

КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Щедрые дары лета — овощи — природа наделила ценными полезными веществами. Их привлекательная окраска, приятный аромат, сочность, способствуют лучшему усвоению других продуктов.

С древнейших времен люди используют в пищу овощи, зная и об их лечебных свойствах. Ведь не зря народная поговорка гласит: «Овощи — слава докторов и гордость поваров». Еще сравнительно недавно овощные продукты рассматривались лишь как вкусовые, поскольку они обладают невысокой калорийностью. Сегодня современная наука располагает обширными сведениями о пищевой ценности овощей.

В овощах содержатся неорганические вещества (вода, минеральные соли) и органические (углеводы, жиры, витамины, ферменты, органические кислоты и др.), которые имеют исключительно важное значение для полноценного питания. Следовательно, овощное меню каждого человека должно быть разнообразным.

Эта книга поможет каждой семье наиболее рационально и широко использовать овощи в повседневном питании. Здесь приведены сведения о том, как они попали на наш стол, о полезных свойствах и пищевой ценности культур, которые заслуживают особого внимания. Подбор лучших овощных блюд сделан с учетом возможности приготовления их в домашних условиях и доступности набора продуктов.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОВОЩЕЙ

Сегодня уже ни для кого не секрет, почему на Кавказе и в Болгарии так много долгожителей. Своим долголетием они во многом обязаны потреблению овощей и разнообразной свежей зелени в больших количествах. В питании наших предков овощи также занимали почетное место.

В конце XIX в. было положено начало учению о витаминах. Талантливый русский врач И. Н. Лунин обратил внимание на то, что в пище кроме жиров, белков и углеводов содержатся вещества, от которых зависит жизнь и здоровье. Позже эти особые органические соединения были названы витаминами (от латинского *vita* — жизнь).

Роль витаминов в жизнедеятельности организма невозможно переоценить. Они регулируют обменные процессы, от них зависит общее состояние организма, функционирование всех систем и органов, усвоение пищи.

Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов. По современным научным данным, в ежедневный рацион следует включать не менее 400 г разнообразных овощей (не считая картофеля). Кроме витаминов в овощах содержатся и другие жизненно важные вещества — минеральные соли, органические кислоты, эфирные масла, ферменты, углеводы.

Витамин С необходимо потреблять постоянно, т. к. он в организме не синтезируется и не аккумулируется. Его свойства очень разнообразны. Он стимулирует окислительно-восстановительные процессы, благотворно влияет на обмен веществ, укрепляет кровеносные сосуды, особенно капилляры, содействует выведению из крови избыточного холестерина, повышает иммунитет, обеспечивает нормальную работу пищеварительного тракта.

Из овощей, богатых витамином С, выделяются: перец сладкий, зелень, зеленый лук, капуста всех разновидностей, шпинат, томаты, зеленый салат.

Витамин Р оказывает капилляроукрепляющее действие, участвует в окислительно-восстановительных процессах, повышает усвоение организмом витамина С.

Витамин Р содержится в белокочанной капусте, томатах, сладком перце, шпинате, ревене, зеленом салате, зелени петрушки.

Витамин А синтезируется в организме из каротина (провитамина А). Он обеспечивает нормальное зрение, рост, поддерживает устойчивость организма к инфекциям. Его недостаток вызывает сухость и шелушение кожи, нарушает нормальную ее деятельность.

Основной источник каротина — морковь, сладкий перец, томаты, зеленый салат, шпинат.

Витамины группы В (В₁-тиамин, В₂, РР, В₉ и др.) имеют различное действие но в основном это обеспечение нормальной деятельности нервной системы. В этом смысле большое значение имеют витамины В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₉ (фолиевая кислота) и РР (никотиновая кислота).

В зеленом горошке, фасоли, цветной капусте, картофеле, шпинате витамина В₁ больше, чем в других овощах.

Недостаток витамина В₂ приводит к нарушению обмена веществ. Относительно много его в шпинате, спарже, зеленом горошке, фасоли, брюссельской капусте.

Витамин РР активно участвует в окислительно-восстановительных процессах. Источником поступления его в организм могут быть зеленый горошек, спаржа, картофель, сладкий перец, брюссельская и цветная капуста, баклажаны.

Наибольшее количество витамина В₉ — в шпинате. Богаты им и картофель, зеленый горошек, морковь, цветная

капуста и спаржа. Этот витамин отвечает за регулирование и стимулирование кроветворения.

Витамин К необходим при заболеваниях печени, кишечника, а также при длительном применении антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. Недостаток витамина К в организме отрицательно сказывается на свертываемости крови. Содержится витамин К в капусте, шпинате и листовой зелени.

Витамин Е нормализует мышечную деятельность, в том числе сердечной мышцы. Этого витамина много в моркови, шпинате и других овощах.

Около половины всех минеральных веществ, содержащихся в овощах, составляют **соли калия**. Ими наиболее богаты картофель, огурцы, зелень петрушки, шпинат, брюссельская капуста и кольраби, тыква, корень сельдерея, репа, редька и другие корнеплоды.

Кальция в овощах меньше, чем калия, однако некоторые овощи — салат, зеленый лук, зеленый горошек — могут снабдить организм этим элементом в необходимом количестве.

Соли фосфора содержатся в баклажанах, луке, свекле, цветной и брюссельской капусте, томатах. Причем они находятся в перечисленных овощах в оптимальном для усвоения организмом соотношении. Также соли фосфора есть в зеленом салате, моркови, белокочанной и краснокочанной капусте, корне петрушки, пастернаке, спарже.

Солями магния особенно богаты шпинат, щавель, зелень петрушки, зеленый горошек, брюссельская капуста, кольраби.

Соли железа, участвующего в процессе кроветворения, содержатся в зелени петрушки, шпинате, хрене, свекле, огурцах, кабачках.

Кроме витаминов и минеральных веществ в овощах содержатся и другие очень важные вещества — **экстрактив-**

ные, пектиновые, дубильные, органические кислоты. Немалую роль играют фитонциды, обладающие бактерицидными свойствами и находящиеся в таких овощах как лук, чеснок, красный перец, редька, хрен и др.

Эфирные масла, придающие своеобразный запах некоторым овощам, возбуждают аппетит, повышают вкусовые качества пищи. Эфирными маслами богаты лук, петрушка, редис, редька, укроп, сельдерей, чеснок.

Вместе с овощами в организм поступает и растительная клетчатка, которая оказывает механическое воздействие на кишечник, улучшает его работу, активизирует выведение из крови холестерина.

Необходимо также отметить роль воды, содержащейся в овощах, которая является фактором, обуславливающим высокую активность биохимических процессов, способствует выведению из организма продуктов обмена.

Пищевая ценность овощей не ограничена лишь наличием жизненно важных веществ. Овощи не только сами по себе являются незаменимыми продуктами питания, но и повышают усвояемость белковой и другой пищи.

Заботясь о сохранении и укреплении своего здоровья, необходимо употреблять овощи круглый год.

БАКЛАЖАНЫ

Грушевидные, цилиндрические или почти шаровидные плоды баклажана, имеющие обычно темно-фиолетовую окраску, очень популярны на Балканах, во Франции, Италии, на Северном Кавказе и в Закавказье, а в Индии являются одним из самых популярных овощей, их также выращивают в Северной Африке, Америке. Баклажаны принадлежат к тому же семейству, что и помидоры — пасленовых (в некоторых странах их называют — «турецкими помидорами»).

Баклажаны снижают уровень холестерина в крови и являются хорошим источником кальция, фосфора и железа. Также в них содержится небольшое количество витаминов: С, РР и группы В.

Родом баклажан из Юго-Восточной Азии, где его плоды местные жители начали **культивировать** и употреблять в пищу задолго до начала нашей эры. Именно там (в Индии, Бирме и других странах Юго-Восточной Азии) баклажан и сегодня встречается в диком виде. Из Индии баклажаны, еще в древности, распространились в Азию. В Европе (в южной ее части) баклажаны начали выращивать в средние века (в XV—XVII веке). В Россию же их завезли в XVII—XVIII веке из Ирана или, возможно, из Малой или Средней Азии под разными названиями: демьянка, батлажан, бадаржан и др.

Специфический горьковатый привкус баклажанам придает вещество, называемое «соланин-М», которое, мало того, что горькое, но при большой концентрации вообще ядовито (в баклажанах его содержится крайне мало). В пищу используют несколько недозревшие (в т. н. фазе технической спелости), небольшие по размеру баклажаны, когда их цвет бывает фиолетовым или темной-фиолетовым, а семена еще мелкие, так как при полном созревании баклажаны становятся грубыми и невкусными, к тому же, в них резко возрастает количество соланина-М, способного вызвать отравление. Перезревшие баклажаны легко узнать по буровато-желтой окраске.

Обычно баклажаны едят в жареном, тушеном, отварном, соленом или маринованном виде, их также консервируют. Бакла-

жаны можно есть с кожурой и без нее. Наверное, наиболее популярные блюда из баклажанов — баклажанная икра и фаршированные баклажаны. Причем самая вкусная баклажанная икра с пикантным вкусом получается из печеных баклажанов.

Чтобы удалить привкус горечи из баклажанов, необходимо несколько минут бланшировать их в кипящей воде или испечь в духовке. Но самый легкий способ — пересыпать нарезанные сырые баклажаны солью (2 ст. л. соли на 1 кг баклажанов), выдержать 20 мин., а затем промыть холодной водой.

Употреблять баклажаны в сыром виде не принято, **но** допустимо. Готовят салат из сырых баклажанов так же, как из кабачков.

.....

АДЖАПСАНДАЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—7 баклажанов, 3 луковицы, 2—3 картофелины, 4 помидора, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зелень кинзы, стручковый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать небольшие баклажаны кружками, толщиной в 0,5 см, посолить, оставить на 30—40 мин., а затем отжать. Мелко нарезанный лук потушить до мягкости в масле. Добавить баклажаны, долить масло, крупно нарезанный картофель и тушить до готовности картофеля. Затем положить помидоры, предварительно сняв кожицу, и тушить до загустения. За 5—10 мин. до готовности добавить толченый чеснок, стручковый перец, мелко нарезанную зелень кинзы и посолить.

.....

БАКЛАЖАНЫ «А-ЛЯ ГРИБЫ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кг баклажанов, 1 стакан растительного масла, 1 кг болгарского перца, 2 головки чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, горький стручковый перец, соль — по вкусу. *Для маринада:* 1,2 л воды, 2 ст. л. соли, 4 ст. л. уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, посолить, перемешать и оставить на 30 мин. Затем отжать сок, положить баклажаны в глубокую посуду, добавить масло и обжарить. Болгарский перец, чеснок, зелень укропа, петрушки, горький стручковый перец — все отдельно нашинковать и не перемешивать. Остывшие баклажаны сложить слоями с приправой в эмалированную посуду, залить рассолом и положить под гнет. Оставить на 20 ч (не более). Затем все перемешать, сложить в подготовленные банки и простерилизовать.

.....

БАКЛАЖАНЫ ЙГОРШОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 6 помидоров, 3 моркови, 2—3 зубчика чеснока, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, рубленая зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны и помидоры нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Морковь и лук мелко нарезать и пассеровать на масле 2 мин. Смешать все овощи, уложить в горшочек, залить водой, посолить, накрыть крышкой (фольгой) и тушить в духовке 20 мин. При подаче на стол добавить в каждый горшочек по зубчику чеснока и посыпать зеленью.

.....

БАКЛАЖАНЫ В ПРЯНОМ РАССОЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 1 стакан растительного масла. *Для рассола:* 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ч. л. уксуса, лавровый лист, гвоздика — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать кубиками, жарить на сковороде в масле, пока они не пропитаются маслом (10 мин.). Баклажаны выложить в посуду и залить готовым рассолом. Перед подачей на стол выдержать не менее суток в холодном месте. *Приготовление рассола:* в кипящую воду добавить соль, уксус, пряности и кипятить 10 минут.

.....

БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г баклажанов, 6 ст. л. растительного масла, 300 г томатной пасты, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук мелко нарезать и прогреть с маслом 5 мин. в открытой посуде. Баклажаны промыть, на-

резать длинными продольными ломтиками и выложить в посуду с луком. Туда же добавить измельченный чеснок, посолить и поперчить. Добавить томатную пасту и размешать. Посуду накрыть крышкой и тушить овощи на сильном огне 20 мин. Готовые овощи посыпать мелко нарубленной зеленью.

.....
БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЬИПИКАНТНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 100 г ядер грецких орехов, растительное масло для жарки, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, лимон, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные баклажаны опустить в кипящую воду на 3 мин., после чего сразу снять с них кожуру. Нарезать очищенные баклажаны под углом овальными кольцами толщиной 1 см, запанировать в муке, смочить во взбитом яйце, обвалить в мелкорубленых орехах. Пожарить с обеих сторон на масле под крышкой. Подать с дольками лимона и зеленью.

.....
**БАКЛАЖАНЫ,
 ЖАРЕННЫЕ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЧЕСНОКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г баклажанов, 1 луковица, 2—3 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана винного уксуса, 6—7 зубчиков чеснока, зелень базилика, кинзы, петрушки, укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, накрыть чистым полотенцем и оставить на 30 мин., а затем осторожно отжать. Уложить баклажаны в один слой на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Чеснок

тщательно растолочь с солью. На сковороду налить уксус, прокипятить, процедить и смешать с толченым чесноком. Готовые баклажаны выложить на блюдо, залить подготовленной чесночной подливкой и посыпать мелко нарезанной зеленью, нашинкованным луком.

.....
**БАКЛАЖАНЫ,
 ШИРЕННЫЕ С ПУКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 баклажана, 2 луковицы, 3 ст. л. муки, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны помыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить в муке и обжарить в масле. Лук нарезать кольцами и тоже обжарить в масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томатную пасту, помешивая, дать прокипеть и этим соусом залить баклажаны.

.....
**БАКЛАЖАНЫ,
 ЖАРЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОМОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 баклажанов, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 500—600 г помидоров, 2 зубчика чеснока, зелень базилика и петрушки, стручковый перец, соль по — вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле. Мелко нарезанный лук поджарить в масле, посыпать мукой, размешать и еще раз прожарить. Затем влить в жареный лук

наполовину сваренные помидоры, протертые через сито, и варить 10—15 мин. с момента закипания. За 5 мин. до окончания варки добавить стручковый перец, соль и толченый чеснок. Кастриюлю снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень и перемешать. Этим соусом залить баклажаны и подать.

.....

БАКЛАЖАНЫ, МАРИНОВАННЫЕ САРОМАТИЧЕСКИМ УКСУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 6—8 листиков шалфея, 3 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. свиного смальца (сливочного масла), 5 ст. л. ароматического уксуса, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать в длину полосками толщиной 0,5 см, посолить с двух сторон, положить друг на друга в миску и оставить на 30 мин., чтобы вышла горечь. Баклажаны слегка отжать, просушить бумажной салфеткой. В сковороду положить смалец и жарить баклажаны с двух сторон по 2 мин. Баклажаны вынуть из сковороды и положить на бумажную салфетку. Петрушку, базилик, чеснок и шалфей мелко нарезать и перемешать. Баклажаны посолить и поперчить с обеих сторон и складывать в миску, прослаивая смесью из зелени с чесноком и поливая ароматическим уксусом. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 12 часов.

.....

БАКЛАЖАНЫ, МАРИНОВАННЫЕ С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 2—3 зубчика чеснока, 1 ч. л. орегано, 3 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. белого вин-

ного уксуса, 6 ст. л. сухого белого вина, кайенский перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны вымыть, удалить плодоножку и нарезать кусочками 0,5 см толщиной, посыпать солью и дать пропитаться в течение 30 мин. Чеснок очистить и мелко нарезать, смешать с орегано. Баклажаны промыть холодной водой, отжать и просушить салфеткой. Поджарить порциями в горячем масле с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета и разложить на бумаге, чтобы стек лишний жир. Приготовить маринад из уксуса, вина, нарезанного чеснока и орегано, приправить маринад солью и кайенским перцем, залить им баклажаны и дать настояться в течение суток.

.....

БАКЛАЖАНЫ, МАРИНОВАННЫЕ С СЫРОМ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 баклажана, 1 пучок базилика, 100 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу. *Для соуса:* 3 зубчика чеснока, сок и цедра 1,5 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть баклажаны, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Хорошо посолить и оставить на 15 мин. Разогреть на сковороде масло. Промыть ломтики баклажанов, обсушить и обжарить их с двух сторон. Помыть и обсушить базилик, оставить несколько листочков для украшения. Остальные листики нарезать тонкими полосками. *Приготовление соуса:* мелко порубить чеснок и перемешать его с нарезанным базиликом, соком и цедрой лимона. Полить соусом еще горячие ломтики баклажана и оставить на 15 мин. Выложить на тарелки. Посыпать тертым сыром и украсить листочками базилика.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ВОСТОЧНОМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 крупных баклажана, 6 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, 0,5 грейпфрута, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны очистить, нарезать соломкой и быстро обжарить в кипящем масле до золотистого цвета. Выложить в миску на салфетки, дать маслу стечь, посолить и остудить. Охлажденные баклажаны выложить в один слой на блюдо, посыпать смесью из мелко нарезанного укропа и толченого чеснока и залить соком грейпфрута.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 небольших баклажана, 150 г сыра, 100 г брынзы, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого сала, 2 луковицы, 6—7 помидоров, 1 перо зеленого чеснока, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. толченых сухарей, чабрец, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать баклажаны кружками толщиной 1 см. Обдать кипятком, отбросить на сито, дать стечь воде, посолить и поставить под гнет на 20 мин. Разогреть отдельно 1 ст. л. масла и поджарить в нем мелко нарезанный лук, добавить в масло разрезанные пополам помидоры, перо чеснока, специи. Тушить на плите полчаса, пока соус не загустеет. Обсушить на полотенце кружки баклажанов, обвалить в муке и поджарить на сале. Протереть соус через сито, налить несколько ложек на дно глиняной формы, уложить ряд тонких ломтиков брынзы, прикрыть кружками баклажан и повторять, пока не будут уложены все баклажаны. Полить содержимое формы оставшимся соусом, посыпать сыром, смешанным с толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ТУРЕЦКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 1 луковица, 6—7 помидоров, 2 зубчика чеснока, 0,5 пучка петрушки, 6 листьев шалфея, 3 ст. л. растительного масла, 200 г рубленой говядины, 2 ч. л. муки, 8 ст. л. молока, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 20 г сливочного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны разрезать вдоль пополам. Надрезать мякоть крест-накрест. Посолить и оставить на 30 мин. Лук мелко порубить. Помидоры очистить и нарезать кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить. Бланшировать баклажаны в кипящей подсоленной воде, вынуть и дать остыть. Вынуть часть плодовой мякоти и выложить баклажаны в форму для запекания, смазанную жиром. Потушить на масле лук, добавить рубленое мясо, обжарить его и посыпать мукой. Влить молоко и слегка потушить. Добавить мякоть баклажанов, приправить солью, перцем, зеленью и тушить 5 мин. Дать немного остыть и перемешать с яйцом. Разложить начинку по баклажанам, смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, запекать 30 минут.

БАКЛАЖАНЫ С БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 маленьких баклажанов, 200 г брынзы, 2 яйца, 2 пучка петрушки, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Срезать с баклажанов концы. Нарезать ломтиками так, чтобы не выпала начинка. Брынзу натереть, смешать со взбитыми яйцами и измельченной зеленью петрушки. Нафаршировать баклажаны полученной массой, обвалить в муке и смочить в яйце. Обжарить в сильно разогретом фритюре.

.....

БАКЛАЖАНЫ СПРИСНЫМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 средних баклажанов, 5 красных сладких перцев, 0,5 стакана растительного масла, 1 красный горький перец, 2 ч. л. винного уксуса, 0,5 ч. л. сахара, зелень петрушки и укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см. Обсыпать крупной солью и положить под гнет. Через 1 ч слить образовавшуюся жидкость. Поджарить баклажаны на масле. Перец пропустить через мясорубку. Добавить соль, уксус и сахар. Остывшие кружочки баклажанов выложить на блюдо. Сверху на каждый кружочек выложить перечную массу и посыпать зеленью.

.....

БАКЛАЖАНЫ СПУКОМ, ТУШЕННЫМ СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 3—4 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, жир для жарки, зелень, молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подобрать баклажаны одинаковой величины, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посолить, поперчить, подержать под гнетом и дать стечь соку (можно обсушить на салфетке). Обвалять баклажаны в муке и обжарить в жире с обеих сторон на умеренном огне. Нарезанный кольцами лук также обжарить в жире до золотистого цвета, добавить в него толченый чеснок. На дно толстостенной кастрюли положить слой обжаренных баклажанов, на них — слой обжаренного лука, продолжить чередование слоев ба-

Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при термической обработке.

клажанов и лука, закончив слоем баклажанов. Затем 1 ст. л. муки размешать сначала в небольшом количестве сметаны так, чтобы не было комочков, потом соединить с остальной сметаной, посолить и этой смесью залить баклажаны с луком. Плотно накрыть кастрюлю крышкой, нагреть смесь до закипания и тушить на слабом огне 25—30 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....

БАКЛАЖАНЫ С МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—7 баклажанов, 300 г вареного мяса, 1 кг помидор, 3 луковицы, 70—100 г сливочного масла, зелень, черный перец, чеснок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У баклажанов срезать верхушку возле стебля, разрезать вдоль пополам, посолить и дать полежать 30 мин., чтобы вытек горький сок. Затем баклажаны хорошо отжать, поджарить на масле. Отварить отдельно помидоры и протереть через дуршлаг. Вареное мясо пропустить через мясорубку, обжарить на масле вместе с мелко нарезанным луком, добавить соль, молотый черный перец и перемешать. Уложить на дно неглубокой кастрюли ряд обжаренных баклажанов и покрыть их сплошным слоем мелко нарезанной зелени петрушки, сельдерея, базилика, чабера, укропа и кинзы, смешанной с толченым чесноком. Поверх зелени выложить мясной фарш, а на него — еще один ряд жареных баклажанов, все посыпать мелко нарезанной зеленью, залить протертыми помидорами, посолить и тушить под крышкой на слабом огне 10—15 минут.

.....

БЫННЙ ЖИНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупных баклажана, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 100 г тертого

сыра, 250 г смешанного мясного фарша, 500 г помидоров, молотый черный перец, 1,5 ч. л. душицы, свежий тимьян, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны разрезать пополам и удалить мякоть. Изнутри хорошенько посолить. Положить мякоть на 30 мин. в холодную воду, а затем нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и пассеровать в масле. Добавить фарш и обжарить его до рассыпчатого состояния. Смешать с баклажанной мякотью. Помидоры обдать кипятком, опять кожицу и нарезать кубиками. Одну треть добавить к обжаренному фаршу. Заправить специями. Оставшиеся помидоры положить в жаропрочную форму, посолить и поперчить. Баклажаны ополоснуть холодной водой и промокнуть насухо. Наполнить мясным фаршем, положить их поверх помидоров и посыпать сыром. Поставить на 50 мин. в нагретую духовку. Подать, посыпав рубленным тимьяном.

.....

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХИМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 4 ст. л. растительного масла, 5 луковиц, 2 ст. л. маргарина, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, специи, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны очистить, нарезать кубиками и поджарить на масле до появления румяной корочки. Мелко нарезанный лук пассеровать на маргарине. Грецкие орехи обжарить, измельчить и смешать с баклажанами, луком и толченым чесноком. Массу выложить в огнеупорную посуду и запечь в духовке.

.....

БАКЛАЖАНЫ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 500 г свежих грибов, 3 луковицы, 4 ст. л. топленого масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. муки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать кусочками длиной 3—4 см, посолить и положить под гнет, чтобы вышел горький сок. Обсушенные баклажаны обвалить в муке и обжарить в масле. Лук нарезать кружочками и обжарить до золотистого цвета. Грибы вымыть, крупно порубить. Надно кастрюли уложить баклажаны, на них грибы, затем лук и т. д. (сверху должны быть баклажаны). Все это залить сметаной, подсоленной и смешанной с 1 ст. л. муки. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на умеренный огонь. Когда грибы станут мягкими и сока будет достаточно, вынуть блюдо из духовки и подать к столу в той же посуде.

.....

БАКЛАЖАНЫ С ОСТРОЙ ПРИПРАВой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кг баклажанов, 3 болгарских перца, 1 горький перец, 6 ст. л. уксуса, 0,5 стакана растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать кусочками, подсолить и оставить на 4 ч. Затем обжарить кусочки с обеих сторон до золотистого цвета в масле. Для приправы прокрутить на мясорубке перец, чеснок, залить уксусом и маслом. Обмакивая кусочки в приправу, уложить в банки, залить оставшейся приправой.

.....

БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 помидоров, 4 баклажана, 2 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей, 4 зубчика чеснока, перец, мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны помыть, срезать концы, ошпарить, чтобы ушла горечь, нарезать кружочками, обжарить на масле и мелко порубить. Добавить измельченный и обжаренный отдельно лук, размятый чеснок, перец,

соль и мускатный орех. Этой массой наполнить подготовленные, очищенные от мякоти помидоры, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

.....
БАКЛАЖАНЫ с помидорами и опивками

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г баклажанов, 3 стебля черешкового сельдерея, 3 луковицы, 1 пучок базилика, 1 кг помидоров, 50 г зеленых оливок без косточек, 2 ст. л. каперсов, 5—6 ст. л. ароматического уксуса, 5 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. сахара, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать средними кубиками, положить в миску, посолить и оставить на 1 ч, чтобы вышла горечь. Сельдерей нарезать кусочками длиной 3 см, зелень сельдерея отложить в сторону. Лук нарезать крупно, помидоры — мелко, оливки разрезать пополам. В сотейник налить 4 ст. л. масла. Лук обжарить, добавить сельдерей и обжарить. Добавить сахар, посолить и поперчить. Добавить помидоры, оливки и каперсы, тушить с открытой крышкой на слабом огне 15 мин. В это время баклажаны немного выжать, просушить бумажной салфеткой. В сковороду налить оставшееся масло и поджарить баклажаны на сильном огне. Жареные баклажаны разложить на бумажной салфетке, чтобы стек лишний жир. Баклажаны добавить в сотейник, влить уксус, тушить 15 мин. Посолить, поперчить, посыпать зеленью базилика и сельдерея.

.....
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г баклажанов, 4 луковицы, 800 г помидоров, 800 г болгарского перца, 200 г сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать баклажаны небольшими кусочками толщиной 1 см, посолить и дать постоять 25—30 мин. Отжать сок, чтобы удалить горечь. Нарезать помидоры, перец и лук. Сложить в посуду все нарезанные овощи, посолить, добавить сметану. Готовить под крышкой 15 мин. на сильном огне.

.....
**БАКЛАЖАНЫ,
 ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ ПО-КИТАЙСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 6 ст. л. воды, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. молотого красного перца, 0,7 стакана растительного масла, 1 пакетик приправы «Мивина».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны вымыть, обсушить, разрезать вдоль на тонкие пластины (0,5 см), нарезать их полосками вдоль не шире 2,5 см. В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить в нем баклажаны и сложить в отдельную посуду. В оставшееся после жарения баклажанов масло влить воду, заправить мелко нарезанным луком, половиной чеснока, соусом, перцем, приправой, довести до кипения и положить в этот соус обжаренные баклажаны. Тушить до полного выпаривания жидкости. При подаче посыпать тертым чесноком.

.....
БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 200 г фарша, 200 г шампиньонов, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, петрушка, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые баклажаны разрезать на две части вдоль, присыпать солью и оставить до появления сока. Разогреть в сотейнике 1 ст. л. сливочного масла, положить в него нарезанные шампиньоны; как только они пустят сок, снять сотейник с огня, положить нарезанный чеснок. В миске смешать фарш с поджаренными шампиньонами и вареным яйцом. Добавить 2 ст. л. рубленой петрушки. Сполоснуть баклажаны. Острым ножом вырезать середину и пропустить ее через мясорубку, добавить в смесь из шампиньонов и фарша. Посолить и поперчить. Начинить этим фаршем баклажаны и уложив рядами на противне, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и добавить оставшееся сливочное масло маленькими кусочками. Запекать в горячей духовке 35 минут.

.....

**БАКЛАЖАНЫ, ФЙРШИРОЙННЫЕ
ЗЕЛЕНЬЮ И ОРЕХИМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных баклажана, 100 г ядер грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, 50 г зелени базилика и петрушки, 2—3 зубчика чеснока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на пластинки толщиной 2 см и испечь в духовке на противне, смазанном маслом. Ядра орехов растолочь или измельчить, добавив 50 г воды. Зелень очень мелко нарезать. Чеснок размять. Все смешать, посолить. По всей поверхности испеченных ломтиков баклажанов уложить равномерно начинку и свернуть их рулетиком.

.....

БЙКЙЖЙНЫ, ФЙРШИРОЙННЫЕ ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 0,5 кг капусты, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 2 помидора, 2—

3 зубчика чеснока, 300 г томатного (сметанного) соуса, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Удалить с баклажанов концы, разрезать пополам (крупные — поперек, мелкие — вдоль), вынуть из середины мякоть, натереть изнутри солью. Через 30 мин. промыть холодной водой и наполнить овощным фаршем. Нафаршированные баклажаны положить в один ряд на смазанную жиром сковороду, залить соусом и поставить в духовку. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью. *Приготовление фарша:* очищенные корни (морковь, сельдерей, петрушку) и мякоть баклажанов мелко нарезать и слегка обжарить в масле; мелко нашинкованную капусту вместе с помидорами тушить до готовности (20—25 мин.), смешать с корнями, добавить рубленый зеленый лук, заправить солью и перцем.

.....

БЙКЙЖЙНЫ, ФЙРШИРОЙННЫЕ ОРЕХИМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1—2 зубчика чеснока, 1 ч. л. семян кинзы, 1 ч. л. шафрана, 1 стакан смеси рубленой зелени петрушки и кинзы, 0,5 стакана рубленой зелени сельдерея, 2 ст. л. мелко рубленой зелени базилика, винный уксус (гранатовый сок), стручковый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны надрезать вдоль, уложить в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы они были покрыты ею только наполовину, и варить 20—30 мин., следя, чтобы не разварились. Готовые баклажаны вынуть из кастрюли, уложить в один слой под гнет. Очищенные грецкие орехи хорошо растолочь с солью и чесноком или пропустить через мясорубку. К толченым орехам добавить стручковый перец, истолченный с кинзой, нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, кинзы,

сельдерея, истолченные семена кинзы, шафран, уксус и хорошо перемешать. Отжатые баклажаны нафаршировать ореховой начинкой и обмазать этой же начинкой снаружи. Перед подачей на стол баклажаны можно полить ореховым маслом и посыпать зернами граната. В ореховую начинку можно добавить молотые корицу и гвоздику.

.....

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 баклажанов, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, 3 ст. л. топленого масла, кефир (простокваша), чеснок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С хорошо промытых баклажанов срезать плодоножку. Вдоль плода сделать надрез и удалить чайной ложкой семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 мин. в кипящую подсоленную воду, затем откинуть на сито или дуршлаг. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать и смешать с тертым сыром и маслом. Этим фаршем наполнить баклажаны, уложить их на смазанный маслом противень, полить маслом и запечь в духовке. Чеснок мелко порубить, смешать с кефиром и подать в качестве соуса.

.....

БАКЛАЖАНЫ ШПИГОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 маленьких баклажанов, 100 г шпика, 4 ст. л. растительного масла, перец, чеснок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны вымыть и обсушить. Каждый баклажан надрезать вдоль и нашпиговать кусочками шпика, предварительно поперчив его, и зубчиками чеснока. Потом баклажаны выложить на сковороду, полить маслом, накрыть крышкой и держать на слабом огне 1 ч, изредка переворачивая и поливая сверху маслом. Подать можно как в горячем, так и в холодном виде.

.....

ТЮВЕЧ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 5 болгарских перцев, 3 моркови, 3 луковицы, 4 помидора, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 2—3 веточки сельдерея, 6 зубчиков чеснока, 0,5 стакана растительного масла, черный перец, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны разрезать вдоль на 4 части и нарезать брусочками 1 см толщиной. Уложить в миску слоями, пересыпая солью, и отставить. Когда из них вытечет жидкость, отжать их и обжарить на масле частями, чтобы все кусочки слегка подрумянились. В глубоком казане обжарить нарезанный соломкой лук, затем туда же положить нарезанную полукольцами морковь, слегка припустить и добавить нарезанный полукольцами толщиной 1 см болгарский перец. Полученную смесь обжарить, перемешивая, 5—7 мин. Затем туда же выложить обжаренные баклажаны, залить все натертыми на терке или нарезанными кусочками (без кожицы) помидорами, посолить, положить лавровый лист, дать закипеть и, убавив огонь, тушить 25 мин. Затем добавить нарезанную зелень, рубленый чеснок, черный перец. Тушить еще 5 мин. Подать можно как в горячем, так и в холодном виде.

.....

ЖАРКОЕ № БАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 л мясного бульона, 600 г небольших баклажанов, 1 ст. л. соли, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 мясистых томата, 500 г телятины без костей (лучше из плечевой части), 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, крупно помолотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны вымыть, нарезать кружочками и, посыпав солью, оставить на 30 мин. Лук и чеснок

очистить, нарезать кубиками, чеснок размять. Томаты обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарубить мякоть. Мясо нарезать кусочками размером 2 см. Кружки баклажанов обдать холодной водой и обсушить. Сливочное и растительное масло разогреть в большой сковороде. Поджарить кружки баклажанов и обсушить на бумаге, чтобы стек лишний жир. Лук обжарить в жире до прозрачности, добавить мясо и обжарить до хрустящей коричневой корочки. Добавить чеснок и томаты и все приправить солью и перцем по вкусу. Разогреть мясной бульон, влить в мясо и потушить под крышкой 30 мин. Затем добавить баклажаны и готовить все вместе еще 20 мин. Гарнировать отварным рисом.

.....

