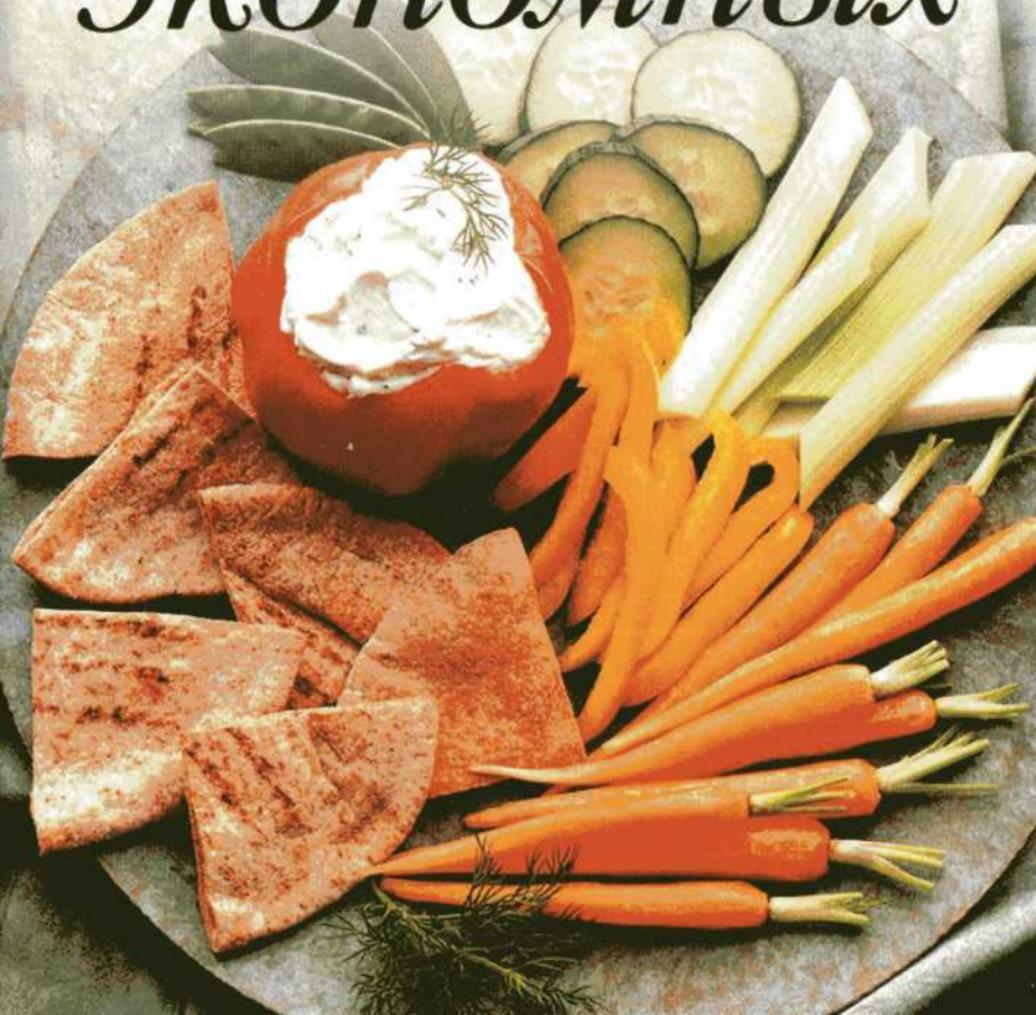




вкусно и просто

*кулинарные
рецепты
для
ЭКОНОМНЫХ*



УДК 641/642
ББК 36.997
И25

Глава 1 Закуски



ХОЛОДНЫЕ

Ивушкина, О.

И25 Кулинарные рецепты для экономных / О. Ивушкина. - М.: РИПОЛ классик, 2008. - 64 с - (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-2694-7

Книга «Кулинарные рецепты для экономных» предназначена для тех хозяек, которые хотят сэкономить не только время, готовя то или иное блюдо, но и, что самое главное, продукты.

Воспользовавшись советами книги, вы почувствуете себя превосходной хозяйкой — настоящей королевой кухни.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-7905-2694-7

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

www.infanata.org

Баклажаны с яйцами

Требуется: 400 г баклажанов, 2—3 яйца, 40 г растительного масла, 250 г воды, соль, перец, 50 г молока, зелень.

Способ приготовления. Баклажаны порежьте кружочками, посолите, залейте водой. Яйца взбейте в неглубокой тарелке с солью, перцем и молоком. Баклажаны обмакните в смесь и жарьте на небольшом огне. К столу подавайте в холодном виде, посыпав зеленью.

Гренки

Требуется: 100 г батона, 200 г сыра, 2—3 помидора, 20 г растительного масла.

Способ приготовления. Батон без корки нарежьте тонкими ломтиками и слегка поджарьте в масле. На каждый положите по ломтику сыра и кружочку помидора.

К столу подавайте холодными. При желании украсьте зеленью.

Грибы с зеленью в сметане

Требуется: 100 г белых грибов, 50 г сметаны, 10 г сливочного масла, укроп.

