КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я

ВТОРЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ

ВСТУПЛЕНИЕ

О гарнирах нужно говорить или хорошо, или никак. Да, собственно, почему бы говорить о них плохо, если гарниры скрашивают однообразие нашего рациона и превращают обычный прием пищи в праздничную трапезу. Представьте себе, что каждый день вы едите, например, только курицу, еще раз курицу и ничего кроме курицы. Ужасно, не правда ли?! А теперь другая картинка: в понедельник курица с рисом по-индийски, во вторник — с картошкой фри, в среду та же курица, но уже с картофельным пюре по-французски, в четверг вы едите курочку с жареными грибами, а курица с панированным картофелем с грушами и картофельными котлетами с черносливом появляется на вашем столе в выходные. Не правда ли, выглядит повеселее! Вот для того, чтобы добавить красок в вашу кулинарную палитру, мы и предлагаем вашему вниманию эту книгу. В ней вы найдете множество рецептов, которые мы для удобства распределили по разделам: гарниры из картофеля, макаронных изделий, риса, круп, овощей, яиц, грибов, изделия из теста и консервированные гарниры. Для быстрого поиска нужного вам рецепта в каждом из разделов все блюда в свою очередь подразделяются по основному ингредиенту: например, в разделе «Гарниры из макаронных изделий» вы найдете блюда из спагетти, макарон, вермишели, лапши. Приведенные в разделе способы приготовления каш обязательно заинтересуют читателей, ведь готовить каши по всем правилам вам поможет признанный мастер кулинарии Вильям Похлебкин.

Приятного аппетита!

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ НА ГАРНИР

КАК ПРИГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

1. Важно выбрать правильный сорт картофеля на пюре, чтобы он был крахмалистый, рыхлый. Для приготовления пюре на четырех человек нужно с помощью картофелечистки очистить 900 г картофеля, срезая кожуру как можно тоньше. Затем нужно нарезать картофель одинаковыми кусочками, не слишком маленькими. Крупный, картофель нарезают четвертинками, если маленький, разрезают пополам. Лучше варить картофель в пароварке, посыпав солью (2 десертные ложки), 20—25 мин. Если картофель не доварить, пюре получится комками.
2. Когда картофель готов, достать его из пароварки, положить в кастрюлю и накрыть кастрюлю полотенцем на 4 мин., чтобы полотенце впитало излишек пара.
3. Затем добавить 50 г сливочного масла, 4 ст. л. молока и 2 ст. л. сметаны или крем фреш.
4. Затем миксером, постепенно увеличивая скорость вращения, взбить картофельную массу в нежное пюре.
5. Картофельное пюре можно разнообразить различными способами. Сделайте зеленое пюре, добавив петрушку, или горчичное пюре, добавив три вида горчицы, или добавьте каперсы и кресс-салат.
6. Можно сделать низкокалорийное пюре, заменив масло и крем фреш на 110 г кварка (мягкий сыр) и 2—3 ст. л. молока.
7. Картофелемялки обычно не оставляют в пюре воздуха, и оно становится плотным. Чтобы пюре получилось воздушным и легким, взбивайте его деревянной ложкой или миксером, но никогда не используйте кухонный комбайн, мало того, что его долго отмывать, пюре будет клейким.

8. Для пюре лучше всего подходит старая, крупная картошка.
9. Пюре будет более воздушным, если молоко и масло перед взбиванием подогреть.
10. Еще можно добавлять в картофельное пюре:
   - 4—5 ст. л. соуса песто,
   - $1^1/_2$ ст. л. зернистой горчицы,
   - 2 ст. л. васаби (японского хрена),
   - 110 г тертого сыра, например грюйвьер,
   - пучок мелко нарезанного зеленого лука,
   - запечь головку чеснока (прямо в кожуре), выдавить запеченный чеснок из кожицы, добавить в пюре и размять.

КЛАССИЧЕСКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, очищенного и нарезанного, 0,2 л молока, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить очищенный картофель в большую кастрюлю с соленой водой. Накрыть кастрюлю крышкой, довести до кипения и варить 20—25 мин. Слить воду и давилкой размять картофель. В маленькой кастрюле растопить масло с молоком (или нагреть их в микроволновой печи), церелить в пюре. Деревянной ложкой взбивать несколько минут. Разогреть, если необходимо, и приправить солью и перцем. Подавать немедленно.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ COLCANNON

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 500 г капусты, 2 пера лука-порея, 1 чашка молока, 100 г сливочного масла, 1 щепотка тертого мускатного ореха, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большом количестве воды отварить капусту до мягкости, вынуть и мелко нарезать в кухонном комбайне. Отставить и поддерживать в тепле, пока готовится картофель. Отварить очищенный картофель, слить воду. Мелко нарезать лук-порей (и белые и зеленые части), тушить его до мягкости в молоке, так чтобы лук был полностью покрыт им. Приправить картофель и сделать картофельное пюре, добавить лук-порей вместе с молоком. Перемешать картофель с капустой и подогревать, пока все пюре не приобретет светло-зеленый цвет. Сделать в центре углубление и влить туда растопленное масло. Перемешать и подавать.

Это традиционное блюдо к Хэллоуину, но его можно использовать как гарнир, особенно зимой, так как в нем используется белокочанная капуста. Лук можно не тушить в молоке, а просто обжарить в масле, кому как нравится.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ШАФРАНОМ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 0,2 л горячего бульона, 1/2 ч. л. шафрана, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. нарезанной петрушки, 1 ст. л. нарезанной кинзы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить варить картофель, пока он варится, замочить шафран в горячем бульоне. Чеснок растереть с оливковым маслом. Сделать пюре из сварившегося картофеля, добавив бульон, оливковое масло, петрушку и кориандр.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-АМЕРИКАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 1/2 стакана сметаны, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, отварить, слить воду и приготовить пюре. Отдельно взбить сметану, смешать с тертым сыром, приправить солью, поперчить и залить этой смесью картофельное пюре. Запечь в духовом шкафу до образования поджаренной корочки. Подавать как гарнир с мясным бульоном.

ИЗЫСКАННОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г ветчины, 2—3 стручка сладкого перца, молотый черный перец, молоко, соль, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, сварить и размять горячим с добавлением горячего молока. Затем положить сливочное масло, посолить и хорошо перемешать. Нарезать кубиками ветчину и сладкий перец (перед этим запечь и снять кожицу), мелко нарезать петрушку и смешать с картофельным пюре.

ПЮРЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,8 кг картофеля, 8 зубчиков чеснока, очищенных и разрезанных вдоль, 100 г сливочного масла, 1 кг тертого сыра ланкашир, соль и черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить чеснок и масло в маленькую кастрюлю и оставить на самом маленьком огне на 30 с. Тем временем очистить картофель и нарезать его одинаковыми кусочками. Положить картофель в пароварку, затем налить в кастрюлю кипяток, поставить пароварку на кастрюлю, посолить картофель и варить его 20—25 мин., до мягкости. После этого переложить в миску (желатель-

но теплую) и накрыть полотенцем, чтобы он впитал пар. Затем взбить картофель электрическим миксером, добавив сливочное масло, чеснок, перец и горсть тертого сыра. Затем увеличить скорость вращения миксера и продолжать добавлять сыр горстями. Кажется, что сыра очень много, но благодаря ему пюре станет блестящим и густым. Пока вы взбиваете, смесь становится плотной и прилипает к венчику, но не останавливайтесь, и все прилипшее постепенно перемешается. Когда весь сыр добавлен, следует подавать на стол сразу же. Если вы хотите, чтобы пюре не остыло, поставьте миску на кастрюлю с медленно кипящей водой. Но не оставляйте на слишком долгое время.

КЙРТОФЕПЬНОЕ ПЮРЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г очищенного и нарезанного кусочками картофеля, 1 маленькая головка чеснока, 350 г замороженного зеленого горошка, 25 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 180 °С. Положить головку чеснока на смазанный маслом противень и запекать 20—30 мин. Положить картофель в соленую воду, довести до кипения и варить 15—20 мин., добавить горошек на последние 3 мин. Слить, вернуть на огонь, чтобы испарилась вся влага. Добавить масло, сметану и чеснок, затем сделать пюре. Для этого блюда лучше использовать чеснок, запеченный в кожуре, тогда он получается ароматным, со сладким, слегка ореховым вкусом. Такой чеснок легко разминается в пюре, просто выдавите его из кожицы. Приправить и подавать, лучше с обжаренной бараниной.

СЛИВОЧНОЕКАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ТРЙЙЙМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г очищенного и нарезанного кусочками картофеля, 75 г сливочного масла, 0,5 л сливок, по 2 ст. л. нарезанной петрушки, шнитт-лука и шалфея, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить очищенный картофель в подсоленной воде в течение 20 мин. Слить воду и сделать пюре, добавляя масло, а затем сливки и зелень. Подавать с сосисками и подливкой или использовать в запеканках. Очень хорош этот гарнир к запеченной индейке или курице.

ПРЯНОЕ ЯБЛОЧНО-КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г картофеля, 2 яблока, 25 г сливочного масла, 2 ст. л. молока, 1—2 ст. л. нарезанной зелени петрушки или шалфея, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и нарезать картофель, отварить его в кипящей соленой воде до готовности. Очистить от кожуры и семян яблоки, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле 2—3 мин. Слить воду из готового картофеля и сделать пюре со сливочным маслом и молоком. Добавить яблоки и зелень петрушки или шалфея.

РОСКОШНОЕ КЙРТОФЕПЬНОЕ ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 0,075 л молока, 0,075 л сливок, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 перо шнитт-лука, соль, тертый мускатный орех и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сделать обычное картофельное пюре по любому из базовых рецептов, но добавить яичный желток, а также для приготовления использовать одинаковое

количество молока и сливок. Подавать, положив сверху кусочек масла и мелко нарезанный шнитт-лук.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 0,15 л молока, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. зеленого соуса песто, 1 ст. л. сливочного сыра, тертый мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сделать классическое картофельное пюре, в горячее пюре добавить зеленый соус песто и сливочный сыр. Сыр расплавится ко времени подачи к столу. Посыпать пюре мускатным орехом и черным перцем.

КЙРТОФЕПЬНОЕ ПЮРЕ С ГОРЧИЦЕЙ И СОСИСКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 0,15 л молока, 25 г сливочного масла, 3 ст. л. зернистой горчицы, тертый мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сделать классическое картофельное пюре, добавив зернистую горчицу, специи. Подавать горячим с сосисками и луковым соусом, из этого пюре можно сделать котлеты и обжарить в масле.

ЧЕСНОЧНОЕ НЙРТОФЕЙЬНОЕ ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 0,15 л молока, 25 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, $^1/_2$ нарезанной и обжаренной красной луковицы, тертый мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Добавить чеснок в воду, когда варите картофель для классического пюре. Размять картофель с горячим молоком, мускатным орехом и приправить перцем. Добавить нарезанную и обжаренную красную луковицу вместе с маслом, в котором она жарилась.

ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 3 ст. л. сливочного масла, 1 л растительного масла, соль, зелень по вкусу. ,

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, нарезать брусочками (фри), соломкой (пай) или кружочками (чипсы), обсушить салфеткой и жарить до готовности в большом количестве жира, раскаленного до слабого дымообразования. Готовый картофель вынуть шумовкой, откинуть на сито и посыпать солью. При подаче полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью. Картофель, жаренный во фритюре, хорошо использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир.

КАРТОФЕЛЬБУРГЕР

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 8 ломтиков сыра, 8 ломтиков копченого сала (например, бекона) или ветчины, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель тщательно вымыть, очистить и разрезать пополам. Противень смазать маслом и положить на него картофель разрезанной частью вниз. Карто-

фель запечь в разогретом духовом шкафу в течение 15 мин., затем половинки перевернуть, посыпать солью и специями и поставить в духовой шкаф на 5 мин. Сало и сыр нарезать тонкими ломтиками по величине картофеля. Достав картофель из духового шкафа, положить на каждую вторую половинку кусочек сыра, затем кусочек сала, накрыть другой половинкой и закрепить сооружение деревянной палочкой. Запечь до готовности в течение 5 минут.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМ АРОМАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 зубчик чеснока, 100 г растительного масла, зелень петрушки, белый молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать ломтиками и положить на некоторое время в холодную воду, потом воду слить, картофель осушить полотенцем и положить в хорошо разогретое масло. Чтобы растительное масло имело лучший вкус, положить в него во время жарки очищенный зубчик чеснока. Почти готовый картофель посыпать белым перцем. Как только он потемнеет, немедленно вынуть. Готовый картофель посолить и посыпать зеленью петрушки.

ПИКАНТНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 4 ст. л. растительного масла, 5—6 зубчиков чеснока, уксус, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и отварить. Вареный картофель выложить на тарелку и обильно посыпать мелко нарезанной зеленью, отдельно подать соус из толченого чеснока, укропа, растительного масла, уксуса и соли. Или же можно вареный

и обсушенный картофель приправить маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1—2 мин. прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

КАРТОФЕЛЬ В СЛИВКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 0,4 л сливок, сахар, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, нарезать небольшими ломтиками, ошпарить кипятком и сложить в кастрюлю. Добавить сливки и припустить до готовности, не мешая картофель, а встряхивая. Перед подачей добавить соль, сахар и посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 0,4 л молока, 60 г сливочного масла, соль, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать крупными кубиками, залить горячей водой и пропарить 5—10 мин. Воду слить, а картофель залить горячим молоком, посолить, довести до готовности под крышкой и заправить маслом. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

ЦЕПЕЛИНАЙ (ЛИТОВСКОЕ БЛЮДО)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сырого картофеля, 200 г отварного картофеля, соль по вкусу. *Для фарша:* 200 г мяса, 80 г репчатого лука, молотый черный перец, соль по вкусу. *Для соуса:* 40 г сала-шпик, 80 г репчатого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель натереть, отжать и соединить с размятым отварным картофелем. Мас-

су посолить, вымешать и разделать на лепешки. Приготовить фарш: говядину или свинину (сырую или отварную) пропустить через мясорубку, заправить жареным луком, перцем, солью и перемешать. На середину каждой лепешки уложить фарш, края защипать, придавая изделиям овальную форму. Положить их в кипящую подсоленную воду и, осторожно помешивая, варить 25—30 мин. Вынуть шумовкой, уложить на подогретое блюдо и полить растопленным салом с поджаренным в нем луком. Фарш можно приготовить из смеси сала и копченой ветчины, или сала и обжаренных крошек черного хлеба, или творога, растертого с солью, яйцом, сахаром. В последнем случае нужно полить блюдо растопленным маслом со сметаной.

КРОКЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 120 г муки, 40 г сливочного масла, 60 г панировочных сухарей, 2 яйца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить очищенный картофель и приготовить картофельное пюре. Ввести в него муку, масло и желтки, посолить. Массу вымешать и разделать в виде шариков. Запанировать их в муке, смочить во взбитом белке, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре. Вынуть шумовкой и уложить на подогретую тарелку. Отдельно подать соус томатный или грибной. Если крокеты используются в качестве гарнира, шарики должны быть мельче.

КАРТОФЕЛЬ ПО-АРАБСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г картофеля, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, мята, молотый красный перец, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок растереть с солью, смешать с черным и красным перцем, добавить немного воды и довести до кипения, влить масло, положить очищенный и нарезанный кружочками картофель. Залить картофель водой, добавить листики мяты и варить до готовности картофеля. При подаче оформить зеленью, свежими или маринованными овощами.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ВАРЕНОГО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г картофеля, 75 г репчатого лука, 135 г шпика, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель промыть, залить холодной водой и варить в кожуре до готовности. Охладить, очистить и нарезать ломтиками. Шпик нарезать кубиками и жарить до золотистого цвета. Шкварки вынуть из сковороды и отложить, а в вытопившемся жире слегка обжарить нарезанный лук. Добавить картофель и обжарить все вместе, помешивая. После образования на картофеле корочки посолить его, добавить шкварки и прогреть. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 50 г топленого или растительного масла, соль, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать брусочками, дольками или кубиками, промыть в холодной воде и обсушить. Жарить на раскаленной сковороде с жиром, помешивая, до образования корочки, посолить. Уложить картофель на лист, слоем не более 4 см, и довести до готовности в духовом шкафу. Жареный картофель можно

подавать как гарнир и как самостоятельное блюдо, посыпав зеленью.

ПАПОЧКИ 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 мин. Затем нарезать картофель брусочками, обсыпать их тертым сыром, высушить и посолить. Жарить во фритюре 7—9 мин. Подать к пиву.

КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 15 г растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, соль, уксус, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать кубиками и отварить на умеренном огне, не допуская разваривания. Отцедить, выложить на тарелку и обильно посыпать мелко нарезанной зеленью. Отдельно подать соус. Для соуса толченый чеснок смешать с уксусом, растительным маслом и солью.

ГАРНИР ИЗ БРЫНЗЫ И КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 1 яйцо, 400 г брынзы (40 % жира), мука, панировочные сухари.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель в кожуре, очистить, дать остыть. Растереть со взбитым яйцом слабосоленую брынзу. Остывший картофель раздавить вилкой, чтобы не

оставалось комочков. Смешать картофель и сырную массу, добавить муку, чтобы получилось тесто, примерно такое же, как на сырники. Сформировать небольшие шарики, обвалять в панировочных сухарях, положить на смазанный маслом противень и поставить выпекаться в горячий духовой шкаф минут на 30. Можно подавать как гарнир и как самостоятельное блюдо.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г картофеля, 25 г масла, 600 г консервированного лосося, 1 лимон, по 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки и каперсов, 1 яйцо, мука, сливочное или растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и нарезать картофель. Отварить до полной готовности и размять в пюре со сливочным маслом. Перемешать с консервированным лососем, выжать сок лимона, положить петрушку и каперсы, приправить по вкусу, перемешать. Сделать котлеты, обвалять в яйце и муке и обжарить в сливочном или растительном масле до готовности.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ В ГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 0,15 л молока, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, тертый мускатный орех, молотый черный перец, соль, измельченный лук и сыр по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сделать картофельное пюре. Добавить масло (оставив 1 ч. л.), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить, сильно поперчить, положить мускатный орех, выложить пюре в смазанный маслом горшочек, на поверхности разложить кубики масла. Запекать 30 мин. в духовом шкафу при температуре 200 °С.

«КАРТОФЕЛЬ БЕДНЯКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 2 зеленых сладких перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 2 лавровых листа, 1/2 ст. л. паприки, 0,14 л оливкового масла, 0,1 л белого вина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 200 °С. Смазать маслом форму для духового шкафа и уложить слоями очищенный и нарезанный тонкими ломтиками картофель, очищенный и нарезанный перец, нарезанный лук, приправляя каждый слой и посыпая раздавленным чесноком и петрушкой. Перед последним слоем картофеля положить лавровые листы. Посыпать паприкой и побрызгать оливковым маслом. Нагреть на плите, пока масло не закипит. Добавить вино и немного воды, чтобы жидкость доходила до середины картофеля. Приправить и довести до кипения на огне. Затем поставить в духовой шкаф на 1 ч, пока картофель не станет мягкий, с золотистой корочкой. Это классическое испанское блюдо подавайте с сосисками или курицей, приготовленной на гриле.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КЕФТЕДЕС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 2 помидора, 3 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. зелени петрушки, 4 стебля лука-порея, 3 ст. л. муки, зелень укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и отварить. Слить воду, добавить ломтики очищенных от кожицы помидоров, растительное масло, соль, перец, измельченные петрушку и лук, муку. Хорошо размять. На посыпанной мукой поверхности скатать из теста валик и разрезать его на лепешки толщиной в 1 см. Обкатать лепешки в муке и жарить на растительном масле до появления корочки золотистого цвета. Подавать горячими, посыпав нарезанным зеленым луком и зеленью укропа.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ОО ФРИТЮРЕ БРУСОЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г картофеля, 35 г кулинарного жира, 10 г столового маргарина или сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать брусочками, промыть в холодной воде и обсушить. Затем положить его в кипящий жир и жарить до готовности 8—10 мин. Жареный картофель откинуть на дуршлаг для стекания жира и посыпать мелкой солью. При отпуске картофель полить растопленным маргарином или маслом.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 1 стебель лука-порея (среднего размера), 2 ст. л. масла или маргарина, 0,2 л молока, 2 г пряной соли, 1 г молотой паприки, 2 г тмина, 0,1 л воды, 200 г зеленого горошка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель. Нарезать его ломтиками толщиной 1—2 см. Почистить, промыть и нарезать лук-порей. Расплавить масло в сотейнике и положить туда картофель. Хорошо перемешать и добавить молоко, пряную соль, молотую паприку, тмин и немного воды. Варить картофель примерно 15 мин. Время от времени помешивать, огонь должен быть медленным, чтобы пища не пригорела. Положить лук-порей и варить 5 мин. Добавить остаток воды. Добавить горошек, пусть блюдо покипит еще

5—6 мин., пока не доварится картофель. Подавать блюдо горячим, можно с обжаренным в масле шпинатом. Такое блюдо также служит отличным гарниром, его хорошо подавать к фрикаделькам, бифштексам из фарша или колбасам.

КАРТОФЕЛЬ с вином

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г очищенного картофеля (одинаковой формы, небольшого размера), 1 стакан сухого белого вина, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть картофель, положить одним слоем в широкую кастрюлю. Добавить луковицу, разрезанную на 4 части, влить вино. Накрыть крышкой. Варить на очень сильном огне 10—15 мин. В середине варки помешать картошку, посолить. Когда картофель будет готов, снять с огня. Подержать ещё около 5 мин. Затем снять крышку, убрать лук. Посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать к столу в горячем виде.

КАРТОФЕЛЬ СХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 14 картофелин, 4 ст. л. сливочного масла, 2 небольших корня хрена, 1 стакан молока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, отварить, отцедить, обсушить, протереть через сито или пропустить через мясорубку, затем переложить в кастрюлю, добавить натертый, слегка прогретый на сливочном масле хрен, постепенно влить горячее кипяченое молоко, не переставая размешивать, и прогревать в течение 2—3 минут.

КОТЛЕТЫ ОРЕХОВО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 300 г очищенных грецких орехов, 1/2 головки чеснока, 2 яйца, 1/2 ломтика белого хлеба или батона, мука для обвалки, молотый черный перец и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи, картофель и чеснок пропустить через мясорубку, добавить предварительно замоченный в воде хлеб, соль, перец, яйца. Все тщательно смешать. Сделать небольшие котлеты, обвалять в муке и обжарить.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ в ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг молодого картофеля, 2 ст. л. зернистой горчицы, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить неочищенный картофель в кипящей воде или на пару в течение 15—20 мин., до готовности, слить воду. Взбить горчицу с оливковым маслом, слегка приправить. Картофель перемешать с заправкой и сразу же подавать.

КЙРТОФЕПЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙС РОЗМАРИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 200 г оливкового масла, 2 веточки розмарина (листики), морская соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и промыть картофель, отварить на пару или в воде почти до готовности. Слить воду, побрызгать картофель оливковым маслом и обвалять в морской соли, свежемолотом черном перце и розмарине. Разо-

греть духовой шкаф до 220 °С, положить картофель на противень и запекать 25 мин. до золотистого цвета.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ САПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мелкого картофеля или нарезанного половинками крупного, 4—5 зубчиков чеснока, цедра 1 апельсина, 20 г листьев полыни или шалфея, 6 ст. л. гусиного жира, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 220 °С. Отварить картофель в соленой воде до полуготовности, слить воду. Нагреть противень на плите, положить гусиный жир, раздавленый плоской стороной ножа чеснок, нарезанную тонкими полосками цедру апельсина, мелко нарезанную траву и жарить 30 с. Добавить картофель и перемешать. Поставить противень в духовой шкаф и запечь до золотистой хрустящей корочки.

БЕЛОРУССКАЯ КОПЫТКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 картофелин, 1/2 стакана пшеничной муки, 1 луковица, 200 г шпика, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В натертый сырой и отжатый картофель добавить муку, соль и перемешать. Полученное тесто раскатать на полоски, которые затем разрезать на кусочки длиной примерно 2—3 см и запечь в духовом шкафу на противне, смазанном жиром. Подать выпеченные изделия с жареным луком и салом.

ПРЯНЫЙКАРТОФЕЛЬ СОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 0,125 л мясного бульона, 0,125 л белого вина, 3 ч. л. зерен

кориандра, 30 г рубленого арахиса, 30 г миндаля, 2 пучка зеленого лука, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и вымыть картофель. Разогреть в кастрюле сливочное масло и поджарить на нем картофель. Влить бульон и вино, приправить солью, перцем и кориандром, накрыть крышкой и варить 20 мин., время от времени перемешивая. Постоянно помешивая, поджарить на сковороде, не добавляя жира, арахис и миндаль до золотистого цвета. Вынуть и дать остыть. Зеленый лук тонко нарезать и вместе с миндалем и арахисом положить в кастрюлю с картофелем, перемешать. Выложить в миску и подать на стол.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГАРНИР ПО-ШВЕДСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 250 г грудинки, 2 красных яблока, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 огурца, 2 фиолетовые луковицы, 1/2 пучка зелени гулявника или огуречной травы, 1/2 пучка укропа, 200 г сметаны, белый винный уксус, сахар, соль, свежемолотый белый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, сварить в кожуре, слить воду, теплый картофель очистить и нарезать вдоль кружками. Грудинку нарезать тонкой соломкой и на умеренном огне обжарить на сковороде до коричневой хрустящей корочки. Шкварки вынуть и отложить, жир от жаренья перемешать с картофелем. Картофель остудить. Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, места прикрепления цветков и плодоножек, затем нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Огурец вымыть, разрезать вдоль и ложкой удалить семена. Огурец также нарезать кубиками. Луковицы очистить, нарезать очень тонкими кольцами. Зелень гулявника или огуречной травы вымыть, стряхнуть воду и красиво разложить на четырех тарелках. Сверху выложить картофель, яблоки и огурцы. Укроп сполоснуть,

обсушить бумажной салфеткой, крупно нарезать. Сметану размешать в однородную массу, добавить уксус и сахар, соль и перец и полить гарнир, сверху украсить кольцами лука и укропом, посыпать разогретыми на сковороде шкварками. Это хороший гарнир к рыбе-гриль или тушеной рыбе.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ВЕЕРА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 одинаковые, сваренные не до готовности картофелины в кожуре, 150 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 150 г свеженатертого сыра пармезан или гауда, крупная морская соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть и очистить. Затем каждую картофелину положить отдельно в разливательную ложку и острым ножом надрезать до дна ложки так, чтобы получился «веер». Сливочное масло растопить и частью масла смазать плоскую огнеупорную посуду. Картофельные «веера» руками осторожно «раскрыть» и положить в нее, сбрызнув небольшим количеством сливочного масла и немного посыпав солью. Посуду поместить в предварительно нагретый до 240 °С духовой шкаф и запекать в течение 35 мин. При этом время от времени дополнительно поливать картофель сливочным маслом. Как только он начнет покрываться нежной золотистой корочкой, перемешать панировочные сухари и тертый сыр и посыпать ими картофель, полить оставшимся маслом и еще немного подержать в духовом шкафу.

КАРТОФЕЛЬ «ПРОВАНСАЛЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г маленьких молодых картофелин, 4 зубчика чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, 4 веточки розмарина, 8 веточек тимьяна, крупная морская соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок очистить и нарезать вдоль. Разогреть растительное масло и обжарить в нем чеснок, пока он не начнет подгорать, после этого чеснок вынуть и выбросить. Из алюминиевой фольги нарезать 8 прямоугольников и посередине смазать чесночным маслом. Розмарин и тимьян осушить бумажной салфеткой, листики отделить от стеблей и частью зелени посыпать фольгу. Картофель хорошо почистить щеткой под струей проточной воды, обсушить и наколоть на 8 деревянных или металлических шпажек. Уложить на фольгу, смазать оставшимся растительным маслом, посыпать оставшейся зеленью и солью. Края алюминиевой фольги загнуть вверх, сложить и плотно завернуть. Картофель запекать в предварительно нагретом до 240 °С духовом шкафу примерно 35 мин. Этот гарнир лучше всего подходит к различным продуктам-гриль, быстро обжаренному мясу и холодному жаркому. Картофель «Провансаль» можно приготовить также в гриле или на жаровне.

ПАНИРОВАННЫЙ КЙРТОФЕЙЬ С ГРУШАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г одинаковых картофелин, 600 г спелых, но твердых груш, 1 зубчик чеснока, сливочное масло для смазывания, 1 ст. л. молотых лесных орехов для посыпки, 0,125 л сливок, 0,125 л молока, 150 г сыра рокфор, 1 яйцо, свежемолотый белый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель сварить в кожуре не до готовности, груши вымыть и очистить. Картофель нарезать ровными кружками. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, вырезать места прикрепления цветков и плодоножек и нарезать тонкими ломтиками. Форму для запекания смазать очищенным разрезанным пополам зубчиком чеснока, обильно смазать жиром и посыпать лесными

орехами. Вперемежку уложить кружки груш и картофеля. Миксером смешать в однородную массу сливки, молоко, сыр, яйцо, соль и перец, залить этой смесью картофель и груши. Запекать в предварительно нагретом до 180 °С духовом шкафу примерно 45 мин., до размягчения картофеля, сверху должна образоваться нежно-коричневая корочка. Если на картофеле корочка появляется слишком быстро, накрыть форму пергаментной бумагой и снять ее лишь за 5 мин. до окончания запекания. Картофель с грушами прекрасно подходит к быстро обжаренным темным сортам мяса и тушеной рыбе.

Груши можно заменить яблоками. В этом случае нужно отказаться от рокфора и за 10 мин. до окончания запекания посыпать блюдо 150 г натертого на крупной терке голландского сыра для тостов и горчичными семенами.

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г сваренного не до готовности картофеля в кожуре, 125 г постного копченого сала, 20 г сливочного масла, 500 г лука (лучше порея), соль, свежемолотый черный перец, тмин, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, нарезать ровными кружками. Сало, нарезав соломкой толщиной около 2 см, на большой сковороде на медленном огне обжарить до хрустящей корочки. Положить сливочное масло, затем кружки картофеля и, время от времени переворачивая, обжарить до коричневой корочки. Зеленый лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать, положить к картофелю, а также положить соль и специи. Несколько минут подержать на огне. Подавать, посыпав зеленью петрушки. Жареный картофель с луком будет прекрасным гарниром к заливному ростбифу и любому холодному жаркому.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г картофеля, 2 яичных желтка, 100 г муки, мука для формования, сливочное масло для обжаривания, соль, тертый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть и сварить в кожуре. Слить воду, дать остыть, очистить и оставить на ночь. На следующий день отжать через пресс или натереть на мелкой терке и вымесить из него крутое тесто, добавив яичные желтки, муку, соль и мускатный орех. Из этого теста на обсыпанной мукой доске сделать колбаски размером с палец. Большое количество подсоленной воды разогреть и на медленном огне, не доводя до кипения, варить картофельные палочки в течение примерно 20 мин. Когда они всплывут на поверхность, выложить их шумовкой, дать стечь воде и для обсушивания положить на чистое кухонное полотенце. Большое количество сливочного масла разогреть на большой сковороде и обжарить палочки со всех сторон до коричневой корочки. Картофельные палочки подать в качестве гарнира к рагу или любому жаркому.

ХРУСТЯЩИЕ СЫРНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г вареного картофеля, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 200 г сыра гауда, 4 яичных желтка, $^1/_2$ ч. л. молотого тмина, $^1/_2$ ч. л. очищенного кориандра, сливочный жир для жаренья, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Завернуть в чистую салфетку и отжать как можно сильнее. Лук очистить, нарезать маленькими кубиками, добавить к картофелю. Чеснок также очистить и отжать сок на картофель. Сыр натереть на терке и до-

бавить к картофелю. Добавить яичные желтки и приправы и замесить тесто. На сковороде (лучше с антипригарным покрытием) разогреть большое количество сливочного жира. Для каждого оладья выложить в горячий жир по 1 ст. л. теста и придавить. Обжарить с обеих сторон до образования коричневой хрустящей корочки, выложить на толстый слой бумаги, чтобы снять излишки жира, и держать в тепле, пока не будут готовы все оладьи.

КАРТОФЕЛЬ *«ДОФИН»*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вареного рассыпчатого картофеля, 0,125 л молока, 40 г сливочного масла, 75 г муки, 2 яйца, Сливочный жир для обжаривания, тертый мускатный орех, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытый картофель очистить, сварить в подсоленной воде. Пока варится картофель, довести до кипения молоко со сливочным маслом. Всыпать сразу всю муку и размешивать, пока тесто одним комком не будет отставать от дна кастрюли. Тесто снять с плиты и быстро вмешать в него одно яйцо, дать немного остыть, после этого вмешать второе яйцо. С картофеля слить воду, открыть крышку и дать постоять, затем быстро через пресс отжать на тесто. Приправить мускатным орехом и все вымесить в крутую массу. Сливочный жир разогреть до температуры 175—180 °С. От теста двумя чайными ложками, которые время от времени обмакивать в горячий жир, отщипывать небольшие комочки и опускать в горячий жир, держать во фритюре до золотисто-желтой корочки. Выложить шумовкой и держать в тепле, пока не будут готовы все клецки. Картофель «Дофин» — прекрасная приправа для жаркого из мяса или жареного филе деликатесной рыбы.

НОЧНОЕ БЛЮДО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г картофеля, 2 большие луковицы, 100 г майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать тонкими ломтиками (воспользуйтесь комбайном), лук — полукольцами. Выложить слоем на противень половину картофеля, затем половину лука, посолить, залить майонезом, слои повторить. Сверху посыпать перцем. Выпекать до готовности в предварительно нагретом духовом шкафу. Может быть основным блюдом, а может гарниром.

ГРИБЫ С КАРТОФЕЛЕМ, *ТУШЕННЫЕ Й ГОРШОЧКЕ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650—700 г картофеля, 600 г свежих грибов, 3 ст. л. топленого или растительного масла, 2 луковицы, $^1/_2$ стакана сметаны, соль, черный перец горошком, лавровый лист по вкусу, немного зелени петрушки и укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и промытые грибы ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Нарезать грибы полосками толщиной 1 см, лук тонко нарезать и все вместе обжарить на сковороде с хорошо разогретым маслом. Отдельно обжарить на раскаленном масле очищенный и нарезанный полосками (ломтиками) картофель. Сложить картофель в большой глиняный (керамический) горшок или в маленькие горшочки с крышками, переслаивая грибами с луком. Добавить соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки, залить горячей водой или грибным отваром до верхнего слоя продуктов, положить сметану и, закрыв крышкой, поставить в хорошо разогретый духовой шкаф. Тушить при умеренной температуре 30—40 мин. Если блюдо готовится в одном большом горшке, у которого нет крышки, закрыть его лепешкой из крутого

теста, приготовленного из воды и муки. Подать блюдо горячим в этой же посуде, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 3 яйца, 2 ст. л. муки, 50 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареный картофель, муку, яйца и масло, смешать, посолить, еще раз перемешать и сделать лепешку, положить на нее начинку, края защипать, придав форму рулета. Положить рулет на противень швом вниз, сделать в нем несколько проколов вилкой, смазать сметаной, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

НАЧИНКА

Первый вариант

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г моркови, 150 г творога, 2 яйца, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь натереть на крупной терке, припустить на сковороде с маслом, сахаром, смешать с творогом и рублеными отварными яйцами.

Второй вариант

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 сваренных вкрутую яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца завернуть целыми в картофельную лепешку.

Третий вариант

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г вареного мяса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 вареное яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить рубленое яйцо, масло, все прогреть.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г отварного картофеля, $^1/_2$ стакана растительного масла, $^1/_2$ стакана теплой воды, 300 г чернослива, соль вкусу, мука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растолочь отварной картофель, посолить, добавить полстакана растительного масла, полстакана теплой воды и столько муки, чтобы получилось не крутое тесто. Дать тесту настояться минут двадцать, в это время приготовить чернослив: промыть, очистить его от косточек, залить кипятком. Раскатать тесто, нарезать стаканом кружки, в середину каждого положить чернослив, сформировать котлеты, защипав тесто в виде пирожков, обвалять каждую котлету в панировочных сухарях и жарить на сковороде в большом количестве растительного масла.

КАРТОФЕЛЬ ПО-АРХИЕРЕЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растительном масле. В конце обжаривания всыпать муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупные картофелины, 2 крупные моркови, $^1/_4$ корня сельдерея, 1 луковица среднего размера, 1 стакан гороха (свежего, сушеного или замороженного), зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и отварить до полуготовности. Добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерей. Варить на слабом огне еще 30 мин. Затем добавить горох, мелко нарезанную зелень петрушки и проварить еще 5 мин. (консервированный или замороженный горох не нуждаются в предварительном приготовлении, а сушеный горох нужно замочить на ночь в холодной воде, а затем предварительно отварить до готовности). Перед подачей к столу приправить блюдо солью и посыпать рубленой зеленью.

