРОДЫ ДЛЯ ЛЮБИМОГО

ИНГРЕДИЕНТЫ: черный хлеб, 1 луковица, 3 картофелины, сливочное масло, подсолнечное масло, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук очистить, натереть на терке. Картофель очистить, тоже натереть. Смешать и посолить. Нарезать хлеб ломтиками. Каждый ломтик хлеба намазать небольшим количеством сливочного масла, намазать поверх масла смесью картофеля с луком. Разогреть сковороду, налить в нее подсолнечное масло. Бутерброды намазанной стороной вниз положить на сковороду. Когда поджарятся, перевернуть и немного подрумянить.

.....
БУТЕРБРОД «ТОРТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: круглый хлеб, филе курицы, зеленый лук, сыр, сметана, помидоры, огурцы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать хлеб горизонтально. Филе отварить и нарезать, помидоры и огурцы нарезать кружками, сыр натереть, лук измельчить. Положить на нижнюю половину хлеба слоями филе, помидоры, сыр, огурцы и лук, слегка полить сметаной. Накрыть верхней половиной. Разрезать на кусочки, как торт. Хорошо подавать с чаем.

.....
БУТЕРБРОДЫ С ПОСОСЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон (желательно нарезной), сливочное масло, консервированный лосось, майонез, сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать батон, смазать ломтики сливочным маслом. Консервированный лосось размять вилкой

и положить на ломтики батона, полить майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить в духовку. Когда сыр расплавится и приобретет золотистый оттенок, можно доставать и укладывать на блюдо.

.....

БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон (желательно нарезной), сливочное масло, кетчуп, ветчинная колбаса, сыр (можно плавленый), черный молотый перец по вкусу, зелень петрушки (для украшения).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать ломтиками примерно одинакового размера, ветчинную колбасу и сыр нарезать также ломтиками подходящего к ломтикам батона размера, ломтики батона смазать сливочным маслом с обеих сторон, уложить подготовленные ломтики на противень, сверху намазать кетчупом, на кетчуп положить ветчинную колбасу, на нее — кусочки сыра (можно тертый сыр), посыпать перцем, поставить в духовку. Как только сыр оплавится, можно вынимать из духовки. Сверху бутерброды украсить петрушкой.

.....

БУТЕРБРОДЫ БЫСТРЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон, сосиски, сыр, салат-латук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На ломтик батона положить лист салата, половину сосиски, кусочек сыра. Готовить бутерброд в СВЧ-печи, пока не расплавится сыр.

.....

БУЛОЧКИ ГУН-ГУН

ИНГРЕДИЕНТЫ: булочки для гамбургеров, капуста, рыбные консервы в масле (или крабовые палочки), консервированная кукуруза или зеленый горошек, огурец, яйца, лук, зелень, соль, специи, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Булочки разрезать горизонтально пополам и вынуть сердцевину. Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью. Добавить рыбные консервы, кукурузу, огурец, измельченные сваренные вкрутую яйца, зелень, специи по вкусу. Заправить майонезом. Подготовленные булочки начинить полученной массой.

.....

БУТЕРБРОДНАЯ ЗАЛИВКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 сваренных вкрутую яйца, 200—250 г майонеза (не слишком густого), зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца очистить и натереть на мелкой терке, зелень мелко нарезать. Смешать с майонезом и посолить. Намазывать на кусочки батона, а сверху, по желанию, положить или шпроты с лимоном и огурцом, или колбасу с зеленью.

.....

БУТЕРБРОДЫ ПО-ЗИМНЕМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон, 200 г творога, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, 1 луковица, соль, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать лук и натереть на терке морковь. Обжарить на сковороде (пассеровать). Добавить соль, специи, чеснок, творог. Можно добавить мелко нарезанную свежую зелень. Тщательно перемешать до однородной массы. Эта масса подходит к любому хлебу.

.....

ЗЕЛЕННЫЕ БУТЕРБРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб, сливочное масло (в крайнем случае маргарин), разная зелень, чеснок, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зелень порубить в мелкую массу, туда же натереть дольку чеснока, хорошо посолить. Смешать с не-

много размягченным сливочным маслом, получившейся массой намазывать ломтики хлеба.

.....
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон, горчица, сливочное масло, мясной фарш или колбаса, луковица, помидор, майонез, горчица, зелень петрушки, соль, сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На поджаренный тонкий ломтик батона намазать немного горчицы, тонкий слой сливочного масла и либо жареный с луком мясной фарш, либо ломтик колбасы. Затем положить кусочек помидора, майонез, нарезанную петрушку, соль, тертый сыр и поставить в духовку на несколько минут.

.....
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон, яйца, соль, зелень петрушки, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать порционными ломтиками, в которых вырезать середину, оставить только корочки с небольшим количеством мякиша. Вырезанные серединки не выбрасывать. На разогретую сковороду положить сливочное масло. В горячее масло положить ломтики батона с вырезанной серединой, слегка поджарить, а затем заполнить середину каждого ломтика смесью из сырого яйца, зелени и соли. Сверху прикрыть мякишем, который вырезали ранее. Обжарить бутерброды с двух сторон.

.....
**БУТЕРБРОДЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ
 С ВЕТЧИНОЙ И СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика хлеба (желательно не очень свежего), 30 г сливочного масла, 1 ломтик ветчины, 1 ломтик

сыра, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. молока, 1/2 ч. л. лимонного сока, 1 щепотка лимонной цедры, миндаль, сладкий молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба слегка поджарить с одной стороны, охладить и намазать маслом. Из остального количества масла, муки и молока приготовить соус бешамель, затем добавить мелко нарезанную ветчину и толченый миндаль. Заправить лимонным соком и цедрой, добавить перец и соль. Положить соус на ломтики хлеба, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на несколько минут. Подавать с салатом из свежих овощей и пивом.

.....
КАНАПЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ломтика хлеба, 200 г отварного мяса, 100 г тертого хрена, 1 мякиш ломтика хлеба, 1 яблоко, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. лимонного сока, 3 ст. л. кислого молока, 1 ч. л. рома.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенное от сухожилий мясо пропустить через мясорубку или измельчить в комбайне вместе с мякишем хлеба. Тертый хрен залить кипятком, отцедить, смешать с тертым яблоком, сахаром, лимонным соком, кислым молоком и солью. Смесь перемешать, добавить ром. Положить на ломтики хлеба мясной фарш, затем приготовленный хрен. Украсить нарезанным дольками помидором или сладким перцем.

.....
**ЖАРЕНЫЕ БУТЕРБРОДЫ
 С КАМАМБЕРОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 толстых ломтиков белого хлеба, 4 ломтика сыра камамбер или бри (примерно 350 г), сливочное масло, 4 ч. л. клюквенного соуса, несколько капель бальзамического уксуса (по желанию).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смазать маслом ломтики хлеба. Нарезать сыр кусочками и положить на не смазанную маслом сторону хлеба. Сверху положить чайную ложку соуса. Сбрызнуть уксусом. Накрыть вторым куском хлеба, маслом наверх. Обжаривать на тефалевой сковороде, прижимая лопаточкой, 1—2 минуты до золотистого цвета. Каждый бутерброд разрезать пополам и сразу же подавать к столу.

.....

ХРУСТЯЩИЙ МЕСЬЕ ИЛИ ХРУСТЯЩАЯ МАДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ломтиков белого хлеба, 4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра, 4 яйца, 1 большой пучок кресс-салата, 2 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить кусочек ветчины и ломтик сыра между двумя ломтиками смазанного маслом белого хлеба. Обжарить с обеих сторон в сливочном масле до золотистого цвета. Подавать нарезанным маленькими треугольниками. Для «Хрустящей мадам» положить на каждый бутерброд яичницу-глазунью. Украсить кресс-салатом.

.....

ДАТСКИЕ ОТКРЫТЫЕ СЭНДВИЧИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика ржаного хлеба, 200 г маринованной красной капусты, 8 ломтиков (300 г) копченой или вареной свинины, немного майонеза, несколько долек апельсина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Намазать ломтики ржаного хлеба тонким слоем майонеза. На него положить маринованную красную капусту и по 2 ломтика свинины. Украсить дольками апельсина.

.....

пан-ват

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 багет, ½ банки тунца, 1 помидор, 3 листа латука, 1 яйцо, 1 ч. л. нарезанного базилика, 2—3 маслины,

несколько колец лука, немного оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать багет вдоль пополам, сбрызнуть оливковым маслом и наполнить его тунцом из банки, размятым вилкой, нарезанным помидором, нарезанными листьями латука, нарезанным яйцом, сваренным вкрутую, и кольцами лука. Украсить черными маслинами и приправить перцем и солью.

.....

БУТЕРБРОДЫ-ПОЛОСАТИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ржаной хлеб, сливочное масло, сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба намазать не слишком тонким слоем масла (иначе слои не склеиваются), положить на них такие же по размеру, как и хлеб, тонкие ломтики сыра, затем нанести слой масла, опять — хлеб, масло, сыр и т. д. На верхний слой, который должен быть из хлеба, на 15—20 минут положить небольшой груз, чтобы слои плотно прилегали друг к другу, затем острым тонким лезвием ножа нарезать бутерброды поперек слоев. Полосатые прямоугольники, квадраты или треугольники веером разложить на блюде, украсить зеленью, цветком из редиса или лука.

.....

КЛУБНЫЕ СЭНДВИЧИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 тостов из белого хлеба, 200 г грудки цыпленка, 200 г бекона, 2 помидора, 4 оливки, салат-латук, немного майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу, 4 коктейльные палочки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить 3 тоста из белого хлеба, обжарив его с двух сторон. Намазать один ломтик майонезом и накрыть его латуком, затем положить 4 кусочка тушеной грудки цыпленка, посолить и поперчить. Накрыть еще одним

тостом, смазанным майонезом. Положить сверху 3 кусочка поджаренного в гриле бекона и нарезанный помидор. Посолить и поперчить. Накрыть третьим тостом, предварительно смазав его майонезом. Нарезать треугольниками и скрепить каждый сэндвич коктейльной палочкой, украшенной оливкой.

ОБАЛДЕННЫЕ ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ ОТ МАРГО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон (можно не совсем свежий), майонез, колбаса (вареная, копченая, сосиски), консервированная кукуруза или зеленый горошек, маринованные огурцы, паштет, твердый сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать ломтиками батон. Намазать ломтики батона майонезом, затем паштетом. Нарезать полосками колбасу и огурцы. Красиво разложить наискось или поперек на ломтиках батона, сверху положить немного кукурузы или зеленого горошка. Посыпать тертым сыром, положить на противень и поставить в горячую духовку. Духовку разогреть заранее (это уменьшит время приготовления блюда). Как только сыр расплавится и зарумянится, бутерброды готовы.

ВКУСНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон, 1 сосиска, 1 картофелина средней величины, 1 морковь средней величины, 1 яйцо, 1 щепотка соли или приправы «Мивина».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать ломтиками. Картофель, морковь, сосиску натереть на крупной терке, добавить сырое яйцо, соль или приправу. Все хорошо перемешать и намазать ломтики батона. Обжарить их с двух сторон. Получаются очень вкусные бутерброды — как горячие, так и холодные.

БУТЕРБРОДЫ «ВЕСЕННИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон, сосиски, сыр, листья салата, пучок свежего укропа, перья зеленого лука, кетчуп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На ломтик батона положить лист салата, сверху — ломтик сыра, несколько перьев лука, немного нарезанного укропа, сосиску, разрезанную вдоль, посыпать мелко рубленой зеленью и полить кетчупом.

БУТЕРБРОДЫ СТУДЕНЧЕСКИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб (батон), вареная колбаса, сыр (можно старый), майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики батона смазать майонезом, на майонез положить ломтик колбасы, на нее — сыр (если свежий — ломтиком, если черствый — натереть на терке). Поставить в горячую духовку на 5 минут. Очень быстро и вкусно.

БУТЕРБРОДЫ С МОЦАРЕЛЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика белого хлеба грубого помола, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 2 стебля зеленого лука, 250 г сыра моцарелла, 40 г сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, несколько веточек базилика, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок очистить и мелко порубить. Помидоры вымыть и вырезать основание плодоножки. Зеленый лук нарезать кольцами, моцареллу и помидоры — ломтиками. Разогреть духовку до 180 °С. Намазать хлеб сливочным маслом. Посыпать чесноком, положить ломтики моцареллы и помидоров. Посыпать зеленым луком. Смазать противень растительным маслом. Выложить на него бутерброды, запекать в духовке 10 минут. Базилик вымыть. Готовые бу-

терброды немного поперчить и украсить листиками базилика. Подать к столу горячими.

..... **БУТЕРБРОДЫ СПОМИДОРАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб, помидоры, чеснок, сливочное масло, майонез, приправы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать хлеб ломтиками, затем обжарить ломтики хлеба на сковороде (на сливочном масле) до золотистого цвета (с одной стороны или с двух — по желанию). Натереть поджаренный хлеб чесноком. На натертую чесноком сторону положить $\frac{1}{2}$ ч. л. майонеза и ломтик помидора. Можно украсить бутерброд зеленью и по вкусу посыпать приправами.

..... **ДАЧНЫЙ БУТЕРБРОД**

ИНГРЕДИЕНТЫ: пита (или круглая булочка), жареная котлета или ломтики колбасы, ломтики сыра, майонез или кетчуп (по вкусу), зеленый лук, зелень петрушки, укроп, редис, помидоры, огурцы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Питу надрезать сбоку (пита — круглая лепешка, полая внутри). Если используется булочка, то надрезать поперек. В получившийся карман положить ломтики колбасы или котлету (ее можно разрезать на 2—3 части), сыр и огородную «добычу». Полить кетчупом или майонезом.

..... **БУТЕРБРОДЫ К ПИЙУ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон, 100 г майонеза, 1 банка рыбных консервов (лучше шпроты), 1 небольшая луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 сладких перца, 3 помидора, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать ломтиками, на раскаленной сковороде обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Майонез смешать с тертым на мелкой терке чесноком. Нарезать кружками помидор, кольцами — сладкий перец, лук. Ломтики батона смазать майонезом с чесноком, на майонез уложить шпроты, помидор и перец с луком. Все украсить зеленью.

..... **ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПУКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белого хлеба, 100 г сыра, 2 яйца, 1 луковица средней величины, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В миску разбить яйца, добавить мелко нарезанную луковицу. Сыр натереть на крупной терке, перемешать с яйцами и луком (масса не должна быть очень густой, но и не слишком жидкой). Посолить. Нарезать белый хлеб ломтиками. На каждый ломтик чайной ложкой положить приготовленную смесь. В сковороду налить растительное масло, хорошо разогреть и положить бутерброды стороной со смесью на сковороду. Когда подрумянится, перевернуть и тоже немного поджарить. Для удобства можно каждый бутерброд разрезать пополам, вместо одного бутерброда получится два. Так удобнее и жарить, и есть.

..... **ЗАВТРАК ПО-ЧЕШКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 городская булка, 100 г сыра, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 яйцо, маргарин для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке. Смешать и вбить сырое яйцо. Булку нарезать ломтиками. Смесь из лука, яйца и сыра положить на каждый ломтик булки, сколько хватит. Бутерброды положить на нагретую сковороду с маргарином. Жарить на маленьком огне до образования золотистой корочки.

.....