ЗАКУСКА ХОЛОДНАЯ ИЗЖАРЕННЫХ БАКЛАЖАНОВ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г баклажанов, 3 ст. л. растительного масла, 4—5 зубчиков чеснока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать вдоль ломтями, выдержать 30 мин. в подсоленной воде (1 ст. л. соли на 1 л воды), отжать и обсушить. Обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в масле, посолить. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать сверху толченым чесноком, сбрызнуть сухим белым вином, поместить в холодильник на 3—4 ч. Подать в холодном виде.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗБАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кг баклажанов, 1 стакан растительного масла, 2 луковицы, 1 кг бараньего фарша, 2—3 ст. л. нарезанных листьев тимьяна, 1 ч. л. раздавленных ягод красной смородины, 0,5 стакана белого вина, 0,5 кг помидоров

без кожицы, 150 г натертого сыра, 4 яйца, 0,3 стакана сливок, 0,3 стакана молока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны вымыть, обсушить, обрезать плодоножки, нарезать дольками. В разогретом масле обжарить дольки баклажанов, выложить на салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Лук очистить, нарезать кубиками, потушить в оставшемся масле, в этом же масле обжарить при помешивании фарш, добавить зелень, перемешать, влить вино, довести до кипения. Помидоры разрезать пополам, вынуть семена, мякоть нарезать кубиками, добавить к фаршу, потушить все вместе, приправить солью. Дольки баклажанов уложить в смазанную жиром плоскую форму для запеканки, сверху разложить часть фарша, посыпать частью натертого сыра. Продолжать выкладывать ингредиенты в форму слоями, завершив сыром. Яйца взбить вместе со сливками, молоком, залить этой смесью запеканку, форму поставить на решетку в предварительно нагретую духовку. Запекать 45 мин. Через 15 мин. после начала запекания накрыть форму фольгой, незадолго до готовности фольгу снять и запекать до золотисто-желтого цвета.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗБАКЛАЖАНОВ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 1 пучок базилика, 100 г тертого сыра, 300 г сыра «Моцарелла», 2 зубчика чеснока, 2 вареных яйца, растительное масло для жарки и смазывания формы, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать в длину ломтиками толщиной 0,5 см, посолить с двух сторон, положить друг на друга в миску и оставить на 1 ч, чтобы вышла горечь. В это время сделать томатный соус. Помидоры за-

лить на 1 мин. кипятком, очистить от кожицы, разрезать крест-накрест, вынуть семена. Мякоть помидоров нарезать кубиками, положить в кастрюлю. Одну треть базилика нарезать полосками, выжать чеснок и добавить к помидорам. Тушить до загустения. Посолить, поперчить. Баклажаны слегка отжать, просушить бумажной салфеткой. В сковороду налить масло, обжарить баклажаны с двух сторон. Положить баклажаны на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир. Керамическую или стеклянную огнеупорную форму смазать маслом. Оставшийся базилик нарезать полосками. Сыр и вареные яйца нарезать тонкими ломтиками. В форму положить слой баклажанов, посыпать сыром. Затем положить ломтики яиц и сыра, полить томатным соусом, посыпать рубленым базиликом. Затем положить слой баклажанов и чередовать слои. Запекать в духовке 40 мин. при умеренной температуре. За 10 мин. до готовности посыпать оставшимся сыром.

.....
БАКЛАЖАННАЯ ИКРА
(СПОСОБ 1)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 2 моркови, 2 луковицы, 2—3 болгарских перца, 0,5 стакана растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спелые баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в масле. Морковь, перец, лук промыть, очистить, нарезать: перец — квадратами, лук — кубиками, морковь натереть на крупной терке. Все овощи порознь обжарить в масле, затем сложить их в чугунную эмалированную посуду, посолить, перемешать, закрыть крышкой и поставить в духовку на 15—20 минут.

.....
БАКЛАЖАННАЯ ИКРА
(СПОСОБ 2)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 3—4 зубчика чеснока, 1 лимон, 0,5 стакана растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны запечь в духовке, охладить, мякоть порубить, добавить к ней мелко рубленую зелень, чеснок, масло, сок лимона и тщательно перемешать.

.....
ИКРА БАКЛАЖАННАЯ ЗАКУСОЧНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 средних баклажана, 4 стручка зеленого сладкого перца, 4 помидора, 1 ст. л. мелко толченых грецких орехов, 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, уксус, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны и перец мелко нарезать и испечь. Лук и помидоры также нарезать, смешать с перцем и баклажанами и все пропустить через мясорубку. Заправить маслом, смешанным с толченым чесноком, солью, уксусом. Икру украсить зеленью.

.....
ИКРА БАКЛАЖАННАЯ С БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 200 г брынзы, 6 ст. л. растительного масла, 5—7 зубчиков чеснока, 2 ст. л. уксуса, 1 пучок петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны запечь в жарочном шкафу, отделить мякоть и охладить. Мякоть растереть до консистенции пюре, добавить измельченную брынзу, масло, растертый чеснок и уксус. Икру тщательно перемешать, положить на тарелку или в салатник и посыпать зеленью.

.....

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ С ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 баклажанов, 10 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 2 помидора, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны запечь в жарочном шкафу, охладить, отделить мякоть и мелко нарубить. К подготовленным баклажанам добавить растертый чеснок, масло и соль. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, смешать с баклажанами, добавить уксус и все хорошо растереть. Икру украсить мелко нарезанной зеленью и кружочками помидоров.

.....

КОРЗИНОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных баклажана, 800 г консервированных в собственном соку томатов без кожицы, 10 ст. л. томатной пасты, 6 ст. л. йогурта, 1 ст. л. сахарной пудры, 4 зубчика чеснока, 4—5 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана белого вина, тимьян, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать чеснок. Обжарить его в течение 30 с в разогретом растительном масле. Помидоры нарезать ломтиками и положить в масло. Затем влить вино, добавить томатную пасту, сахарную пудру, соль, перец и тимьян. Довести до кипения и тушить на слабом огне 15—20 мин., время от времени помешивая. Отрезать от баклажанов 6 тонких кружочков. Оставшиеся части нарезать тонкими ломтиками вдоль 0,5 см и обмакнуть их в масло с обеих сторон. Выложить на решетку разогретой духовки или гриля. Обжарить до коричневого цвета с каждой стороны (3—4 мин.). Взять 6 небольших круглых формочек, смазать маслом. На дно каждой положить кружочек баклажанов, а продолговатые ломтики расположить

по краям так, чтобы они хорошо прилегали друг к другу. Выложить в каждую формочку с баклажаном по одной столовой ложке йогурта, затем добавить томатную пасту с вином. Прикрыть целым кружочком баклажана. Плотно накрыть фольгой. Поставить формочки на противень в хорошо разогретую духовку. Запекать 20—25 минут.

.....

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мяса, 2 баклажана, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить мясной фарш с луком. Баклажаны отварить в воде, очистить от кожицы и очень мелко нарезать, перемешать с мясным фаршем, посолить и поперчить. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и пожарить на масле.

.....

КОТЛЕТЫ ОВОЩНЫЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 стакана растительного масла. *Для фарша:* 4 баклажана, 1 яйцо, 0,5 стакана муки. *Для соуса:* 2 болгарских перца, 2 луковицы, 1 помидор, 3 ст. л. сметаны, зелень, чеснок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны измельчить в мясорубке, выложить на сито, не отжимать. Переложить в миску, добавить яйцо, муку, и замесить тесто как на оладьи. Разогреть на сковороде масло, выложить ложкой баклажанную массу и жарить котлеты до готовности. Отдельно в масле спассеровать все овощи для соуса, добавить немного сметаны. Выложить котлеты на блюдо, полить приготовленным соусом и посыпать тертым чесноком и зеленью.

.....

МУСАКА С БАКЛАЖАНАМИ ПО-БАЛКАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 5 мясистых томатов, 2 зубчика чеснока, 4 баклажана, 1 ст. л. сливочного масла, 400 г рубленого мяса, 0,25 л сухого белого вина, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 0,5 ч. л. белого перца, 0,5 ч. л. сухого тимьяна, 0,5 ч. л. розмарина, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сыра, соль — по вкусу. *Для соуса:* 50 г сливочного масла, 4 ст. л. муки, 0,7 л теплого молока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук очистить и порубить. Четыре томата обдать кипятком, снять кожицу и нарезать мякоть кубиками. Один томат нарезать тонкими дольками. Чеснок очистить и мелко порубить. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Лук обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить рубленое мясо и слегка поджарить. Влить вино, добавить томаты, петрушку, приправить солью, перцем, тимьяном, розмарином, чесноком и все тушить под крышкой 40 мин. Кружки баклажанов поджарить на масле. Из сливочного масла, муки и молока приготовить соус, приправить по вкусу и дать прокипеть 10 мин. Слойми выкладывать в огнеупорную форму баклажаны, мясную массу и белый соус. Верхним слоем должны быть баклажаны и томаты, сверху все залить белым соусом и посыпать сыром. Запекать в духовке 30 минут.

.....

ПЛОВ С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 500 г риса, 2 луковицы, 2 сладких перца, 250 г свежих грибов, 3 помидора, 150 г сливочного масла (маргарина), зелень петрушки, укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанный дольками лук пассеровать в посуде с разогретым маслом, добавить разрезанные на

8 частей стручки перца, очищенные от семян, подготовленные и нарезанные небольшими кусочками грибы, баклажаны, нарезанные кубиками размером 2 см, нарезанные дольками помидоры без семян, немного рубленой зелени. Все это перемешать, посолить, накрыть посуду крышкой и, периодически помешивая, тушить до полной готовности. Можно использовать для этого блюда только баклажаны и грибы. Рис для плова можно приготовить двумя способами. *Первый способ:* рис вымыть, засыпать в кипящую подсоленную воду (на 500 г риса — 3 л воды, 3 ч. л. соли), добавить 50 г сливочного масла и варить при слабом кипении, изредка помешивая. Когда рис хорошо набухнет, посуду закрыть и доварить рис на умеренном огне еще 30 мин., не перемешивая. *Второй способ:* рис положить в кипящую подсоленную воду (соотношение риса и воды то же) и варить при слабом кипении. Когда рис набухнет и станет мягким, откинуть его на дуршлаг, обдать горячей водой и дать стечь. Затем положить рис в посуду, добавить немного растопленного масла, перемешать и прогреть в духовке или на слабом огне, помешивая. При подаче положить в тарелку готовый рис, в центре сделать углубление и заполнить его тушеными овощами, посыпать зеленью.

.....

РАГУ № БАКЛАЖАНОВ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 баклажана, 3 сладких перца, 3 кабачка, 4 томата, 100 г тертого сыра, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из перца удалить семена и нарезать колечками. Баклажаны очистить, разрезать сначала на 4 ча-

сти, а затем кубиками. Кабачки очистить, нарезать колечками. Томаты освободить от кожицы и нарезать на 8 долек каждый. Шинкованный лук смешать с измельченным чесноком и поджарить на масле. Затем добавить к нему овощи, черный перец, лавровый лист и тушить на слабом огне. Готовую массу выложить в керамическую огнеупорную посуду, смазанную маслом, посыпать сыром, полить маслом и запекать до образования золотистой корочки.

.....

РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ СТОМАТНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Для рулетиков: 2 больших длинных баклажана, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 150 г сыра «Моццарелла», 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. панировочных сухарей, 6 ст. л. растительного масла, соль, черный перец — по вкусу. Для соуса: 1 кг помидоров, 1 острый перец чили, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 8 ст. л. сухого красного вина, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать в длину полосками толщиной 0,5 см, посолить с двух сторон, положить друг на друга в миску и оставить на 1 ч, чтобы вышла горечь. В это время сделать томатный соус. Помидоры залить на 1 мин. кипятком, очистить от кожицы, разрезать на 4 части, вынуть семена. Мякоть помидоров нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать. В сковороду налить масло, поджарить лук и чеснок. Добавить целый перец чили, вино и помидоры, посолить, поперчить. Тушить на слабом огне. Баклажаны слегка отжать, просушить бумажной салфеткой. Петрушку, базилик и чеснок мелко нарезать. Налить в другую сковороду 1 ст. л. масла, обжарить панировочные сухари. Добавить зелень, чеснок и хорошо перемешать. Добавить 2 ст. л. масла, посолить, поперчить.

Сыр нарезать тонкими полосками. На ломтик баклажана положить начинку из зелени и сухарей, несколько полосок сыра и свернуть рулетиком. Сколоть деревянной зубочисткой. В сотейник налить 3 ст. л. масла, обжарить рулетики со всех сторон, поперчить. Подать, полив соусом.

.....

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 баклажана, 3 ст. л. растительного масла, 100 г свежей зелени, лимонный сок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зелень мелко нарезать. Баклажаны нарезать соломкой и обжарить на масле, затем снять с огня, добавить зелень, перемешать, посолить и полить лимонным соком.

.....

СПЦИИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ НА СКОРУЧКУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 баклажана, 100 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 10 зубчиков чеснока, перец красный молотый, зелень сушеная, 3 ст. л. уксуса, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны разрезать пополам, обдать кипятком и выдержать в нем 5 мин. Затем положить под гнет на 30—40 мин., после чего нафаршировать половиной указанных продуктов. Оставшиеся продукты развести слабым раствором уксуса, добавить соль, залить ими фаршированные баклажаны и мариновать 2—3 дня. Подать как холодную закуску.

.....

СПЦИИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ ПО-ГРУЗИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 баклажанов, 3—4 ст. л. растительного масла, 4 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок

кинзы, 3 веточки базилика, 2 веточки сельдерея, 200 г очищенных грецких орехов, 3—4 стакана воды, 0,5 ч. л. корицы, 0,5 ч. л. гвоздики, стручковый перец, чеснок, шафран, уксус (гранатовый сок), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны промыть, нарезать кружками толщиной 1—1,5 см, посолить, накрыть чистым полотенцем и оставить на 40—60 мин., потом осторожно отжать из них сок, слегка сдавливая, чтобы ломтики не потеряли форму. Положить баклажаны в один ряд на сковороду с горячим маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Горячими уложить на блюдо, посыпать очень мелко нашинкованным сырым луком, мелко нарезанной зеленью петрушки, базилика и сельдерея, залить кипящей ореховой подливкой и остудить. *Приготовление ореховой подливки:* очищенные грецкие орехи тщательно растолочь с солью, чесноком, зеленью кинзы и стручковым перцем, добавить молотые корицу и гвоздику, шафран, уксус, перемешать, развести водой и варить 15—20 мин. Перед подачей на стол можно посыпать сациви зернами граната.

.....
СОТЕИЗБАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 баклажанов, 1 кг картофеля, 1 кг помидоров, 5—6 болгарских перцев, 3 луковицы, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почистить и нарезать все овощи кружочками, баклажаны обжарить. После этого уложить в сотейник слой картофеля, слой баклажанов, слой помидоров, а сверху посыпать перцем, луком, зеленью. Затем повторить выкладывание слоев. Каждый слой отдельно солить. Тушить на умеренном огне 1 час.

ГОРОХ

Горох — древнейшее культурное растение, известен с IV в. до н. э. Родиной гороха ученые одновременно считают южную Россию, Крым, Кавказ, Черноморское побережье, Среднюю Азию, Иран и Эфиопию. Здесь горох до сих пор встречается в диком виде. Вероятно, окультурен он был в Западной Азии. Его разводили также древние греки и римляне. Горошины были обнаружены и при раскопках доисторических «озерных поселков» в Швейцарии. В Древнем Китае горох являлся символом плодородия и богатства. В России культура зеленого горошка известна с 1674 года, особенно славилась его производством Ярославская губерния.

В горохе содержится до 27% белка, 1,9% жира, 5,4% клетчатки. Для сравнения, в сухом горошке столько же белка, сколько в говядине, но горох почти вдвое превосходит ее по калорийности, так как содержит еще и много углеводов. Горох богат калием, фосфором, витаминами группы В, в том числе фолиевой кислотой.

Зрелые семена употребляют в пищу в вареном виде, перерабатывают на крупу и муку. Семена молочной спелости едят свежими и в консервированном виде, хранят сушеными или замороженными.

Немцы всегда ценили горох как пищевой продукт. В XIX в. одним из повседневных продуктов питания немецких солдат была гороховая колбаса. Во Франции XVI в. горох с поджаренным свиным салом был и на столе короля, и на столе простого горожанина. В Испании и России одним из наиболее любимых народом кушаний была гороховая похлебка с ветчиной.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый С МАЙОНЕЗОМ И ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана зеленого горошка, 4 ст. л. майонеза, 4 яйца, 4 ст. л. рубленой зелени укропа (петрушки), соль — по вкусу.

Свежий вылущенный зеленый горошек отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Затем осторожно смешать с майонезом, разложить на тарелки и посыпать зеленью. В соленую кипящую воду выпустить яйца, варить до сгущения желтка, вынуть шумовкой и выложить на горошек из расчета — по одному на порцию.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый МО ПО ДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг стручков зеленого горошка, 8 молодых картофелин, 6 ст. л. сливочного масла, 1—2 моркови, зелень укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленый горошек отделить от стручков и сварить в подсоленной воде с морковью, нарезанной кружочками. Сваренные овощи откинуть на дуршлаг. Отдельно сварить мелкий очищенный молодой картофель и также откинуть на дуршлаг. Масло разогреть, положить в него горошек, морковь, картофель, перемешать, добавить овощной отвар, соль, мелко нарезанную зелень и довести до готовности.

ТОРОШЕН ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежего зеленого горошка, 12 маленьких луковиц, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сахара, нарубленная зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные луковицы нарезать кольцами и потушить в половине данного количества сли-

вочного масла, добавить немного воды. Затем добавить горошек и тушить 10 мин., после чего добавить муку и осторожно все перемешать. Довести до готовности, в конце добавить соль, сахар и прокипятить все на слабом огне. Посыпать зеленью, заправить оставшимся маслом и сразу подать к столу.

.....

ПЛОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 0,5 л воды, 300 г топленого масла (1 стакан растительного масла), 0,25 стакана кешью (миндаля, арахиса), 1 ч. л. тмина, 1—2 ч. л. острого зеленого перца, очищенного и мелко нарезанного, 1 стакан свежего (мороженого) зеленого горошка, 1 ч. л. куркумы, 0,5 стакана изюма, 3 ст. л. измельченной свежей зелени (базилик, душица, чабрец) или 1,5 ст. смеси сухих пряных трав, 0,5 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть и осушить рис. Разогреть топленое масло в тяжелой толстодонной кастрюле на умеренном огне. Добавить орехи и жарить при постоянном помешивании до золотисто-коричневого цвета. Вынуть орехи шумовкой. Затем слегка усилить огонь и всыпать в кастрюлю тмин и зеленый острый перец. Перемешать и обжаривать пряности до тех пор, пока тмин не станет коричневым. Добавить рис и обжаривать, помешивая, 2 мин. Влить воду, добавить зеленый горошек, куркуму, изюм, соль и травы. На сильном огне довести воду до кипения.

После этого уменьшить огонь, закрыть плотно прилегающей крышкой, и варить на медленном кипении 20—25 мин., пока вся вода не впитается, а рис не станет мягким и воздушным. При использовании мороженого зеленого горошка, положить его в дуршлаг и разморозить под струей горячей воды. Этот горошек надо добавить через 15 мин. после того, как кастрюля будет закрыта крышкой: снять крышку

и быстро опрокинуть горошек на поверхность риса. Вновь закрыть крышку и продолжать варить 5—10 мин., пока вся вода не впитается. Перед самой подачей снять крышку, всыпать жареные орехи и взрыхлите рис вилкой.

.....

ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан гороха, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горох перебрать, промыть и сварить на слабом огне. Когда горох сварится, оставшуюся воду слить, добавить соль, после чего тщательно размешать и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешать.

.....

ПЮРЕ № ГОРОХА И КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г гороха, 4 картофелины, 1 стакан молока, 6 ст. л. сливочного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горох, сваренный в воде, еще горячим, пока он не остыл, смешать с горячим отварным картофелем. Смесь пропустить через мясорубку. Полученное пюре нагреть и развести горячим молоком, посолить, добавить масло и хорошо перемешать. Готовое пюре должно держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Перед подачей полить маслом.

.....

ПЮРЕ № ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦАМИ И «МЕШОЧЕК» БЕЗ СКОРЛУПЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг зеленого горошка, 6 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, перец красный, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленый горошек отварить в подсоленной воде и протереть через сито. Пюре полить разогретым маслом и постепенно ввести в него два взбитых желтка. Пюре выложить на блюдо, а сверху поместить яйца, сваренные «в мешочек» и освобожденные от скорлупы. Яйца полить разогретым маслом и посыпать молотым красным перцем.

.....
САЛАТ С ГОРОШКОМ «ЗА 3 МИНУТЫ!»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка килек в томате, 0,5 банки дальневосточной морской капусты, 1 стакан зеленого горошка, 100 г майонеза, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все ингредиенты, заправить майонезом и добавить специи.

.....
СУФЛЕ ГОРОХОВОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г зеленого горошка, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г тертого сыра, 4 ст. л. сухого белого вина, 4 яйца, 4 ст. л. сметаны, сахар, лимонный сок, зеленый лук, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль — по вкусу.

Зеленый лук мелко нарезать и прогреть с частью сливочного масла 3 мин. Остальное масло использовать для смазывания формы. В прогретый лук выложить горошек и влить вино, добавить соль, перец, сахар и мускатный орех. Форму накрыть и поставить на 10 мин. в хорошо прогретую духовку. Запеченную массу взбить до пюреобразного состояния миксером. Отдельно взбить в пену белки с лимонным соком. Желтки растереть со сметаной и ввести в пюре. Посыпать пюре тертым сыром и осторожно ввести белковую пену. Полученную массу выложить в форму и еще раз поставить в духовку на 10 мин. Подать горячим.

**КАБАЧКИ,
ЦУКВИНИ**

Кабачки — это кустовая форма тыквы. Родина культуры — Мексика, где кабачки выращивались индейцами с древнейших времен. Также археологи США обнаружили остатки стеблей и семян кабачков, относящихся к 3000 г. до н. э. В настоящее время их выращивают также в Западной и Восточной Европе, Азии, Африке и Австралии. Самыми распространенными сортами являются Грибовские-37, Одесские-52 и Длинноплодные.

Плоды кабачков содержат 93% воды, 4,9% сахара, 0,1% органических кислот, 0,3% клетчатки, 0,6% азотсодержащих веществ, 0,4% золы. Из витаминов — каротин, С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, РР. Из минеральных веществ — значительное количество калия, кальция и фосфора.

.....
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ НАПАЧКАВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кабачков, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, соль. *Для теста:* 2 яйца, 1 стакан муки, 0,5 л молока, 3 яйца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, мелко нарезать, посолить и потушить в собственном соку до мягкости. Протереть через сито. К кабачковому пюре добавить сырое яйцо и 1 ст. л. растопленного масла и хорошо размешать. Смешать муку, яйца, 1 ст. л. растопленного масла, соль и влить столько молока, чтобы тесто похоже на жидкую сметану. Дать ему постоять 15—20 мин. Затем поджарить блины в небольшой сковородке. Уложить блины в высокую круглую емкость, прослаивая приготовленным пюре из кабачков. Сверху сделать проколы вилкой, вылить смесь из яиц, взбитых с молоком, и запечь в духовке при высокой температуре. Подать, нарезав кусками, с салатом из свежих овощей.

.....
ИКРП КАБАЧКОВАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 больших кабачка, 2—3 моркови, 3—4 луковицы, 5 ст. л. кетчупа, растительное масло для жарки, перец, чеснок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки разрезать на 4 части, удалить семечки и уложить на несмазанный противень. Поставить в горячую духовку, чтобы испарилась вода. Через 2—3 ч

Витамины и минеральные вещества в овощах сконцентрированы непосредственно под кожурой, поэтому чистить их нужно так, чтобы слой срезанной кожуры был как можно тоньше.

достать и остудить. Пока кабачки остывают, поджарить натертую на крупной терке морковь и лук отдельно. Остывшие кабачки отжать от остатков воды и снять кожицу. Получившуюся рыхлую массу кабачка соединить с луком, морковью, кетчупом, добавить соль, перец, чеснок и тушить 20 минут.

.....

КАБАЧКИ И ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 небольших кабачка. *Для кляра:* 4 ст. л. муки, 3 яйца, 0,5 стакана молока, 1 ч. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, нарезать крупными кружками, посолить, обмакнуть в кляр и жарить во фритюре до золотистого цвета. *Приготовление кляра:* яичные желтки растереть с маслом, добавить молоко, соль, муку. Массу хорошо размешать и ввести взбитые белки.

.....

КАБАЧКИ С ТОМАТО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г кабачков. *Для фарша:* 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 120 г капусты, 2 ст. л. растительного масла. *Для маринада:* 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ч. л. муки, 1 стакан воды (овощного бульон), сахар, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные кабачки нарезать кружочками, вырезать середину с семенами и положить на 5 мин. в кипящую воду. Остывшие кольца заполнить овощным фаршем. *Приготовление фарша:* все овощи нарезать соломкой, спассеровать на масле, добавить перец, соль и тушить до полуготовности. Кольца переложить в глубокую сковороду, залить маринадом и продолжать тушить

в духовке 20—25 мин. Подать холодными на закуску. *Приготовление маринада:* обжарить в масле измельченный лук. Когда он начнет подрумяниваться, положить муку, томат-пюре, развести водой или овощным бульоном. Посолить, поперчить, добавить сахар, уксус.

.....

КАБАЧКИ МОЛОДЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 2 яблока, 4 малосольных огурца, 1 луковица, цедра 1 лимона, 4 ст. л. сметаны (растительного масла), зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки и яблоки натереть на крупной терке, мелко нарезать огурцы, лук, добавить цедру лимона. Все перемешать, заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

.....

КАБАЧКИ НЕЖНЫЕ И МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 4 яйца, 1,5 стакана молока, жир для жарки, зелень укропа, перец черный, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Яйца взбить, добавить мелко нарезанный укроп и поджарить. Яичницу нарезать, положить на подготовленные кабачки, добавить молоко и варить при слабом кипении 5—6 мин. Перед подачей заправить черным перцем.

.....

КАБАЧКИ ОСТРЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 молодых кабачка, 2 луковицы, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, 3 помидора, растительное масло для жарки, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, отставить. Лук мелко порезать и обжарить на масле, добавить мелко нарезанные помидоры и чеснок. Соус тушить до готовности. С кабачков слить сок, обжарить их, обмакивая в яйцо. Готовые кабачки выложить на плоскую тарелку, поливая соусом. Поперчить.

.....

КАБАЧКИ ПО-ГРЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 4 баклажана, 0,5 кг картофеля, 2 болгарских перца, 6 помидоров, 0,5 стакана растительного масла, 2 луковицы, петрушка, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все овощи нарезать небольшими кусочками. Выложить их в большую посуду, посолить, поперчить, перемешать, влить масло, добавить немного воды рубленую петрушку. Накрыть посуду крышкой и готовить овощи на сильном огне 20 мин. Потом убавить огонь и готовить еще 10 минут.

.....

КАБАЧКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 головка чеснока, 4 консервированных помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. рубленого базилика, 100 г маслин, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло, добавить нарезанный кольцами лук и измельченный чеснок. Тушить 3—4 мин. на сильном огне. Помешивая, добавить нарезанные кабачки, размятые томаты, томатную пасту, масло и базилик. Накрыть крышкой и готовить до мягкости кабачков.

.....

КАБАЧКИ ПО-КУПЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 0,5 стакана муки, 3 ст. л. растительного масла, 0,5 пучка зеленого лука, 0,5 пучка шпината, 2—3 листика салата, 1 болгарский перец, 3 помидора, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодые кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см, запанировать в муке и обжарить. Рубленый зеленый лук спассеровать, добавить измельченный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры и протушить 10—15 мин. Заправить перцем, солью, выложить смесь в кабачки и тушить в духовке 15—20 мин. Подать к столу в холодном виде, посыпав рубленой зеленью.

.....

КАБАЧКИ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 6 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана муки, 5 помидоров, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные кабачки нарезать кубиками, посолить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон в смеси сливочного с подсолнечным маслом до образования румяной корочки, добавить нарубленный чеснок и предварительно сваренные и мелко нарезанные помидоров. Посыпать мелко нарубленной зеленью. Подать горячим.

.....

КАБАЧКИ С ТРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кабачков, 300 г грибов, 2 луковицы, 2 помидора, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, нарезать кружками толщиной 0,5 см, запанировать в муке и жарить на масле с обеих сторон до золотистого цвета. В сковороде с разогретым маслом пассеровать лук, пожарить подготовленные грибы, долить немного воды, добавить сметану, нарезанные помидоры без кожицы, соль и проварить смесь. Залить ею кабачки, прогреть все вместе и подать с отварным картофелем.

.....
КАБАЧКИ СМЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г мяса, 1 стакан воды, 2 кабачка, 0,5 стакана риса (пшена), 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо пропустить через мясорубку, крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный лук, а также соль и перец. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4—5 кусков и вынуть сердцевину ложкой. После этого уложить подготовленные кабачки на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и начинить плотно фаршем чуть выше краев. Томатную пасту прокипятить с маслом, добавить сметану и воду, размешав в ней предварительно муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовку на 30—40 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

.....
КАБАЧКИ СЛОЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 небольших кабачка, 0,5 стакана муки, 100 г сыра, 5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана сметаны, масло для жарки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить кабачки, нарезать кольцами, обвалять в муке и обжарить в масле. Затем уложить слоями, прослаивая смесью тертого сыра с чесноком. Сверху залить все сметаной и тушить 15 минут.

.....
КИБЙЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кабачков, 2 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана риса, 2 помидора, 2 ст. л. муки, 1,5 стакана простокваши, 3 яйца, зелень петрушки, перец красный, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить от кожицы, промыть, разрезать поперек, удалить мякоть с семенами и посолить. Третью часть вынутой мякоти мелко нарубить. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, добавить рис и обжарить, затем положить нарубленную мякоть кабачков и слегка обжарить. К подготовленному рису добавить красный перец, соль, измельченные помидоры и горячую воду. Варить смесь до готовности риса, затем снять с огня, перемешать и добавить рубленую зелень. Кабачки наполнить подготовленным фаршем и уложить на противень. Муку спассеровать на масле и добавить к ней простоквашу, смешанную с яйцами, посолить. Кабачки залить подготовленной смесью и запечь в духовке.

.....
**КАРТОФЕЛЬ ЗОЛОТИСТЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ
 С ЦУККИНИ И СЫРОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 продолговатых картофелин, 100 г сыра, 2—3 цуккини, маргарин для смазывания противня, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИИ: Картофель тщательно вымыть щеткой и разрезать вдоль пополам. Сильно посолить и поперчить поверхности среза. Сыр натереть на крупной терке и половиной получившегося посыпать картофель. Выложить половинки клубней на противень, предварительно смазанный маргарином. Цуккини вымыть, срезать верхушки и нарезать тонкими ломтиками. Разложить по 2—3 ломтика на каждую половинку и посыпать оставшимся сыром. Запекать картофель в духовке при умеренной температуре до золотистого цвета. Если он сильно подрумянится, накрыть фольгой.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кабачков, 2 яйца, 0,5 стакана муки, 100 г брынзы (творога), 1 пучок петрушки, масло растительное для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить и выдержать 5—10 мин. Подготовленные кабачки отжать и добавить к ним яйца, муку, брынзу, а также мелко нарезанную зелень. Массу хорошо перемешать и опускать ложкой в сильно разогретый фритюр.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ на дрожжах

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 больших кабачка, 15 г дрожжей, 2 яйца, 100 г сыра, растительное масло для жарки, зелень укропа (петрушки), мука, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить от кожуры, вымыть и натереть на крупной терке. Посолить и дать постоять 15 мин. Легко нажимая, отцедить жидкость и соединить с мелко накрошенными дрожжами, измельченной зеленью,

сырыми яйцами, натертым сыром, смешанным с мукой, добавить еще немного муки, чтобы получилось мягкое тесто. Дать подняться в теплом месте. Котлеты сформовать ложкой, опуская в сильно нагретое масло, как оладьи. Поджарить с обеих сторон до золотистого цвета.

КРОКЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 5 картофелин, 3 яйца, 200 г брынзы, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки, зелень петрушки и укропа, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки очистить и нарезать мелкими кубиками. Потушить в небольшом количестве жира, чтобы они стали мягкими, и испарилась жидкость. Картофель отварить в кожуре, очистить и натереть на крупной терке. Перемешать с остывшими тушеными кабачками. Добавить к ним натертую брынзу, 2 сырых яйца, измельченную зелень и столько муки, чтобы смесь можно было формировать в виде котлет. Сформовать крокеты желаемой формы. Обвалить в смеси из муки и сухарей, обмакнуть в яйцо и поджарить в разогретом масле. Подать горячими со сметаной или томатным соком или в качестве гарнира к печеному и жареному мясу или рыбе.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кабачка, 8 ст. л. муки, 3 яйца, 1 ч. л. сахара, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные кабачки натереть на крупной терке. Добавить муку, соль, сахар, яйца. Взбить массу. Если она окажется жиже, чем нужно для оладьев (это за-

висит от сочности кабачка), то можно добавить муки. Выпекать на раскаленной сковороде в кипящем масле. Подать с кефиром (сметаной).

.....

ПИРОГ ПИКАНТНЫЙ ИЧ ЦУККИНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг цуккини, 1 пучок петрушки, 150 г твердого сыра, 1 стакан сливок, 3 яйца, 3 ст. л. муки, жир для смазывания формы, зелень петрушки, молотый белый перец, молотый мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цуккини вымыть и нашинковать крупными кусочками. Петрушку вымыть, осушить и мелко порубить. Натереть сыр. Смешать сливки, яйца и муку. Помешивая, добавить измельченные цуккини, рубленую зелень и тертый сыр. Приправить солью, белым перцем и мускатным орехом. Смазать жиром прямоугольную форму, выложить в нее тесто, разровнять его и выпекать 1 ч в духовке при высокой температуре. Готовый пирог опрокинуть на доску и нарезать кусочками. Подать горячим к шницелю, с салатом из свежих овощей.

.....

ПИЦЦА ИЧ КАБАЧКОВ С КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кабачка, 3 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. молока, 100 г вареной колбасы, 2 помидора, растительное масло для жарки, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить кабачки от кожицы, нарезать толщиной примерно 1 см — это и будет основа для пиццы. Удалить из получившихся кружков середину. Обмакнуть в яйцо и муку, обжарить с одной стороны на сковороде в масле. Перевернуть по мере готовности и залить отверстия кабачков приготовленной заранее смесью как для

омлета (яйцо, мука, молоко, соль). Сверху положить нарезанные колбасу, помидоры и зелень. Закрыть крышкой и жарить 10 мин. на медленном огне.

.....

ПИЦЦА ИЧ КАБАЧКОВ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 крупный кабачок, 500 г мясного фарша, 1 пачка майонеза, 200 г сыра, 1 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачок очистить от кожицы и нарезать нетолстыми кольцами. На противень налить масло, выложить кружочки кабачков. На них — фарш, затем майонез и сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 25 мин., до тех пор пока кабачки не станут мягкими.

.....