ИНТЕРЕСНЫЙ РЕЦЕПТ И? КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г картофеля, 150 г сливок или молока, 250—300 г сметаны, 1—2 зубчика чеснока, молотый мускатный орех, тимьян, соль и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В этом рецепте главную роль играют специи. Картофель очистить и нарезать тонкой соломкой. Выложить в смазанную маслом глубокую сковороду, пересыпая солью и перцем. Взбить миксером сливки (можно молоко) со сметаной (приблизительно 1:2), добавить пропущенный через чеснокодавилку зубчик чеснока (или 2, в зависимости от размера зубчика), молотый мускатный орех и немного тимьяна. Залить этой смесью картофель так, чтобы заливка была на 1 см выше картофеля. Поставить в духовой шкаф и запекать до готовности. Сверху картофель покроется красивой корочкой, заливка впитается в картофель. Можно подавать как гарнир, а можно как отдельное блюдо, очень сытно, вкусно и оригинально.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ в МУНДИРЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 8 ст. л. майонеза, 200 г тертого сыра, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Испечь картофель в кожуре. Каждую картофелину разделить на две части и вынуть из середины мякоть. Соединить картофельную мякоть с майонезом, сыром, солью и перцем до однородной массы. Наполнить картофелины этой смесью. Уложить в форму. Жарить в гриле 8—10 мин., пока картофель не подрумянится.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПРОТЕРТЫЙ КАРТОФЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 850 г картофеля, 1 ч. л. соли, 60 г сливочного масла, 3 яичных желтка, молотый черный перец и молотый мускатный орех по вкусу, маргарин для смазки противня.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и отварить в кипящей подсоленной воде. Воду слить, картофель обсушить и сразу же протереть. Добавить масло, желтки, перец и мускатный орех, хорошо перемешать и взбить. Выложить картофельную массу в кондитерский мешок с фигурной насадкой и выпустить на смазанный маргарином противень в виде пирамидок. Запекать в духовом шкафу при 200 °С до золотистой корочки. Подавать в качестве гарнира к жареным и запеченным мясным и рыбным блюдам.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА по-испански

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 6—8 яиц, оливковое масло, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, вымыть и нарезать кружочками, не слишком тонкими, но и не слишком толстыми. Варить (не жарить) в оливковом масле. Соль по вкусу. Когда картофель будет готов, слить масло, влить хорошо взбитые яйца и дать загустеть.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г очищенного и разрезанного пополам картофеля, 1 крупный кочан цветной капусты (примерно 700 г). *Для соуса:* 40 г сливочного масла, 40 г муки, 1 очищенный и раздавленный зубчик чеснока, 150 г тертого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу. *На присыпку:* 40 г хлебных крошек, 100 г тертого сыра, 3 ст. л. мелко нарезанной свежей зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 180 °С. Разобрать цветную капусту на соцветия и отваривать 8—10 мин., почти до готовности. Слить. Отваривать картофель в подсоленной кипящей воде 12—15 мин., почти до готовности. Слить, охладить и нарезать крупными кусками. Для соуса растопить масло в кастрюле, добавить муку и чеснок и помешивать на медленном огне 1—2 мин., пока масло и мука не приобретут более бледный цвет. Снять с огня и постепенно добавить молоко, взбивая смесь венчиком. Вернуть на огонь и нагревать, помешивая, пока соус не загустеет. Затем снять с огня и перемешать с сыром, приправить по вкусу. Положить в невысокую форму для духового шкафа капусту и картофель. Полить сырным соусом. Смешать все ингредиенты для присыпки и сделать верхний слой. Запекать в духовом шкафу 15 мин. Подавать сразу же. Особенно хорошо с зеленым салатом.

ЗАПЕКАНКИ ИЗ ТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картрфеля, 2 раздавленных зубчика чеснока, 85 г твердого сыра, 0,28 л сливок, 25 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 180 °С. Очистить и крупно натереть картофель (не используйте кухонный комбайн — картофель получится слишком влажным). Слегка смазать маслом глубокую форму для духового шкафа вместимостью 1,2 литра. Смешать картофель, чеснок, сыр и сливки, приправить по вкусу. Переложить в подготовленную форму. Сверху положить кусочек масла и запекать 40 мин., до золотистой корочки.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТРАПАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 средних картофелин, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 6 очищенных и разрезанных пополам зубчиков чеснока, 1 г веточек тимьяна, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 200 °С. Разложить картофелины на доске, сделать вертикальные надрезы на расстоянии $^1/_2$ см друг от друга, не дорезая 1 см до основания. Положить в форму для духового шкафа и полить оливковым маслом и уксусом. Добавить половину зубчика чеснока и веточку тимьяна в каждую картофелину. Запекать в течение часа.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 картофелин, 1 стакан риса, $^1/_2$ стакана зеленого горошка, 150 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать соломкой, отварить в небольшом количестве воды и откинуть на сито. Сварить рассыпчатый рис, перемешать с картофелем и горошком, выложить в смазанную жиром глубокую сковороду, сверху посыпать тертым сыром и кусоч-

ками масла и подрумянить в духовом шкафу. Подать к столу с маслом или молочным соусом.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ «ДИПЛОМАТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 картофелин, 2—3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сыра твердых сортов, 5—7 свежих грибов, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать ровными тонкими кружочками, обжарить на масле до полуготовности и посолить. Этими кружочками обложить дно и стенки формы, смазанной маслом. Оставшиеся кружочки перемешать с тертым сыром и мелко нарезанными вареными грибами. Смесь выложить в форму, прижать сверху, чтобы образовалась компактная масса, и запечь в духовом шкафу до готовности.

«ТОРТ» ИЗЗАПЕЧЕННОГО КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 200 г сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать очень тонкими ломтиками, промыть в холодной воде, положить на сито, чтобы стекла вода, и осушить салфеткой или полртенцем. Огнеупорную посуду смазать маслом, а дно и стенки обложить ломтиками картофеля, остальные ломтики сложить слоями, каждый слой посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки и полить маслом. Посуду плотно закрыть крышкой, поставить в разогретый духовой шкаф и тушить. Когда картошка осядет, залить ее остатками масла и тушить еще час. Затем слить лишний жир, картофель выложить на блюдо так, чтобы сохранить форму (перевернуть аккуратно, как торт). К этому картофелю

хорошо подать овощной освежающий салат. Отлично подходит как гарнир к гуляшам.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ Й ДУХОВОМ ШКАФУ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,8 кг картофеля, 0,5 л оливкового масла, тертая цедра 1 лимона, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 ст. л. черного перца горошком (или паприки), соль по вкусу.

Вариант 1

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и отварить картофель в течение 10—12 мин., слить воду, закрыть кастрюлю крышкой и потрясти, чтобы сгладить края картофеля. Разогреть духовой шкаф до 200 °С. В форму для духового шкафа налить оливковое масло, положить тертую цедру лимона, раздавленный чеснок. Перец горошком потолочь в ступке, добавить в форму. Разогреть все в духовом шкафу в течение 5 мин. Добавить картофель и хорошо перемешать содержимое. Запекать в течение 1 $^1/_2$ часов.

Вариант 2

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1,5 кг очищенного молодого картофеля положить в форму для духового шкафа, слегка побрызгать оливковым маслом, потрясти емкость, чтобы картофель был весь обвален в масле, перемешать с 4 раздавленными зубчиками чеснока и 1 ст. л. паприки. Запекать в духовом шкафу при 180 °С в течение 45 минут.

НЙРТОФЕПЬ, ЧЙПЕЧЕННЫЙ С ПАРМЕЗАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 картофелин, 50 г сыра пармезан (тертого), 1 щепотка молотого мускатного ореха, 1 ст. л. нарезан-

ной зелени петрушки, 6 ломтиков копченого бекона, растительное масло, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать очищенный картофель вдоль пополам и отварить в кипящей подсоленной воде 10 мин. Слить. Смешать тертый пармезан, мускатный орех и петрушку в невысокой миске. Обвалять картофель в сырной смеси. В форму для запекания налить немного масла и нагреть в духовом шкафу, разогретом до 200 °С. Вынуть форму и положить в нее картофель. Поставить в духовой шкаф и запекать 30 мин., перевернув картофель один раз. Вынуть из духового шкафа, положить ломтики бекона поверх картофеля и снова поставить на 15 мин., до готовности бекона. Стряхнуть лишний жир и подавать.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ОМЛЕТНОЙ МАССЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 картофелин, 2 луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, 5 яиц, 1/2 стакана молока, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, но не до готовности, лучше, чтобы он был твердоватым. Положить в смазанную жиром форму для запекания. Затем мелко нарезать лук и посыпать им картофель, посолить по вкусу, залить приготовленной омлетной массой и выпекать в духовом шкафу. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 4 ст. л. сливочного масла, 200 г репчатого лука, растительное масло, сметана, семена кунжута, тертый сыр, молотый черный перец, соль по вкусу. *Для начинки:* 500 г зеленого лука, 5 яиц, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить, залить кипятком, посолить, отварить до готовности и протереть через сито. Лук репчатый очистить и пассеровать на растительном масле (или любом другом жире) до золотистого цвета. Все смешать, поперчив по вкусу. Приготовленную массу разделить на две равные части. Противень для запекания смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, уложить на него ровным слоем половину картофельной массы, затем равномерно разместить по всей поверхности приготовленную заранее начинку и прикрыть ее слоем оставшегося картофеля. Для начинки зеленый лук промыть и нарезать, яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками, перемешать с измельченным луком, добавив сливочное масло и соль. Запеканку с луковой начинкой посыпать сверху семенами кунжута и тертым сыром. Полить запеканку растительным маслом или сметаной и, сразу же поместив противень в разогретый до 190—200 °С духовой шкаф, запекать 20—30 минут.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ, ПО-ПОЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 750 г свежих грибов, 2 ст. л. жира, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1—2 луковицы, соль, молотый черный перец, зелень укропа по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы очистить, промыть и нарезать. Лук нарезать кольцами, поджарить на жире, добавить грибы, приправить солью, перцем, добавить немного воды и тушить под крышкой несколько минут. Картофель очистить, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить 10 мин. с добавлением нескольких веточек укропа. Горячий картофель слегка обсушить, нарезать кружочками, положить в смазанную жиром жаровню слой картофеля, затем грибы, снова слой картофеля. Полить блюдо

сметаной, смешанной с яйцом, добавить соль и перец. Поставить в духовой шкаф на 20—30 мин. Подавать с салатом и помидорами.

ЛЕТНЯЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА с ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 120 г листьев подорожника, 120 г сныти, 120 г мальвы, 120 г борщевика, 4 яйца, 40 г молока, жир, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить картофельное пюре. Омлетную смесь, готовое картофельное пюре, мелко нарезанную предварительно сваренную зелень посолить и перемешать. Запечь в духовом шкафу на противне, смазанном жиром.

ЗАПЕКАНКА *из отварного* КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, панировочные сухари, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренный картофель взбить в однородную массу, добавить яичные желтки, соль, перец и осторожно ввести взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, поверхность посыпать тонким слоем панировочных сухарей, сверху положить кусочки масла. Запечь в духовом шкафу. Подавать к рыбным, грибным или мясным блюдам.

КАРТОФЕЛЬ «МИРРЕС»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных картофелины, 0,5 л густой сметаны, 2 стебля сельдерея, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, $^1/_2$ ч. л. соли, 1 г острого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Испечь картофель в кожуре, предварительно наколов его вилкой, в обычном духовом шкафу или в микроволновой печи. Разрезать картофель на две половинки в длину. Ложкой частично выбрать мякоть. Перемешать мякоть картофеля, густую сметану и мелко нарезанный сельдерей с тертым сыром и зеленью петрушки. Приправить солью и перцем. Наполнить половинки картофелин полученной смесью. Поставить в духовой шкаф и нагреть.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ *в* ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г некрупного молодого картофеля, 2 стебля крупно нарезанного молодого лука-порея, $^1/_2$ стакана бульона, 1 ст. л. горчицы, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и сварить картофель в слегка подсоленной кипящей воде. Слить воду. Пока картофель варится, положить лук-порей в отдельную кастрюлю с бульоном и горчицей, довести до кипения, накрыть крышкой и томить на медленном огне 5 мин., пока он не станет мягким. Перемешать картофель с луком, посолить и подавать в горячем виде.

КАРТОФЕЛЬ *в* МУНДИРЕ ПО-АМЕРИКАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 неочищенные средние картофелины, $^1/_2$ стакана размягченного сливочного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$стакана тертого сыра чеддер, 1 ст. л. свежего шнитт-лука, 5 ломтиков готового бекона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть духовой шкаф до 200 °С. Запекать картофель в течение 1 ч. Дать остыть, чтобы руки мог-

ли терпеть. Пока печется картофель, смешать сметану и шнитт-лук, положить в закрытый контейнер и поставить в холодильник. Когда картофелины можно будет взять в руки, сделать два длинных продольных разреза на каждой, в результате чего получится три пластины. Вынуть средние пластины и оставить для другого блюда, например для картофельного пюре. Использовать только две пластины, которые в кожуре. Ложкой вынуть часть картофеля из каждого «мундира», но так, чтобы внутри осталось не меньше 0,5 см картофеля. Смазать внутреннюю поверхность картофелины маслом. Положить кожурой вниз на противень и поставить в духовой шкаф на 6—8 мин. или пока не появится золотистая корочка. Насыпать 2—3 ст. л. сыра чеддер внутрь картофелин, сверху поместить ломтик бекона. Запекать еще 2 мин., пока сыр полностью не растает. Подать горячим на тарелке и отдельно мисочку со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНИКИ С КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 500 г капусты, 1 луковица, 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель, размять его с солью, добавить яйцо и муку. Нашинковать капусту, лук измельчить; пассеровать лук в масле, потушить с капустой. Сформировать из картофельного теста шарики, раскатать каждый в лепешку, положить начинку из капусты, защипать края и опустить в кипящую подсоленную воду. Готовые картофельники должны всплыть. Подать к столу со сметаной или топленым маслом.

«ПИСЬМА ЛЮБИМОЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г мелкого картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 2 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. порошка паприки, 150 г сала

с мясными прожилками, 1/2 ч. л. растительного масла, 250 г жирного творога, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. тертого хрена, 1 пучок зеленого лука, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель в кожуре отварить до готовности в подсоленной воде. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Перемешать с тмином, порошком паприки, перцем и солью. Нагреть духовой шкаф до 225 °С. Картофель очистить от кожуры и несколько раз обвалять в смеси пряностей. Обернуть ломтиками сала. Застелить противень алюминиевой фольгой и смазать ее растительным маслом. Выложить на фольгу картофель, запекать около 15 мин. Смешать творог, майонез, хрен, посолить и поперчить. Нарезать зеленый лук, добавить его в смесь и разложить по тарелкам. Обернутый салом картофель положить рядом.

ТУШЕНЫЙ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г молодого картофеля, 75 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли, брынза или сметана, зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить или поскоблить, если он совсем молодой. Нарезать ломтиками, добавить сливочное масло, соль и 1/4 стакана воды. Закрыть крышкой и поставить на огонь. Несколько раз перемешать, а затем кастрюлю слегка встряхнуть, чтобы ломтики сохранились целыми. Тушить около 20 мин. Подавать с брынзой или сметаной, посыпать нарезанным укропом.

КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 400 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица или немного зеленого лука,

75 г подсолнечного масла, $^1/_2$ч. л. соли, $^1/_2$ч. л. красного перца, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить и нарезать. Добавить нарезанный лук, подсолнечное масло, соль, *Чг* стакана воды и поставить на огонь. Горошек процедить и вместе с красным перцем добавить в приготовляемое блюдо через 10 мин., а еще через 10 мин. блюдо будет готово. Если оно получилось густовато, надо добавить немного горячей воды. В конце варки заправить нарезанной зеленью петрушки, вместо подсолнечного масла можно использовать 35 г сливочного масла.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ПЕРУАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 400 г брынзы, 4 апельсина, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 100 г зеленого салата, 200 г маслин, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать ломтиками, прогреть в смеси масла, апельсинового сока и измельченной брынзы. При подаче украсить листьями салата, маслинами, кружочками яиц.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ ПО-ШВЕДСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г сыра, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, нарезать ломтиками, но не до конца. Чтобы картофелины не распались, положить их на сковороду разрезами вверх, посолить, положить сверху каждой по кусочку масла, посыпать тертым сыром и жарить на среднем огне.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-МОРАВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 7 картофелин, 1 яйцо, $^3/_4$стакана муки, $^1/_2$ стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и сварить картофель, затем пропустить его через мясорубку, добавить молоко, взбитое яйцо, муку и посолить по вкусу. Замесить картофельное тесто, сделать из него небольшие шарики и опустить их в кипящую воду. Они будут готовы, когда всплывут. Клецки подавать к жареному мясу, посыпав поджаренным луком.

КЛЕЦКИ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ ПО-ЧЕШСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 7—8 картофелин, $^1/_2$стакана молока, 1 яйцо, 1 стакан муки, 120 г смальца, 2 крупные луковицы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать и переложить в отдельную миску. Затем добавить в картофель немного кипящего молока, чтобы он не потерял окраску, посолить, добавить яйцо, муку и замесить тесто. Большой ложкой сформовать круглые клецки и положить их в кипящую воду, варить 5—8 минут.

КАРТОФЕЛЬ, ШПИГОВАННЫЙ САЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 120 г шпика, 4 ст. л. сливочного масла (или растительного), зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, промыть, ножом в картофеле сделать углубление, в которое вставить брусочки шпика, и обжарить на сковороде до образования румяной корочки. Обжаренный картофель довести до готовности в духовом шкафу и подать на блюде, посыпав измельченной зеленью.

ПОДЖАРКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

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. Сало-шпик, нарезанное мелкими кусочками, вытопить на слабом огне. На горячую сковороду выложить картофель, хорошо перемешать с салом, заправить солью и мускатным орехом, влить молоко и сливки, снова перемешать и накрыть сковороду миской. Через 15 мин. перевернуть содержимое сковороды на блюдо румяной корочкой вверх.

СТРЕПАЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 2 яйца, 2 ст. л. свиного жира, 2 ст. л. муки, 5 ст. л. тертого сыра, 100 г сала, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель сварить, истолочь, смешать с мукой, яичными желтками, жиром и посолить. Из теста сформировать галушки и варить в подсоленной воде. Растопить нарезанное кубиками сало, вынуть и отложить шкварки. Отваренные галушки слегка обжарить в растопленном сале, смешать с тертым сыром, посыпать шкварками.

ШКУБАНКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, $^3/_4$ стакана муки, 4 ст. л. свиного сала, 1 ст. л. мака, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель крупно нарезать, залить кипятком и варить до полуготовности. Слить воду, растереть, сделать в массе несколько углублений, засыпать их мукой и влить примерно половину слитой воды. Кастрюлю накрыть крышкой и выдержать на слабом огне 15—20 мин. Затем воду слить, картофель тщательно размешать, посолить. Из полученной крутой массы вырезать круглой ложкой шкубанки (крокеты), уложить на тарелку и полить растопленным салом. При подаче посыпать сахаром и толченым маком или тертым сыром, творогом.

КАРТОФЕЛЬ *Фаршированный*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, $^1/_2$ ст. л. панировочных сухарей, 400 г фарша (мясного, или грибного, или овощного), молотый черный перец, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, вымыть, срезать верхнюю часть, середину вырезать так, чтобы картофель имел форму стаканчика, и заполнить его фаршем. Затем каждую картофелину закрыть срезанной верхушкой, уложить в смазанную жиром посуду, залить сметаной, по-

сыпать сухарями, полить жиром и запекать в духовом шкафу. Фарш подойдет любой — мясной, грибной, овощной. При подаче на стол посыпать зеленью.

ГУЛЯШ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 картофелин, 2 стакана бульона, 2 луковицы, 4 соленых огурца, 2 свежих помидора, 2 ст. л. масла, 100 г сметаны, 2—3 зубчика чеснока, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель, нарезать большими кубиками, положить в кастрюлю, посолить, добавить пассерованный лук, залить двумя стаканами бульона и тушить под крышкой до полной готовности. Затем добавить припущенные, нарезанные дольками, очищенные от семян и кожицы огурцы и продолжить тушить. За 10—15 мин. до готовности добавить нарезанные дольками (четвертинками) помидоры, мелко нарезанный чеснок и сметану, посыпать зеленью.

ЁЖИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. паприки в порошке, 4 ст. л. тертого сыра, подсолнечное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренный картофель положить на ложку и надрезать вдоль и поперек, не до конца. Поставить в духовой шкаф на 5 мин. при 220 °С. Затем смазать подсолнечным маслом, посыпать солью, паприкой и тертым сыром. Поставить в духовой шкаф еще на 5—7 мин. Это быстрый и очень вкусный гарнир.

ГУЛЬБИШНИК С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1/2 стакана творога, 1/2 стакана сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. укропа или 1/2 ч. л. тмина, 1 ст. л. муки, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, тщательно размять в пюре. Положить в пюре творог, растертый предварительно со сметаной и мукой. Добавить мелко нарезанный лук и пряности. Хорошо размешать. Выложить в сковороду и запечь.

ГАРНИР «ПАПИНА КУХНЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг шампиньонов, 2 большие картофелины, 5 средних луковиц, 2 больших граната, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить грибы, бульон слить. Нарезать картофель кубиками и слегка поджарить. Лук нарезать кубиками, обжарить на подсолнечном масле вместе с нарезанными грибами. Затем добавить картофель, тушить до готовности. Посолить и поперчить по вкусу. При подаче на стол посыпать зернами граната.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г творога, 6 крупных картофелин, 3 ст. л. сметаны, пряная зелень (свежая или сухая), соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Испечь очищенный картофель в духовом шкафу до готовности (примерно 1 ч), завернув его

в фольгу. Растереть творог вместе с зеленью и перцем. Развернуть фольгу, сделать разрезы на картофеле, заложить творожную смесь внутрь. Поставить снова в духовой шкаф на несколько минут. Подавать горячим, украсив лавровыми листиками и полив сметаной.

КАРТОФЕЛЬ в ПИВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 стакан пива, 1 стакан холодной кипяченой воды, 50 г постной корейки, 20 г муки, 1 ч. л. соли, молотые черный и красный перец, тмин, корица по вкусу, немного жира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный сырой картофель нарезать небольшими кубиками. Смешать равные части пива и воды, посолить, довести до кипения и в этой жидкости около 10 мин. варить картофель. Затем откинуть его на дуршлаг. Отвар слить в миску. Корейку нарезать мелкими кусочками и припустить. Добавить жир, всыпать муку и, помешивая, пассеровать. Затем постепенно вливать, постоянно помешивая, картофельный отвар, пока не образуется однородный, вязкий, но не слишком густой соус. Приправить соус солью, перцем, тмином и корицей. Картофель положить в кастрюлю с соусом и дать постоять 5 мин. Подать к холодному вареному мясу, нарезанному ломтиками.

СОЧНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 5 ст. л. муки, 150 г растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в кожуре, кожуру снять, картофель тщательно истолочь. Масса должна быть однородной, без комочков. Добавить муку, соль.

Хорошо перемешать и разделать в виде лепешек, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-МОСКОВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 картофелин, 2 яйца, 2 ст. л. муки (или панировочных сухарей), 1 луковица, 3—4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, зелень укропа (или петрушки), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Отвар слить, картофель обсушить и размять в горячем виде, как для пюре. В слегка охлажденное картофельное пюре добавить яйца, обжаренный лук, хорошо размешать и разделать на котлеты. Котлеты запанировать в муке или сухарях и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. При подаче к столу картофельные котлеты полить маслом или сметаной, украсить зеленью петрушки или укропа.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 картофелин, 2 яйца, 2 ст. л. муки (или панировочных сухарей), 1 луковица, 3—4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу. *Для фарша:* 200 г свежих грибов, 1 луковица, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Отвар слить, картофель обсушить и размять в горячем виде, как для пюре. В слегка охлажденное картофельное пюре добавить яйца, обжаренный лук, хорошо размешать и разделать на круглые лепешки. Приготовить фарш из пассерованного лука, нарезанных со-

ломкой отварных грибов и специй. На середину каждой картофельной лепешки положить ложку фарша, завернуть края, запанировать в сухарях или в муке и обжарить с двух сторон. К столу подать с томатным или грибным соусом.

Картофельные палочки под соусом (швильпикай)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, немного свиного жира, 2 ч. л. сметаны, соль по вкусу. *Для соуса:* 30 г сала, 1 луковица, 1 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить картофель в кожуре, очистить его и пропустить через мясорубку. Добавить муку, яйца, соль. Из полученной массы сформировать валики диаметром 2 см, придать им плоскую форму, нарезать наискось палочки длиной 7 см. Уложить их на противень, посыпанный мукой, и запечь в духовом шкафу. Затем палочки сложить в кастрюлю, залить горячим жиром и сметаной, встряхнуть и немного выдержать под крышкой. При подаче полить соусом из сала, поджаренного с луком и сметаной, или маслом и сметаной.

Картофель с яйцом по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 3—4 яйца, 5 ст. л. сливочного масла, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, нарезать кубиками и смешать с мелко нарубленными вареными яйцами. Затем полить его растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью.

Яйца в картофельном гнезде

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—8 картофелин, 4 яйца, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. топленого масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и отварить картофель до готовности, добавить в него сметану и хорошо потолочь, чтобы получилось однородное пюре. Выложить пюре в смазанную маслом форму или на сковороду, разровнять и сделать 4 углубления. В каждое углубление выпустить яйцо, посолить, немного поперчить и запечь в духовом шкафу до полной готовности яиц.

Картофельный шницель

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 5 ст. л. растительного масла, горчица, соль по вкусу. *Для теста:* 1 стакан муки, 1/2 стакана светлого пива, 1 ст. л. растительного масла, 1 яйцо (белок), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из пива, муки, масла и соли приготовить тесто, дать ему постоять 30 мин., затем вмешать взбитый белок. Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Затем с обеих сторон смазать их горчицей, посолить и окунуть в тесто. Жарить на разогретом жире, пока обе стороны не станут золотисто-коричневыми. Подать горячим со сметаной, или грибным соусом, или как гарнир к мясу и рыбе.

Картофельная соломка с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 200 г вареного мяса, 1 луковица, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. бульона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и нарезать соломкой, смешать с пропущенным через мясорубку мясом и жареным луком. Полученную массу положить на смазанную маслом сковороду, разровнять, посыпать мукой, полить бульоном, посыпать сухарями и тертым сыром. Запекать около 20 мин. в хорошо разогретом духовом шкафу. Подать на стол с растопленным маслом.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 картофелин, 800 г капусты (кочан), 1 яйцо, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, соус сметанный с томатом, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из кочана капусты вырезать кочерыжку, отварить кочан в подсоленной воде до полуготовности. Отваренный кочан капусты разобрать на листья, слегка отбить черешки. Приготовить фарш: протертый отварной картофель смешать с обжаренным на масле луком и измельченным вареным яйцом. На подготовленные листья капусты положить фарш и завернуть их в виде конвертов. Голубцы обжарить, сложить в мелкую кастрюлю, залить сметанным соусом с томатом и тушить в течение 30 минут.

дранки С МОЧЕНОЙ БРУСНИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, $^3/_4$ стакана сахара, 20 г моченой брусники, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель, натереть на некрупной терке, добавить муку, соль и все перемешать. Дранки жарить на хорошо разогретом жире, как оладьи. Моченую бруснику отделить от воды, брусничную воду вскипятить с сахаром, охладить, соединить с брусникой и подавать с дранками.

ПАМПУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10—12 картофелин, 4—5 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, $^3/_4$ стакана сахара, 1 яйцо, сметана, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, затем добавить соль, сахар, яйцо, муку и вымешать до однородной массы. Подготовленную массу раскатать толщиной 2 см. Полученный слой теста нарезать ромбиками (или любыми другими фигурками) и обжарить. Готовые пампушки полить маслом или сметаной.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С *овощами*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10—12 картофелин, 3 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 3 луковицы, 1 стакан молока, молотый черный перец, соль по вкусу. *Для фарша:* 200 г свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить фарш: овощи нарезать в виде соломки и тушить до готовности. Снять с огня, добавить перец, соль, сырое яйцо и размешать. Картофель очистить, отварить, размять горячим, добавить горячее молоко, 2 сырых яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Подготовленную массу разложить тонким слоем (около 2 см) на влажную салфетку, на середину выложить фарш. Края лепешки плотно соединить, придать

форму рулета, положить швом вниз на противень, смазанный маслом. Верх рулета смазать яйцом и сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, проколоть в нескольких местах вилкой и поставить в горячий духовой шкаф на 20—30 мин., до образования золотистой корочки. Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом. К рулету подойдет грибной, молочный или сметанный соус.

КАРТОФЕЛЬ ПО-БЕРНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. майонеза, 0,25 л молока, 2 яйца, 3—4 ст. л. измельченного сыра, соль, тертый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и отварить в подсоленной воде картофель, натереть его на терке и смешать с мукой и мускатным орехом. Выложить в смазанную жиром огнеупорную форму и залить смесью, приготовленной из молока, яиц, сыра, майонеза и соли. Запекать в горячем духовом шкафу около 30 мин. Подавать на стол с салатом и ломтиками ветчины.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ ПО-ГРАЦСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10—12 картофелин, 2 стакана измельченных орехов (фундук, арахис), 2 яйца, жир для жаренья, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из очищенного и отваренного картофеля хорошо вымесить картофельное пюре, чтобы не было комочков. Добавить в пюре орехи и яйца, хорошо перемешать. Ложкой сформировать клецки и обжаривать их

в кипящем жире до золотисто-коричневого цвета. К столу подавать с маслом или сметаной.

ЖАРЕНЫЙ КПРТОФЕПЬ ПО-МИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 100 г растительного масла, 2—3 луковицы, 1—2 моркови, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать ломтиками или соломкой. Мелко нарезать лук и морковь. Влить на сковороду растительное масло и дать ему разогреться. Поджарить лук и морковь до полуготовности. На слой лука и моркови выложить картофель. Несколько минут продолжать жарить, не перемешивая. Затем картофель перевернуть и довести до готовности. За несколько минут до конца жарки посолить.

КАРТОФЕЛЬ Й КЛЯРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 40 г молока, 30 г сыра, 30—40 г растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и нарезать соломкой или кружочками. Обсушить на салфетке. Приготовить кляр. Для этого муку смешать с яйцом, тертым сыром и развести эту массу молоком так, чтобы получилось полужидкое тесто. Подготовленный картофель положить в миску с кляром и перемешать так, чтобы кусочки картофеля покрылись тонким слоем теста. Жарить во фритюре. Если картофель нарезан соломкой, то периодически помешивать его, если кружочками, то аккуратно переворачивать лопаточкой каждый кусочек. Выложить на блюдо и украсить зеленью.

КАРТОФЕЛЬ в СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 30 г сыра, 30—40 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. тертого сыра, панировочные сухари, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой. Поместить в смазанную маслом огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями и поставить в духовой шкаф до образования румяной корочки. Это замечательный гарнир к горячим мясным и рыбным блюдам.

КАРТОФЕЛЬНОЕ СУФЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 75 г сыра, 0,075 л сливок, 2 яйца (белки), соль по вкусу.

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 духовом шкафу.

«НОЧНОЙ КОСТЕР»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, растительное масло, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель средней величины очистить и нарезать вдоль на четыре части. Полученные дольки обжарить в кипящем растительном масле до появления золотистой корочки, но не до полной готовности. Затем слегка подсолить и поставить сковороду в разогретый духовой шкаф. Через 10 мин. картофель готов. По вкусу этот картофель похож на запеченный на углях. В процессе приготовления ни в коем случае не накрывать сковороду крышкой!

КАРТОФЕЛЬ ДЭЙМОНА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 картофелины, 400 г томатной пасты, 100 г сыра 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, 2—3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый красный перец, тмин по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и мелко нарезать, небольшую часть тонким слоем уложить в форму. Залить форму маслом до уровня картофеля. Добавить тонкий слой лука, нарезанного и потушенного в оливковом масле, слой томатной пасты, красный перец, измельченный чеснок и тмин. Затем снова слой картофеля. Повторять слои, закончив слоем картофеля. Сверху потереть сыр и посыпать красным перцем (по вкусу). Поставить на 30 мин. в духовой шкаф, разогретый до 180 °С. Подавать на салатных листьях.

КАРТОФЕЛЬНАЯ *папка, Фаршированная ГРИБОМ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу. *Для фарша:* 120 г свежих грибов, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, натереть на терке, смешать с мукой, посолить. Очищенные грибы ошпарить кипятком, промыть, отварить и обжарить с нарезанным луком в масле. На сковороду, смазанную маслом, положить

половину картофельной массы, на нее жареные грибы, сверху вновь тертый картофель и поставить в духовой шкаф, запекать до образования румяной корочки.

КАРТОФЕЛЬ ПОД ТРАВЯНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г молодого картофеля, 300 г зелени петрушки, 300 г зелени мяты, 2 маленьких зубчика чеснока, 6 луковиц-шалотт, 4 ст. л. оливкового масла, 150 г сливочного сыра (в крайнем случае жирный творог), молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить очищенный картофель. Измельчить мяту и петрушку с зубчиком чеснока и луком, добавить масло и 4 ст. л. воды и еще раз прокрутить в блендере вместе с солью и перцем. С горячего картофеля слить воду и перемешать его с травяным соусом. Дать настояться. Каждую картофелину надрезать и положить в разрез по чайной ложке сливочного сыра.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ с крапивой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 50 г репчатого лука, 50 г зелени крапивы, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, отварить, выложить на тарелку, в стакан отвара положить нарезанный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, растительное масло, варить 3—5 мин. и полученной подливой полить картофель.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ПЕРУАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 1 луковица, 125 г плавленого сыра, 1 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ стакана молока, 2—3 ст. л. 10-процентных сливок, 1—2 ст. л. сока лимона, $^1/_2$ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Плавленый сыр, растительное масло, молоко и сливки смешать и хорошо растереть до однородной массы. Смесь слегка разогреть, добавить лимонный сок и хорошо поперчить. Сварить картофель в кожуре, почистить, разрезать пополам и полить приготовленным соусом. К картофелю подать салат из зелени.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мелкого ровного картофеля, 1 ст. л. растительного (оливкового) масла, 2 средние луковицы, $^3/_4$ ч. л. соли, $^1/_4$ ч. л. крупно помолотого черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель или вырезать из больших картофелин шарики с помощью специального приспособления для вырезания шариков из фруктов. Положить в кипящую подсоленную воду. Варить на сильном огне 3 мин. Слить воду. В глубокой жаровне смешать картофель с маслом, луком, солью и перцем. Обжаривать картофель в течение 30 мин., постоянно помешивая. Поставить в разогретый до 250 °С духовой шкаф и запекать еще 20 мин., до золотистого цвета. Подать в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 2 лавровых листа, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать крупными дольками, залить водой на $^2/_3$ объема, добавить тер-

тую морковь, мелко нарезанный лук, лавровый лист, соль, перец, растительное масло. Тушить около 30 минут.

КАША КАРТОФЕЛЬНАЯ С САЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 картофелин, 2 луковицы, 150 г шпика, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, обсушить, потолочь до образования пюре. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить с луком и соединить с толченым картофелем, перемешать, посолить, подавать к столу с солеными огурцами, квашеной капустой или салатом из свежих овощей.

КАРТОФЕЛЬ «РУМЯНОЧКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г отваренного в кожуре картофеля, 200 г сала, 2 ч. л. крупномолотых семян горчицы, 4 красные луковицы, 4 корня сельдерея с зеленью, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и разрезать пополам. Сало нарезать полосками и поджарить на большой сковороде до хрустящей корочки. Добавить горчицу и перемешать. Лук очистить и нарезать ломтиками. Добавить к салу и потушить. Сельдерей вымыть и обсушить. Удалить зелень, очистить корнеплод и нарезать ломтиками. Зелень мелко нарезать и отложить в сторону. Положить ломтики сельдерея в сковороду и потушить. Добавить половинки картофеля и, постоянно помешивая, поджарить до золотистого цвета. Посолить, поперчить и подать, украсив зеленью сельдерея. (Сало можно заменить ветчиной, корейкой или грудинкой.)

БАБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 небольших картофелин, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 2 луковицы, 50 г свиного сала, 2 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать, положить яйцо, муку, пассерованный на сале лук, поперчить, посолить и все перемешать. Сформовать небольшую бабку, положить на сковороду, смазанную жиром, и поставить в духовой шкаф выпекать, до образования румяной корочки. Бабку подавать в горячем виде с маслом, молоком, сметаной или белым соусом.

КАРТОФЕЛЬ 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 мин. Слить воду, дать немного остыть и очистить, затем охладить полностью. Прокипятить в маленькой кастрюле в течение 1 мин. уксус с медом. У базилика отделить листочки, $^1/_3$ их 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 базиликом. Выложить на блюдо, посыпать сыром, украсить оставшимися листочками базилика.

КАРТОФЕЛЬ С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 0,25 л сухого белого вина, 1 луковица, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и вымыть картофель (картофелины должны быть одинаковой формы, небольшого размера), положить в широкую кастрюлю одним слоем. Добавить лук, разрезанный на 4 части, влить вино. Накрыть крышкой и варить на очень сильном огне около 10—15 мин. В середине варки помешать, посолить. Когда картофель будет готов, снять с огня. Подержать под крышкой ещё около 5 мин. Затем снять крышку, убрать лук, посыпать рубленой зеленью петрушки. Гарнир подавать к столу в горячем виде.