БУТЕРБРОДЫ
ПО-БАВАРСКИ К ПИВУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб, колбаса, сыр, 1 огурец, листья салата, 1 яйцо, майонез, кетчуп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать огурец. Намазать на кусок хлеба кетчуп, положить на хлеб 2 ломтика колбасы, на колбасу — лист салата, на салат — намазанный майонезом ломтик хлеба, на хлеб — ломтики огурца, на огурцы — 2 ломтика сыра, на сыр — жареное яйцо, на яйцо — салат, на салат — кетчуп, на кетчуп — хлеб. Получившийся бутерброд поставить в духовку на 3 минуты.

.....

ДОМБУРГЕРЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: городские булки, колбаса, кетчуп, горчица, зелень, огурцы, помидоры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать булки вдоль пополам, внутрь положить нарезанные помидоры, огурцы, колбасу, снова огурцы и помидоры, полить кетчупом или горчицей по вкусу, поставить в микроволновую печь.

.....

БУТЕРБРОДЫ
С КИЛЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб, сливочное масло, сваренное вкрутую яйцо, килька, морковь, майонез, зелень. *

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На ломтики хлеба, нарезанные квадратами или кружками, намазанные тонким слоем масла, положить по кружку сваренного вкрутую яйца, затем — кильку, свернутую колечком, внутрь колечка — 1 ч. л. майонеза и кубик моркови. Бутерброды положить на блюдо, украсить зеленью, цветком из репчатого лука, яйца, редиса,

яблока. Для украшения может пригодиться все, что окажется под рукой.

.....

БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ломтик белого хлеба, 1 кусочек сельди, 1 ломтик лимона, 1 кружок сваренного вкрутую яйца, 1 ломтик вареной моркови, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Намазать хлеб маслом, положить на него кусочки сельди, лимона, яйца, моркови, украсить зеленью петрушки. Подавать перед обедом.

.....

БУТЕРБРОДЫ ПСЕВДОТУРИСТСКИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 ломтиков черного хлеба, 1 банка шпрот, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 огурец, подсолнечное масло для жаренья (лучше с легким ароматом семечек).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба обжарить в большом количестве масла. На каждый ломтик положить кружок яйца, затем 2 шпроты, а сверху — ломтик свежего огурца.

.....

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белого хлеба, 150 г сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, хмели-сунели, растительное масло для жаренья.

Для украшения: 1 помидор, 1 свежий или соленый огурец, зелень петрушки, укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать тонкими ломтиками и с одной стороны обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Положить в один слой обжаренной стороной вверх и дать остыть. Когда хлеб остынет, обжаренную корку натереть чесноком. Сыр натереть на мелкой терке, добавить хмели-сунели (придаст пикантный

вкус) и смешать с майонезом так, чтобы полученную массу можно было удобно намазывать на хлеб. Затем намазать этой массой ломтики хлеба с необжаренной стороны. Украсить бутерброды кольцами помидора, ломтиками огурца, зеленью и т. п.

ВИТАМИННЫЕ БУТЕРБРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: подсушенный черный хлеб, нежирный творог, чеснок, майонез и укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Черный хлеб нарезать ломтиками и подсушить в тостере **или** в духовке. Укроп измельчить, добавить в творог **и** эту массу заправить майонезом. Любители острого могут добавить чеснок, но немного, чтобы не перебить вкус укропа. Затем этой массой намазать горячие ломтики хлеба.

«НАМАЗКА» НА ХЛЕБ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г творога, 200 г сметаны, по 1—2 веточки петрушки, кинзы, укропа, базилика, тимьяна **и** т. п. (но не зеленого лука), 2—3 зубчика чеснока, 2 г соли, 1 г черного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зелень и чеснок мелко нарезать, творог (желательно рыночный или домашний) смешать со сметаной, все перемешать, добавить соль и перец. Можно добавить томатную пасту или кетчуп.

СЛАДКИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 3 яблока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать тонкими ломтиками. Взбить белки **и**, продолжая взбивать, постепенно добавить

сахар. Яблоки натереть на терке и выложить на хлеб. Сверху столовой ложкой положить взбитые белки. Выпекать либо в духовке при 250 °С, либо в микроволновой **печи** при максимальной мощности, пока белки не станут золотистыми.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ДЖЕМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: черствый хлеб, сливочное масло, джем, сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать хлеб ломтиками, а затем с помощью выемок для печенья вырезать из него маленькие кусочки различной формы. Намазать их маслом, сверху положить ломтики сыра, вырезанные теми же выемками, с помощью кулинарного шприца нанести рисунок из джема. Эти бутерброды особенно любят дети.

ВЕНГЕРСКИЙ КОРОЗОТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г творога, 0,5 л пива, 1 луковица, 2—3 ч. л. паприки, 50 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В протертый через сито творог добавить размягченное масло и хорошо растереть. Затем добавить пиво и размешать (если творог кислый, то пива нужно от 50 до 70 мл). Потом добавить мелко нарезанный лук, соль, сахар и паприку. Корозот представляет собой розовую массу, которую следует намазывать на белый хлеб.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ СМЕСЬЮ СО СКОВОРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон, 1—2 ст. л. майонеза, 1 луковица, 1 яйцо, 100 г сыра, соль, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать ломтиками. Лук нарезать, **как** в салат, сыр натереть на терке (если сыр засохший, мож-

но пропустить его через мясорубку), добавить сырое яйцо, майонез, соль, специи. Не нужно класть много майонеза, иначе все потечет. На разогретую сковороду положить ломтики хлеба, сверху на каждый ломтик положить немного полученной сырной массы, закрыть крышкой, подождать, пока нижняя часть хлеба обжарится, затем перевернуть бутерброды сырной массой на сковороду, жарить до готовности, примерно 2 минуты. Прежде чем снимать бутерброды со сковороды, лучше слегка охладить сковороду, чтобы сыр немного загустел.

.....
ПИТА С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: пита (круглая булочка, полая внутри, продаются как полуфабрикат), сыр, лук, паприка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Питу сбрызнуть водой и поставить на пару минут в горячую духовку, в тостер или микроволновую печь, чтобы стала мягкой и горячей. Лук достаточно крупно нарезать, смешать с майонезом и прогреть в микроволновой печи или, помешивая, на огне, чтобы потерял горечь. Горячую питу надрезать по краю с одного бока, вложить внутрь ломтик сыра и чайную ложку лука, который заправить паприкой. Прижать питу и снова поставить в духовку или микроволновую печь, чтобы сыр расплавился. Есть теплой, с чаем или пивом.

.....
ФАРШИРОВАННЫЙ БАТОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 длинных французских батона, 4 стебля лука-порея, 250 г жирной сметаны, 300 г сыра, 12 ломтиков бекона, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У лука отрезать зеленые стебли, а белые бланшировать 5 минут в кипящей подсоленной воде. Затем вынуть и остудить. Петрушку измельчить. Сыр натереть на

терке. Батоны разрезать вдоль. Удалить мякоть. Смазать батоны внутри сметаной и посыпать тертым сыром. Белые стебли лука обернуть ломтиками бекона и вложить их внутрь батончиков. Завернуть батончики в фольгу и поставить в горячую духовку на 30 минут. Готовые батончики нарезать ломтиками и горячими подать на стол.

.....
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ломтики хлеба, сливочное масло, сыр (твердые сорта).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, на масло положить ломтики сыра (чтобы закрывал всю поверхность хлеба). На сковороду уложить бутерброды и жарить, пока сыр не расплавится. Важное условие для приготовления бутербродов — на сковороде не должно быть масла, бутерброды уложить на чистую сковороду.

.....
СЭНДВИЧИ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 ломтика хлеба (белого или черного формового кирпичика), 3 яйца, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное рафинированное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В ломтиках хлеба вырезать мякоть, оставить только корку по краю в 1 см. Разогреть масло на сковороде. Выложить хлеб на сковороду. В каждую рамку разбить одно яйцо, посолить, поперчить. Жарить, не накрывая крышкой (для глазуньи), или под крышкой.

.....
БУТЕРБРОДЫ СПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 буханка черного хлеба, 2 плавленых сырков, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 сладкий перец, 3—4 крабовые палочки, 2 зубчика чеснока, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырки натереть на крупной терке, яйца порубить, перец и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить, все перемешать, заправить майонезом. Смесь намазать на кусочки хлеба, посыпать измельченной зеленью.

.....

БУТЕРБРОДЫ «ПАРУС» (ДНЯ ДЕТЕЙ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: батон, сливочное масло, сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать батон ломтиками. Ломтики батона нарезать наискось, намазать маслом, на масле ножом-пилой нанести волнистый рисунок, на шпажке закрепить треугольный ломтик сыра, воткнуть шпажку с сыром в хлеб, смазанный маслом, — получился «парус».

.....

БУТЕРБРОДЫ со шпротами

ИНГРЕДИЕНТЫ: ½ батона, 1 банка шпрот, майонез, чеснок, соленые огурцы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать ломтиками, натереть чесноком, смазать одну сторону ломтиков майонезом, положить сверху тонко нарезанный огурец и шпроты. Запекать в духовке при небольшой температуре 15 минут.

.....

КАНАДСКИЕ БУТЕРБРОДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г белого или черного хлеба, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 100 г шпрот, 150 г сыра, 2 маринованных огурца, 1 лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать ломтиками, подсушить в тостере или обжарить в масле. Раздавить чеснок, положить в майонез и намазать майонезом ломтики хлеба. На майонез положить шпроты (2—3 шт., в зависимости от размера

ломтика хлеба), ломтик маринованного огурца, ломтик сыра и ½ кружочка лимона.

.....

ПЬЯНЫЕ ТРЕПНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб, вино, шоколадная паста, кокосовая стружка, сливочное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать ломтиками, обмакнуть в вино и жарить на сливочном масле с двух сторон. Затем намазать шоколадной пастой и посыпать кокосовой стружкой. Для детей хлеб обмакнуть не в вино, а в молоко.

.....

ПОТАПЦЫ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г белого хлеба, 120 г помидоров, 60 г сыра, 40 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать тонкими квадратными ломтиками и поджарить на масле. На полученные гренки положить кружочки помидоров, посыпать их тертым сыром и подрумянить в духовке.

.....

ЗАКУСОЧНЫЕ ПИРОЖКИ С СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 1 стакан муки.

Для начинки: 1 соленая сельдь, 1 луковица, 2 ст. л. панировочных сухарей, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить густое картофельное пюре, остудить, добавить муку. Сельдь очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить измельченный лук, перец и сухари. Тесто раскатать лепешками величиной с украинский вареник, положить фарш и защипнуть как вареник. Обжарить с двух сторон до золотистой, хрустящей корочки на растительном масле.

.....

ТУРЕЦКИЕ ТОСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 тоста, 1 ст. л. майонеза (50-процентной жирности) для салата, 200 г копченой грудки индейки, 8 шт. мягкого чернослива, 4 толстых ломтя сыра хаварти (около 150 г), 2 ломтика бекона, 2 ч. л. брусничного конфитюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Духовку разогреть до 225 °С или включить электрогриль. Тосты намазать с одной стороны майонезом и положить на майонез ломтик грудки индейки, плотно прижать. Чернослив разрезать пополам, каждую половинку — еще на 4 части и положить на ломтики индейки. На каждый тост положить по ломтику сыра и поставить запекать в духовку или на гриль на 5—8 минут, пока сыр не расплавится. Кусочки бекона разрезать пополам и поджарить на сухой сковороде до коричневой корочки, жиру дать стечь. Тосты положить на тарелки, на них — по кусочку бекона и полить брусничным конфитюром. Турецкие тосты подавать горячими. Гарниром к этому блюду могут быть соленья, кисло-сладкие огурцы, кукуруза или свекла в пряном маринаде.

.....

ГРЕНКИ С АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика черствого батона (булки), 2 очищенных апельсина (желательно мальтийских), 2 ст. л. ликера «Куантро», 2 яйца, 30 г ванильного сахара, 30 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть цедру одного апельсина. Выжать сок из обоих. Смешать полученный сок с ликером и 2 ст. л. тертой цедры. Смочить в этой жидкости ломтики хлеба с обеих сторон (чтобы они хорошо пропитались, но не стали слишком мягкими). Слегка взбить яйца в миске, обмакнуть в них ломтики хлеба, сначала одной стороной, потом другой. Растопить масло в большой сковороде, положить в нее куски хлеба и поджарить с обеих сторон. Выложить их

на влагопоглощающую бумагу, посыпать ванильным сахаром. Разложить гренки на десертные тарелки, полить их оставшимся соком и посыпать апельсиновой цедрой.

.....

СЭНДВИЧИ С РЫБНОЙ ПАСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 16 тонких ломтиков белого хлеба, 1 банка шпрот в масле, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. майонеза, укроп, зеленый лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На 8 тонких ломтиков хлеба выложить пасту, приготовленную из размятых вилкой шпрот, рубленых яиц, мелко нарезанного укропа и зеленого лука, смешанных с майонезом. Бутерброды с пастой накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

.....

КАНАПЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сыр гауда или эдамер, лимон с тонкой кожей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Это хорошая закуска к водке, коньяку, вину. Сыр нарезать ломтиками, лучше квадратными, лимон нарезать тонкими кружками. На каждый ломтик сыра положить кружок лимона, посыпать сахаром, накрыть еще одним ломтиком сыра.

.....

ФЕТИ Й ПАВАШЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: пачка брынзы «Fetake», 250 г сливочного масла, 150 г кинзы, 1 сладкий перец (лучше красный), 1 зубчик чеснока, 4 листа армянского лаваша (очень тонкого).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Брынзу и масло предварительно размять и тщательно перемешать до однородной массы. Добавить мелко нарезанную кинзу, мелко нарезанный сладкий

перец, натертый на мелкой терке чеснок. Снова хорошо перемешать. Затем лист лаваша смазать тонким слоем этой смеси (хорошо промазать края) и свернуть в плотный рулет. Должно получиться 8 рулетов (если листы большие, их можно разрезать пополам), ненадолго поместить их в холодильник до застывания. После этого нарезать рулеты кусочками шириной около 2 см.

.....
ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СЭНДВИЧИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 буханка белого хлеба, 24 приготовленные и очищенные креветки, 100 г черной икры или филе лососевых рыб, мягкий сыр или размягченное сливочное масло, измельченный укроп, веточки укропа, несколько тонких ломтиков лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать хлеб продольно и удалить корки. Нарезать 5 хлебных полос длиной 20 см и шириной 4 см. Разрезать их так, чтобы получилось 5 одинаковых квадратов. Получится 25 заготовок из хлеба. Квадратики должны иметь сторону 4 см. Намазать квадратики хлеба сливочным маслом или мягким сыром. Присыпать 12 квадратиков измельченным укропом и положить на них по 2 креветки. Оставшиеся квадратики намазать черной икрой. Теперь сложить все куски в виде 1 квадрата, напоминающего шахматную доску. Украсить креветки веточками укропа, а икру — ломтиками лимона.

.....
**сэндвичи с пастой из яиц
и плавленного сыра**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 16 тонких ломтиков белого хлеба, 1 плавленный сырок, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На 8 ломтиков поджаренного на масле и натертого с одной стороны чесноком хлеба выложить пас-

ту, приготовленную из тертого на терке сырка, сваренных вкрутую и рубленых яиц, майонеза и измельченного укропа. Накрывать ломтиками необжаренного хлеба.

.....
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ломтиков белого хлеба, 2 яйца, 1 ст. л. кетчупа или Краснодарского соуса, 8 ломтиков колбасы, 8 ломтиков сыра, 4 ст. л. растительного рафинированного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба обмакнуть во взбитые, подсоленные яйца, обжарить на масле с двух сторон, смазать с одной стороны кетчупом, на кетчуп положить ломтик колбасы, а на него — ломтик сыра. Можно подавать и горячими, и холодными.