СПАГЕТТИ С КАБАЧКАМИ И ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г спагетти, 2 маленьких кабачка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. жирных сливок, 1 стакан овощного бульона (можно из кубиков), 100 г молотых лесных орехов, 2—3 ст. л. апельсинового сока, молотый черный перец, тертый мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и зубчик чеснока очистить, мелко нарезать и потушить в масле до золотистого цвета. Добавить сливки, бульон, орехи и, при помешивании, довести до кипения. Приправить солью, молотым черным перцем, тертым мускатным орехом и апельсиновым соком. Кабачки вымыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности. В конце приготовления добавить кабачки. Спагетти с кабачками

откинуть на сито, затем выложить на блюдо и полить ореховым соусом.

.....

ТОЛМА №КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мелких кабачков, 400 г мякоти баранины, 3 ст. л. риса, 1 яйцо, 1 луковица, 6 помидоров, 2 стакана кислого молока, черный перец, зелень петрушки, киндзы, укропа, базилика, чабера, сахарная пудра, корица, гвоздика и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из небольших кабачков вырезать сердцевину, наполнить фаршем из молодой баранины с добавлением отваренного риса, соли, молотого черного перца, мелко нарезанного лука, зелени. Отдельно отварить помидоры и протереть через сито. Фаршированные кабачки уложить рядами в кастрюлю, залить подготовленными помидорами, закрыть кастрюлю крышкой и на слабом огне довести до готовности. Готовые кабачки выложить на блюдо, полить соком, а затем кислым молоком, посыпать сахарной пудрой и молотой корицей. Толму подать с измельченным чесноком.

.....

ЦУККИНИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 ст. л. топленого масла (1,5 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. сливочного масла), 1 стручок острого зеленого перца, очищенного от семян и нарезанного вдоль полосками, 1 ч. л. тмина, 8—10 маленьких цуккини, нарезанных кубиками, 0,5 ч. л. куркумы, 1 ст. л. молотого кориандра, 1,5 стакана свежего (мороженого) зеленого горошка, 3 ст. л. рубленой кинзы (петрушки, мяты), 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть масло в толстостенной низкой кастрюле на умеренном огне. Добавить острый перец и тмин и обжарить, пока они не потемнеют. Смешать с приправами цуккини, куркуму, молотый кориандр, свежий зеленый горошек, половину нормы зелени и сливочное масло. Закрыть крышкой и тушить 10 мин., время от времени помешивая. Открыть крышку и держать на маленьком огне, пока цуккини не станут мягкими. При использовании мороженого горошка, предварительно разморозить его и добавить за 10—12 мин. до конца приготовления. Заправить солью и оставшейся зеленью, осторожно перемешать и подать к столу.

.....

ЦУККИНИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 средних цуккини, 5 ст. л. растительного масла, 2 желтых сладких перца, 4 помидора, 1 зубчик чеснока, 3 веточки свежего базилика, 4 анчоуса, 150 г сыра, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цуккини, предварительно отрезав черешки, разрезать вдоль пополам. Бланшировать 2 мин. в подсоленной кипящей воде. Затем дать ей стечь. Огнеупорную посуду смазать маслом, уложить в нее половинки цуккини и посыпать 0,5 ч. л. соли. Испечь сладкий перец, снять с него кожицу и нарезать соломкой. Помидоры, сняв кожицу, мелко порезать. Чеснок измельчить и растереть с базиликом. Анчоусы разрезать пополам. Разогреть 2 ст. л. масла, обжарить на нем чеснок, базилик и помидоры, добавить оставшуюся соль и на медленном огне все вместе тушить 20 мин. Выложить на цуккини помидоры со сладким перцем и накрыть ломтиками сыра. На сыр уложить кусочки анчоусов и сбрызнуть оставшимся маслом. Запекать 15 мин. в духовке при высокой температуре.

ЦУККИНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 средних цуккини, 1 красный сладкий перец, 200 г нарезанной ломтиками вареной ветчины, 100 г сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цуккини очистить, нарезать кружочками толщиной 4—5 см и отварить в течение 4 мин. в подсоленной воде. Откинув отваренные кружочки цуккини на дуршлаг, обдать холодной водой, выбрать из кружков мякоть, оставив края по 0,5 см. Разрезать перец пополам и, удалив семена, измельчить его вместе с выбранной мякотью цуккини. Нарезать сыр кубиками. Смешать измельченную мякоть цуккини, сладкий перец, сыр и ветчину и наполнить этой массой отваренные кружочки цуккини. Выложить противень пергаментной бумагой, положить кружочки цуккини и запекать их в духовке при высокой температуре 15 минут.

**КАПУСТА
БЕЛОВОЧАННАЯ**

Капуста — древняя овощная культура, возделываемая с X в. до н. э. Особенно популярна была в Древней Греции и Риме. Восточным славянам известна еще со времен Киевской Руси.

По калорийности белокочанная капуста уступает многим овощным культурам. А вот по содержанию витаминов ей трудно найти равных. Мало того, в капустном соке обнаружен аскорбиген — самый устойчивый вид витамина С, которого в капусте в 50 раз больше, чем в сыром картофеле. С незапамятных времен известны и лечебные свойства капусты. Ее сок применяют при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержащиеся в ней соли калия усиливают выведение жидкости из организма и улучшают работу сердечной мышцы. В народной медицине капусту используют как наружное средство при ожогах, ушибах, воспалительных процессах, ее расолом полощут рот при разрыхлении десен.

.....
БЛИНЫ И КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 2 яйца, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кочан капусты разобрать на листья и опустить в кипящую подсоленную воду. Через 15 мин. откинуть на дуршлаг и каждый лист свернуть 2—3 раза (как блин). Взбить яйца, обмакнуть в них блины, обвалить в сухарях. Жарить на медленном огне. Это блюдо вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

.....
ГАЛУШКИ № КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г квашеной капусты, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1 ст. л. томатного соуса, 1 стакан панировочных сухарей, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Квашеную капусту отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Полученный капустный фарш посыпать тертым сыром, манной крупой, кусочками мелко нарезанных яиц, перцем, солью и хорошо перемешать. Из фарша сделать галушки. Опустить их в закипевшую подсоленную воду и варить на слабом огне 15—20 мин. Затем галушки отбросить на дуршлаг, дать стечь воде, уложить на блюдо и посыпать толчеными сухарями. Подать с томатным соусом.

Овощи нужно всегда опускать в кипящую воду — это уменьшит потерю витаминов.

ТАРНИР КАПУСТНЫЙ БЫСТРЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 2 моркови, 100 г квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 3—4 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинковать капусту и морковь, добавить немного квашеной капусты. Выложить на холодную сковороду или в кастрюлю, залить маслом. Поставить на сильный огонь и обжаривать 5 мин., постоянно помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Добавить сметану, перемешать, закрыть крышкой и на маленьком огне тушить еще 5 минут.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ И ИЗЮМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан пекинской капусты, 0,5 л овощного бульона, 150 г риса, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. изюма, 1 лимон, 1 стакан сливок, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис обжарить в 2 ст. ложках сливочного масла, влить бульон, варить 25 мин. Половину натертой цедры лимона добавить к рису. Капусту ополоснуть, пробланшировать 4 мин. Разогреть оставшееся масло, всыпать в него муку, влить сливки и приправить. Добавить специи и тушить 10 мин. Всыпать изюм, приправить солью и перцем. Рисовую массу выложить на листья капусты и свернуть. Соус вылить в форму, сверху разложить рулетики и запекать 30 мин. Украсить блюдо лимонными дольками.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ЦУККИНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан пекинской капусты, 1 булочка, 1 луковица, 1 цуккини, 2 помидора, 0,5 кг рубленого мяса,

1 ст. л. топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. смородинового желе, майоран, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту бланшировать в кипящей воде. Отделить 8 листьев, срезать прожилки. Оставшуюся капусту мелко порубить. Булочку размочить и отжать. Луковицу, цуккини и помидоры нарезать кубиками. Смешать мясо, хлеб, капусту, лук, помидоры, цуккини и специи. Завернуть начинку в капустные листья и обвязать стеблями зеленого лука. Форму смазать жиром, выложить в нее голубцы. Накрыть фольгой и запекать 15 мин. в духовке при умеренной температуре. Смешать томатный соус со смородиновым желе, приправить солью и перцем. Подать голубцы, полив их смородиновым соусом.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 1—1,5 стакана жирной сметаны, панировочные сухари, лавровый лист, черный перец горошком, паприка, соль — по вкусу. *Для фарша:* 300—400 г мяса (грибов), 1—1,5 стакана риса, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, специи — по вкусу. *Для заливки:* 1 сладкий перец, 2 помидора или томат-паста, 1 луковица, 1 морковь.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Удалить кочерыжку, не разрезая капусту пополам, и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Затем вынуть капусту и дать стечь воде, остудить. Разобрать на листья, отбить толстые части. Выложить по 1 ст. л. фарша на лист, завернуть конвертиком и перевязать ниткой. Обвалить голубцы в панировочных сухарях и обжарить в масле на сковороде до румяной корочки. Затем в огнеупорную широкую кастрюлю на дно налить немного масла, выложить первый слой голубцов, затем

пассерованные овощи, лавровый лист, черный перец горошком, паприку. Залить сметаной. Затем опять слой голубцов, овощей, сметану и так до заполнения формы. Последний слой должен быть из сметаны. Закрывать крышкой и томить 1—1,5 ч в духовке. *Приготовление фарша:* пропустить мясо через мясорубку. Лук мелко порезать кубиками и поджарить в масле, добавить к мясу. Предварительно отваренный в соленой воде до полуготовности рис добавить к фаршу. Все перемешать и заправить специями. *Приготовление заливки:* все овощи нарезать соломкой и спассеровать на сковороде в сливочном масле, немного посолить, разбавить кипяченой водой.

.....

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ (СПОСОБ 1)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 300 г свежих шампиньонов, 3—4 моркови, 1 стакан сметаны, 4 луковицы, 1 стакан томатного сока, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кочан капусты промыть и проварить в кипятке 10 мин. Снять с кочана нужное количество листьев для приготовления голубцов. Остальную капусту нашинковать, лук и грибы нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Выложить грибы, лук и половину сметаны в отдельную посуду и тушить до загустения сметаны. Добавить капусту, морковь, соль и перец и проварить 5 мин. После этого выложить на капустные листья овощную смесь, завернуть и перевязать ниткой. Смешать оставшуюся сметану и томатный сок. Получившуюся смесь вылить в посуду, выложить в нее голубцы, закрыть крышкой и прогреть в духовке 20 минут.

.....

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ (СПОСОБ 2)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 3—4 моркови, 2—3 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10—20 мин. Затем выложить капусту на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья. На подготовленные листья положить овощной фарш из указанных ингредиентов и завернуть в конверт. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне или в духовке при высокой температуре 30—40 мин. Во время тушения голубцы нужно периодически поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

.....

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ В ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: *Для начинки:* 1 кочан капусты, 2 моркови, 2 луковицы, чеснок — по вкусу. *Для теста:* 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 стакан муки, соль, сахар, 0,25 ч. л. соды, сахар, соль — по вкусу. Растительное масло для жарки, зелень укропа и петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разобрать кочан на листья и пробланшировать их. Удалив прожилки, завернуть фарш в листья. Обмакнуть голубцы в тесто и обжарить с обеих сторон. Подавать со сметаной. *Для фарша:* натереть на крупной терке морковь, нашинковать лук и смешать в равных пропорциях. Обжарить получившуюся массу на раститель-

ном масле, добавить в фарш мелконарубленный чеснок, зелень. Для *теста*: взбить яйцо, добавить теплое молоко, соль, сахар, соду и муку. Все перемешать. Тесто должно быть по консистенции как густая сметана.

ГОЛУБЦЫ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 3 ст. л. риса, 1 луковица, 3 картофелины, 1 стебель лука-порея, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г вареного окорока, нарезанного полосками, 2 нарезанные моркови, 150 г сыра, 2 яичных желтка, 0,5 л овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. горчицы, 0,5 стакана сливок, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделить нужное количество капустных листьев и пробланшировать их в подсоленной воде 30 с. Оставшуюся капусту нарезать полосками. Отваривать рис в подсоленной воде 5 мин. Картофель нарезать кубиками, лук-порей — кольцами. Лук порубить и потушить в сливочном масле. Добавить окорок, морковь, лук-порей и тушить 2 мин. Смешать с рисом, сыром, желтками, солью и перцем. Положить на каждый лист начинку и скатать в рулетик. Жарить в растительном масле 3 мин. и вынуть. Потушить в растительном масле оставшуюся капусту и влить бульон. Затем сверху выложить на нее голубцы и тушить еще 25 мин. Приправить сливками и горчицей.

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. маргарина, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку и опустить в кипящую воду на 3—5 мин. Затем вынуть, разобрать на листья и слегка отбить черешки. Грибы отварить, мелко нарезать, перемешать с пассерованным луком, посолить и обжарить. Полученный фарш завернуть в капустные листья в виде конвертов. Голубцы обжарить, поместить в утятницу, залить сметанным соусом с томатом, закрыть крышкой, тушить 30—40 минут.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 картофелин, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 0,25 стакана молока, 1 кочан капусты, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. л. муки, 100 г сыра, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель отварить на пару и горячим протереть через сито. Лук нарезать соломкой и прогреть на масле. В горячее картофельное пюре положить соль, лук, влить горячее молоко. Хорошо взбить. У кочана капусты удалить кочерыжку. Кочан промыть, проварить в кипящей соленой воде 5—6 мин. Затем вынуть из воды и разобрать на листья. Отбить утолщенные части, на середину уложить фарш, придать голубцам форму цилиндра. Уложить голубцы в форму, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке. При подаче полить соусом, в котором они тушились.

ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦОМ

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из кочана капусты вырезать кочерыжку, отварить кочан до полуготовности в подсоленной воде. Сваренный кочан разобрать на листья, слегка отбить черешки. *Приготовление фарша:* 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 и положить в мелкую кастрюлю, залить сметанным соусом с томатом и тушить 30 минут.

.....

ГОЛУБЦЫ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кг мясного фарша, 1 кочан капусты, 1 луковица, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана риса, 2 ст. л. томатной пасты, 1—2 ч. л. сахара, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис сварить до полуготовности в подсоленной воде. Луковицу мелко порезать, морковь почистить и натереть на терке. Лук и морковь обжарить на сковороде с маслом. Капустные листья аккуратно отделить от кочана, проварить в кипящей подсоленной воде 2—3 мин., затем осторожно вынуть. В каждый капустный лист положить 1 ст. л. начинки и завернуть голубцы. Сложить их в кастрюлю, залить водой, добавить соль, томатную пасту, сахар и тушить 30—40 мин. *Приготовление начинки:* смешать фарш, сваренный рис, обжаренные морковь и лук, посолить.

.....

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 больших листа капусты, 4 помидора, 1 луковица, 100 г тертого сыра, 200 г рубленой свинины, 1 яйцо, 3 ст. л. ароматизированного уксуса, 1 ломтик хле-

ба для тостов, 3 ст. л. растительного масла, 8 мелких картофелин, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту бланшировать около 2 мин., обдать холодной водой. Помидоры очистить и нарезать кубиками. Луковицу порубить, смешать с 50 г сыра, свиной, яйцом и 1 ст. ложкой уксуса. Измельчить мякоть хлеба и добавить в фарш, посолить, поперчить. Разложить фарш на листья, свернуть рулетиками, скрепить. Разогреть 1 ст. ложку масла, добавить помидоры, 3 ст. л. воды, 2 ст. л. уксуса. Тушить в этом соусе голубцы 15 мин. Картофель разрезать на четвертушки. Жарить в 2 ст. л. масла 15 мин. Посолить и поперчить. Подать с соусом, посыпав оставшимся сыром.

.....

ГОЛУБЦЫ С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 черствая булочка, 6 ст. л. молока, 8 больших листьев капусты, 1 красный сладкий перец, 200 г спаржевой фасоли, 2 ч. л. рубленого тимьяна, 2 луковицы, 1 яйцо, 150 г творога, 2 ст. л. топленого масла, 1 стакан белого вина, 1 ч. л. молотого лаврового листа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить булочку в горячем молоке. Капусту бланшировать в подсоленной воде 3 мин., обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг. Нарезать перец и лук кубиками, фасоль — трубочками 1 см. Смешать лук с сыром, тимьяном, яйцом, отжатой булочкой, перцем и фасолью. Разложить начинку на листьях капусты и завернуть. Обжарить голубцы в половине масла и влить вино. Добавить немного воды. Положить лавровый лист и тушить еще 30 мин. в духовке при высокой температуре.

.....

ГОЛУБЦЬ С ТОМАТОМ, МАСЛИНАМИ И САЛЯМИ В ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 листов отваренной капусты, 0,5 кг теста, 4 помидора, 300 г салями, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 50 г маслин без косточек, 3 ст. л. томатной пасты, 200 г тертого сыра, душица, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры и салями нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и мелко порубить вместе с маслинами. Томатную пасту перемешать с 2 ст. л. воды. Добавить салями, помидоры, лук, чеснок, маслины и сыр. Все это приправить солью, перцем и душицей. Тесто раскатать. Нарезать из него 16 квадратов размером 10х10 см, на каждый квадрат положить отварной лист капусты, немного присолить и на него выложить начинку. Края обмазать взбитым яйцом, свернуть рулетом и обмазать снаружи яйцом. Запекать 15 мин. Голубцы в тесте подать с томатным соусом.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг белокочанной капусты, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана молока, панировочные сухари, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать, добавить молоко, масло и потушить 15—20 мин., после чего охладить, добавить яйца, соль и перемешать. Форму, смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее подготовленную капусту, разровнять, посыпать сухарями и запекать в духовке 15—20 минут.

.....

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ И БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 100 г сливочного масла, 200 г макарон, 200 г брынзы, 3 яйца, 1 стакан молока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать, перетереть с солью и припустить с маслом. Макароны отварить и добавить в капусту вместе с тертой брынзой. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень, залить молоком, взбитыми яйцами и запечь в духовке.

.....

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, 100 г сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кочан капусты разобрать на отдельные листья и отварить в подсоленной воде в течение 10—15 мин. Капусту откинуть на дуршлаг, а затем сложить каждый лист конвертом. Подготовленную капусту обжарить на масле, сложить в форму, залить молочным соусом, посыпать сыром и запекать в духовке (10—15 мин.). *Приготовление соуса:* муку спассеровать на масле до светло-коричневого цвета, развести при непрерывном помешивании горячим молоком, добавить соль.

.....

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПО-КОРЕЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 1 луковица, 3—4 зубчика чеснока, красный молотый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинковать капусту, слегка перетереть на блюде, чтобы сохранился сок. Лук и чеснок мелко порезать, добавить красный перец. Все перемешать и положить в эмалированную посуду под гнет на 2—3 дня. Если хотите, чтобы блюдо можно было бы употреблять в тот же день, капусту нужно заправить яблочным уксусом.

.....

**КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ
С МАСЛОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 100 г сливочного масла, сухари панировочные, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нарезать квадратиками, припустить в сотейнике с небольшим количеством воды, затем вынуть шумовкой и уложить на блюдо. Толченые сухари поджарить на масле, соединить с капустой и перемешать.

.....

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 2 веточки зелени кинзы, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 ст. л. винного уксуса, стручковый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, разделить на две части и варить в кипящей воде (1 стакан) 30—40 мин. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Когда капуста остынет, отжать ее и порубить. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы хорошо истолочь, всыпать хмели-сунели, развести винным уксусом, добавить смесь в капусту и тщательно перемешать.

.....

**КАПУСТА,
ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 0,5 стакана тертого сыра, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ст. л. толченых сухарей, 1 лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать, положить в кипящую воду и варить 10 мин. Затем откинуть на дуршлаг. Поджарить мелко нарезанный лук, добавить муку, соль и перец. Хорошо все перемешать и переложить в кастрюлю с капустой. Влить, непрерывно помешивая, молоко и дать закипеть. Положить лавровый лист и варить на слабом огне 15 мин., затем вынуть лавровый лист, всыпать в кастрюлю три части тертого сыра и выложить все в глубокий противень. Посыпать сверху оставшимся сыром, смешанным с сухарями. Запекать до готовности в духовке при умеренной температуре.

.....

**КАПУСТА КВАШЕНАЯ
ПО-БАВАРСКИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 большая морковь, 150 г жирной ветчины, 4 сосиски, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. тмина, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить яблоко от кожуры и сердцевины, нарезать. Очистить и нарезать морковь. Растопить масло в жаростойкой глиняной посуде, добавить кислую капусту, измельченное яблоко и морковь, тмин, соль, перец и тщательно перемешать. Сверху положить ломтики ветчины и накрыть посуду крышкой. Запекать в духовке при умеренно высокой температуре 40 минут.

.....

КАПУСТА КВАШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг квашеной капусты, 6 картофелин, 2 луковицы, 200 г клюквы, 50 г растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареный картофель нарезать соломкой. Лук очистить и тонко нашинковать. Подготовленные продукты и квашеную капусту соединить и добавить к ним клюкву. Заправить маслом.

.....

КАПУСТА КВАШЕННАЯ СКОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг квашеной капусты, 3 яблока, 300 г шампиньонов, 100 г сливочного масла, 200 г ливерной колбасы, 3 луковицы, 100 г шпика, гвоздика, майоран, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В растопленный шпик положить отжату квашеную капусту, мелко нарезанный лук, растертые гвоздику, соль и майоран. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту до готовности. Затем добавить очищенные и натертые на мелкой терке яблоки и нарезанные кусочками ливерную колбасу. Перемешать с капустой и потушить еще 10—15 мин. Перед подачей на стол смешать с тушенными в масле шампиньонами.

.....

КАПУСТА КВАШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг квашеной капусты, 4 яблока, 2 луковицы, 50 г растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В капусту добавить тонко нарезанные яблоки, из которых предварительно удалить семенную коробочку, и нашинкованный лук. Заправить маслом.

.....

КАПУСТАКИТАЙСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 1 корень сельдерея, 1 кислое яблоко, 1 луковица, 1 сладкий перец, 0,5 стакана яблочного сока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту и перец нашинковать соломкой и тушить по общим правилам для тушения. В конце добавить рубленые сельдерей, яблоко и обжаренный мелко нарезанный лук. Перед подачей на стол полить яблочным соком.

.....

КАПУСТА ПО-ГРУЗИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 1 свекла, 1 красный жгучий перец, 10 зубчиков чеснока, 1 ст. л. уксуса, зелень сельдерея, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу — тонкими ломтиками, сельдерей и перец — кусочками. Все уложить слоями, пересыпав нарезанным чесноком. Массу залить кипящим рассолом (1 ст. л. соли на 1 л воды) с уксусом так, чтобы овощи стали полностью покрыты им. На 2—3 дня поставить в теплое место. После охлаждения продукт готов к применению.

.....

КАПУСТА ПО-ИРЛАНДСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г капусты, 3 картофелины, 250 г баранины (говядины), 3 луковицы, 50 г шпика, зелень, тмин, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В горшочке распустить 50 г шпика и затем послойно уложить нашинкованную капусту и лук, а сверху кусочки сырого мяса, добавить соль и тмин. По-

сле этого влить воду и тушить при плотно закрытой крышке. Незадолго до полной готовности положить сырой картофель, нарезанный кружочками, затем всыпать зелень.

.....

КАПУСТА ПРОВАНСАЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 1 морковь, 100 г клюквы, 100 г винограда, 2—3 яблока. *Для рассола:* 0,5 л воды, 0,5 стакана подсолнечного масла, 0,25 стакана уксуса, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 1 головка чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинковать капусту, натереть морковь. В эмалированную кастрюлю уложить слоями капусту, морковь, виноград, клюкву, предварительно нарезанные яблоки, снова капусту и т. д. в том же порядке. *Приготовление рассола:* смешать воду, масло, уксус, сахар, соль и мелко нарубленный чеснок. Прокипятить 2—3 мин. Затем капусту залить горячим рассолом и поставить под гнет. Через 1,5 суток готова к употреблению.

.....

КАПУСТА СВЕЖАЯ С КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшой кочан капусты, 400 г вареной колбасы, 1 ст. л. маргарина (сливочного масла), 1 небольшая мелко нарубленная луковица, 0,5 стакана сухого белого вина, 200 г сухофруктов, 0,5 стакана куриного бульона, 0,25 ч. л. сухого тимьяна, 0,25 ч. л. соли, 0,25 ч. л. молотого черного перца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать капусту на четыре части, вырезать кочерыжку, тонко шинковать, выбрасывая толстые прожилки. Растопить в кастрюле маргарин, положить лук и пассеровать 5 мин. Добавить вино и сухофрукты. Довести до кипения на сильном огне. Влить бульон, до-

бавить тимьян, соль, перец и капусту. Закрыть крышкой и варить на сильном огне 5 мин. Добавить колбасу и варить еще 15 минут.

.....

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 0,5 стакана воды, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, уксус, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. масла, воду, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный лук, томатную пасту, приправить и продолжать тушить 10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

.....

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ И ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 100 г копченого сала, 1 стакан яблочного сока, 500 г квашеной капусты, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В распущенное сало добавить лук, квашеную капусту, яблочный сок и лавровый лист. Посолить, поперчить, тушить 30 минут.

.....

КАПУСТА Фаршированная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 средний кочан капусты, 500 г мякоти свинины, 200 г окорока, 200 г слабосоленой грудинки, 50 г

сала, 1 стакан хлебного мякиша, размоченного в молоке, 0,7 л сухого белого вина, 1 яйцо, 100 г чернослива, 2 ст. л. смеси измельченных петрушки, чеснока, лука, мускатный орех, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить кочан капусты в соленой кипящей воде, не накрывая крышкой, на маленьком огне в течение 20—30 мин. Затем воду слить, удалить ножом сердцевину, вырезав ее по диаметру приблизительно равному апельсину. Измельчить вынутую сердцевину и мясные продукты, приправить, смешать получившуюся массу с петрушкой, чесноком, отжатым хлебным мякишем и яйцом. Аккуратно раздвинуть листья, сохраняя их порядок, — так, чтобы капуста не распалась.

В центр поместить четверть всего фарша с 1—2 ягодами чернослива без косточек. Проложить листья фаршем по очереди, добавляя каждый раз 3—4 ягоды чернослива. Слишком толстые прожилки вырезать ножницами, сдвигая края листа так, чтобы не образовывался просвет. Нафаршированный кочан обвязать крест-накрест толстой нитью и поместите в чугунную кастрюлю подходящего размера, подложив под капусту ломтики сала, залить белым вином и закрыть крышкой. Запекать в духовке при умеренной температуре 2,5—3 ч. Перед подачей к столу снять нитки, разрезать капусту на порционные куски и полить их соусом из кастрюльки.

.....
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, по-

ставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить 30—40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не образовывались комки, и продолжать тушить еще 5—10 мин. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным или сметанным соусом.

.....
ПУДИНГ КАПУСТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 1 яйцо, 1 яичный белок, 1 стакан молока, 2 ст. л. мелко рубленой зелени, 1 луковица, жир для смазывания формы, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту почистить. Снять сверху 4 больших красивых листа и отложить их. Остальную капусту нашинковать. Нарезать зеленый лук и морковь. Овощи поочередно бланшировать в кипящей подсоленной воде. Затем выложить на дуршлаг и просушить. Яйцо и белок взбить, добавить молоко, зелень и мелко нарезанный репчатый лук. Массу посолить и поперчить. Смазать жиром форму. У отложенных листьев срезать толстые прожилки. Выложить дно формы листьями так, чтобы они свешивались через край. Положить овощи слоями в форму. Каждый слой залить молочно-яичной массой. Листья завернуть поверх начинки. Накрыть форму фольгой. Запекать в духовке при умеренной температуре 1,5 ч. Подать пудинг с отварным картофелем.

.....

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг капусты, 0,5 стакана муки, 2 яйца, 0,5 стакана сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности. Затем переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья. Толстые стебли слегка размягчить, отбив тупкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. При подаче на стол уложить шницели на блюдо. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ

Краснокочанная капуста является разновидностью белокочанной. У нее ярко выражена красно-фиолетовая окраска листьев. Кочаны меньших размеров, чем у белокочанной капусты. Сорта с более крупными кочанами окрашены слабее. Ее родиной считается территория современной Италии.

Краснокочанная капуста ценится за высокое содержание белков, Сахаров, минеральных веществ. В ней имеются витамины В₁, В₂, С, К, а также азотистые вещества и аминокислоты. Установлено, что антоциан, обуславливающий красно-фиолетовую окраску листьев растения, предотвращает вредное влияние радиации. Используют эту капусту в свежем виде для приготовления салатов в осенний и зимне-весенний период, а также для тушения.

Обладая большим количеством ценных для организма человека веществ, краснокочанная капуста является не только высокопитательным диетическим продуктом, но имеет и лечебные свойства. Ее рекомендуется употреблять для профилактики опухолевых заболеваний и лечения язвы желудка.

ГОЛУБЦЫ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ НАМЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшой кочан капусты, 100 г вареной колбасы, 1 яйцо, 50 г белого хлеба, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. маргарина, 3 яблока, уксус, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделить от кочана большие листья и ошпарить их кипятком для размягчения. *Приготовление фарша:* пропустить через мясорубку колбасу, замоченный отжатым хлебом, перемешать с яйцом и специями. На подготовленные капустные листья положить фарш, свернуть и обжарить на маргарине. Готовые голубцы переложить в кастрюлю, добавить нашинкованные яблоки и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности.

ЗАКУСКА «ПРИСНОЕ ПЛАМЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшой кочан капусты, 1 корень хрена, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать. Хрен натереть на терке и смешать с капустой. Посолить, поперчить, заправить маслом и лимонным соком. Тщательно перемешать.

КАПУСТА КРАСНАЯ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большой кочан капусты, 100 г сливочного масла, 100 г бекона, 4 яблока, очищенных от сердцевин, кожуры и порезанных дольками, 100 г изюма, цедра 1 апельсина, 100 г сахара, корица, 1,5 стакана красного вина, 3 ст. л. винного уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой кастрюле с толстым дном растопить масло на среднем огне, добавить нарезанный бекон и обжаривать 4—5 мин., пока он не начнет темнеть. Снять с огня. Капусту тонко нашинковать. Четверть капусты положить в кастрюлю, накрыть четвертью яблок, четвертой частью изюма, добавить немного цедры и сахара. Так слоями уложить все ингредиенты, приправляя каждый слой. Поставить кастрюлю на сильный огонь, залить вином и уксусом, довести до кипения и кипятить 3—4 мин. Накрыть кастрюлю плотно закрывающейся крышкой, убавить огонь и томить 1,5 ч до размягчения капусты. Не размешивать, но проверять уровень жидкости в кастрюле каждые 20 мин. и доливать воду, если необходимо.

.....

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ ПИКАНТНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г капусты, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, корица, гвоздика — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сок смешать с медом. Вырезать утолщения из листьев капусты. Тонкие части листьев тонко нашинковать. Сбрызнуть приготовленным соком, добавить специи и тщательно перетереть.

.....

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшой кочан капусты, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана сухого вина, 1 крупное яблоко, очищенное и нарезанное крупными ломтиками, 200 г сыра, нарезанного кубиками, 1 ч. л. лимонного сока. *Для соуса:* 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха, 0,5 ч. л. сухой горчицы, 3 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинковать капусту и обжарить 2—3 мин. на сковороде в небольшом количестве масла. Залить вином и немного потушить — капуста должна оставаться слегка хрустящей. Снять с огня и дать остыть. Добавить к капусте яблоки, лимонный сок и сыр. Хорошо перемешать. Смешать все компоненты для соуса и заправить капусту. По желанию, вместо яблока можно взять апельсин, грейпфрут или ананас.

.....

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г капусты, 1 стакан вареной белой фасоли, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 3—4 ст. л. растительного масла, сахар, уксус, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту очень тонко нашинковать, опустить в кипяток и варить 3—4 мин. Затем откинуть на дуршлаг, сполоснуть холодной водой, сбрызнуть уксусом и соединить с мелко нарезанным луком и фасолью, добавить сахар, соль и полить маслом. Выложить в салатник. Яйца разрезать вдоль на 4 части и вынуть желтки. Из белков выложить в центре салата «ромашку». Желтки протереть сквозь сито и сделать из них сердцевину «ромашки».

.....

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ СО ШПИКОМ В ВИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшой кочан капусты, 50 г шпика, 1 стакан сухого красного вина, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, сахар, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту вымыть, снять верхние листья, тонко нашинковать. Шпик нарезать мелкими кубиками и

поджарить на масле. Кусочки шпика вынуть из сковороды, поджарить на этом же масле мелко нарезанный лук. Добавить капусту, обжарить, посолить, поперчить. Добавить сахар, налить вино и тушить под закрытой крышкой 30 мин. Подать, посыпав кубиками шпика.

.....

**КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ
с ЯБЛОКАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 2—3 яблока, 3 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать соломкой, яблоки разрезать на четыре части и, удалив семена, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить. Желток растереть соединить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить со всеми ингредиентами и посолить.

.....

**КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ
ТУШЕНАЯ с АПЕЛЬСИНАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты, 3 ст. л. сливочного масла, 1 средняя луковица, сок и тертая цедра 2 апельсинов, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. куриного бульона, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло в большой кастрюле, добавить лук, тушить 15 мин. Добавить капусту, сок и цедру апельсинов, сахар, лимонный сок, уксус, бульон, соль, перец. Все перемешать. Закрыть крышкой, варить на слабом огне 20 минут.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

Родиной цветной капусты является Средиземноморье. Ее возделывают с незапамятных времен. Однако как один из основных продуктов питания цветная капуста стала известна лишь в средние века. А настоящую «народную любовь», впрочем, как в Европе, так и США, этот овощ получил лишь в XX в. Его ценят за отменный вкус и высокую питательность. В пищу идет многократно укороченный цветочный стебель, который называют головкой.

Цветная капуста очень питательна. Белок ее хорошо усваивается организмом. Она содержит повышенное количество незаменимых аминокислот, которых нет в других овощах, богата витамином С. В этом она в 2—3 раза превосходит капусту белокочанную. Неудивительно, что 50 г цветной капусты обеспечивают суточную норму нашей потребности в этом витамине. В головке также много витаминов В₁, В₂, РР, солей железа, кальция, калия, фосфора.

.....

КАПУСТАЦВЕТНАЯ В ВИННОМ ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 головка цветной капусты, 3 яйца, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана белого вина, 1 стакан муки, растительное масло для фритюра, тертый мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цветную капусту разделить на соцветия. Отварить в течение 5 мин. в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Отделить белки от желтков. Замесить тесто из желтков, воды, вина, муки, соли и мускатного ореха. Оставить на 10 мин. доходить. Взбить белок и ввести в тесто. Разогреть в глубокой сковороде масло. Обмакнуть соцветия цветной капусты в тесто и жарить до золотистого цвета. Переложить на салфетку и дать маслу стечь. Выложить на блюдо и сразу же подать на стол.