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА

пикантный ПИРОГ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г овсяных хлопьев, 1 луковица-шалот, 1 средняя морковь, 100 г корня сельдерея, 120 г сливочного масла или маргарина, 0,75 л мясного или овощного бульона, соль, 1 ч. л. мелко нарубленной зелени тимьяна, 2 яйца, жир для смазывания формы, 50 г хрустящих овсяных хлопьев для посыпки, соль, белый свежемолотый перец, свеженатертый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук, морковь и сельдерей очистить и вымыть, все нарезать кубиками и обжарить в 50 г жира. Добавить овсяные хлопья, чуть обжарить и залить бульоном. Посолить и варить на слабом огне 10 мин., переложить в кастрюлю и немного остудить. Духовой шкаф нагреть до 200 °С. Пряности и яйца перемешать с кашей, переложить в смазанную маслом форму (диаметр 24 см) и запекать на средней полке в течение 30 мин. Оставшуюся часть масла разогреть на сковороде, обжарить овсяные хлопья для посыпки и разложить их на пироге ровным слоем. Печь еще 10 мин., до хрустящей корочки. Дать немного постоять и нарезать кусочками, можно использовать как гарнир к мясным или овощным блюдам.

КНЕЛИ № БУЛОЧЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 черствых хлебных булочек, 0,25 л молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 4 яйца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Булочки нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, посолить. Слегка разогреть молоко и полить им булочки. На сковороде разогреть сливочное масло. Луковицу мелко нарезать, потушить в масле вместе с петрушкой и добавить к булочкам. Разбить туда же яйца, перемешать и дать тесту постоять 10 мин. В кастрюле разогреть большое количество воды. Из теста влажными руками слепить кнели и варить 20 мин. на слабом огне, до готовности, выложить шумовкой и подать на теплом блюде.

ГРИБНЫЕ СЛОЙКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г готового слоеного теста, 300 г свежих грибов, 3 ст. л. сметаны, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 100 г белого вина, 1 яйцо, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу. Для *бульона:* 0,5 л белого вина, 1 луковица, 1 морковь, соль, молотый черный перец, зелень, гвоздика по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить грибы в бульоне, приготовленном из указанных продуктов. Обжарить нарезанный лук в растительном и сливочном масле, добавить белое вино, соль, перец. Потушить около 20 мин., добавить сметану, пряности, смешать миксером, добавить грибы. Раскатать тесто, нарезать его квадратиками. На половину квадратиков положить подготовленную начинку, накрыть сверху оставшимися квадратиками теста и выпекать 20 мин. в духовом шкафу (220 °С).

СЫРНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г мелкой кукурузной муки, 115 г пшеничной просеянной муки, $^1/_2$ ст. л. пекарского порошка, 1 ст. л. соды, 2 ст. л. соли, 35 г сахара, 0,375 л кефира или пахты, 3 яйца, 85 г растопленного несоленого сливочного масла, 185 г консервированной кукурузы, 75 г тертого сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 190 °С. Соединить кукурузную и пшеничную муку, соду, пекарский

порошок, соль и сахар. В другой миске соединить яйца, кефир и остуженное масло. Перелить в сухие ингредиенты и соединить, не взбивая. Добавить консервированную кукурузу и сыр. Перелить смесь в слегка смазанную маслом квадратную форму для духового шкафа диамером 23 см и запекать 20—25 мин., пока хлеб не поднимется. Дать остыть, перед тем как разрезать на квадраты. Подавать с запеченной фасолью.

ЛУКОВНИК

ИНГРЕДИЕНТЫ: *Для теста:* 3,5 стакана муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды, $^1/_4$ ч. л. соли. *Для начинки:* 8 луковиц, $^3/_4$ стакана растительного масла, $^1/_2$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из муки, воды, дрожжей и соли замесить дрожжевое тесто, дать ему подойти. Раскатать самые тонкие лепешки, испечь, переслоить мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле луком, положить в сотейник, запечь в духовом шкафу.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

ГАРНИРЫ ИЗ СПАГЕТТИ

СПАГЕТТИ С ЖАРЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г спагетти, 3—4 больших (не твердых) помидора, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить спагетти. Помидоры нарезать дольками средней толщины, обжарить на сливочном масле с одной стороны, посолить, затем аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны, посолить. Добавить на сковороду с помидорами спагетти и хорошенько перемешать.

СПАГЕТТИ С КАБАЧКАМИ И ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г спагетти, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 0,1 л жирных сливок, 0,2 л овощного бульона (можно из кубиков), 100 г молотых лесных орехов, 2—3 ст. л. апельсинового сока, 2 маленьких кабачка, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Луковицу и чеснок очистить, мелко нарезать и потушить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить сливки, бульон, орехи и, помешивая, довести до кипения. Приправить солью, перцем, мускатным орехом, влить апельсиновый сок. Кабачки вымыть и очистить. Ножом для чистки овощей настрогать тонкие полоски. Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности. За 1 мин. до конца варки добавить кабачки. Спагетти с кабачками откинуть на сито, затем выложить на блюдо и полить ореховым соусом.

СПАГЕТТИ С ОЛИВКАМИ И ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г спагетти, 5 ст. л. оливкового масла, 50 г кедровых орешков, 5 зубчиков чеснока, щепотка сухих хлопьев чили, 2 лимона, 1 горсть нарезанной зелени петрушки, 100 г нарезанных зеленых оливок без косточек, 5 ст. л. тертого сыра пармезан, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить большую кастрюлю воды для спагетти. Соединить в маленькой кастрюле кедровые орешки и масло и поставить на небольшой огонь. Раздавить чеснок и вместе с чили добавить в кастрюлю. Держать на огне, пока орешки слегка не поджарятся, помешивая, чтобы чеснок не подгорел. Натереть на мелкой терке цедру с обоих лимонов и выдавить сок. Нарезать петрушку. Когда закипит вода, положить спагетти, соль и варить согласно инструкции на упаковке. Слить воду и переложить спагетти на блюдо. Залить чесночным маслом, перемешать с лимонной цедрой и соком, петрушкой, оливками, пармезаном, солью и перцем. По желанию добавить еще лимонного сока, учтите: вкус должен быть свежим, но не слишком лимонным. Подавать с пармезаном.

СПАГЕТТИ С ОСТРЫМ СЫРНЫМ СОУСОМ

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. Петрушку мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Сыр 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 под соусом из базилика

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г спагетти, пучок базилика, 4 ст. л. сметаны, 1 зубчик чеснока, тертый сыр пармезан, соль и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить варить спагетти. Перемешать мелко нарезанные чеснок и базилик, добавить сметану, соль и перец. Когда спагетти сварятся, слить воду и полить спагетти приправой. Подавать немедленно, посыпав тертым сыром и листочками петрушки или базилика.

Спагетти с перцем и чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г спагетти, 1 маленький стручок красного перца чили, 6 ст. л. оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти отварить в подсоленной воде почти до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Чеснок очистить и мелко нарезать. Стручок перца разрезать вдоль пополам, удалить семена и мелко нарезать. Чеснок обжарить в растительном масле. Добавить перец чили и мелко нарезанную петрушку. Затем выложить в эту сковороду спагетти, все перемешать и посолить.

Спагетти, запеченные в пергаменте

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г спагетти, 4 спелых помидора, 80 г маслин без косточек, 2 пучка зелени петрушки, 1 стручок

зеленого острого перца, 3 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 4 листа бумаги для выпекания, соль, молотый черный перец по вкусу,

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти отварить и откинуть на дуршлаг. Снять кожицу с помидоров и нарезать мякоть. Маслины нарезать тонкими ломтиками. Петрушку порубить. Перец нарезать полосками вдоль и потушить в 1 ст. л. масла. Добавить помидоры и тушить 8 мин. Чеснок пропустить через пресс и выложить в сковороду. Посыпать маслинами и петрушкой, посолить и поперчить. Бумагу смазать маслом. Смешать спагетти с соусом, разделить на 4 части и выложить каждую в центр листа, сложить пакетом и выложить на противень. Запекать в духовом шкафу 15 мин. при 190 °С. Подавать спагетти в бумаге, горячими.

Спагетти с кориандровым сомом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г спагетти, 1 пучок кинзы, 1 стручок красного острого перца, 1 зубчик чеснока, 1 ломтик белого хлеба, 150 г семян подсолнуха, 0,175 л мясного бульона из кубика, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кинзу порубить. Острый перец нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и разрезать на 4 части. Обрезать с хлеба корку и раскрошить его. Приготовить с помощью миксера пюреобразную массу из хлеба, кинзы, перца, чеснока, $^2/_3$ семян подсолнуха, бульона и масла. Посолить. Спагетти отварить до готовности. Оставшиеся семена поджарить. Спагетти откинуть на дуршлаг, перемешать с соусом в предварительно прогретой миске, разложить по тарелкам, посыпать поджаренными семечками.

Спагетти с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г спагетти, 300 г помидоров, 1 пучок зелени петрушки, 4 ломтика бекона, 1 ч. л. сливочного масла, 40 г тертого сыра пармезан, соль, молотый черный перец по вкусу, жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти отварить в подсоленной воде, не дав им развариться. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Петрушку вымыть, листики тонко нарезать. Бекон нарезать широкими полосками. Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить на нем бекон до хрустящей корочки. Выложить из сковороды и отложить. Половинки помидоров около 3 мин. тушить в жире для жаренья, затем по вкусу посолить и поперчить, добавить нарезанную петрушку и обжаренный бекон. Спагетти откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать ей стечь и перемешать макароны с помидорной смесью. Разложить по тарелкам и подать на стол, посыпав тертым пармезаном.

Спагетти с соусом песто

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г спагетти, 1 большой пучок базилика, 50 г тертого пармезана, 2 ст. л. очищенных кедровых орехов, 3 зубчика чеснока, 0,125 л оливкового масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сначала приготовить песто: листочки базилика оборвать с веточек. (Внимание: базилик должен быть зеленым, а не фиолетовым!) В сковороде без масла слегка обжарить кедровые орехи. Положить в миксер базилик, чеснок и кедровые орехи, посолить и измельчить до пастообразного состояния, переложить в миску, добавить оливковое масло и пармезан и хорошо перемешать.

Налить в кастрюлю 2—3 л воды, посолить, довести до кипения. Спагетти положить в кипящую воду и отварить. В соус добавить несколько ложек воды, в которой варились спагетти. Спагетти перемешать с $^3/_4$ песто. Подавать, полив оставшимся песто.

Итальянские томатные спагетти

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г спагетти, 55 г оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 50-граммовая банка филе анчоусов в масле, 2 ст. л. каперсов, 85 г черных оливок, 400 г помидоров, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть оливковое масло в большой кастрюле и обжарить раздавленный чеснок и анчоусы. Добавить мелко нарезанные каперсы, оливки, помидоры и тушить 15—20 мин. Отварить спагетти, слить, добавить соус, перемешать. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Гарниры№ Лапши

Широкая лапша с рагу из сладкого перца

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г широкой лапши, 400 г сладкого перца (красного и желтого), 1 пучок кервеля, 350 г куриного филе (без кожи), 2 ст. л. растительного масла, 20 г сливочного масла, 0,125 л куриного бульона (можно из кубиков),

1—2 ч. л. молотого острого перца, 1 зубчик перца, 1 ч. л. хмели-сунели, 50 г тертого сыра пармезан, кайенский перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стручки перца очистить от кожицы и, удалив семена и перегородки, нарезать мелкими кубиками. Листики кервеля оторвать от стеблей. Куриное филе нарезать кусочками шириной 2 см и обжарить по 2 мин. с каждой стороны в растительном масле. Сливочное масло растопить в сковороде, положить перец, потушить и влить бульон. Добавить молотый острый перец, измельченный чеснок, хмели-сунели и тушить 2 мин. Лапшу отварить в подсоленной воде и еще горячей вместе с 30 г тертого сыра и обжаренным куриным филе перемешать с соусом. Приправить солью и кайенским перцем. Подать, посыпав кервелем и сыром пармезан.

Куриное филе можно заменить 200 г нарезанных толстыми кружочками и обжаренных в сливочном масле шампиньонов.

лапша по-японски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г лапши 6 ч. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 250 г филе куриных грудок, 1 морковь, 1 картофелина, 1/2 мелко нарезанного красного сладкого перца, 1 1/2 ч. л. порошка карри, 2,5 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных пера зеленого лука, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Раскалить растительное масло в большой кастрюле. Положить в масло мелко нарезанный лук и растолченный чеснок и попассеровать. Добавить нарезанное маленькими кубиками куриное филе, нарезанную тонкой соломкой морковь, нарезанные маленькими кубиками картофель и сладкий перец и поджаривать, помешивая, пока курятина не начнет подрумяниваться. Добавить порошок карри и имбирь. Перемешать. Налить в кастрюлю 3/4 стакана воды, накрыть крышкой и тушить, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими, а соус не загустеет. Посолить. Отварить лапшу до полуготовности в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг. Дать воде стечь. Смешать лапшу с содержимым кастрюли и оставить на медленном огне на несколько минут. Разложить готовое блюдо по чашкам и украсить нарезанным зеленым луком.

лапша домашняя

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г пшеничной муки, 5 яиц, 0,2 л воды, 20 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В холодную воду добавить соль, яйца, всыпать просеянную муку, замесить крутое тесто и выдержать его в течение 20—30 мин. Подготовленное тесто раскатать длинной полоской, посыпать мукой, сложить вдвое, вновь раскатать, посыпать мукой, сложить в 3—4 слоя и раскатать в пласт толщиной 1—1,5 см. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой и нарезать полосками шириной 3—4 см, которые нашинковать поперек, полосками шириной 3—4 мм. Лапшу рассыпать на противне тонким слоем и подсушить в духовом шкафу при температуре 40—50 °С.

спая лапша с творогом по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли, 1/4 стакана топленого масла, 100 г творога.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В эмалированной посуде смешать просеянную пшеничную муку, соль и яйцо и замесить крутое тесто. Раскатать тонкий пласт и нарезать мелкой соломкой. Воду довести до кипения, немного посолить и положить в нее приготовленную лапшу. Отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, и выложить на блюдо. Готовую лапшу полить топленым маслом и перемешать. Творог протереть через сито и посыпать им лапшу. Сразу же подавать к столу.

ГАЛТИГАЛ (ЛАПШЕВНИК)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г муки, 3 яйца, 1 ч. л. соли, 3 л молока, 25 яиц, 400 г сахара, 4 ст. л. размягченного сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В эмалированной посуде смешать яйца, соль, просеянную пшеничную муку и замесить крутое тесто. Рабочую поверхность стола посыпать мукой, раскатать на ней тесто в тонкий пласт и нарезать тонкой соломкой. Молоко довести до кипения, всыпать в него готовую лапшу, сахар, добавить размягченное сливочное масло и варить на слабом огне до готовности. Хорошо остудить. В отдельной посуде взбить в тугую пену яйца с сахаром и добавить к молоку с лапшой. Все тщательно перемешать и перелить в смазанную сливочным маслом жаровню. Сразу же поставить в духовой шкаф и запечь на умеренном огне. Дать остыть, разрезать на порционные куски и подать на стол.

ЛАПША С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г лапши, 5—6 сушеных грибов, 1 луковица, $^1/_2$ ч. л. соли, 2—3 ст. л. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеные грибы тщательно промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и оставить на 1—1 $^1/_4$ ч для набухания, затем сварить в той же воде до мягкости. Готовые грибы вынуть из отвара, промыть холодной водой, нарезать соломкой, смешать с поджаренным на масле мелко нарезанным луком и хорошо прогреть на сковороде. Грибной отвар процедить, довести до кипения, посолить и отварить в нем лапшу. Отваренную лапшу смешать с подготовленными грибами.

ЛАПША С *ЧЕСНОЧНЫМ* МАСЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г муки, 2 ст. л. соли, 4 яйца, 3 ст. л. оливкового масла, 75 г растопленного сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. нарезанной свежей зелени петрушки, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Просеять муку в большую миску и добавить соль. Сделать углубление в середине и влить взбитые яйца и 2 ст. л. оливкового масла. Деревянной ложкой перемешать, тесто получится достаточно густым, поэтому, собрав его в комок, надо начинать месить руками, подсыпая муку, месить, переложив на стол, около 5 мин., пока тесто не станет однородным и эластичным. Накрыть пленкой и оставить на 15 мин. Тесто для лапши теперь готово. Раскатать его очень тонко и нарезать лапшу. Тесто можно раскатать вручную, а можно в специальной машинке. В машинке получается более аккуратная и тонкая лапша, но не обязательно более вкусная. Довести до кипения кастрюлю с водой, положить лапшу и 1 ст. л. оливкового масла. Готова она будет через 2—3 мин. Слить. Перемешать сливочное масло, раздавленный чеснок и петрушку. Перемешать с лапшой, приправить по вкусу и подавать.

ГАРНИРЫ ИЗ МАКАРОН

макароны с оливками

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г макарон, 2 крупных красных сладких перца, 4 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, сухие травы, черные оливки без косточек по вкусу, растительное масло.

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

Соус готовить так: залить перец водой и кипятить на медленном огне, пока перец не станет мягким, затем вынуть, очистить, измельчить блендером или в комбайне, добавить чеснок и 0,33 л воды, в которой варился перец, сделать пюре. Соус слегка подогреть.

МИНЕСТРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г макарон, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 пучок зелени сельдерея, 500 г шпината, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 50 г тертого сыра, зелень петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать лук, морковь и сельдерей. Посолить, поперчить, добавить воды и варить в течение 20 мин. Нарезанный шпинат добавить к овощам и варить

еще 10 мин. Очищенные от кожицы помидоры нарезать кубиками и вместе с мелко нарезанным чесноком положить в кастрюлю. В большом количестве кипящей соленой воды отварить макароны, откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, посыпать тертым сыром и заправить приготовленные макароны готовым соусом.

СЕРДИТЫЕ макароны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г макарон, 400 г испанской консервированной белой фасоли, 5 свежих помидоров, 4 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец, острый стручковый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ошпарить помидоры кипятком, очистить их, удалить внутренние семена и тонко нарезать. Слить из банки с фасолью воду. Поджарить на оливковом масле измельченный чеснок и острый стручковый перец. Добавить к фасоли помидоры и потушить 15 мин. Посолить и поперчить. Сварить макароны в кипящей соленой воде, откинуть на дуршлаг, затем соединить с приготовленным соусом. Посыпать измельченной петрушкой.

макароны с лимонным соусом и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г макарон, 4 крупных помидора, 4 ст. л. оливкового масла, 2 лимона, 75 г сыра пармезан, 4 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны в кипящей воде. Положить помидоры в кастрюлю и залить кипятком на 30 с, затем воду слить. Очистить помидоры от кожицы и от семян, затем мелко нарезать. Взбить натертую цедру и сок

лимонов, пармезан и оливковое масло. Приправить по вкусу. Откинуть сваренные макароны на дуршлаг, затем переложить в кастрюлю и залить лимонным соусом. Добавить помидоры и петрушку и сразу же подавать.

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ВЕЗУВИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г толстых коротких макарон, 450 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, 200 г мягкого плавленого сырка, 200 г тертого сыра, 1 ст. л. майорана, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюле в течение 5 мин. обжарить в разогретом оливковом масле крупно нарезанные помидоры, очищенные от кожицы и семян, и мелко нарубленный чеснок. Добавить нарезанный мелкими кубиками плавленый сырок, тертый сыр, майоран, соль и перец по вкусу, уменьшить огонь до минимума и тушить все, закрыв крышкой, еще 5 мин. Сварить макароны, воду слить. Переложить макароны в кастрюлю с соусом, перемешать и поставить на 5 мин. в предварительно нагретый духовой шкаф. Затем вынуть, выложить в подогретое блюдо и подать на стол.

МАКАРОНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г макарон, 1 ч. л. сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. томатной пасты, 1/2 луковицы средней величины, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренные макароны опустить в кипящий мясной бульон (можно из кубиков) или просто в кипяток, прокипятить 3—5 мин. и откинуть на дуршлаг. Когда жидкость полностью стечет, положить макароны в толстостенную кастрюлю, добавить жареный лук, масло или маргарин, тертый сыр и размешать с томатной пастой. Смесь прогреть на очень маленьком огне 5—7 мин. Из оставшегося мясного бульона можно приготовить на первое блюдо обычный заправочный суп.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ МАКАРОНЫ С БАЗИЛИКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г макарон, 2 красных сладких перца, 2 красные луковицы, 2 красных перца чили, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. оливкового масла, 1 кг маленьких помидоров, 1 горсть листьев базилика, 2 ст. л. тертого пармезана, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 200 °С. В форме для запекания соединить очищенные от семян и нарезанные кусочками перец и лук, мелко нарезанные перец чили и чеснок. Посыпать сахаром, побрызгать маслом и приправить солью и перцем. Запекать 15 мин., перемешать с помидорами и запекать еще 15 мин. Пока запекаются овощи, отварить макароны в большой кастрюле с подсоленной водой. Готовые макароны слить. Достать овощи из духового шкафа, йеремешать с макаронами. Порвать листья базилика руками и посыпать сверху. Подавать, посыпав тертым пармезаном.

МАКАРОНЫ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г широких и длинных макарон типа фетучине или тальятелле, 2 толстых куска пшеничного хлеба, 0,3 л молока, 275 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 115 г черных маслин без косточек, 60 г тертого сыра пармезан, 8 ст. л. оливкового масла, 0,15 л жир-

ных сливок, соль, молотый черный перец, свежая зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить хлеб в невысокую тарелку и залить молоком. Оставить, пока вся жидкость не впитается. Разложить грецкие орехи на противне, запекать в разогретом духовом шкафу при 190 °С в течение 5 мин., до золотистого цвета. Охладить. Прокрутить в кухонном комбайне замоченный хлеб, орехи, чеснок, маслины и сыр, добавить 6 ст. л. оливкового масла, сделать однородное пюре. Приправить солью и перцем и добавить сливки. Довести до кипения большую кастрюлю воды, посолить, добавить 1 ст. л. оливкового масла, отварить макароны 2—3 мин. (или по инструкции на упаковке). Слить и перемешать с оставшимся маслом. Разложить макароны по тарелкам, сверху положить несколько ложек соуса. Посыпать нарезанной зеленью петрушки и подавать.

Макароны в томатном соусе водкой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г коротких макарон, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 0,3 л томатной пасты, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. раздавленного черного перца горошком (пройдитесь по горошкам скалкой), 0,1 л сливок, 1 горсть свежего базилика, 2 ст. л. водки, 3 ст. л. тертого сыра пармезан, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть оливковое масло в маленькой кастрюле, добавить чеснок, обжарить до золотистого цвета, добавить томатную пасту, приправить солью и перцем и тушить 10 мин. Пока соус тушится, довести до кипения большую кастрюлю подсоленной воды и отварить макароны, слить. В большой кастрюле растопить масло, положить макароны. Хорошо перемешать, держать на большом огне и, продолжая помешивать, влить томатный соус, сливки, положить

нарезанный базилик. Добавить водку и сразуснять с огня (если водка испарится, пропадет весь вкус). Разложить по тарелкам, посыпать сыром и немедленно подавать.

Лингвини (макароны) попоим

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г длинных макарон типа лингвини, 2 ст. л. оливкового масла, 2 луковицы, 2 большие моркови, 2 корня сельдерея, 2 зубчика чеснока, 400 г говяжьего фарша, 400 г свиного фарша, 2 банки по 400 г консервированных помидоров, 2 ст. л. томатной пасты, 0,2 л красного вина, 0,3 л куриного бульона, тертый сыр пармезан, тимьян, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить соус: разогреть масло в сковороде, добавить мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей и раздавленный чеснок, обжаривать до мягкости. Добавить оба фарша и увеличить огонь, чтобы качественно обжарить мясо. Добавить помидоры, томатную пасту и тимьян, приправить. Обжаривать 8—10 мин., пока почти вся помидорная жидкость не выкипит. Добавить вино, бульон, накрыть и оставить тушиться на 45 мин. Снять крышку и тушить еще 15 мин. Пока готовится соус, отварить макароны, слить, перемешать с готовым соусом и посыпать пармезаном.

Ленивая лазанья

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г макарон, 1 средняя луковица, 1 лавровый лист, 3 зубчика чеснока, $^1/_2$ ч. л. красного перца, $^1/_2$ ч. л. соли, $^1/_4$ ч. л. молотого черного перца, 450 г томатного пюре, 400 г тертого сыра, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Всыпать макароны в кипящую воду и варить до готовности, 10—12 мин. Приготовить соус, пока макароны варятся. Крупно нарезать лук, мелко нарезать или выдавить через чесночницу чеснок. Лук и чеснок жарить, помешивая, 3—4 мин., пока лук не станет полупрозрачным. Добавить в сковороду томатное пюре, томатную пасту, лавровый лист, нарезанный красный перец, соль и черный перец. Довести смесь до кипения. Накрыть сковороду крышкой и на слабом огне кипятить соус 10 мин. Удалить из томатного соуса лавровый лист. Разогреть духовой шкаф до температуры 205 °С. Слить макароны. Взять противень для выпечки и выложить в него $^1/_3$ томатного соуса. Сверху выложить слоями половину макарон и половину сыра, потом еще $^1/_3$ соуса, снова макароны, потом оставшийся соус. Сверху посыпать оставшимся сыром. Запекать лазанью в духовке в течение 15 мин. или до тех пор, пока она полностью не прогреется.

БЛЮДА ИЗ РИСА

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ РИСА

• Прежде чем варить рис, замочите его на 15—30 мин. — впитав воду, зерна будут не так прилипать друг к другу во время варки. Затем откиньте рис на сито и дайте воде стечь. Если вы собираетесь его обжаривать, вода должна стекать 10—15 мин.

• Перед отвариванием или запеканием риса его можно обжарить, это другой способ предотвратить разваривание риса. Осторожно обжарьте рис в небольшом количестве топленого, сливочного или растительного масла, постоянно помешивая, чтобы зерна не подгорели и хорошо пропитались маслом. Обжаривать рис нужно до тех пор, пока часть зерен не станет прозрачной.

• Если вы готовите паровой рис, то на одну часть риса необходимо взять 1 $^3/_4$ части воды. Если вы заранее вымочили рис, то воды можно взять меньше.

• Если вы добавляете к рису кипящую воду, то несколько раз перемешайте его, чтобы предотвратить слипание зерен.

РИС РАССЫПЧАТЫЙ (БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г риса, 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис промыть в большом количестве холодной воды. Вскипятить воду (по объему в 2,5 раза больше, чем риса), посолить, добавить половину нормы масла, всыпать рис и варить на слабом огне, пока вся вода не впитается в рис, затем закрыть плотно крышкой и упаривать до готовности. Заправить оставшимся маслом и перемешать. Использовать как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

РИС (ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 2 небольшие луковицы, 1 морковь, $^1/_2$ сладкого перца (по желанию), 0,05 л растительного масла, 0,5 л воды, приправа «Вегета», нарезанная зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В толстостенной кастрюле обжарить нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь. Рис промыть и добавить в обжаренную овощную смесь, для придания аромата можно добавить мелко нарезанный перец. Добавить воды (из расчета 2 стакана воды на 1 стакан риса). Рис лучше посолить приправой «Вегета». Это придаст готовому блюду красивый вид и хороший вкус. Добавить немного зелени. Закрыть плотно крышкой и готовить на маленьком огне, пока рис не будет мягким.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г риса, 170 г сладкого перца, 100 г моркови, 80 г сливочного масла, 20 г растительного масла, 300 г репчатого лука, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис перебрать и промыть. Вымытые и очищенные морковь и перец нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук, нарезанный кубиками, пассеровать до золотистого цвета. В подсоленную кипящую воду положить сливочное масло, рис, овощи и припустить до готовности.

РИС рассыпчатый с ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г риса, 4—5 зубчиков чеснока, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть рис и максимально дать стечь воде. В толстостенную кастрюлю налить растительное масло. Чеснок нарезать как можно мельче (или выдавить через чеснокодавилку). Поджарить до золотистого цвета чеснок в масле. Потом всыпать рис и хорошо перемешать с чесноком и маслом. Добавить соль. Залить водой так, чтобы она была на 1,5—2 см выше риса. Закрыть плотно крышкой и поставить на сильный огонь. Как только закипит, не открывая крышки, уменьшить огонь до слабого и варить в течение 20 минут.

Секрет приготовления этого блюда в том, что, накрыв кастрюлю крышкой, не открывать до полной готовности риса.

ПЛОВ ИЗ СУШЕНЫХ ТРИБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150—200 г риса, 40 г сушеных грибов, 0,35 л воды, 80—100 г растительного масла, 80—100 г моркови, 50 г репчатого лука, 3—4 г молотого кориандра, соль и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть и замочить в холодной воде на 3—4 ч. Затем мелко нарезать и сварить в той же воде. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Все овощи обжарить на растительном масле. Положить в бульон с грибами, туда же добавить перебранный промытый рис, посолить. Закрыть крышкой и поставить на маленький огонь. За 10 мин. до готовности добавить молотый кориандр и перец.

СЛАДКИЙ ПЛОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г риса, 2 луковицы, 1 большая морковь, 150 г кураги, 100 г чернослива, 150—200 г изюма, соль, специи для плова по вкусу, подсолнечное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать полукольцами, морковь — тонкой соломкой, сухофрукты тщательно промыть. Рис перебрать и тщательно промыть в холодной воде. На большом количестве растительного масла (перед приготовлением масло следует обязательно прокалить!) в толстостенной кастрюле обжарить лук и морковь, добавить сухофрукты, соль и специи, положить рис и залить кипятком на 1—1,5 см выше уровня риса. Закрыть крышкой и тушить около 30 мин. на маленьком огне. Выключить огонь, перемешать и оставить на плите еще примерно на 10 минут.

РИЗОТТО ПО-ВЕНЕЦИАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г риса, 40 г сливочного или растительного масла, 20 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 20—30 г ветчины, 100 г свежего зеленого горошка, 0,3 л мясного

бульона, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На разогретом масле пассеровать нарезанные тонкими ломтиками лук, чеснок и ветчину. Добавить перебранный, вымытый, обваренный кипятком рис, зеленый горошек, залить бульоном, посолить, поперчить и тушить до готовности, лучше всего в духовом шкафу. При подаче посыпать тертым сыром.

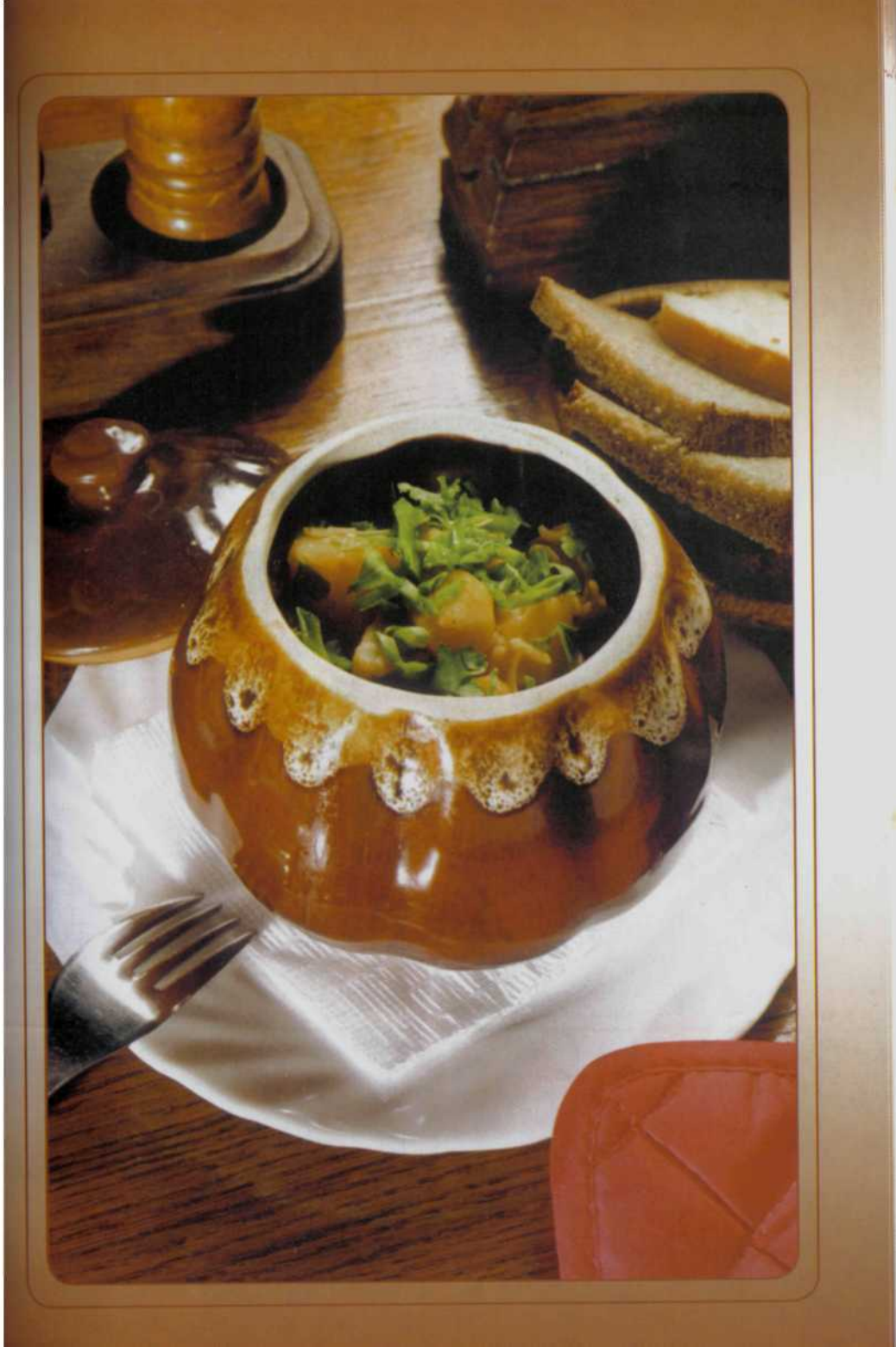
РИЗОТТО БЬЯНКО

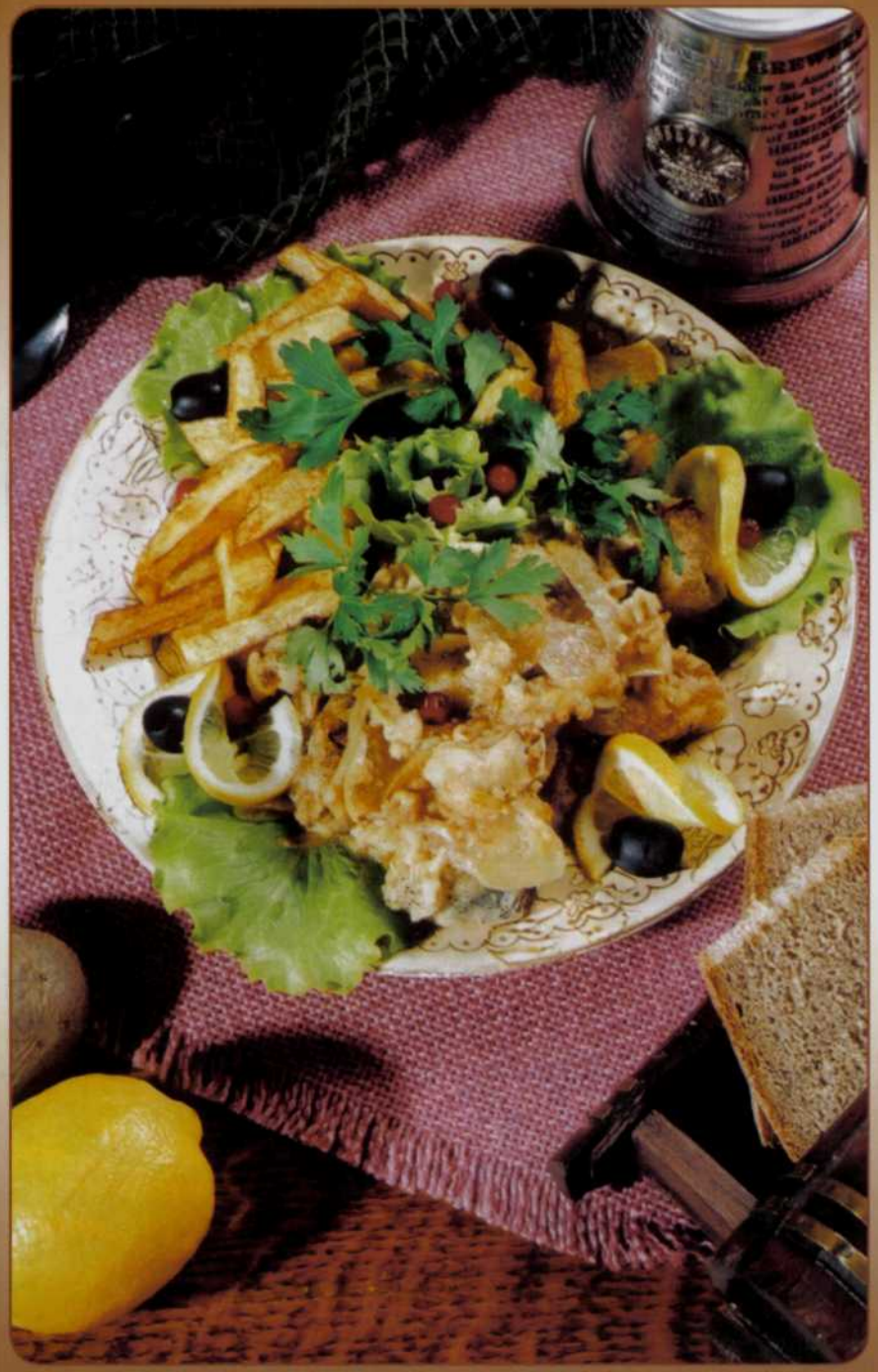
ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г риса, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 л бульона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слегка обжарить мелко нарезанный лук в половине сливочного и растительного масла. Всыпать рис и обжарить, помешивая деревянной лопаткой, пока рис не станет полупрозрачным («стеклянным»). Понемногу вливать горячий бульон, жидкость должна поглощаться рисом. Время от времени пробовать рис; если нужно, добавить соль. Когда рис будет сварен так, что останется чуть-чуть жестковатым, выключить огонь и заправить оставшимся маслом. Дать постоять пару минут и подавать на стол. Таким образом приготовленное ризотто является основой для десятков других блюд.