.....
БУТЕРБРОДЫ С ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ломтиков белого хлеба, 50—80 г сливочного масла, 8 листьев зеленого салата, 200—250 г говяжьей печени, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печенку промыть, разрезать на 8 тонких ломтиков, отбить их, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон на хорошо разогретом масле. Ломтики хлеба смазать маслом, выложить на каждый по листу салата, на лист салата положить ломтик печени.

.....
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С САЛАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика белого хлеба, 240 г сыра чеддер, 2 небольших огурца (маринованных или соленых), 1 луковица, 3 ст. л. сметаны, 1 большой помидор, укроп, паприка, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр натереть на крупной терке, огурцы и лук мелко нарезать, добавить сметану и перец, перемешать. Помидор нарезать кружками. Слегка поджарить ломтики хлеба. На ломтики хлеба положить сделанный салат, по кружку помидора, посыпать нарезанным укропом и паприкой. Готовить в микроволновой печи при полной мощности 2—2,5 минуты.

.....

ПРОФИТРОЛИ С ГУСИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 маленьких круглых булочек, 6 небольших кусочков полуготовой печенки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Установить микроволновую печь на температурный режим 6. Разложить булочки на поддоне и разогреть их. Держать булочки в печи не более 3 минут, они должны остаться мягкими. Кусочки гусиной печенки разрезать пополам. Вынуть булочки из печи и положить в них по кусочку гусиной печенки, снова поместить их в печь на 1 минуту. Вынув из печи, сразу подавать к столу. В качестве гарнира можно подать салат из зеленого горошка.

.....

ПИРОГ ИЛИ МЮСЛИ С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан мюсли, 1 стакан муки, 180 г сливочного масла, 1 1/2 стакана сахара (1 стакан на начинку и 1/2 стакана на тесто), 2 лимона, молотая корица по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать мюсли, муку, масло, 1/2 стакана сахара, можно добавить молотую корицу. Замесить тесто. Пропустить через мясорубку лимоны, смешать с сахаром. 2/3 теста выложить в форму в виде «корытца», заполнить его лимонной начинкой. Из оставшегося теста сделать крошки и рассыпать их поверх начинки. Выпекать в духовке 35—40 минут при температуре 180 °С. Разрезать горячим, есть холодным.

.....

БУТЕРБРОДЫ С ВАРеноЙ КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб, сливочное масло, вареная колбаса, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать ломтиками и намазать маслом. Колбасу освободить от оболочки, нарезать тонкими ломтиками и красиво уложить на хлеб. Украсить веточками петрушки.

.....

БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба (желательно белого) с одной стороны намазать сливочным маслом.

.....

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СОСИСКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: хлеб, сыр, яйца, сосиски.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать тонкими ломтиками, намазать маслом, сыр натереть на терке и смешать с сырым яйцом. Сосиски освободить от оболочки и нарезать в длину. На хлеб с маслом положить сырно-яичную массу, на нее — разрезанную сосиску. Сверху намазать оставшейся сырно-яичной массой. Запечь в духовке.

.....

РУЛЕТКИ С НАЧИНОКой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 тонкий армянский лаваш, 200 г копченого лосося, 100 г плавленого сыра, 100 г красной икры, зелень по вкусу, 1 лайм.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть сыр и смешать с нарезанной зеленью. Разложить лаваш на доске, намазать сырной массой. Распределить ломтики нарезанного лосося по сырной

массе. Свернуть в рулет. Обернуть пергаментом или полиэтиленовой пленкой и поставить в холодильник на 15—30 минут. Вынуть рулет из холодильника, разрезать на 12 частей. Наколоть на палочку для сэндвичей по 2 рулетика. Один украсить красной икрой, на другой положить ломтик лайма.

.....

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: белый хлеб, сливочное масло, яблоки, сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать ломтиками, немного намазать маслом. Натереть яблоки и сыр на мелкой терке и смешать их. Смесь выложить на хлеб и запекать в духовке, пока не расплавится сыр.

.....

ДЗАДЗЫКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: булочки, 3 больших огурца, 0,5 л йогурта, 3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, несколько веточек мяты, 1 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы с кожицей натереть на терке и выжать через марлю горький сок. Огурцы смешать с йогуртом, в смесь выдавить чеснок, положить мелко нарезанный укроп, добавить оливковое масло, посолить, поперчить и поставить в холодильник на несколько часов. В булочках сделать сбоку надрез и заполнить его полученной массой.

.....

РУЛЕТ ЗАКУСОЧНЫЙ С НАЧИНКАМИ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА, МОРКОВИ И ТРИБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г муки, 6 яиц, соль по вкусу.

Для начинки из зеленого лука: 400 г зеленого лука, 30 г сливочного масла, 3 яйца, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для начинки из моркови: 300 г моркови, 2 яйца, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 10 г муки, 200 мл молока, 10 г сахара, соль по вкусу.

Для начинки из свежих грибов: 700 г грибов, 30 г сливочного масла, 100 г сметаны, 30 г лука, 10 г муки, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления бисквита растереть с солью добела 6 желтков. Белки хорошо взбить. На желтки высыпать всю муку, накрыть сверху взбитыми белками и, осторожно перемешивая ложкой сверху вниз, перемешать бисквитную массу. Вылить ее на противень, покрытый смазанной маслом белой бумагой. Осторожно разровнять смоченными водой руками. Выпечь в духовом шкафу со средним жаром. Зарумяненный бисквит выложить на доску и вместе с бумагой завернуть рулет так, чтобы бумага осталась сверху. Затем туго завернуть в салфетку и немного остудить. Остывший бисквит развернуть, снять бумагу, разрезать его по длине на 3 равные части. Каждую часть смазать отдельным фаршем, каждую часть снова свернуть рулетом, туго завернуть каждый рулет в салфетку и ненадолго положить в холодильник. Перед подачей к столу разрезать рулеты на равные кружки, уложить «черепичкой» на блюдо, чередуя по цвету начинки. Вокруг рулета положить нарезанный зеленый салат и звездочки из вареной моркови. Получается очень вкусное и яркое блюдо.

Приготовление начинки из зеленого лука. Лук мелко нарезать, слегка посолить и положить на сковороду с разогретым сливочным маслом. Непрерывно помешивая, обжаривать до тех пор, пока не уйдет весь сок, а лук останется зеленым. Крутые яйца вилкой мелко покрошить, смешать с луком, посолить, поперчить по вкусу. Приготовленную начинку поставить в холодильник.

Приготовление начинки из моркови. Очищенную вымытую морковь нарезать крупными одинаковыми кусочками,

сложить в кастрюлю, залить молоком, посолить, всыпать сахар, добавить 1 ч. л. сливочного масла, накрыть крышкой и на слабом огне тушить до мягкости. Затем пропустить через мясорубку вместе со сваренными вкрутую яйцами. 1 ч. л. сливочного масла растереть с мукой, влить оставшуюся от тушения моркови жидкость, дать массе покипеть, чтобы она получилась очень густой, снять с огня, добавить морковную массу, досолить, если нужно, и поставить в холодильник.

Приготовление начинки из грибов. Очищенные и хорошо промытые грибы опустить в кипящую подсоленную воду, варить 5 минут, процедить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, положить на сковороду с разогретым маслом, посолить и жарить до светло-золотистого цвета; добавить грибы и, помешивая, жарить 15 минут, затем посыпать мукой и, продолжая мешать, жарить до тех пор, пока мука не приобретет один цвет с грибами, после чего добавить сметану, подсолить, если нужно, и держать на маленьком огне, пока вся масса не загустеет. Перемешать с нарезанной зеленью, поперчить и остудить.

5 ЗАКУСОК К ПИВУ

СОЛЕННЫЕ СУХАРИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ржаной хлеб, крупная соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подойдет и обычный черный хлеб, но лучше купить маленькую буханку ржаного. Нарезать хлеб тонкими ломтиками (толщиной в 1 см), каждый ломтик щедро посыпать крупной кухонной солью, слегка примять ее, стряхнуть лишнюю, разрезать каждый ломтик хлеба на

4 части или полосками. Выложить на противень и поставить в горячую духовку. Как только запахнет печеным хлебом, следить, чтобы сухарики не подгорели. Остывшие сухарики ссыпать в бумажный пакет.

СОСИСКИ ПО-НЕМЕЦКИ К ПИВУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: немецкие сосиски в упаковке, бекон, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Бекон нарезать тонкими (2—3 мм) полосками размером приблизительно 3х20 см. Обмотать беконом сосиски, поперчить и обжарить со всех сторон на толстой сковороде без крышки.

СОПЕННЫЕ СУШКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: горчичные сушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить крепкий солевой раствор (растворить соль в воде) и замочить сушки в растворе, только не оставлять надолго, а то они могут раскиснуть. Сушки должны только немного набухнуть. Вынуть их из раствора, дать воде стечь, выложить на противень и подсушить в духовке. Готовые сушки нанизать на веревочку и повесить.

СНЭКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: пачка снэков, растительное масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Снэки продаются в пачках. Это маленькие мучные изделия в виде решеточек, колесиков, листочков и т. д., которые надо класть небольшими порциями в раскаленное подсолнечное масло, там они увеличиваются раза в три. Если их приготовить в подсоленном подсолнечном масле, получится то, что требуется, — соленая закуска к пиву. Время на ее приготовление минимальное.

.....

ЗАКУСКА СКОРОСТНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: вареная колбаса, черный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Колбасу нарезать соломкой, поперчить, посолить (можно использовать соевый соус, так вкуснее), положить на большую тарелку в виде пионерского костра или решеточкой; главное, чтобы между кусочками было расстояние, все это поставить на 5—7 минут в микроволновую печь на полную мощность, но нужно следить, может пригореть. Колбаса в печи подсыхает, покрывается легкой корочкой, в общем, получается что-то типа колбасных чипсов, очень вкусно.

.....

БЛЮДА ИЗ МЯСА

.....

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г говядины, 50 г топленого говяжьего сала, по 150 г моркови, лука, корня сельдерея и корня петрушки, 100 г томатной пасты, 25 г муки, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупные куски говядины от задней ноги или лопатки посыпать солью и перцем, обжарить на топленом говяжьем сале до образования поджаристой корочки вместе с нарезанными морковью, петрушкой, сельдереем, луком. Затем мясо переложить в другую посуду, а противень или сотейник, в котором оно жарилось, нагревать на плите до тех пор, пока не выпарится жидкость. Затем слить жир, добавить в него воду или бульон, отставить, этот мясной сок вместе с овощами используют при тушении мяса. Обжарен-

ные куски мяса поместить в глубокую посуду, залить мясным соком, положить пряности, можно добавить сухое виноградное вино и тушить на слабом огне до готовности. На бульоне, оставшемся после тушения мяса, приготовить соус с пассерованной мукой и томатной пастой. При подаче к столу нарезать мясо по 1—2 куску на порцию, полить его соусом, посыпать нарезанной зеленью.

.....

МЯСО ПО-ЗАПОРОВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мяса (филе), 125 г майонеза, 50 г горчицы, 2—3 луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить маринад, смешав майонез и горчицу, посолив и поперчив по вкусу. Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить. Смазать маринадом и уложить в кастрюлю, чередуя с нарезанным кольцами луком. Оставить на ночь. Потом мясо быстро обжарить на горячей сковороде, сложить в кастрюлю, туда же положить обжаренный лук, в котором мариновалось мясо, и тушить 30 минут на медленном огне.

.....

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины, 600 г лука, 75 г животного жира или маргарина, 25 мл уксуса или 50 мл вина, 5 г муки, лавровый лист, кориандр, соль, черный перец горошком и молотый, зелень по вкусу, 500 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупные куски говядины от задней ноги нарезать порционными кусками, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на жире. В глубокий сотейник положить нарезанный лук слоем 8—10 мм, на него — куски обжаренного мяса, а на мясо — опять слой лука. Таким образом уложить все мясо в два-три ряда, полить жиром и бульоном, добавить лавровый лист, кориандр, перец го-

рошком и тушить в духовке до готовности. С готового мяса слить часть сока, в который добавить винный уксус или сухое виноградное вино, муку, смешанную с жиром, и, помешивая, нагреть до кипения. Полученный таким образом соус вылить в посуду с говядиной, аккуратно перемешать, чтобы не помять куски мяса, и прокипятить. При подаче к столу положить на блюдо кусок мяса, а на него лук и посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

••••

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины, 75 г животного жира, 100 г томатной пасты, 175 г лука, 30 г муки, 200 г помидоров, 175 г соленых огурцов, 500 г картофеля, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо посыпать солью, перцем и обжарить на жире. Залить мясо бульоном или водой, добавить пассерованный лук, томатную пасту, помидоры и тушить до готовности мяса. Затем мясной сок слить и приготовить из него соус. В этот соус положить соленые огурцы, нарезанные дольками, растертый с солью чеснок, тушеное мясо, жареный картофель и кипятить 10—15 минут. При подаче к столу посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир подать картофель.

..... **ГУЛЯШ № ГОВЯДИНЫ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г мякоти говядины, $\frac{1}{2}$ стакана жира, 4 ст. л. муки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать кусочками, посолить, посыпать перцем и обжарить до образования румяной корочки в жире. Затем мясо вынуть, залить его теплой водой и поставить варить на умеренно сильном огне. Муку спассеровать

до золотистого цвета с оставшимся от жаренья мяса жиром, развести до желанной густоты мясным бульоном или водой и влить в кастрюлю с почти готовым мясом. Проверить, достаточно ли соли, и тушить до готовности. Подавать к столу с отварным или жареным картофелем.

..... **БЕФСТРОГАНОВ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г мяса (филейная часть), 70 г топленого масла, 1 луковица, 1 ст. л. муки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 ст. л. томата, 2 ст. л. сметаны, 2 стакана бульона.

Для гарнира: 500 г картофеля, 2 стакана жира для фритюра, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать мясо тонкими кусочками длиной 2—3 см, посыпать их перцем, солью и мукой. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Когда лук начнет румяниться, положить к нему нарезанное мясо. Быстро обжарить на сильном огне (сок должен сгуститься и перейти в мясо, отчего оно станет блестящим). Готовое мясо положить в соус, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на 15—20 минут на маленький огонь, чтобы мясо хорошо пропиталось соусом. Подать бефстроганов с жареным картофелем. Для приготовления соуса хорошо растереть муку с маслом, размешать с бульоном, вливая его постепенно, вскипятить, добавить горчицу, томат, сметану.

..... **БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины (вырезка), 50 г сливочного масла, 75 г корня хрена, соль, черный молотый перец по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из говяжьей вырезки нарезать порционные куски толщиной 20—30 мм и отбить их до 15—20 мм, придав им овальную или округлую форму. Перед жаркой мясо посыпать солью и перцем. Жарить бифштекс в небольшом сотейнике или порционной сковороде (лучше чугунной) на сливочном масле или столовом маргарине 7—15 минут, в зависимости от того, каким мясо должно быть, — слабо прожаренным, средне прожаренным или полностью прожаренным. При подаче к столу бифштекс положить на блюдо или тарелку и полить растопленным маслом. Гарнировать жареным картофелем и тертым хреном.

.....

БИФШТЕКС С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины (вырезка), 50 г сливочного масла, 75 г корня хрена, соль, черный молотый перец по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо (говяжью вырезку) ополоснуть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон кусками весом примерно по 100—150 г, слегка отбить, посыпать солью, перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом **или** в неглубокую кастрюлю и жарить с обеих сторон до полной готовности 10—15 минут. Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить мясным соком, оставшимся на сковороде, и растопленным маслом. На гарнир подать жареный картофель и очищенный настроганный хрен. Отдельно можно подать огурцы, пикули или листья зеленого салата.