.....

КАПУСТАЦВЕТНАЯ В КЛЯРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг цветной капусты, 1,25 стакана муки, 2 стакана сметаны, 150 г сливочного масла, 4 яйца, сода, сахар, соль — по вкусу. *Для соуса:* 1,5 стакана мясного бульона, 1,5 стакана белого сухого вина, 4 ст. л. сливочного масла, 4 желтка, сок 1 лимона, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: *Приготовление теста:* яйца взбить и добавить поочередно сметану, муку, затем соду и сахар (по вкусу). Сваренную цветную капусту разделить на небольшие кочешки. Кочешки (насадив на вилку) обмакнуть в тесто и поджарить на масле. При подаче к столу полить капусту соусом. *Приготовление соуса:* бульон с вином подогреть. Масло с желтками хорошо взбить и поставить на паровую баню. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить бульон, смешанный с вином. Добавить лимонный сок и соль. Когда соус загустеет, снять с огня.

.....

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЖАРЕННАЯ В СУХАРИХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 головка цветной капусты, растительное масло для жарки, панировочные сухари, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить цветную капусту, разобрать на кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.

.....

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг цветной капусты, 100 г окорока, 1 луковица, 0,5 стакана белого вина, 1 ч. л. муки, 125 г масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. молотой паприки, смесь молотых пряных трав, зелень петрушки, мускатный орех, перец, соль — по вкусу.

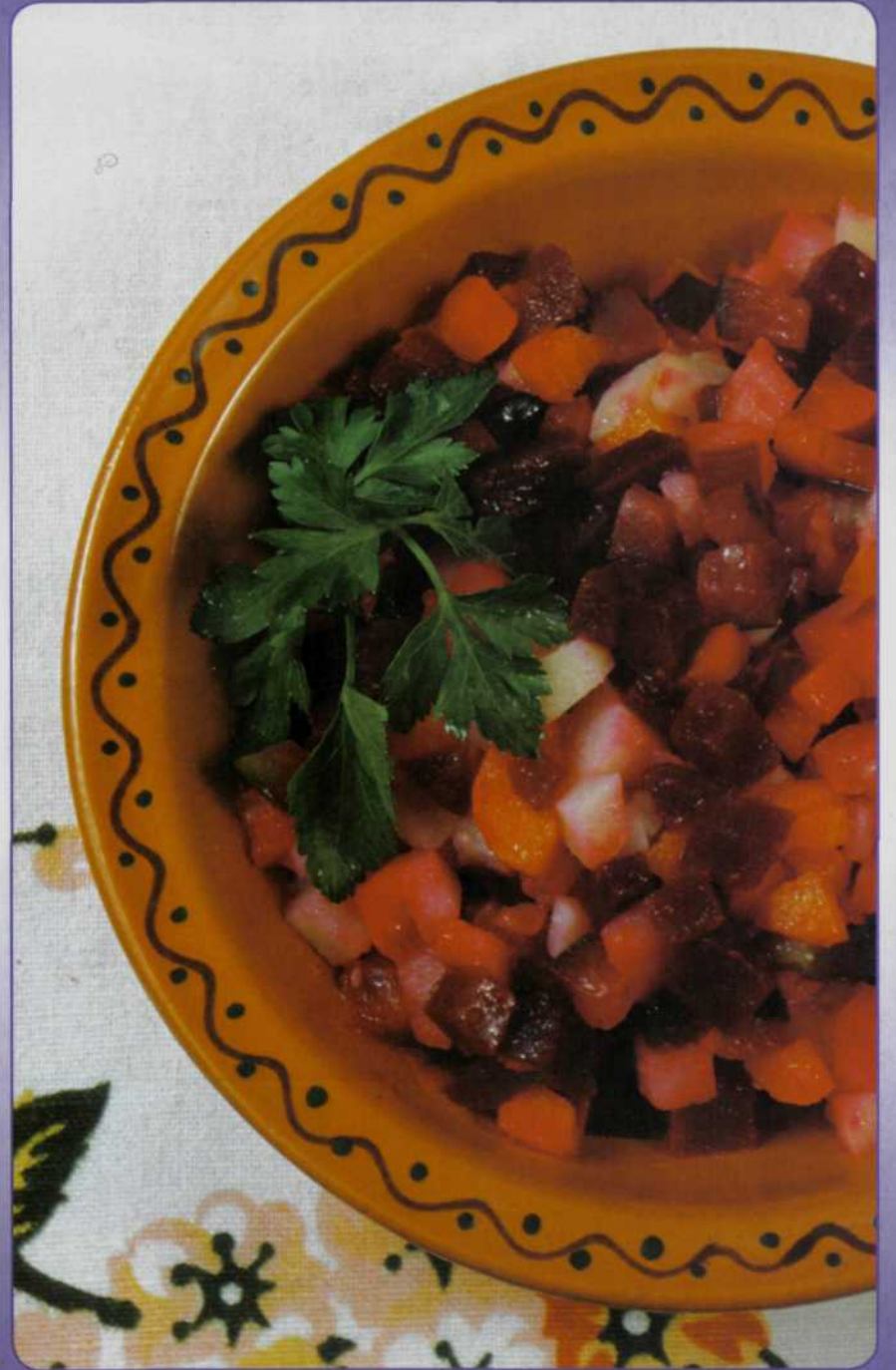
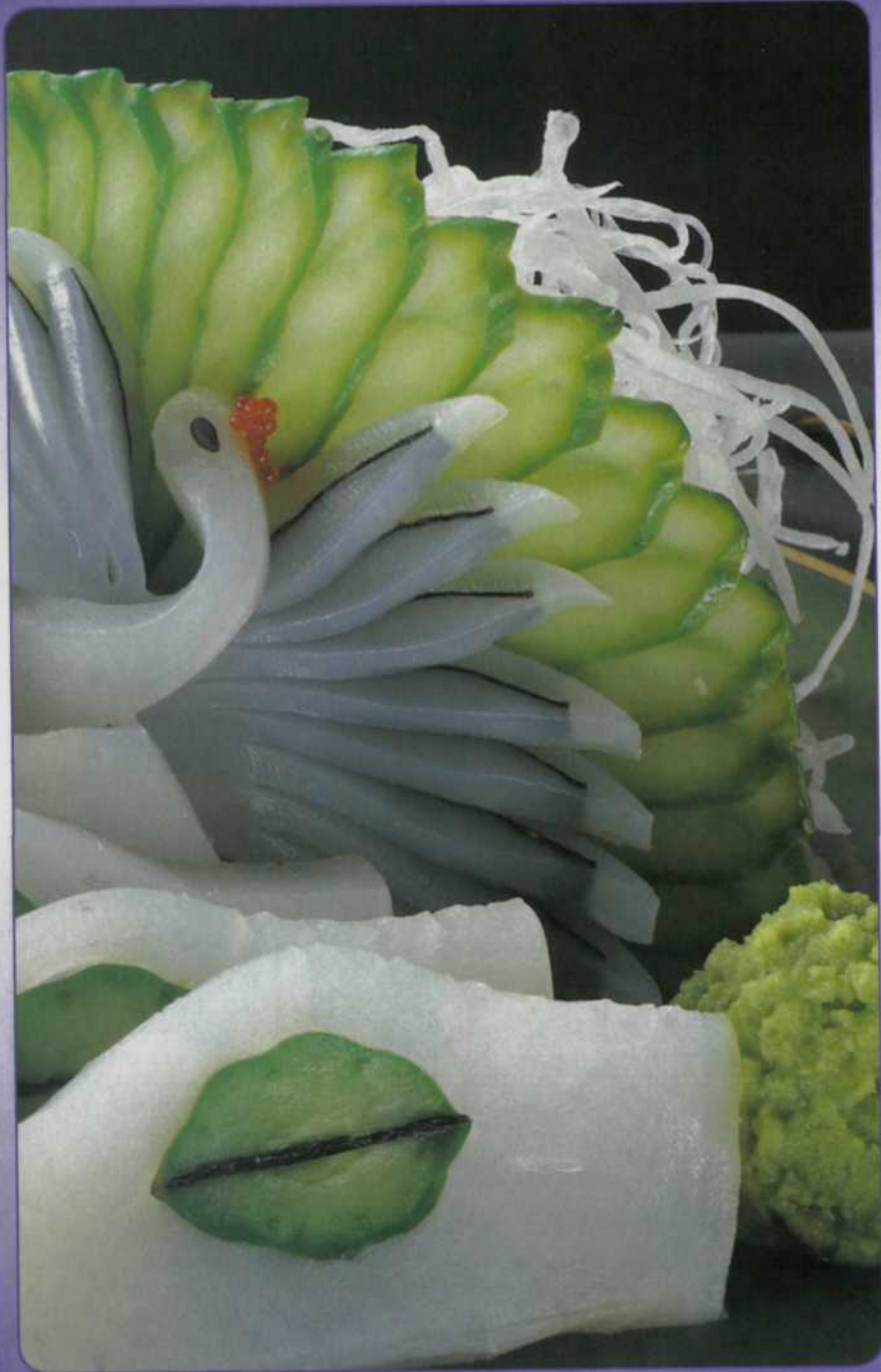
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную цветную капусту разделить на соцветия. Капусту, мелко нарезанный лук и пряности залить вином, выложить в форму и запечь. Приготовить белый соус из муки, масла и 0,5 стакана жидкости, в которой запекалась цветная капуста. Залить соусом капусту. Смешать сыр, сухари, паприку, нарезанный окорок и посыпать ее этой смесью. Еще раз поставить блюдо в духовку на 5—7 мин., пока сыр не расплавится. При подаче посыпать зеленью.

.....

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

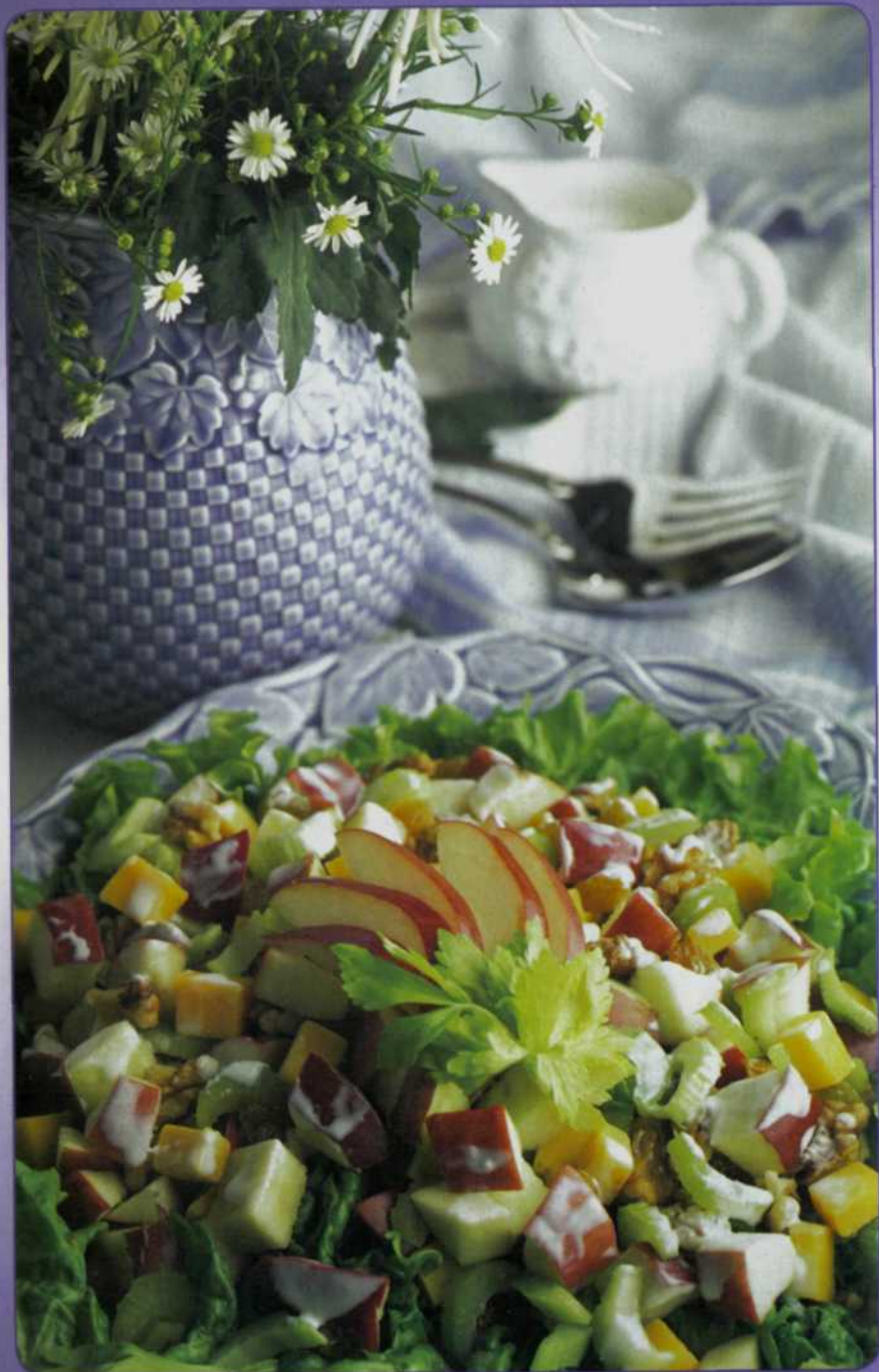
ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г капусты, 2 луковицы, 1,5 ст. л. муки, 1 стакан молока, 1 стакан тертого сыра, 300 г сливочного масла (маргарина), лавровый лист, перец, соль — по вкусу.











ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренную до полуготовности капусту охладить и разобрать на мелкие соцветия. На сковороде растопить масло, слегка обжарить мелко нашинкованный лук и муку. Посолить, поперчить. Непрерывно помешивая, влить молоко. Положить лавровый лист, вынуть через несколько минут. Смесь соединить с капустой и тертым сыром ($\frac{3}{4}$ стакана), все тщательно перемешать, при необходимости досолить. Выложить массу в высокий противень, разровнять поверхность и посыпать оставшимся сыром. Запекать в сильно разогретой духовке 15 минут.

.....
**КАПУСТАЦВЕТНАЯ ОСТРАЯ,
ЗАПЕЧЕННАЯ под МАЙОНЕЗОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г цветной капусты, 200 г майонеза, 3 ст. л. растительного масла, приправа хмели-сунели, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные соцветия, положить на смазанную маслом сковороду, залить майонезом, приправить и запечь в духовке.

.....
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г цветной капусты, 200 г майонеза, 4 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные кочешки, положить на смазанную маслом сковороду, залить майонезом и запечь в духовке при умеренной температуре.

.....

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 средний кочан цветной капусты, 100 г сливочного масла (маргарина), 0,5 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 4 анчоуса, очищенных от костей и нарезанных кусочками, сок 0,5 лимона, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить цветную капусту от листьев, отварить в подсоленной воде. На сковороде слегка растопить масло, добавить петрушку, анчоусы и оставить на очень слабом огне. Процедить цветную капусту, аккуратно разделить на кочешки, разложить на блюде, залить соусом со сковороды, добавить сок лимона. Подать в горячем виде.

.....

капуста ЦВЕТНАЯ ПОД СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большая головка цветной капусты, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. л. панировочных ржаных сухарей, пряные травы, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить капусту, выложить на сито. Поместить в огнеупорную посуду, залить соусом, посыпать сухарями и тертым сыром. Подрумянить в горячей духовке. *Приготовление соуса:* припустить на сковороде масло и муку, малыми порциями добавить сметану с отваром от цветной капусты (1 стакан).

.....

капуста ЦВЕТНАЯ С АИМОИОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г цветной капусты, 1 лимон, 1 ч. л. меда, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, зелень петрушки, укропа и кинзы — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вырезать стволики из соцветий капусты. Тонкие части нарезать кружочками, толстые очистить и нарезать кубиками. Тонкие части листьев тонко нашинковать. Соцветия оставить целыми. Сок лимона смешать с медом. Нашинкованную капусту (без соцветий) сбрызнуть приготовленным соком, тщательно перетереть, соединить с соцветиями и отварить. Затем процедить его, прокипятить в отваре лавровый лист и душистый перец. Когда отвар остынет, смешать его с соком лимона, добавить мед. Посыпать капусту нашинкованной зеленью и залить приготовленным соусом.

.....

капуста ценная с маслом и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г цветной капусты, 1 луковица, 70—100 г сливочного масла, 2—3 яйца, соль, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В подсоленной воде отварить цветную капусту до полуготовности, остудить и разобрать на мелкие соцветия. Потушить в масле мелко нарезанный лук. Добавить к луку цветную капусту, масло, посолить, закрыть крышкой и тушить еще 10 мин. Всыпать мелко нарезанную зелень, перемешать, залить взбитыми яйцами, сбрызнуть маслом, закрыть крышкой и держать на огне до готовности яиц. Подать к столу в горячем виде.

.....

капуста ЦВЕТНАЯ С МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг цветной капусты, 2 моркови, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, зелень петрушки, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, измельчить на терке с мелкими отверстиями, посолить, затем добавить мел-

ко нарезанную зелень, масло, уксус и перемешать. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав ее на кочешки, затем охладить, заправить морковной приправой с уксусом и посыпать перцем.

.....

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан цветной капусты, 150 г сыра, 100 г майонеза, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить цветную капусту в подсоленной воде, дать остыть, разобрать на соцветия и уложить в огнеупорную посуду, залив майонезом и присыпав сыром. Поставить в духовку и запекать до образования румяной корочки.

.....

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ СТУНЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан цветной капусты, 200 г тунца в оливковом масле, панировочные сухари, сливочное масло, 1 упаковка соуса «Тартар», черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить цветную капусту, процедить, нарезать кусочками. В соус добавить соль, перец, мелко нарезанный тунец. На сковороду, смазанную жиром, положить, чередуя, слои цветной капусты и соуса. Посыпать верхний слой панировочными сухарями, полить распущенным сливочным маслом и запекать в духовке при умеренной температуре 30 минут.

.....

ПЙРЙТХЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2,5 стакана муки, 1 большой кочан цветной капусты, 2 ч. л. гвоздики, 1 ст. л. топленого масла, 0,5 ч. л. красного перца, 0,5 ч. л. черного перца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разобрать капусту на маленькие соцветия, потушить в небольшом количестве воды с гвоздикой и перцем до готовности. Затем обжарить, слегка остудить и растолочь в пюре. Замесить крутое тесто из муки, соли и воды и разделить его на маленькие шарики. Раскатать их тонко. На каждую лепешку выложить тонкий слой пюре из цветной капусты, а другую смазать маслом. Соединить лепешки, зашипнуть края и скатать в шарик. Каждый такой шарик раскатать в лепешку и обжарить с обеих сторон.

.....

ПЮРЕН° ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г цветной капусты, 2 ст. л. муки, 75 г сливочного масла, 1,5 стакана молока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цветную капусту разобрать на кочешки, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и протереть через сито. Муку спассеровать на масле, добавить горячее молоко, размешать, вылить в капусту, проварить до густоты и заправить маслом.

.....

СЙЙТ№ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СО СЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кг цветной капусты, 0,5 стакана сливок, 1 пучок зелени укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту освободить от листьев и поместить на 10—15 мин. в подсоленную воду. Затем вынуть ее из воды, разобрать на отдельные кочешки, промыть и отварить в соленой воде (10—12 мин.). Капусту вынуть из отвара, охладить, уложить в салатник, полить сливками и посыпать рубленой зеленью.

.....

СУФЛЕ**ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг цветной капусты, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 3 яйца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную цветную капусту залить холодной водой, закрыть крышкой, дать воде закипеть, снять крышку, чтобы ушел специфический запах, и продолжать варить капусту, не закрывая крышкой. Сваренную капусту откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, обсушить, протереть через дуршлаг, смешать с маслом и разбавить молоком до нужной консистенции. Втереть желтки и перемешать со взбитыми белками. Выложить в форму и запечь. Подать как гарнир к жареному мясу.

.....

ФЛАН**ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большой кочан цветной капусты, 4 яйца, 1 стакан молока, 0,5 кг густой сметаны, 1 пучок зеленого лука, 150 г тертого сыра, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытую цветную капусту отварить на пару 10 мин. Смешать яйца, молоко, сметану, посолить, поперчить. Отдельно порезать зеленый лук. Разложить цветную капусту по формам, полить приготовленным соусом, посыпать луком и тертым сыром. Запекать в духовке 30 мин. при умеренной температуре.

КАРТОФЕЛЬ

Картофель стал известен в Европе примерно в 1570—1580 годах, когда испанские мореходы доставили первые клубни в Европу из Южной Америки, где эта культура была одним из основных, а может быть, и главным продуктом питания аборигенов.

Но только во второй половине XVIII века картофель стали выращивать в Европе для употребления в пищу.

Картофель признали в России в конце XIX века, несмотря на все «картофельные реформы», проводимые царским правительством. Очень быстро произошел настоящий переворот в русской кухне. Он стал продуктом, необходимым для всех слоев российского общества, потеснив брюкву и репу. Из него готовят всевозможные первые и вторые блюда. Причем его можно подвергать различной термической обработке: варить, жарить, тушить.

.....

БИТОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 50 г шпика, 2 большие луковицы, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 0,5 ч. л. сухого майорана, 5 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в мундире и остудить. Шпик нарезать кубиками. Лук очистить и мелко порубить. Картофель очистить, размять его в пюре или натереть на терке. Поджарить шпик с луком до прозрачности и добавить к картофельной массе. Смешать муку, яйца, соль, перец, майоран с картофельной массой, замесить мягкое, но сухое тесто. Из картофельной массы сделать биточки размером 5 см и толщиной 2 см, обвалить в сухарях и обжарить в горячем масле со всех сторон до появления коричневой хрустящей корочки.

.....

ГАЛУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ПОЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. л. манной крупы, 2 ломтика белого хлеба, 200 г грибов, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть сырой картофель, отжать и залить 1 стаканом горячего молока. Добавить взбитое яйцо, соль и манную крупу, отваренную в оставшемся молоке. Все хорошо перемешать. Отдельно поджарить в сливочном масле грибы с луком и кубики белого хлеба. Все перемешать. Из теста сделать маленькие лепешки, в середину которых положить фарш и сформовать галушки. Отварить в подсоленной кипящей воде в течение 10—15 минут.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г картофеля, 200 г вареной колбасы, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно вымыть картофель и отварить в подсоленной воде в течение 20 мин. Слить из кастрюли воду, очистить клубни, дать им остыть и нарезать ломтиками. Нарезать колбасу тонкими ломтиками. Натереть сыр на крупной терке. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Смазать жиром форму и выложить в нее картофель. Посыпать половиной чеснока. Затем разложить на нем колбасу. Посыпать оставшимся чесноком и сыром, приправить специями, полить сметаной. Запекать 15 минут.

.....

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 600 г говяжьего фарша, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 0,5 стакана бульона, 2 ст. л. томатной пасты, 1 яйцо, 3—4 ст. л. муки, специи для свинины, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, разрезать пополам, залить горячей водой и варить до мягкости, обязательно посолив. Воду слить, приготовить пюре, добавив в картофель масло, дать остыть. Вбить яйцо и всыпать муку, хорошенько перемешать, чтобы не было комочков. В большой сковороде разогреть масло, выложить фарш, заправить специями и обжарить до готовности. Лук нарезать кубиками и добавить к фаршу и тушить все вместе. Отдельно в кастрюльке соединить бульон с мукой, хорошенько размешать и ввести в фарш, непрерывно размешивая. Добавить томатную пасту, все размешать. Форму

смазать маслом, посыпать сухарями и выложить половину картофеля. Затем выложить весь фарш и оставшееся пюре, сверху смазать взбитым яйцом. Запекать в духовке 30—40 минут.

.....

ЗАПЕКАНКА ПРЯНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 150 г сыра, 2 томата, 1 зубчик чеснока, 4 яйца, 0,5 стакана молока, 100 г сырокопченой ветчины, 2 ст. л. тертого сыра, зелень, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть картофель и отварить в кожуре. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Томаты нарезать кружочками. Взбить яйца с молоком и пропустить к ним через пресс чеснок. Подмешать половину нарезанной кубиками ветчины. Затем посолить и поперчить. Слить из картофеля воду, немного остудить и очистить. Нарезать клубни не слишком тонкими кружочками. Тщательно смазать жиром форму для выпечки, выложить в нее картофель в виде черепицы попеременно с кусочками томатов и сыра. Залить яично-молочной смесью. Посыпать оставшимися кубиками ветчины и тертым сыром. Запекать в духовке при умеренной температуре около 25—30 мин. При подаче к столу посыпать зеленью.

.....

ЗАПЕКАНКА С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 200 г ветчины без жира, 0,5 стакана молока, 100 г тертого сыра, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, тертый мускатный орех, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель. Нарезать ветчину одинаковыми кубиками. Слить воду из картофеля и сделать пюре. Смешать пюре с молоком, ветчиной, тертым сыром, мускатным орехом, посолить и поперчить. Смазать противень маслом и выложить на него картофель. Смешать яйца со сметаной и зеленью, добавить в картофель. Посыпать запеканку тертым сыром и запекать 20 мин. в духовке при высокой температуре.

.....
УРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 картофелин, 2—3 яйца, растительное масло для жарки. Для фарша: 200 г отварного, пропущенного через мясорубку мяса, 1 мелко нарубленное яйцо, пассерованный лук, молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель отварить, слить воду, размять горячим, добавить яйца, хорошо перемешать и сформовать лепешки. На середину лепешки положить фарш и соединить ее края, придав форму пирожка, запанировать в муке и обжарить на масле.

.....
КАРТОФЕЛЬ И КИСЛОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 100 г сала, 2 луковицы, 200 г маринованных огурцов, 1 ст. л. муки, 1,5 стакана горячего молока, 1 ст. л. каперсов, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 0,25 ч. л. сухого майорана, 0,25 ч. л. тимьяна, 1 лавровый лист, 1 ст. л. виноградного уксуса, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить картофель в подсоленной воде. Затем очистить, нарезать картофель, огурцы, сало и лук

кубиками. Растопить сало и обжарить лук. Всыпать муку, слегка обжарить ее и залить бульоном. Кипятить несколько минут. Добавить каперсы, цедру, лавровый лист и зелень. Посолить, поперчить, затем добавить уксус. Хорошо разогреть в соусе картофель и огурцы. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

.....
КАРТОФЕЛЬ И МУНДИРПО-КАНАРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг молодого картофеля, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, 8 зубчиков чеснока, 2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. винного уксуса, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель тщательно вымыть и отварить до готовности. Измельчить зелень и чеснок. Смешать с уксусом, горчицей и маслом. Посолить, поперчить. Разрезать картофель пополам. Выложить на блюдо и залить горчично-травяным соусом.

.....
КАРТОФЕЛЬ «ВОСТОРТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг картофеля, 100 г масла, 1 плавленный сырок «Янтарь», 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, 100 г натертого твердого сыра, 1 яйцо, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, перетереть в пюре, добавить масло, плавленный сыр и хорошо перемешать, посолить, добавить сырое яйцо, перемешать. Затем соединить с мелко нарезанными болгарскими перцами и зеленым луком. Переложить картофель в форму и запекать в духовке при умеренной температуре 30 минут.

.....

НИРТОФЕЙ И ПИВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 стакан пива, 1 стакан холодной кипяченой воды, 50 г постной корейки, 1 ст. л. муки, молотый черный и красный перец, тмин, корица, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный сырой картофель нарезать кубиками. Смешать равные части пива и воды, посолить, довести до кипения и в этой жидкости около 10 мин. варить картофель. Затем откинуть картофель на дуршлаг. Отвар слить в миску. Корейку нарезать мелкими кусочками, обжарить, влить картофельный отвар, довести до кипения, убавить огонь, помешивая всыпать тонкой струйкой муку, пока не образуется однородный вязкий, но не слишком густой соус. Приправить соус солью, перцем, тмином и корицей. Залить соусом картофель и прогреть 5 мин. Подать к холодному вареному мясу, нарезанному ломтиками.

.....

НИРТОФЕПЬ И СМЕШНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1,5 стакана горячего молока, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, белый перец, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить картофель. Растопить масло, добавить муку и немного обжарить ее. Постепенно добавлять молоко и варить, помешивая, 10 мин. Оставить соус теплым. Нарезать картофель не очень тонкими ломтиками. Добавить в соус сметану, перец, лимонный сок, затем — ломтики картофеля и хорошо разогреть, но не кипятить. Перед подачей к столу посыпать картофель зеленью.

.....

НИРТОФЕПЬ И УКСУСНО-МЕДОВОЙ СМЕСИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мелкого картофеля, 5 ст. л. уксуса, 1 ч. л. меда, 1 пучок базилика, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренный в «мундире» картофель охладить, очистить, нарезать и обжарить в масле. Прокипятить в маленькой кастрюле в течение 1 мин. уксус с медом. Влить уксусно-медовую смесь и потушить в ней картофель. За 5 мин. до готовности добавить измельченный базилик. Выложить на блюдо, посыпать сыром, украсить листочками базилика.

.....

НИРТОФЕПЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 200 г вареной ветчины, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сливок, мускатный орех, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель помыть, очистить и нарезать ломтиками. Ветчину нарезать соломкой. Выложить продукты слоями в смазанную жиром форму. Чеснок очистить, раздавить, смешать со сметаной и сливками, заправить солью, перцем, мускатным орехом. Залить этим соусом картофель и запекать в духовке при высокой температуре 35 мин. Подать, украсив зеленью.

.....

НИРТОФЕПЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ И ЯИЧНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить на масле. Яйца выбить в кастрюлю, добавить молоко, соль и хорошо размешать. Обжаренный картофель залить яично-молочной смесью и запечь.

.....

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С САЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 50 г соленого сала.

ПРИГОТОВАНИЕ: Картофель почистить, нарезать ломтиками, выложить на противень. Сало нарезать кусочками толщиной 1 см и нанизав на зубочистку, поставить на картофель. Запекать около 1 ч в предварительно разогретой духовке до образования аппетитной румяной корочки.

.....

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г картофеля, 200 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварной картофель нарезать кружочками и слоями уложить на смазанную жиром сковороду вместе с творогом. Сбрызнуть растопленным маслом, залить сметаной и запечь в духовке.

.....

КАРТОФЕЛЬ «ИДЕАЛ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 300 г шампиньонов или вешенок, 50 г сливочного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать крупной соломкой, ошпарить и обжарить в масле до полуготов-

ности. Добавить нарезанные грибы, перемешать, выложить в форму и запечь в духовке до готовности.

.....

КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ ВТОРИЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г некрупного молодого картофеля, 2 луковицы, 0,5 стакана бульона, 1 ст. л. горчицы, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель в слегка подсоленной кипящей воде. Лук порубить, залить бульоном, добавить горчицу, довести до кипения, накрыть крышкой и томить на медленном огне 5 мин., пока он не станет мягким. Соединить картофель с луком, посолить и перемешать. Подать в горячем виде.

.....

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНый С КРИСНОЙ ИКРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 100 г красной икры, 0,5 стакана сметаны, паприка, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель помыть, обсушить, переложить на смазанный жиром противень и запекать в духовке 30 мин. Слегка остудить и разрезать каждую картофелину пополам. Ложкой удалить сердцевину. Тщательно размять картофельную массу. Смешать со сливочным маслом. Половину зеленого лука нарезать колечками. Лук и икру осторожно перемешать с картофельной массой. С помощью ложки наполнить половинки Картофелин начинкой. Затем разогреть в кастрюле сметану, заправить ее паприкой, солью и перцем. Фаршированные половинки картофеля переложить на тарелку и подать со сметанным соусом.

.....

НИРТОФЕЙ ПЕЧЕНЬ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 больших картофелин, 6 ч. л. растительного масла, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 200 г творога, 0,5 стакана сметаны, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шесть квадратов из фольги смазать с одной стороны маслом, посыпать солью, перцем и завернуть в них помытые и обсушенные клубни картофеля. Запечь на противне в духовке при высокой температуре в течение 1 ч. Редис нарезать соломкой, зеленый лук — колечками, соединить с творогом и сметаной. Посолить и поперчить. Готовый картофель разрезать вдоль пополам, вынуть сердцевину и наполнить начинкой.

.....

НИРТОФЕЙ ПЕЧЕНЬ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 1 ст. л. сливочного масла, 4 помидора, 1 стакан сливок, 4 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. молока, молотый черный и красный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель хорошо вымыть, наколоть кожуру. Смазать растопленным маслом фольгу и завернуть каждый клубень отдельно. Запечь в духовке. Нарезать помидоры, удалить кожицу и семена, протереть через сито. Соединить полученное пюре со сливками, томатной пастой, молоком, добавить красный и черный перец, посолить. Готовый картофель уложить на блюдо и полить томатным соусом.

.....

НИРТОФЕЙ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 картофелин, 150 г сала с прожилками, 1 луковица, 1 ст. л. смальца, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г брынзы, 2 веточки майорана, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сало нарезать тонкими полосками. Лук очистить и мелко порубить. Разогреть в сковороде свиной жир и масло. Добавить сало, картофель, лук и, постоянно помешивая, жарить на слабом огне 40 мин. Посолить и поперчить. Брынзу нарезать маленькими кусочками, перемешать с картофелем и немного обжарить. В конце приготовления добавить мелко нарубленный майоран.

.....

КАРТОФЕЛЬ ПОД ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 зеленый сладкий перец, 1 луковица, сок 1 лимона, 1 острый красный перец, 200 г сыра, 0,5 стакана сливок, 1 ч. л. куркумы, 2 яйца, сваренных вкрутую, 10 оливок (маслин), несколько листьев салата, черный перец, перец чили, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать тонкими кольцами. Лимонный сок смешать с солью, черным перцем и молотым чили, полить этим соусом лук, накрыть и дать настояться. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Сладкий перец нарезать очень мелко, острый — тонкой соломкой. Сыр, сладкий перец, сливки и куркуму взбить в миксере и при непрерывном помешивании нагреть. Полить картофель получившимся пикантным соусом. Сверху украсить соломкой из острого перца, вымоченным в лимонном соке луком, разрезанными пополам яйцами, оливками и листьями салата.

.....