РИЗОТТО С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г риса, 1 луковица, 1 зубчик чеснок, 200 г шампиньонов, 0,2 л белого сухого вина, 1 л бульона, 0,2 л 20-процентных сливок, зелень розмарина, сальвии,





базилика, петрушки, соль, молотый черный перец, тертый сыр по вкусу, оливковое масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На сковороде с высокими бортами разогреть немного оливкового масла и поджарить мелко нарезанные лук, чеснок, розмарин, сальвию и базилик. Когда лук станет золотистым, добавить некрупно нарезанные свежие грибы. Потушить 15 мин. Мелко нарезать петрушку, положить на сковороду, посолить, поперчить и туда же всыпать сухой рис. Перемешать, добавить белое сухое вино и на сильном огне дать ему испариться. Залить бульоном и оставить готовиться на среднем огне до готовности риса. При необходимости добавить бульон. Если рис уже готов, а бульона, по вашему вкусу, слишком много, резко прибавить огонь и дать испариться лишней жидкости, помешивая, чтобы рис не пригорел. Перед подачей посыпать ризотто тертым сыром. В самом конце, когда ризотто практически готово, можно влить сливки, перемешать и подержать на огне еще 5—10 минут.

Ризотто с ананасом и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г длиннозерного риса, 1 банка консервированного ананаса (1 кг) или 1 свежий, 80 г миндаля, 80 г фисташек, 50—70 г сливочного масла, 1 бульонный кубик, 3 стакана воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить рис в небольшом количестве сливочного масла, залить овощным бульоном (можно из бульонных кубиков), накрыть крышкой и варить. Если рис еще не готов, а бульон уже выпарился, то добавить воды. Минут за 5 до конца готовки, добавить нарезанный кусочками ананас (свежий или в собственом соку, можно даже

в сиропе, достаточно опполоснуть его водой), фисташки и очищенный миндаль. Довести рис до готовности и оставить под крышкой на 10—25 минут.

РИСОВЫЕ ШАРИКИ ФРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г риса белого длиннозерного, 3 г корицы, 0,6 л растительного масла (для жарки во фритюрнице), 30 г блинной муки, 70 г пшеничной муки высшего сорта, 40 г сахара, 5 г ванильного сахара, 60 г сахарной пудры (для украшения шариков), 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить в кастрюле воду, засыпать рис, перемешать его. Довести воду до кипения еще раз, затем уменьшить огонь до минимума и варить рис 15—20 мин., пока зерна не станут мягкими. Откинуть сваренный рис, промыть его и откинуть еще раз. Разложить рис на сухом кухонном полотенце и оставить просыхать. Взбить яйцо миксером в пену. Затем добавить сахар-песок, блинную муку, корицу и соль и продолжать взбивать, пока все ингредиенты не перемешаются полностью. Добавить ванильный сахар и еще раз взбить. Переложить массу в глубокую миску, всыпать муку и тщательно перемешать получившееся тесто. Далее аккуратно выложить на слой теста подсохший рис, перемешать, герметично закрыть миску пищевой пленкой и дать постоять 20 мин. при комнатной температуре. Разогреть слой растительного масла высотой 10 см во фритюрнице до температуры 375 °С. Сделать из теста 12 шариков и жарить во фритюрнице порциями по 3—4 шарика одновременно по 4—5 мин., переворачивая шарики так, чтобы они поджарились равномерно со всех сторон. Вынуть рисовые шарики из фритюрницы и дать

излишкам масла стечь, поместив шарики на сито или тройной слой бумажных полотенец. Перед подачей на стол посыпать рисовые шарики сахарной пудрой.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г риса, 55 г сливочного масла, 1 пучок мелко нарезанного зеленого лука, 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 мин. обжаривать лук, добавить рис и перемешать, чтобы каждое зернышко обвалялось в масле. Влить немного бульона, перемешать и, после того как этот бульон впитался, добавить еще. Так добавлять бульон, пока он не кончится, до готовности риса. Отставить и дать остыть. Добавить сыр, яйца, горчицу, зелень петрушки и крошки, приправить. Сделать 12 котлет. Разогреть масло в большой сковороде, обжаривать рисовые котлеты около 5 мин. с каждой стороны (до золотистого цвета и хрустящей корочки).

Эти ароматные котлеты — отличная замена картофельным котлетам, подавать их желательно с зеленым салатом.

ПИКАНТНЫЕ РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 4 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ стакана измельченных белых сухарей, соль по вкусу. *Для соуса:* 3—4 сухих гриба, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан изюма (кишмиш), $^1/_2$ стакана сладкого миндаля, сок лимона, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить в соленой воде до мягкости, откинуть, дать воде стечь, сложить в кастрюлю, немного примять, чтобы не рассыпался, полить 1 ст. л. масла и дать остыть. Из этой массы разделать котлеты, обвалять в сухарях и быстро поджарить с обеих сторон.

Для соуса из размоченных грибов сварить бульон. Мелко нарезанный лук поджарить в масле, смешать с мукой и прожарить вместе. Влить, постепенно помешивая, стакан грибного бульона вместе с мелко нарезанными грибами и прокипятить. Изюм и миндаль несколько раз ошпарить кипятком, дать стечь воде. Добавить в соус сок лимона, сахар, соль по вкусу, изюм, нашинкованный миндаль. Дать соусу закипеть. Этим соусом полить котлеты.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТКИ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 1 яйцо, 300—400 г шампиньонов, 1 бульонный кубик, 2 большие луковицы, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить, остудить, грибы и лук измельчить и поджарить на растительном масле, все ингредиенты смешать, сформировать небольшие котлетки и обжарить до румяной корочки, сложить в неглубокую посуду залить заранее приготовленным соусом (кубик растворить в воде, добавить специи и немного жареных нарезанных грибов, проварить 10 мин.), котлетки потушить 5—10 минут.

БИТОЧКИ РИСОВЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана риса, 5 стаканов воды или молока пополам с водой, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4 ст. л. масла, $^1/_2$ стакана молотых сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вязкую рисовую кашу на воде или на молоке пополам с водой, дать ей немного остыть, затем добавить яйца, размешать и, смочив руки в холодной воде, сформировать биточки или котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Подать биточки с киселем, сметаной, фруктово-ягодным или молочным соусом.

РИС СУШИ (ПРИПРАВЛЕННЫЙ УКСУСОМ РИС)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г риса, 0,7 л воды, соль по вкусу. *Для приправы:* несколько капель растительного масла, 3 ст. л. рисового уксуса, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сладкого саке или сухого шерри.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно промыть рис. Поместить рис, воду, соль и растительное масло в кастрюлю с толстым дном. Довести до кипения, закрыть плотно подогнанной крышкой и убавить огонь. Варить на медленном огне 20 мин. Снять с огня и оставить под крышкой на 15 мин. Тем временем положить в кастрюлю ингредиенты для приправы и довести до кипения. Сбрызнуть рис приправой, пока оба теплые, и тщательно, но легко перемешать.

РИС С МОЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г риса, 225 г сахара, 1,25 л молока, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящую воду положить рис, варить 3 мин., помешивая. Промыть под холодной водой и выложить в кастрюлю с молоком. Добавить ваниль, сахар. Включить большой огонь и варить 25 мин. Помешивая, довести почти до готовности. В конце варки добавить сли-

вочное масло и щепотку соли. Убрать с огня, перемешать и остудить. Сверху можно добавить немного цедры лимона или апельсина.

ПРЯНЫЙ РИС ПО-ИНДИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г риса, 250 г грибов, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. нарезанного шнитт-лука, цедра лимона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Довести до кипения в большой кастрюле воду, положить рис и вновь довести до кипения. Варить, не накрывая крышкой и не помешивая, 10—15 мин. Нарезать грибы маленькими кусочками и обжаривать 4 мин., до золотистого цвета, в оливковом масле в большой сковороде. Добавить мелко нарезанные зубчики чеснока и обжаривать еще 1 мин. Слить и промыть сварившийся рис и положить в грибы, а также петрушку, шнитт-лук и натертую на мелкой терке цедру лимона. Добавить немного соли, перемешать. Такой гарнир хорошо подходит к рыбе, приготовленной в гриле.

РИС ПО-БОЛИВИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г риса, 0,1 л растительного масла, 1 луковица, 1—2 зубчика чеснока, 1 бульонный кубик, 1 сладкий перец (по желанию), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В сотейнике раскалить масло, обжарить до золотистого цвета рис, затем добавить мелко нарезанный лук и обжаривать до готовности лука. Размять туда же бульонный кубик и выдавить чеснок, положить мелко нарезанный перец. Залить стаканом воды и тушить на

медленном огне до готовности риса, при этом воду можно добавлять.

РИС ПО-БРАЗИЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 стакана длиннозерного риса, 8 стаканов воды, 1 средняя луковица, 3 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть оливковое масло в большой кастрюле с толстым дном. Обжарить на нем нарезанный репчатый лук до прозрачности (нужно следить, чтобы лук не подрумянился). Добавить рис и обжаривать его, пока рис не станет золотистым. Залить рис водой, закрыть кастрюлю крышкой и варить на низкой температуре до готовности риса и полного поглощения им воды. Можно также добавить чеснок во время обжаривания лука.

АРОМАТНЫЙ ЖАРЕНЫЙ РИС ПО-ИНДИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: $^1/_2$ стакана длиннозерного риса, 3 ст. л. растительного масла, 8 бутонов гвоздики, 4 толченых черных стручка кардамона, 1 веточка лавра, 7,5 см палочки корицы, 1 ч. л. зерен черного перца, по 1 ч. л. семян тмина и кориандра, 1 луковица, 1 маленькая головка цветной капусты, соль по вкусу, кольца лука и свежие лавровые листья для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить рис в сито и промывать холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Насыпать рис в миску и залить 2 стаканами воды на 30 мин. Нагреть масло в сотейнике с толстым дном, положить гвоздику, стручки кардамона, листья лавра, корицу, зерна перца, тмин и кориандр и жарить 1 мин. Добавить нарезанный

тонкими кольцами лук и жарить еще 5 мин., до мягкости. Откинуть рис, воду от замачивания оставить. Засыпать рис в кастрюлю, жарить 2—3 мин., до матово-светло-золотистого цвета. Долить воду, в которой замачивался рис, положить цветную капусту, разделенную на мелкие соцветия, и посолить. Довести до кипения, затем убавить огонь и варить под крышкой 12—15 мин., помешав несколько раз, пока жидкость не впитается и рис с цветной капустой не размягчатся. Подавать горячим, украсив кольцами лука и лавровыми листьями.

РИС ПО-ВЕНГЕРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г риса, 60 г свиного жира, 170 г лука, 10 г соли, 15 г нарезанной зелени петрушки, 5 г красного молотого перца, 0,75 л костного бульона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук пропустить через мясорубку, обжарить в свином жире, добавить красный молотый перец, перебранный и промытый рис, залить частью бульона так, чтобы рис был слегка покрыт бульоном. Потом кастрюлю накрыть, тушить при среднем огне, не помешивая. Когда рис набухнет, в кастрюлю долить оставшийся бульон, посыпать измельченной зеленью петрушки и тушить до готовности.

РИС СЫРОМ ПО-МИЛАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г риса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 2 стакана овощного или мясного бульона, 150 г тертого твердого сыра, 3—4 шампиньона, 5—6 помидоров, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очень мелко нарезанный лук слегка подрумянить в половине масла. Рис промыть, обсушить

и добавить к луку. Жарить, все время помешивая. Когда рис станет стекловидным, добавить мясной бульон, приправить солью и перцем и тушить рис, пока он не станет рассыпчатым. Растопить половину порции сыра с оставшимся маслом. Смешать с рисом. Отварить шампиньоны. Форму для запекания смазать жиром, немного обсыпать сыром, положить в нее разрезанные на части помидоры и шампиньоны, всыпать готовый рис и все перемешать. Запечь в нагретом духовом шкафу. Готовое блюдо выложить на подогретую большую тарелку и посыпать оставшимся тертым сыром.

РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г белого длиннозерного риса, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли, 5 стаканов куриного бульона, 1 большая луковица, $^1/_2$ ч. л. молотого красного перца чили, 30 г зелени петрушки, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого черного перца, 400 г авокадо (1 большой плод, очищенный, нарезанный ломтиками и сбрызнутый лимонным соком), 175 г зеленого горошка (свежего или замороженного), 30 г зеленого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 350 г помидоров, консервированных в собственном соку.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Залить рис горячей водой и дать постоять 15 мин. Откинуть рис и промыть его под холодной проточной водой. Нарезанные луковицу и чеснок измельчить в кухонном комбайне так, чтобы образовалось пюре без комочков. Выложить луковое пюре в отдельную мисочку. Измельчить в комбайне консервированные томаты, затем процедить их в другую миску, продавливая ложкой через сито мякоть плодов. Разогреть оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Добавить рис и готовить 4—5 мин., постоянно помешивая, пока зерна риса не станут полупро-

зрачными. Добавить луковое пюре и готовить, часто помешивая, еще 2 мин. Вылить в кастрюлю куриный бульон, томатную пасту и довести жидкость до кипения. Посолить, поперчить бульон по вкусу и добавить острый красный перец. Уменьшить огонь до минимума. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 25 мин., пока рис не станет мягким, а вся жидкость не впитается. Добавить зеленый горошек и нарезанную зелень и готовить еще 5 мин. Подавать рис на стол на большом плоском блюде, украсив ломтиками авокадо и зеленым луком.

РИС ПО-МАНИЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г риса, 1 бутон гвоздики, 120 г отварной рыбы, 100 г ананасов, 1 банан, 1/2 лимона, 0,1 л йогурта, 2 шт. каперсов, черный перец горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рассыпчатую рисовую кашу, положив гвоздику и горошины перца в марлевом мешочке. Отварную рыбу разделать на небольшие куски, бананы и ананас нарезать аккуратными ломтиками, из лимона выжать сок и все тщательно смешать с остуженным рисом. Каперсы порубить, всыпать в йогурт и полить получившимся соусом рис.

РИС по-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, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис тщательно промыть, залить кипящей водой, варить 10 мин., откинуть на дуршлаг. Нужно,

чтобы рис получился рассыпчатым. В глубокой сковороде обжарить до золотистого цвета в растительном масле мелко нарезанный лук, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, перемешать. Прибавить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью. Подавать блюдо горячим.

РИС с бананами по-венесуэльски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 160 г риса, 1 ст. л. сливочного масла, 160 г недозрелых бананов, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рассыпчатый рис и откинуть его на дуршлаг. Ломтики бананов обжарить в масле и осторожно смешать с рисом. Чтобы бананы при жарке не разваливались и не превращались в месиво, предпочтительно брать недозревшие, а можно и зеленые бананы. Поперчить и посыпать рис зеленью петрушки. Такое блюдо подходит к жареному мясу или рыбе.

РИС «СВЕТОФОР»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г отваренного риса, 3 сладких перца (лучше красный, зеленый и желтый, по одному каждого цвета), растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец нарезать кубиками, слегка обжарить в достаточном количестве растительного масла (без запаха) и добавить в отваренный рис. Хорошенько перемешать. Это очень красивый и вкусный гарнир. Для праздничного стола рис положить в форму для кексов в виде тора, затем перевернуть на блюдо, в середину выложить гуляш.

пикантный РИС с апельсинами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г риса, 1 ст. л. сливочного масла, 0,25 л апельсинового сока, по 3 ч. л. мелко нарезанных лука и корня сельдерея, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить в 0,75 л воды до полуготовности. Лук и сельдерей обжарить на сливочном масле. Как только лук станет золотисто-желтым, добавить рис, соль, сахар и апельсиновый сок. Кипятить на слабом огне в течение 10 мин. Готовый рис можно посыпать тертой лимонной цедрой. Этот рис подавать на гарнир к дичи или свинине.

пикантный РИС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г риса, 500 г мелких помидоров, 1 банка консервированной кукурузы, 1/2 пучка зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 80 г сливочного масла или маргарина, 40 г тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить в подсоленной воде. Помидоры вымыть и разрезать каждый на четыре части. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Лук очистить и нарезать колечками. Петрушку мелко нарезать. Рис откинуть на сито, дать стечь воде, затем хорошо обжарить в сливочном масле или маргарине. Добавить лук, кукурузу, помидоры, перемешать и тушить 5 мин. Приправить сыром и петрушкой. Посолить и поперчить.

РИС со сладким красным ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г белого длиннозерного риса, 3 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. соли, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1/2 пучка свежей зелени укропа, 2 сладких красных перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рис до готовности в кастрюле с толстым дном. Нарезать лук полукольцами, мелко нарубить чеснок, нарезать сладкий перец квадратиками со стороной 1 см, измельчить зелень. Разогреть масло в сковороде и пассеровать лук с чесноком до мягкости (3—4 мин.) на среднем огне, добавить нарезанный сладкий перец, уменьшить огонь и обжаривать овощную смесь, пока перец не станет мягким и передаст часть цвета остальным овощам. Добавить рис, осторожно перемешать, чтобы не повредить рисовые зерна, посолить и поперчить по вкусу. После того как рис полностью прогреется (1—2 мин.), снять сковороду с огня и смешать рис с укропом. Подавать к птице, мясу или как самостоятельное блюдо.

масаины с РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г риса, 100 г маслин, 1 луковица или немного зеленого лука, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. красного перца, 2 тонких ломтика лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ": Лук очистить, вымыть и нарезать. Положить в кастрюлю вместе с подсолнечным маслом, 1/2 ч. л. соли и поставить тушить. Через 5 мин. добавить перебранный и вымытый рис. Тушить 3 мин., часто перемешивая. Добавить муку, мешать 1 мин., затем посыпать красным перцем и залить стаканом воды, прибавив еще 1/2 ч. л. соли. Хорошо размешать и варить 20—30 мин. на слабом огне, перемешивая, чтобы не подгорело. Подать со сметаной или маслинами.

РИС С ЛУКОМ-ШАЛОТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г белого длиннозерного риса, 120 г лука-шалот, 3 ст. л. оливкового масла, 15 г лимонной цедры (цедра половины лимона), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис промыть, обсушить. Масло разогреть в кастрюле, обжарить мелко нарезанный лук и рис. Посолить и добавить 0,5 л воды. Плотно закрыть и варить на слабом огне в течение часа, периодически помешивая. За 5 мин. до готовности добавить тертую лимонную цедру. Перед подачей на стол сдобрить кушанье оливковым маслом. Подавать с манговым соусом или с любым острым красным.

ЧЕСНОЧНЫЙ РИС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 225 г отваренного белого длиннозерного риса, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 75 г зеленого лука, 2 яйца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очень мелко нарезать чеснок и слегка обжарить его в сковороде с небольшим количеством растительного масла. Не снимая с огня, добавить рис, посолить и перемешать. Добавить яйца, уменьшить огонь и перемешать массу до загустения яиц. Добавить зеленый лук и обжарить еще 2—3 мин. Подавать горячим.

РИСОВЫЙ ГАРНИР С КЛЮКВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого длиннозерного риса, $^1/_2$ч. л. соли, 0,125 л апельсинового сока, 3 стакана куриного бульона, 1 ст. л. горчицы, 250 г свежей клюквы, 20 г апельсиновой цедры (тертая цедра половины апельсина и тонкие полоски цедры для украшения блюда).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Довести куриный бульон до кипения, всыпать в кастрюлю с бульоном рис, посолить, уменьшить огонь до минимума, накрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне 20 мин., пока рис не впитает всю жидкость. Вымыть и перебрать клюкву. Отложить горстку ягод для украшения блюда, остальные прокипятить в ковшике или небольшой кастрюле вместе с апельсиновым соком, цедрой и горчицей. Полученную смесь варить на небольшом огне 3 мин., затем смешать с почти готовым рисом и варить рис еще 2—3 мин. Выложить рис в хорошо смазанные маслом формы, затем перевернуть их на порционные тарелки, украсить тонкими полосками апельсиновой цедры и клюквой. Сразу подавать к столу.

РИС С ФИСТАШКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 225 г белого длиннозерного риса, 70 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 0,5 л воды, $^1/_2$ч. л. молотой корицы, 20 г свежего красного перца чили, 1 ч. л. молотого черного перца, 50 г изюма кишмиш, 175 г очищенных несоленых фисташек, 1 ст. л. меда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытый и замоченный на 30 мин. рис положить в кастрюлю с кипящей водой. Посолить, накрыть кастрюлю плотно прилегающей крышкой и варить рис на медленном огне 10 мин. Удалить сердцевину и семена из перца чили и нарезать его тонкими кольцами. Смешать перец, изюм, фисташки и корицу. Полученную смесь добавить в кастрюлю с рисом. Готовить рис на медленном огне, постоянно помешивая, еще 10 мин. Добавить сливочное масло и хорошо перемешать рис, стараясь не сминать рисовые зерна. Смазать внутреннюю поверхность форм (чашек) маслом и плотно заполнить их готовой ри-

совой смесью. Выложить порции риса на блюдо, сбрызнуть их медом и подавать на стол.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС с ароматом кокоса

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г коричневого длиннозерного риса, 0,35 л воды, 1/2 ч. л. молотой корицы, 3 г гвоздики (15 шт.), 1 лимон, 1 стакан концентрированного кокосового молока, 20 г кокосовой стружки (для украшения), 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Довести воду в кастрюле до кипения, размешать в воде кокосовое молоко. Довести смесь до кипения еще раз, посолить и высыпать в кастрюлю рис. Овощным ножом снять с лимона 2—3 полоски цедры и добавить их к рису вместе с корицей и гвоздикой. Уменьшить огонь до минимально возможной величины, накрыть кастрюлю крышкой и варить рис 40—45 мин., пока рис не станет мягким, а вся жидкость не впитается рисовыми зернами. В случае использования белого риса время приготовления необходимо сократить до 15—17 мин. Снять крышку, увеличить огонь и дать рису немного подсохнуть в течение 1 мин. Снять кастрюлю с огня. Выбрать из риса гвоздику, переложить в блюдо, украсить зеленью и кокосовой стружкой. Этот гарнир подходит к блюдам из птицы и мяса.

ФИДЕЛЛОСТОСТАДОС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 75 г длиннозерного риса, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана куриного бульона, 1 ч. л. молотого черного перца, 120 г помидоров, консервированных в собственном соку, 1 лавровый лист, 250 г вермишели, 1 ч. л. сушеной измельченной душицы (орегано), 1/2 ч. л. сушеного измельченного тимьяна, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть кастрюлю (без масла или воды) и высыпать в нее вермишель и рис. Обжаривать сухой рис и вермишель 5—7 мин., до золотистого цвета, постоянно помешивая. Размешать в рисе и вермишели 1 1/2 ст. л. оливкового масла, нарезанные помидоры, куриный бульон, лавровый лист, орегано и тимьян, затем посолить и поперчить по вкусу. Довести блюдо до кипения, уменьшить огонь до средней величины и варить 8—9 мин., постоянно помешивая, разделяя комки слипшейся вермишели. Уменьшить огонь до минимума и варить, не накрывая кастрюлю крышкой, еще около 10 мин., пока вся влага не впитается рисом и вермишелью, а зерна риса не станут мягкими. Если рис и вермишель все еще жестковаты, добавить еще 1/2 стакана воды и продолжать варить, накрыв кастрюлю крышкой, еще 5 мин. Снять кастрюлю с огня. Перемешать рис с вермишелью вилкой, разделяя слипшиеся комочки, и выложить в большое глубокое блюдо. Перед подачей на стол сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и украсить зеленью. Этот сытный гарнир особенно подходит к пикантным блюдам из птицы или мяса.

РИС С ЦУКИНИ И МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г риса жасмин, 2 ст. л. оливкового масла, 500 г молодых цукини, 200 г моркови, 1/4 ч. л. молотого красного перца чили, 2 зубчика чеснока, 80 г зеленого лука, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рис в кастрюле с толстым дном до готовности, откинуть и отложить. Нашинковать зеленый лук, мелко нарубить чеснок, нарезать цукини

тонкими кольцами, а морковь — кубиками. Разогреть масло в сковороде и пассеровать лук с чесноком до мягкости (2—3 мин.) на среднем огне. Добавить морковь, пассеровать еще 3—4 мин. на среднем огне, затем добавить цукини и чеснок, тщательно перемешать овощи, накрыть крышкой и, уменьшив огонь до минимума, тушить овощи 20—25 мин., периодически помешивая. Добавить рис, осторожно перемешать, посолить и поперчить по вкусу. После того как рис полностью прогреется (1—2 мин.), снять сковороду с огня. Подавать к птице, мясу или как самостоятельное блюдо.

ЗЕЛЕНЫЙ РИС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан длиннозерного риса, 1 нарезанный крупный зеленый сладкий перец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. свежей нарезанной кинзы, 3 ст. л. растительного масла, 2 1/2 стакана куриного бульона, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить сладкий перец, лук, чеснок, добавить кинзу, положить в миксер или кухонный комбайн и мелко размолоть. Разогреть в маленькой кастрюле 1 ст. л. растительного масла, влить смесь овощей и тушить, помешивая через каждые 3 мин. Разогреть оставшееся масло в сковороде с толстым дном. Положить в масло рис. При средней температуре слегка подрумянить в течение 3—4 мин. Добавить овощную смесь, бульон, соль и перец. Довести до кипения, закрыть крышкой, затем потушить в течение 10 мин., пока жидкость не начнет впитываться. Убавить огонь до минимума, пропарить под крышкой в течение 30—40 мин., пока рис не станет мягким. При необходимости добавлять бульон, чтобы рис был все время влажным. Переложить на подогретое блюдо и подавать.

РИС С АРАХИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г риса, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 зеленый сладкий перец, 100 г арахиса, 100 г шампиньонов, 100 г консервированной кукурузы, 4 помидора, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рис до готовности, откинуть на дуршлаг. Нагреть масло в сковороде, выложить в нее мелко нарезанные лук и чеснок и жарить до мягкости. Добавить мелко нарезанный зеленый перец и арахис. Жарить 5 мин., постоянно помешивая. Затем вместе с кукурузой и тонко нарезанными шампиньонами жарить еще 5 мин. Соединить мелко нарезанные помидоры, рис и зелень петрушки. Посолить и поперчить. Выложить в сковороду, подержать на огне и подавать блюдо горячим.

РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г длиннозерного риса, 200 г прессованного панира (или адыгейского сыра), топленое или растительное масло (для обжаривания панира), 1 ч. л. куркумы, 2 ст. л. топленого масла, 0,95 л холодной воды, 6 растолченных стручков кардамона, 6 бутонов гвоздики, 100 г свежего зеленого горошка, 1 ст. л. сливочного масла, 3 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть рис в холодной воде, замочить на 15 мин. и дать воде стечь. Нарезать панир (адыгейский сыр) кубиками около 2,5 см и обжарить их на среднем огне, пока они не подрумянятся. Растворить куркуму и 2 ч. л. соли в чашке с теплой водой или сывороткой и положить туда для пропитки кубики панира. Добавить оставшуюся соль в воду для риса. Нагреть топленое масло в кастрюле на среднем огне и жарить в нем стручки кар-

дамона и гвоздику не дольше 1 мин. Добавить рис и зеленый горошек, обваренный кипятком, и размешивать еще несколько минут. Теперь влить соленую воду в рис и быстро довести до кипения. Один раз помешать, уменьшить огонь и варить 20 мин. под крышкой, не размешивая. Снять крышку и дать избытку воды испариться (2—3 мин.). Добавить обсушенные кубики панира и несколько кусочков масла. Перед подачей на стол осторожно размешать вилкой.

РИС С КАРРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан длиннозерного риса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. карри, 2 луковицы, куриный бульон, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для пароварок с резервуаром: влить в резервуар количество воды, рекомендованное инструкцией для варки риса. Установить паровую корзину и, если необходимо, чашу для варки риса. Положить в нее рис, масло и карри. Перемешать. Добавить лук и куриный бульон (или другую жидкость, согласно инструкции для варки риса). Накрыть крышкой и варить в течение времени, указанного в инструкции. Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашу положить рис, масло и карри. Перемешать. Добавить лук и бульон или другую жидкость (по инструкции). Установить чашу с содержимым на пароварку. Накрыть крышкой и варить в течение рекомендованного времени. По окончании времени варки выложить рис из чаши, посолить и поперчить по вкусу.

РИС С ОРЕХАМИ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_3$ стакана длиннозерного риса, 3 ст. л. растительного масла, 1 небольшая луковица, 250 г грибов, $^1/_3$ стакана фундука, $^1/_3$ стакана орехов пекан, $^1/_3$ стакана миндаля, свежая зелень петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис перебрать, промыть, залить 3—4 стаканами воды, довести до кипения, накрыть крышкой кастрюлю и варить до готовности около 15 мин. (не перемешивая). Откинуть на дуршлаг, промыть в холодной воде. Сковороду разогреть, влить в нее 1 $^1/_2$ ст. л. масла и обжарить рис в течение 2—3 мин., постоянно перемешивая. Рис выложить на подогретую тарелку. Затем влить в сковороду оставшееся масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук до золотистого оттенка. Добавить грибы и обжаривать еще 2 мин., после чего добавить нарубленные фундук, миндаль и орехи пекан. Обжаривать еще около 1 мин. Вновь положить рис, немного обжарить, приправить солью и перцем по вкусу, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

РИС СО ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г длиннозерного риса, 1 $^1/_2$ ч. л. соли, 0,825 л воды, 250 г шпината, 1 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. молотого кориандра, 2 лавровых листа, 100 г несоленого арахиса, 1 щепотка молотого черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно промыть рис, замочить его на 15 мин., откинуть на дуршлаг, чтобы вода стекла. Налить в кастрюлю воду, положить соль и поставить на сильный огонь. Отрезать грубые стебли шпината, листья как следует промыть и осушить. Затем сварить листья, опустив их в кипящую воду. Выложить листья в дуршлаг и промыть холодной водой, дать воде стечь и мелко нарубить листья. В кастрюле среднего размера нагреть топленое масло и поджарить в нем кориандр и лавровые листья. Добавить

рис, помешивая, обжаривать его, пока зерна риса не покроются маслом и не станут прозрачными. Добавить нарубленный шпинат, быстро размешать, затем залить подсоленной водой и довести до кипения. Закрыть крышку и варить на медленном огне 20 мин. Арахис положить в кастрюлю, не перемешивая с рисом, за 5 мин. до конца варки. Когда рис будет готов, добавить перец. Перед подачей на стол осторожно перемешать рис вилкой.

РИС САНСЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана длиннозерного риса, 1 ч. л. апельсиновой цедры, 2 $^1/_2$—3 стакана куриного бульона (количество зависит от типа пароварки), $^1/_4$ ч. л. куркумы, $^1/_4$ ч. л. кайенского перца, $^1/_2$ моркови, 2 ч. л. лимонного сока, $^1/_2$ красного сладкого перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное инструкцией для варки риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить рис и долить бульон (или другую жидкость, по инструкции). Затем добавить натертую морковь, нарезанный очень тонкими полосками красный перец, цедру, куркуму и кайенский перец. Перемешать. Чашу с содержимым поместить в корзину. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени. Для пароварок без резервуара: во внутреннюю чашу положить рис и долить бульон (или другую жидкость, по инструкции). Затем добавить морковь, красный перец, цедру, куркуму и кайенский перец. Перемешать. Установить чашу с содержимым на пароварку. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени или до звукового сигнала. После окончания времени варки вынуть чашу. Влить лимонный сок и перемешать. Посолить по вкусу и подавать.

РИС с ГОРОХОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана риса, 1 стакан свежего молодого гороха, 1 $^3/_4$ стакана воды, 1 $^1/_2$ ст. л. десертного вина, 1—2 ст. л. смеси темных зерен кунжута с крупной солью.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обварить горох в течение 1 мин. в кипящей соленой воде, слить ее, быстро прополоскать холодной и обсушить. Промыть рис, положить в кастрюлю, залить необходимым количеством воды, оставить на 10 мин., затем добавить вино и варить рис, как обычно. Перед тем как увеличить огонь под рисом, положить в кастрюлю обваренный горох, закрыть крышку и готовить еще 10—15 мин. Оставить все в кастрюле на 10—15 мин., чтобы блюдо дошло. Перед подачей на стол намочить деревянную лопаточку в холодной воде и разложить на порции рис с горохом, каждую порцию посыпать смесью кунжутных зерен и соли.

РИС С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан длиннозерного риса, 1$^1/_2$ ст. л. сливочного или оливкового масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. сока лимона, 1 перо зеленого лука, $^1/_2$ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное инструкцией для варки риса. Установить в паровую корзину чашу для варки риса, если это необходимо. Положить рис в чашу и туда же долить воду, по инструкции. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени. Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашу положить рис и долить воду, по инструкции для варки риса. Установить чашу на пароварку. Накрыть крыш-

кой и варить в течение указанного в инструкции времени. Когда рис будет готов, добавить петрушку, лук, черный перец, масло и лимонный сок. Перемешать. Накрыть и оставить на 5 мин. Посолить по вкусу и подавать.

ОСТРЫЙ РИС СО СМОРОДИНОЙ И МИНДАЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан длиннозерного белого риса, 1/8 ч. л. молотой гвоздики, 1/4 стакана сушеной смородины, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. миндаля, 1 ст. л. сушеных луковых хлопьев, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 1/2 ч. л. корицы, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное инструкцией для варки риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долить воду. Установить чашу в корзину. Накрыть и варить в течение указанного времени. Для пароварок без резервуара: во внутреннюю чашу положить рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долить воду, по инструкции. Установить чашу на пароварку. Накрыть и варить в течение времени, рекомендованного инструкцией для варки риса. После окончания времени варки, вынуть чашу из пароварки. Добавить сливочное или растительное масло, посолить и поперчить по вкусу. Посыпать зеленью петрушки и подавать.

Без пароварки рис готовится так же, просто немного дольше.

ЛИМОННЫЙ РИС (НИМБУ ЧАПАЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 чашки (350 г) басмати или другого риса хорошего качества с длинными зернами, 1 ст. л. топленого или растительного масла, 1/2 ч. л. семян тмина, 1 1/2 ч. л. семян горчицы, 5 листьев карри (если есть), 1 палочка корицы длиной 5 см, 1 нарезанный стручок зеленого перца, 3 1/2 чашки (0,825 л) воды, 2 ч. л. соли, 1/2 чашки (0,125 л) лимонного сока, 1/2 ч. л. куркумы (по желанию), 2 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, 5—6 стеблей петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть рис в холодной воде и замочить на 15—20 мин. Затем откинуть на дуршлаг или сито и дать воде стечь. Тем временем нагреть в кастрюле топленое или растительное масло на среднем огне и положить в него семена тмина, семена горчицы, листья карри и корицу. Когда цвет семян тмина изменится, положить туда нарезанный перец. Затем осушить рис и обжарить его, помешивая, 2—3 мин. Когда зерна начнут становиться прозрачными, налить в рис соленую воду, довести до кипения и дать покипеть одну минуту. (Если хотите, чтобы рис был желтого цвета, в воду добавить куркуму.) Закрыть кастрюлю. Уменьшить огонь и варить около 20 мин., пока рис не впитает в себя всю воду. Снять крышку и вынуть кусочки палочки корицы. Сбрызнуть рис лимонным соком и положить сверху кусочки масла. Варить без крышки еще 2—3 мин. Осторожно перемешать рис вилкой. Положить в каждую порцию дольку лимона и веточку петрушки.

РИС С ЙОГУРТОМ (ДОХИ БХАТ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 чашки (350 г) басмати или другого риса хорошего качества с длинными зернами, 1 ст. л. топленого или растительного масла, 1 ч. л. семян горчицы, 3/4 ч. л. семян фенхеля, 2 стручка свежего острого перца, 1 ч. л. натертого свежего имбиря, 0,7 л воды, 1 ч. л. соли, 1 чашка (0,24 л) йогурта, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть рис. Вымачивать его около 15 мин., переложить в дуршлаг, дать воде стечь. Нагреть топленое или растительное масло в кастрюле среднего размера и положить туда семена горчицы. Сразу же закрыть крышку. Когда семена горчицы перестанут растрескиваться, добавить семена фенхеля, очищенный от семян и мелко нарезанный перец и имбирь, быстро размешать. Добавить рис и, помешивая, поджаривать в течение 1—2 мин., пока зерна не станут прозрачными. Влить воду, добавить соль и довести до кипения. Закрыть кастрюлю, уменьшить огонь до минимума и варить 18—20 мин. За пять минут до готовности поднять крышку, добавить йогурт и масло и быстро размешать вилкой. Снова закрыть и продолжать варить, пока зерна не набухнут и рис не впитает большую часть жидкости. После этого снять крышку и дать рису постоять на огне еще 2—3 мин., чтобы испарилась лишняя влага.

ИНДИЙСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ РИС (СЕБ ПУЛАО)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ чашки (275 г) белого риса хорошего качества с длинными зернами, 3 яблока среднего размера, 2 чашки (350 г) сахара, $^1/_4$ ч. л. молотого шафрана или $^1/_2$ ч. л. жилок шафрана, 1 $^3/_4$ чашки (0,425 л) воды (для сиропа), 3 ст. л. топленого или сливочного масла, 1 палочка корицы длиной 5 см, 8 бутонов гвоздики, 8 стручков кардамона, 3 лавровых листа, 3 *Чг* чашки (0,825 л) воды (для риса), $^1/_3$ чашки (50 г) нарезанного пластинками миндаля, $^1/_3$ чашки (50 г) изюма.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть рис и слить воду. Очистить яблоки от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать кусочками. Приготовить сироп: сахар, шафран и воду кипятить в кастрюле в течение 30 мин. на среднем огне, пока не останется треть от исходного объема. Нагреть топленое или сливочное масло в кастрюле и положить туда корицу, гвоздику, кардамон и лавровый лист. Перемешать, затем добавить рис. Поджаривать, мешая, в течение 2—3 мин. Добавить воду и довести до кипения. Положить оставшийся шафран в воду, закрыть крышкой и варить на медленном огне около 10 мин. Затем снять кастрюлю с огня. Сделать углубление в центре риса и поместить туда кусочки яблока и немного сиропа. Добавить изюм и нарезанный миндаль. Закрыть углубление рисом и вылить в рис остатки сиропа. Снова закрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне еще 15 мин., пока рис не будет готов. Убрать все цельные пряности с поверхности риса и осторожно перемешать. Подавать горячим.

РИС С КОКОСОВЫМ ОРЕХОМ (НАРЬЯЛ ЧАВАЛ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 чашки (350 г) басмати или другого риса с длинными или средними зернами, хорошего качества, 3 $^1/_2$ чашки (0,825 л) воды, 1 чашка (200 г) сахара, $^1/_2$ ч. л. молотых семян кардамона, 2 $^1/_4$ чашки (150 г) тертого, слегка поджаренного кокосового ореха, *Чг* чашки (50 г) поджаренных фисташек или орехов кешью, $^1/_3$ чашки (50 г) изюма, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить рис в воде на 1 ч, затем осушить его. В кастрюле среднего размера вскипятить воду с сахаром и кардамоном. Бросить в кипящую воду рис и довести до кипения. Через 2—3 мин. убавить огонь до минимума, плотно закрыть крышкой и варить 10 мин. Затем приоткрыть крышку и быстро добавить остальные компоненты. Варить до готовности еще 10 мин. После этого снять крышку, и пусть рис доходит на медленном огне еще 2—3 мин., чтобы испарилась лишняя влага, затем осторожно его размешать.

ПРЯНЫЙ РИС (МАСАЛАБХАТ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 чашки (350 г) басмати или другого риса с длинными зернами хорошего качества, 3 $^1/_2$ чашки (0,825 л) воды, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. топленого или растительного масла, 2 ч. л. семян тмина, 2 красных или зеленых стручка свежего острого перца, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. натертого свежего имбиря, $^1/_2$ ч. л. натертого мускатного ореха, 3 стручка кардамона, 2 ст. л. нарубленных листьев кинзы или петрушки, 2 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо промыть рис, замочить на 15 мин., затем откинуть на дуршлаг на 15 мин. Налить в кастрюлю подсоленную воду и поставить на сильный огонь. Нагреть растительное масло в кастрюле среднего размера и обжарить в нем семена тмина и очищенный от семян и нарезанный перец. Когда семена тмина начнут темнеть, добавить корицу, имбирь, кардамон и мускатный орех. Быстро перемешать, добавить рис и продолжать размешивать. Через 1—2 мин., когда рис немного поджарится, налить кипящую воду, закрыть кастрюлю крышкой и уменьшить огонь до минимума. Не поднимая крышки и не размешивая, варить 15—18 мин., пока рис не впитает всю воду. Снять крышку и держать кастрюлю открытой на медленном огне в течение нескольких минут. Вынуть стручки кардамона и осторожно перемешать рис вилкой, добавив в него сливочное масло и зелень кинзы или петрушки. Пряный рис можно подавать с любыми овощными блюдами.

ОСТРАЯ РИСОВАЯ НАЧИНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: $^1/_2$ стакана обычного риса, ^{1}А стакана продолговатого риса, 3 стакана куриного бульона, 6 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 230 г грибов, 1 луковица, 1 сладкий красный перец, 1 ч. л. любого соуса из жгучего перца, $^1/_4$ стакана нарезанной зелени петрушки, $^1/_2$ ч. л. соли, $^1/_2$ ч. л. молотого черного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать в кастрюле оба сорта риса, куриный бульон и 2 ст. л. сливочного масла. Довести до кипения на среднем огне, накрыть крышкой и убавить огонь. Варить рис на слабом огне 20 мин. Затем снять крышку и варить, пока не выкипит вся жидкость. Добавить лимонный сок и снять с огня. Растопить оставшееся масло. Пассеровать нарезанные грибы и перец, а также мелко нарезанный лук до мягкости, около 5 мин. Добавить соус из жгучего перца и держать на огне еще 2 мин. Положить в сотейник рис и перемешать с грибами. Добавить зелень петрушки, посолить, поперчить.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ, РИСА И ЯБЛОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: $^1/_2$ стакана рисовой крупы, 2 $^1/_2$ стакана молока, 400 г моркови, 200 г яблок, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вязкую кашу на молоке (1 $^1/_2$ стакана). Морковь тонко нарезать и немного припустить, добавить $^3/_4$ стакана молока и тушить до готовности. Смешать морковь с мелко нарезанными сырыми яблоками, лимонной цедрой и отваренным, слегка остывшим рисом, добавить сахар и яйца, влить $^1/_4$ стакана молока, хорошо вымешать и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Верх смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол полить маслом.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 2 стакана молока, 3 яйца, 2—3 ст. л. сахара, 50 г изюма, $^1/_2$ ч. л. соли, 1—2 ст. л. масла, $^1/_2$ порошка ванильного сахара, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытый рис засыпать в кипящую воду и варить 10 мин., затем воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить на слабом огне 25—30 мин. Готовую кашу немного остудить, добавить в нее 2 яичных желтка, растертые с сахарным песком, промытый изюм и ванильный сахар. В тщательно перемешанную массу добавить взбитые белки, выложить ее ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, смазать смесью из 1 яйца и сметаны и запечь в духовом шкафу. Готовый пудинг выложить на подогретое блюдо, нарезать на порции и полить горячим фруктово-ягодным соусом, сиропом или вареньем.

КАШИ

рисовая каша

рисовая наши
(из книги 6. Й. Похлебкина «Тайны хорошей кухни»)

Капризна в приготовлении рисовая каша, или отварной рис. Известно, что в странах традиционного рисосеяния — Японии, Вьетнаме, Корее, Индии и других — рисом питаются ежедневно и он обладает таким вкусом, который не получается при европейских способах варки. Даже в самых лучших ресторанах Европы не могут сварить его так вкусно, как в самой захудалой восточной харчевне.

Отчего? Оттого, что варят у нас рис в большой воде, сливают слизь, промывают затем кипятком, а иногда перед варкой крупу подсушивают, обжаривают — словом, делают массу операций, работают вовсю, чтобы получить такой же рассыпчатый рис, с несклеенными рисинками, как на Востоке. И получают, но... какой ценой! Полным разрушением оболочки и вымыванием крахмалистых и белковых веществ риса. Получают, в сущности, красивую зернинку, чисто декоративный продукт. Надо ли удивляться, что он невкусен! Это вполне естественно. Скорее удивительно, что его все-таки можно есть!

Уже способ варки риса на пару... дает возможность, не делая массы ненужной работы, сохранить большую часть питательных и вкусовых веществ риса. Большую, но не все! Ибо даже на пару рис в подвешенном состоянии отдает в кипящую под ним воду некоторую часть своего состава. Но он будет значительно вкуснее риса, сваренного или, вернее, вываренного целиком в воде. А можно сварить рис в воде и не вываривать его? Можно.

Как? Как варят на Востоке. Точное соотношение: 0,2 л (риса): 0,3 л (воды). Вода — кипяток, сразу же, чтобы не шло лишнее, трудно рассчитываемое в каждом отдельном случае время на доведение воды до кипения.

Плотная, наиплотнейшая крышка, не оставляющая никакого зазора между собой и кастрюлей, а для, того, чтобы не растерять точно отмеренный пар, — груз, тяжелый гнет на крышку, который не давал бы подняться ей даже в наивысший момент кипения.

Раз все точно рассчитано, то и время варки должно быть абсолютно точно: 12 минут. (Не 10, не 15, а точно 12.)

Огонь: три минуты сильный, семь минут умеренный, остальное — слабый.

Каша готова. Но не спешите открывать крышку. Здесь-то и подстерегает вас еще один секрет. Оставьте крышку закрытой и не трогайте кашу ровно столько времени, сколько она варилась. Пусть она постоит на плите ровно двенадцать минут. Затем откройте. Перед вами — рассыпчатая каша, чуть плотноватая.

Положите поверх нее кусочек сливочного масла граммов в 25—50, чуть-чуть посолите, если любите солоно. И размешайте ложкой как можно равномернее, но не разминая «куски», не растирая кашу,

Вот теперь можно попробовать! Ну, как?!

Посмотрите на себя в... зеркало! Ручаюсь на сто процентов, что на вашем лице написано нечто смахивающее на смесь недоумения и удивления. Как будто вам подсунули то, что вы меньше всего ожидали увидеть.

Так оно и есть! Вы ждали, что рис будет иметь обычный, знакомый вам как свои пять пальцев вкус рисовой каши.

Оказывается, ею... и не пахнет!

Только когда вы съедите весь рис, на вашем лице определенно появится удовлетворение и даже удовольствие. Теперь вы можете, наконец, сказать, что знаете настоящий вкус риса.

Не забудьте только заглянуть в зеркало!

Рис имеет сотни сортов, что, разумеется, отражается на его использовании и на вкусе приготовленных из него блюд. Од-

нако, несмотря на это, главная кулинарная особенность риса состоит в том, что хотя он и обладает собственным вкусом, но вкус этот — нейтрален, то есть не накладывается на вкус всех других соединяемых с рисом пищевых продуктов. Это свойство чрезвычайно важно. Оно дает возможность сдабривать рис практически любым видом приправ, придавать блюдам из риса любую гамму ароматов, любые вкусовые оттенки — сладкие и кислые, острые и нежные, пикантные и жирные.

Вот почему рис столь любим и распространен на всех континентах, в самых различных странах и особенно среди народов Азии, где его подают с томатным и соевым соусом, с красным перцем, луком, чесноком, с урюком и изюмом, с черносливом и инжиром, с бараниной и курятиной, с моллюсками и вареньем и т. д. и т. п.

Оттого-то правильно сваренный и умело, разнообразно приправленный рис веками не приедается и является хлебом для трех миллиардов населения нашей планеты.

А что применяем мы в нашей бытовой повседневной практике из всего этого кулинарного многообразия?

Весьма и весьма немногое. И притом не в силу недостатка продуктов, а в силу нашей кулинарной косности, равнодушия и — честно скажем — из-за нашей кулинарной неграмотности...

Каша из коричневого риса с паприкой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан коричневого риса, 1 л воды, 1 ч. л. молотого неострого красного перца (паприки) или $^1/_2$ ч. л. черного перца горошком, соль, лавровый лист по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Коричневый рис промыть, залить кипящей водой в соотношении 1:4. Довести до кипения и поставить в духовой шкаф. Время варки — 40—50 мин. За некоторое время до готовности добавить перец, лавровый лист, соль. Сливочное масло положить по вкусу.

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 кожуры и сердцевины, мелко нарезать, перемешать с лимонным соком. Изюм промыть, замочить в кипятке на 10 мин. 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 мин., до полуготовности. Затем рис откинуть на дуршлаг и промыть. Чуть больше трети подготовленного риса положить в форму для запекания, разровнять поверхность. Поверх выложить половину подготовленных яблок и изюма, посыпать 1 ч. л. сахара, затем выложить чуть больше половины оставшегося риса, оставшиеся яблоки, изюм и сахар, а сверху покрыть оставшимся рисом. Поверхность разровнять, разложить кусочки сливочного масла. Запекать под крышкой в духовом шкафу, разогретом до 130 °С, в течение 30 мин. Затем крышку снять и готовить еще 5—6 мин., до образования корочки. Подавать со сливками или со сметаной.

Рисовая каша по-датски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г белого длиннозерного риса, 30 г сливочного масла, $^1/_2$ ч. л. соли, 0,75 л молока, $^1/_2$ ч. л. кардамона, 1 ст. л. сахара-песка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растереть масло по дну кастрюли, это предотвратит пригорание каши (если кастрюля с антипригарным покрытием, то этот пункт можно смело опустить). Вылить молоко в кастрюлю и довести его до кипения. По-

стоянно помешивая, засыпать в кастрюлю рис тонкой струйкой. Посолить кашу, накрыть кастрюлю крышкой и варить 45—50 мин. на медленном огне. Перед подачей на стол положить в каждую порцию небольшой кусочек масла и посыпать кашу сахаром и кардамоном.

Каша рисовая, запеченная в тыкве

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 1 тыква средних размеров, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана сливочного масла, корица на кончике ножа, 2 ст. л. сахара, 1 стакан изюма, 5 яиц, 3 стакана воды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У тыквы срезать верхушку, вынуть мякоть, тщательно выскоблить всю сердцевину. Слегка отварить рис, смешать его с мякотью тыквы (предварительно выбрав из нее семечки), посолить, добавить сметану, изюм, сливочное масло, корицу, сахар, желтки и взбитые белки. Полученную массу размешать, наполнить ею тыкву и закрыть ранее вырезанной верхушкой. Запечь в духовом шкафу.

Манная каша

Манная каша

(из книги Й. Й. Похлебкина «Тайны хорошей кухни»)

Манной каше особенно не повезло с приготовлением. И вот почему.

Что такое манная крупа? Это пшеничная мука твердых пшениц крупного помола. На два класса выше крупчатки. Такая мука всегда считалась дорогой, редкой в старой России. Только

при советской власти манная крупа стала широкодоступным, дешевым продуктом. Поэтому навыков ее варки традиционно не сложилось. Поскольку это не крупа, а мука, то есть молотое зерно, то варить его легко. Оболочки нет, она не мешает, варка идет быстро, за несколько минут, и поэтому, кажется, никаких проблем и никакой «науки» для варки манной каши не требуется. Взял горсть-две, всыпал в кипяток как бог на душу положил и сварил.

Жидкая получилась — ничего. Еще с десяток минут покипит — загустеет. Густая вышла — тоже исправимо, плеснул кипяток или молочка — вот и развел до нужной консистенции. К тому же дело вкуса: один любит чуть пожиже, другой — погуще.

Какие уж тут правила? Каждый варит, как ему хочется. Этим каша и хороша. Непривередливая, «демократичная». Потому и полюбили ее не только домашние хозяйки, но и кухарки в столовых, больницах, домах отдыха, санаториях, особенно утром, когда времени мало, а людей завтраком накормить надо.

Но зато недолюбливают манную кашу детишки, хоть ее и «сдабривают» и сахарком, и вареньем, и медком, и шоколадкой. И она принимает все эти «дары», довольно хорошо гармонируя с ними.

Зная манную кашу с детства, мы в то же время не всегда знаем ее истинный вкус, так как не знаем точного правила ее приготовления, пользуемся, так сказать, примитивно-любительским способом ее варки, случайно получившим всеобщее распространение.

А правило это просто: варить в молоке, соблюдая пропорции: пол-литра (0,5 л) молока на 0,1—0,12—0,15 л (0,75 стакана) манной крупы (или литр молока на 0,3 л крупы). Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать ситом манную крупу (не горстью, а ситом, чтобы рассеять ее) и продолжать варить только одну-две минуты, все время интенсивно помешивая, а затем закрыть плотной крышкой кастрюлю, где варилась каша, и дать постоять 10—15 минут до ее полного разбухания; после этого

можно сдабривать ее маслом и чем угодно, делать как подслащенный, так и «луковый» вариант.

Но главное формирование вкуса произойдет именно тогда, когда каша будет не кипеть, не «преть» под крышкой, утрачивая белки, витамины, вкус, а когда она будет настаиваться уже снятой с огня.

Вкус такой правильной манной каши резко отличается от варенной обычным способом. Это действительно каша, в которой можно различить хотя и маленькие, но отдельно существующие крупинки. Такая каша и лучше маслится, и не имеет неприятной поверхностной пленки, которая образуется у манной каши только потому, что выделенные белки и клейковина, как более легкая фракция, всплывают на поверхность и здесь подвергаются усиленному испарению и распаду, интенсивно портятся с точки зрения и физиологической, и вкусовой, и, конечно, биохимической.

Манная каша, сваренная по всем правилам, лишена этих отрицательных черт. Она сильнее разваривается, чем при кипении, ибо температура пара молока выше, чем температура самого молока, варимого при открытой крышке.

Есть и еще один прием приготовления манной каши, сходный с описанным. Для этого манную крупу надо разогреть на сковородке вместе со сливочным маслом до легкого пожелтения, но не дать ей подгореть. Затем залить молоком или смесью воды с молоком, где воды было бы чуть больше половины. Заливать надо прямо на сковородке, и поэтому лучше брать глубокую эмалированную. После заливки быстро размешать и дать прокипеть две-три минуты, а затем плотно закрыть крышкой и также выдержать до полного разбухания. Такая каша еще вкуснее. Попробуйте и возьмите на вооружение оба эти способа, из которых первый более подходит для детского питания, а второй — для взрослого.

Как видите, варка каш заключается не только и не столько в механических приемах и не в запоминании правильных количественных показателей... а в гораздо большем числе таких мелочей, деталей, подробностей, которые даже не всегда можно точно описать словами и которые составляют чисто кулинарные особенности, суть кулинарного дела, ремесла, искусства. Вот почему варка вообще и варка каш в частности — следующий, более высокий этап кулинарного мастерства.

Гурьевская каша

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан манной крупы, 1,5 л молока, 2 ст. л. масла, $^1/_3$ стакана сахара, 1 яйцо, 1 щепотка соли, 2 ч. л. ванильного сахара, 100 г орехов, банка консервированных фруктов. *Для соуса:* 300 г кураги, $^3/_4$ чашки сахара, 4 стакана воды, $^1/_2$ стакана мадеры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить кастрюлю с молоком в разогретый духовой шкаф и подержать там, пока не образуется коричневатая пенка, аккуратно снять ее и положить на смазанную маслом тарелку. Процедуру надо повторить три-четыре раза. После того как духовой шкаф слегка остынет, поставить туда противень с орехами (годятся любые, кроме грецких) на 8—10 мин. Довести объем оставшегося после снятия пенок молока до литра, засыпать манную крупу и варить на маленьком огне, постоянно помешивая, пока каша не загустеет. Снять кастрюлю с огня, добавить соль, сахар, ванилин и слегка взбитый белок. Аккуратно выложить в форму последовательно несколько слоев каши, пенок и фруктов, сверху посыпать сахаром и орехами. Поставить форму в духовой шкаф на несколько минут, пока сахар не станет коричневым. Сварить курагу с сахаром в воде, иногда помешивая, пока она не станет мягкой, измельчить миксером и влить туда мадеру. Подавать кашу с соусом. Блюдо можно украсить свежими или консервированными фруктами.

Манная каша с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан манной крупы, 2 стакана (в том числе $^1/_2$ стакана для пенок) молока или сливок, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана измельченных орехов (или цукатов), 1 яйцо, 2 ст. л. варенья или меда, 150 г теста слоеного или пресного сдобного.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ядра орехов залить горячей водой, дать постоять, очистить от кожицы, мелко истолочь и добавить немного воды. Сливки или молоко налить в плоскую посуду и поставить ее в духовой шкаф. Как только образуется пенка, ее снять вилкой и продолжать топить молоко, снять вторую пенку и т. д., пока не получится $^1/_2$ стакана пенок. В оставшееся молоко или сливки всыпать манную крупу, сварить вязкую кашу, добавить в нее орехи, масло, сахар и перемешать. На края блюда, смазанного маслом, выложить бордюр из теста, положить в середину слой каши, на нее — слой пенок и опять слой каши. Поверхность каши посыпать сахаром, тесто смазать яйцом. Кашу запечь, полить прогретым вареньем или медом и подать.

Запеканка манная с фруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, $^1/_2$ ч. л. соли, 2—3 ст. л. сахара, 2 яйца, 2—3 ст. л. масла, 100 г разных фруктов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вязкую манную кашу на молоке, добавить соль, дать ей немного остыть, добавить яйца, сахар, сливочное масло, все хорошо перемешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду. Поверхность каши разровнять, смазать маслом или сметаной. Запечь в хорошо разогретом духовом шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку, не вынимая из сковороды, разрезать по диаметру на порционные куски, сверху положить сваренные в сахарном сиропе или консервированные фрукты и полить фруктово-ягодным соусом или сиропом.

Кукурузная каша

Кукурузная каша по-грузински

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кукурузную крупу просеять через сито. Крупу, которая останется в сите, 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 мин., накрыв крышкой. Сыр нарезать тонкими полосками. За 5 мин. до готовности засыпать сыр в кашу, тщательно перемешивая. Снять с огня, перемешать деревянной лопаткой, смоченной в холодной воде.

Кукурузная каша (мамааыга)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. (без горки) кукурузной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить молоко, быстро размешивая засыпать смесь крупы, соли и сахара, довести до кипения, непрерывно помешивая, закрыть крышкой и выключить огонь. Через 10 мин. размешать кашу, добавить масло.

ПОЛЕНТА

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить две кастрюли с водой, одну для самой поленты, вторую 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 мин. Поленту необходимо постоянно помешивать, предупреждая таким образом 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 кусками, после чего обжарить с двух сторон.

ПЕРЛОВАЯ КАША

ПЕРЛОВАЯ КАША

(из книги В. В. Похлебкина «Тайны хорошей кухни»)

Перловка принадлежит к тому виду каш, который единодушно не любят все. «Мужицкий рис», как ее презрительно величают. В основном мы встречаемся с ней в супах, где она одиноко плавает, затерявшись среди картошки, моркови, лука и других овощей.

И кто поверит сейчас, что это любимая каша Петра I?

Но это действительно так. Только многие разучились варить перловку, как рожь, пшеницу и полбу, джугару и многие другие злаки... Перловка — кладовая белка и белковосодержащей

клейковины. С ней следует обращаться столь же деликатно, как с бобовыми. Надо постараться разварить ее, не давая завариться каждому зерну в несъедобную твердую «пулю». И тогда перловка покажет себя. Отблагодарит вкусом.

Но как по-настоящему разварить перловку? Что для этого надо сделать? Почему, сколько бы мы ни варили перловку, она продолжает нам казаться невкусной?

Прежде всего, мы совершенно забыли и потому преспокойно пропускаем один очень и очень важный момент в приготовлении перловой крупы, о котором еще в XII—XVII веках знали карелы, коми, пермяки и который не был свойствен русской кухне, а потому стал постепенно исчезать из практики уже в XVIII веке, вместе со старой новгородской культурой, вобравшей в себя отчасти бытовые навыки финно-угорских народов.

Прием этот должен применяться еще до варки перловой крупы и состоит он в вымачивании ее в холодной воде в течение 10—12 часов.

Иными словами, перед тем как готовить перловую кашу, следует заранее залить холодной водой, замочить предназначенную для варки крупу. При этом замачивать надо не на глазок, а один стакан (0,2 л) перловой крупы залить ровно одним литром воды и оставить, повторяю, не менее чем на 10—12 часов. Пусть стоит в кухне с вечера всю ночь!

Утром воду надо будет слить, а вымоченную крупу засыпать в подогретое до 40° С молоко (в два литра молока, в нашем конкретном случае).

Таким образом, пропорции для правильной варки перловки точные и ясные, и их нетрудно запомнить:

- 1 стакан крупы,
- 1 литр воды для замачивания,
- 2 литра молока для варки.

Как варить перловую кашу?

Пока молоко не закипит и не прокипит после этого 5 минут, варят непосредственно на наплитном огне, в кастрюле без

крышки. А затем закрывают кастрюлю крышкой, снимают с огня и переставляют в большую кастрюлю с кипящей водой, то есть в так называемую водяную баню. Это делается для того, чтобы каша, варящаяся в молоке, не подгорала, не садилась бы на дно, а молоко бы не убегало и чтобы за такой кашей не надо было бы непрестанно следить, не считая того, что время от времени подливать выкипающий кипяток в большую кастрюлю с водой.

Варка перловой каши в водяной бане должна продолжаться 6 часов. Предвижу крики: «Невероятно!», «Ужасно долго!», «Кто же это будет делать? » — и тому подобные. Не надо паниковать: весь реальный расход времени на варку перловой каши практически сводится к какому-нибудь десятку минут: залить водой (две секунды), слить воду (одна секунда), всыпать в молоко и вскипятить (шесть-семь минут), переставить в водяную баню (пять секунд), ну и, конечно, перед едой размешать придется (две минуты хватит?).

Все остальное время перловая каша «делается сама»: вымачивается и варится без присмотра. Конечно, дома должен все время кто-то быть: все-таки огонь горит. Но этот кто-то (бабушка, отец-пенсионер, школьник, идущий во вторую смену, студент в период экзаменационной сессии, женщина в декретном отпуске и т. д.) может спокойно заниматься другими своими хозяйственными, учебными или служебными делами, зная лишь время, когда ему нужно уделить одну-две минуты перловой каше.

Если же речь идет об общепите (а мы должны добиться, чтобы общепит наконец готовил по всем правилам), то там ни о каком расходе времени и говорить нечего: день, когда повара будут готовить перловку, можно будет засчитывать им как выходной!

А теперь несколько слов о заправке. Для перловки, как для всякой уважающей себя каши, заправка, разумеется, своя, индивидуальная. Когда каша готова (а готовность устанавливается как по времени, так и по появлению у каши красивого, благородного бежевого цвета с палевым оттенком), ее снимают с огня, дают постоять под крышкой минут десять, перекладывают из кастрюли (эмалированной) в фаянсовую или фарфоровую посуду, подливают немного сливок, кладут сливочное (и только сливочное) масло и старательно размешивают до равномерной консистенции и цвета.

А потом — едят! Едят как совершенно самостоятельное блюдо, едят не просто, а с наслаждением, переживая (да, именно переживая, а не пережевывая) каждый маленький, необычайно нежный, приятный глоток. Пережевывать — нечего, в идеале вся каша должна превратиться в нежную, тончайшую пасту, которая сама собой растворяется во рту.

Еда настоящей перловой каши — это своего рода кулинарное переживание, открытие нового кулинарного мира для тех людей, кто в спешке привык глотать невкусную еду и не только позабыл, но и утратил радости ощущения вкуса, аромата, нежности обычной пищи, связывая эти понятия исключительно с какими-нибудь редкими и недоступными продуктами.

Я хочу, чтобы каждый, кто прочтет эти строки, непременно приготовил бы самостоятельно, хотя бы один раз, перловую кашу по вышеуказанному и единственно для нее правильному способу. Только один раз! Второй раз убеждать и упрашивать уже не придется...

И последнее, о чем необходимо предупредить: правильно приготовленная перловая каша сильно разваривается, увеличиваясь в объеме. Полукилограммовой стандартной пачкой крупы можно накормить 20 человек!..

Я уверен, что это блюдо высоко оценят прежде всего шахтеры, металлурги, механизаторы, строители — все, кому приходится работать в условиях повышенных или сильно пониженных температур, испытывать большие физические нагрузки и затем отмываться от производственной грязи, масел, пыли и копоти — в бане или под душем.

Перловая каша после парилки — лучшая, испытанная пища во вкусовом и в физиологическом отношении: она начисто снимает усталость, напряжение, дает огромный протеиновый заряд, нормализует кровообращение, заставляет смотреть на жизнь веселее.

Если вы, попробовав настоящей перловой каши, будете теперь читать в исторических романах, что перловка была любимой кашей Петра I, то вам станет понятным, что это не домысел какого-нибудь досужего романиста, ибо отныне вы будете точно знать, о какой перловке идет речь. А вот сам романист, повторяя с чужих слов эту историческую истину, подобной каши никогда не едал!

Правильная перловая каша

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана перловой крупы, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 4 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перловую крупу перебрать, промыть холодной водой и залить холодной водой на ночь. Затем воду слить. На стакан разбухшей перловой крупы взять 1 1/2 стакана воды, вскипятить ее, добавить сахар и соль, дать закипеть вновь и всыпать крупу. Уровень воды должен превышать уровень крупы примерно на 3 см. Добавить 2 ст. л. сливочного масла, довести до кипения и убавить огонь до минимума. Варить, неплотно прикрыв крышкой и следя, чтобы каша не убежала, в течение 30—40 мин., до почти полной готовности крупы. Добавить 1/2 стакана кипятка и 2 ст. л. растопленного масла, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф, предварительно разогретый до 130 °С, на 20 мин. Затем накрыть кастрюлю с кашей толстым покрывалом или одеялом, дать настояться минимум час. Подавать кашу горячей, с молоком. Можно дать каше застыть, нарезать ее ломтиками и обжарить на растительном масле с луком и чесноком, а затем подать, посыпав зеленью по вкусу.

Каша перловая с луком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г перловой крупы, 0,48 л воды, 60 г свиного сала, 100 г репчатого лука, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перловую крупу залить теплой водой, дать набухнуть, воду слить, а крупу вновь промыть горячей водой (60—70 °С). Налить воду в кастрюлю, довести до кипения, добавить соль, всыпать крупу и сварить рассыпчатую кашу, как обычно. Лук нашинковать, слегка обжарить с салом и добавить в кашу.

Перловый плов с грибами в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г перловой крупы, 100 г свежих грибов, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 50 г корня сельдерея, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перловую (или ячневую) крупу прокалить на сухой сковороде, залить кипятком, оставить до набухания. Воды должно быть по объему в 3—4 раза больше, чем крупы. Морковь и сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать все измельченные овощи на растительном масле не более 2—3 мин. Грибы нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Обжаренные грибы и пассерованные овощи перемешать с набухшей крупой, разложить приготовленную массу в горшочки и поставить в духовой шкаф до готовности. Горшочки должны быть закрыты крышками или фольгой. Если укладываемая в горшочки масса окажется слишком густой, то в нее можно добавить

немного воды, но с таким расчетом, чтобы готовый плов получился рассыпчатым.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан перловой крупы, 3 стакана воды, 2—3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перловую крупу перебрать, промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Затем воду слить и вновь залить кашу горячей подсоленной водой, добавить масло, хорошо перемешать, закрыть крышкой и довести до готовности в духовом шкафу, чтобы вода полностью впиталась в крупу, после чего кашу вновь перемешать. Подавать кашу с молоком, маслом или со шкварками с луком.

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КАШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 л сваренной перловой каши, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, соль по вкусу, жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Добавить к заранее сваренной каше яйца, муку, молоко, соль. Массу тщательно вымешать, затем разделывать на лепешки и жарить на сковороде. Замечательный гарнир к жирным мясным блюдам.

ПЕРЛОВКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана перловой крупы, 250 г чернослива без косточек, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перловую крупу перебрать, промыть и замочить на ночь. Затем добавить чернослив и отварить. Подавать со сметаной.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

(из книги в. Й. Похлебкина «Тайны хорошей кухни»)

Наиболее проста в смысле варки гречневая каша, имеющая хорошее естественное защитное покрытие каждой зернинки и не выделяющая при варке слизь (крахмал). Испортить гречневую кашу трудно, и тем не менее ее сплошь и рядом готовят неумело, невкусно.

Почему? Да потому, что кажущаяся простота ее приготовления заставляет действовать на авось, а не по правилам. Между тем, как ни покажется странным, а кашеварные правила похожи на математические — они точны, ясны, кратки и нетрудны для запоминания.

Для гречневой крупы на каждую единицу объема крупы должно браться вдвое больше по объему воды (1:2). И это соотношение должно соблюдаться не на глазок, а абсолютно точно, до грамма!

Кроме того, есть и определенные правила выдержки температуры, силы огня (его интенсивности) и давления.

Именно о них часто забывают, исполнив точно то, что касается соотношения крупы и воды. И поэтому каши превращаются в самые невкусные блюда. А ведь когда-то они были самыми лакомыми. Они были сами по себе вкусными, оттого что в них сохранялись витамины и особые ароматические вещества, оттого что структура зерна не нарушалась из-за неверного режима давления.

Все это мы можем понять и объяснить теперь, в конце XX века, на основе современных знаний о веществе и материалах вообще. Но люди, жившие 100—200 лет назад и более, готовили правильно чисто эмпирически, на основе повседневного опыта, наблюдая, что и при каких условиях удается, а что нет.

Так, для гречневой каши требуются плотная крышка, сильный огонь в течение первых 3—5 минут до закипания воды, а затем

спокойное, умеренное кипение, в самом конце — слабое, до полного выкипания воды не только с поверхности, но и со дна кастрюли или котелка. Кроме того, необходима металлическая (не эмалированная) кастрюля или казанок, лучше всего с утолщенным выпуклым, а не горизонтальным, плоским дном. Именно эта конструкция облегчает выкипание жидкости со дна и создает равномерное прогревание и разбухание всей каши.

И еще одно важное правило для гречневой и для большинства каш: засыпав крупу и залив ее водой, не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не подымать и не приоткрывать крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и поэтому выпускать его — значит недодать каше положенного тепла. Иначе каша либо подгорает, сохнет, либо, если мы пытаемся «помочь» ей, хотим устранить свою ошибку и подливаем воду, превращается в размазни, портится.

Отсюда вывод: исправить ошибку в середине приготовления каш практически нельзя. Лучше все делать по правилам с самого начала и ни в коем случае не вмешиваться в процесс приготовления.

В результате все приготовление, скажем, одного, полутора, двух стаканов гречневой крупы и соответствующего им количества воды (двух, трех, четырех стаканов) заканчивается в пределах 15—16 минут, если нагрев ведется на газовой плите. Держать гречневую кашу на огне дольше этого времени нецелесообразно — ее вкус будет ухудшаться: особый гречневый аромат — выветриваться, слабеть, а зерно — терять форму, трескаться и становиться кляклым, Именно это происходит с гречневой кашей при приготовлении ее в общепите, и потому она не пахнет настоящей гречкой. Почему так нелепо происходит? А потому, что в кулинарии, а особенно в народной, большинство сведений передается традиционно и устно. А по старой традиции гречневую кашу готовили от двух до четырех часов. Только в таких случаях приготовление шло не на непосредственном огне, а в русской печи, на так называемом «вольном духу», то

есть при падающей температуре, когда печь остывала после окончания выпечки в ней хлебов. И шло такое медленное приготовление не в металлической кастрюльке, а в глиняной корчаге или в толстостенном чугунке.

Кое-кто «слышал звон», что гречневую кашу готовили долго, и бездумно, механически стал переносить это правило и для наплитного приготовления, считая, что подержать подольше гречку на огне — это как раз то, что надо. А поскольку за последние три-четыре десятилетия гречневая крупа из самой массовой превратилась в редкую в домашнем быту, то «умение» готовить ее мы как бы передоверили общепитовским работникам, которые, к сожалению, действуют по принципу «испорченного телефона».

Вот и приходится теперь писать о таких, казалось бы, элементарных вещах!

Но процесс приготовления каши как блюда не заканчивается на том, что она сварилась, хотя этот момент означает, что главное сделано. Остается еще важная и ответственная деталь — заправка каши, определение ее вкусового акцента. Для каждого сорта каш этот акцент строго индивидуален, о чем в нашем общепите постоянно забывают, сдабривая все каши одной и той же одинаковой подливкой. Именно это и наносит непоправимый вред каше, портит ценный продукт, превращает ее в невкусный балласт, дискредитирует каши как вид особого блюда, низводит их до уровня малоприятного гарнира. Вообще надо решительно покончить с тем, чтобы каши подавались как гарнир к мясным или рыбным блюдам. Гарниры могут быть только овощными. Каши же — особый, совершенно самостоятельный вид блюда. И именно поэтому столь важна их правильная заправка.

Для гречневой каши заправка должна состоять из сливочного масла, лука, сушеных белых грибов и крутых рубленых яиц. Это классическая, неотъемлемая заправка гречневой каши! Всякая иная для нее — неприемлема, неуместна!

Лук можно (и даже нужно) не пережаривать, а вносить его мелко нарезанным в середине кипения в кашу, просто засыпав сверху, не трогая каши, не перемешивая ее. Точно так же засыпаются вместе с закладкой крупы в кипяток и сухие белые грибы в виде порошка (достаточно одного гриба на каждые два стакана крупы, чтобы создать заметный, приятный акцент). Масло и рубленые крутые яйца вносятся только после полной готовности каши (после полного выкипания из нее воды). Лучше всего, если каша, снятая с огня, постоит под крышкой после готовности еще пять минут для так называемого «упревания», то есть полного развития ее вкуса. Только после этого ее можно перемешивать с маслом и яйцами и уже после — солить и тотчас же, горячей, подавать на стол. Холодная, остывшая каша — это насмешка над здравым смыслом, неуважение к кулинарному искусству и профанация этого благородного национального блюда.

Все сказанное относится к гречневой ядрице; из продельной гречневой крупы настоящую кашу делать нельзя. Продел может использоваться на другие кулинарные цели — в овощно-крупяные супы, как добавка к начинке зраз, для украинских гречаников, но только не для приготовления русской гречневой каши.

НАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 480 г гречневой крупы, 0,7 л воды, 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупу перебрать, всыпать в кипящую подсоленную воду, с поверхности удалить пену и пустотелые зерна. Варить кашу при слабом кипении, помешивая. Как только крупа набухнет и впитает всю влагу, перемешивание прекратить, кастрюлю накрыть крышкой и дать каше упреть в духовом шкафу или на поверхности плиты при очень слабом нагреве. Добавить масло. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

БИТОЧКИ № ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гречневой крупы, 1 $^1/_2$стакана воды, $^1/_2$ч. л. соли, 100 г творога, 1 или 2 яйца, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу, панировочные сухари или мука для обвалки, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящую подсоленную воду всыпать гречневую крупу. Варить, периодически помешивая, 10—15 мин. Затем накрыть крышкой и оставить на 20—30 мин. для упревания, переложить в миску, добавить протертый через сито творог, яйца, сахар. Из получившейся массы сформировать биточки, обвалять их в сухарях или муке и обжарить на сковороде с растительным маслом. Подавать со сметаной сразу же.

ГРЕЧНЕВИК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$стакана гречневой крупы, 4 $^1/_2$стакана воды, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана подсолнечного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления гречневика надо сварить вязкую гречневую кашу, охладить ее примерно до 60 °С, добавить сырые взбитые яйца, затем хорошо перемешать, выложить на сковороды или противни, смазанные маслом. Когда каша застынет, нарезать ее кусочками 4 х 4 см и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана молока, 200 г творога, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 яйца, $^1/_2$ч. л. соли, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящее молоко всыпать крупу (ядрицу или продел) и варить ее до загустения, затем снять с огня, положить в нее протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку творог, сметану, добавить яйца, соль, сахар и все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, поверхность разровнять, смазать сметаной, полить 1 ст. л. растопленного масла и поставить для запекания в духовой шкаф на 40—50 мин. Готовый крупеник разрезать на порции, полить маслом или сметаной.

Наша гречневая со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана гречневой крупы ядрицы, 3 ст. л. сахара, 2 стакана сметаны, 3 ст. л. изюма, 1—2 яйца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молотую ядрицу перемешать с яйцом, разложить на противне и высушить в духовом шкафу. Затем протереть через дуршлаг, добавить сметану, сахар, изюм, разложить в глубокие глиняные плошки или на сковороды, смазанные маслом, довести до кипения и запечь в духовом шкафу или русской печи.

Биточки гречневые

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гречневой крупы, 100 г творога, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, $^1/_2$ ч. л. соли, 2 ст. л. масла, $^1/_2$ стакана молотых сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящую подсоленную воду (1 $^1/_2$ стакана) засыпать крупу и варить 30—35 мин. Затем снять с огня, добавить протертый творог, сахар, яйца и все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать биточки, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Подать со сметаной. Гречневые биточки (без сметаны) можно подать к борщу или рассольнику.

Кашица смоленская

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана мелкой гречневой крупы (продела), 1 л воды, 2 луковицы, 2 корня пастернака, 2—3 ст. л. нарезанной зелени петрушки, $^1/_2$ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 мин., затем засыпать крупой и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, досолить и дать постоять под крышкой 15 мин. для распаривания.

Нежная греча

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. подсолнечного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю с двумя стаканами кипящей воды всыпать стакан гречневой крупы. Довести до кипения и варить, плотно закрыв крышкой, на слабом огне до полного выкипания воды. В процессе варки посолить. Такая каша сама по себе, сухая, рассыпчатая. Если день не строго постный, перед отключением огня добавить несколько чайных ложек растительного масла. Если после снятия с огня укутать кастрюлю с кашей, то через 20—30 мин. она станет особенно нежной. Вместе с солью можно добавить любые специи.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана гречневой крупы, 3 стакана молока, 2 луковицы, 2 яйца, 4 сухих белых гриба, 130 г топленого масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гречневую крупу перебрать, просеять. Затем залить водой, в которую добавлены перемолотые в пыль на кофемолке белые грибы. Довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить и варить 10—15 мин., до загустения и полного выпаривания воды. После этого снять с огня и завернуть в одеяло на 15 мин. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета в глубокой сковороде, в конце обжаривания добавить 2 мелко нарубленных яйца и посолить. Все это добавить в кашу и равномерно перемешать.

НАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана гречневой крупы ядрицы, 2 яйца, 4 $^1/_2$ стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла, 2 стакана сливок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретом предварительно духовом шкафу, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как кашу гречневую. Когда будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и есть со сливками.

КАША ПО-ВИТЕБСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гречневой крупы, 8 картофелин, 1$^1/_2$ стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, протереть, развести теплым молоком. В приготовленную массу добавить промытую крупу, перемешать и поставить в духовой шкаф на 30—40 мин. Перед подачей полить маслом.

НАША ТИХВИНСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гречневой крупы (продела), $^1/_2$ стакана гороха, 1,5 л воды, 2 луковицы, 4 ст. л. топленого или подсолнечного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горох промыть, разварить в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и, когда вода на $^1/_3$ выпарится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

ГРЕЧНЕВЫЕ БИТОЧКИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: *Для биточков:* 6 ст. л. гречневой крупы, 1 яйцо, панировочные сухари, соль по вкусу. *Для соуса:* 20 г грибов, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, специи и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рассыпчатую гречневую кашу, размять прямо в кастрюле и дать остыть. Затем добавить яйцо и соль и все размешать. Массу разделать на биточки, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде. Подать с грибным соусом.

Соус приготовить так: свежие грибы (или сушеные, предварительно замоченные) отварить, отвар слить и отставить. Масло растопить, всыпать муку и, помешивая, пассеровать ее. Влить грибной отвар, довести до кипения и варить 20 мин. на медленном огне. Затем процедить. Добавить специи и мелко нарезанные грибы.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гречневой крупы, 200 г цветной капусты, 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 (или воду), добавить соль, довести все до кипения, варить 5—6 мин., закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10—15 мин. Подавать со сливочным маслом.

Купеческая каша

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

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

Овсяная каша

Овсяная каша

(из книги 6. 8. Похлебкина «Тайны хорошей кухни»)

Все знают о том, что овсяная каша полезна и детям и взрослым. Но те и другие частенько не любят ее. Одна из причин в том,

что овсяная каша для взрослых должна готовиться совершенно не так, как для детей. Более того, есть овсяная каша только для взрослых, и есть овсяная каша только для детей. Они отличаются приготовлением и самой крупой.

Однако часто бывает, что детям готовят как раз кашу для взрослых, а взрослым предлагают детскую. Никто не подозревает, что произошла ужасная путаница, и обе стороны бывают недовольны такой пищей или даже отказываются от нее.

Но стоит лишь привести все в соответствие, как овсяная каша станет действительно любимой едой и взрослых и детей.

Как же это сделать? И что надо сделать?

Прежде всего, взрослой овсяной кашей считается каша из целого, недробленого и немятого овсяного зерна. Обращаться с этим зерном надо так же, как с рисом. Более того, его можно смешивать с рисом и варить вместе. Пропорции смесей произвольные, но вкуснее бывает, когда риса чуть больше. Такую овсяную или овсяно-рисовую кашу, как и всякую крупяную, рассыпчатую, можно заправлять маслом или (и) жареным луком.

Детской овсяной кашей считается любая каша из дробленого, нецельного (давленого) или молотого овсяного зерна (толокна).

Почему?

Потому что дети с их нежными слизистыми полости рта плохо воспринимают жесткую, крутую, рассыпчатую овсяную кашу с ее плотноватой оболочкой, которую именно за ее крутость и плотность (есть что жевать!) ценят взрослые, особенно мужчины.

Дробленое зерно, а тем более молотое (толокно) совсем лишено оболочки, варится быстро и дает одну клейко-слизистую массу, по консистенции приятную для ребенка. Но масса эта невкусная. Поэтому ее принято сластить, скрашивать сахаром. И ребенок ест с грехом пополам, с уговорами, присказками, привыкая есть подслащенную кашу в любое время дня.

Но это как раз и портит вкус ребенка. Не вкус данного блюда. Не вкус на несколько часов или на один день. А тот Вкус

с большой буквы, который должен быть для человека путеводной нитью в его кулинарных скитаниях в течение всей жизни и который он обязан не только сохранять в чистоте, но и передавать потомкам.

Здесь, отвлекаясь от конкретной каши, хочется со всей серьезностью подчеркнуть, что вкус надо воспитывать с детства, потеря его столь же ненормальное явление, как слепота, глухота, хотя и не столь заметное.

Вкус — это один из видов ощущений человека, один из видов познания окружающей нас материальной среды. Наряду с обонянием, зрением и осязанием, которые дают нам представление о запахе, цвете, форме и консистенции пищевых продуктов, вкус составляет классический квартет ощущений, при помощи которого человек знакомится с продуктами питания, с пищей. Вкус — первая скрипка в этом квартете. Оценку пище мы во многом даем по вкусу, Вкусно — хорошо. Очень вкусно — отлично. Невкусно — плохо. Но что значит вкусно или невкусно?

В кулинарной науке и практике существует традиционная договоренность о том, что такое хорошо и что такое плохо во вкусовом отношении.

Все градации вкуса сведены, подобно румбам морского компаса, к строгим категориям, тоже к четырем: горько, сладко, кисло, солоно. Первые две — это юг и север кулинарного вкуса, вторая пара похожа на восток и запад. Между ними промежуточные румбы: кисло-сладкое, кисло-соленое, кисло-горькое. Для определения нюансов вкуса, его оттенков в органолептической терминологии существуют понятия: горьковатое, кисловатое, солоноватое, сладковатое. Имеются еще понятия пресного и пряного, чтобы выразить те вкусовые ощущения, которые не укладываются в обычные «румбы». Таким образом, для профессионалов вкуса, для гроссмейстеров органолептики наука о вкусе столь же точна, как и математика. Вкус у такого человека должен быть не субъективным, а приближаться

к объективным, установленным показателям. Такими мастерами вкуса являются дегустаторы и титестеры.

Но раз вкус можно определять, устанавливать его качество, давать ему более или менее точную оценку, то выходит, что этот показатель не такой уж субъективный, что он даже главный показатель качества пищевого продукта или блюда. Так оно и есть. Любые скрытые дефекты пищи обнаруживаются без всяких приборов, посредством проверки ее вкуса. В этом состоит одна из особенностей кулинарной науки.

Есть у вкуса и вторая важная особенность. Даже самая важная. Вкусное блюдо, вкусный пищевой продукт — приятнее. А это значит, что он лучше усваивается организмом. Следовательно, вкус не только невидимая абстракция, но и вполне «весомая» категория, ибо вкусная пища всегда сытнее. И это не только так «кажется», но и оказывает реальное воздействие на наше самочувствие, настроение, психику и, в конечном счете, на наше поведение и работоспособность.

Третья особенность вкуса, важный аспект его воздействия на человека состоит в том, что пища должна быть разнообразной по вкусу, вкусовые соотношения должны быть подвижными, а не статичными, раз и навсегда заведенными. И обо всем этом не надо забывать, когда мы готовим ребенку обычную овсяную кашу.

Что же надо сделать? И как?

Первое: разварить геркулес или толокно в воде (желательно в мягкой).

Второе: пропустить кашу через дуршлаг или частое металлическое сито, чтобы задержать не поддающиеся развариванию части — овсяную ость, остаточную шелуху и т. п. Эти твердые части больно ранят, царапают слизистую рта ребенка, отчего он выплевывает всю кашу, будучи сам не в состоянии отделить мелкие жесткие частички от всей массы в ложке.

Родители обычно кричат при этом на ребенка, заставляют его вновь съесть кашу. Ребенок, естественно, раздражается,

плачет не только из-за неприятного ощущения, но и из-за чувства обиды, из-за той несправедливости, с которой с ним обходятся. В результате завтрак испорчен, ребенок расстроен. Мама кипит оттого, что недавно выстиранная рубашка или костюм непоправимо заляпаны выплюнутой кашей и испачканы шоколадкой, которая не в состоянии была примирить ребенка с болью и обидой.

А всего этого легко избежать, выполнив второе правило.

Третье: долить молока, варить, чтобы получилась не клейкая слизистая масса, а жиденькая, почти текучая кашица, которую можно даже пить и совсем легко проглатывать.

Четвертое: теперь надо довести кашицу до вкуса. Очень осторожно подсластить, но так, чтобы сахар не чувствовался, а лишь отбивал сыроватый привкус разваренного зерна. Затем слегка ароматизировать анисом или бадьяном, корицей, а если их нет, то высушенной лимонной или апельсиновой цедрой, растертой в порошок. Если и ее нет, то взять свежую цедру лимона, апельсина, отварить ее в четверти стакана воды и влить ложку-две этого густого ароматного навара в кашицу, хорошо размешать ее. Теперь приятная консистенция, мягкость каши придут в соответствие с приятным вкусом.

Для улучшения вкуса годится всякий другой фруктово-ягодный ароматизатор, мармелад (разваренный) или же сливки и масло (их вводят в готовую кашу некипячеными, ибо сливки не выносят кипения — теряют свой сливочный вкус).

Такая овсяная каша, без сомнения, будет воспринята ребенком с радостью, а возможность менять ее ароматизаторы поможет тому, чтобы она не приедалась.

Овсяная наша соленая

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г овсяных хлопьев, 5 стаканов воды, 60 г свиного сала, 40 г репчатого лука, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овсяные хлопья всыпать в подсоленную воду или молоко с небольшим куском масла, непрерывно помешивая, варить 25—30 мин. Готовую кашу полить растопленным сливочным маслом или салом, посыпать поджаренным луком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Геркулесовые клецки

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г мелкого геркулеса, 100 г блинной муки, 100 г жира (животного или растительного), 100 г изюма, 1 щепотка соли, 0,35 л молока или пахты (пахта лучше).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать жир, муку, изюм, геркулес и соль, добавить достаточно молока, чтобы получилось тесто. На доске, слегка посыпанной мукой, скатать маленькие шарики диаметром 5 см и отварить их в течение 20 мин. в большой кастрюле в кипящей воде или положить их сверху в гуляш за 30 мин. до готовности. Подавайте теплыми с несладкими блюдами и десертами.

Старое традиционное валлийское блюдо, эти клецки, или троллис, подавали с похлебками и гуляшами. Немного жира снимали с поверхности гуляша и смешивали с геркулесом, чтобы получилось тесто. Затем его формировали в виде клецек и добавляли в горшок за 30 мин. до готовности.

Геркулесовые котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 ст. л. геркулеса, 2 яйца, 1 луковица или 2—3 зубчика чеснока, 2 бульонных кубика, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить 1 стакан воды, растворить в нем кубики. Залить этим бульоном овсяные хлопья. Дать постоять 15—20 мин. для набухания. Добавить яйца, мел-

ко нарезанный лук или чеснок. Сделать котлеты и обжарить с двух сторон. Можно жарить без панировки, а можно запанировать в муке или сухарях.

Готовые котлеты можно также залить 1 стаканом воды с кубиком и потушить на маленьком огне до исчезновения всей жидкости. Это хороший гарнир к мясным блюдам.

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 молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овсяную крупу залить холодной водой, довести до кипения. Добавить сливочное масло. Луковицы нарезать и обжарить до золотистого цвета. Пропустить через мясорубку жареный лук, плавленые сырки, зубчики чеснока, добавить молотые сухари, яйца, соль, перец. Все тщательно перемешать. Сделать котлеты и обжарить их на разогретой сковороде, предварительно запанировав их в муке.

СКИРЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г геркулеса, 2 луковицы, 85 г сливочного масла, тертая цедра 1 лимона, 2 ч. л. нарезанного свежего тимьяна или 1 ч. л. сухого, соль и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло в сковороде, обжарить лук до коричневого цвета. Добавить геркулес, получится довольно густая смесь, добавить лимонную цедру, тимьян; соль и перец. Помешивать, не снимая с огня еще примерно 7 мин., до готовности. Подавать горячим на гарнир.

НАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ПРОСТАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана овсяных хлопьев, 0,5 л воды, $^1/_3$ стакана грецких орехов, соль, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, добавить сахар и соль, очищенные потолченные орехи. Варить 15 мин., постоянно помешивая. Если уменьшить количество воды и сахара, каша получится более густой, ее хорошо подавать к биточкам и котлетам.

ПШЕННАЯ НАША

ПШЕННАЯ МАША
(из книги Й. Й. Похлебкина «Тайны хорошей кухни»)

Пшено, перебрав, вымойте раз шесть-семь, под конец в горячей воде, прежде чем начать готовить из него что-либо.

А почему это нужно?

Да потому, что пшено бывает чрезвычайно загрязнено. Промывать его надо до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Покрытие (шелуха) у каждого зернышка крепкое, лакированное, ему ничего не будет от лишней промывки. А когда вымоется, то надо его чуток и отпарить: вот почему нужно в последний раз промывать пшено горячей водой.

Варят пшено всегда в большой воде, в любом количестве, до полуготовности, не ожидая, чтобы зерно разварилось и открыло свои недра. Эту воду все равно сливают. А затем доливают молока и варят до его выпаривания и полной готовности пшенной каши.

Хотя пшено считается малоценной кашей, попробуйте его сваренным по всем правилам. Думаю, понравится, особенно если молока взять побольше и разварить сильнее, а затем через

час долить в еще теплую кашу простокваши и либо есть сразу, либо дать постоять ночь. Такая подкисленная пшенная каша чрезвычайно вкусна и тоже не имеет навязчивого вкуса обычной пшенной каши, приевшейся. «Любит» пшенная каша также заправку салом пополам со сливочным маслом и луком.

ЗАПЕКАНКА ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г тыквы, 150 г пшена, 0,4 л молока, 2 яйца, 100 г сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, залить молоком, довести до кипения, засыпать перебранное и промытое пшено, посолить и варить до готовности. Готовую кашу немного охладить (до 70 °С), добавить яйца, перемешать и выложить ровным слоем на противень, смазанный маслом и обсыпанный молотыми сухарями. Смазать сверху уложенную массу смесью из яйца и сметаны и запечь в духовом шкафу. Готовую запеканку разрезать на порции и подавать с маслом или со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 115 г сваренной вязкой пшенной каши, 20 г борщевика, 20 г сныти, 20 г подорожника, 20 г мальвы, 35 г одуванчиков, 5 г репчатого лука, соль, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченую зелень припустить, через 10 мин. добавить пассерованный лук, посолить. Готовый фарш выложить в форму для запекания на слой вязкой пшенной каши, накрыть слоем оставшейся каши, посыпать сухарями и запекать в духовом шкафу. Такую запеканку можно готовить и из других круп.

КРУПЕНИК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 стакана сваренной рассыпчатой пшенной (можно гречневой) каши, 2 стакана протертого творога, 2 яйца, 2—3 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 2—3 ст. л. молотых сухарей, соль, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой миске смешать кашу, протертый творог, взбитые яйца, размягченное масло, соль, сахар. Получившуюся массу выложить толстым ровным слоем в мелкий противень (или на сковороду), смазанный маслом и посыпанный сухарями. Сверху крупеник смазать сметаной. Выпекать в предварительно хорошо нагретом духовом шкафу до образования румяной корочки.

«БАБУШКИНО» ПШЕНО С КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г пшена, 300 г квашеной капусты, 2 ст. л. смальца, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту промыть проточной водой. Варить 20 мин. на медленном огне. Воду слить. Поджарить на смальце репчатый лук. В кастрюле на капусту выложить пшено, затем лук. Все залить 2 стаканами кипятка и растительным маслом. Не мешать. Варить 25—30 мин. После того как пшено уварится, перемешать, закутать в полотенце, чтобы пропарилось. Подавать горячим.

НАША ГРИБНАЯ ЧУМАЦКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана пшена, 100 г свежих грибов, $1^1/_2$ луковицы, 100 г сала, 5 г мяты, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и промытые свежие белые грибы нарезать мелкими кусочками и обжарить вместе с репчатым луком на сале до полутотовности. Промытое пшено варить до полуготовности и в горячем виде смешать с обжаренными грибами и луком, посолить, перемешать, поставить в духовой шкаф и довести до готовности. Каша должна быть рассыпчатой. При подаче на стол кашу посыпать мелко нарезанной мятой.

ПШЕННЫЙ КАРАВАЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 стакана вязкой пшенной каши, 3 яйца, 2—3 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана толченых сухарей, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить на подсоленном молоке вязкую пшенную кашу и дать ей остыть. Отделить яичные желтки от белков. Желтки смешать с охлажденной кашей, белки хорошо взбить и также смешать с кашей. Масса должна быть однородной, без комков. Круглую форму смазать маслом, посыпать толчеными сухарями, выложить на нее ровным слоем кашу и поставить на 15—20 мин. в хорошо разогретый духовой шкаф.

Каравай можно выпекать и из других видов круп со всевозможными наполнителями (грибами, картофелем, рыбой, овощами и фруктами).

ПШЕНО С ТЫКВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан пшена, 200 г тыквы, 1 л воды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать дольками очищенную от кожи и семян сладкую столовую тыкву, положить в кастрюлю

с двумя стаканами воды и варить. Через 10—15 мин. всыпать стакан промытого пшена. Когда каша закипит, сделать слабый огонь, плотно закрыть кастрюлю крышкой. Можно добавить немного соли. Варить до выкипания воды. Каша будет вкуснее, если после готовности подержать ее час закутанной.

КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан пшена, $^1/_2$ стакана чернослива, 2 $^1/_2$—3 стакана воды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить пшенную кашу (в 2 стаканах воды). Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить. К пшену добавить чернослив. Такое блюдо можно подавать как гарнир к мясным блюдам, блюдам из дичи.

ПШЕНО С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: $^4/_5$ стакана пшена, 2 стакана воды, 2 луковицы, 3 ч. л. подсолнечного масла, зелень укропа (или фенхеля), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На огонь поставить кастрюлю с двумя стаканами воды. Пока вода закипает, промыть пшено и выложить его в кипящую воду; когда вода с пшеном закипит, уменьшить огонь до слабого. Кастрюля должна быть плотно закрыта, так как при кипении идет пена. Дать каше повариться, затем положить в нее нарезанный лук, сделать это нужно очень быстро, буквально в течение нескольких секунд, чтобы не вышел пар. Посолить в середине готовки. За 5 мин. до готовности положить фенхель или укроп. После окончания варки, по желанию, можно добавить рас-

тительное масло. После выкипания воды и снятия с огня оставить кашу под крышкой на 15—20 минут.

КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана пшена, 4 стакана воды или молока пополам с водой, $^2/_3$ ч. л. соли, 5—6 морковей, 5 ст. л. масла, 2 яйца, $^1/_2$ стакана молотых сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вязкую пшенную кашу на воде или на молоке пополам с водой. Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, добавить 1—2 ст. л. масла и $^1/_2$ стакана воды. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить морковь на слабом огне до готовности. Затем соединить морковь с горячей кашей, посолить, добавить яйца и все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Подать с молочным соусом или сметаной.

каша пшенная с сушеными спинами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г пшена, 30 г масла, 0,6 л воды для каши, 120 г сушеных слив, 0,3 л воды для варки слив, 75 г сахара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сливы залить водой, варить до готовности. Удалить из слив косточки. Сваренную с маслом рассыпчатую кашу положить на смазанный маслом сотейник вперемешку с вареными сливами, поставить в разогретый духовой шкаф. Истолченные косточки слив залить отваром слив, проварить, процедить, добавить сахар и довести до кипения. Кашу подавать с этим отваром.

наша пшенная с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан пшена, 800 г тыквы, 4 $^1/_2$ стакана молока или воды, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву очистить от кожи и семян, нарезать мелкими кубиками, положить в кипящее молоко или воду, добавить масло, соль, сахар и довести до кипения. Затем всыпать промытое пшено и варить кашу.

наша ячневая

каши ячневая с типами

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 замочить на 3 ч, выжать и промыть, а настой процедить. Грибы мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить воду, в которой замачивались грибы, затем нарезанный поджаренный лук, крупу, посолить. Варить кашу до готовности. Если кашу едят холодной, то к ней подать квас.

кашица костромская

ИНГРЕДИЕНТЫ: $^2/_3$ стакана ячневой крупы, 4 стакана воды, $^1/_5$ стакана гороха, $^1/_2$ луковицы, 1 ст. л. тимьяна, 2 ст. л. сливочного масла (можно растительного), $^1/_2$ ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ячневую крупу хорошо промыть и отварить в подсоленной воде на умеренном огне в течение 10—15 мин. с момента закипания. Обязательно снимать образующуюся сверху пену. Лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить. Добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох, мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения кашицы. Заправить маслом, измельченным тимьяном, размешать, проварить еще около 3 минут.

Каша ячневая размазня

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 1 $^1/_2$ стакана творога, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупу засыпать в холодную подсоленную воду и варить на умеренном огне, снимая пену. Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду сцедить и продолжать варить кашу в другой посуде, долив молока и помешивая, до получения густой размазни. Когда каша станет мягкой, заправить ее творогом, досолить, размешать равномерно, дать постоять около 5 мин. под крышкой, не нагревая, затем заправить маслом.

Каша ячнейпя со свиным или Бараньим салом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 $^1/_2$ стакана ячневой крупы, 100 г сала (внутреннего), 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить вариться ячневую кашу. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку, поджарить до получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в готовую кашу, размешать ее и поставить для упревания на 30—40 минут.

Каша ячнейпя с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г ячневой крупы, 1 л воды, 500 г картофеля, 0,5 л молока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить на медленном огне. Картофель очистить, мелко нарезать и положить в кашу в конце варки. Добавить молоко, посолить. Подавать кашу со сметанным соусом.

Клецки картофельные с ячневой крупой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан ячневой крупы, 12 картофелин, 3 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, соль, зелень укропа по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырой картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Отстоявшийся крахмал присоединить к отжатому картофелю. Сварить кашу, присоединить отжатый картофель к каше, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде. Подавать горячими, посыпав обжаренным луком и укропом.

Каша костромская ячневая с горохом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана ячневой крупы, 2 л. воды, $^1/_2$ стакана гороха, 1 луковица, 2 ст. л. тимьяна или чабреца, 3 ст. л. сливочного или подсолнечного масла, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ячневую крупу хорошо промыть и отварить в подсоленной воде в течение 15—20 мин. с момента закипания на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену; затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения каши. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить еще 5 минут.

СМЕШАННЫЕ КАШИ

Каша «Дубинушка»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 стакана риса, 1/2 стакана гречневой крупы, 1/2 стакана ячневой крупы, 1/2 стакана пшена, 1 стакан натертой на крупной терке тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 огурец, 5 помидоров, 3 сладких перца, 2 свеклы, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 6 стаканов воды, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все крупы тщательно перебрать и промыть. Лук, морковь, свеклу очистить от кожуры и вымыть. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Тыкву натереть, не срезая кожуры. Лук мелко нарезать. Огурец, помидоры, перец промыть и нарезать ломтиками. На дно высокой, смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями кастрюли уложить подготовленную свеклу, на нее — пшено, далее морковь, рис, затем помидоры и перец, на них — гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу. Верхний слой — из тыквы. Принцип такой: слой крупы накрывать слоем овощей. Подготовленную смесь залить горячей подсоленной водой, поставить кастрюлю на огонь и после закипания воды проварить в течение 15—20 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и поставить в разогретый духовой шкаф на 20 мин. Кастрюлю с готовой кашей опрокинуть на блюдо. Должен получиться слоеный пирог. Кашу разрезать на порции.

Биточки из пшена и риса с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г пшена, 200 г риса, 2 л воды (для каши), 2 моркови, 3 яйца, 120 г масла топленого или растительного, 1/2 стакана панировочных пшеничных сухарей, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь нашинковать соломкой, пассеровать в небольшом количестве масла и пропустить через мясорубку. Из смеси пшена и риса сварить вязкую кашу, добавить морковное пюре, яйца и перемешать. Разделать из полученной массы биточки, запанировать в сухарях и обжарить на масле. Подавать со сметаной либо с молочным или сметанным соусом.

Брюквенно-крупяная каша

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 стакана гречневой крупы, 2 ст. л. ячневой (перловой) крупы, 1 брюква, 2 1/2 стакана воды, 2—3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить крупу в воде до полуготовности, добавить мелко нарезанную брюкву, доварить кру-

пу до выпаривания воды, добавить соль. Варить всю массу до мягкости, после чего заправить ее маслом.

КРАКОВСКАЯ каша ПЕЧЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана крупы (любой), 1 яйцо, 100 г масла, 2 ст. л. нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупу тщательно смешать с сырым яйцом, затем рассыпать на доске и высушить, следя за тем, чтобы зерна не склеивались. Вскипятить 3 стакана подсоленной воды с маслом, в кипящую воду всыпать растертую и хорошо подсохшую крупу (растереть сухие зерна рукой, если они склеились), размешать один раз и запекать в духовом шкафу 45 мин. в закрытой крышкой кастрюле. Перед тем как засыпать крупу, в кипяток добавить мелко нарезанный укроп. Можно залить крупу отваром из сушеных грибов. Такую кашу можно подавать к отварной курице, отварной телятине под соусом, грибам в сметане и к множеству других блюд.

каша «Богатырская»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 1 стакан гречневой крупы, 1 стакан пшена, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупы перебрать и промыть. Овощи почистить, лук мелко нарезать, морковь и свеклу натереть на терке. В толстостенную кастрюлю уложить слоями рис, лук, гречку, морковь, пшено, свеклу так, чтобы слой крупы накрывался слоем овощей, залить водой и варить на маленьком огне около 40 минут.

КАША С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан кукурузной крупы, $^1/_2$ стакана пшена, 2 моркови, 1 луковица, 2 сладких перца, 2 помидора, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 5 стаканов воды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пшено тщательно промыть горячей водой. Морковь и лук натереть на крупной терке, перец и помидоры нарезать произвольно. На дно кастрюли уложить $^1/_3$ овощей, на них 7з смеси пшена с кукурузной крупой, далее снова 7з овощей и смесь круп, затем оставшиеся овощи и крупы, а сверху зелень. Залить горячей соленой водой, довести до кипения. Варить 8—10 мин. и настаивать 20—25 мин. Кастрюлю с готовой кашей вместо крышки накрыть большим блюдом, перевернуть кастрюлю, каша опрокинется на блюдо в виде башни.

каша РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ стакана риса, $^1/_2$ стакана овсяной крупы, 0,7 л воды, 2 ч. л. соли, 1 луковица, 4—5 зубчиков чеснока, 4—5 ст. л. подсолнечного масла или 75—100 г сливочного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис и овес промыть отдельно, равномерно перемешать, затем засыпать рисово-овсяную смесь в кипящую подсоленную воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил (этим способом можно готовить только в плотно закрытой посуде). Держать на сильном огне 10 мин., затем убавить огонь до среднего и держать еще 5—6 мин., после чего снять с огня, тепло укутать и только через 15—20 мин. открыть крышку. Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мел-

ко нарезанным чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на слабом огне 3—4 минуты.

наша в ЧУГУНКЕ по-татарски

ИНГРЕДИЕНТЫ: Крупа, вода, бульон или молоко, масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Каша в чугунке имеет особенный вкус. В чугунок налить воду, бульон или молоко, добавить масло и соль по вкусу и положить промытую крупу. Жидкость должна быть на 4—5 пальцев выше уровня крупы. Чугунок закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф. Такую кашу можно готовить из гречневой крупы с жареным репчатым луком или со шкварками, молочную кашу из пшена или риса или кашу на бульоне (пшенную или овсяную).

ГАРНИРЫ ИЗ ГРИБОВ И ЯИЦ

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

АЛЬПИЙСКИЕ ЯЙЦЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 крупных яиц, 450 г тертого сыра чеддер или ланкашир, около 50 г сливочного масла, 1 ст. л. шнитт-лука, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 180 °С. Густо смазать маслом невысокую керамическую форму для духового шкафа, покрыть дно половиной тертого сыра. Аккуратно разбить яйца на сыр, приправить солью и перцем, сверху посыпать оставшимся сыром, полностью покрыв яйца. Положить сверху кусочки масла и запекать в духовом шкафу в течение 12—15 мин., сыр должен расплавиться. Перед тем как подать, посыпать зеленым луком и подавать с хрустящим хлебом и зеленым салатом.

ЯЙЦЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 10 г молока, 10 г муки, 30 г сыра, 4 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, залить молоком, довести до кипения, процедить. Полученный молочный соус остудить, заправить желтками и вылить в сковороду или противень. Сверху уложить сваренные вкрутую и разрезанные на дольки яйца, посыпать их тертым сыром и полить маслом. Все поставить в горячий духовой шкаф и запечь. Подавать на стол с салатом.

ШПЭЦЛЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г муки, 5 яиц, около 1/4 стакана минеральной воды, 2 большие луковицы, 300 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, молотый белый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Высыпать муку в миску, добавить яйца и минеральную воду, чтобы получилось вязкое тесто. Добавить соль и энергично замешивать тесто, пока оно не начнет давать пузыри. Очистить и нарезать кольцами лук. Нагреть духовой шкаф до 200 °С. Нагреть подсоленную воду в широкой кастрюле. Приготовить форму для выпечки. Быстро соскабливать тесто с доски в кипящую воду. Когда шпэцле всплывут на поверхность, они готовы, Вынуть шпэцле шумовкой, дать стечь воде и выкладывать слоями в форму для выпечки. Каждый слой посыпать тертым сыром. Последний слой посыпать оставшимся сыром и полить 2—3 ст. л. кипящей воды. Поставить заполненную форму в духовой шкаф на средний огонь. Разогреть масло в сковороде и обжарить в нем кольца лука до появления коричневой корочки. Вынуть форму со шпэцле из духового шкафа, выложить сверху обжаренный лук, по желанию можно также посыпать свежим зеленым луком.

ЯЙЦЙ ФЛАМЕНКО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных яйца, 1 красный, 1 желтый, 1 зеленый сладкий перец, 3 ст. л. растительного масла, 1 очищенная и нарезанная средняя луковица, 1 очищенный и раздавленный зубчик чеснока, 540 г отварного картофеля, 400 г нарезанных консервированных помидоров,

1 ч. л. сушеных пряных трав, соль и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 190 °С. Разрезать перцы пополам, очистить от семян, нарезать кубиками размером около 1 см. Нагреть масло в сковороде, положить нарезанный лук и жарить 2 мин. Добавить чеснок и жарить еще 1 мин. Добавить перцы и обжаривать 8 мин. на медленном огне. Очистить, сварить и слить картофель, затем нарезать его маленькими кубиками. Добавить в перцы помидоры и травы. Готовить на большом огне, не накрывая крышкой, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить картофель и прогреть, приправить солью и перцем, разделить между 4 индивидуальными формочками для духового шкафа, сделать в каждой углубление. Разбить по 1 яйцу в середину каждой формочки. Запекать около 10 мин., пока белки не застынут.

РУЛЕТЫ№ ЯИЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, 60 г сливочного масла, 6 больших ломтиков вареной ветчины, 300 г зеленого горошка, томатный соус, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть сливочное масло, поджарить яйца, посолить, поперчить, снять с огня, пока они еще мягкие. Разложить на кухонной доске кусочки ветчины, выложить приготовленные яйца, свернуть рулеты. Разогреть сливочное масло, положить зеленый горошек, влить немного томатного соуса, посолить, готовить 10 мин., переложить в специальную посуду для духового шкафа, сверху положить рулеты, поперчить. Поместить на 10 мин. в духовой шкаф при температуре 200 °С.

ЯИЧНИЦАПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, 20 г муки, 60 г панировочных сухарей, растительное масло, репчатый лук, зелень петрушки и базилика, 250 г томатной пасты, соль, черный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взбить яйца с солью и молотым перцем, перемешать с мукой, панировочными сухарями. В сковороде разогреть растительное масло и опускать в него по одной столовой ложке яичную массу. Обжарить яичницу, постоянно перемешивая. На другой сковороде мелко нарезанный репчатый лук пассеровать, добавить к нему томатную пасту, зелень. Готовую яичницу измельчить и смешать с луком и зеленью в томатной пасте.

ДРАЧЕНА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 яиц, 1 стакан молока, 1—2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. муки, 60 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделить желтки от белков. Желтки, муку, соль и сметану хорошо смешать, постепенно добавляя молоко. Белки взбить в пену и осторожно смешать с остальной массой. Выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в хорошо разогретом духовом шкафу. Готовую драчену полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки.

ЯИЧНИЦА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 средних по величине сладких перца, 6 яиц, растительное масло, соль, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежий перец вымыть, очистить от семян и нарезать тонкими кольцами. На сковороде разогреть подсолнечное или другое растительное масло и обжарить в нем перец до мягкости (на среднем огне). Яйца взбить, посолить и равномерно вылить на сковороду, в которой обжариваются перцы, посыпать все свежей зеленью (петрушка, кинза), убавить огонь и накрыть крышкой. Яичница будет готова примерно через 3—5 минут.

Омлет травами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, по 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки, орегано и шнитт-лука, 3 ст. л. оливкового масла, 15 г сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разбить яйца в маленькую миску. Добавить соль и перец и взбить вилкой. Добавить травы. Нагреть оливковое и сливочное масло в сковороде, пока не появится пена. Влить яйца. Помешивать вилкой. Готовить 2—4 мин. до золотистой корочки снизу, поддеть омлет снизу лопаточкой и сложить вдвое. Подавать с хрустящим хлебом и зелеными салатными листьями.

Омлет тертой морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 1 1/2 ст. л. молока, 1 большая морковь, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Затем слегка поджарить на сковороде с маслом. Залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы масса прогревалась равномерно. Как только омлет начнет густеть, завернуть края с двух сторон к середине, придав ему форму продолговатого пирожка.