.....

РОМШТЕКС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 725 г говядины, 100 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 15 мл молока, 50 г топленого говяжьего сала, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из тонкого или толстого края либо верхней или внутренней части задней ноги говядины нарезать мясо поперек волокон ломтями толщиной 10—12 мм. Отбить до толщины 7—8 мм, посыпать солью и перцем, смочить в смеси яйца с молоком, запанировать в молотых сухарях. Жарить на сковороде. Подать с жареным или вареным в молоке картофелем либо с овощным гарниром (отваренные и заправленные маслом зеленый горошек, кукуруза и морковь, нарезанная дольками). При подаче к столу мясо полить маслом, а гарнир посыпать зеленью.

.....

БИФШТЕКС С ПУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины (вырезка), 50 г сливочного масла, 30 мл растительного сала для фритюра, 20 г муки, 600 г лука, соль, черный молотый перец по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Готовить, как бифштекс натуральный. Лук нарезать кольцами, запанировать в муке и жарить в большом количестве жира (во фритюре). Готовый лук переложить при помощи шумовки в дуршлаг или на проволочное сито и посолить мелкой столовой солью. При подаче к столу жареный бифштекс положить на блюдо или тарелку и полить сливочным маслом. Вокруг мяса следует уложить жареный картофель, а на мясо — лук.

.....

ПАНТЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины (вырезка), 25 г топленого говяжьего сала, 25 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, 500—750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вырезку нарезать под два куса толщиной 15—20 мм на порцию и отбить их. Форма отбитых кусков должна быть такой же, как у бифштекса, но толщина вдвое меньше. Мясо посыпать солью и перцем, положить на ско-

вороду или в сотейник с сильно нагретым топленым говяжьим салом и поджарить с обеих сторон до образования поджаристой корочки. При подаче лангет положить на блюдо или тарелку. Полить сливочным маслом. Гарнир — отваренные зеленый горошек и морковь, нарезанная дольками, заправленные маслом, а также жареный картофель.

.....

АНТРЕКОТ НАТУРАЛЬНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины, 25 г топленого говяжьего сала, 75 г зеленого масла, 75 г хрена, соль, черный молотый перец по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок мяса, отрезанный от говяжьего толстого края, слегка отбить, посыпать солью, перцем, положить на сковороду или в сотейник с сильно разогретым топленым говяжьим салом и поджарить с обеих сторон до образования поджаристой корочки. При подаче к столу положить антрекот на овальное блюдо. С одной стороны мяса расположить отдельными кучками жареный картофель, морковь, свежие грибы, зеленый горошек, цветную капусту и т. п., а с другой — кучку настроганного хрена. Положить на антрекот кусочек зеленого масла.

.....

ЖАРЕНОЕ МЯСО С СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мяса (филейная часть), 1 кг картофеля, 1/2 стакана сметаны, 1 луковица, по 1 ст. л. муки и соуса «Южный», 3 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо вымыть, очистить от сухожилий, нарезать по одному или по два куса на порцию, отбить, посыпать солью, перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде, перевернув куски, после того как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его

мукой, слегка прожарить, добавить сметану и сок, полученный при жаренье. Подготовленный соус проварить 3—5 минут, добавить в него соус «Южный» и по вкусу — соль. При подаче к столу мясо уложить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир подать жареный картофель.

.....

АНТРЕКОТ СЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г говядины, 25 г топленого говяжьего сала, 50 г сливочного масла, 5 яиц, 75 г хрена, соль, черный молотый перец по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджаренный, как описано в предыдущем рецепте, кусок мяса при подаче положить на блюдо или тарелку, гарнировать жареным картофелем, полить сливочным маслом. На мясо положить яичницу-глазунью, а рядом — настроганный хрен.

.....

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г говядины, 100 г внутреннего говяжьего сала, 1 яйцо, 40 мл молока, 40 г животного жира, 25 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенное от сухожилий мясо и внутренний говяжий или свиной жир пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, воду или молоко (130 мл на 1 гамяса) и перемешать. К мясу можно добавить сырые яйца (1—2 на 1 кг мяса). Из приготовленной измельченной массы сформовать биточки и, панируя их в молотых сухарях, жарить так же, как бифштекс натуральный. Готовый бифштекс положить на блюдо, полить маслом и мясным соком, или соусом луковым с горчицей, или корнишонами. Гарнировать картофелем, овощным или сложным гарниром, посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом.

.....

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говядины, 100 г внутреннего говяжьего сала, 25 г сливочного масла, 40 г животного жира, 5 яиц, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Бифштекс готовить также, как описано в предыдущем рецепте, но при подаче к столу на мясо положить яичницу-глазунью.

.....

ТЕФТЕЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г говядины, 60 г белого хлеба, 60 мл воды или молока, 100 г лука, 35 г муки, 30 г животного жира, 300 г соуса, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу, 600 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустить через мясорубку мясо и замоченный в молоке или воде и затем отжатый хлеб. Мелко нарезанный репчатый или зеленый лук спассеровать и смешать с котлетной массой. Разделать в виде шариков по 3—4 шт. на порцию. Запанировать тефтели в муке и обжарить на противне с жиром. Обжаренные тефтели положить в сотейник или противень в один ряд, залить соусом (красным, острым с томатом, сметанным или сметанным на белом соусе) и тушить в закрытой посуде в духовке до готовности (около 15 минут). Подать тефтели вместе с соусом, в котором они тушились, посыпать зеленью. Гарнир — рисовая или пшеничная рассыпчатая каша, отварные макароны или картофельное пюре.

.....

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С ПУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говядины, 100 г внутреннего говяжьего сала, 300 г лука, 75 г топленого масла, соль, черный молотый перец по вкусу, 750 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовить бифштекс также, как описано в рецепте «Бифштекс рубленый», положить на сковороду или в сотейник с нагретым жиром, а вокруг него разложить нарезанный лук и жарить бифштекс до готовности, периодически помешивая лук и переворачивая бифштекс. Подать на той же сковороде, на которой бифштекс жарился, вместе с луком или же переложить бифштекс со сковороды на тарелку и поместить на него лук. Лук к бифштексу можно жарить и отдельно на сковороде с жиром или в большом количестве жира (фритюре). Гарнир — жареный или отварной картофель, отварные макароны или фасоль, заправленные жиром.

.....

КОШТА ПО-КИЕВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 360 г куриного филе, 160 г сливочного масла (из них 40 г на поливку), 4 яйца, 100 г белого хлеба, 60 г топленого масла или растительного сала, соль по вкусу, 600 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриное филе с косточкой очистить от пленок и сухожилий, отбить тыжкой так, чтобы получился ровный по толщине пласт. На середину пласта положить кусочек холодного масла (в форме еловой шишки), накрыть тонкой полоской мяса внутреннего (малого) филе и закрыть масло со всех сторон мясом при помощи ножа. Котлету посолить, смочить в яйце, запанировать в хлебной крошке, снова смочить в яйце и еще раз запанировать в хлебной крошке; жарить в большом количестве жира (фритюре) 3—4 минуты. Вынув из жира, котлету можно поместить на 1—2 минуты в духовку. Жарить котлету по-киевски нужно непосредственно перед подачей к столу. Подавая к столу, котлету положить на блюдо, можно уложить на ломтик поджаренного хлеба или на кусочек выпеченного слоеного теста. Гарнир — жаренный соломкой картофель и зеленый

горошек, заправленный маслом. Котлету нужно полить растопленным маслом, а на косточку надеть папильотку. Также можно приготовить котлеты из филе другой домашней птицы или дичи.

..... **КУРИЦА, ПРИПУЩЕННАЯ С БЕЛЫМ ВИНОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 550 г курицы, 24 г корней петрушки и сельдерея, 40 г корня пастернака, 25 г лука, 200 г шампиньонов, 40 мл белого вина, 300 г соуса, соль по вкусу, 600 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На дно посуды положить нарезанные корни петрушки, сельдерея, пастернака и лук, на них положить курицу, добавить бульон, сваренный из костей курицы, кролика или телятины, отвар от шампиньонов, белое вино и соль. Жидкость должна покрывать птицу на $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{4}$ высоты, в зависимости от возраста птицы. Припускать птицу в закрытой посуде. На бульоне, в котором припускалась птица, приготовить паровой соус. При подаче к столу курицу нарезать на порции, положить на блюдо и полить соусом. На гарнир можно подать припущенный рис или стручки фасоли.

..... **ТЕФТЕЛИ В ТОМАТЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мяса (мякоти), 100 г зеленого лука или 1 головка репчатого, $\frac{1}{2}$ стакана томатной пасты, 1 стакан мясного бульона, 100 г белого хлеба, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. острого томатного соуса, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный зеленый лук (предварительно перебранный и промытый) или головку тертого репчатого лука и хорошо перемешать. Затем разделить из фарша шарики весом 20—30 г каждый, обвалить их в муке и со всех сторон

обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томатную пасту, мясной бульон, лавровый лист, горошины черного перца (или кусочек стручкового), растертый с солью чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10—20 минут, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и при подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или картофельное пюре.

..... **КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ С РИСОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица (1 кг), 400 г белого соуса, листья салата, зелень петрушки, 600 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить курицу, разделить на порционные куски. На крепком бульоне приготовить белый соус или белый соус с желтками. При подаче к столу порцию горячей курицы положить в глубокое блюдо, а рядом с птицей — рассыпчатую рисовую кашу, сваренную на бульоне (припущенный рис), заправленные маслом вареные стручки фасоли или лапшу домашнего приготовления, нарезанную в форме ромбиков. Полить курицу белым соусом или белым соусом с желтками/Украсить листом салата или веточкой зелени петрушки. Так же можно приготовить цыпленка и индейку.

..... **птица под паровым соусом с ГРИБАМИ и РИСОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: домашняя птица, грибы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Птицу (куры, цыплята, фазаны) припустить. Если готовится индейка, то ее лучше отварить. Готовую птицу разрубить на порции, бульон использовать для приготовления соуса. Подготовленные свежие белые грибы ва-

рить в воде 25—30 минут. Если грибы сушеные, то их тщательно промыть, вымочить 3—4 часа, затем в воде, в которой они вымачивались, варить 1,5—2 часа. Свежие шампиньоны следует припустить. В грибном отваре немного припустить птицу. При подаче к столу положить на блюдо птицу, на нее — готовые нарезанные грибы, рядом с птицей — припущенный рис и все полить паровым соусом.

.....
КУРИЦА В БАНКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, соль, чеснок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную курицу разрезать на порционные куски средней величины, натереть их солью и чесноком. В чистую сухую литровую стеклянную банку уложить подготовленные куски курицы. Закрыть банку стеклянной крышкой или фольгой, поставить банку с кусками курицы в холодную духовку и установить средний режим нагрева (150—180 °С). Через 1 час курица готова.

.....
«ЁЖИКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рубленой говядины, $\frac{1}{3}$ стакана риса, 1 белок, 3—4 луковицы, 1 ч. л. красного перца, 3—4 красных помидора, 1 ч. л. муки, 2 яйца, 150 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, жир, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рубленую говядину соединить с рисом, предварительно отваренным до полуготовности в подсоленной воде, добавить 1 ч. л. жира, белок, соль и перец. Смесь хорошо вымесить и сформовать из нее шарики (по 4—5 шариков на порцию). Подготовленные шарики отложить, пока не будет приготовлен соус. Нарезанный ломтиками лук обжарить в $\frac{1}{2}$ стакана жира. Добавить красный перец, натертые на терке красные помидоры (или 1 ч. л. томатной пас-

ты) и муку, разведенную уксусом. Влить такое количество воды, чтобы получить соус желательной густоты. Как только соус закипит, положить в него подготовленные шарики и варить на слабом огне. Готовые тефтели заправить сметаной с мелко нарезанной зеленью петрушки.

.....
КУРИЦА ЖАРЕНАЯ с СОУСОМ ЭСТРАГОН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г курицы, 350 г соуса, 20 г куриного жира, эстрагон, сухое вино, соль по вкусу, 600 г гарнира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную курицу посолить и обжарить в духовке со стеблями эстрагона. В сок, оставшийся после жаренья птицы, добавить соус с эстрагоном и сухим вином. При подаче к столу нарезанные порции птицы положить на блюдо и полить соусом. На гарнир подать припущенный рис или овощи — жареные кабачки и помидоры или отваренный молодой картофель.

.....
КУРИЦА И СЫР

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 ч. л. крахмала, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Для гарнира: 3 стакана вареного риса, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных орехов, 150 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную тушку курицы разрезать на куски, посолить, положить в глубокую сковороду, добавить немного воды, накрыть крышкой и припустить на слабом огне до тех пор, пока вода не выкипит, а курица не станет мягкой. Сыр натереть на терке, смешать с сырыми яйцами, молоком и крахмалом, добавить соль, перец и хорошо взбить. На сковороде разогреть сливочное масло. Куски курицы несколько раз обмакнуть в сырную смесь, обвалить

в сухарях и обжарить на сковороде с разогретым сливочным маслом до золотистой корочки.

На гарнир можно подать рис с орехами. Для его приготовления растопить сливочное масло, обжарить в нем очищенные и измельченные орехи, смешать их с отварным рисом, солью и перцем. До подачи к столу выдержать на слабом огне.

.....

ПЕЧЕНКА, ЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г говяжьей печени, 1 ст. л. муки, 1 щепотка черного молотого перца, соль по вкусу, 2 ст. л. сливочного масла или топленого сала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Предназначенную для жаренья печенку не следует мыть, в крайнем случае — выдержать 15 минут в молоке и затем хорошо обсушить, завернув в чистое полотенце. Нарезать кусками одинаковой толщины, чтобы при жаренье они прогревались равномерно. Посыпать перцем, обвалять в муке и жарить в кипящем сливочном масле или сале не более 10 минут каждую сторону. Переворачивая печенку, не следует протыкать ее вилкой, чтобы не вытек сок. Печенку не пережаривать: пережаренная печенка теряет вкус; чем дольше держать ее на огне, тем она становится тверже и менее вкусной. Солить ее следует перед самым окончанием приготовления. Подавать на подогретом блюде с гарниром из овощей и с каким-нибудь соусом, на выбор.

.....

ПЕЧЕНИЙ И СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьей печени, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 1 стакан воды, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную печенку (говяжью, баранью или свиную) нарезать ломтиками, посолить, посыпать

перцем, обвалять в муке и обжарить. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить предварительно слегка поджаренный лук, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, воду и тушить на слабом огне 15—20 минут. При подаче к столу полить соусом, полученным при тушении, посыпать зеленью. На гарнир можно подать жареный картофель, крекеры или макароны.

.....

БЕФСТРОГАНОВ № ПЕЧЕНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьей печени, 2 ст. л. топленого масла (маргарина или сливочного топленого сала), 1—2 луковицы, 1 ст. л. муки, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть и зачистить от пленок и крупных желчных протоков печенку. Нарезать ее маленькими удлиненными кусочками. Мелко нарезать лук и слегка обжарить его на масле. Положить печенку на хорошо разогретую с жиром сковороду, посолить и, перемешивая, жарить. Через 7—10 минут добавить жареный лук и посыпать мукой. Еще через 5 минут положить сметану (для остроты можно добавить 2 ст. л. томатной пасты). Закрыть сковороду крышкой и тушить печенку на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

.....