НИРТОФЕЙ ПОД РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 1 рыба, 2 луковицы, 100 г сыра, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В сотейник или глубокую форму нарезать кружочками картофель, посолить, поперчить, налить немного масла, перемешать. Подлить немного воды. Сверху разложить филе рыбы, желателно жирной. Отлично подходит зубатка или палтус, посолить. Затем обильно засыпать луком, посыпать тертым сыром и полить майонезом. Поставить в духовку на 40—50 мин. (до готовности картошки). При подаче на стол посыпать зеленью.

.....

КАРТОФЕЛЬ ПО-МАРОККАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 200 г кураги, 200 г консервированной кукурузы, 2 моркови, 300 г консервированных томатов, 0,5 ч. л. карри, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок мелко порубить. Бульон перемешать с маслом, чесноком и карри. Картофель очистить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Положить в широкую сковороду и слегка посолить. Курагу нарезать полосками. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Лук нарезать кольцами, морковь — ломтиками. Томаты откинуть на сито и измельчить. Выложить все слоями поверх картофеля, заканчивая помидорами. Залить овощным бульоном. Накрыть крышкой и поставить в духовку на 45 мин. Подать с лавашем.

.....

КЪРТОФЕЙЪ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 картофелин, 150 г сыра, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 сладкий красный перец, 100 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана сливок, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. горчицы, паприка, мускатный орех, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в «мундире». Лук, чеснок и сладкий перец нарезать кубиками. Кукурузу с перцем, луком и чесноком обжарить в масле, влить сливки и уварить. Нарезанную петрушку, горчицу и тертый сыр добавить к овощам. Картофелины разрезать пополам, извлечь середину, растолочь и смешать с сырно-овощной начинкой. Посолить, поперчить, добавить мускатный орех и паприку. Половинки картофеля уложить в «лодочки» из фольги, наполнить начинкой и запекать 10 мин. в духовке при высокой температуре.

.....

КЪРТОФЕЙЪ С КОПЧЕНЫМ СИПОМ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 50 г копченого сала с прожилками, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 400 г рубленого мяса, 4 маринованных огурца, 1 пучок зеленого лука, 0,5 стакана сливок, тмин, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель в «мундире» в подсоленной воде. Слить воду, охладить. Сало нарезать ломтиками, лук — кубиками, картофель очистить и нарезать. Растопить сало в 3 ст. л. масла. Добавить картофель и обжарить. Перемешать с половиной лука и обжарить. Приправить солью, перцем и тмином. Обжарить мясо в масле, добавить оставшийся лук и приправить. Огурцы разрезать пополам и перемешать с картофелем и мясом. Украсить зеленым луком и подать со сливками.

.....

КАРТОФЕЛЬ СКОРОЧКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 5 луковиц, 3 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сливок, 250 г ветчины, нарезанной

кубиками, 3 ст. л. тертого сыра, жир для смазывания формы, тмин, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель помыть и сварить в «мундире» в подсоленной воде. Лук очистить и крупно нарезать. В кастрюле нагреть масло, тушить лук с тмином на слабом огне 10 мин., добавить сливки, приправить солью, перцем, размять лук вилкой и отставить. Смазать жиром плоскую форму для запеканки. Картофель очистить и нарезать кружочками. Уложить картофель в форму, приправить солью и перцем. Распределить по нему кусочки ветчины, полить сливочно-луковым соусом, посыпать сыром и запекать в духовке при умеренной температуре 25—30 мин. до золотистого румяного цвета.

..... **КАРТОФЕЛЬ СКУРИЦЕЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг отварного картофеля, 0,5 стакана куриного бульона, 2 ст. л. белого вина, 2—3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 100—150 г куриного филе, 1 ч. л. кориандра, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать толстыми кружочками. Куриный бульон с вином вскипятить в кастрюле, добавить картофель, помешать. Снять с огня и смешать с лимонным соком, уксусом, приправить солью, перцем и 2 ст. л. масла. Куриное филе разрезать вдоль, чтобы получилось 2 тонких шницеля, и отбить, чтобы они стали еще тоньше. Кориандр мелко растереть и посыпать им шницели. Оставшееся масло нагреть, обжарить на нем шницели с каждой стороны по 5 мин., приправить солью и перцем. Подать с теплым картофелем в лимонном соке.

..... **КАРТОФЕЛЬ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 больших картофелин, 2 помидора, 0,5 пучка зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 250 г рубленой свинины, 100 г консервированной кукурузы, 100 г сыра, нарезанного ломтиками, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть. Влажные клубни по отдельности завернуть в фольгу, положить на решетку и запекать в духовке 1 ч. Помидоры нарезать кубиками, лук — кольцами, чеснок порубить. Потушить в масле лук и чеснок. Добавить мясной фарш и жарить 5 мин. Перемешать с помидорами, кукурузой, посолить и поперчить. Картофель вынуть из фольги, срезать верхушку и вынуть из клубней часть мякоти. Начинить картофель фаршем и плотно друг к другу установить в форме. Сыр нарезать ломтиками и выложить на картофель. Запекать в духовке 5 мин. При подаче посыпать зеленью.

..... **КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 500 г мяса на косточках (ребрышки), 2 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 2 моркови, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ребрышки посолить, поперчить и прожарить до золотистого цвета в масле. В это время залить очищенный и нарезанный на 4 части картофель водой и поставить варить. Когда мясо будет готово, выложить его, и в том же жире обжарить мелко нарезанные овощи. Готовый картофель выложить в овощи, положить мясо, специи и довести до кипения. Дать прокипеть 1 мин. и сразу же снять с огня.

.....

КАРТОФЕЛЬ, Фаршированный Квашеной капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 картофелин, 300 г квашеной капусты, 2 луковицы, растительное масло для жарки, 6 ломтиков сырокопченого окорока, 2 ст. л. винного уксуса, тмин, перец, соль, — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в «мундире». Лук порубить. Квашеную капусту размять вилкой, окорок нарезать кубиками. Обжарить лук в масле, добавить капусту, тмин, окорок и прогреть. Разрезать каждую картофелину пополам. Вынуть из половинок часть мякоти и перемешать с капустной начинкой и уксусом. Посолить, поперчить. Начинить массой картофель.

.....

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 сельдь, 2 луковицы, 1 яйцо, 0,5 стакана майонеза, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель хорошо промыть и сварить до полуготовности. Затем очистить клубни, срезать боковину с одной стороны и вынуть середину. Мякоть, вынутую из середины, промолоть с очищенной сельдью, добавить мелко нарезанный лук, сырое яйцо, соль, перец, майонез и все это хорошо взбить. Полученным фаршем начинить картофель, залить майонезом и запечь в духовке.

.....

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 стакан молока, 3 стебля сельдерея, 250 г мясного фарша, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 500 г картофеля отварить в воде до готовности. Остальные клубни помыть, очистить и сырыми натереть в миску, наполненную холодной водой. Затем отжать через марлю. Вареный картофель очистить от кожуры и также натереть. Влить в него горячее молоко, тщательно перемешать и соединить с сырой картофельной массой и хорошо посолить. Стебли сельдерея нарезать кусочками, обжарить вместе с рубленным мясом в разогретом растительном масле, приправить солью и перцем. Мокрыми руками скатать из картофельной массы шарики. Внутри каждого положить немного мясного фарша и защипнуть края. Варить клецки в кипящей подсоленной воде 20 мин. Перед подачей на стол обжарить со всех сторон в разогретом сливочном масле.

.....

КОТПЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 100 г брынзы, 2 ст. л. риса, 3 яйца (2 сваренных вкрутую, 1 сырое), 0,5 пучка петрушки, 2 ст. л. муки, сок 0,5 лимона, растительное масло для жарки, панировочные сухари, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в «мундире», остудить, очистить и натереть на терке. Рис отварить до полуготовности, смешать с картофелем. Добавить натертую брынзу, сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, немного сока лимона. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалить в муке, окунуть во взбитое яйцо, запанировать в молотых сухарях. Уложить на раскаленную сковороду с небольшим количеством жира и обжарить с обеих сторон.

.....

КОТПЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С СЫРОМ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 4 ст. л. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 пера лука-порея, 1 луковица, 200 г терто-

го сыра, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 яйцо, 2 ст. л. воды, панировочные сухари, растительное масло для жарки, зелен, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель в подсоленной воде до мягкости. Сделать пюре с молоком и маслом. Отварить лук-порей и репчатый лук в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10 мин. В большой миске соединить лук-порей, репчатый лук, картофельное пюре, сыр и петрушку. Приправить солью и перцем. Взбить яйцо с водой. В другую тарелку высыпать панировочные сухари. Сформовать 12 картофельных котлет, смазать каждую яйцом и обвалить в сухарях. Нагреть масло в большой сковороде и обжарить картофельные котлеты в течение 2—3 мин. с каждой стороны.

.....

ПРОНЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 3 яйца, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 стакан растительного масла для фритюра. *Для томатного соуса:* 2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 стакан томатной пасты, 1 стакан мясного бульона, 4 ст. л. сухого белого вина, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить. Приготовить из него картофельное пюре, добавив сливочное масло, горячее молоко. Смешать картофельное пюре с жареными шампиньонами, луком. Сформовать крокеты в форме шариков. Обвалить в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях, а затем обжарить во фритюре. При подаче украсить зеленью. Отдельно подать томатный соус.

.....

ЛЕПЕШКИ НЯРТОФЕЙНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 картофелин, 100 г шпика, 1 луковица, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырой очищенный картофель натереть, отжать сок, смешать с солью и мелко порезанным шпиком. Из этой массы сделать маленькие лепешки и обжарить в масле с двух сторон. Подать горячими с жареным луком.

.....

ЛОМТИКИ НЯРТОФЕЙНЫЕ

с сапом и НОППЙСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г картофеля, 50 г сала, 2 луковицы, 1 большой красный перец, 1 стакан мясного бульона, 200 г колбасы, 3 ст. л. растительного масла, белый и красный перец, 2 ст. л. зелени петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить неочищенный картофель в кипящей подсоленной воде. Нарезать сало и лук кубиками. Разрезать перец пополам, удалить сердцевину и нашинковать соломкой. Разогреть бульон. Колбасу порезать кубиками, положить в кипящий бульон и томить 10 мин. Нарезать картофель ломтиками. Разогреть масло, обжарить сало, добавить картофель, лук, перец и затем хорошо обжарить. Убавить огонь и добавить к картофелю колбасу в бульонной подливке, прогреть еще 5 мин. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

.....

ОЛАДЫ НЯРТОФЕЙНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 0,5 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный сырой картофель натереть на терке, положить в кастрюлю, добавить дрожжи, разведенные в 0,25 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку. Все это хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи на сильно разогретой с маслом сковородке.

.....
ОМЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 картофелин, 3 ст. л. топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 острый перец, 50 г рубленого миндаля, 4 яйца, 1 помидор, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленого базилика, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель и обжарить его на сковороде в топленом масле. Зеленый лук и острый перец мелко нарезать, добавить к картофелю вместе с миндалем и жарить еще 5 мин. Взбить яйца, посолить и поперчить. Влить в сковороду, перемешать с картофелем, накрыть крышкой, убавить огонь и жарить 10 мин. Нарезать кубиками мякоть помидора, посолить, поперчить и перемешать с маслом и базиликом. Опрокинуть омлет на блюдо и полить томатным соусом.

.....
**«ПАПОЧКИ»
 КАРТОФЕЛЬНЫЕ ССЫРОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10—12 картофелин, 1 яйцо, 3—4 ст. л. муки, 4 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, обсушить, растолочь, добавить яйцо, муку и замесить однородное картофельное тесто. Разделить его на равные части, раскатать

из них «палочки» и обжарить с обеих сторон в разогретом жире до золотистого цвета. Обжаренные «палочки» выложить на блюдо и посыпать тертым сыром.

.....
**ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ССЫРОМ,
 ЗЕЛЕНЬЮ И ПОМИДОРАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г картофеля, 2 ст. л. сметаны, 600 г сыра, 2 яйца, молотый черный перец, мускатный орех, 200 г шампиньонов, 4 помидора, 0,5 пучка зеленого лука, 20 маслин, жир для смазывания формы, зелень петрушки, мускатный орех, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, смешать со сметаной, яйцами, 200 г тертого сыра, солью, перцем, мускатным орехом. Положить массу в разъемную форму, смазав ее жиром, и запекать 20 мин. Лук нарезать кольцами, помидоры кубиками, грибы измельчить, посолить, поперчить, добавить зелень, чеснок. Нарезать полосками оставшийся сыр, выложить овощную смесь на картофельный корж, сверху разложить маслины и кусочки сыра. Запекать в духовке 45 мин. при высокой температуре. В конце, украсить мелко нарезанной зеленью.

.....
ПИЦЦА КАРТОФЕЛЬНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 картофелин, 4 ст. л. майонеза, 2 яйца, 200 г сыра, 100 г шампиньонов, 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. мелко рубленой петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Добавить 2 ст. л. майонеза, яйца и соль. Поло-

вину сыра натереть на терке и добавить к картофелю, тщательно перемешать. Выложить массу на сковороду, разровнять и выпекать в разогретой духовке 20 мин. Шампиньоны нарезать ломтиками, помидоры — кубиками, лук — кольцами. Грибы, лук, помидоры и мелко нарубленную зелень смешать с оставшимся майонезом и солью. Готовый картофельный корж вынуть из сковороды и уложить на противень. Сверху выложить овощную смесь. Оставшийся сыр нарезать тонкими пластинками и разложить поверх овощной смеси. Запекать в духовке после этого еще 15 минут.

РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И БАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г баклажанов, 2 красных болгарских перца, 600 г помидоров, 1 кг картофеля, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. свежего орегано, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать кубиками, положить в миску, посолить и оставить на 40 мин., чтобы вышла горечь. Болгарский перец вымыть и мелко нарезать. Помидоры опустить в кипяток на 1 мин. и снять кожуру, затем разрезать крест-накрест, вынуть семена, мякоть крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать. Баклажаны отжать, осушить. В большую сковороду налить масло. Картофель обжарить. Добавить лук, затем баклажаны, болгарский перец и обжаривать, помешивая. Добавить орегано, чеснок, посолить, поперчить. Добавить помидоры, хорошо перемешать и переложить в посуду для запекания. Запекать в духовке при высокой температуре 45 мин. Подать, украсив мелко нарезанной петрушкой.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 3 яйца, 3 луковицы, 1 стакан молока, 3 ст. л. сливочного масла, тушеные овощи (любой набор), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, 2 яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Овощи для фарша нарезать соломкой и тушить до готовности. Сняв с огня, добавить соль, 1 яйцо и размешать. Подготовленное картофельное пюре разложить тонким слоем (приблизительно 2 см) на влажную салфетку, на середину поместить фарш. Края картофеля (при помощи салфетки) плотно соединить, придав форму рулета, и переложить его швом вниз на противень, смазанный маслом. Верх рулета смазать яйцом или сметаной и поставить в духовку на 25—30 мин. Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом.

СОЛОМКА КАРТОФЕЛЬНАЯ пряная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 больших картофелины, растительное масло для фритюра, 0,25 ч. л. молотого красного перца, 0,5 ч. л. молотого кориандра, 0,5 ч. л. молотого тмина, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель и нарезать его тонкими палочками шириной 3 мм. Вымочить нарезанный картофель в холодной воде в течение 1 ч, дважды меняя воду. Воду слить, картофель осушить бумажными салфетками. Обжарить картофель во фритюре до золотисто-коричневого цвета, затем вынуть шумовкой и осушить. Смешать специи и посыпать этой смесью горячий картофель.

.....

СУФЛЯКАРТОФЕЛЬНО-СЫРНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сыра, 1 стакан воды, 8 яиц, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 картофелины, сваренные в «мундире» и натертые на терке, 50 г рубленых фисташек, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить воду с солью и сливочным маслом. Постепенно просеять муку в воду, помешивая, чтобы тесто собралось в комок. Отделить белки от желтков. Тесто перемешать с 1 желтком, охладить и по одному ввести остальные желтки. Белки взбить в крепкую пену и перемешать с тестом. Сыр натереть на мелкой терке и добавить в тесто вместе с картофелем и рублеными фисташками. Смазать жиром высокую форму, посыпать панировочными сухарями, выложить тесто, разровнять и сверху разложить кусочки масла. Ложкой сделать насечки на тесте, чтобы суфле лучше поднялось. Выпекать в духовке 40 мин. при умеренной температуре. Сразу же подать суфле на стол.

.....

СУФЛЕ КАРТОФЕЛЬНО-ТВОРОЖНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 250 г жирного творога, 50 г тертого сыра, 3 яйца, мускатный орех, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в «мундире». Лук мелко порубить и потушить с половиной сливочного масла. Картофель очистить и сделать пюре. Зелень порубить. Пропустить чеснок через пресс и добавить к картофелю вместе с луком, творогом, тертым сыром, зеленью, приправить солью, перцем и мускатным орехом. Белки взбить и соединить с массой. Смазать форму для суфле остав-

шимся маслом, выложить массу и выпекать в духовке 45 мин. при высокой температуре.

.....

УЛИТКИКАРТОФЕЛЬНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы, 250 г муки, 6 яиц, 0,5 л сливок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в «мундире», очистить и мелко натереть. Добавить просеянную муку, соль, 2 яйца и вымесить тесто. На посыпанной мукой поверхности раскатать из теста большой тонкий прямоугольник. Разрезать на полосы длиной 20 см и шириной 4 см. Обмакнув в муку, придать полоскам теста форму спиралей. Смазать маслом форму. Расставить в ней «улиток» близко друг к другу. Выпекать в духовке около 15 мин. Затем тщательно взбить сливки с оставшимися яйцами и солью. Вылить поверх «улиток». Запекать в духовке 30 мин. до появления золотисто-коричневой корочки.

.....

ФРИКАДЕЛЬКИ №ВАРЕННОГО КАРТОФЕЛЯ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 картофелин, 1 стакан картофельного крахмала, 1—2 яйца, 100 г шкварок (шпики), молотый перец, соль по вкусу. *Для фарша:* 300—400 г вареного мяса или черствого ржаного хлеба, 1 луковица, сливочное масло, молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, слить воду и хорошо размять или пропустить через мясорубку; затем добавить крахмал, перец, соль, яйца, хорошо перемешать, сделать круглые шарики и начинить их фаршем. Шарики

опустить в подсоленную кипящую воду и варить 10—15 мин. Потом вынуть их из воды и залить обжаренными шкварками. *Приготовление фарша:* вареное мясо пропустить через мясорубку, немного поджарить вместе с луком, добавить перец, соль.

.....
**ЦИМЕС ИЗ КАРТОФЕЛЯ,
ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана изюма, 200 г чернослива, 2 ст. л. сахара, 0,3 ч. л. корицы, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать крупными дольками, сложить в сотейник, добавить масло, промытый изюм, освобожденный от косточек чернослив, корицу, сахар и соль. Залить продукты водой так, чтобы они были покрыты лишь наполовину, закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности. Подать в горячем виде.

• Если нужно сварить картофель побыстрее, добавьте в воду ложку маргарина.

• Молодой картофель будет лучше очищаться, если его на 15—20 мин. поместить в холодную подсоленную воду.

КУКУРУЗА

Родина кукурузы — Центральная и Южная Америка. В пищу кукуруза употребляется примерно с 5 тыс. до н. э. В Европу початки кукурузы привезли первые экспедиции Колумба и уже в начале XVI века кукурузу начали выращивать в Испании, а где-то столетием позже она распространилась по всей Европе и дошла до Азии.

Кукурузное зерно содержит до 70% углеводов, 9—12% белка, 4—6% жира, до 2% минеральных солей, витамины В₁, В₂, В₃, В₆, Н и др. В желтозерных сортах много провитамина А.

Недозревшие початки кукурузы (ее сахарные сорта) едят в свежем и вареном виде. Из свежих незрелых зерен початка делают консервы. Зрелые кукурузные зерна перерабатывают на муку, крупу, хлопья, воздушную кукурузу, крахмал, сироп и многие другие продукты.

В России кукуруза не очень популярна. А вот в некоторых странах из кукурузы делают множество блюд, у иных народов кукуруза служит одним из основных продуктов питания.

.....

ЗАПЕКАНКА КУКУРУЗНАЯ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 початков кукурузы, 2 желтка, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сливок, 200 г сыра, панировочные сухари, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Початки кукурузы в стадии молочной спелости очистить от листьев, отварить в соленой воде 20 мин., высвободить зерна и протереть их через сито. Смешать пюре со взбитыми желтками, маслом, сливками, уложить слоем половину полученной смеси в смазанную маслом широкую форму, поместить сверху слой из ломтиков сыра и покрыть слоем оставшейся смеси. Посыпать сухарями и жарить в кипящем жире.

.....

КУКУРУЗНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 л бульона, 1 луковица, 1 черствая булочка, 1 яйцо, 100 г кукурузной крупы, 1 зубчик чеснока, 500 г мяса, 1—2 моркови, 200 г замороженного горошка, 200 г тертого сыра, перец, мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Высыпать в половину кипящего бульона кукурузную крупу и 15 мин. варить на слабом огне. Булочку размочить, отжать и размять. Лук и чеснок порубить. Смешать булочку, рубленое мясо, приправить солью, перцем и мускатным орехом. Кукурузную кашу выложить на дно смазанной разъемной формы. Сверху выложить мясной фарш и запекать 30 мин. при высокой температуре. Морковь мелко нарезать. Вместе с горошком варить 5 мин. в оставшемся бульоне. Слить бульон, выложить овощи вместе с сыром поверх мясного фарша. Поставить форму еще на 10 мин. в духовку и запечь до готовности.

.....

КРОКЕТЫ ИЗ КУКУРУЗЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г консервированной кукурузы, 1,5 стакана молочного соуса, 4 яйца, 2 ст. л. топленого (сливоч-

ного) масла, 1 ст. л. растительного, 60 г жира для фритюра, 100 г белых панировочных сухарей, 1 ст. л. муки, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Прогреть консервированную кукурузу в банке на водяной бане и слить жидкость. Положить кукурузу в посуду с маслом и, помешивая, подсушить ее на огне. После этого смешать кукурузу с горячим густым молочным соусом и сырыми яичными желтками, посолить. Когда масса остынет, разделить ее на небольшие шарики, обвалять их в пшеничной муке, смочить во взбитом с небольшим количеством соли и растительного масла яичном белке и запанировать в сухарях. Обжарить во фритюре и сразу же подать к столу, посыпав зеленью. Отдельно в соуснике подать холодную сметану или томатный соус.

.....

КУКУРУЗА ЗАПЕЧЕННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 кукурузных початка, вода, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В неглубокую посуду налить немного воды, чтобы дно было слегка прикрыто. Равномерно выложить початки кукурузы на дно посуды. Готовить кукурузу можно и в листьях. Если же початки уже очищены, то лучше завернуть их в пищевую пленку. Запекать 20 мин. в хорошо прогретой духовке. Готовую кукурузу посолить перед подачей.

.....

КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ГРЕНКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 яблока, 1 ч. л. сахара, 10—12 гренков из белого хлеба, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кукурузу откинуть на дуршлаг, а затем переложить на сковороду, добавить мелко нарезанный и слегка поджаренный лук, томатную пасту, соль, сахар, перемешать и прокипятить 5 мин. Разрезать яблоки надольки, удалить сердцевину и испечь в духовке. Из белого хлеба приготовить гренки. При подаче на стол кукурузу уложить на блюдо горкой, вокруг, вперемежку с гренками, поместить яблоки, а в центре — букетик из зелени петрушки.

.....

КУКУРУЗА ПИКАНТНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 початка кукурузы, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. острого томатного соуса, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить початки кукурузы от листьев и волокон, разрезать каждый початок на 3 части и отварить до готовности. Пока кукуруза варится, положить в отдельную миску сливочное масло, добавить кетчуп, острый соус, размять и хорошо перемешать. Слить воду, вынуть кукурузу и намазать каждый кусочек масляной смесью. Плотно соединить два кусочка кукурузы, обернуть их фольгой и поместить в духовку на 5—10 мин. Аккуратно вынуть кукурузу из фольги, выложить на тарелку и полить образовавшимся при запекании соком.

.....

ОЛАДЬИ КУКУРУЗНЫХ ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 стакана кукурузной муки, 0,5 стакана пшеничной муки, 0,25 ч. л. соды, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сахара, 0,25 ч. л. красного острого перца, 2 ч. л. рубленой свежей зелени укропа, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. растительного (топленого) масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать кукурузную муку, пшеничную муку, соду, соль, сахар, толченый красный перец и укроп и хорошо перемешать. Взбить молоко вместе с или маслом и влить в мучную смесь. Размешивая, довести смесь до однородной консистенции. В большую сковороду налить столько, чтобы его слой составил 1,5 см. Поставить сковороду на средний огонь и хорошо прогреть масло. Набирать тесто столовой ложкой и осторожно опускать в раскаленное масло (по принципу оладий). Обжарить с каждой стороны по 3—4 мин. до золотисто-коричневого цвета.

ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г консервированной кукурузы, 4 яйца, 3 ст. л. молока, 1—2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырые яйца соединить с молоком, добавить обжаренные зерна консервированной кукурузы и посолить. Затем вылить на сковороду или противень с разогретым маргарином и довести до готовности в духовке. Подать омлет к столу, полив сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

ПОЧАТКИ КУКУРУЗЫ ЮТЙРНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 початка кукурузы, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Початки кукурузы в стадии молочной спелости очистить от листьев, варить в соленой воде 20 мин. и подать горячими со сливочным маслом и ломтиками лимона. Молодые початки можно подать с готовым острым соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

РАГУ ОВОЩНОЕ С КУКУРУЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 початка кукурузы, 1 кг маленьких цуккини, 350 г стручковой фасоли, 750 г помидоров, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1—2 стручка зеленого острого перца, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, душица, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цуккини нарезать ломтиками толщиной 2 см, стручки фасоли разрезать поперек пополам. Початки кукурузы почистить, вымыть и варить 15 мин. в подсоленной воде. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. Острый перец порубить. Нарезать початки кукурузы ломтиками толщиной 2 см. Потушить лук и чеснок в растительном масле. Добавить цуккини, фасоль, острый перец и потушить. Добавить помидоры, кукурузу и томатную пасту. Приправить солью, перцем, душицей и тушить 30 минут.

РИЗОТТО ЗОЛОТОЕ С КУКУРУЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г консервированной кукурузы, 3 куриные грудки, 1,5 стакана риса, 1,5 л куриного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стебель лука-порея, 1 болгарский желтый перец, 60 г несоленого жареного арахиса, несколько веточек шафрана, 100 г тертого сыра, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть подсолнечное и сливочное масло в большой кастрюле. Обжарить лук-порей и нарезанный кубиками перец в течение 1 мин., затем добавить нарезанную маленькими кусочками мякоть курицы, и помешивая обжарить до золотистой корочки. Добавить рис и обжаривать еще 2—3 мин. Добавить шафран, соль и перец, влить куриный бульон, накрыть крышкой и готовить на медлен-

ном огне, иногда помешивая, до готовности риса, пока вся жидкость не впитается. Не допускать высыхания ризотто, при необходимости добавить еще бульона. В конце приготовления добавить кукурузу, арахис, тертый сыр, приправить и подать горячим. Ризотто можно заморозить, если не добавлять в него сыр, на срок до 1 месяца.

.....

САЛАТ КУКУРУЗНЫЙ ПО-МОЛДАВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ломтика белого хлеба, укроп, петрушка, зеленый лук, 2—3 ст. л. растительного масла, перец, мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на хорошо прогретой сковороде в масле. В конце жарки добавить кукурузу и еще пару минут обжаривать. Посолить, посыпать мелко нарубленной зеленью.

.....

СУФЛЕ ИЗ КУКУРУЗЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сладкой консервированной кукурузы, 4 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 3 яйца, 0,25 ч. л. острого красного перца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюле среднего размера растопить масло. Добавить мелко нарезанный лук и обжаривать 5 мин., чтобы лук стал мягким, но не коричневым. Переложить смесь в миксер, добавить сладкую кукурузу и яичные желтки и хорошо взбить. Перелить в широкую посуду, добавить перец и соль. В отдельной посуде взбить яичные белки и осторожно влить их в кукурузную смесь, постоянно помешивая. Разогреть духовку. Смазать жиром форму для суфле и слегка присыпать мукой. Выложить смесь в форму и запекать ее 30 мин., пока суфле не приобретет золотистый цвет и немного не опустится в центре. Сразу подать к столу.

ЛУК

В семейство луковых входит 325 разновидностей. Но наиболее популярны пять из них: репчатый лук, шалот, лук-порей, зеленый лук, шнитт-лук. Лук обладает антисептическими и антибиотическими свойствами.

.....
ЗАКУСКА ЛУКОВАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ К ПИВУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 1 ст. л. муки, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать лук широкими кольцами, посыпать солью, обмакнуть в муке. Обжарить во фритюре.

.....
ЛУК ЗЕЛЕНый СТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г зеленого лука, 200 г творога, 1 пучок укропа, майонез (сметана), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленый лук промыть, мелко нарезать и соединить с творогом. Салат уложить в салатник и посыпать рубленым укропом, заправить майонезом.

.....
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ЖАРЕНый

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 луковицы, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана растительного масла для фритюра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук, нарезанный кольцами, посыпать мукой и обжарить во фритюре, пока он не приобретет золотистый цвет. Подать как гарнир к жареному мясу.

.....
ЛУК РЕПЧАТЫЙ МАРИНОВАНный

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 крупных луковицы. *Для маринада:* 2 стакана воды, 0,3 стакана уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 5 горошин душистого перца, гвоздика, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кольцами, сложить в емкость с плотно закрывающейся крышкой, залить горячим маринадом и оставить на 12 часов.

.....
ЛУК РЕПЧАТЫЙ С МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 луковицы, 1 стакан майонеза, 3 яйца, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук очистить, промыть, нашинковать соломкой. Для удаления горечи промыть его холодной водой и ошпарить. Подготовленный лук соединить с майонезом, вареными рублеными яйцами, посыпать зеленью.

.....
ЛУК РЕПЧАТЫЙ ТУШЕНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла (свиного топленого сала), 4 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 50 г тертого сыра, панировочные сухари, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать лук кольцами, посолить и тушить, изредка помешивая, с маслом до готовности. Затем выложить его ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырым яйцом, посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

.....
**ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ
 МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 луковицы, 100 г печени, 100 г свинины, 1 ст. л. свиного топленого сала, 50 г острого соуса, панировочные сухари, перец, мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Срезать с лука верхушки и осторожно, чтобы не повредить луковиц, удалить из них середину. Для приготовления фарша печень и свинину пропустить через мясорубку, посолить, заправить перцем и мускатным орехом. Часть лука, вынутую из середины луковицы, изрубить, спассеровать и перемешать с фаршем. Наполнить фаршем луковицы и выложить их в смазанный свиным топленым салом сотейник. Сбрызнуть водой или мясным соком и припустить на слабом огне. После этого посыпать молотыми сухарями и запечь в жарочном шкафу. При подаче лук выложить на блюдо, залить небольшим количеством красного соуса, в который добавить отвар от припущенного лука. Соус предварительно процедить.

.....
**ЛУК Фаршированный с оливками
 и сладким ПЕРЦЕМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 4 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 10 оливок, 10 маслин, 1 помидор, 400 г свинины, 0,5 стакана бульона, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук очистить, срезать верхнюю треть, из оставшейся части извлечь сердцевину, оставив 3 наружных слоя. Сердцевину порубить, мясо нарезать кубиками и обжарить в масле вместе с рубленым луком. Перец нарезать тонкими полосками, помидоры — мелкими кубиками. Добавить перец, помидоры, оливки и маслины к мясу. Соединить с предварительно сваренным рисом, добавить специи и тушить 5 мин. Заполнить лук начинкой, оставшуюся массу выложить в форму для запекания, сверху положить луковицы. Влить бульон и запекать в духовке 25 минут.

.....

МОМЕНТ-ЗАКУСКА ЛУКОВАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, красный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кольцами, добавить соль, уксус, соевый соус, красный перец. Немного настоять. Красный перец можно предварительно залить небольшим количеством кипящего растительного масла.

.....

КОТЛЕТЫ ЛУКОВЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 луковиц, 5 яиц, 5 ст. л. муки, подсолнечное масло для жарки, перец, соль — по вкусу. *Для подливы:* 1 луковица, 1—2 ст. л. томатного соуса, 0,5 стакана воды, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанный лук, яйца, муку, соль, перец перемешать. Массу брать ложкой, выкладывать на сковороду с раскаленным маслом и обжаривать с обеих сторон. *Подлива:* поджарить на масле лук, добавить томатный соус, соль, перец, воду. Котлеты сложить в сковороду, залить подливой и тушить около 2 ч. Снять с огня и остудить. Подать холодными.

.....

КОТЛЕТЫ ЛУКОВЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ С ПЕТРУШКОЙ И БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 пучка петрушки, 1 пучок зеленого лука, 200 г брынзы, 2 яйца, 3 ст. л. муки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зелень мелко нарезать и спассеровать в разогретом масле. Вбить яйца, добавить натертую на мелкой терке брынзу, муку. Все хорошо перемешать. Растопить на сковороде масло и жарить как обычные котлеты.

МОРКОВЬ

Морковь родом с территории современного Афганистана. Употребляют ее в пищу не менее 4 тыс. лет. В Древней Греции и Риме морковь употребляли задолго до начала нашей эры, а по северной Европе она распространилась к XIII веку. В России морковь стали повсеместно выращивать лишь с XVI—XVII веков.

Главное достоинство моркови — содержание в ней большого количества каротина (провитамина А): до 25 мг на 100 грамм, причем в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой. Также морковь богата витаминами B₁, B₂, PP, легко усвояемыми сахарами, солями калия, кальция, фосфора, железа, меди, кобальта, хрома, йода.

Морковь используется как в сыром, так и в вареном виде для приготовления салатов, закусок, первых и вторых блюд.

.....

БЛИНЫ МОРКОВНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. манной крупы, 3 яйца, 2 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, припустить с небольшим количеством молока до мягкости, протереть через сито и добавить сливочное масло. К протертой моркови добавить остальное молоко, всыпать манную крупу, сахар, довести до кипения и охладить. Желтки яиц отделить от белков, ввести в тесто белки, и осторожно смешать. Выпекать блины в небольшой сковородке. При подаче полить растопленным маслом.

.....

ЗАКУСКА МОРКОВНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большой кочан капусты, 1 кг моркови, 2 ст. л. растительного масла, чеснок, зелень. *Для маринада:* 1 л воды, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. меда, зелень укропа, несколько горошин перца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья капусты опустить на несколько минут в кипящую воду, грубые части вырезать. Морковь крупно натереть и прогреть с маслом, но не жарить. Перемешать морковь с мелко рубленным чесноком и зеленью. В капустный лист завернуть начинку, уложить голубцы в глубокую эмалированную посуду и залить маринадом. *Приготовление маринада:* в кипяченую холодную воду добавить уксус, мед, укроп, перец, соль. Голубцы поставить под гнет на два дня в холодное место.