Омлет картофелемпо-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 картофелин среднего размера, 4—5 яиц, 1 ч. л. соли, 1 луковица, маргарин или другой жир.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать очищенный картофель тонкими ломтиками (можно натереть на крупной терке), мелко нарезать лук, взбить яйца. Все компоненты смешать, посолить и сразу же выложить на горячую сковороду с маслом и поставить в разогретый духовой шкаф. Омлет должен получиться тонким, как кружево. Не выкладывать смесь толстым слоем. Если нет подходящей сковороды, можно выпекать омлет на нескольких маленьких сковородах. Духовой шкаф должен быть хорошо прогретым. Картофель быстро темнеет, поэтому все операции следует производить быстро.

Яйца в картофеле

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 яиц, 6 средней величины картофелин, 3 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель. Сверху выдолбить в каждой картофелине углубление, а снизу срезать закругленную часть, чтобы клубни могли стоять на противне. Сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. Когда картофель станет мягким, вынуть из духового шкафа и в каждое углубление влить по сырому яйцу, не перемешивая белок с желтком. Посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и снова поставить в духовой шкаф. Держать там до тех пор, пока белок не свернется, а желток не затянется пленкой. Готовый картофель подавать на стол с томатным соусом.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

БЕЛЫЕ ГРИБЫ Й ДУХОВОМШКАФУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г белых грибов, 4 корня петрушки, 4 луковицы, 4 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, корица, гвоздика, лавровый лист, тертый мускатный орех, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные белые грибы крупно нарезать и отварить до полуготовности, добавить нарезанные мелкими кусочками и слегка поджаренные на масле петрушку и лук. Слегка поджаренную муку залить грибным бульоном, дать вскипеть и снять пену. Добавить молотую корицу, гвоздику, лавровый лист, соль, разведенную лимонную кислоту или лимонный сок, мускатный орех. Все разложить в керамические горшочки, закрыть крышкой, поставить в духовой шкаф и тушить около часа.

опта СВЕЖИЕ в СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г опят, 200 г сметаны, 1 щепотка перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чистые и вымытые опята нарезать кусочками, если они крупные, положить на сковороду, посолить, поперчить, облить густой сметаной и жарить, пока сметана не потемнеет. Подавать на сковороде.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ Й ГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 300 г сметаны, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы обработать, промыть, крупно нарезать, посолить, сложить в керамический горшочек, добавить сливочное масло, сметану, панировочные сухари и довести до готовности в духовом шкафу. Подавать в этом же горшочке.

ВЕШЕНКА ЖАРЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г шляпок вешенки, 2 яйца, 50 г муки, 40 г сухарей, 30 г растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шляпки вешенки отварить в течение 5 мин. в воде, процедить, посолить, поперчить и обвалять в муке. Затем обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в молотых сухарях и жарить 15—20 мин. на сильно разогретом растительном масле.

ВЕШЕНКА ТУШЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вешенки, 1—2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 желток, 100 г тертого сыра, 100—150 г сметаны, соль, молотый черный перец, зелень укропа по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежие грибы обдать кипятком, нарезать, положить в кастрюлю. Нарезать полукольцами лук, поджарить на сливочном масле, смешать с грибами, добавить немного воды, посыпать солью, перцем и тушить 30—35 мин. Заправить сметаной и потушить еще 5—7 мин. Еще лучше заправить сметаной, размешанной с тертым сыром, яичным желтком и мелко нарезанной зеленью укропа (без дополнительного тушения).

шампиньоны с атом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г шампиньонов, 2 большие луковицы, 4 помидора, 10 оливок, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли, 1 щепотка молотого белого перца, 1 ч. л. нарезанных листьев розмарина, 1 ст. л. нарезанной зелени (петрушка, тмин и эстрагон).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить грибы и хорошо промыть их, вырезать все плохие места, отделить ножку от шляпки и слегка подрезать ее. Разрезать шляпки грибов 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 мин. Положить на подогретые тарелки и посыпать зеленью.

ЗАПЕЧЕННЫЕ шампиньоны

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г шампиньонов, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли, сок 1 лимона, 1 кг картофельного пюре, 1/2 молока, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. л. тертого эммментальского сыра, 2 ст. л. хлебных крошек или панировочных сухарей, тертый мускатный орех по вкусу, масло для смазывания формы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почистить и промыть грибы. Растопить 1 ложку сливочного масла и обжарить грибы со всех сторон. Затем посолить и сбрызнуть лимонным соком. Разогреть духовой шкаф до 220 °С. Смазать маслом форму или посуду, в которой будут приготовлены грибы, обсыпать сухарями. Смешать пюре с молоком и заполнить форму на 2/3. Смешать сметану с сыром и заправить грибы. Положить грибы на пюре. Оставшееся пюре уложить поверх грибов с помощью кондитерского шприца. Посыпать сухарями, выложить сверху кусочками оставшееся масло

и запекать в духовом шкафу примерно 20 мин., пока не появится небольшая корочка.

ПЛОВ ИЗ ГРИБОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сушеных грибов, 6 ст. л. риса, 140 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 моркови, томат-паста, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сухие грибы перебрать, промыть и замочить на 3 ч, потом сварить в этой же воде до готовности. Грибы вынуть из бульона шумовкой, нарезать крупной соломкой и обжарить, смешать с обжаренным, мелко нарезанными луком и морковью, пассерованными с томатом, добавить немного грибного процеженного бульона, специи, положить перебранный промытый рис, закрыть крышкой и тушить до готовности.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих крупных белых грибов, 250 г помидоров, 50 г подсолнечного масла, 50 г лука, 2 зубчика чеснока, 10 г молотых сухарей, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отобрать крупные, крепкие шляпки грибов. Промыть, вырезать из середины шляпки часть мякоти. Затем шляпки поджарить в растительном масле на умеренном огне и наполнить фаршем. Помидоры очистить от кожицы и семян, разрезать пополам и поджарить на масле. Затем положить их на блюдо, сверху на помидоры положить фаршированные шляпки грибов. Посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь. Для приготовления фарша мелко изрубить корни грибов и вы-

резанную из шляпок мякоть, попассеровать на растительном масле вместе с рубленым луком, нарезанной зеленью петрушки и растертым чесноком, заправить молотыми сухарями, солью и перцем.

ШАМПИНЬОНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г шампиньонов (чем крупнее, тем лучше), 150 г сыра (любого, кроме плавленого), 2—3 луковицы средних размеров, соль по вкусу, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы вымыть. Ножки отделить от шляпок, измельчить. Лук измельчить и обжарить вместе с ножками грибов на сливочном масле, до готовности. Грибные шляпки начинить обжаренной смесью и посыпать тертым сыром. Поставить в горячий духовой шкаф на 15—20 мин. Это хороший, легкий гарнир к мясным блюдам.

ГРИБНОЙ ЖУЛЬЕН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—700 г шампиньонов, 2—3 крупные луковицы, 250—300 г сыра, майонез, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать полукольцами и несколько минут пассеровать на сковороде. Грибы выложить на противень, сверху посыпать луком, обильно полить майонезом и потереть на крупной терке сыр. Поставить в разогретый духовой шкаф на 20—30 минут.

ИКРА ГРИБНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан соленых грибов (50 г сухих грибов), 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, уксус, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибную икру можно приготовить из соленых или сухих сваренных грибов. Соленые грибы промыть, дать стечь воде и мелко нарубить. Нарезанный лук обжарить на масле, охладить и смешать с грибами, слегка поперчив. Из сваренных сухих грибов икру готовят таким же образом, но для большей остроты добавляют лимонный сок или уксус, соль, перец.

МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г маринованных грибов, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы нарезать, выложить в небольшую салатницу и добавить очищенный и растертый чеснок. Размешать, посолить. Можно заправить подсолнечным маслом и маринадом из банки грибов.

ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г свежих грибов, 100 г риса, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, соль, молотый черный перец по вкусу, масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить грибы в подсоленной воде, отбросить на сито и промыть под проточной водой. Дать стечь воде. Мелко нарезать лук и обжарить в масле. Отварить рис в подсоленной воде до полуготовности и охладить. Смешать грибы с рисом, посолить по вкусу. Приправить перцем. Сформировать маленькие котлетки, обвалять в муке и обжарить в масле до золотистой корочки. Подавать с салатом из свежих овощей.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих грибов, 200 г белого хлеба, 2 яйца, молотый черный перец и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почистить и промыть грибы, затем мелко нарезать их, добавить размоченный хлеб, перемешать и пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, перец. Фарш перемешать, сформировать в виде котлет, обвалять в сухарях и обжарить на горячей сковороде в кипящем масле с обеих сторон по 5—10 минут.

ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

ГАРНИРЫ ИЗ КАПУСТЫ

КЛЕЦКИ КАПУСТНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г белокочанной капусты, 0,25 л воды или молока, 100 г сливочного масла, 300 г манной крупы, 4 яйца, 12 г сахара, 50 г панировочных сухарей, 40 г сметаны, соль, нарезанная зелень, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинкованную капусту залить молоком или водой с добавлением части масла и припустить до готовности на слабом огне. Не прекращая нагрева, всыпать манную крупу и, помешивая, проварить до загустения. Охладить массу до температуры парного молока, добавить яйца, соль, сахар и перец, раскатать на посыпанной панировочными сухарями доске в колбаску толщиной 3 см и нарезать ее поперек. Варить клецки в подсоленном кипятке на слабом огне в течение 10 мин., вынуть шумовкой, дать воде стечь и обжарить на масле в духовом шкафу. Подать как самостоятельное блюдо с маслом или со сметаной, посыпав рубленой зеленью, или как гарнир к блюдам из свинины.

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г белокочанной капусты, 1 стакан молока, 150 г яблок, 2 $^1/_2$ ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. масла или маргарина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную свежую капусту промыть, мелко нашинковать и припустить, добавив молоко, разведенное 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 припустить еще 10 мин. Снять с огня, посолить, добавить яйцо и сделать котлеты. Обвалять их в сухарях и поджарить.

ЦЕПНАЯ КАПУСТА С ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большая головка цветной капусты, разделенная на соцветия, 40 г сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица-шалот, 25 г сырых тыквенных семечек, 25 г кедровых орешков, 50 г изюма, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло в сковороде, обжарить лук до мягкости. Добавить очищенные семечки и орешки, а также изюм. Тем временем отварить капусту в подсоленной воде 3—4 мин. Слить и положить в ту же сковороду. Хорошо перемешать и сразу подавать.

КАША ИЗ КОЛЬРАБИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кочанчика кольраби, 400 г шпината, 300 г картофеля, 4 ст. л. сливочного масла, 4 отваренных яичных желтка, соль по вкусу.

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 0,03 л воды, накрыть крышкой и тушить приблизительно 15 мин. Вымыть отложенную зелень кольраби, оборвать листики и через

15 мин. после начала тушения вместе со шпинатом добавить к кольраби. Тушить еще 5—10 мин. Сделать из смеси пюре и смешать с яичным желтком, посолить.

БРОККОЛИ с наймом и ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг брокколи, 500 г моркови, 1 стручок острого перца, 20 г имбиря, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 0,15 л овощного бульона, 1 банка кокосового молока (165 г), 1—2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. цедры лайма, 2 ст. л. жареного кунжута, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Брокколи аккуратно разделить на соцветия. Морковь нарезать ломтиками. Стручок перца мелко нарезать. Очистить и порубить имбирь. Нарезать кубиками лук и чеснок. Положить лук и чеснок в большую кастрюлю и тушить 3 мин. с 3 ст. л. бульона. Затем добавить морковь, нарезанный перец, имбирь, оставшийся бульон и кокосовое молоко. Накрыть овощи и тушить 5 мин. После этого добавить брокколи и тушить 10 мин. Приправить овощи солью, перцем, соевым соусом и цедрой. Разложить овощи по тарелкам, предварительно нагрев их, и подавать, посыпав кунжутом.

ГАРНИР ИЗ КАПУСТЫ с СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 200 г сыра, 4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1/4 стакана бульона или воды, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, 3—4 ст. л. натертых сухарей, 15 г сливочного масла, молотый мускатный орех, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и капусту нарезать соломкой. В кастрюле с растительным маслом обжарить лук, по частям

присоединить и обжарить капусту, добавить немного бульона и потушить. В полумягкую капусту добавить сметану, предварительно смешанную с мукой, мускатный орех, соль, часть натертого сыра. Капусту положить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, посыпать смесью тертого сыра и сухарей, по поверхности разложить кусочки масла. Запекать в духовом шкафу в течение 20 минут.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА 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 уложить в горшочек, переслаивая творогом и подсаливая по вкусу каждый слой, поливая сверху сметаной. Заполненный горшочек накрыть крышкой (фольгой) и установить в разогретый духовой шкаф, тушить 10—15 мин., до размягчения капусты.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЕДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г квашеной капусты, 4 луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. 3-процентного уксуса, 10 г зелени петрушки или укропа, молотый черный перец, мед по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту отжать, крупную — порубить. Лук мелко нашинковать. Подготовленные овощи обжарить в масле, добавить уксус, мед, потушить 5 мин., посыпать перцем и рубленой зеленью. Подавать на гарнир к жареной птице.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг квашеной капусты, 80 г репчатого лука, 40 г сушеных грибов, 20 г муки, 80 г жира, 120 г сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть и замочить на 3 ч, затем отварить в той же воде, подсолив ее. Капусту отжать и тушить в грибном отваре до полуготовности. Лук и нарезанные соломкой отварные грибы посыпать мукой и пожарить, заправить перцем, сметаной и положить в капусту. Перемешать и тушить до готовности.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА В КИТАЙСКОМ СТИЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г брюссельской капусты, 1 ч. л. кунжутного или подсолнечного масла, 2 пера зеленого лука, 1/2 ч. л. китайского «порошка пяти специй», 1 ст. л. светлого соевого соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Брюссельскую капусту разделить на кочанчики и нарезать их тонкими ломтиками. В хорошо разогретую сковороду влить масло, положить нарезанные капусту и зеленый лук и быстро обжарить, перемешивая лопаткой, в течение 2 мин., не зажаривая овощи до коричневого цвета. Всыпать «порошок пяти специй», положить соевый соус и продолжать обжаривание еще 2—3 мин., пока капуста не станет мягкой.

ТУШЕНАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПО-ДАТСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г нашинкованной краснокочанной капусты, 40 г сливочного масла, 2 мелко нарезанные луковицы-шалот, 40 г сахара, 3 ст. л. красного винного уксуса, 3 ст. л. желе из красной смородины, тертый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло в сковороде на среднем огне. Положить лук и обжаривать его 2—3 мин., добавить сахар, мускатный орех, уксус и желе. Дать сахару раствориться, затем добавить нашинкованную капусту. Накрыть и готовить на медленном огне 1 ч 15 мин., до мягкости. Приправить. Такой гарнир отлично подходит к утке, его можно подать и как самостоятельное блюдо.

БРОККОЛИ И ГОЛЛАНДСКОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г брокколи, 1 ст. л. воды, голландский соус: 3 яичных желтка, 1 ст. л. свежего лимонного сока, 1 щепотка молотого белого перца, 1 стакан сливочного масла, 1 красный сладкий перец, цедра 1 лимона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать брокколи 10-сантиметровыми кусочками и положить в плоскую кастрюлю. Залить подсоленной водой, накрыть крышкой, желательно с вентиляционными отверстиями. Нагревать на сильном огне 8—10 мин., пока брокколи не станет мягкой. Слить воду, накрыть крышкой и отставить. В другой кастрюле размешать миксером сырые желтки, лимонный сок и белый перец. Отставить в сторону. Отдельно нагревать 2 мин. масло на сильном огне, пока оно не расплавится. Влить горячее масло в яичную смесь, постоянно помешивая. Нагревать на медленном огне до загустения. Размешивать смесь каждые 30 с. Залить брокколи соусом. Подавать, посыпав нарезанным красным перцем и тертой цедрой.

ПРОСТОЙ ГАРНИР ИЗ КОЛЬРАБИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г кольраби, 0,25 л воды, 40 г маргарина, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытую и очищенную кольраби нарезать соломкой и потушить в воде, прокипяченной с маргарином и солью. Перед подачей на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА БЕЗ СОПИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшая головка цветной капусты, 2 крупные луковицы, 3—4 крупных зубчика чеснока, молотый черный перец, душица, базилик, орегано по вкусу, кефир.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту разобрать на соцветия, выложить в огнеупорную посуду, лук и чеснок мелко нарезать и посыпать ими капусту, положить специи (не солить!), залить кефиром и поставить в предварительно нагретый духовой шкаф. Запекать до готовности.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Головка цветной капусты, соль по вкусу, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту отварить в подсоленной воде целиком или разобрав на соцветия, откинуть на дуршлаг, выложить на тарелки и полить сметаной. Если головка капусты варилась целиком, разобрать на соцветия перед тем, как раскладывать на тарелки.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СУХАРИКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Головка цветной капусты, соль по вкусу, толченые сухари, сливочное масло для обжарки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту отварить в подсоленной воде целиком или разобрав на соцветия, откинуть на дуршлаг. Масло растопить в сковороде, выложить в нее капусту, разобранную на соцветия, посыпать сухариками и обжарить.

БЕЛОКОЧАННАЯ ИПТАП В БЕЛОМ ВИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 $^1/_2$ кг белокочанной капусты, 150 г сливочного масла, 250 г сухого белого вина, соль, черный перец горошком, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать белокочанную капусту большими кубиками. В кастрюле с утолщенным дном размягчить сливочное масло, хорошо его разогреть. В кастрюлю положить капусту и обжарить ее на среднем огне, не закрывая крышкой и постоянно перемешивая, в течение 10—15 мин. Затем добавить белое сухое вино, зелень петрушки, соль и несколько горошин черного перца. Довести до кипения, закрыть крышкой, уменьшить нагрев до слабого и тушить 10—15 минут.

БЫСТРЫЙ КАПУСТНЫЙ ГАРНИР

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 100 г моркови, 100 г квашеной капусты, 50 г подсолнечного масла, 3—4 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинковать капусту и морковь, добавить квашеную капусту. Выложить на холодную сковороду или в кастрюлю, залить прокаленным подсолнечным маслом. Поставить на самый большой огонь и держать так, постоянно помешивая, чтобы не пригорело, пока не выпарится вся жидкость. Положить сметану, перемешать, закрыть крышкой и на маленьком огне тушить еще 4 минуты.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г капусты, 10 г лука, 25 г масла, 10 г муки, 100 г молока, 1 яйцо, 10 г панировочных сухарей, 6 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежую капусту мелко нарезать. В кастрюле вскипятить воду, опустить в нее капусту, дать ей вскипеть и сразу откинуть на дуршлаг. Пока капуста стынет, нарезать лук. 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 была белого цвета. Поставить на стол остывать. В кастрюле отдельно приготовить густой соус: 2 ч. л. масла распустить, всыпать 2 ч. л. с верхом муки, дать закипеть, развести теплым молоком, проварить соус 10 мин., постоянно помешивая, до густоты. Снять с огня. Перемешать соус с капустой и половиной желтка. Остудить, выложить на муку, разделить на 4 части, разделать котлеты, смазать белком, обвалять в просеянных сухарях, обжарить в масле.

ГАРНИРЫ № ФАСОЛИ

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 4 ст. л. томата-пюре, 2 луковицы, 2 ст. л. масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить фасоль, воду слить, добавить поджаренный в масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.

ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 1 кг картофеля, 4 луковицы, по 4 ст. л. сметаны, томата-пюре и масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить фасоль и отдельно картофель. Сваренный картофель нарезать ломтиками, поджарить и смешать с фасолью. Туда же добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, после чего еще раз перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и поставить тушить в духовой шкаф или на легкий огонь.

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г фасоли, 200 г растительного масла, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 5 помидоров, 1 лавровый лист, зелень петрушки, чабер, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить фасоль. Нарезанный ломтиками лук слегка пассеровать, влить ложку воды, положить мелко нарезанный чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, томатную пасту, соль, перец и свежие помидоры, очищенные от кожицы и семян и мелко нарезанные, все перемешать и прокипятить. Заправить сваренную фасоль приготовленным соусом и держать в духовом шкафу, пока не выпарится почти вся жидкость. Подавать в теплом виде как самостоятельное блюдо или как гарнир.

ФАСОЛЬ СО СЛИВАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г фасоли, 100 г слив, 25 г репчатого лука, 30 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белую или красную фасоль отварить до готовности и слить отвар. Свежие сливы положить в посуду, залить небольшим количеством отвара фасоли, закрыть посуду крышкой и отварить. Готовые сливы протереть через сито, добавить мелко нарубленный лук, прокипяченный со сливочным маслом, сахар и соль. Пюре из слив и вареную фасоль соединить и прокипятить в течение 8—10 мин. На горячую фасоль, уложенную в глубокую тарелку малого размера, положить гренки из пшеничного хлеба в форме небольших кубиков, поджаренные на масле. Вместо гренков на фасоль можно положить пшеничные или кукурузные хлопья.

ФАСОЛЬ С ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г белой фасоли, 100 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 4 яйца, 300 г сметаны, тмин, молотый черный перец, соль, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук пассеровать, добавить нарезанные соломкой шампиньоны, соль, молотые черный перец и тмин и тушить под крышкой на среднем огне. Отдельно отварить до полуготовности фасоль. Затем в кастрюлю с грибами и луком положить фасоль и потушить вместе. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, посыпать сухарями, залить смесью из яиц и сметаны и запечь в духовом шкафу на слабом огне. Подать с зеленью.

ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г фасоли, 6 больших луковиц, 5—6 ст. л. растительного масла, 0,5 л воды, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. молотого красного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, посолить и поперчить как черным, так и красным перцем. В огнеупорную посуду поместить, чередуя, слои фасоли и жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль. Запекать в духовом шкафу при средней температуре в течение 20 минут.

«ЖЕНИТЬБА» (ТИПИЧНОЕ ГОНДУРАССКОЕ БЛЮДО)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана отваренной красной фасоли, 1 стакан отваренного белого риса, немного не доведенного до готовности, 4 ст. л. молока кокоса, сладкий перец чили, свежие листья кориандра, соль, молотый черный перец по вкусу, кукурузное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слегка обжарить на среднем огне рис. В кастрюлю положить обжаренный рис, добавить отвар, в котором варилась фасоль, красную фасоль, приправы, предварительно обжаренные в масле, посолить. Поставить на огонь, когда нагреется, осторожно влить кокосовое молоко, варить на медленном огне, немного подсушить. Подавать горячим со свиными отбивными, можно украсить банановой стружкой.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,4 кг стручков фасоли, 4 ст. л. оливкового масла, 2 луковицы-шалот, 100 г подсушенных кедровых орешков, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стручки фасоли очистить от жилок, вымыть и варить в подсоленной воде в открытой кастрюле при сильном кипении 4 мин. Слить и промыть под проточной водой. Разогреть масло в сковороде на среднем огне и обжаривать мелко нарезанный лук около 3 мин. Добавить фасоль и орехи и прогреть. Приправить и подавать. Этот классический рецепт с юга Франции отлично подходит к мясу или рыбе.

БОБЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана сушеных бобов, 1 зубчик чеснока, 450 г нарезанного мангольда или молодых листьев капусты, 6 ч. л. оливкового масла, 3 ч. л. лимонного сока, тимьян, зелень петрушки, орегано, молотый черный перец, соль, дольки лимона по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить бобы в миске с холодной водой на 6 ч. Слить воду. Положить бобы в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрывала их на 5 см. Добавить чеснок и зелень. Довести до кипения и варить с открытой крышкой 10 мин. Закрыть крышкой и варить еще 1—1½ ч, пока бобы не станут мягкими. Добавить нарезанный мангольд или молодые листья капусты, подержать на слабом огне в течение 5 мин., до размягчения капустных листьев. Слить воду. Посолить, добавить перец, оливковое масло и лимонный сок. Подавать, украсив дольками лимона. По желанию блюдо можно подать холодным.

ПЮРЕ № КРАСНОЙ ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г красной фасоли, 100 г репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, кинза (зелень), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную красную фасоль отварить до полной мягкости и, отцедив остатки отвара, пропустить горячую фасоль через мясорубку. Выложить фасолевую массу на блюдо, посыпать мелкой солью и перцем, заправить обжаренным в масле мелко нарезанным луком, рубленой зеленью кинзы и хорошо перемешать.

ПРОВАНСКАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г стручков фасоли, по 2½ ст. л. оливкового и сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. тонко нарезанного миндаля, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стручки фасоли очистить от жилок, вымыть и отварить 4—5 мин. в подсоленной воде, до мягкости. Слить. В сковороде смешать и разогреть оба масла, добавить раздавленный чеснок и миндаль. Обжаривать 1—2 мин. Добавить в сковороду фасоль, перемешать и готовить 2 мин. Приправить и подавать.

ФАСОЛЬ СОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 100 г ядер грецкого ореха, 2 луковицы или 150 г зеленого лука, соль, молотый черный перец, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 3 ч, затем слить воду, снова залить фасоль холодной водой и сварить ее. После этого добавить мелко нарезанный репчатый лук и дать закипеть. Добавить в фасоль толченые ядра грецкого ореха, соль, перец, размешать деревянной ложкой, переложить в салатник или в глубокую фарфоровую посуду и перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью и зеленым луком. Фасоль с орехами можно подавать в горячем и в холодном виде.

ФАСОЛЬ 6 СОУСЕ ЧИЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г стручковой фасоли, 450 г красной фасоли, 1 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 250 г длиннозерного коричневого риса, 2 ч. л. порошка чили, 0,6 л овощного бульона или воды, 600 г свежих помидоров, 200 г консервированных помидоров, 250 г консервированной сладкой кукурузы, 150 г сметаны, 90 г сыра чеддер, 60 г тыквенных семечек, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть масло в широкой огнеупорной кастрюле и слегка поджарить в нем мелко нарезанный лук на среднем огне. Положить рис, порошок чили и налить бульон (или воду). Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть и варить на медленном огне 10 мин. Красную фасоль промыть и отварить, стручки фасоли очистить от жилок, вымыть и нарезать небольшими кусочками. Добавить в рис протертые томаты, свежие и консервированные, вместе с соком, положить в кастрюлю красную фасоль, стручки фасоли и кукурузу. Еще раз все прокипятить, уменьшить огонь. Варить, помешивая, 10—15 мин., пока фасоль не будет готова, а весь бульон не впитается в рис. Выложить ложкой сверху сметану, посыпать тертым сыром и очищенными тыквенными семечками.

СТРУЧКИ ФАСОЛИ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г стручков фасоли, соль, зелень петрушки или укропа по вкусу. *Для соуса:* 100 г ядер грецкого ореха, 100 г репчатого или зеленого лука, 50 г зелени кинзы или петрушки, 1/4 стакана уксуса, 1 зубчик чеснока, соль, молотый красный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стручки фасоли очистить от жилок, промыть в холодной воде, нарезать и сварить в кипящей подсоленной воде (такая фасоль варится примерно 15—20 мин.). Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг. Приготовить соус. Для этого ядра грецкого ореха истолочь с чесноком и добавить соль, молотый красный перец, мелко нарезанные лук и зелень кинзы или петрушки, перемешать и развести уксусом, после чего переложить фасоль в салатник или глубокую фарфоровую посуду и залить подготовленным ореховым соусом. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

«ОТПЕТЫ ИЧ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 50 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сухих грибов, 1 луковица, 1/2 ст. л. муки, 2 ст. л. сухарей, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить фасоль, смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымешать. Из полученной массы сделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с маслом. Сделать грибной соус. Промытые и замоченные на 3 ч грибы сварить в этой же воде без соли. Муку прожарить до светло-коричневого цвета в 1 ст. л. масла, развести процеженным грибным бульоном и варить на слабом огне 15—20 мин. Мелко нарезать лук, поджарить на масле, добавить мелко нарезанные грибы, еще раз прожарить, переложить в соус, посолить и дать еще раз прокипеть.

ЗАПЕКАНКА № ФПСОПИ И КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 500 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. л. масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренные отдельно картофель и фасоль пропустить через мясорубку, добавить соль и перемешать. Половину полученной массы выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, положить поджаренный лук, накрыть его остальной массой, снова разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.

ТЕФТЕЛИ № ФАСОЛИ С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г фасоли, 200 г репчатого лука, 200 г помидоров, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, ядра грецких орехов, панировочные сухари, соль, молотый черный перец, зелень, лимонный сок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить фасоль до готовности и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать лук, попассеровать его с измельченными помидорами и мелко нарезанной зеленью. Все вместе проварить, сформировать шарики, смочить их в белке, обвалять в сухарях и обжарить в масле. Подать с ореховой подливкой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОДЛИВКИ: Слегка обжарить ядра грецких орехов, затем истолочь их и развести отваром фасоли, посолить, поперчить, добавить лимонный сок, вскипятить и охладить.

ЦИМЕС № ФЙСОПИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 стакана фасоли, 3—4 моркови, 200 г чернослива, 100 г меда, 2 ст. л. сливочного масла, 2—3 ст. л. измельченных орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль вымыть, замочить на 10—12 ч и отварить в этой же воде. Морковь мелко нарезать, немного подсолить, добавить столовую ложку масла, немного воды и тушить до готовности. Сваренную фасоль процедить через дуршлаг, смешать с морковью, промытым черносливом, медом и оставшимся маслом. Хорошо перемешать и подержать на маленьком огне еще 10—15 мин. При подаче на стол посыпать измельченными и поджаренными орехами.

ГАРНИРЫ № ГОРОХА И ЧЕЧЕВИЦЫ

ПЮРЕ № ГОРОХА ИЛИ ЧЕЧЕВИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана гороха или чечевицы, 2 луковицы, 4 ст. л. масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горох или чечевицу перебрать, промыть и затем сварить на слабом огне. Когда горох или чечевица сварится, оставшуюся воду слить, положить соль, после чего размешать и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешать.

ПОСТНЫЙ ГОРОХ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гороха, 2 стакана воды, 1 морковь, 1/2 луковицы, 2 ст. л. подсолнечного масла, соль, кориандр, укроп по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обычный сушеный лущеный горох замочить в воде на 4—8 ч, промыть, поставить на огонь, залить водой 1:2. Пока горох кипит на слабом огне под

плотно закрытой крышкой, натереть на терке морковь и положить в кипящий горох. Огонь можно увеличить на несколько секунд до вскипания, затем снова уменьшить до слабого. В середине варки посолить. Добавить нарезанный лук. Время приготовления — около 1 ч. За 1—2 мин. до конца приготовления добавить кориандр, укроп, затем растительное масло, если пост не строгий. Такой горох можно сделать сухим и рассыпчатым, как кашу, или жидким, как суп, зависит от количества воды.

ГАРНИР ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка зеленого горошка, 40 г салата, 20 г растительного масла, 50 г репчатого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанный зеленый салат, мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек, масло, соль залить кипятком, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне 20—25 мин. Жидкость слить, содержимое кастрюли размешать, посолить, поперчить и подать к столу в горячем виде.

ГОРОХОВНИЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана гороха, 4 луковицы, $^1/_2$ стакана растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горох промыть и замочить в теплой воде на 8—10 ч. Затем залить свежей водой так, чтобы она едва покрыла горох, и варить на слабом огне, пока горох не разварится. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить в горох, посолить и тщательно перемешать.

ДАЛ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г чечевицы, 1 ч. л. куркумы, 50 г растительного масла, 50 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 зеленый перец чили, 1 ч. л. тмина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить чечевицу в кастрюлю и залить холодной водой. Добавить куркуму, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности. Время от времени перемешивать. В сотейнике нагреть масло и обжарить мелко нарезанный лук и чеснок, очищенный от семян и измельченный чили и семена тмина. Перемешать с чечевицей, добавить соль и перец. Подать горячим в качестве добавки или гарнира к другим блюдам. Консистенция должна быть довольно густой, но такой, чтобы можно было черпать ложкой.

ГОРОШЕК ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г замороженного зеленого горошка, 100 г размягченного сливочного масла, 1 веточка кервеля, 1 веточка петрушки, 3 нарезанных на 4 части маленьких кочана зеленого салата, 0,85 л овощного бульона, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить масло, соль, сахар, нарезанные травы и горошек в сковороду и аккуратно перемешать. Затем аккуратно положить в сковороду салат и вылить бульон. Медленно довести до кипения, накрыть и тушить на маленьком огне около 30 мин. Приправить и подавать немедленно.

ТУРЕЦКИЙ ГОРОШЕК, ЖАРЕННЫЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г турецкого горошка (нут), 1 $^1/_2$ ч. л. соли, 2 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. семян тмина, 1—2 струч-

ка свежего острого перца, 1 ч. л. натертого имбиря, $^1/_2$ ч. л. куркумы, 1 зеленый сладкий перец, 3 помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить горошек на ночь (две части воды на одну часть горошка). Слить воду и переложить горошек в кастрюлю. Залить холодной водой на 7—8 см выше уровня горошка. Добавить $^1/_2$ ч. л. соли. Довести до кипения и варить в течение 10 мин., снимая пену, затем накрыть крышкой и варить на среднем огне 40 мин. — 1 ч, пока горошек не станет мягким. Откинуть горошек на сито. (Если хотите сделать соус, оставить 0,125 л отвара.) На среднем огне нагреть в сковороде топленое (можно растительное) масло и поджарить семена тмина. Добавить нарубленный перец и имбирь, затем куркуму, затем нарезанный сладкий перец. Кусочки перца надо переворачивать ложкой. Когда перец станет мягким и подрумянится, добавить горошек и, помешивая, жарить еще 3 мин. Всыпать оставшуюся соль. Чтобы сделать соус, добавить или оставленные 0,125 л отвара или 1 нарезанный помидор и варить еще 5 мин. Подавать к столу, украсив ломтиками помидора.

ЧЕЧЕВИЦА С МАСЛОМ, ТОМАТОМ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана чечевицы, 4 ст. л. масла, 2 луковицы, 6 ст. л. томата-пюре, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чечевицу перебрать, хорошо промыть, залить 4 стаканами холодной воды и оставить для замачивания на 3—4 ч. После этого воду слить, залить чечевицу свежей водой и поставить варить. Перед окончанием варки положить соль. Как только чечевица будет готова и ее зерна сделаются мягкими, оставшуюся воду слить. Лук мелко нарезать и поджарить в масле, в поджаренный лук добавить 6 ст. л. томата-пюре и дать прокипеть. Заправить чечевицу и подавать.

ЧЕЧЕВИЦА С КУРАГОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана чечевицы, 100 г кураги, 4 луковицы, 50 г очищенных грецких орехов, 3—4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, зелень кинзы по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перебранную чечевицу промыть, залить 5 стаканами холодной воды и варить 1—1 $^1/_2$ ч. Затем мелко нарезанный лук вместе с курагой (предварительно замоченной в течение 15 мин. в теплой воде) поджарить на масле, добавить соль, перец и переложить в кастрюлю с отваренной чечевицей. Туда же положить очищенные и пропущенные через мясорубку грецкие орехи, варить в течение 10—15 мин., после чего снять с огня. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

ГАРНИРЫ ИЗ ПАСТЕРНАКА, СЕЛЬДЕРЕЙ И ТОПИНАМБУРА

ГАРНИР № ЗАПЕЧЕННОГО ПАСТЕРНАКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 650 г мелкого пастернака, 1 $^1/_2$ ст. л. оливкового масла, $^1/_2$ ст. л. семян горчицы, $^1/_2$ ст. л. дижонской горчицы, 1 ст. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 180 °С. Очистить и нарезать тонкими ломтиками вдоль пастернак, отварить его в соленой воде 3 мин. Слить, облить проточной холодной водой и отставить. В миске взбить масло, семена горчицы, дижонскую горчицу, сахар, соль и перец. По-

ложить пастернак в форму для духового шкафа, побрызгать взбитой смесью, перемешать. Запекать 25—40 мин., до золотистого цвета.

ПАСТЕРНАК К РАЗВАРНОЙ ГОВЯДИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г пастернака, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, лимонный сок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пастернак выдержать в течение 1 ч в холодной воде с лимонным соком, нарезать, залить говяжьим бульоном, положить соль, муку и масло и варить 1 ч. Гарнир хорошо подходит к блюдам из вареной говядины.

ТУШЕНЫЙ ПАСТЕРНАК С МИНДАЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г пастернака, 12 луковиц, 3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. тимьяна, 1/2 стакана сидра, 1/2 стакана овощного бульона, 1 ст. л. коричневого сахара, 2 ч. л. семян горчицы, 2 груши, 2 ст. л. жареного бланшированного миндаля, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить лук в маленькую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения. Промыть холодной водой, очистить и разрезать пополам. В большой кастрюле попассеровать с 2 ст. л. оливкового масла лук, разрезанный пополам пастернак, толченый чеснок и мелко нарезанный тимьян 10 мин., до подрумянивания. Влить сидр и кипятить 5 мин. Смешать овощной бульон, сахар, горчицу и добавить в кастрюлю. Накрыть крышкой и варить 10—12 мин., пока пастернак не станет мягким. В это время поджарить на оставшемся масле до золотистого цвета кусочки очищенных и нарезанных груш и переложить

их в миску. Отвар пастернака перелить в другую кастрюлю и кипятить еще 2—3 мин. Снова залить им овощи, добавить груши, миндаль и довести до кипения. Добавить специи и подавать к мясу.

КРОКЕТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 320 г сельдерея, 500 г картофеля, 8 яиц, 100 г жира (для фритюра), 40 г муки, 60 г молотых сухарей, 200 г томатного соуса, 40 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отдельно отварить в подсоленной воде очищенный и промытый сельдерей со стеблями и очищенный картофель. Обсушить и протереть через сито, затем смешать, заправить пюре сырыми желтками и сливочным маслом. Разделать пюре в виде шариков. Обвалять в муке и смочить белком, затем запанировать в сухарях. Поджарить в сильно разогретом жире (фритюре). К крокетам подать отдельно томатный соус.

СЕЛЬДЕРЕЙ В СОУСЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сельдерея, 0,05 л бульона, 75 г молочного с сыром соуса, 10 г сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и промытый сельдерей (корень со стеблем) нарезать дольками длиной 2—3 см. Отварить его в бульоне и обсушить. Положить на блюдо, залить соусом и посыпать тертым сыром.

СЕЛЬДЕРЕЙ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г сельдерея, 40 г моркови, 30 г репчатого лука, 50 г помидоров, 50 г бульона или мясного сока,

25 г сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Корень сельдерея со стеблем очистить, промыть и нарезать брусочками длиной 5 см. Морковь, нарезанную соломкой, и нарезанный лук попассеровать, не давая им зарумяниться. С помидоров снять кожицу, нарезать четвертинками. Положить в кастрюлю сельдерей, пассерованные лук и морковь, помидоры, соль, перец, залить небольшим количеством бульона или мясного сока. Тушить 1 час.

СЕЛЬДЕРЕЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 корня сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. тертого сыра, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные корни сельдерея нарезать соломкой и варить в подсоленной воде до готовности. Воду отцедить. Сельдерей выложить в форму, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с пшеничной мукой, посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу.

ЖАРЕНЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ С СОМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большой корень сельдерея (приблизительно около 1 кг), сок 1 лимона, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 25 г семян кунжута, 6 ст. л. растительного масла, 100 г пикантного майонезного соуса, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно вымыть сельдерей и варить его до готовности (примерно около 1 ч). Готовый сельдерей очистить, нарезать кусочками по 1 см. Смешать лимонный сок, соль, перец и полученным маринадом полить кусочки

сельдерея. Дать сельдерею пропитаться маринадом в течение 30 мин., обмакнуть каждый кусочек во взбитые яйца, а затем обвалять в смеси из сухарей и семян кунжута и крепко прижать панировку. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить сельдерей с каждой стороны до появления золотистой корочки (по 3 мин.). Разложить сельдерей по тарелкам вместе с майонезным соусом. По желанию добавить немного овощного салата.

ГАРНИРЫ
ИЗ ШПИНАТА, ЩАВЕЛЯ И ЧЕРЕМШИ

ГАРНИР ИЗ ШПИНАТА С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,8 кг молодого шпината, 5 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть в сковороде оливковое масло. Положить промытый и нарезанный шпинат. Приправить, помешать и готовить, накрыв крышкой, в течение 1 мин. Добавить сок лимона и подавать.

ГАРНИР ИЗ ЩАВЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг щавеля, 2 ч. л. муки, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Щавель перебрать и промыть, затем припустить, после чего протереть сквозь сито, добавить обжаренную муку, влить сметану, приправить солью и са-

харом. Хорошо размешать и подогреть. Гарнир подается с крутонами, котлетами, яйцами, омлетом, жареной печенкой, мозгами, солониной и ветчиной.

ОЛАДЬИ ИЗ ШПИНАТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г замороженного листового шпината, 2 луковицы, 25 г маргарина, 200 г плавленого сыра с чесноком, 8 картофелин среднего размера, 1 большая морковь, 1 яйцо, 3 ст. л. овсяных хлопьев, соль, молотый белый перец по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить 1 нарезанную луковицу на горячем маргарине до прозрачного состояния. Добавить размороженный шпинат и потушить 5 мин. на среднем огне. Посолить и поперчить. Добавить к шпинату сыр и дать ему расплавиться на слабом огне. Картофель, морковь и вторую луковицу очистить, натереть на мелкой терке и перемешать с яйцом, овсяными хлопьями и $^1/_2$ ч. л. соли. Поджарить в растительном масле 8 оладий. Разложить начинку из шпината на 4 оладьи и накрыть их остальными. Такие оладьи хорошо подавать с сырокопченой ветчиной и зеленью петрушки.

ГАРНИР № ЧЕРЕМШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 пучка черемши, растительное масло, соевый соус, томатная паста.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стебли и листья черемши промыть (они практически без земли), просушить салфеткой или полотенцем, нарезать. На сковороду налить растительное масло и выложить туда зеленую массу. Пассеровать на среднем огне, пока она заметно не уменьшится в объеме.

Добавить томатную пасту, потушить еще немного и полить зелень соевым соусом по вкусу. Солить не обязательно. Томатная паста перебивает запах черемши, и получается приятное, немного кислое на вкус блюдо, которое можно употреблять как отдельное диетическое блюдо или как самостоятельный гарнир к мясу, картофельному пюре или рису.

ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 20 г сныти (зелени), 20 г подорожника (зелени), 20 г борщевика (зелени), 20 г мальвы, 16 г щавеля или кислицы, 4 г нарезанного зеленого лука, 4 г муки, 2 ст. л. молока, 20 г сливочного масла, соль, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Припущенную зелень пропустить через мясорубку, добавить подсушенную муку, молоко, соль и варить 10 мин., затем добавить масло и специи. Готовое пюре имеет густую консистенцию.

ГАРНИРЫ ИЗ МОРКОВИ

ГАРНИР ИЗ МОРКОВИ С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г моркови, 0,15 л сладкого белого вина, 0,15 л сухого вина, 2 ст. л. соли, 100 г сливочного масла, по 1 ст. л. свежемолотого черного перца и сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В низкую кастрюлю с толстым дном положить морковь, нарезанную толстыми кусками. Добавить вино и столько же воды, соль, перец и сахар. Довести

до кипения, тушить около 10—15 мин., пока вода практически не испарится. Затем уменьшить огонь и готовить еще 10 мин. Добавить сливочное масло, перемешать и подавать.

пряная МОРКОЙЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кг моркови, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. семян тмина (или фенхеля, или кориандра), соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 200 °С. Морковь нарезать кусочками в 1 см и положить в форму для духового шкафа. Сверху полить оливковым маслом, втереть его в морковь. Приправить, посыпать тмином. Запекать 30—40 мин., до мягкости моркови.

КАРАМЕЛЬНАЯ морковь С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0.75 л овощного бульона, 450 г моркови, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. кедровых орешков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Налить в кастрюлю овощной бульон, положить в него нарезанную кружочками морковь и варить на медленном огне 15—20 мин., до готовности моркови и пока не останется всего несколько столовых ложек бульона (если он испаряется слишком быстро, добавьте еще немного). Добавить мед и кедровые орехи и тушить еще 5 минут.

МОРКОВЬ С МАСЛИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,4 кг очищенной и нарезанной моркови, 3 ст. л. оливкового масла, 100 г разрезанных пополам черных маслин без косточек, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть масло на среднем огне. Добавить морковь, перемешать с маслом, накрыть и тушить на медленном огне 20 мин. Добавить маслины и приправить. Накрыть и держать на огне еще 20 минут.

ЛАПША домашняя ИЗ МОРКОВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г моркови, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного или растительного масла, по $^1/_2$ ч. л. соли и сахара, мука пшеничная.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь промыть, очистить, нарезать кусочками и отварить. Протереть через сито, добавить сахар, соль, масло, яйца и хорошо взбить. Всыпать муку и замесить крутое тесто. Тонко раскатать, нарезать квадратиками или широкими длинными полосами. Лапшу сварить и подавать.

ГЛАЗИРОВАННАЯ МОРНОЙЬ С ТИМЬЯНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г моркови, $^1/_2$ ст. л. сахара, 1 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 $^1/_2$ ч. л. соли. Добавить 0,15 л воды. Вырезать круг из пергамента на 5 см больше, чем кастрюля. Смазать маслом. Положить на морковь, прижав его к краям кастрюли. Варить 7—8 мин. до готовности моркови. Вынуть бумагу и увеличить огонь. Готовить 30 с, слить, добавить мело нарезанный тимьян и приправить. Отличный гарнир к индейке с клюквой и каштанами.

БЛЮДО № МОРКОВИ И ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г фасоли, 600 г моркови, 150 г копченого мяса, 1 ч. л. майорана, 1 ст. л. муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перебранную фасоль замочить в 2 л воды на продолжительное время. Копченое мясо сварить в 0,5 л воды. В кипящий бульон положить нарезанную морковь и потушить в закрытой кастрюле. Фасоль сварить в воде, в которой ее замачивали, слегка посолив и заправив майораном. Мелко нарезанное готовое мясо соединить с морковью, фасолью, перемешать. Добавить разведенную холодной водой муку и еще раз проварить.

ГАРНИРЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г баклажанов, 120 г сметаны, 120 г майонеза, 120 г растительного масла, 2 ст. л. муки, 5 зубчиков чеснока, соль, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У баклажанов отрезать плодоножку, промыть, не очищать, нарезать кружочками. Обвалять кружочки в муке и обжарить на разогретой сковороде в масле с обеих сторон. Сложить обжаренные баклажаны в глубокую сковороду, слегка посолить, залить сметаной, смешанной с майонезом. Поставить сковороду в разогретый духовой шкаф и запечь баклажаны до готовности. Готовые баклажаны посыпать растертым с солью чесноком и рубленой зеленью.

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 4 ст. л. растительного масла, 5 луковиц, 2 ст. л. маргарина, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупные баклажаны очистить, нарезать кубиками и поджарить на растительном масле до появления румяной корочки. Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать на маргарине. Грецкие орехи обжарить, измельчить и смешать с баклажанами, луком и толченым чесноком, посолить. Массу выложить в огнеупорную посуду и запечь в духовом шкафу.

БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 350 г помидоров, 250 г сыра, розмарин, молотый черный перец, соль по вкусу, оливковое масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть баклажаны, не очищать и разрезать их вдоль пополам. Ложкой удалить мякоть и мелко ее порубить. Посыпать половинки баклажанов солью и оставить на полчаса для удаления горечи. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать. Затем смешать с нарубленной мякотью баклажанов, розмарином, солью и перцем. Наполнить фаршем половинки баклажанов, положить на смазанный маслом противень и поставить его в разогретый духовой шкаф, накрыв баклажаны ломтиками сыра. Запекать 20 минут.

ГАРНИРЫ № ПЕРЦА, ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

ПЕРЕЦ НА ГЙРЧИР

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г красного, желтого и зеленого сладкого перца, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. масла, 1/2 стакана овощного бульона, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. молотого сладкого красного перца, 2 ст. л. зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 250 °С. Положить перец на противень и печь 8—10 мин. Когда перец начнет темнеть, вынуть его и охладить. Обрезать хвостики, очистить, разрезать пополам вдоль и удалить сердцевину. Затем нашинковать широкой соломкой. Нарезать лук кубиками. Очень тонко нарезать чеснок. Разогреть масло и обжарить лук с чесноком. Затем добавить перец и еще жарить, непрерывно помешивая. Залить бульоном, посолить и тушить 5—10 мин., закрыв крышкой. Добавить молотый перец и посыпать петрушкой. Перец можно подать с жареной курицей или жареными колбасками, картофельным пюре или рисом.

ГАРНИР С ЛУКОМИ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 красных сладких перца, 6 перьев лука-порея, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, 1 пучок базилика, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть оливковое масло в сковороде. Добавить нарезанные перья лука-порея и нарезанный красный сладкий перец. Хорошо перемешать. Накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 10 мин. Добавить ароматический уксус и готовить, не закрывая крышкой, еще 10 мин. Приправить, добавить нарезанный базилик.

ПЕРЕЦ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г сладкого перца, 3 ст. л. растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец вымыть, удалить семена, изнутри посолить. На раскаленную сковороду налить растительное масло, уложить подготовленные плоды и обжарить с обеих сторон под крышкой. Чеснок натереть на мелкой терке или очень мелко порубить. Обжаренный перец положить на тарелку, посыпать чесноком, полить соком, выделившимся при жаренье. Как гарнир перец с чесноком можно подавать в горячем и холодном виде.

ПРИПРАВА № ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 сладких перца, 6 средних помидоров, 1 крупная луковица, 160 г уксуса, 200 г сахара, 1 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец и лук нарезать мелкими кубиками, помидоры — четвертинками (желательно снять кожицу). Все это смешать, залить уксусом, добавить соль и сахар, поперчить и поставить на небольшой огонь. Постоянно помешивая, медленно довести до кипения и немного проварить. Горячую массу разложить по стеклянным банкам с завинчивающейся крышкой и закатать. Приправа имеет остро-сладкий вкус, хорошо подойдет к мясу и как закуска.

ПОМИДОРЫ ЖАРЕНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг крупных помидоров, 40 г муки, 1 яйцо, 60 г молотых сухарей, 40 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать кружочками, посолить. Когда сок стечет, кружочки запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить до образования корочки. Подать к столу горячими как гарнир к мясу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ по-испански

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 100 г риса, 2 луковицы, 250 г мяса креветок (можно консервированного), зелень петрушки, соль, молотый черный перец, чеснок по вкусу, оливковое масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить фарш из отварного риса, жареного лука и чеснока, креветок, соли, перца, петрушки. Наполнить этим фаршем помидоры, предварительно срезав у них верхушки и вынув большую часть мякоти. В сковороду налить немного масла, уложить помидоры и запечь в духовом шкафу. Подавать со сметаной.

ОГУРЦЫ, ТУШЕННЫЕ Й ПШЕНИЧНОМ ПИЙЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг салатных огурцов, 0,125 л пшеничного пива, 4 ст. л. сливок, 2 ст. л. нарезанной зелени укропа, соль, молотый черный перец по вкусу, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить, нарезать крупными кубиками и тушить в масле. Посолить, поперчить, заправить пивом и, накрыв крышкой, продолжать тушить 15 мин.

Уменьшить огонь и добавить сливки и укроп. Дать настояться несколько минут. Это блюдо превосходно подходит к картофелю, рису, телятине.

ГАРНИРЫ № РЕДИСА, РЕПЫ

СОУС № РЕДИСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г тертого редиса или редьки, 100 г сметаны, 100 г творога, 1 ч. л. горчицы, соль, молотый черный перец, кресс-салат по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все ингредиенты тщательно перемешать. Такой соус хорошо подходит к жирным блюдам, смягчая их вкус.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЕПЫ «МЕДВЕЖЬЯ радость»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г репы, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г сливок или сметаны, 1—2 ст. л. молотых сухарей, 2 яйца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить репу, промыть и отварить в слегка подсоленной воде. Слить воду, размять репу, влить сливки, добавить масло, сухари, взбитые яйца, соль и тщательно перемешать. Пюре выложить на сковороду, смазанную маслом, поверхность пюре смазать сливками или сметаной и запечь в духовом шкафу до готовности. Разрезать готовое пюре-запеканку, разложить по тарелкам и подать к котлетам или отбивным, приготовленным из говядины и свинины.

ГАРНИРЫ № СВЕКЛЫ

СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свеклы, 1/2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. панировочных сухарей или муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Неочищенную от кожицы свеклу промыть и отварить. Затем очистить и натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Измельченную свеклу положить в сотейник, добавить немного масла, хорошо прогреть и, помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу, проварить на слабом огне около 25 мин. Затем слегка охладить, смешать с яйцом и солью, разделать котлеты, запанировать их в сухарях или муке и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

БОТВА СВЕКЛЫ С СУХАРЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свекольной ботвы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли, 1 щепотка белого молотого перца, 100 г сливок или сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. панировочных или хлебных сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить 2 л подсоленной воды. Разрезать ботву на кусочки примерно 4 см длиной, положить в кипящую воду и варить 20 мин., прикрыв крышкой, затем откинуть на дуршлаг. Растопить часть масла, обжарить в нем ботву, добавить соль, перец и положить сметану или сливки. Подержать немного на слабом огне. Растопить оставшееся масло, обжарить в нем сухари и заправить

блюдо. Этот гарнир подходит к шницелю с лапшой или пулярке с миндалем.

САЛАМАТ ПО-МОЛДАВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 крупная свекла, 2 моркови, 2—3 сладких перца, 1 средний помидор, 1 большая луковица, соль, чеснок по вкусу, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу и морковь натереть на крупной терке (количество свеклы и моркови должно быть примерно одинаковым). Положить свеклу на сковороду, добавить немного растительного масла, немного воды и бланшировать до полуготовности. Затем по порядку добавить морковь, перец и лук (нарезать их полукольцами). Последним добавить помидор (нарезать кубиками, кожицу лучше снять). Все посолить, чтобы овощи пустили сок, и тушить, добавляя при необходимости воду, до готовности. Когда овощи готовы, добавить мелко нарезанный чеснок и дать ему немного пропариться под крышкой. Саламат хорошо использовать и как гарнир к мясу, и как самостоятельное блюдо, и как салат (когда остынет).

МАНГОЛЬД С ОРЕШКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мангольда, 50 г кедровых орешек, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 щепотка сахара, 2 ч. л. лимонного сока, 6 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У мангольда отделите листья от стеблей. Стебли и листья нарежьте кусочками 4—5 см. Смешайте 1/2 стакана воды, молоко, сливочное масло и сахар, доведите до кипения, опустите стебли и припускайте 8 мин.

в закрытой посуде. Добавьте листья и припускайте еще 5 мин., лишнюю жидкость сцедите. Перед подачей взбейте лимонный сок с солью и растительным маслом, заправьте мангольд и посыпьте орешками, обжаренными в масле. Можно использовать как гарнир к свинине «под шубой» из картофеля.

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свеклы, 160 г репчатого лука, 20 г муки, 80 г жира, 120 г сметаны, соль, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу очистить, отварить и нарезать соломкой или кубиками. Добавив жир, обжаренный с мукой лук и сметану, тушить в течение 15 мин. При подаче к столу заправить маслом, солью и посыпать зеленью. Гарнир хорошо подходит к блюдам из дичи.

ГАРНИРЫ ИЗ ЛУКА И ЧЕСНОКА

ЧЕСНОК В ФОЛЬГЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 головки чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Удалить внешнюю шелуху у чеснока, положить головки на смазанную маслом фольгу, посолить, слегка свернуть фольгу в пакетик, оставив небольшое отверстие и запечь в духовом шкафу 25 мин. при 220 °С. Дать

немного остыть, выдавить мякоть, заправить ее солью и перцем. Намазать чесночной пастой поджаренные ломтики пшеничного или ржаного хлеба. Подавать к жареному мясу, рыбе или курице.

КИСЛО-СЛАДКИЙ ЛУК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г мелкого лука для коктейлей, 2 ст. л. оливкового масла, 2 свежих лавровых листа, порванных на кусочки, тонко срезанная цедра 1 лимона, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 4 ст. л. красного винного уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить лук в кипятке, так его будет легче очистить. Очистить и разрезать лук пополам. Нагреть масло в сковороде. Положить лук и лавровый лист и жарить 5—6 мин. на среднем огне, до коричневой корочки. Нарезать лимонную цедру тонкими полосками, добавить в сковороду, а также мед и сахар, готовить 2—3 мин., помешивая, пока лук не закарамелизуется. Аккуратно влить красный винный уксус (он может брызгать) и готовить еще около 5 мин., помешивая, пока лук не станет мягким. Переложить на блюдо и подавать.

Можно регулировать вкус этого блюда: увеличить количество сахара — для более сладкого, карамельного вкуса; уксуса — для более терпкого, пикантного. Это типичное сицилийское блюдо, в котором гармонично сочетается мед и уксус, его можно подавать горячим как гарнир или холодным — к копченому мясу.

ЛУК-ПОРЕЙ В МАСЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г лука-порея, 0,3 л бульона, 75 г масла, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки или шалфея, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить лук в большую миску с кипящим куриным бульоном и варить 12—14 мин., помешивая, пока лук не станет нежным, но все еще хрустящим. Вынуть, хорошо просушить и вновь положить в миску, добавив масло, соль, перец, подержать на маленьком огне 1—2 мин., пока не растает масло. Посыпать петрушкой или шалфеем.

ЛУК ПО-ГРЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 лимона, 1 корень сельдерея, 5—6 горошин черного перца, 1/2 лаврового листа, 1 щепотка тимьяна, 1 щепотка кориандра, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кусочками длиной 1 см, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, сок лимона, соль и специи, залить небольшим количеством кипятка и тушить. Подавать в холодном виде.

ГАРНИРЫ № КУКУРУЗЫ

КУКУРУЗНАЯ СПЬСП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 190 г консервированной кукурузы, 3 пера зеленого лука, 1/2 красного острого перца чили, 1 пучок кинзы, 0,045 л оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса (или 150 г готового томатного соуса).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соединить кукурузу, нарезанный зеленый лук, очищенный от семян и мелко нарезанный перец чили, нарезанную кинзу, оливковое масло и винный уксус (или готовый томатный соус). Приправить.

СОВЕТ: Чтобы сделать перцы менее острыми, замочите их в в оде на 30 мин., перед тем как очищать семена и резать перец.

КУКУРУЗА ЖАРЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 початка кукурузы молочной зрелости, 2 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кукурузу промыть и обсушить. Положить на решетку в разогретом духовом шкафу. Следить, чтобы кукуруза обжаривалась равномерно, до подрумянивания. Подать к столу в горячем виде с растопленным сливочным маслом и солью.

КУКУРУЗА, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ

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 нарезанным зеленым луком.

КУКУРУЗА С САЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 початков кукурузы, по 1 пучку зеленого лука, чабреца, зелени петрушки и укропа, 200 г сала, 4 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Снять с кукурузы листья и волокна. Початки положить в большую кастрюлю в холодную подсоленную воду, довести до кипения и бланшировать около 5 мин. 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 плотно обернуть 1—2 ломтиками сала. Закрепить зубочистками. Намазать сверху размягченным сливочным маслом, посолить и поперчить. Положить кукурузные початки в горячий гриль и жарить 10 мин., несколько раз переворачивая.

ГАРНИР «ЗОЛОТОЙ» К КОТЛЕТАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной кукурузы, 150—200 г кедровых орешков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кедровые орешки немного поджарить на сковороде или дать зарумяниться в духовом шкафу. Смешать с кукурузой (жидкость предварительно слить). Этот простой в приготовлении гарнир хорошо дополнит вкус котлет.

ЖАРЕНАЯ СЛАДКАЯ КУКУРУЗА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г сладкой кукурузы, 125 г свежих грибов, 2 ст. л. масла, 1 маленькая луковица, по $^1/_2$ сладкого красного и зеленого перца, 2 ст. л. молотого кориандра, 1 зеленый перец чили, 8 веточек кинзы, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть масло в сковороде с толстым дном. Добавить мелко нарезанный лук, нарезанные и очищенные от семян сладкий перец и перец чили. Жарить,

помешивая, в течение 5 мин., до мягкости. Добавить сладкую кукурузу, нарезанные грибы, соль, перец и кориандр. Продолжать жарить еще 5 мин., помешивая. Переложить в подогретую сервировочную посуду и украсить нарезанной свежей кинзой.

гарниры из тыквы и напачкай

ТЫКВА В ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: *Для шеста:* 1 стакан пшеничной муки, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана пропущенной через мясорубку тыквы. *Для начинки:* $^1/_4$ небольшой тыквы, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Просеянную муку высыпать на разделочную доску, в центре сделать воронку и влить подсоленные яйца. Затем добавить пропущенную через мясорубку тыкву, а затем — растопленное масло. Осторожно начать замешивать тесто, как для пирогов; вымешивать, пока оно не перестанет липнуть к рукам, и оставить при комнатной температуре на 2—3 ч. Затем тесто раскатать тонким пластом, в него завернуть целиком кусок тыквы (очищенной), посыпав зеленью петрушки, и выпекать в горячем духовом шкафу на сухом противне 20—25 мин. Охладить и сразу же подать к столу — к чаю, супам, похлебкам.

Тесто можно готовить заранее и хранить в холодильнике несколько дней. Тыквой в тесте можно заменить традиционный хлеб, этот «пирог» длительное время остается свежим, его удобно брать с собой в дорогу, на работу, за

город. В качестве наполнителя для теста вместе с тыквой можно использовать и другие овощи, а также дикорастущие съедобные растения.

ТЫКВА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г тыквы, 3 ст. л. сливочного масла, 30 г муки, 1 стакан молока, $^1/_2$стакана сметаны, соль, сахар, лимон, зелень укропа, овощная приправа в порошке по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную тыкву нарезать не очень большими кубиками и отварить в подсоленной воде. Муку слегка обжарить в масле, развести молоком и сметаной, прокипятить. Положить в этот соус тыкву, заправить по вкусу солью и сахаром, овощной приправой, соком лимона. При подаче посыпать нарезанным укропом, можно украсить яичницей-глазуньей.

ТЫКВА С ФАСОЛЬЮ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г тыквы, 100 г фасоли, 1 $^1/_2$ст. л. маргарина, 125 г сметанного соуса, 1 $^1/_2$ч. л. муки, корица по вкусу. *Для соуса:* 125 г сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, $^1/_2$ ч. л. муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву нарезать кусочками, запанировать в муке, обжарить в маргарине, посыпать корицей и залить сметанным соусом. Отдельно отварить фасоль, смешать ее с тыквой в соусе и проварить 3—5 мин. Для соуса муку подсушить, смешать с небольшим количеством холодной сметаны, затем при непрерывном помешивании ввести эту смесь в кипящую сметану, посолить, отварить до готовности и процедить. Добавить масло.

ТЫКОВНИК (ТЫКВА ЧИНЕНАЯ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 тыква, говядина, лук, масло, сметана, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У целой небольшой тыквы срезать верх так, чтобы его вновь можно было приложить, выбрать ложкой семечки и мякоть. Начинка: рубленая говядина с луком, обжаренная в масле и сметане и приправленная зеленью петрушки, укропа, солью и перцем. Начинить тыкву, прикрепить спичками срезанную верхушку. Уложить в большую кастрюлю, упаривать в духовом шкафу около часа. К мясной начинке можно добавить гречневую кашу с рубленым яйцом.

КАБАЧКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 молодых кабачков, тертый сыр по вкусу. *Для фарша:* 200 г творога, 3 ст. л. сметаны, 3 яйца, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки вымыть, очистить, разрезать вдоль пополам и удалить сердцевину. Уложить подготовленные для фаршированя половинки кабачков на смазанный маслом противень. Для фарша творог хорошо растереть, добавить сметану и сырые яйца, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать. Наполнить творожным фаршем половинки кабачков, посыпать тертым сыром, полить растительным или топленым маслом и запечь в горячем духовом шкафу до готовности. Подать теплыми с некислой сметаной.

ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ ДЛЯ ГАРНИРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: Тыква, сливочное масло, взбитые сливки, соль, сахар, тертый мускатный орех.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сделать пюре из печеной, жареной или тушеной тыквы, с добавлением желтков, сливочного масла, взбитых сливок, соли, сахара, мускатного ореха (по вкусу). Масса должна быть воздушной. Если добавить манную крупу, взбитые белки и запечь в духовом шкафу, получится суфле.

ЛИТОВСКИЙ АНКЛБЕНС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кабачков, 250 г сладкого перца, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. растительного масла, 50 г столового уксуса, 250 г томатной пасты, соль, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные кабачки нарезать кубиками 2х2 см, перец — крупными кусочками. Посыпать овощи сахаром, солью, обжарить на масле, добавить томатную пасту и тушить 35—45 мин. В конце приготовления влить уксус и тушить еще 5 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью, подавать в качестве самостоятельного блюда или как гарнир к птице.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 молодых кабачков, 1 луковица, 2 ст. л. крупы (рисовой, кукурузной, пшеничной, овсяной или другой, по вкусу), 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 3/4 стакана томатного соуса, 4 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить от кожицы, нарезать ломтиками и отварить до готовности в подсоленной воде. Затем откинуть их на дуршлаг, дать воде стечь, после чего мелко порубить. Переложить получившуюся массу в миску, куда добавить отваренную крупу, пассерованный в масле мелко нарезанный лук, сырое яйцо, соль, перец, рубленую зелень и все хорошо перемешать. Из получившегося фарша сформировать круглые шарики-тефтели и обжарить в хорошо разогретом растительном масле, предварительно запанировав их в подсоленной муке. Готовые тефтели переложить в кастрюлю, залить томатным соусом и тушить под крышкой 2—3 мин. Выложить горячими на блюдо и подавать с зеленым салатом, жареным картофелем и зеленью.

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Кабачки, растительное масло, соль, мука, яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, у крупных удалить семена, нарезать кубиками со стороной 1 см, посолить, отставить. Слить образовавшийся сок. Разогреть растительное масло, высыпать в него кабачки, обсыпать горстью муки, перемешать. Жарить до готовности, часто помешивая. Когда кабачки будут практически готовы, сделать на поверхности углубления, вбить в образовавшиеся ямки яйца и подержать на огне, чтобы свернулся белок.

ГАРНИРЫ ИЗ СПАРЖИ

ЗЕЛЕНАЯ СПАРЖА «ВИНЕГРЕТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг зеленой спаржи, 1 луковица, 1/2 пучка петрушки или укропа, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л.

уксуса, 1 щепотка сахарного песка, 2 крутых яйца, соль, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У зеленой спаржи очистить нижнюю треть побегов. Ниткой связать их пучками и в течение 15 мин. варить в подсоленной воде. Очищенный лук и вымытую петрушку мелко нарезать и смешать с растительным маслом, уксусом, перцем, солью и сахаром. В конце добавить нарезанное кубиками яйцо. Пучки спаржи вынуть из воды, удалить нитки и выложить спаржу на блюдо, сверху разложить смесь из нарезанных лука и зелени, украсить дольками вареного яйца. Вместе со спаржей подать к столу сырокопченую или вареную ветчину или жареный картофель.

ЗАПЕЧЕННАЯ спаржа В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 побегов спаржи, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, по 1 стакану молока и сливок, соль, молотый черный перец, лимонный сок, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить спаржу, как указано в предыдущем рецепте, нарезать ее кусочками по 4 см. Разогреть духовой шкаф приблизительно до 220 °С. Растопить сливочное масло и слегка обжарить в нем муку. Помешивая, долить молоко и несколько минут проварить, накрыв крышкой. Добавить в соус $^1/_2$ стакана сливок, посолить, поперчить, добавить лимонный сок, затем снять с плиты. Взбить $^1/_2$ стакана сливок и смешать их с соусом. Заправить спаржу соусом и положить кусочки сливочного масла. Поставить в духовой шкаф и запекать около 15 мин. Готовую спаржу, перед тем как подать к столу, посыпать зеленью петрушки.

ГАРНИРЫ ИЗ СМЕШАННЫХ ОВОЩЕЙ

ГАРНИР ИЗ ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 картофелины, 1 баклажан, 1—2 сладких перца, 2 луковицы, 3 помидора, 100 г масла, чеснок, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В глубокую сковороду положить очищенный, нарезанный кубиками картофель и слегка обжарить на масле. Добавить мелко нарезанные баклажаны, перец, лук и слегка обжарить. Посолить, залить небольшим количеством воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. За 5 мин. до окончания готовки добавить промытые, нарезанные помидоры, чеснок и зелень.

БАКЛАЖАНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г баклажанов, 2—3 свежих помидора, 5—6 вареных картофелин, 1—2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, $^1/_2$ стакана тертого сыра, соль, молотый черный перец, зелень петрушки по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кружками баклажаны и помидоры, мелко нарезать лук, сложить все в миску, добавить масло, соль и хорошо перемешать. В глубокую сковороду или форму, смазанную маслом, уложить слой нарезанного кружочками вареного картофеля, на него — слой овощей, затем снова слой картофеля. Посыпать картофель солью, перцем и тертым сыром и запекать в разогретом духовом шкафу. 20—30 мин. Подавать со сметаной, посыпав зеленью петрушки.

Гарнир из тофу и кунжута

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г тофу, 4 ст. л. соевого соуса, кунжут по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тофу нарезать маленькими кубиками и обжарить до золотистого цвета. Перемешать с соевым соусом и поставить настояться. Посыпать Кунжутом. Такой гарнир можно подать к бургерам.

Танзия

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г чернослива без косточек, 100 г изюма, 100 г сухого инжира, 100 г кураги, 1 стакан апельсинового сока, 100 г сахара, 1 стакан красного вина, 1 щепотка корицы, 3 луковицы, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сухофрукты (чернослив, изюм, инжир, курагу) замочить в сладком красном вине, чтобы они стали мягкими. Добавить апельсиновый сок, сахар и корицу. Нарезать полукольцами репчатый лук. Поджарить его в растительном масле на маленьком огне до коричневого цвета, но не пережарить. Когда лук будет готов, положить в сковороду замоченные сухофрукты и потушить вместе с луком, но так, чтобы фрукты не разварились и не потеряли форму. Это блюдо восточной кухни хорошо использовать как гарнир к мясу.

Гарнир из овощей в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 300 г капусты, 300 г моркови, 1 банка зеленого горошка, 300 г сладкого перца, 300 г свежих помидоров (или 1 банка помидоров в собственном соку), 300 г репчатого лука, 1 кубик грибного бульона, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать кубиками картофель, морковь и репчатый лук; сладкий перец — соломкой; нашинковать (если вам больше нравится, можно нарезать небольшими квадратиками) капусту; если используются свежие помидоры, нарезать их небольшими кубиками, если консервированные — сделать кубики крупнее. Положить все нарезанные овощи в горшочек, добавить зеленый горошек из банки, залить разведенным в кипятке кубиком грибного бульона. Добавить соль, перец, зелень, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф. Горшочек с гарниром должен томиться при среднем нагреве чуть больше часа.

Салат из гранатовых зерен лука

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 1 гранат, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанную луковицу два-три раза промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг. Очистить от кожуры гранат кислого сорта, из части зерен выжать сок, остальные зерна перемешать с луком, положить в салатницу или вазу, полить выжатым соком. Для украшения салата из второй луковицы вырезать «розетки» и, наполнив их зернами граната, положить на середину. По краям уложить кольца лука. Это блюдо — один из старейших деликатесов, подаваемый в основном к плову, шашлыку и другим жирным блюдам в качестве гарнира.

Овощное пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г крахмалистого картофеля, 500 г желтой репы, 5 ст. л. сливок или сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного шнитт-лука, соль, молотый черный перец, молотый мускатный орех по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и отварить нарезанные картофель и репу в раздельных кастрюлях в течение 20 мин.,- до готовности. Слить отваренные овощи, положить обратно в кастрюлю и потрясти на огне, чтобы они обсохли. Сделать из них нежное однородное пюре. Добавить сливки, масло и шнитт-лук, приправить солью, перцем и мускатным орехом. Продолжать разминать овощи в пюре на огне. Переложить на подогретое блюдо и подавать сразу же на гарнир к основному блюду.

Вы можете подать это блюдо в форме для духового шкафа или в горшочке. Переложить пюре в форму, посыпать тертым сыром и поставить под горячий гриль или в горячий духовой шкаф, пока сыр не расплавится. Такое пюре часто подают как гарнир к мясу, рыбе или птице.

БОРАНИ № ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г картофеля, 120 г баклажан, 80 г помидоров, 20 г сладкого перца, 15 г репчатого лука, 30 г топленого масла, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, баклажаны, лук нарезать кубиками и обжарить в масле, затем положить помидоры, разрезанные на четвертинки, нарезанный кубиками сладкий перец, посолить и припустить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

ОВОЩИ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С КРОШКАМИ ТЕСТЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г пастернака, 500 г моркови, 500 г репы, 2 красные луковицы, 1 ст. л. оливкового масла. *Для теста*: 125 г сыра чеддер, 40 г сливочного масла, 70 г муки, 25 г тыквенных семечек, 2 ст. л. свежих листьев тимьяна, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовой шкаф до 110 °С. Положить нарезанные овощи на противень, обвалять в масле. Запекать 35 мин., затем переложить в керамическую форму для духового шкафа, прослаивая сыром. Увеличить температуру до 200 °С. Сделать тесто: втереть масло в муку, приправить, размешать с очищенными тыквенными семечками, оставшимся сыром и мелко нарезанными листьями тимьяна. Посыпать получившимися крошками овощи. Запекать 20 мин. Подавать с салатом.

ОВОЩИ В ОРЕХОВОМ СОМЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г молодых овощей (картофель, цветная капуста, белокочанная капуста, стручковая фасоль), 3 пера зеленого лука, 300 г грецких орехов, $^1/_2$ головки чеснока, $^3/_4$ стакана гранатового сока, $^3/_4$ стакана овощного бульона, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 пучок кинзы, молотый красный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи очистить и отварить (отдельно каждый вид) до готовности, охладить. Картофель нарезать дольками, цветную капусту разобрать на соцветия, молодую капусту нарезать крупными кусками, стручки фасоли можно разрезать пополам. Орехи измельчить, добавить хмели-сунели, перец, соль, чеснок. Поставить на огонь, постепенно доливать бульон, постоянно помешивая, затем гранатовый сок. Сложить овощи в салатник и залить получившимся соусом, посыпать зеленью кинзы и зеленым луком.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....5
Блюда из картофеля.....7
Блюда из теста.....69
Блюда из макаронных изделий.....73
Блюда из риса.....91
Каши.....127
Гарниры из грибов и яиц.....175
Гарниры из овощей.....189