ОЛАДЬИ № ПЕЧЕНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говяжьей печени, 4 яйца, 40 г муки, 20 г зелени петрушки, соль по вкусу, 50 мл растительного масла для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печенку промыть, очистить от пленок и желчных протоков, пропустить 2—3 раза через мясорубку, смешать с сырыми желтками и мукой, посолить, хорошо взбить. Белки взбить в густую пену и осторожно вмешать

в печеночную массу. Полученную смесь выкладывать ложкой на сковороду с кипящим маслом и обжаривать с обеих сторон до приобретения розовато-коричневатого оттенка. При подаче к столу посыпать мелко порубленной зеленью.

.....
ПЕЧЕНКА, ЖАРЕННАЯ в ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г говяжьей печени, 2 яйца, 50 г муки, 50 мл молока, 50 г кулинарного жира, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из яиц, муки, молока и соли приготовить жидкое тесто. Печенку нарезать тонкими ломтиками и отбить. Ломтики печени окунать в тесто и жарить в жире до готовности.

.....
ПЕЧЕНИЙ ЖАРЕНАЯ ПОД БЕШАМЕЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: печенка, лук, мука, сметана, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печенку промыть, очистить от пленок, нарезать толстыми кусками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон до полуготовности. Посолить, перед тем как снять с огня. Из сметаны и подсушенной муки приготовить бешамель. Лук нарезать кольцами и поджарить до золотистого цвета. Печенку выложить на тарелку, на печенку выложить поджаренный лук, приправить горячей бешамелью и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

.....
ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЛЕЦКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г говяжьей печени, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, по 1 ст. л. тертого лука и мелко порубленной зелени петрушки, 1 щепотка майорана, немного молока, соль, черный молотый перец по вкусу, панировочные сухари, 2 ст. л. жира для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печенку наскоблить ножом. Лук и петрушку слегка обжарить в жире. Белый хлеб замочить в молоке, размять, смешать с яйцом, добавить специи. Смешать все вместе в однородную массу. Добавить панировочные сухари, чтобы можно было замесить клецки. Дать этой массе постоять полчаса, затем смочить руки водой и сформовать клецки величиной с орех. Вскипятить мясной бульон или воду, опустить в нее клецки и варить 10—12 минут.

.....
ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г говяжьей печени, 60 г сливочного масла, 80 г моркови, 40 г петрушки, 60 г лука, 20 г зеленого лука, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печенку промыть, очистить от пленок, нарезать ломтиками, ошпарить кипятком и разделить на две части. Одну часть обжарить до полуготовности (до приобретения розоватого оттенка), другую нарезать кусочками. Коренья и лук мелко нарезать и спассеровать, постепенно ввести необжаренную часть печени, влить немного мясного бульона и потушить до готовности. Тушеную с овощами печенку с овощами соединить с обжаренной до полуготовности, пропустить 2—3 раза через мясорубку (через частую решетку), приправить солью, перцем, охладить, выложить на тарелку и украсить мелко порубленным зеленым луком.

.....
КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕЧЕНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 9 картофелин, 200 г сметанного соуса с луком, соль.

Для фарша: 200 г говяжьей печени, 40 г шпика, 1 луковица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в кожуре, очистить, вынуть сердцевину и заполнить картофелины фаршем. Для приготовления фарша печенку нарезать тонкими брусочка-

ми, лук — полукольцами, сало — мелкими кубиками и все обжарить. Подготовленный картофель залить сметанным соусом с луком и тушить на слабом огне до готовности.

КНЕДЛИКИ С ПЕЧЕНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г белого хлеба, 250—300 г говяжьей печени, 50 г пшеники, 1 луковица, цедра 1 лимона, 250 мл молока, 1 яйцо, 65 г муки (можно картофельной), зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб нарезать кубиками. Печень, шпик и лук пропустить через мясорубку и смешать с хлебными кубиками. Смешать молоко, яйцо и муку; вылить смесь на хлебную массу и оставить на 20 минут, накрыв крышкой. Затем добавить нарезанную зелень петрушки и тертую лимонную цедру, посолить и перемешать. Из этой массы сформовать клецки, слегка обвалить в муке и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить на слабом огне 10—15 минут.

ПОЧКИ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 говяжья почка или 2 телячьих, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 стакана мясного бульона, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить белый соус. Для этого слегка поджарить муку в 1 ст. л. сливочного масла. Разбавить мясным бульоном. Посолить и поперчить. Варить на медленном огне 20 минут, добавляя, если нужно, понемногу мясной бульон. Соус должен быть густоты жидкой сметаны. Очистить почки, нарезать тонкими ломтиками, поджарить в неглубокой кастрюле в 1 ст. л. сливочного масла. Не солить. Поддержать немного на огне, пока почки не начнут подрумяниваться (но не поджаривать сильно). Положить в кастрюлю с соусом, дать закипеть. Подавать очень горячими.

МЕДАЛЬОНЫ ПО-БРЮССЕЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика говяжьей печени, 4 ломтика вареного корня сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, мука, панировочные сухари, черный молотый перец, соль, лимонный сок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики сельдерея поджарить в сильно разогретом масле до светло-золотистого цвета. Ломтики печени (они должны быть той же величины, что и ломтики сельдерея) обвалить в муке, яйце и панировочных сухарях и слегка обжарить. Приправить перцем, солью и соком лимона. Выложить печеньку на ломтики сельдерея и подать с белым хлебом.

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ И СОУС С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьих почек, 600 г картофеля, 1 луковица, 3—4 соленых огурца, 1 ст. л. муки, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1—2 лавровых листа, 5—8 горошин черного перца, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки очистить от жира, разрезать вдоль пополам, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки промыть, залить свежей водой и варить до готовности, примерно 1—1,5 часа. На бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого муку с 1 ст. л. масла обжарить до светло-коричневого цвета, развести горячим бульоном (1/2 стакана) и проварить на слабом огне 5—10 минут. Отваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и жарить 2—3 минуты. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить нарезанный ломтиками жареный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, лавровый лист и горошины черного перца, залить пригото-

ленным и процеженным соусом, накрыть крышкой и поставить тушить на 25—30 минут. Перед подачей к столу почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

.....

ПОЧИН, ЖАРЕННЫЕ ПО-КИТАЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьих почек, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки и укропа, 250 г корня сельдерея, 1 горсть нарезанного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, немного коньяка, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки разрезать вдоль, удалить желчные протоки, хорошо промыть и нарезать тонкими ломтиками. Такими же ломтиками нарезать сельдерей и лук и обжаривать в разогретом растительном масле 5 минут. Затем овощи отставить. Почки обвалить в муке, добавить толченый чеснок и коньяк и обжарить на той же сковороде. Чтобы почки остались нежными, их нужно жарить на сильном огне 4 минуты. За 2 минуты до конца жаренья добавить нарезанную зелень. Сразу же подавать к столу, гарнир — рассыпчатый рис.

.....

ПОЧКИ ГОВЯЖЬИ ТУШЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г почек, 100 г лука, 40 г жира, 20—30 г муки, 2—3 ст. л. карамели, 1 рюмка вина, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почки обмыть, очистить от пленок и жира, нарезать и вымочить в воде 1 час, обдать кипятком. Разрезать вдоль на две части, затем нарезать тонкими ломтиками, залить водой так, чтобы она покрыла почки, и, не посолив, довести до кипения, снять шумовкой накипь. Лук нарезать кольцами, вместе с жиром добавить к почкам и тушить под крышкой до мягкости (около 1,5 часов). К концу тушения

посыпать мукой, добавить перец и довести соус до нужной густоты, добавив муку и воду. Когда почки станут мягкими, влить рюмку вина и слегка посолить. Подавать в той же кастрюле или на круглом блюде, посыпав зеленью петрушки. В качестве гарнира — перловая или гречневая каша.

.....

ГУЛЯШ № ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА ИЛИ ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьего сердца или вымени, по 1 ст. л. муки, сливочного масла и томатной пасты, 1 луковица, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сердце или вымя вымыть, нарезать кубиками по 30—40 г и снова промыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. Посыпать мукой и жарить еще несколько минут. Затем положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы мясо было ею покрыто, положить томатную пасту, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1—1,5 часа. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

.....

ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г говяжьего сердца, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 2 лавровых листа, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, бульон, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говяжье сердце вымыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жаренья куски сердца посыпать мукой, жарить еще 1—2 минуты, вынуть из сковороды и положить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить. Этот соус процедить в кастрюлю с сердцем, добавить еще

1 1/2 стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2—3 часа. Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту, уксус, сахар, лавровый лист, вскипятить и за 20—30 минут до готовности сердца влить в кастрюлю и посолить. На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны, жареный или отварной картофель.

БЕРЛИНСКИЙ ШНИЦЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вымени, 2 л воды, 1 луковица, 4 горошины черного перца, 1 бутон гвоздики, 1/4 лаврового листа, 1 ст. л. соли, 1 яйцо, мука, панировочные сухари, жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымя хорошо промыть, залить холодной водой и немного поварить, отвар слить. Вымя залить 2 л кипяченой воды, добавить лук, перец, гвоздику, лавровый лист и соль, поставить на слабый огонь и варить 4 часа до мягкости. Затем вымя разрезать на ломти толщиной 0,5 см, обвалять в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях и обжарить в сильно разогретом жире с обеих сторон, посыпать солью.

ВЫМЯ ОТВАРНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вымени, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1—2 лавровых листа, 5 горошин перца, томатный соус, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить вымя холодной водой. Через 3 часа вынуть его, переложить в другую кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы она слегка прикрыла вымя, довести до кипения, удалить пену. Уменьшить огонь и варить без кипения. За 1 час до окончания варки добавить соль, лавровый

лист, перец, коренья и лук. Готовое вымя нарезать широкими тонкими ломтиками, залить томатным соусом и прогреть. На гарнир подать отварной картофель, посыпать измельченной зеленью петрушки.

РУБЕЦ, ЖАРЕННЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рубца, 1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, 3 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленный и отваренный рубец пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Прибавить к рубцу отдельно обжаренный мелко рубленный лук, положить сваренную рассыпчатую гречневую кашу, все перемешать и прожарить еще 3—5 минут.

МОЗГИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мозгов, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1 маленькая луковица, 1—1 1/2 ст. л. разведенного уксуса, 1 лавровый лист, 4—5 горошин черного перца, зелень петрушки, томатный соус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить мозги холодной водой. Через 1,5—2 часа осторожно снять с них пленку (желательно — не вынимая из воды). Положить мозги в сотейник, добавить морковь, корень петрушки, лавровый лист, горошины черного перца, соль и уксус, влить воду (так, чтобы она только покрыла мозги), быстро довести до кипения, после чего накрыть посуду крышкой, уменьшить огонь и варить мозги до готовности, около 30 минут. Отваренные мозги выложить на блюдо, полить томатным соусом и посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу или картофельное пюре.

.....

ГУЛЯШ ИЗ ПЕШИХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г легких, 1 луковица, по 1 ст. л. томатной пасты, муки и сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые легкие положить в горячую воду и варить на слабом огне 1,5—2 часа. После этого нарезать их кубиками весом по 30—40 г, посыпать перцем, солью, обжарить на сковороде в разогретом масле, посыпать мукой, добавить мелко рубленный лук и жарить еще несколько минут. Обжаренные легкие положить в кастрюлю, добавить 2—2 1/2 стакана бульона, полученного при варке легких, томатную пасту, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 10—15 минут. Подавать с отварным или жареным картофелем.

.....

МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мозгов, 1 ст. л. муки, 1/2 лимона, 2 ст. л. сливочного масла, 1—2 ст. л. уксуса, 2—3 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, мука, лимонный сок, зелень петрушки или укроп, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мозги замочить в холодной воде на 30—40 минут (или на ночь), после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла мозги, добавить уксус, соль, лавровый лист и горошины перца. Когда вода закипит, уменьшить огонь и варить 25—30 минут. Готовые мозги охладить в отваре, вынуть и дать слегка обсохнуть; затем каждую половинку мозгов разрезать на 2 части, посыпать солью, молотым перцем, обвалить в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Готовые мозги уложить на блюдо, полить растопленным маслом и лимонным соком и посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа. На гарнир мож-

но подать жареный картофель или картофельное пюре, отварные зеленый горошек, стручки фасоли, морковь.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕРДЦА, ЛЕГКИХ И ВЫМЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг субпродуктов, 800 г отварного картофеля, 2 луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, по кусочку корней петрушки и сельдерея, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытые субпродукты опустить в кипящую воду и варить на слабом огне. Добавить очищенную луковицу, коренья, соль. Готовое мясо вынуть из бульона, пропустить с кореньями через мясорубку. В смазанную жиром форму положить слой нарезанного кружками картофеля, затем — слой мясного фарша, затем — снова слой картофеля и слой фарша, последний слой — картофель. Залить смесью сметаны или молока с яйцом, перцем и мелко нарезанной зеленью. Запечь в духовке. Подавать к столу, не вынимая из формы, на гарнир — салат.

.....

ПЕЧЕНИЙ СВИНАЯ ТУШЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г свиной печенки, 60 г шпика, 30 г жира, 30 г муки, 125 г сметаны, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печенку тщательно промыть, очистить от пленок и желчных протоков, обсушить. Шпик нарезать брусочками длиной 6 см, шириной 0,5 см, посыпать перцем. Нашпиговать печенку шпиком, посыпать мукой. Подрумянить на сильно разогретом жире с обеих сторон. Переложить в кастрюлю, влить 125 мл воды и тушить под крышкой на слабом огне около 15 минут. Готовую печенку снять с огня, она должна быть внутри розовой. Слить в маленькую кастрюлю образовавшийся при тушении сок, размешать в нем

оставшуюся муку, посолить, прокипятить, смешать со сметаной. Печенку подать к столу на продолговатом блюде, нарезав толстыми ломтями, залив соусом и посыпав зеленью петрушки. Подавать с картофелем, отварными овощами и салатами из сырых овощей. Приготовленную так печенку можно подавать в холодном виде, без соуса. Вкусна печенка с хлебом.

ГОРЯЧИЙ ПАШТЕТ из свиной ПЕЧЕНКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свиной печенки, 2 луковицы, 4 ломтика белого хлеба без корки, 2 яйца, молоко, соль, черный молотый перец, мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба залить молоком и, когда набухнут, размешать в однородную массу. Печенку и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, мускатный орех, хлеб, яйцо. Подготовленную массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке. Подавать со сметаной или томатным соусом, с салатом.

РУЛЕТ из СПИНОЙ ПЕЧЕНКИ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свиной печенки, 1 луковица, 300 г яблок, 200 г копченого шпика, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, немного бульона, соль, черный молотый перец, лавровый лист по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С печенки снять пленки, нарезать ее ломтями, слегка отбить, на каждый отбитый ломоть положить по кусочку яблока, свернуть в рулет, завязав полоской шпика или белой ниткой. В разогретом масле обжарить рулеты, положить в сотейник, добавить бульон или немного горячей воды, жаренный на масле лук, тушить под крышкой. Через 20 минут добавить перец и соль и продолжать тушить до готовности. Рулеты вынуть, к образовавшемуся соку доба-

вить сметану, смешанную с мукой. Подавать, сняв с рулетов нитки и полив соусом, с отварным картофелем.

СВИНАЯ ПЕЧЕНКА С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свиной печенки, 3 ст. л. растительного масла, 2 большие луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, приправа «Вегета», соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Печенку вымыть, нарезать ломтиками, обвалить в муке. Лук нарезать. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить ломтики печенки с обеих сторон. Добавить лук, через несколько минут — растертый с солью чеснок и томатную пасту. Все вместе обжаривать в течение нескольких минут, заправить приправой «Вегета». Подавать с белым хлебом или рисом.