.....

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С СВИНИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 1 кг моркови, 500 г мякоти свинины, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сыра, 2 ст. л.

сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать кружками. Зеленый лук почистить и нарезать. Картофель с морковью 15 мин. варить в подсоленной воде. Через 10 мин. добавить зеленый лук. Затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Петрушку вымыть, порубить и добавить к овощам. Мясо обжарить в растительном масле, посолить, поперчить и нарезать ломтиками. Выложить слоями мясо и овощи в смазанную жиром форму. Сыр натереть на терке. Сливочное масло растопить и подрумянить на нем муку. Влить молоко и прокипятить 2 мин. Добавить сыр. Посолить, поперчить и полить полученной смесью мясо и овощи. Запекать 30 мин. в духовке.

.....
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 0,5 стакана сухарей, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить столовую ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8—10 мин. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить их яичным белком, обвалить в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать к столу со сметанным или молочным соусом.

.....
**КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ
С МИНДАЛЕМ и КАРРИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г моркови, 2 черствые булочки, 100 г миндаля, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 4 яйца, 4 ст. л. минеральной воды, 1 пучок зеленого лука, 250 г творога, карри, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Булочки нарезать и размочить в небольшом количестве воды. Морковь натереть на мелкой терке. Поджарить миндаль на сухой сковородке. Нагреть духовку. Лук нашинковать, спассеровать в масле и перемешать с морковью и яйцами. Булочки отжать и перемешать с массой. Посолить и поперчить. Добавить сухари. Покрыть противень бумагой. Сформовать из морковной массы котлеты, уложить на противень и запекать 20 мин. Для соуса смешать творог и минеральную воду, приправить луком, солью и карри. Подавать котлеты с соусом.

.....
ЛАПША ДОМАШНЯЯ ИЗ МОРКОВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г моркови, 1 стакан муки, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного (растительного) масла, 0,5 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь помыть, почистить, нарезать кусочками и отварить. Протереть через сито, добавить сахарный песок, масло, яйца и хорошо взбить. Всыпать в массу муку и замесить крутое тесто. Раскатать его тонкими листами, нарезать квадратиками или широкими длинными полосами. Сварить как обычную лапшу.

.....

МОРКОВЬ Й МОЛОЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г моркови, 0,5 ст. л. муки, 0,7 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного воды, добавить масла, соль и сахар, накрыть и тушить 20—30 мин. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом, приготовленным из молока и муки, и осторожно перемешать.

.....

МОРКОВЬ Й ОРЕХОВОМ МАЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г тертых орехов, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой шириной 0,5 и длиной 5—6 см, выложить в огнеупорную посуду и тушить 30 мин. под крышкой на сильном огне (при необходимости добавить немного воды). Перемешать, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Масло с орехами прогреть на сильном огне 10 мин. в отдельной посуде под крышкой, смешать с морковью и сразу подать к столу как гарнир к филе из свинины.

.....

МОРКОЙЪ ГЛАЗИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—8 средней моркови, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 0,25 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. растолченных семян кардамона, 0,5 ч. л. молотого кориандра, 2 ст. л. апельсинового (яблочного) сока, 0,7 стакана минеральной воды, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. нарезанной свежей кинзы (петрушки),

1 ч. л. лимонного сока, 0,25 ч. л. натертого мускатного ореха, черный (красный) молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать морковь под углом брусочками толщиной 1,5 см. Разложить одним слоем в широкой низкой кастрюле или в сотейнике. Добавить 2 ст. л. сливочного масла, сахар, куркуму, кардамон, кориандр, фруктовый сок, воду и соль. Довести до кипения, накрыть крышкой и убавить огонь. Тушить 30 мин. Когда почти вся вода испарится, снять крышку и прибавить огонь. Выпарить остаток влаги, встряхивая кастрюлю. Когда морковь покроется блестящей глазурью, снять кастрюлю с огня и добавить 1 ст. л. оставшегося сливочного масла, перец и свежую зелень. Встряхнуть кастрюлю, чтобы перемешать ингредиенты. Перед подачей посыпать мускатным орехом.

.....

МОРКОЙЪ ЖАРЕНАЯ С ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г моркови, 100 г сливочного масла, 3 яйца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, затем мелко порубить и обжарить в масле. Яйца взбить, соединить с обжаренной морковью, добавить соль и обжаривать еще 5 минут.

.....

МОРКОЙЪ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТМИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. семян тмина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порезать морковь продольными широкими полосками, уложить на противень, сверху полить маслом и обильно посыпать тмином. Запекать в духовке 30—40 мин. до мягкости.

.....

МОРКОВЬ

С ПЕРЦЕМ И МЕДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, очищенной и нарезанной под углом, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. без горки черного перца, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить морковь в кастрюлю с маслом, солью и медом, добавить 0,5 стакана воды. Накрывать крышкой и томить, пока морковь не станет чуть мягкой. Снять крышку и на медленном огне тушить, пока жидкость не загустеет. Посыпать свежемолотым черным перцем и подать к столу.

.....

МОРКОВЬ с РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 крупных моркови, 1 стакан риса, 1 ст. л. сливочного масла, 0,25 стакана молока, нарезанная зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кусочками морковь, добавить промытый и предварительно замоченный на 1 ч рис, масло и молоко. Все перемешать, накрыть крышкой и готовить в духовке 15—20 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.

.....

МОРКОВЬ СТВОРОТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупные моркови, 200 г творога, 1 стакан сметаны, 2 ч. л. изюма, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную морковь натереть на крупной терке, соединить с протертым творогом, добавить промытый распаренный изюм, сахар, перемешать и залить сметаной.

.....

МОРКОВЬ С ЦИТРУСОВЫМ СОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 моркови, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. ложка меда, 50 г дробленых жареных лесных орехов, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, натереть на крупной терке, заправить лимонным и апельсиновым соком, предварительно смешанным с орехами, посолить.

.....

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, 3 ст. л. риса, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 л молока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанную кружочками морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис и масло, залить молоком, накрыть крышкой и тушить до готовности.

.....

МОРКОВЬ Фаршированная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 шт. моркови, 200 г телятины, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. муки, растительное масло для жарки, мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из моркови выбрать сердцевину, вынутую мякоть пропустить через мясорубку с сырой телятиной, добавить сырые яйца, масло, соль, зелень укропа, мускатный орех и сделать фарш. Полученной массой нафаршировать морковь, обмакнуть во взбитые яйца с мукой и обжарить в масле. Залить морковь небольшим количеством мясного бульона, уварить до мягкости, сделать заправку из муки и, еще раз прокипятив, выложить на блюдо.

.....

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг моркови, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде с добавлением сахара. Горячую морковь протереть через сито, смешать с маслом и добавить в нее мучную пассеровку, разведенную молоком и овощным отваром. После этого слегка прогреть.

.....

РУЛЕТ С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 листа тонкого армянского лаваша, 1 стакан майонеза, 300 г корейской морковки, 200 г сыра, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок кинзы (петрушки).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На лист лаваша намазать майонез, потереть сыр, посыпать корейскую морковку и зелень. Закрыть вторым слоем и проделать то же самое. Повторить так три раза, сверху положить лаваш, закатать в рулет и дать ему пропитаться.

*Чем ярче морковь, тем больше в ней каротина — про-
витамина А.*

ОГУРЦЫ

Огурец — одна из самых древних культур. Родиной огурцов, вероятнее всего, является Индия. О нем упоминается в древнеиндийской литературе, датируемой III веком до н. э. Археологические раскопки обнаружили остатки огурца в гробницах, что свидетельствует о его возделывании в Древнем Египте за 2000 лет до н. э. Огурец был довольно широко распространен и в Древней Греции.

Из прибрежных ближневосточных государств огурцы попали в Европу. Правда, на русскую землю они пришли, скорее всего, из Восточной Азии. Первые сведения об огурцах на Руси относятся к началу XVI века, хотя в это время они были уже хорошо известны русскому народу и широко использовались в питании практически всех слоев населения.

Огурцы содержат большое количество воды, а также сахар, эфирные масла и витамин С. С давних времен известен своими целебными свойствами.

.....

ГАРНИР ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 свежих огурца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. тертого сыра, мука. Для *соуса*: 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежие огурцы нарезать ломтиками, немного посолить, обмакнуть в муке и обжарить на масле до появления румяной корочки. Переложить в смазанную маслом форму, посыпать панировочными сухарями и залить взбитой сметанно-яичной смесью. Сверху посыпать тертым сыром.

.....

ЖЕЛЕ ПРАЗДНИЧНОЕ ИЗ ОГУРЦОВ И АНАНАСОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 ст. л. лимонного сока, 0,5 л воды, 0,5 ст. л. сока ананаса, 0,5 ч. л. сока репчатого лука, 2 ст. л. винного уксуса, 1 пакетик желатина, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. майонеза, 1 стакан нарезанных кубиками огурцов, 1 стакан нарезанных кубиками ананасов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В воде развести уксус, сок лимона, ананаса и лука. Желатин развести в тепловатой воде, дать ему полностью раствориться, поставить на небольшой огонь и, как только желатин начнет сгущаться, влить в него смесь соков. В красивой прозрачной салатнице смешать огурцы с ананасами, залить желе и поместить в холодильник для застывания.

.....

ЗАКУСКА ПИКАНТНАЯ ИЗ ОГУРЦОВ И АНАНАСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 свежих огурца, 2 ст. л. изюма, 250 г консервированных ананасов, 4 ст. л. ананасового сока, 4 ст. л. густых сливок (сметаны), 0,5 ч. л. мелко рубленной свежей мяты, 2 красных сладких перца, 1 ч. л. кунжута, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить изюм в ананасовом соке на 30 мин. Нарезать огурцы тонкими кружочками. Очистить перец от семян и мелко нарезать его. Нарезать ананас кубиками. Уложить огурцы на блюдо. Смешать перец, ананасы и замоченный изюм и выложить на середину блюда. Смешать сливки с мятой, залить этой смесью салат и посыпать кунжутом.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОГУРЦОВ ПО-РУМЫНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих огурцов, 8—10 помидоров, 100 г сыра (брынзы), 1 ст. л. уксуса, 2—3 ст. л. растительного масла, черный перец, лавровый лист, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные огурцы нарезать небольшими кубиками. Посолить и тушить в масле. Приготовить томатный соус (помидоры, лавровый лист, перец и уксус), полить этим соусом огурцы, посыпать тертым сыром и зеленью, и запекать в духовке 30 минут.

.....

ИКРА ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг соленых огурцов, 3 луковицы, 2 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко изрубить соленые огурцы, из полученной массы отжать сок. Поджарить на масле мелко нарезанный лук, добавить измельченные огурцы и про-

должать жарить на слабом огне 30 мин., затем добавить томат-пюре, и все вместе жарить еще 15—20 мин. За минуту до готовности заправить икру молотым перцем.

.....

ОГУРЦЫ, ЖАРЕННЫЕ ПО-ЕВРЕЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 больших огурца, 0,5 стакана мясного бульона, жир для жарки, панировочные сухари, уксус, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить огурцы от кожуры, разрезать вдоль на 4 части, вычистить семена. Положить огурцы в сковороду, добавить бульон, соль, сахар, уксус и тушить на слабом огне до мягкости. Добавить панировочные сухари и еще потушить. Жареные огурцы — прекрасный гарнир к мясу.

.....

ОГУРЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г огурцов, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. муки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать огурцы вдоль пополам. Посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить в масле до образования румяной корочки. Затем уложить в неглубокий сотейник или на сковороду. Залить сметаной, смешанной с яйцом, и запечь в духовке.

.....

ОГУРЦЫ ТУШЕНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 свежих (соленых) огурцов, 1 луковица, 0,5 ст. л. муки, 0,5 стакана сметаны, 1 стакан бульона, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Луковицу нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета на масле в глубокой сковороде. Огурцы очистить от кожуры и нарезать дольками,

Все блюда из сырых овощей готовят непосредственно перед подачей на стол.

положить на сковороду с луком и жарить до размягчения. Свежие огурцы следует посолить. Затем все смешать с обжаренной на масле мукой, добавить стакан бульона, сметану и тушить под крышкой до готовности. Тушеные огурцы подать как гарнир к жаркому из говядины.

.....

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свежих огурцов, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 0,5 стакана сметаны, сахар, укроп, перец молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи помыть и почистить. Картофель, морковь и свеклу отварить и остудить. Огурцы разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину и мелко ее порубить. Охлажденные вареные овощи нарезать кубиками, добавить мелко нашинкованный лук и нарезанную сердцевину огурца, хорошо перемешать, добавить специи, зелень и сметану. Половинки огурцов наполнить полученной смесью, уложить на тарелку и оформить веточками укропа.

.....

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г огурцов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 0,5 стакана майонеза, 1 лимон, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить от кожуры и нарезать столбиками высотой 5—6 см. Затем вырезать середину с семенами, погрузить огурцы в подсоленную кипящую воду и выдержать до мягкости, откинуть на дуршлаг и охладить. Масло растереть с консервированной рыбой, предварительно размяв ее. Кружочки огурца заполнить приготовленной смесью. После этого залить майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью. Сверху украсить ломтиками лимона.

ПЕРЕЦ

Перец стручковый (иногда его называют именем одного из видов: «паприка») — хорошо всем известное растение семейства пасленовых, имеющее кожистые вздутые плоды с многочисленными маленькими семенами. Вопреки мнению многих, перец — многолетнее растение или даже полукустарник, который лишь культивируют как однолетнее.

Родиной перца считается Центральная Америка. В Европу стручковый перец доставили, наряду с другими растениями, экспедиции Христофора Колумба в конце XV века. По Европе перец распространился очень быстро: уже в XVI веке его выращивали на территории современной Англии, Германии, Венгрии и др. Спустя столетие перец стали выращивать и в России, преимущественно в южных районах.

Основная ценность овощного сладкого перца — высокое содержание аскорбиновой кислоты (витамина С): 150 мг в 100 г зеленого перца, 250 мг в 100 г красного перца. По содержанию витамина С некоторые сорта сладкого перца превосходят все другие овощи. В сладком перце содержится ценный для организма каротин (особенно богаты им плоды красного цвета), витамины В₁, В₂, Е, РР, а также минеральные вещества, среди которых по количеству выделяются натрий и калий.

Сладкий перец используют для приготовления первых и вторых блюд, салатов и консервации.

Пряности «черный перец», «красный перец» и «белый перец» не добавляют питательной ценности блюду, в которое они входят, так как применяются в ничтожно малых количествах, но они подчеркивают вкус и аромат блюда, повышают его усвояемость.

.....

ГУЛЯШ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г перца, 2 луковицы, 3—4 ст. л. сливочного масла, 0,5 л мясного бульона, 1 ч. л. муки, 1 стакан сливок, 1 стакан томата-пасты, красный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанный лук слегка поджарить на масле, добавить нарезанный болгарский перец, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным бульоном и тушить 15 мин. Когда перец размягчится, посыпать мукой, залить сливками и томатом и довести до готовности.

.....

ЗАПЕКАНКА СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 зеленых болгарских перца, 200 г брынзы, 4 яйца, 2—3 ст. л. муки, 0,5 стакана молока, растительное масло, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Срезав верхушку перцев, удалить семена и волокна. Нарезать перец тонкими полосками. Взбить 4 яйца, добавить мелко нарезанную брынзу, муку, молоко и сладкий перец. Немного посолить и поперчить. В смазанную маслом форму выложить смесь и запечь в духовке 1 час.

.....

АОДОЧКИ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 болгарских перцев, 2 пучка зелени петрушки (укропа), 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2—3 ломтика ржаного хлеба, 100 г сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец разрезать вдоль, удалить семена. «Лодочки» перца сложить на сухой противень и немного подсушить в духовке. Затем каждую лодочку нафаршировать смесью мелко нарезанной зелени, лука, чеснока, кубиков хлеба. Сверху прикрыть ломтиком сыра и запечь в духовке.

.....
ПАПРИКА С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 болгарских перцев, 0,5 стакана риса, 3 баклажана, 4 луковички, 3 картофелины, 6 томатов, растительное масло для жарки, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить до готовности и промыть холодной водой. Шинкованный лук потушить в масле на сковороде, потом добавить нарезанные кружочками и не очищенные от кожуры баклажаны, через 15 мин. — болгарский перец, картофель, нарезанную зелень, пропущенные через сито томаты, соль, накрыть крышкой и продолжать тушить на небольшом огне 1 ч.

.....
**ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ
 ЗАКУСОЧНЫЙ Фаршированный**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 болгарских перца, 2 плавленых сырка, 3—4 зубчика чеснока, майонез, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец очистить от семян. Приготовить смесь: натереть плавленый сыр на терке, добавить мелко нарезанный чеснок, перец, майонез. Все хорошо перемешать. Каждый перец аккуратно наполнить приготовленной смесью доверху. Положить в морозилку на 4 ч. Затем вынуть и каждый перец нарезать кольцами. Разложить на блюдо, украсить зеленью.

.....
ПЕРЕЦ ЖАРЕННЫЙ ПО-КУБАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 сладких болгарских перцев, 4 помидора, 1—2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец, срезав верхнюю часть с плодоножкой, почистить от семян и равномерно обжарить со всех сторон на масле под крышкой до золотисто-коричневого цвета. Сложить в кастрюлю под крышку и дать немного остыть. В это время приготовить соус — помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, протереть через сито, смешать с рубленным чесноком, добавить соль и черный молотый перец. Остывший обжаренный перец очистить от кожицы и сложить на блюдо залив, приготовленным соусом. Подать к столу сразу или в охлажденном виде.

.....
ПЕРЕЦ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 сладких перцев, 200 г брынзы, 4 яйца, растительное масло для жарки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец испечь, очистить от кожицы, семян и разрезать пополам, обжарить на масле, уложить на противень, посыпать тертой брынзой. Затем сделать углубление, чайной ложкой налить туда смесь взбитых яиц, присолить, поперчить, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

.....
**ПЕРЕЦ Маринованный, Фаршированный
 ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ и ЛЬЦАМИ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 маринованных перцев, 2—3 яйца, 3 ст. л. майонеза, 0,5 пучка зеленого лука, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца отварить вкрутую, очистить, мелко порубить. Петрушку, лук промыть, нашинковать, перемешать с яйцами, полить все майонезом, посолить и вновь перемешать. Подготовленной смесью наполнить перцы и подать к столу.

.....
ПЕРЕЦ ПО-БОЛГАРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г болгарского перца, 8 помидоров, 200 г сливочного масла, 200 г брынзы, 8 яиц, зелень петрушки, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из перца удалить семена и нарезать. Растопить масло, выложить в него нарезанный перец. Прогреть на сильном огне 5 мин., перемешать 2—3 раза, добавить нарезанные помидоры и готовить еще 10 мин. Яйца взбить, всыпать в них измельченную брынзу, посолить и перемешать. Полученной смесью залить тушеные овощи и прогреть 5 мин. до загустения яиц. Подать, посыпав зеленью.

.....
ПЕРЕЦ ПО-ВЕНГЕРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 желтых, 3 зеленых, 3 красных сладких перца, 500 г лука-шалот, 500 г сахара, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. орегано, 1 стакан фруктового уксуса, 2 лавровых листа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить перец на решетку духовки и запекать пока не лопнет кожица, охладить и снять кожицу с плодов. Лук-шалот очистить и разрезать на 4 части. Чеснок очистить, нарезать кубиками и размять с солью. Перцы разрезать на 4 части, удалить перегородки и зернышки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю вместе с луком, чесночной солью, орегано, уксусом, лавровы-

ми листьями и сахаром, залить таким количеством воды, чтобы она покрыла содержимое кастрюли. Варить овощи 10 мин., затем вместе с отваром поместить в большую посуду. Охладить перец и хранить под крышкой в холодильнике. Через 3 дня слить маринад, вскипятить и заново залить горячим маринадом овощи. После этого перец можно хранить в холодильнике в закрытой посуде до 1 месяца.

.....
**ПЕРЕЦ, Фаршированный
КАРТОФЕЛЕМ и овощам**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 сладких перцев, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 3 картофелины, 4 помидора, 150 г брынзы, 4 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, добавить соль, масло и потушить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить вареный картофель, нарезанные помидоры, размешать и довести до кипения. В фарш добавить тертую брынзу, зелень, чеснок. Перец наполнить фаршем, уложить на противень, добавить немного воды и измельченные помидоры, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

.....
ПЕРЕЦ, Фаршированный папшой и СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 60 г лапши, 4 сладких перца разных цветов, 1 пучок зелени, 100 г сыра, жир для смазывания формы, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить лапшу в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Смазать жиром форму. Срезать верхнюю часть перцев в виде «крышечки» с плодонож-

кой. Натереть стручки изнутри солью и перцем. Срезанные кусочки перца (за исключением плодоножек) измельчить, смешать с зеленью, сыром и лапшой, приправить. Наполнить массой стручки и накрыть сыром. Запекать 20 мин. в духовке при высокой температуре.

.....

ПЕРЕЦ, Фаршированный овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 болгарских перца, 0,25 кочана капусты, 4 луковицы, 2 моркови, корень петрушки (сельдерея), растительное масло для жарки, молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отрезать верхушки вместе со стеблем и опустить перец на 2 мин. в кипящую воду, обсушить. Натереть морковь, мелко нарезать лук, сельдерей, капусту и петрушку и обжарить. Наполнить этим фаршем перцы и выложить их в кастрюлю. Посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и тушить в духовке при умеренной температуре 30—40 мин. Если остается фарш, его также можно выложить в кастрюлю рядом с перцем.

Если варить овощи в соленой воде, они теряют до 70% витаминов. Солить овощи нужно перед самым концом варки.

ПОМИДОРЫ

Родиной томатов является Южная и Центральная Америка, а также Галапагосские острова. Хотя местное население в пищу помидоры не употребляло, предпочитая ему физалис. В Европу помидор попал приблизительно в то же время, что и картофель. Он был привезен испанскими мореходами. Томаты долгое время считались декоративными растениями. В Россию помидоры, предположительно, попали во второй половине XVIII века. Всеобщее признание плоды этого растения получили только лишь в XX веке.

Томаты содержат много витамина С, витамины группы В, сахар и эфирные масла. Очень полезны для сердечно-сосудистой системы. Из помидоров готовят множество блюд: первые, вторые (холодные и горячие), а также консервируют.

.....
ЗАКУСКА ТОМАТНАЯ ОСТРАЯ
«ПОД ТЕКИЛУ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 50 г хрена, 15 зубчиков чеснока, 3 ст. л. кефира, 1 ст. л. горчицы, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустить через мясорубку помидоры, натереть на терке хрен, чеснок истолочь. Все смешать, посолить, заправить кефиром, в который добавить горчицу и перец. Намазать приготовленным кремом тосты и подать к столу.

.....
ПОМИДОРЫ И ПАНИРОВКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 60 г панировочных сухарей, 2 яйца, растительное масло для фритюра, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупные помидоры нарезать ломтиками, посыпать солью и перцем. Помидоры смочить в яйце, обвалить в сухарях и обжарить в сильно разогретом фритюре

.....
ПОМИДОРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 помидоров, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 стакана молока, 100 г брынзы или сыра, 2 яйца, зелень петрушки, растительное масло для фритюра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать кружочками, посолить, обвалить в муке и обжарить в сильно разогретом фритюре. Муку спассеровать на сливочном масле, развести молоком и добавить натертую брынзу. Затем соус

посолить, довести до кипения, заправить взбитыми яйцами и добавить к нему зелень петрушки. Подготовленные помидоры залить соусом и запечь в духовке.

.....

ПОМИДОРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1,5 ст. л. молотых сухарей, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры разрезать пополам поперек, разложить в плоской керамической форме, посыпать тертым сыром, смешанным с маслом и молотыми сухарями. Запекать 5—7 мин. в духовке при умеренной температуре.

.....

ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 помидоров, 5 яиц, 0,5 ст. л. масла, рубленый укроп, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры помыть, срезать у них верхнюю часть с плодоножкой и удалить сердцевину. Затем поместить их в глубокую форму и в каждый подготовленный помидор вбить по одному яйцу, сохранив желток целым. Помидоры посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Запекать в духовке, пока белок не свернется. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

.....

ПОМИДОРЫ ЗЕЛЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г зеленых помидоров, 2 луковицы, веточки петрушки, 3 моркови, 2—3 ст. л. растительного масла, 4—5 зубчиков чеснока, зелень сельдерея и петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинкованный лук, порезанные зеленые помидоры, мелко нарезанную зелень, нарезанную кружочками морковь, посолить, посыпать перцем, залить маслом и тушить 20—30 мин. Добавить к ним толченый чеснок, выложить на тарелку, охладить.

.....

ПОМИДОРЫ ЧЕПЕННЫЕ С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г зеленых помидоров, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, стручковый перец, винный уксус, зелень петрушки, кинзы, сельдерея, базилика, укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры разрезать пополам и удалить чуть-чуть мякоти. К мелко нарезанной зелени добавить соль, толченый чеснок, стручковый перец и все хорошо перемешать. Этой массой нафаршировать зеленые помидоры, уложить их в один ряд на сковороде, накрыть крышкой и запечь в духовке. Орехи, соль, чеснок, зелень кинзы, стручковый перец хорошо истолочь и развести по вкусу уксусом. Готовые помидоры выложить на блюдо и густо обмазать этой приправой.

.....

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г помидоров, 300 г сыра «Сулугуни», растительное масло, чеснок, лук, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать нарезанные помидоры с натертым на крупной терке сыром. Растереть масло с чесноком и луком, перцем. Залить полученной смесью помидоры с сыром.

.....

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 4 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана йогурта (сметаны), 2 луковицы, 200 г брынзы, 1 яйцо, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С помидоров срезать верхушку, удалить мякоть с семенами и, перевернув, дать им немного обсохнуть. Из мякоти помидоров, половины указанного количества сливочного масла и мелко нарубленного лука приготовить томатный соус и протереть его через сито. Брынзу раздавить вилкой, смешать со взбитым яйцом, перцем и 1 ст. л. мелко нарубленной зелени. Уложить помидоры в форму, наполнить их подготовленной массой, сверху распределить небольшие кусочки оставшегося сливочного масла и залить половиной томатного соуса, приготовленного ранее. Посолить. Фаршированные помидоры поставить в духовку и тушить при умеренной температуре. Перед подачей на стол оставшийся соус следует смешать с йогуртом или сметаной, а помидоры посыпать мелко рубленной зеленью.

.....

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров. Для *фарша*: 250 г консервированного мяса креветок, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана сметаны, 2 луковицы, 3 ст. л. маргарина, зелень, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из помидоров, срезав верхушку, вынуть часть мякоти. Приготовить фарш из припущенных креветок, рассычатого отварного риса, пассерованного лука, петрушки, соли, перца. Помидоры заполнить фаршем, сбрызнуть жиром и запечь. При подаче на стол полить сметаной.

.....

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг помидоров, 300 г отварного мяса, 200 г шампиньонов, 100 г маргарина, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, зелень петрушки (укропа), перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы очистить, помыть, нарезать соломкой, обжарить с нашинкованным луком на маргарине. Мясо перекрутить на мясорубке и обжарить вместе с грибами. Из помидоров со срезанными шляпками удалить мякоть и наполнить их приготовленным фаршем. Выложить помидоры в широкую кастрюлю, залить сметаной, добавить оставшийся маргарин и поставить в духовку на 15—20 мин. Подать в горячем виде, полив соусом, который образовался во время запекания.

.....

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, 0,5 стакана риса, растительное масло для жарки, зелень петрушки, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры разрезать пополам и, удалив мякоть, посолить. Мелко нарубленный лук и нашинкованную морковь пассеровать, добавить рис, соль, воду и варить до готовности риса. Затем добавить зелень и перец. Помидоры наполнить фаршем, положить на противень, добавить немного горячей воды, сливочное масло и запечь в духовке. Яйца взбить с молоком, залить запеченные помидоры и еще на несколько минут поставить в духовку.

.....

ПОМИДОРЫ,

ФАРШИРОВАННЫЕ ПО-СИЦИЛИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 больших помидора, 2 ст. л. сока лимона, 1 пучок петрушки, 4 ст. л. тертого сыра, 100 г консервированных сардин, 50 г черных оливок, 2 ст. л. каперсов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. панировочных сухарей, 6 ст. л. растительного масла, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры вымыть, верхушки срезать, сердцевину вынуть ложкой и мелко нарезать. Помидоры внутри слегка посолить. Форму смазать маслом. Помидоры поставить в форму. В маленькой сковороде обжарить на масле панировочные сухари. Половину сухарей добавить в начинку вместе с сыром и хорошо перемешать. Помидоры нафаршировать, посыпать сверху оставшимися панировочными сухарями и тертым сыром, сбрызнуть маслом. Запекать 30 мин. в духовке при умеренной температуре. Подавать горячими, посыпав петрушкой. *Приготовление начинки:* сардины мелко нарезать, смешать с лимонным соком. Оливки, лук, чеснок и половину петрушки мелко нарезать. В сковороду налить 1 ст. л. масла, обжарить лук. Добавить чеснок и петрушку, обжарить. Затем положить сердцевину помидоров, сардины и тушить, помешивая, пока не выкипит вся жидкость. Добавить оливки, каперсы, немного потушить. Посолить, поперчить.

.....

**ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ
ШПРОТНЫМ ПАШТЕТОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 помидоров, 1 банка шпротного паштета, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, лимон, зелень, специи, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры вымыть, срезать плодоножку с частью верхушки и чайной ложкой удалить часть мякоти. Паштет смешать с мелко нарубленными вареными яйцами, маслом и взбить, постепенно добавляя сок лимона. Масса должна быть однородной, пышной. Подготовленные томаты нафаршировать шпротной массой, выложить на блюдо, украсив зеленью, лимоном, кружочками вареных яиц.

.....

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯИЧНЫМ КРЕМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 помидора. *Для крема:* 4 крутых желтка, 6 ст. л. размягченного сливочного масла, 1,5 ст. л. замороженного шпината, мелко нарезанного, 1 ч. л. горчицы, соевый соус, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Срезать с помидоров «крышечки», удалить сердцевину, заполнить кремом, выложить на блюдо, украшенное листьями салата. *Приготовление крема:* Желтки протереть через сито в миску. Масло взбить венчиком до состояния крема, добавить в него желтки и рубленый шпинат, заправить полученную смесь горчицей, соевым соусом, перцем и солью.

.....

ТОМАТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С АРОМАТНЫМ УКСУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 9 больших томатов, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. ароматического уксуса, 20 черных оливок без косточек, 100 г тертого сыра, листья базилика, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Острым ножом слегка надрезать кожуру томатов, положить их в миску и залить кипящей водой. Оставить на 15 с и слить воду. Затем остудить под холод-

ной водой и снять кожуру. Разрезать томаты пополам, положить срезом вверх в форму, посыпать измельченным чесноком и рубленным базиликом. Приправить солью и перцем. Сбрызнуть половиной масла. Запекать 30 мин. Разложить по тарелкам. Соединить оставшееся масло и сок, полученный при выпечке с уксусом. Приправить специями и залить заправкой томаты. Посыпать тертым сыром и украсить оливками и зеленью.

.....
ЯИЧНИЦА ФИРМЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 помидоров, 50 г сала, 1 ст. л. растительного масла, 2 ломтика ржаного хлеба, 4 яйца, 1 луковица, 50 г сыра, зелень петрушки, кориандр, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сало нарезать небольшими кусочками и растопить на сковороде. Добавить масло и ржаной хлеб, нарезанный кубиками. Обжарить 2 мин. Помидоры нарезать кружочками, выложить в сковороду и обжарить не переворачивая. На помидоры выложить кольца лука, выпустить яйца, посолить, посыпать тертым сыром, молотым кориандром и рубленой зеленью. Через 5—7 мин. яичница готова.

• *Чтобы из разрезанных пополам помидоров при жаренье не вытекал сок, их вначале кладут на разогретую сковороду с маслом разрезом вверх. Как только наружная сторона обжарится, помидоры нужно перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза.*

• *Чтобы помидоры легко очищались от кожицы, их нужно ошпарить кипятком, а затем опустить на несколько секунд в холодную воду.*

• *Свежие помидоры дольше сохраняются, если уложить их в один ряд плодоножкой вверх.*

РЕДЬКА

Родиной редьки считается Средиземноморье. На Руси известна с незапамятных времен. Этот корнеплод являет собой кладовую витаминов и минеральных солей. В народной медицине используется для лечения и профилактики заболеваний дыхательных путей. Из редьки в основном готовят салаты и холодные закуски.

.....

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 1 сельдь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдь вымочить, отделить филе от костей и кожи, тонко нарезать. Редьку натереть на терке, лук тонко нашинковать, смешать с сельдью, заправить маслом.

.....

РЕДЬКА С БРЫНЗОЙ И МАСЛОМ ПО-МОЛДАВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 1 пучок зеленого лука, 100 г брынзы, растительное масло, кориандр, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку и брынзу натереть на терке, зеленый лук мелко нарезать. Выложить на блюдо слоями, сбрызгивая каждый слой маслом и посыпая кориандром и солью.

.....

РЕДЬКА С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. уксуса, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные кальмары и свежую редьку нашинковать соломкой, заправить маслом, солью, уксусом. Все перемешать и посыпать зеленью.

.....

РЕДЬКА С КВАСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан хлебного кваса, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную редьку натереть на терке, посолить, растереть с маслом, развести квасом до нужной густоты, выложить в салатник, посыпать зеленью.

.....

РЕДЬКА С МАСЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку вымыть, очистить, выдержать в холодной воде 20 мин., обсушить салфеткой, нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Заправить солью, уксусом, маслом, выложить на блюдо, украсить листьями зеленого салата и посыпать рубленой зеленью.

.....

РЕДЬКА С ОВОЩАМИ ПОД МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 1 яблоко, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки (укропа), майонез для заправки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные овощи натереть на терке с крупными отверстиями и соединить с мелко нарубленным чесноком и нарезанными ломтиками яблоками. Салат заправить майонезом, выложить горкой в салатник и посыпать зеленью.

.....

РЕДЬКА С РЕПЧАТЫМ ПУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 1 луковица, растительное масло, соль — по вкусу.