СВИНАЯ ПЕЧЕНКА С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г печенки, 2 большие луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 больших яблока, 2 ст. л. смальца, 2 ст. л. муки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взять две сковороды. На одной растопить смалец, на другой разогреть растительное масло. Лук очистить, нарезать ломтиками, обжарить на смальце и вынуть. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, жарить 5 минут на оставшемся от лука жире. Печенку нарезать, обвалить в муке и жарить 6—8 минут на разогретом растительном масле. Выложить на блюдо, сверху положить лук и яблоки.

МОРКОВЬЮ СВИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 морковей средней величины, 250 г печенки, 1 ст. л. маргарина, 2 небольшие луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. приправы

«Вегета», зелень петрушки, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, вымыть, нарезать кружками и варить 20 минут в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением маргарина. В кастрюле разогреть растительное масло и поджарить мелко нарезанный лук. Печенку нарезать полосками, положить поверх лука и жарить 5 минут. Посыпать мукой, заправить приправой, солью, сахаром и перцем, еще раз обжарить. Добавить отваренную морковь, залить сметаной и осторожно перемешать. Посыпать нарезанной зеленью петрушки. Подавать с отварным картофелем.

.....
свиная ПЕЧЕНКА пикантная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свиной печени, 100 г сырого свиного сала, 2 большие луковицы, 2 стебля лука-порея, 2 помидора, 2 маринованных огурца (корнишона), 1/2 стакана бульона из 1/4 бульонного кубика, красный и черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свиное сало нарезать кубиками и растопить. Печенку нарезать тонкими полосками и поджарить на растопленном сале. Лук нарезать мелкими кубиками, лук-порей хорошо вымыть и нарезать соломкой, положить вместе с репчатым луком к печенке. Залить бульоном и тушить 10 минут. Помидоры разрезать на четвертинки, огурцы нарезать кубиками, добавить к печенке, подогреть, перемешать. Заправить солью, красным и черным перцем. Соус должен быть острым. Подавать с рисом.

.....
свиные ПОЧКИ в сметанном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свиных почек, 2 большие луковицы, 4 ст. л. маргарина, сок 1/2 лимона, 1 стакан сметаны, 1/2 ч. л.

муки, приправа «Вегета», красный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымоченные почки надрезать, вымыть, очистить от пленок и твердых жилок, осушить, мелко нарезать. В глубокой сковороде разогреть маргарин и обжарить почки. Лук нарезать, добавить к почкам и жарить еще 3 минуты. Почки вынуть, оставить в теплом месте. На оставшемся жире приготовить соус: сметану размешать с мукой и лимонным соком, влить в жир, заправить солью, перцем, красным перцем и приправой «Вегета». В приготовленный соус положить почки, не кипятить. Подавать с рисом или любой рассыпчатой кашей.

.....
ТУШЕНОЕ МЯСО С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мякоти говядины или свинины, 3—4 луковицы (300 г), 3—4 зубчика чеснока, 1 морковь, 2 банки консервированной фасоли (по 400 г), 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. черного молотого перца, зелень петрушки, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и чеснок мелко нарезать. Морковь натереть на средней терке. В сковороде разогреть растительное масло, положить лук и морковь и, периодически помешивая, обжаривать, пока лук не станет прозрачным. Нарезать мясо мелкими кубиками (1—1,5 см). Увеличить огонь под сковородой до максимума и положить нарезанное мясо. Обжаривать, помешивая, до образования легкой корочки, после чего уменьшить огонь, влить немного кипятка и тушить мясо под крышкой до готовности, при необходимости (т.е. при чрезмерном испарении) подливая кипяток. Через 15 минут после начала тушения мясо посолить и поперчить. Когда мясо будет готово, огонь увеличить и положить в сковороду фасоль. Если в банке жидкости мало, то выкладывать вместе с ней, а если много, то половину жидкости слить. При желании можно добавить 1 ст. л. томатного соуса. Довести массу

до кипения, огонь выключить, сковороду накрыть крышкой и потомить 1—2 минуты. При подаче к столу блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки.

.....
МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мякоти свинины, 1 крупная луковица, 150 г сыра, майонез, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см. Хорошо отбить с двух сторон. Посолить, поперчить, выложить на смазанный противень. Положить на мясо слой лука, нарезанного тонкими четвертькольцами. Посыпать тертым сыром, сыр смазать майонезом. Запекать в духовке при 200 °С около часа.

У этого блюда есть множество вариантов — от расположения слоев (лук под мясом) до обработки продуктов (предварительное обжаривание) и нарезания (мясо нарезано ломтиками или маленькими кусочками, лук — мелко нарезанный или кольцами). Могут быть добавлены некоторые продукты: слой картофеля, моркови, помидоров, сладкого перца, а также зелень, орехи, чеснок. Слои продуктов могут повторяться по нескольку раз. Основными неизменными продуктами являются лук, мясо и майонез.

.....
СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

.....
СОУС К СВИНЫМ РЕБРЫШКАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. имбирного сока, 1/2 чашки меда, 2 ст. л. бурого сахара, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. соевого соуса, 1 нарезанная луковица, 1 ст. л. вустерского соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все ингредиенты, полить ребрышки и запекать 3 минуты в духовке при 200 °С. Подавать к столу вместе со сладкими шариками из картофеля и бекона. Имбирный сок готовится так: истолочь корень имбиря, залить его небольшим количеством воды, дать настояться несколько часов и процедить.

.....
СОУС К МЯСУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: лук, любое масло, 1 стакан красного вина (можно портвейна), цедра и сок 1 апельсина, 1 ч. л. готовой горчицы, 2 ст. л. конфитюра (джема) черной смородины, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соус готовить на медленном огне. Лук обжарить в масле, влить вино, затем последовательно добавить натертую на терке цедру апельсина, апельсиновый сок, горчицу, конфитюр и соль.

.....
ПРИПРАВА ИЗ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: тыква, перец чили, чеснок, куркума, зелень петрушки, сливочное масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками. Кубики тыквы залить кипятком и оставить на 5—7 минут, затем отцедить. Добавить нарезанный колечками перец чили, измельченный чеснок, куркуму, соль. Положить нарезанную петрушку и добавить сливочное масло. Все измельчить в блендере.

.....
АНАНАСНЫЙ КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС К УТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 чашки уксуса, 1/2 чашки сахара, 1/3 чашки ананасного сока, 1/4 чашки кетчупа, 1 ч. л. вустерского соуса, 4 капли острого соуса, 1 ст. л. кукурузного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо перемешать все ингредиенты, кроме крахмала, и вылить на сковороду. Нагреть на сильном огне до кипения, затем сгустить пастой из кукурузного крахмала и 1 ст. л. воды.

.....
БЕЛЫЙ СОУС К КУРИЦЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 чашки воды, 1/2 чашки нарезанных кубиками мелких грибов, 1/2 ч. л. глутамата натрия, 1/2 чашки сливок, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. кунжутных семян.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соединить все ингредиенты и нагревать, постоянно помешивая, на слабом огне, пока смесь не загустеет. В соусе не должно быть комков.

.....
ЛИМОННЫЙ СОУС К КУРИЦЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 чашка и 1 ст. л. воды, 1/2 чашки сахара, 1/2 чашки лимонного сока, тертая цедра 1/4 лимона, 1 щепотка соли, 3 капли желтого пищевого красителя, 1 ст. л. кукурузного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все ингредиенты, кроме крахмала и 1 ст. л. воды, и нагревать до кипения. Сгустить пастой, приготовленной из кукурузного крахмала и 1 ст. л. воды.

.....
кисло-сладкий соус К УТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 луковица, 30 г имбирного корня, 2 ст. л. растительного масла, 125 мл сухого хереса, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 8 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кукурузного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельчить луковицу и имбирный корень. Все ингредиенты, кроме крахмала, перемешать и вы-

лить в сковороду. Нагреть на сильном огне до кипения, затем сгустить пастой, приготовленной из кукурузного крахмала и 1 ст. л. воды.

.....
СОЕБЫЙ СОУС К КУРИЦЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г соевой муки, 50 мл соевого масла, 500 мл соевого молока, соль и лимонный сок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Масло подогреть на сковороде, добавить муку и поджарить, но так, чтобы мука не потемнела. Уменьшить огонь и, размешивая, медленно влить молоко. Продолжая помешивать, держать на маленьком огне, пока соус не загустеет. Добавить соль и варить 10 минут. В конце приготовления положить сливочное масло и лимонный сок.

.....
СОУС К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сахара, 1 чашка воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо перемешать все ингредиенты. Варить, помешивая, на медленном огне, пока не загустеет.

.....
ананасный кисло-сладкий соус К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 чашки уксуса, 1/2 чашки сахара, 1/3 чашки ананасного сока, 1/4 чашки кетчупа, 1 ч. л. вустерского соуса, 4 капли острого соуса табаско, черный молотый перец, 1 луковица, 2 помидора, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ст. л. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В предварительно разогретую сковороду поместить уксус, сахар, ананасный сок, кетчуп, вустерский соус, табаско. Довести до кипения и добавить перец, лук и помидоры, нарезанные ломтиками. Осторожно переме-

шать и сгустить эту кисло-сладкую смесь пастой из кукурузного крахмала с 1 ст. л. воды.

.....
КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС К РЫБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко рубленных пикулей, 1 ст. л. мелко рубленного имбиря или $\frac{1}{2}$ ч. л. имбиря в порошке, $\frac{1}{2}$ ч. л. уксуса, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. томатного соуса, 2 ч. л. кукурузного крахмала, 2 ч. л. коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растительное масло разогреть, пикули и имбирь обжаривать 5 минут. Крахмал смешать с сахаром, уксусом, томатным соусом, добавить коньяк, все хорошо перемешать до получения пасты. Можно добавить немного воды. Эту пасту вылить на пикули и варить 5 минут, пока соус не загустеет.

.....
ГОРОХОВЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 полулитровая банка супа из зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ чашки воды, 1 ч. л. глутамата натрия, 1 щепотка белого перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Заправить разведенный водой суп глутаматом натрия, перцем и солью. Постоянно помешивая, довести до сильного кипения и варить 1 минуту.

.....
МАЙОНЕЗНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, $\frac{1}{2}$ ч. л. горчичного порошка, 1 щепотка черного молотого перца, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. оливкового (или салатного) масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделить желтки от белков. Хорошо взбить желтки, затем добавить белки и снова хорошо взбить. Продолжая взбивать, постепенно по каплям добавлять в смесь

оливковое масло, потом горчицу, соль, перец и сахар, последним добавить уксус.

.....
КИТАЙСКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 1 щепотка горчичного порошка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты взбить миксером. Поливать этим соусом салаты.

.....
ИМБИРНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 ст. л. соевого соуса, $\frac{2}{3}$ ч. л. измельченного имбиря, 3 ст. л. уксуса, несколько капель кунжутного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Просто смешать все ингредиенты.

.....
КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан апельсинового или ананасного сока, 3 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. коричневого тростникового сахара, 1 ч. л. светлого соевого соуса, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. (с верхом) кукурузного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты смешать, поставить на маленький огонь и, помешивая, довести почти до кипения, соус должен загустеть.

.....
ГРИБНОЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: $\frac{1}{2}$ чашки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чашки нарезанных ломтиками грибов, $\frac{1}{4}$ чашки муки, процеженный бульон из говяжьего языка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить сливочное масло в небольшой сковороде. Вмешать в него муку. Затем добавить грибы и процеженный бульон. Нагревать до кипения. Можно добавить воды, если соус получился слишком густой. Полить нарезанные куски мяса и подавать на стол.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

КАРТОФЕЛЬ С СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 30 г сыра, 30—40 г сливочного масла, сметана, сухари, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать кружками или соломкой. Поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посолить, полить сметаной, накрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями и подсушить в духовке до образования румяной корочки. Это замечательный гарнир к горячим мясным и рыбным блюдам.

КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 400 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица или немного зеленого лука, 75 мл подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. красного молотого перца, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Добавить нарезанный лук, подсолнечное масло, соль, $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставить на огонь. Горошек процедить и вместе с красным перцем через 10 минут добавить

в приготовляемое блюдо, а еще через 10 минут блюдо будет готово. Если оно получилось густым, надо добавить немного горячей воды. В конце приготовления добавить нарезанную зелень петрушки. Вместо подсолнечного масла можно использовать 40 г сливочного масла.

ПАЛОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 1 ст. л. тертого сыра, 2 стакана сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель залить холодной водой, варить 10 минут. Затем нарезать картофель брусочками, обсыпать их тертым сыром, высушить и посолить. Жарить во фритюре 7—9 минут. Подавать к пиву.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 150 мл молока, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. зеленого песто, 1 ст. л. сливочного сыра, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сделать классическое пюре, в горячее пюре добавить 1 ст. л. зеленого песто и сливочного сыра. Ко времени подачи к столу сыр расплавится.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-АМЕРИКАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 100 г тертого сыра, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, слить воду и приготовить пюре. Отдельно взбить сметану, смешать с тертым сыром, приправить солью, поперчить и залить этой смесью картофельное пюре. Запечь в духовке до образования поджаристой корочки. Подавать как гарнир с мясным бульоном.

.....

ЧАМП — КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г картофеля, 1 маленький пучок мелко нарезанного зеленого лука, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать вымытый, но неочищенный картофель крупными кусками. Положить в кастрюлю с подсоленной водой и варить 20 минут, до мягкости. Тем временем положить зеленый лук в кастрюлю с молоком. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока лук не станет мягким. Слить картофель. Когда он достаточно остынет, чтобы его можно было брать в руки, очистить его от кожуры и вернуть в кастрюлю. Поставить кастрюлю на огонь и помешивать деревянной ложкой 1 минуту, пока вся лишняя влага не испарится. Снять с огня. Сделать картофельное пюре с молоком и зеленым луком, посолить, поперчить. Подавать горячим с большим количеством растопленного сливочного масла в каждой тарелке. Это традиционное ирландское блюдо — прекрасный гарнир к гуляшу.

.....

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ПУКОМ-ПОРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 1 стебель лука-порея средней величины, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 200 мл молока, 2 г пряной соли, 1 г молотой паприки, 2 г тмина, 100 мл воды, 200 г зеленого горошка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель. Нарезать его ломтиками толщиной 1—2 см. Очистить, вымыть и нарезать кусочками лук-порей. Растопить масло в сотейнике и положить туда картофель. Хорошо перемешать и добавить молоко, пряную соль, молотую паприку, тмин и немного воды. Варить примерно 15 минут. Время от времени помешивать, огонь должен быть умеренным, чтобы картофель не пригорел. Положить лук-порей и варить 5 минут. Добавить остаток

воды. Добавить зеленый горошек и варить еще 5—6 минут, пока картофель не будет готов. Подавать блюдо горячим, можно с обжаренным в масле шпинатом, оно также будет отличным гарниром к фрикаделькам, бифштексам из фарша или колбасам.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОТВАРЕННОГО КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, сметана, сухари, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренный картофель взбить в однородную массу, добавить желтки, соль, перец и осторожно вмешать взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, поверхность массы смазать смесью сметаны с яйцами или посыпать тонким слоем панировочных сухарей, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подать к рыбным, грибным или мясным блюдам.

.....

ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г картофеля, 125 г копченого сала, нарезанного ломтиками, 20 г сливочного жира, 500 г лука (лучше порей), тмин, несколько веточек зелени петрушки, соль, черный свежемолотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить, нарезать ровными кружками и немного отжать в чистом кухонном полотенце. Сало, нарезав соломкой толщиной около 2 см, обжарить до хрустящей корочки на большой сковороде на умеренном огне. Вынуть сало из сковороды и отложить, в оставшийся на сковороде жир положить сливочный жир и разогреть, положить в сковороду кружки картофеля и, время от времени переворачивая, обжарить до коричневой корочки. Лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать колечками. За 5 минут до окончания жаренья положить к картофелю.

В готовый картофель положить жареное сало. Жареный картофель с луком будет прекрасным гарниром к заливному ростбифу и любому холодному жаркому.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ БГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мелкого молодого картофеля, 2 крупно нарезанных стебля молодого лука-порея, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 1 ст. л. горчицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель в слегка подсоленной кипящей воде. Слить воду. Пока картофель варится, положить лук-порея в отдельную кастрюлю с бульоном и горчицей, довести до кипения, накрыть крышкой и томить на медленном огне 5 минут, пока он не станет мягким. Смешать с картофелем, посолить и подавать в горячем виде.

КОТЛЕТЫ ОРЕХОВО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г очищенных грецких орехов, 4 картофелины, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ буханки белого хлеба или батона, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи, картофель и чеснок пропустить через мясорубку, добавить предварительно замоченный в воде и отжатый хлеб. Добавить соль, перец, яйца. Все тщательно смешать. Сформовать небольшие котлетки и обжарить.

КАРТОФЕЛЬ С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля (очищенного, одинаковой формы, некрупного), 1 стакан сухого белого вина, 1 луковица, зелень петрушки соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть картофель, положить одним слоем в широкую кастрюлю. Добавить разрезанную на 4 части

луковицу, влить вино. Накрыть крышкой и поставить на огонь. Варить на очень сильном огне около 10—15 минут. В середине варки помешать и посолить. Когда картофель будет готов, снять с огня и подержать еще около 5 минут накрытым крышкой. Затем снять крышку, убрать лук. Посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать к столу горячим.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ «ДИПЛОМАТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 картофелин, 2—3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 5—7 свежих грибов, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать ровными тонкими кружочками, обжарить на масле до полуготовности и посолить. Ломтиками картофеля обложить дно и стенки формы, смазанной маслом. Оставшиеся ломтики перемешать с тертым сыром и мелко порубленными отваренными грибами. Смесь выложить в форму, прижать сверху, чтобы образовалась компактная масса, и запечь в духовке до готовности.

КАРТОФЕЛЬ Й СЛИВКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 400 мл сливок, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, нарезать небольшими ломтиками, ошпарить кипятком и положить в кастрюлю. Влить сливки и припустить картофель до готовности. Картофель не мешать, а встряхивать кастрюлю. Перед подачей к столу добавить соль, сахар и посыпать нарезанной зеленью.

КЪРТОФЕЙЪ, ЗАПЕЧЕННЫЙ Й ФОЙЪГЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 крупных картофелин, соль по вкусу, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть и завернуть в фольгу. Печь в нагретой духовке до полной готовности, обычно около 30 минут — 1 часа. Подавать горячим со сливочным маслом и солью. В микроволновой печи это блюдо готовится 20 минут. Блюдо можно использовать как гарнир к эскалопам, жареным колбаскам и т. д.

.....

ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 100 мл растительного масла, 2—3 луковицы, 1—2 моркови, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать ломтиками или соломкой, по вкусу. Мелко нарезать лук и морковь. Налить на сковороду растительное масло и разогреть его. Поджарить лук и морковь до полуготовности. На слой лука и моркови выложить картофель. Несколько минут продолжать жаренье, не перемешивая. Затем картофель перевернуть и довести до готовности. За несколько минут до конца приготовления картофель посолить.

.....

СЫРНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г отваренного в кожуре картофеля, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 200 г сыра гауда, 4 желтка, ½ ч. л. молотого тмина, ½ ч. л. очищенного кориандра, сливочный жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой овощной терке. Завернуть в чистое кухонное полотенце и отжать как можно сильнее. Лук очистить, нарезать маленькими кубиками, добавить к картофелю. Чеснок также очистить и выдавить через чесночницу в картофель. Сыр натереть на терке и добавить к картофелю. Добавить желтки, тмин, кориандр и вымесить. На сковороде (лучше с антипригарным покрытием) разогреть большое количество сливоч-

ного жира. Выкладывать в горячий жир по 1 ст. л. теста и расплющивать его ложкой. Обжарить с обеих сторон до коричневой хрустящей корочки, выложить со сковороды на толстый слой абсорбирующей бумаги, чтобы снять излишки жира, и держать в тепле, пока не будут готовы все оладьи.

.....

ПИКАНТНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 4 ст. л. растительного масла, 5—6 зубчиков чеснока, зелень петрушки, укроп, уксус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и отварить. Отваренный картофель выложить на тарелку и обильно посыпать мелко нарезанной зеленью, отдельно подать соус из толченого чеснока, нарезанного укропа, растительного масла, уксуса и соли. Можно также отваренный и обсушенный картофель приправить маслом, посыпать мелко порубленным чесноком, 1—2 минуты подержать под крышкой и тут же подать к столу.

.....

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С ИНДЕЙКОЙ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 картофелин, 1—2 яйца, 1 ст. л. муки, 80 г тертого пармезана, 300 г филе индейки, 1 луковица, 2 помидора, 250 г жирного творога, 30 г томатной пасты, зеленый лук, сушеная душица, сода — на кончике ножа, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель натереть на крупной терке, добавить яйцо, муку, гашенную уксусом соду и посолить. Жарить, как обычные оладьи. Чтобы они оставались хрустящими, снимая со сковороды, выкладывать их в один слой. Половину оладий посыпать сыром и ненадолго поместить в духовку. Мясо нарезать ломтиками, посолить, поперчить, посыпать душицей и поджарить. Лук нарезать кольцами,

помидоры — кружочками, зеленый лук — соломкой. Смешать творог с томатной пастой, посолить, поперчить. На оставшиеся оладьи разложить помидоры, ломтики индейки и лук. Накрыть оладьями с сыром.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, мука, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть на терке очищенный сырой картофель, посолить, дать появиться соку, затем добавить немного воды и столько муки, чтобы получилось тесто, как для оладий. Готовое тесто выкладывать ложкой на горячую сковороду с растительным маслом и обжаривать с обеих сторон.

ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого или растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и натереть на мелкой терке. В полученную массу добавить соль, муку, хорошо перемешать и жарить на топленом или растительном масле, как оладьи. Драники подавать к столу со сметаной или с молоком.

КАРТОФЕЛЬ Й УКСУСНО-МЕДОВОЙ СМЕСИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мелкого картофеля, 5 ст. л. уксуса, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. растительного масла, 2 пучка базилика, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть и варить в кожуре 20 минут. Слить воду, дать картофелю немного остыть

и очистить его. Охладить полностью. Прокипятить в маленькой кастрюле 1 минуту уксус с медом. У базилика отделить листочки, $\frac{1}{3}$ листочков отложить в сторону, оставшиеся — порубить. Обжарить в растительном масле картофель и посолить. Влить уксусно-медовую смесь и потушить в ней картофель. Перемешать с оливковым маслом и рубленым базиликом. Выложить на блюдо, посыпать сыром, украсить оставшимися листочками базилика.

БЫСТРАЯ ЗАПЕКАНКА № КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг очищенного картофеля, 1 луковица, 4—5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать очищенный картофель тонкими ломтиками. Бланшировать (варить в небольшом количестве кипящей воды) 3—5 минут. Отцедить и обсушить на полотенце. Лук мелко нарезать, чеснок мелко порубить, добавить лук и чеснок в картофель, посолить, поперчить, положить мускатный орех. Перемешать. Уложить картофельные пластинки в жаростойкую форму плотно друг к другу (в виде кровельной черепицы). Полить картофель растительным маслом и поставить в духовку на 15—20 минут. Когда поверхность картофельных ломтиков станет поджаристой, запеканка готова.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В КОЖУРЕ, С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 8 ст. л. майонеза, 200 г тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Испечь картофель в кожуре. Каждую картофелину разделить на две части и вынуть мякоть серединки. Растереть картофельную мякоть с майонезом, сыром, солью и перцем до однородной массы. Наполнить карто-

фелины этой смесью. Уложить в форму. Жарить в гриле 8—10 минут, пока картофель не подрумянится.

ПОДЖАРКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 небольших картофелин, 50 г копченого шпика, 3—4 ст. л. сливок, 3—4 ст. л. молока, молотый мускатный орех, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренный в кожуре картофель охладить, очистить и нарезать соломкой. Шпик, нарезанный мелкими кусочками, вытопить в сковороде на слабом огне. На еще горячую сковороду, в которой топилося сало, выложить картофель, перемешать с салом, заправить солью и мускатным орехом, влить молоко и сливки, снова перемешать и накрыть сковороду миской. Через 15 минут опрокинуть содержимое сковороды в миску румяной корочкой кверху. Поджарку также можно залить яйцом и посыпать тертым сыром.

ДРАНИКИ СМОЧЕНОЙ БРУСНИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана сахара, 20 г моченой брусники, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель, натереть на мелкой терке, добавить муку, соль и все перемешать. Драники обжарить на хорошо разогретом масле. Моченую бруснику отцедить, брусничную воду вскипятить с сахаром, охладить, соединить с брусникой и подавать с драниками.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 7—8 картофелин, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 стакан муки, 120 г смальца, 2 большие луковицы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырой картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать и переложить в отдельную миску. Затем добавить в картофель кипящее молоко, чтобы он не потерял цвет, посолить, добавить яйцо, муку и замесить тесто. Большой ложкой сформовать круглые клецки и положить их в кипящую воду, варить 5—8 минут. На смальце поджарить мелко нарезанный лук и вылить на готовые клецки.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СПУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 7 картофелин, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель, пропустить через мясорубку, добавить молоко, взбитое яйцо, муку и посолить. Замесить картофельное тесто, сформовать из него небольшие шарики и опустить их в кипящую воду. Они будут готовы, когда всплывут. Клецки подавать к жареному мясу, посыпав поджаренным на растительном масле луком.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С КРАПИВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 50 г лука, 50 г крапивы, 12 мл растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, выложить на тарелку, в отцеженный отвар добавить нарезанный лук, мелко нарезанную крапиву, посолить, варить 3—5 минут, снять с огня, влить растительное масло и полученной подливой полить картофель.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ С СЫРОМ ПО-НЕМЕЦКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. сливочного масла, 200 г отварного картофеля, 50 г муки, 1 яйцо, 65 г сыра, панировочные суха-

ри, тертый мускатный орех или черный молотый перец, соль по вкусу, жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель размять, добавить масло, муку, тертый сыр, яйцо, соль, мускатный орех или перец. Из хорошо вымешанной массы сформовать шарики, обвалить их в сухарях и жарить в кипящем жире.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ФРИТТАТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г молодого красного картофеля, 6 яиц, 50 г сыра чеддер, ½ стакана томатного соуса средней остроты, 2 помидора, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель, нарезать мелкими кубиками и поджарить на сковороде. Одновременно слегка взбить яйца (не в миксере), добавить соус, натереть сыр, положить соль и перец, перемешать. Когда картофель будет почти готов, залить его яичной массой, накрыть крышкой и жарить 3 минуты, пока не «схватятся» края. Потом поставить в духовку на 5—10 минут. Когда фриттата запечется, вынуть ее из духовки, украсить ломтиками свежих помидоров. Получается вкусно и красиво.

ЯЙЦА «КАРТОФЕЛЬНОМ ГНЕЗДЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 6—8 картофелин, ½ стакана сметаны, 2 ст. л. топленого масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель до готовности, добавить в него соль и сметану и сделать пюре без комочков. Выложить пюре в смазанную маслом форму или на сковороду, разровнять и сделать 4 углубления. В каждое углубление выпустить яйцо, посолить и запечь в духовке до полной готовности яиц.

КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 75 г сыра, 75 мл сливок, 2 белка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустить сырой картофель через мясорубку или натереть на терке. В картофельную массу, смешанную с тертым сыром, добавить взбитые сливки и взбитые белки. Хорошо перемешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную мукой сковороду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ВАТРУШКИ ИЗ НИВЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 200 г сала, 2 луковицы, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 75 мл молока, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежее сало мелко нарезать и поджарить с луком. Если нет сала, можно использовать сливочное масло. Картофель очистить, отварить, сделать пюре, добавив яйцо, горячее молоко, соль, перец и содержимое сковороды с луком.

Для этого рецепта можно использовать пюре или вареный картофель, оставшиеся от вчерашнего обеда.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ «СМЕТАНЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 молодых баклажана, 2—3 ст. л. сметаны, 3—4 ст. л. растительного масла, ½ стакана воды, мука для панировки, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть баклажаны, удалить черенок, нарезать соломкой, посолить, обвалить в муке и жарить в растительном масле 2—3 минуты, до золотистого цвета. Затем добавить сметану, воду, сахар, перец, соль и тушить под

крышкой 7—10 минут. Подавать горячими как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

.....

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 помидоров средней величины, 100 г соевого творога, 3 зубчика чеснока, соевый майонез или сметана, зелень петрушки, укроп, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Срезать верхушки помидоров и чайной ложкой вынуть сердцевину. Смешать растертый творог с мякотью сердцевины помидоров, добавить нарезанную зелень, перец и соль. Начинить этим фаршем помидоры, полить соевым майонезом или сметаной, украсить зеленью.

.....

ПОМИДОРЫЙ ШУБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 крупных помидора, 200 г твердого сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 г черного молотого перца, ½ ч. л. соли, 100 г майонеза, по 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать помидоры кружками, разложить половину их на плоской тарелке. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным яйцом, тертым сыром, тертым чесноком, полить майонезом, разровнять ножом. Это первый слой. То же самое повторить еще раз и посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....

КОРАБЛИКИ ИЗ ОГУРЦОВ С НАЧИНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 крупных свежих огурца, 400 г лапши, 50 г сыра, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. майонеза, кусочки колбасы или рыбы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы разрезать вдоль пополам и каждую половинку — поперек на 3 части. Удалить сердцевину с семенами. Сварить лапшу в виде спиралек в подсоленной воде. Кусочки колбасы или рыбы (что найдется в доме) нарезать соломкой. Сыр натереть на терке. Положить в готовые макароны. Добавить консервированную кукурузу, рубленую зелень и майонез. Все смешать. Этой смесью нафаршировать огурцы.

.....

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г помидоров, 75 г салата из овощей и зелени, укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные для фаршировки помидоры наполнить салатом из овощей и зелени и посыпать нарезанным укропом.

.....

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ В ГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 300 г сметаны, 3 ст. панировочных сухарей, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные грибы промыть, крупно нарезать, посолить, положить в небольшие керамические горшочки, добавить сливочное масло, сметану, панировочные сухари и поставить в нагретую духовку до готовности. Подавать в этом же горшочке.

.....

ОВОЩИ В ОРЕХОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г молодых овощей (картофель, цветная капуста, молодая кочанная капуста, стручковая фасоль), 300 г грецких орехов, ½ головки чеснока, ½ стакана гранатового сока, ½ стакана овощного бульона, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 пу-

чоккинзы, зелень петрушки, зеленый лук, красный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи отварить до готовности, охладить. Картофель нарезать дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, молодую капусту нарезать кусками, стручки фасоли можно разрезать пополам. Орехи измельчить, добавить чеснок, хмели-сунели, соль, кинзу, влить овощной бульон и поставить на огонь. Варить, постоянно помешивая. Через некоторое время влить гранатовый сок. Положить овощи в салатник и залить соусом, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

.....
ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г свежих грибов, 100 г риса, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить грибы в подсоленной воде, слить отвар и промыть грибы под проточной водой. Отцедить, затем мелко нарезать. Мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Отварить рис до полуготовности и охладить его. Смешать грибы с рисом и луком, посолить, поперчить. Сформовать маленькие котлетки, обвалить в муке и жарить в растительном масле до золотистой корочки. Подавать с салатом из свежих овощей.