Соусы и приправы к салатам нужны не только для улучшения вкуса. Содержащийся в них жир обволакивает частички овощей тонкой пленкой и охраняет витамины от воздействия кислорода. Заправлять и солить овощные салаты следует непосредственно перед подачей на стол.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку очистить, промыть в холодной воде, нашинковать соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями, посолить и дать постоять, чтобы выделился сок. Лук очистить, промыть в холодной воде и тонко нашинковать. Подготовленные продукты уложить в салатник и заправить маслом.

.....

РЕДЬКА С СОЕВЫМ МЯСОМ И МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 200 г отваренного соевого мяса, 4—5 ст. л. майонеза, 2 луковицы, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареное мясо и лук мелко нарезать и обжарить на масле. Редьку очистить, натереть на крупной терке и соединить с мясом. Все посолить, поперчить, заправить майонезом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить мелко рубленой зеленью.

.....

РЕДЬКА С СУХАРИКАМИ И ШКВАРКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 2 луковицы, 200 г черного черствого хлеба, гусиный (куриный жир) и кожица, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку вымыть, очистить от кожуры, натереть на терке. Черствый черный хлеб нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и подсушить в духовке. Разогреть жир, нарезать куриную кожу мелкими кусочками и обжарить вместе с луком до образования зажаренных шкварок. Соединить жарку с редькой и заправить солью.

.....

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 свежих огурцов, 2 редьки, 1 стакан лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку крупно нашинковать, залить смесью из лимонного сока с маслом и дать настояться 20 мин. Огурцы нарезать наискось тонкими ломтиками. Выложить горкой редьку и украсить огурцами.

.....

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КОРЕНЬЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 0,5 стакана сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдерей, петрушку, редьку и морковь очистить, промыть, нашинковать соломкой, посолить, уложить в салатник и заправить сметаной.

.....

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЛУКОМ И КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 2 луковицы, 200 г сырокопченой колбасы, растительное масло для жарки, майонез, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими кольцами и пассеровать на масле до золотистого цвета. Колбасу нарезать тонкими стружками. Все это смешать. Заправить майонезом.

.....

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 6 помидоров, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Помидоры нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленным луком, маслом и украсить зеленью.

СВЕКЛА

Родина свеклы — Средняя Азия. Еще за 2000 лет до н. э. ассирийцы, вавилоняне, персы знали свеклу как овощное и лекарственное растение. Культурное возделывание ее началось не позднее чем за 1000 лет до н. э. А в Древнем Риме в пищу употребляли исключительно листья свеклы. На Руси свекла известна примерно с X—XI веков. А в XVII—XVIII веках свеклу выращивали даже в самых северных областях России.

Переоценить полезность свеклы для человеческого организма невозможно. Мало какой овощ может сравниться с ней по количеству витаминов и минеральных солей.

Из свеклы готовят первые (холодные и горячие блюда), салаты и холодные закуски.

.....

БОТВА СВЕКОЛЬНАЯ МОЛОДЯЯ МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свекольной ботвы, 0,5 стакана майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ботву перебрать, промыть, листья нарезать соломкой, а черешки, проварив 2—3 мин в подсоленной воде, и охладив, мелко нарезать и соединить с листьями. Выложить в салатник, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

.....

ОЛАДЫ СВЕКОЛЬНЫЕ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 свеклы, 2 яблока, 500 г творога, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренную свеклу очистить и натереть. Добавить муку, натертые яблоки, хорошо растертый творог, молоко, сахар, яйцо, соль, все перемешать и выпечь небольшие оладьи. Готовые оладьи подать со сметаной.

.....

СВЕКЛА С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 100 г морской капусты, растительное масло, лимонный сок, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареную свеклу очистить и нашинковать соломкой. Отварные картофель и морковь нарезать ломтиками, лук и сельдерей нашинковать соломкой. Подготовленные овощи соединить с морской капустой, добавить нашинкованный лук, лимонный сок, соль, заправить маслом и посыпать зеленью.

.....

СВЕКЛА СОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 10 ядер грецких орехов, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. клюквы, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу отварить, очистить и нашинковать соломкой. Орехи мелко нарубить. Свеклу соединить с орехами, приправить солью, перцем. Выложить в салатник, полить сметаной и украсить клюквой и зеленью петрушки.

.....

СВЕКЛА С ТМИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 2 моркови, 1 ст. л. тмина, 1 луковица, 10 маслин, майонез, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу и морковь отварить, очистить и нашинковать соломкой. Тмин залить кипящей водой на 30—40 мин., затем воду слить. Очищенный лук нашинковать и промыть кипяченой водой для удаления горечи. Овощи соединить, заправить солью, перцем, тмином, уложить в салатник горкой, полить майонезом и украсить маслинами.

.....

СЪЕИПЙСХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 крупные свеклы, 1 корень хрена, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу сварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать соломкой. Хрен очистить и измельчить на терке с мелкими отверстиями. Свеклу соединить с хреном, заправить уксусом, маслом и добавить соль. Выложить в салатник и посыпать рубленым яйцом.

.....

СВЕКЛА С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 100 г чернослива, 1 ч. л. лимонного сока, майонез, черный перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернослив промыть и отварить в небольшом количестве воды (10—15 мин.). Отвар слить, а чернослив мелко порубить. Очищенную свеклу натереть на терке с крупными отверстиями или нашинковать соломкой, добавить отвар чернослива и потушить 15—20 мин. до выпаривания жидкости. Свеклу охладить, соединить с черносливом, добавить лимонный сок, перец, заправить майонезом и перемешать.

.....

СЪЕНЙЙСЧЕСНОКОМИОРЕХЙМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свеклы, 1 головка чеснока, 1 пучок зеленого лука, 10 ядер грецких орехов, майонез, пряности, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу отварить на пару, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, размять или очень мелко нарезать. Орехи порубить. Соединить все ингредиенты, посолить и заправить майонезом.

.....

СЪЕНЙЙСЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 2 яблока, 1 луковица, растительное масло для жарки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную свеклу натереть на терке с крупными отверстиями или нашинковать соломкой. Мелко нашинкованный лук обжарить на масле, затем добавить подготовленную свеклу и потушить, периодически помешивая, 15—20 мин. Свеклу охладить, соединить с на-

шинкованными соломкой яблоками, добавить соль, перец и перемешать.

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, лавровый лист, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную свеклу, морковь, петрушку нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности 45—60 мин. Добавить муку, сметану, соль, сахар, лавровый лист, вымешать и кипятить еще 10 минут.

СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 свеклы, 300 г мясного фарша, 0,5 стакана вареного риса, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу испечь, очистить, чайной ложкой выбрать сердцевину и наполнить мясным фаршем, смешанным с отваренным рисом. Положить в форму, смазанную маслом, и запекать в духовке 30 мин. Затем свеклу залить сметаной и поставить в духовку еще на 5—7 мин. Переложить на блюдо и залить образовавшимся соусом.

Чтобы ускорить процесс варки свеклы, необходимо, отварив ее в течение 45—50 мин., быстро охладить под струей холодной воды.

СМЕШАННЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Смешанные овощные блюда являются неотъемлемой частью как повседневной, так и праздничной кухни. Разнообразие таких блюд просто поражает: салаты, горячие и холодные закуски, запеканки, икра, паштеты, рагу. Многие из них — очень просты в приготовлении. И, естественно, нельзя не упомянуть о том, что они являются поставщиками витаминов и минеральных веществ нашему организму.

.....
аджика

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 кг помидоров, 6 морковей, 5 луковиц, 3 яблока, 1,5 стакана растительного масла, 2 головки чеснока, 500 г болгарского перца, 2 пучка зелени, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все овощи и яблоки пропустить через мясорубку, влить масло и варить 2—3 ч. Остудить, переложить в банки. Хранить в прохладном месте.

.....
БИТОЧКИ с овощами и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 булочка, 1 луковица, 500 г смешанного рубленого мяса, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 1 корень сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 1 сладкий перец, 100 г консервированной кукурузы, 150 г тертого сыра, растительное масло для жарки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размочить и тщательно отжать булочку. Очистить и нарезать небольшими кубиками луковицу и сладкий перец, натереть на терке корень сельдерея, мелко нарезать лук. Смешать все ингредиенты, добавить кукурузу и яйцо. Посолить, поперчить. Сформовать биточки, вдавив в них нарезанный маленькими кусочками сыр, обвалять в муке и обжарить на масле сначала на сильном огне, а затем по 5 мин. с каждой стороны на слабом.

.....
ВИНЕГРЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 5 картофелин, 2 соленых (маринованных) огурца, 100 г квашеной капусты, 2 моркови, 0,5 стакана белой фасоли, 1 луковица, 1—2 ст. л. растительного масла, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные свеклу, картофель, морковь, а также огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук и зелень

мелко нашинковать. Измельченные овощи соединить с квашеной капустой, отварной фасолью и заправить маслом.

.....

ГАМБУРГ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 3 ст. л. топленого масла, 0,5 стакана пшеничной крупы, 1 тертая морковь, 2 стакана овощного бульона, 4 булочки для гамбургеров, посыпанные кунжутом, 100 г тертого сыра, 1 пучок петрушки, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, несколько листьев салата, майонез, кетчуп, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Луковицы нарезать кубиками. Потушить кубики лука в 1 ст. л. масла. Добавить крупу, морковь и слегка разогреть. Влить бульон и тушить 15 мин. Перемешать массу с сыром и дать остыть. Петрушку мелко порубить, добавить к массе вместе с яйцом. Посолить и поперчить. Сформовать 4 котлеты. Обжарить их в 2 ст. л. масла 5 мин. Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Разрезать булочки пополам. Намазать нижние половинки майонезом. Положить сверху салат, огурец, помидоры и котлеты, полить кетчупом и накрыть второй половиной булочки.

.....

ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ «АППЕТИТНАЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 помидоров, 1 баклажан, 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. майонеза, 100 г тертого сыра, растительное масло для жарки, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Если вы не хотите, чтобы свекла в винегрете окрасила остальные овощи, ее надо отдельно заправить растительным маслом и только потом соединить с другими овощами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: у помидоров срезать верхушку, слегка отжать их, удалить семена и часть мякоти. Приготовить начинку. Для этого удаленную сердцевину мелко нарезать и обжарить, очищенные от кожицы баклажаны вымочить 30 мин. в соленой воде, отжать, нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Лук мелко порубить и пассеровать, чеснок измельчить. Все смешать и заправить частью майонеза. Фаршированные помидоры уложить на смазанный жиром противень, залить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 5—10 мин. К столу подать, оформив зеленью.

.....

ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ ЗИМНЯЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кочана капусты, 200 г тыквы, 2 консервированных помидора, 1 луковица, 3—4 картофелины, растительное масло, 1 пучок петрушки, перец, молотый кориандр, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареный картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Тыкву очистить, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 10—15 мин. Капусту нарезать соломкой и припустить (5—10 мин.) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные кубиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой лук. Салат заправить маслом и посыпать рубленой зеленью.

.....

ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ ЛЕТНЯЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 2 свеклы, 1 репа, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 0,5 стакана майонеза, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи промыть, очистить и нашинковать. Подготовленные овощи соединить с зеленым горошком, рубленным зеленым луком, посолить, уложить в салатник и заправить майонезом.

.....

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 баклажан, 4 луковицы, 2 цуккини, 2 сладких болгарских перца, 3 помидора, 4 ст. л. растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мытый баклажан разрезать вдоль пополам, затем нарезать ломтиками поперек, хорошо посолить и дать постоять около 10 мин. Лук почистить и нарезать кубиками. Цуккини помыть и нарезать кружочками. Сладкий перец помыть, удалить зерна, нарезать. Помидоры, очистить от кожицы, вынуть середину, размельчить. Нагреть в кастрюле масло, поджарить в нем лук и мелко нарубленный чеснок до золотистого цвета. Цуккини, сладкий перец и баклажаны добавить в кастрюлю и слегка поджарить. Посыпать все перцем. Добавить помидоры, лавровый лист. Овощи перемешать и выложить в смазанную маслом плоскую форму. Запекать овощи в духовке при умеренной температуре 30 мин., при этом можно накрыть форму фольгой. За 5 мин. до готовности посыпать овощи тертым сыром.

.....

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г макарон, 1 баклажан, 2 цуккини, нарезанных кубиками, 1 красный, 1 желтый перец, очищенные от семян и нарезанные соломкой, 2 луковицы, нарезанные кубиками, 4 ст. л. растительного масла, 2 луковицы-шалот, нарезанные тонкими колечками, 1 измельченный зубчик

чеснока, 2 стакана томатного соуса (пасты), 0,5 ст. л. сахара, 50 г тертого сыра, 25 г измельченных орехов (очищенных семечек), специи, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны в соленой воде, слить и промыть под проточной водой. Подготовленные баклажан, кабачки, перцы и красный лук положить в форму полить 3 ст. л. масла. Запекать в духовке 15—20 мин. до мягкости. Приправить специями. Пока овощи запекаются, на оставшемся масле в сковороде обжарить лук-шалот и чеснок. Залить томатным соусом, добавить сахар и приправить. Тушить 5 мин. Смешать запеченные овощи с макаронными изделиями, залить томатным соусом, посыпать тертым сыром и орешками и запекать еще 10 мин.

.....

«ЗЕБРА» ОВОЩНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг картофеля, 1 корень сельдерея, 1 небольшая тыква, 1 стакан нежирной сметаны, 0,25 стакана молока, 2 пучка шпината, 150 г тертого сыра, 1 луковица, 0,25 ч. л. мускатного ореха, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить картофель и сельдерей, нарезать средними кубиками. Отварить овощи в кипящей подсоленной воде до мягкости. Откинуть на дуршлаг. Разрезать тыкву пополам, удалить семечки, порезать дольками, очистить от кожуры. Выложить ломтики тыквы в ту же кастрюлю, где варились овощи, отварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг. Приготовить пюре из картофеля и сельдерея, добавить сметану и молоко, посолить. Шпинат обдать кипятком и обсушить. Приготовить пюре из тыквы, добавить мускатный орех, подсолить. Очень мелко нарезать лук. Соединить шпинат с луком, сыром и посолить. Все хорошо перемешать. Смазать маслом форму для запекания. Выложить слоями пюре из овощей: сначала карто-

фельного, затем тыквенного, потом слой из шпината с сыром, завершить картофельным. Накрыть форму фольгой и запекать в духовке 40 мин. при высокой температуре.

.....
ИКРА ОВОЩНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 баклажана, 1 кабачок, 2 моркови, 1 кочан капусты, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. томата-пюре, растительное масло для жарки, 1 ст. л. уксуса, зелень, перец молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны (целые) и кабачки (очищенные и нарезанные кружочками) испечь в духовке, с баклажанов снять кожицу. Баклажаны и кабачки мелко порубить, лук, морковь, капусту мелко нарезать и обжарить с маслом и томатом-пюре, а затем смешать с кабачками и баклажанами. Протушить 10—15 мин., заправить уксусом, солью, перцем и охладить. К столу подать, украсив зеленым луком и зеленью.

.....
ЛАПША ОРЕХОВАЯ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 стакана муки, 3 яйца, 2 ст. л. молотых (рубленых) орехов, 1—2 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 1 красный стручок перца или 2 цуккини, 0,5 ч. л. карри, 2 ст. л. топленого масла, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымесить тесто из муки, яиц, 1 ч. л. соли и молотые орехи. Накрыть полотенцем и оставить на 30 мин. Затем еще раз вымесить тесто, раскатать порциями и нарезать их тонкой лапшой. Отварить в подсоленной воде. Нарезать соломкой лук. Порубить перец чили. Цуккини нарезать тонкими кружочками. Нагреть топленое масло и 10 мин. пассеровать измельченные овощи. Посо-

лить, поперчить и приправить карри. Готовую лапшу откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и подавать с овощами, посыпав зеленью.

.....
ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ Й ГРИБНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 баклажан. *Для грибного соуса:* 300 г шампиньонов, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 стакан молока, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. молотой паприки, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать грибы маленькими кусочками. Обжарить их на масле, пока они не станут сухими и не приобретут золотистый оттенок. Посыпать сверху мукой и разбавить молоком. Можно также добавить грибной отвар и немного сливок. Варить на медленном огне 3—5 мин. Посолить и поперчить. Отваренные овощи нарезать кусочками средней величины, полить соусом и запечь в духовке 15 минут.

.....
ОВОЩИ ПО-ЯПОНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 моркови, 0,25 кочана капусты, 1 баклажан, 2 болгарских перца, растительное масло для фритюра. *Для кляра:* 2 яйца, мука (сколько возьмет), немного воды, 1 ст. л. водки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи хорошенько вымыть, высушить. Нарезать тонкой длиной соломкой. Приготовить кляр. Растопить на сковороде масло, овощи обмакивать в кляр и класть во фритюр. Обжарить с обеих сторон, пока не образуется корочка. Затем на тарелку положить бумажную салфетку, нанеся выкладывать готовые овощи, чтобы впитался лишний жир.

ОВОЩИТУШЕННЫЕ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ст. л. топленого (растительного) масла, 2 стакана воды, 1 ст. л. крупно размолотых семян кориандра, 0,5 стручка острого красного перца, 2 лавровых листа, 3 картофелины, нарезанные кубиками, 4 моркови, нарезанной кубиками, 1 маленький кочан капусты, нарезанной полосками, 300 г тыквы, очищенной и нарезанной кубиками, 300 г кабачка, очищенного и нарезанного кубиками, 1 стакан сметаны, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. рубленых листьев петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть масло в кастрюле на среднем огне. Положить кориандр, красный перец, лавровый лист и обжаривать до тех пор, пока перец и лавровый лист не потемнеют. Затем добавить картофель и жарить на сильном огне 5—6 мин., помешивая, чтобы картофель подрумянился равномерно. Влить воду, добавить морковь и капусту, довести до кипения и варить с закрытой крышкой на умеренном огне, иногда помешивая. Через 8—10 мин. добавить тыкву и кабачок, овощи перемешать и варить еще 5—7 мин. до полной готовности. Заправить овощи сметаной и солью, добавить листья петрушки, перемешать и снять с огня.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л хлебного кваса, 5 картофелин, 1 свекла, 3 огурца, 1 яблоко, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные картофель, свеклу, а также очищенные огурцы и яблоки без семенной коробочки нашинковать кубиками. Яйца сварить вкрутую. Желтки растереть с горчицей, сметаной, луком, сахаром, солью и развести квасом, белки порубить. В кастрюлю положить

подготовленные овощи, яичные белки и залить квасом. При подаче добавить рубленую зелень.

ОМЛЕТ ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ст. л. растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 рубленый зубчик чеснока, 1 баклажан, 2 цуккини, нарезанные кубиками, 2 помидора, нарезанные дольками, 6 яиц, 0,5 ст. л. сушеного орегано, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть масло в сковороде, добавить лук и обжарить до мягкости. Добавить чеснок, баклажан, цуккини, обжаривать 5—8 мин. до коричневого цвета. Добавить кусочки помидоров, приправить солью и перцем. Взбить яйца в миске, добавить орегано и приправить. Залить овощи взбитыми яйцами, поставить на огонь и готовить, пока омлет не станет сверху пышным и золотистым. Посыпать готовое блюдо мелко нарезанными листьями базилика.

ОСТРАЯ ОВОЩНАЯ ФАНТАЗИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 2 стакана красной консервированной фасоли, 7 помидоров, 2 ст. л. растительного масла, 600 г мясного фарша, 2 ст. л. томат-пасты, 2 стакана бульона, 0,5 стакана сметаны, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и 2 зубчика чеснока очистить, нарезать мелкими кубиками. Стручок чили очистить от семян, мелко порубить мякоть. Фасоль откинуть на дуршлаг. Помидоры порубить. Лук пассеровать в масле. Добавить чеснок и мясной фарш, обжарить. Посолить, поперчить, добавить чили, томат-пасту и бульон, тушить 15 мин. За 5 мин. до окончания варки добавить помидоры и фасоль. Сметану

слегка взбить. Оставшийся зубчик чеснока очистить, измельчить, добавить в сметану, приправить и перемешать.

.....
ПАШТЕТ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. сливочного масла, 100 г нарезанных грибов, 2 измельченных зубчика чеснока, 350 г сыра, 1 ч. л. молотого кориандра, 3 ст. л. зелени петрушки, 3 ст. л. зеленого лука, 3 ч. л. паприки, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло и слегка обжарить в нем грибы и чеснок, пока не испарится вся влага. Остудить. Добавить в грибы сыр, соль, перец, кориандр и перемешать. Руками раскатать смесь и разделить на 6 одинаковых шариков. Запанировать овощные шарики в смеси трав, чтобы они стали зеленого цвета. Разложить на листья зеленого салата и подать с тонкими хрустящими тостами.

.....
ПАЭЛЬЯ овощная по-испански

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 цуккини, 1 баклажан, 200 г шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 2 луковицы, 6 ст. л. растительного масла, 2 стакана риса, 3,5 стакана бульона, 3 помидора, шафран, лавровый лист, базилик, молотый черный и красный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи вымыть и очистить. Цуккини нарезать тонкими ломтиками, баклажан — кубиками. Грибы почистить, вымыть и разрезать пополам. Лук и чеснок порубить и пассеровать в масле. Поочередно добавить овощи и грибы, жарить 3 мин. В оставшийся жир выложить рис, подрумянить его и влить в бульон. Шафран вместе с лавровым листом и красным перцем добавить к рису и варить под

крышкой 20 мин. при слабом кипении. Помидоры вымыть и нарезать. Овощи с грибами выложить к рису, добавить помидоры и перемешать. Посолить поперчить. Накрыть крышкой и тушить 15 мин. в духовке с умеренной температурой. Подать на стол, украсив веточкой базилика.

.....
ПИРОГ ОВОЩНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 морковей, 100 г шампиньонов, 3 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 250 г зеленой фасоли (стручков, мелко нарезанных), 1,5 стакана муки, 100 г жира, 100 г тертого сыра, 1 яичный желток, 1 взбитое яйцо, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить морковь ее в подсоленной воде. Слить отвар, сохранив 1 стакан. Вымыть и нарезать грибы. Очистить лук и поджарить его с грибами в сливочном масле до размягчения. Добавить морковь и нарезанные стручки фасоли, тщательно перемешать. Добавить 1 ст. л. муки, перемешать и оставить на огне на 2—3 мин. Постепенно добавить жидкость от вареной моркови. Довести до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет. *Приготовление теста:* Смешать остаток муки с жиром таким образом, чтобы смесь стала похожа на хлебные крошки. Добавить сыр и тщательно перемешать. Добавить яичный желток и столько воды, чтобы получилось плотное тесто. Раскатать тесто, выложить в форму для запекания, на тесто положить овощи. Обрезки теста раскатать в полоски и выложить их сверху на пирог в форме решетки. Смазать яйцом и выпекать в духовке 30 минут.

.....
ПЛОВ ОВОЩНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л воды, 2 стакана риса, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. соли, 3—4 луковицы, 3—4 моркови, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Довести масло до кипения, положить в него нарезанные лук и морковь, дать закипеть. Добавить рис и обжарить всю массу в течение 3 мин., затем влить кипяток, добавить соль, еще раз перемешать, накрыть крышкой и оставить на слабом огне на 20 минут.

.....

РАГУ ОВОЩНОЕ С СОСИСКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 сосиски, 150 г консервированной кукурузы, 150 г консервированного зеленого горошка, 150 г консервированной белой фасоли, 300 г цветной капусты, 1 луковица, томатная паста, специи, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сосиски нарезать кусочками и обжарить на сковороде до получения аппетитной корочки. Отдельно обжарить в течение 2—5 мин. кукурузу, фасоль, зеленый горошек, отдельно — нарезанный лук. Когда лук будет готов, добавить к нему томатную пасту и хорошо прожарить. Теперь в сковородку с сосисками добавить овощи, лук с томатной пастой и капусту. Закрыть крышкой, посолить, поперчить, добавить специи. Тушить рагу 10—15 мин., до мягкости капусты.

.....

РАГУ ОСЕННЕЕ С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 куриных ножек или грудок, 1—1,5 кг картофеля, 2 баклажана, 4 помидора, 3 луковицы, 3—4 шт. сладких болгарских перца, 1 морковь, 200 г шампиньонов, растительное масло для жарки, 1 лавровый лист, 3 зубчика чеснока, перец горошком, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусочки курицы помыть, просушить, посолить, поперчить и обжарить до румяной корочки на масле. Баклажаны очистить, нарезать кубиками и поставить обжа-

риваться в масле на сковороде. Перец разрезать пополам, удалить семена, перегородки, нарезать кубиками, добавить в сковороду к баклажанам и дать немного поджариться, подсолить Овощи. Чеснок мелко измельчить и добавить к овощам. В большую кастрюлю выложить очищенный и нарезанный на четыре части картофель и отварить. Когда курица будет почти готова, переложить ее к картофелю. На отдельной сковороде обжарить грибы и лук. Помидоры нарезать кубиками, добавить к овощам. Морковь разрезать пополам, затем ломтиками и выложить к овощам. Подсолить рагу и обжарить до готовности овощей. Когда картофель будет почти готов, выложить к нему овощи, лавровый лист и перец горошком, все перемешать и варить 5—10 мин. под крышкой. При подаче к столу на блюдо по краям выложить кусочки курицы, в центре положить овощное рагу и полить все подливкой, в которой оно тушилось.

.....

РАТАТУЙ (СПОСОБ 1)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 стручок красного перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 баклажан, 1 цуккини, 1 мясистый помидор, 1 стакан томатного кетчупа, сухие пряные травы, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, выложить в стеклянную или фарфоровую посуду и тушить под крышкой на среднем огне. Перец очистить, промыть, нарезать соломкой, баклажан и цуккини нарезать кружочками, у помидора вырезать плодоножку и нарезать кубиками. Все овощи выложить в посуду с луком и чесноком. Посолить, посыпать специями. Тушить 30 мин. За 10 мин. до готовности добавить кетчуп и хорошо перемешать.

.....

РАТАТУЙ (СПОСОБ 2)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 баклажан, 3 помидора, 4 цуккини, 1 стручок зеленого перца, 0,25 стакана белого вина, молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить измельченный чеснок в масле. Добавить баклажан, помидоры, цуккини, зеленый стручковый перец, вино и молотый перец, помешать. Накрыть и тушить 40 мин. до полной готовности блюда. Подать в горячем виде как овощной гарнир.

.....

РИЗОТТО ОВОЩНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л овощного бульона, 400 г консервированных томатов, 1 ст. л. растительного масла, 1 перо тонко нарезанного лука-порея, 2 измельченных зубчика чеснока, 1,5 стакана риса, 1 мелко нарезанный сладкий перец, 2 маленьких цуккини, нарезанных кубиками, 100 г шпината, 100 г черных оливок без косточек, 50 г тертого сыра, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Довести бульон и томаты в соке до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и выдержать на медленном огне. В большой сковороде разогреть масло, обжарить лук и чеснок, помешивая, пока лук не станет мягким. Добавить рис и перец, перемешать. Влить 1 стакан бульона, тушить, помешивая на медленном огне, пока жидкость не впитается. Добавлять бульон, помешивая, чтобы бульон равномерно впитывался после каждой чашки. Когда около половины бульона будет уже добавлено, положить в сковороду цуккини и при постоянном помешивании ввести оставшийся бульон. Приготовление блюда должно занять около 35 мин., чтобы рис дошел до полной готовности. Снять сковороду с огня, добавить в блюдо шпинат, оливки и сыр.

.....

СЛОЙКА ОВОЩНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 4 моркови, 2 свеклы, 4—5 кислых яблок, 100 г измельченных орехов или очищенных семечек, 200 г тертого сыра, 1 стакан майонеза, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи (картофель, морковь, свеклу) сварить, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, выложить на блюдо слоями, перемежая каждый слой тертым яблоком, измельченными орешками и тертым сыром. Каждый слой смазать майонезом. Готовое блюдо поставить в холодильник на 5—6 ч для пропитки. Перед подачей на стол украсить зеленью и украшениями, выполненными из овощей, использованных в приготовлении этого блюда.

.....

СМЕСЬ БОЛГАРСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. растительного масла, 2 нарезанных пучка лука-шалота, 2 натертых зубчика чеснока, 1 стакан пшенной крупы, 2 стакана горячего овощного бульона, 2 мелко нарезанные моркови, 3 мелко нарезанных пучка сельдерея, 1 мелко нарезанный пучок лука-порея, 2 нарезанных кубиками кабачка, листья мяты. *Для чесночно-томатной приправы:* 3 крупных очищенных от шкурки и семян и мелко нарезанных томата, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. томатной пасты, 1 натертый зубчик чеснока, 0,5 ч. л. красного молотого перца, сахар, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подогреть масло на сковороде, положить лук-шалот, чеснок и пассеровать 2—3 мин. Добавить пшенную крупу, 1 мин. обжарить ее на среднем огне, непрерывно помешивая. Затем медленно влить горячий бу-

льон и кипятить на небольшом огне 5 мин. Добавить морковь, сельдерей, лук-порей. Готовить еще 5 мин. Добавить кабачок, перемешать, оставить на плите еще на 2 мин. Отставить овощи в сторону. Приготовить чесночно-томатную приправу и смешать ее с овощами. Остудить. Перед подачей к столу украсить листьями мяты.

.....

СМЕСЬОВОЩНАЯ С ЖАРеным СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. сливочного масла (для обжаривания сыра), 2 моркови, 1 небольшой кабачок, 100 г капусты, 100 г капусты цветной, 100 г стручковой фасоли, 50 г репы, 4 молодых картофелины, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. рубленой зелени. *Для соуса:* 2 стакана молока, 100 г масла, 2 ст. л. муки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать сыр ломтиками толщиной 1 см, обвалять каждый в муке, потом в яйце и сухарях, положить в разогретое масло, обжарить. Овощи нарезать кубиками, цветную капусту разделить на кочешки и все сварить в отдельной посуде. Осторожно перемешать, залить соусом, прогреть в духовке. Подать, положив овощи горкой посередине блюда, вокруг «чешуей» уложить сыр. Овощи посыпать зеленью. *Приготовление соуса:* Масло растереть с мукой, посолить, медленно влить горячее молоко, растирая. Вскипятить и залить овощи.

Не смешивайте холодные и теплые продукты.

.....

ТЕФТЕЛИ ОВОЩНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 моркови, 200 г капусты, 4 картофелины, 100 г шампиньонов, 1 стакан муки, 1 городская булка, 200 г топленого масла, 3 яйца, 1 л молока, 2 ст. л. панировочных сухарей, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, капусту, картофель и отваренные шампиньоны мелко порезать, сложить в кастрюльку, добавить 1 ст. л. масла, посолить, подлить 0,5 стакана воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости. С булки срезать корки, порезать мелкими кубиками, сбрызнуть маслом и подрумянить на сковороде. Яйца выбить в миску, посолить, взбить венчиком, добавить муку, не переставая помешивать. В приготовленное тесто добавить овощи и булку, поперчить. Из полученной массы сформовать шарики. Отварить их в подсоленном молоке, сложить в миску, посыпать сухарями, обжаренными в масле, и полить маслом.

.....

ФРИКАДЕЛЬКИ ОВОЩНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 крупный или 2 средних баклажана, 1 кабачок, 1 луковица, 150 г брынзы, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны очистить от кожицы, отварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко порубить. Соединить баклажаны, кабачки, натертый лук, измельченную брынзу, муку, сырое яйцо, соль и молотый черный перец. Смесь хорошо вымешать и разделить в виде шариков величиной с грецкий орех. Запанировать фрикадельки в муке и обжарить во фритюре. Подать в горячем виде с овощным салатом.

.....

ЧАХОХБИЛИ ВЕГЕТАРИАНСКОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 помидоров, 4—5 луковиц, 2 картофелины, 3 ст. л. топленого (сливочного) масла, стручковый перец, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные помидоры варить до тех пор, пока не разварятся, протереть через сито. Лук шинковать и хорошо потушить с половиной масла. Добавить нарезанный кусочками картофель, оставшееся масло, влить протертые помидоры, положить стручковый перец, посолить. Варить 20 мин., всыпать мелко нарезанную зелень, перемешать, выдержать на медленном огне еще 5—7 мин. и подать на стол.

.....

ЯИЧНИЦА ОВОЩНАЯ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 30 г бекона, 1 луковица, 3 красных болгарских перца, 200 г цуккини, 1 ст. л. масла (маргарина), белый перец, 4 ст. л. мелконарубленной смешанной зелени (базилик, орегано, петрушка), несколько капель лимонного сока, 2 яйца, молотый мускатный орех, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Бекон нарезать мелкими кубиками. Луквицу очистить и тоже нарезать маленькими кубиками. Перцы и кабачки почистить и нарезать маленькими кусочками. Разогреть на сковороде масло и быстро обжарить в нем бекон. Добавить туда же лук, перец и цуккини и все обжарить. Приправить блюдо солью, перцем и мускатным орехом. Добавить зелень и лимонный сок. Яйца слегка взбить с небольшим количеством воды, залить ими овощную массу на сковороде и при постоянном перемешивании дать ей подняться. Еще раз приправить овощную яичницу и подать ее вместе с хлебом.

ТЫКВА

Родиной тыквы является Америка. Однако один из видов тыквы — тыква бутылочная была известна в Европе и Азии задолго до экспедиции Колумба.

Тыква — чемпион среди овощей по содержанию железа. В ней содержатся витамины группы В, С, Е, РР, каротин, а также такой редкий витамин как витамин Т, который способствует ускорению обменных процессов в организме.

Из тыквы готовится множество вкусных и разнообразных блюд (первых, вторых, десертов).

.....

ЖАРКОЕ В ТЫКВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 крупная тыква, 1 кг картофеля, 0,5 л воды, 500 г мяса, 2 луковицы, 2 моркови, 200 г шампиньонов, 1 головка чеснока, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выбрать крупную тыкву весом не менее 3 кг, желательно невысокую, но широкую — чтобы вошла в духовку. Срезать у тыквы верхушку в виде «крышки», ложкой выскоблить мякоть, оставляя «стенки» толщиной 2,5—3 см. Полученную «кастрюлю» и «крышку» запечь в духовке в течение 30—40 мин. В это время почистить и слегка обжарить 1 кг картофеля, нарезанного крупными кусками, отдельно обжарить мясо (куски приблизительно такой же величины, как и картошка). Мясо посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук и натертую на терке морковь. Обжарить шампиньоны, добавить бульонный кубик. В картошку влить воду, дать закипеть, добавить мясо и тушить 5—10 мин. Тыквенную «кастрюльку» натереть изнутри толченым чесночком. Заполнить ее картошкой с мясом, сверху выложить грибы, если нужно — долить кипяченой воды и при необходимости добавить соль. Накрыть тыкву «крышкой» и запекать в духовке 20—30 мин. Подать жаркое к столу прямо в тыкве, поставив ее в глубокую тарелку, перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки.