.....
ВЕШЕНКА ЖАРЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г шляпок вешенки, 2 яйца, 50 г муки, 40 г сухарей, 30 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шляпки вешенки варить 5 минут в воде, затем отцедить, посолить, поперчить и обвалить в муке.

Затем обмакнуть во взбитое яйцо, обвалить в молотых сухарях и жарить 15—20 минут на сильно разогретом растительном масле.

.....
ШАМПИньОНЫ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г шампиньонов, 2 большие луковицы, 4 помидора, 10 оливок, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли, 1 щепотка белого перца, 1 ч. л. листьев розмарина, 1 ст. л. зелени (петрушка, тмин и эстрагон).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почистить и хорошо промыть грибы, вырезать все плохие места, отделить ножку от шляпки. Разрезать грибы пополам или на несколько частей. Разрезать лук и помидоры на 8 частей. Разогреть масло. Обжарить в нем лук. Добавить грибы, оливки и помидоры, посолить, поперчить и жарить на слабом огне 10 минут. Положить на подогретые тарелки и посыпать нарезанной зеленью.

.....
ПОМИДОРЫ ЖАРЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг крупных помидоров, 40 г муки, 1 яйцо, 60 г молотых сухарей, 40 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать кружками, посолить. Когда сок стечет, кружки запанировать в муке, смочить во взбитом яйце, затем запанировать в сухарях и обжарить до образования корочки. Подать к столу горячими.

.....
ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРКОВЬ С ТИМЬЯНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г моркови, 1/2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 15 г сливочного масла, 1 1/2 ст. л. свежего тимьяна.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и нарезать брусочками морковь. Положить ее в большую кастрюлю с сахаром и солью.

Добавить 150 мл воды. Вырезать круг из пергамента на 5 см больше в диаметре, чем кастрюля. Смазать маслом. Положить на морковь, прижав его к краям кастрюли. Варить 7—8 минут, до готовности моркови. Вынуть бумагу и увеличить огонь. Мелко нарезать тимьян, положить к моркови и варить 30 секунд, после чего слить отвар. Отличный гарнир к индейке с клюквой и каштанами.

ШАМПИньОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свежих шампиньонов, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. красного перца, 1/4 ч. л. черного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть, шляпки отделить от ножек. Ножки нарезать, смешать с мелко нарезанным луком, посолить и обжарить в растительном масле. Добавить тертый сыр и перец. Этой смесью нафаршировать шляпки. Вылить оставшееся масло на противень и положить фаршированные шляпки шампиньонов. Затем поставить в хорошо нагретую (до 190 °С) духовку на 10 минут. Подавать к столу как отдельное блюдо, можно в виде бутербродов, тогда каждую шляпку положить на кусочек хлеба, намазанного маслом.

ВЕШЕНКА ТУШЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г грибов, 1—2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 желток, 100—150 г сметаны, соль, черный молотый перец, укроп по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежую вешенку обдать кипятком, нарезать брусочками, положить в кастрюлю. Нарезать полукольцами лук, поджарить на сливочном масле, смешать с вешенкой, добавить немного воды, посолить, посыпать перцем и тушить 30—35 минут. Заправить сметаной и тушить еще 5—7 минут. Еще лучше заправить сметаной, размешанной

с тертым сыром, желтком и мелко нарезанной зеленью укропа (без дополнительного тушения).

МОРКОВЬ С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г моркови, 150 мл сладкого белого вина, 150 мл сухого белого вина, 2 ст. л. соли, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. черного свежемолотого перца, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В низкую кастрюлю с толстым дном положить морковь, нарезанную толстыми ломтями. Добавить вино и столько же воды, соль, перец и сахар. Довести до кипения, тушить 10—15 минут, пока жидкость практически не испарится. Затем уменьшить огонь и тушить еще 10 минут. Добавить сливочное масло, перемешать, снять с огня и подавать на стол.

ГАРНИР ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКИ ВЕГЕТАРИАНСКИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 40 г зеленого салата, 1 банка консервированного зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 50 г лука, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко рубленый зеленый салат, мелко нарезанный лук, зеленый горошек, сливочное масло и сахар залить кипятком, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне 20—25 минут. Отвар слить, содержимое кастрюли размешать, посолить и подать к столу горячим.

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г замороженного зеленого горошка, 100 г размягченного сливочного масла, 1 щепотка сахара, 1 щепотка соли, 1 веточка кервеля, 1 веточка зелени петрушки, 3 разрезанных на 4 части маленьких кочана зеленого салата, 850 мл овощного бульона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поместить масло, соль, сахар, травы и зеленый горошек в сковороду и аккуратно перемешать. Затем положить в сковороду салат и влить бульон. Медленно довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне около 30 минут. Приправить солью и сразу подавать к столу.

.....

ТУШЕНАЯ стручковая Фасоль, стоматнымисмЕтаннымСОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г стручков зеленой фасоли, по 1 ст. л. оливкового и сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. тонко нарезанного миндаля, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить от волокон стручки фасоли и разрезать их пополам, варить 4—5 минут в соленой воде до мягкости. Отцедить. В сковороде смешать оливковое и сливочное масло, разогреть, добавить пропущенный через чесночницу чеснок и миндаль. Обжаривать 1—2 минуты. Добавить в сковороду фасоль, перемешать и готовить 2 минуты. Посолить и подавать к столу.

.....

КОТЛЕТЫ ич СВЕЖЕКАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г капусты, 10 г лука, 25 г сливочного масла, 10 г муки, 100 мл молока, 1 яйцо, 10 г сухарей, 6 г соли, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежую капусту мелко порубить. В кастрюле вскипятить воду, опустить в нее капусту, дать ей раз вскипеть и откинуть на сито. Пока капуста стынет, нарезать лук (¼ луковицы). В кастрюлю положить 2 ч. л. масла, припустить в нем лук до розового цвета, сильно отжать капусту, положить ее в лук и тушить до мягкости, помешивая, чтобы не пригорела. Поставить остывать. В кастрюле отдельно приготовить густой соус: 2 ч. л. масла растопить, всыпать 2 ч. л.

муки, прогреть, развести теплым молоком, проварить 10 минут, до густоты, все время помешивая. В соус положить капусту и половину желтка, посолить, хорошо перемешать, остудить, выложить на муку, разделить на 4 части, разделить котлетки, смазать их белком, обвалить в просеянных сухарях и обжарить в растительном масле.

.....

ценная катета в ГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г цветной капусты или брокколи, 200 г творога, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту промыть, разобрать на соцветия, обдать кипятком и положить в горшочек, переслаивая творогом, подсаливая по вкусу каждый слой и поливая сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой (фольгой) и поставить в разогретую духовку, тушить 10—15 минут, до размягчения капусты.

.....

сладкий ПЕРЕЦ с ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 ст. л. оливкового масла, 6 стеблей лука-порей, 3 красных сладких перца, 2 ст. л. ароматического уксуса, 1 пучок базилика, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть оливковое масло в сковороде. Добавить нарезанный лук-порей и нарезанный сладкий перец. Перемешать. Накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 10 минут. Добавить ароматический уксус и держать на огне, не накрывая крышкой, еще 10 минут. Снять с огня, посолить и добавить нарезанный базилик.

.....

цветная катета с СУХАРИКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: головка цветной капусты, соль, толченые сухарики, сливочное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту отварить в подсоленной воде, разобрав на соцветия, или целиком, откинуть на дуршлаг. Масло растопить в сковороде, выложить в нее разобранную на соцветия капусту, посыпать сухариками и обжарить.

.....

ТОМАТЫ И ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ с прокладкой ЗАПРАВКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650 г стручков зеленой фасоли, 1 ст. л. оливкового масла, 200 г мелких помидоров, 1 ст. л. бальзамического (ароматного) уксуса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить от волокон стручки фасоли, разрезать их пополам и варить в соленой кипящей воде 6—8 минут. Слить и остудить под проточной холодной водой. Разогреть масло в сковороде, положить помидоры и жарить их 2—3 минуты, пока они не станут мягкими. Посолить, затем налить немного ароматического уксуса и слегка прогреть, добавить в сковороду фасоль, перемешать, накрыть крышкой и подержать на среднем огне несколько минут.

.....

наша ИЗ КОЛЬРАБИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кочанчика кольраби, 400 г шпината, 300 г картофеля, 4 ст. л. сливочного масла, 4 желтка сваренных вкрутую яиц.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кольраби очистить, вымыть и измельчить. Часть зеленой ботвы отложить в сторону. Шпинат вымыть. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Разогреть сливочное масло и потушить в нем кусочки кольраби и картофеля. Добавить 30 мл воды, накрыть крышкой и тушить 15 минут. Вымыть отложенную зелень кольраби, оборвать листики и через 15 минут после начала тушения вместе со шпинатом добавить к кольраби. Тушить еще 5—10 минут. Сделать из тушеной массы пюре и смешать с желтками.

.....

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЯБЛОНИМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г капусты, 1 стакан молока, 150 г яблок, 2½ ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную свежую капусту промыть, мелко нашинковать и припустить, добавив немного молока, разведенного водой. Когда капуста будет готова, добавить в нее мелко нарезанные яблоки и еще некоторое время подержать на огне, затем всыпать манную крупу, все перемешать и припускать еще 10 минут. Снять с огня, посолить, добавить яйцо и сформовать котлеты. Обвалять их в сухарях и поджарить на масле.

.....

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ И СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свеклы, 160 г лука, 20 г муки, 80 г сливочного масла, 120 г сметаны, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу очистить, отварить и нарезать соломкой или кубиками. Добавить обжаренный на масле с мукой лук и сметану, тушить 15 минут. При подаче к столу заправить маслом, солью и посыпать зеленью. Гарнир хорошо подходит к блюдам из дичи.

.....

ЛУКНО-ГРЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 лимона, 1 корень сельдерея, 1 щепотка тимьяна, 1 щепотка кориандра, 5—6 горошин черного перца, ½ лаврового листа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кусочками длиной 1 см, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, лимонный сок и специи, залить небольшим количес-

твом кипятка и потушить. Затем остудить и подать в холодном виде с белым хлебом.

ТЫКВА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г тыквы, 3 ст. л. сливочного масла, 30 г муки, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, кусочек лимона, укроп, овощная приправа в порошке, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную тыкву нарезать не очень большими кубиками и отварить в подсоленной воде. Муку слегка поджарить на масле, развести молоком и сметаной, прокипятить. Положить в этот соус тыкву, заправить солью и сахаром, овощной приправой, соком лимона (или положить кусочек лимона). При подаче к столу посыпать тыкву измельченным укропом, можно украсить яичницей-глазуньей.

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг яблок, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки промыть холодной водой и, не прорезая насквозь, удалить из них сердцевину. На противень налить немного воды, уложить яблоки, в отверстия яблок насыпать немного сахара, сбрызнуть водой. Яблоки запекать в духовке 15—20 минут.

КУКУРУЗА ЖАРЕННАЯ С ПУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650—700 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, зеленый лук по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Консервированную кукурузу обжарить в растительном масле с добавлением пассерованного лука. Подавать на гарнир в холодном виде, посыпав зеленым луком.

КУКУРУЗА С САЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 початков кукурузы, по 1 пучку зеленого лука, петрушки, чабреца и укропа, 200 г сала, 4 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Удалить у кукурузы листья и коричневые волоски. Початки положить в большую кастрюлю в холодную подсоленную воду, довести до кипения и варить около 5 минут. Откинуть кукурузу на дуршлаг и дать воде стечь. Зеленый лук, петрушку, чабрец и укроп вымыть и обсушить салфеткой. Веточки зелени положить на початки и каждый початок плотно обернуть 1—2 ломтиками сала. Закрепить зубочистками. Обвязать вокруг початков зеленый лук. Смазать сверху размягченным сливочным маслом, посолить и поперчить. Положить кукурузные початки на горячий гриль и жарить 10 минут, несколько раз переворачивая.

КУКУРУЗА ЖАРЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 початка кукурузы молочной зрелости, 2 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Початки кукурузы вымыть и обсушить. Положить на решетку в горячей духовке. Следить, чтобы кукуруза обжаривалась равномерно, до подрумянивания. Подать к столу в горячем виде с растопленным сливочным маслом.

ПУК-ПОРЕЙ В МАСЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г лука-порея, 300 мл куриного бульона, 75 г сливочного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки или шалфея, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить лук в большую миску с кипящим бульоном и варить в микроволновой печи 12—14 минут

при уровне мощности 10, время от времени помешивая, **пока** лук не станет нежным, оставаясь все еще хрустящим. Вынуть, хорошо просушить и, добавив масло, соль и перец, вновь поставить в микроволновую печь. Держать при том же уровне мощности **1—2** минуты, пока не растает масло. Посыпать петрушкой или шалфеем.

КАБАЧКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 кабачков, 100 г тертого сыра, растительное масло.

Для фарша: 200 г творога, 3 ст. л. сметаны, 3 яйца, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодые кабачки разрезать вдоль пополам и удалить сердцевину. Уложить подготовленные для фаршировки половинки кабачков на смазанный маслом противень. Для фарша творог хорошо растереть, добавить сметану и сырые яйца, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Наполнить творожным фаршем половинки кабачков, посыпать тертым сыром, полить растительным или топленым маслом и запечь в горячей духовке до готовности. Подавать к столу теплыми с нежирной сметаной.

КАБАЧКИ ОСТРЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: молодые кабачки, лук, чеснок, помидоры, яйца, черный перец, соль, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить и нарезать кружками, посолить, отставить на некоторое время. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанные помидоры и измельченный **чеснок**. Соус тушить до готовности. С кабачков слить образовавшийся сок и обжарить их, обмакивая в яйцо. Готовые кабачки выложить на плоскую тарелку, поливая соусом. Поперчить.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: кабачки, растительное масло, соль, мука, яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, у крупных удалить семена, нарезать кубиками в 1 см, посолить и отставить на некоторое время. Слить образовавшийся сок. Разогреть на сковороде растительное масло, положить кабачки, посыпать мукой, перемешать и жарить до готовности, часто помешивая, чтобы не подгорели. Когда кабачки будут практически готовы, отодвинуть их от стенок сковороды и вбить в образовавшиеся пустоты яйца.

РУЛЕТ СЛОЕНОГО ТЕСТА С БРОККОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г готового замороженного дрожжевого слоеного теста, 2 луковицы, 250 г брокколи, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Брокколи варить в подсоленной кипящей воде 5—7 минут, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и нарезать небольшими кусочками. Тесто слегка раскатать на посыпанном мукой столе. На тесто выложить нарезанный и пассерованный лук, брокколи, посолить, поперчить и свернуть в виде рулета, зашипав края. Уложить на противень, дать постоять около 15 минут, после чего запекать до готовности в нагретой духовке. Не забыть поставить в духовку сковороду с водой! Готовый рулет нарезать порционными кусками и подать к столу.

СОДЕРЖАНИЕ

Первые блюда.....	6
Блюда из яиц.....	35
Блюда из сыра.....	48
Блюда из рыбы.....	53
Блюда из морепродуктов.....	59
Блюда из макаронных изделий.....	61
Блюда из риса.....	67
Блюда из круп.....	74
Блины.....	79
Салаты.....	82
Бутерброды, сэндвичи и канапе.....	134
5 закусок к пиву.....	178
Блюда из мяса.....	180
Соусы и приправы.....	210
Блюда из овощей.....	216