.....

ИКРА ТЫКВЕННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, 2 помидора, чеснок, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть тыквы нарезать кубиками или натереть на терке, притушить на растительном масле, добавив предварительно слегка обжаренные лук, морковь и помидоры. В конце приготовления посолить, поперчить, добавить толченый чеснок и мелко рубленую зелень.

.....

КОТЛЕТЫ ТЫКВЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 тыква, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, растительное масло для жарки, панировочные сухари.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить тыкву от семян и кожуры, натереть на терке с отверстиями средней величины. Затем посолить, выложить в глубокую сковороду с маслом и поставить тушиться на средний огонь до готовности. Когда тыква будет готова, не снимая с огня влить молоко, добавить сахар и медленно всыпать манную крупу, хорошо размешать, чтобы не было комков. Когда манка будет готова, снять с огня, остудить. Добавить яйца, сформовать котлетки, обвалить в панировочных сухарях или муке и обжарить. Подать горячими с молоком, кефиром или кчаю со сметаной или вареньем.

.....

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г тыквы, 4 картофелины, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке, слегка отжать, отцедив излишки сока. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, соединить с натертым картофелем, добавить яйца, соль и муку, тщательно вымесить. Оладьи жарить на растительном масле на сковородке, обжаривая с двух сторон. Подать горячими со сметаной или вареньем.

.....

ОЛАДЬИ ТЫКВЕННЫЕ С КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г тыквы, 200 г вареной колбасы, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Колбасу, сняв оболочку, нарезать мелкими кубиками или пропустить через мясорубку. Сырые желтки, растертые со сливочным маслом, соединить с тыквой и колбасой, ввести муку и соль, тщательно размешать. Ложкой выкладывать оладьи на сковороду и подрумянивать с обеих сторон. Подать горячими, уложив в ряд на продолговатое блюдо. Отдельно подать томатный соус.

.....

ПИРОГ ТЫКВЕННЫЙ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: *Для теста:* 1,5 стакана муки, 200 г сливочного масла, 4—5 ст. л. сахара, 1 яйцо, немного воды. *Для начинки:* 500 г тыквы, 1 стакан сахара, сок 1 лимона, 750 г творога, 5 яиц, 2 ст. л. крахмала, тертая цедра 0,5 лимона, 1 стакан черной смородины, 2 ст. л. сахарной пудры, ваниль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить песочное тесто, завернуть в пленку и положить в холодильник на 30 мин. В это время очистить тыкву, мякоть нарезать кубиками и отварить в течение 15 мин. в воде, добавив лимонный сок, ваниль и 2 ст. л. сахара. Сделать из мякоти тыквы пюре и охладить. Раскатать тесто в пласт и выложить в форму, смазанную жиром, приподняв края на 3 см. Накрыть тесто бумагой, посыпать бобовыми и выпекать в духовке 15 мин. при высокой температуре. *Приготовление начинки* смешать творог, цедру, сахар, желтки, крахмал и сок лимона. Белки взбить в крепкую пену и вместе с тыквенным пюре добавить в творожную массу. Черную смородину вымыть, откинуть на дуршлаг и обсушить, после выложить ее на испеченный корж. Затем намазать тыквенно-творожным кремом и запекать еще 40 мин. Готовый пирог охладить, не вынимая из формы. Перед подачей разрезать и посыпать сахарной пудрой.

.....

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 1 маленькая тыква, 1 яблоко, 1 груша, 0,25 стакана изюма, 1 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые и очищенные от кожицы и семян свежие фрукты разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом. На дно кастрюли уложить ломтики тыквы, очищенной от кожуры и семечек, посыпать частью промытого риса, сверху положить слой подготовленной фруктовой смеси, засыпать остальным рисом, полить растопленным сливочным маслом, добавить сахар и залить горячей водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса на 1 см; закрыть кастрюлю и поставить на слабый огонь на 40 минут.

.....

РИЗОТТО С ТЫКВОЙ И КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г тыквы, 300 г филе курицы, 1 стакан риса, 1 л куриного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 0,5 стакана сухого белого вина, 4 ст. л. тертого сыра, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Довести бульон до кипения. Оставить на маленьком огне. В большой кастрюле с толстым дном разогреть масло и обжарить лук. Добавить тимьян и лавровый лист. Добавить рис и слегка его обжарить. Затем добавить кусочки тыквы и немного горячего бульона. Готовить 20 мин. в закрытой кастрюле, добавляя больше бульона, когда эта порция уварится. Добавить мякоть курицы и вино. Перемешать. Добавить оставшийся бульон, постоянно помешивая, чтобы рис не слипся, готовить 15 мин. Снять с огня, добавить сыр и приправить по вкусу, накрыть крышкой и дать настояться 5—6 мин. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью петрушки.

.....

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г тыквы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 пучок укропа, 0,5 стакана майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву очистить, удалить семена, а мякоть нарезать мелкими кубиками, соединить с нарезанными соломкой морковью и сельдереем, положить в салатник, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

.....

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МЕДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г тыквы, 1 репа, 2 яблока, 3—4 ст. л. меда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35—40 мин. Яблоки без сердцевин, репу нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

.....

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В САШКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшая тыква, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 1,5 стакана сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву очистить от кожицы, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями и уложить ломтики тыквы. Затем добавить масло, залить сливками, смешанными с яйцами, и запечь в течение 20—25 мин. в духовке. Подать в горячем виде.

.....

ТЫКВА МАРИНОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 тыква. *Для маринада:* 2 л воды, 0,5 ст. л. уксуса, 0,5 ст. л. лимонной кислоты, 10 бутонов гвоздики, 5 шт. лаврового листа, 2 стакана сахара, 1 ст. л. корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву нарезать, отварить в рассоле. Вынуть, разложить в банки, залить маринадом. Из перечисленных ингредиентов сварить маринад и залить тыкву в банки. Тыква может храниться в таком виде в холодильнике до 1 месяца.

.....
ТЫКВА, ПЕЧЕНАЯ СЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 маленькая тыква, 4 яблока, 2 яйца, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть тыквы и очищенные от кожуры яблоки разрезать на мелкие кусочки, перемешать и тушить 10—15 мин. до полуготовности. Снять с огня, немного охладить и добавить растертые с сахаром желтки, а потом взбитые белки. Все перемешать и запечь в форме, смазанной маслом и посыпанной сухарями.

.....
ТЫКВА С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г тыквы, 1 лимон, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву очистить от кожуры, испечь и протереть через сито (пропустить через мясорубку). Лимон натереть на терке, смешать с тыквой, добавить мед и тушить 15 мин. Остудить и подать со сметаной.

.....
ТЫКВА С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г тыквы, 0,5 стакана фасоли, 1,5 ст. л. маргарина, 0,5 стакана сметанного соуса, 1,5 ч. л. муки, корица — по вкусу. Для *соуса*: 0,5 стакана сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву нарезать кусочками, запанировать в муке, обжарить на масле и залить сметанным соусом. Отдельно сварить фасоль, смешать ее с тыквой и все проварить 3—5 мин. *Приготовление соуса:* муку подсушить, смешать с небольшим количеством холодной сметаны, затем при непрерывном помешивании ввести эту смесь в кипящую сметану, сварить до готовности и процедить. Добавить масло.

.....
**ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ
 «КОРБОК С СЮРПРИЗОМ»**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 тыква, 3—4 картофелины, 2 луковицы, 0,5 стакана пшена, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, вода, пряности, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву обмыть и срезать с нее верхнюю часть (в виде крышки). Вынуть семена и волокнистую мякоть. Очищенный картофель нарезать на 6—8 частей, лук порубить, пшено промыть. В кастрюлю всыпать пшено, положить картофель, мякоть тыквы, срезанную с «крышки», лук, залить горячей соленой водой. Довести до кипения и варить, помешивая 5—8 мин. Подготовленную массу уложить в тыкву, добавить сливочное масло, молоко, пряности по вкусу, массу перемешать. Тыкву накрыть крышкой, поставить в горячую духовку на сковороду и запекать 1 ч. К столу тыкву подать целиком, разложив начинку на тарелки с кусками тыквы, которые нарезать ломтями, как арбуз.

.....
**ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ
 ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 тыква, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 5 помидоров, 4 стакана воды, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву промыть, очистить от кожуры, удалить плодоножку и семена, выдержать в холодной подсоленной воде 4—5 мин. и откинуть на сито. Тыкву слегка отжать, вынуть сердцевину. Порубить сердцевину вместе с чесноком и зеленью петрушки, посолить, поперчить и обжарить на масле. Этой массой нафаршировать подготовленную тыкву, положить в кастрюлю, вокруг тыквы выложить нарезанные помидоры, залить все кипящей водой и тушить на слабом огне до готовности. Подать можно как в холодном, так и в горячем виде.

.....
ЦУКАТЫ ИЗ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 тыква, 2 стакана сахара, цедра 5 апельсинов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порезать тыкву брусочками и сварить вместе с апельсиновыми корочками в малом количестве воды, потом добавить сахар и уварить насколько возможно, при этом следить, чтобы блюдо не пригорело. Получится тыква в очень густом сиропе. Затем вынуть кусочки тыквы, желательнее вместе с кусочками апельсиновой корочки, они прилипают друг к другу, обвалять в сахаре и разложить в теплом месте в один слой на противне для просушки. Когда цукаты подсохнут до такой степени, что не будут прилипать друг к другу, сложить их в стеклянную емкость с крышкой. Хранить цукаты можно достаточно долго.

ФАСОЛЬ

Фасоль произрастает в диком состоянии в тропических и субтропических странах Америки, Азии и Африки.

Первое упоминание о фасоли встречается в древних китайских летописях, относящихся к 2800 г. до нашей эры (Китай).

В зрелых семенах фасоли содержится до 31 % белка, 50—60% углеводов, 3,6—5% жира.

Из минеральных веществ в фасоли преобладают калий и фосфор, витамины группы В и витамин РР.

.....
ЗРАЗЫ ФАСОЛЕВЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 банки консервированной белой фасоли, 2 перца чили, 2 помидора, 100 г маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. зелени петрушки, 6 яиц вкрутую, 1 сырое яйцо, 100 г панировочных сухарей, растительное масло для обжаривания, майонез, молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль измельчить с чесноком. Выложить смесь в миску, добавить мелко нарезанные перец чили, помидоры, лук, маслины и петрушку. Приправить специями и смешать. Разделить смесь на 6 равных порций, сделать лепешки, завернуть в них по одному очищенному яйцу, сваренному вкрутую, сформовать зразы, смазать взбитым сырым яйцом, обвалять в сухарях, поставить в холодильник. В глубокой сковороде нагреть масло, осторожно обжарить зразы. Подать горячими с майонезом.

.....
КОТЛЕТЬ ФАСОЛЕВЫЕ С ГРИБНЫМ СОМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 50 г белого хлеба, 0,25 стакана молока, 2 яйца, 200 г шампиньонов, 3 ст. л. сливочного масла, 0,5 ст. л. муки, 2 ст. л. сухарей, 1 ст. л. соевого соуса, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымесить. Из полученной массы разделить котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с маслом. Шампиньоны отварить, обжарить в сливочном масле, добавить муку, соевый соус, прогреть на медленном огне. Подать котлеты, полив грибным соусом.

.....

ЛОБИО ПО-ГРУЗИНСКИ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной стручковой фасоли, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки, кинзы, базилика, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанную кусочками стручковую фасоль и нашинкованный лук посолить, посыпать перцем и припустить в масле с небольшим количеством бульона; добавить кинзу, зелень петрушки, базилик и довести до готовности. Затем залить взбитыми яйцами и запечь в духовке.

.....

ЛОБИО ПО-ГУРИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 стакана фасоли, 2 луковицы, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 головки чеснока, красный молотый перец, зелень, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сухую фасоль перебрать, промыть в холодной воде и варить 3—4 ч. Мелко нарезать репчатый лук, зелень (кинзу, петрушку, укроп), растолочь грецкие орехи с чесноком. Фасоль приправить красным перцем и солью, соединить с зеленью, луком и грецкими орехами, кипятить еще 2—3 мин. и остудить.

.....

ПАШТЕТ № ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан фасоли, 2—3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, уксус, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль отварить, протереть через сито, смешать с поджаренным луком, добавить масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

.....

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ С ТРИБЬМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакана фасоли, 3 луковицы, 300 г свежих грибов, 3—4 зубчика чеснока, 3 ст. л. тертого сыра, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана растительного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и грибы обжарить по отдельности, а потом соединить и жарить в одной сковороде, пока не исчезнет влага. Фасоль сварить и пропустить через мясорубку. Чеснок пропустить через пресс. Смешать фасоль, лук с грибами, чеснок, сметану и половину сыра. Посолить и поперчить. Хорошенько взбить паштет, придать ему желаемую форму, посыпать оставшимся сыром и охладить.

.....

ПЮРЕ ФЙСОЙЕ ВО ЕС СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана охлажденной запеченной фасоли, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. молотого перца чили, 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. соевого соуса, 0,25 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан тертого сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль размять, добавить сливочное масло, специи и соевый соус. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить фасоль, посыпать сыром, снять с огня и подать к столу, как только сыр расплавится.

.....

САЦИВИ № СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 4 веточки кинзы, 1 стакан очищенных грецких орехов, винный уксус, чеснок, корица, гвоздика, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стручки фасоли промыть холодной водой, положить в кипящую воду и варить 1 ч. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Мелко нашинкованный лук потушить на масле. Очищенные грецкие орехи истолочь вместе с зеленью кинзы, чесноком и солью, развести 2—3 стаканами отвара, добавить уксус, молотые корицу и гвоздику, влить в кастрюлю с тушеным луком, довести до кипения и варить 15—20 мин. В конце варки добавить стручковую фасоль, дать немного покипеть и снять с огня. На стол можно подать как в холодном, так и в теплом виде.

СТРУЧКИ ФАСОЛИ СРУБЛЕННЫМИ ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг стручковой фасоли, 3 яйца, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Стручки фасоли очистить, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Стручки фасоли перемешать с яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить разогретым маслом.

ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан фасоли, 4—5 луковиц, 5 ст. л. растительного масла, 0,25 ч. л. молотого черного перца, 0,25 ч. л. молотого красного перца, соевый соус, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль замочить на ночь, отварить. Лук нарезать кольцами и обжарить в масле, обильно посолить и поперчить. В керамический горшочек слоями уложить фасоль и лук, добавить немного масла, соевый соус и воду,

в которой варилась фасоль (0,25 объема горшочка). Запекать в духовке при умеренной температуре 20 минут.

ФАСОЛЬ И МАСЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан фасоли, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, зелень, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль отварить, затем обжарить на сковороде с маслом до образования румяной корочки, добавить поджаренный лук, соль, перец, все это хорошо перемешать и охладить. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

ФЙСОПЬ И ПИКАНТНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 250 г ветчины, 6 картофеля, 1 л томатного сока, 1 большая луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. л. цедры лимона, черный и красный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг. Лук, нарезанный кольцами, слегка обжарить, добавить ветчину, нарезанную кубиками, обжарить вместе с луком и смешать с фасолью, залить томатным соком. Приправить перцем, солью и цедрой, посыпать зеленым луком.

Фасоля ЗЕЛЕНАЯ маринованная

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кг стручков зеленой фасоли, 4 л воды, 1 ст. л. соли, 1 пучок чабера, 3 стакана сахара, 3 гвоздики, 2 ч. л. куркумы, 2 стакана белого винного уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль очистить и вымыть. Вскипятить воду с солью и чабером и варить в ней фасоль под крышкой 15 мин. Выложить фасоль на сито и дать стечь. Убрать чабер. Отмерить 0,5 стакана отвара и влить в кастрюлю. Варить в отваре, при постоянном помешивании, сахар, гвоздику и куркуму, пока сахар полностью не растворится. Долить в сахарный сироп уксус и варить маринад в открытой кастрюле еще 5 мин. Наполнить фасолью большую банку. Залить фасоль горячим маринадом, банку закрыть и поставить в холод. Хранить маринованную фасоль в холодильнике. Через 3 дня слить маринад, прокипятить его и кипящим вновь залить фасоль. Такую фасоль можно хранить в холодильнике до 1 месяца.

.....
ФАСОЛЬ ЗЕЛЕНАЯ С МЯСОМ ПОД СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свинины, 2 стакана фасоли, 3 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, лимонный сок, сметана, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанное мясо посолить, поперчить и обжарить до готовности. У стручков фасоли обрезать один конец и вместе с ним отделить боковую жилку с другой стороны. Затем целые, неразрезанные стручки положить в кипящую подсоленную воду и отварить до мягкости. В форму для запекания, смазанную маслом, уложить слоями мясо и фасоль, поливая каждый слой сметаной и добавляя специи, панировочные сухари и лимонный сок. Залить оставшейся сметаной и запекать в духовке 5 минут.

.....
ФАСОЛЬ ПО-КАЛИФОРНИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана зеленой фасоли, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 0,75 стакана куриного бульо-

на, 0,75 стакана нежирных сливок, 0,3 стакана томатного кетчупа, 2 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. паприки, 1 ст. л. лимонного сока, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль помыть, очистить и отварить на пару 15—20 мин. Обжарить муку на масле, постепенно добавить бульон, сливки и варить на медленном огне до загустения. Добавить в соус оставшиеся ингредиенты и выдержать на огне еще 3—5 мин. Фасоль выложить на блюдо и полить соусом.

.....
ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан фасоли, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, перец, соль — 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, томатную пасту, соль, перец, после чего еще раз перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и поставить тушить в духовку или на небольшой огонь.

.....
ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 2 луковицы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 веточки кинзы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. шафрана, 0,5 стакана гранатового сока, зерна граната, стручковый перец, молотые корица, гвоздика, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль перебрать, промыть, сварить и откинуть на дуршлаг. Очищенные грецкие орехи растолочь, добавить шинкованный лук, истолченные вместе чес-

нок, стручковый перец, зелень кинзы, толченый шафран и соль, развести гранатовым соком, добавить корицу и гвоздику, соединить все это с вареной фасолью, и перемешать. Готовую фасоль выложить на тарелку и сверху посыпать зернами граната.

.....

ФАСОЛЬ СОРЕХОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 стакана фасоли, 100 г ядер грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, зелень кинзы, петрушки, мяты, базилика, 1 пучок зеленого лука, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль залить холодной водой и сварить до готовности. Измельчить орехи, чеснок, перец, кинзу, петрушку, мяту, базилик. В эту смесь налить немного фасолевого отвара и смешать ее с фасолью. Подать, посыпав зеленью и зеленым луком.

.....

ФАСОЛЬ С СОУСОМ ИЗ ПОМИДОРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана зеленой фасоли, 4 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана куриного бульона, 0,25 ч. л. соли, 0,25 ч. л. белого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль помыть, очистить и отварить на пару в течение 20 мин. Пока фасоль варится, в маленькой кастрюльке разогреть масло, добавить муку и прогреть на медленном огне 2 мин. Добавить оставшиеся ингредиенты и варить на медленном огне, пока масса не станет очень густой. Измельчить помидоры и добавить в соус. Выложить фасоль на сервировочное блюдо и залить соусом из помидоров.

.....

ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ ПИКАНТНАЯ С САПОМ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг стручковой фасоли, 0,5 стакана мясного бульона из кубиков, 0,5 ч. л. зелени чабреца, 100 г копченого сала, 1 ч. л. сливочного масла, 2 луковицы, 6 помидоров, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовить фасоль (почистить, помыть и разломать пополам) и 25—30 мин. тушить вместе с чабрецом в мясном бульоне. Сало нарезать кубиками и растопить в другой сковороде, добавить жир и пассеровать в нем нарезанный кольцами лук до золотисто-коричневого цвета, затем положить нарезанные дольками помидоры. С готовой фасоли слить жидкость, смешать с салом, луком и помидорами, обильно посолить и поперчить. Подать на гарнир к антрекотам или жаркому.

.....

ФАСОЛЬ СТУНЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 стакана фасоли, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 банка тунца в масле, 0,5 стакана майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, соль — по вкусу.

- *Все бобовые целесообразно передваркой замачивать:*
 - фасоль — на 10—12 ч,
 - горох — на 6 ч,
 - бобы черные — на 4 ч,
 - чечевицу — на 30 мин.
- *Солить все бобовые нужно только в самом конце варки, когда они станут мягкие.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль отварить в подсоленной воде, обдать холодной проточной водой, процедить и остудить. Заправить маслом и уксусом, добавить консервы из тунца, нарезанные кусочками, тщательно перемешать, смешать с майонезом. Перед подачей на стол украсить дольками яиц, зеленью петрушки.

.....
Фасоль, тушенная с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 стакана фасоли, 6—7 помидоров, 5 луковиц, 2—3 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, винный уксус, кинза, базилик, чабер, укроп, петрушка, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль отварить в подсоленной воде (2,5 стакана), так, чтоб не разварилась, слить воду и добавить масло. Обжарить лук, добавить к фасоли. На сковороду, где жарился лук, положить помидоры (сняв с них кожицу, удалив семена и нарезав дольками) и немного потушить. Перец, кинзу, чеснок, соль развести уксусом, вылить в фасоль, добавить помидоры, перемешать и тушить 5 минут.

ЧЕШНОК

Чеснок родом из Средней Азии. Возделывали его и в Древнем Египте, и в Греции, и в Риме, и в Индии, где не боялись его острого вкуса и аромата.

На Руси чеснок появился примерно в IX веке. Причем не с запада, а с юга — из Византии. Оригинальный запах и вкус чеснока обусловлен наличием в нем большого количества эфирных масел; в нем также много углеводов, азотистых веществ, минеральных солей, витаминов группы В, витамин С, бета-каротин. Луковица чеснока содержит до 7% белка. Чеснок регулирует деятельность пищеварительного тракта, улучшает работу органов дыхания, понижает содержание сахара в крови, хорошо заживляет раны (обладает бактерицидным и бактериостатическим действием). Он обладает мочегонным, желчегонным, сосудорасширяющим и укрепляющим действием на мелкие сосуды и капилляры.

Также чеснок понижает уровень холестерина в крови. Чеснок добавляют в соусы, приправы, маринады; подают к первым и вторым блюдам.

.....

БАТОН ЧЕСНОЧНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100г сливочного масла, 5 зубчиков чеснока, французский батон-багет, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропущенные через пресс зубчики чеснока растереть с солью и хорошо размешать с мягким маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, черный молотый перец, соль. Французский багет надрезать кусочками толщиной примерно 1 см, не отрезая кусочки до конца. Намазать чесночным маслом каждый кусочек с обеих сторон, завернуть хлеб в фольгу и готовить в духовке 15 мин. при умеренной температуре. Чтобы батон получился хрустящим, снять фольгу за 5 мин. до окончания запекания.

.....

ГОВЯДИНА, ГУСТО ШПИГОВАННАЯ ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говядины, 1 головка чеснока, 1 морковь, жир для жарки, 200 г шампиньонов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодую говядину нашпиговать чесноком и морковью, посолить, поперчить, уложить на противень, полить жиром, добавить полстакана воды и запекать в духовке, периодически поливая образующимся соком. Шампиньоны промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде. На грибном отваре приготовить белый соус из масла и муки, залить им мясо, когда оно будет почти готово. Затем жарить до готовности. Перед тем как вынуть мясо из духовки, добавить грибы.

.....

ГРИБЫ ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г шампиньонов, 10 зубчиков чеснока, растительное масло для жарки, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть в сковороде масло и обжарить мелко нарезанный чеснок в течение 10 с, добавить шампиньоны и обжарить до готовности. Посыпать сверху нарезанной петрушкой, приправить черным перцем и солью. Перемешать и подать на стол горячими в сковороде.

.....

ДИП № ПЕЧЕНОГО ЧЕСНОКЪ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 головки чеснока, 0,25 стакана майонеза, 5 ст. л. йогурта, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. растительного масла, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разобрать чеснок на зубчики и, не снимая кожицы, разложить их на небольшом противне, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 20—30 мин. при высокой температуре. Остудить чеснок, очистить от кожуры и твердых кончиков, посолить и размять вилкой до пюреобразного состояния. Добавить майонез, йогурт и горчицу. Хорошо размешать. Посолить и поперчить по вкусу.

.....

ЗАКУСКА ЧЕСНОЧНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 небольшие головки чеснока, 300 г ржаного хлеба, 2—3 ст. л. грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить, измельчить и тщательно растереть чеснок с солью. Замочить в воде ржаной хлеб, от-

жать, добавить чеснок. Заправить маслом и измельченными в миксере орехами. Приправить измельченной зеленью.

.....

КУРИЦА С ЧЕСНОЧНОЙ НАЧИНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 курица, 4 головки чеснока, приправа для запекания курицы, майонез, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную курицу посолить, натереть солью и приправой, смазать майонезом, положить в форму для запекания, а вокруг разложить неочищенные зубчики чеснока. Запечь и подать чеснок вместе с курицей. Запеченный чеснок приобретет пикантный сливочно-сладкий вкус.

.....

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ГОРОШКОМ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 головка чеснока, 1 кг картофеля, 400 г замороженного горошка, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить головку чеснока на смазанный маслом противень и запекать 20—30 мин. Очищенный картофель варить в соленой воде 15—20 мин. Перед окончанием варки добавить замороженный горошек. Слить воду, добавить масло, сметану и очищенный чеснок. Сделать пюре и горячим подать к столу в качестве гарнира к мясу.

Чтобы сохранить в замороженных овощах витамины, а также вкусовые и питательные вещества, их следует опускать в кипяток в замороженном виде.

.....

СУП ЧЕСНОЧНЫЙ
С ГРЕНКАМИ в ГОРШОЧКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 головка чеснока, 300 г белого хлеба, 4 ст. л. растительного масла, 1 л мясного бульона, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать маленькими кубиками ломтики белого хлеба. Разогреть в кастрюле масло и обжарить кубики хлеба до золотистого цвета. Очистить чеснок, выдавить из долек сок и полить им хлебные сухарики. Приправить все солью, перцем и добавить 1 л мясного бульона. Дать ему закипеть, варить суп на медленном огне 20 мин. Разлить чесночный суп в 4 глиняных горшочка, выбить по 1 сырому яйцу в разливательный половник и аккуратно переложить в каждый горшочек. Подержать в духовке при высокой температуре 10 мин. и подать к столу.

ШПИНАТ

Родина шпината — Передняя Азия. В диком виде он растет на Кавказе, в Туркмении и Афганистане. Впервые упоминание о шпинате встречается в древнем сочинении «Набатэйское земледелие», составленном в Сирии в IV в. В Западной Европе шпинат появился в XIII в. сначала в Германии, затем во Франции и Англии. В России шпинат стал известен во время царствования Анны Иоанновны, а широкое признание получил в конце XVIII века.

Шпинат отличается высокой питательной ценностью. Листья его содержат 34% белка и 4,58% жира. По содержанию белка шпинат уступает только мясу. В листьях шпината содержится 0,5—1,4% углеводов, 2,1% минеральных веществ, ведущее место среди которых принадлежит калию, а также витамины С, А, В₁, В₂, В₆, РР, Р, Е, D₂, К.

Шпинат можно употреблять в свежем и вареном виде, для приготовления зеленых щей и борща. Используют его и для различных подливок.

.....
ЗАПЕКАНКА ХЛЕБНАЯ со шпинатом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г шпината, 20 ломтиков хлеба для тостов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 250 г брынзы, 5 яиц, 1 стакан сливок, 2 ч. л. тертой цедры лимона, 70 г тертого сыра, тертый мускатный орех, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат потушить на среднем огне. Отжать и порубить. Поджарить ломтики хлеба, 10 разрезать по диагонали, 10 оставить целыми. Лук порубить и пассеровать в масле. Чеснок пропустить через пресс к луку. Добавить шпинат и тушить 5 мин. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Добавить натертую брынзу. Смазать жиром форму и покрыть ее целыми ломтиками хлеба. Выложить сверху шпинат и накрыть хлебными треугольничками. Взбить яйца со сливками, солью, перцем, цедрой и залить блюдо. Посыпать сыром. Запекать 35 мин. в хорошо прогретой духовке.

.....
КАША из шпината

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г шпината, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 3 яйца, 1 стакан простокваши, зелень петрушки, 100 г брынзы (сыра), соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку спассеровать на масле и добавить к ней очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат, хорошо перемешать, довести до полуготовности, добавить соль, воду и выдержать при слабом кипении еще 10—15 мин. Яйца взбить вместе с простоквашей и добавить к ним мелко нарезанную зелень. Смесь вылить в кашу, непрерывно ее помешивая, довести до кипения и снять с огня. Подавать горячей, посыпав натертой брынзой.

.....

КОТЛЕТЫ ИЗ ШПИНАТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг шпината, 7 картофелин, 50 г панировочных сухарей (муки), 2 яйца, 1 луковица, зелень петрушки, растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, посолить и припустить в течение 7—8 мин. Затем шпинат отжать, соединить с измельченным на терке вареным картофелем и добавить панировочные сухари, яйца, нашинкованный лук, зелень. Массу хорошо перемешать, сформовать из нее котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить во фритюре.

.....

КОТЛЕТЫ ИЗ ШПИНАТА С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг шпината, 0,5 стакана риса, 200 г брынзы, 2 яйца, зелень петрушки, 50 г муки (панировочных сухарей), растительное масло для жарки, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат перебрать, промыть, посолить, потушить до мягкости, затем отжать и мелко нарубить. Рис отварить в подсоленной воде, соединить со шпинатом, добавить тертую брынзу, 1 яйцо и 1 желток, зелень, соль и черный перец. Массу хорошо перемешать, выдержать в течение 10—15 мин., сформовать из нее котлеты, запанировать их в муке, смочить в яйце и обжарить во фритюре.

.....

ОЛАДЬИ ИЗ ШПИНАТА С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г шпината, 1 стакан муки, 4 яйца, 1,5 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 400 г адыгейского сыра, 1 стакан сливок, тертый сыр, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замесить тесто из муки, яиц, молока и соли и оставить на 20 мин. Испечь в топленом масле оладьи. Лук и чеснок порубить. Помидоры очистить и нарезать кубиками. Потушить в сливочном масле лук и чеснок, добавить шпинат и снова потушить. Снять с плиты. Перемешать с адыгейским сыром, помидорами и приправить солью и перцем. Разложить оладьи на противень и аккуратно выложить на них чайной ложкой шпинатную массу. Смешать сливки и сыр, приправить солью и залить оладьи смесью. Запекать в духовке 20 минут.

.....

ОЛАДЬИ ИЗ ШПИНАТА С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свежемороженого шпината, 2 луковицы, 1 ст. л. маргарина, 200 г плавленого сыра с чесноком, 9 картофелин, 1 большая морковь, 1 яйцо, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 4 ст. л. растительного масла, белый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разморозить шпинат. Нарезать 1 луковицу мелкими кубиками и потушить в маргарине. Добавить шпинат и тушить на среднем огне, пока не испарится жидкость. Посолить и поперчить. Перемешать с сыром и дать ему расплавиться. Картофель и морковь очистить и натереть на мелкой терке вместе с оставшимся луком. Смешать с яйцом, хлопьями и солью. Жарить оладьи в хорошо прогретой сковороде на растительном масле,

.....

ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА С ГРЕНКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг шпината, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1,5 стакана молока, 3 яйца, 6 гренок, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде, затем отжать и мелко нарубить. Муку спассеровать на масле, развести молоком, соединить со шпинатом и довести до готовности при слабом кипении в течение 8—10 мин. Готовое пюре выложить на блюдо и посыпать мелко рублеными яйцами. Вокруг пюре уложить поджаренные гренки и на каждый из них поместить яичницу глазунью.

.....

РУЛЕСО ШПИНАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г листьев шпината, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. сливок, 2 яйца, 1 маленький красный сладкий перец, 200 г мягкого чесночного сыра, молотый черный перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат отварить в небольшом количестве кипящей воды, воду слить, шпинат хорошо отжать в сите. Отжатые листья мелко нарезать. Шпинат смешать с маслом, тертым сыром и сливками. Посолить, поперчить. Охлаждать 5 мин., потом добавить яичные желтки. Белки взбить в крепкую пену и осторожно ввести в шпинатную смесь. На противень положить лист промасленной бумаги. Полученную смесь разложить на нем тонким пластом и запекать в духовке 15—20 мин. при умеренной температуре. После этого дать смеси остыть. *Приготовление начинки:* сладкий перец нарезать и потушить в двух столовых ложках воды, накрыв кастрюлю крышкой. Когда перец начнет размягчаться, снять с огня и измельчить в пюре. Смешать с мягким чесночным сыром. Когда шпинат остынет, снять промасленную бумагу, и выложить выпечку на чистое кухонное полотенце. Если шпинатный пласт слегка затвердел по краям, их нужно обрезать. Намазать начинку из перца и сыра поверх пласта из спи-

ната и осторожно свернуть его в рулет, приподнимая полотенце за край. Подать рулет с овощным салатом и острым соусом.

.....

ШПИНАТ ОТВАРНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г зеленого шпината, 2—3 ст. л. сливочного масла, 4 вареных яйца, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перебранные листья шпината вымыть, тушить в собственном соку 20—25 мин. (старый шпинат лучше отварить в небольшом количестве воды). Откинуть, мелко порубить, поперчить, посолить, добавить масло, выложить на блюдо, вокруг уложить нарезанные кружками яйца и гренки из белого хлеба. Подать горячим.

.....

ШПИНАТ С ОМПЕТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г шпината, 4 яйца, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. топленого масла, 1 стакан молока, перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья шпината промыть, мелко порезать и потушить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем добавить обжаренный лук, масло и перемешать. Яйца отделить от скорлупы, добавить к ним соль, перец, взбить и, помешивая массу, тонкой струйкой влить молоко. В глубокую чугунную сковороду положить топленое масло, нагреть, вылить омлет и обжарить его с двух сторон. На середину омлета выложить тушеный шпинат, края омлета загнуть к центру, полить маслом и прогреть в духовке.

СОДЕРЖАНИЕ

Пищевая ценность овощей.....	5
Баклажаны.....	11
Горох.....	43
Кабачки, цуккини.....	49
Капуста белокочанная.....	65
Капуста краснокочанная.....	87
Капуста цветная.....	93
Картофель.....	103
Кукуруза.....	131
Лук.....	139
Морковь.....	145
Огурцы.....	155
Перец.....	161
Помидоры.....	169
Редька.....	179
Свекла.....	185
Смешанные овощные блюда.....	191
Тыква.....	211
Фасоль.....	221
Чеснок.....	233
Шпинат.....	239