Способ приготовления. Свежие белые грибы нарежьте дольками, поджарьте на сковороде с маслом. Залейте сметаной и на 5 мин поставьте в духовку. Перед подачей к столу посыпьте укропом.

Закуска творожная

Требуется: 200 г творога, 30 г сливочного масла, 60—90 г грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Орехи освободите от скорлупы, измельчите, чеснок разотрите с солью. В творог добавьте сливочное масло, чеснок, орехи, перец. Все хорошо перемешайте и украсьте зеленью. К этой закуске подайте подсушенные в духовке ломтики пшеничного хлеба.

Заливное

Требуется: 1 кг мякоти говядины с небольшой косточкой, лавровый лист, 1 стакан воды, 5—6 горошин перца, по 2 луковицы и моркови, зелень, соль, упаковка желатина.

Способ приготовления. Залейте мясо холодной водой и варите в течение часа. Выньте мясо, бульон про-

цедите, добавьте соль, перец, лавровый лист. Желатин разведите в стакане холодной воды. Морковь отварите. Мясо из бульона остудите и, отделив от косточки, нарежьте небольшими ломтиками. Разложите его в формы для заливного. Репчатый лук и вареную морковь нарежьте кольцами. Украсьте мясо колечками лука и моркови, посыпьте зеленью, учитывая, что дно блюда при переворачивании окажется на поверхности. Желатин введите в теплый бульон и, помешивая, доведите почти до кипения. Залейте готовый бульон в формы. Остудите и поставьте в холодильник. Через 5—6 ч заливное готово. Перед подачей опускайте дно каждой порции в горячую воду, чтобы она легко отделялась.

Паштет «Ку-ка-ре-ку»

Требуется: 500 г куриной печени, 50 г шпика, 150 г сливочного масла, по 1/2 моркови и корня петрушки, средняя луковица, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления. Печень нарежьте небольшими кусочками. Морковь, лук и петрушку нашинкуйте тонкими ломтиками. Шпик нарежьте кусочками. Все смешайте и поджарьте до полной готовности, незадолго до окончания жарки добавьте лавровый лист.

Лавровый лист удалите, а массу остудите и протрите через сито. В протертую печень насыпьте перец и соль по вкусу и взбивайте лопаточкой, добавляя масло. Паштет охладите.

Фаршированный перец

Требуется: 500 г болгарского перца, по 100 г репчатого лука и капусты белокочан-

ной, 50 г растительного масла, 120 г маринада, зелень, соль.

Способ приготовления. Обдайте перец кипятком, чтобы он стал мягче. Остальные овощи нарежьте соломкой или мелкими кубиками, смешайте с небольшим количеством растительного масла, добавьте мелко нарезанную капусту, соль и тушите.

Наполните перцы этим фаршем и положите их в один ряд в мелкую посуду, залейте маринадом из овощей с томатом и тушите в жарочном шкафу 20—30 мин. Подавайте их охлажденными в салатнике или на глубоком блюде, посыпав укропом или зеленью петрушки.

Фаршированные помидоры «Райские»

Требуется: 3 помидора, 50 г ананаса, 50 г трески, густой майонез, перец, соль.

Способ приготовления. Отберите крупные помидоры, удалите из них сок, семена и часть мякоти. Протрите ее через сито и смешайте с мелко нарезанной отваренной треской и ананасом.

Заправьте массу солью и перцем, добавьте майонез и перемешайте. Подготовленные помидоры наполните фаршем. Поставьте в духовку на 15—20 мин.

Редька с зеленью и сметаной

Требуется: 200 г редьки, 200 г сметаны или по 100 г сметаны и майонеза, 30 г зелени или зеленого лука, соль.

Способ приготовления. Редьку натрите на крупной или мелкой терке, в зависимости от вкуса. Посолите и дайте

постоять 10—15 мин, чтобы редька дала сок. Можете нашинковать редьку мелкой соломкой и слегка подсолить. Заправьте ее сметаной и выложите в салатницу горкой. Подайте к столу, предварительно посыпав мелко нарезанной зеленью или зеленым луком.

Закуску из редьки желательно есть сразу, так как при хранении, даже в холодном месте, уже в течение 3—4 ч в ней начинается брожение и появляется неприятный запах. Поэтому порция должна быть рассчитана точно. Можно смешать сметану с майонезом в равной пропорции, в этом случае редьку солите меньше.

Фаршированные яйца «Рыбка»

Требуется: 4 яйца, 100 г судака, 60 г майонеза, 2—3 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Яйца отварите вкрутую и освободите от скорлупы. Разрежьте на две половинки, выньте желток. Рыбу отварите, извлеките из нее косточки, пропустите через мясорубку, смешайте с майонезом, добавьте чеснок и все хорошо перемешайте. Заполните этой массой пустые белки, выложите половинки яиц на противень и поставьте на 5—10 мин в духовку.

ГОРЯЧИЕ

Баклажаны, жаренные с помидорами

Требуется: 300 г баклажанов, 2 помидора, 50 г растительного масла, 100 г сметаны или майонеза, 3—5 зубчиков чеснока, соль.

Способ приготовления. Баклажаны залейте кипятком, подержите 5 мин, снимите кожицу, нарежьте ломтиками

ми, обжарьте. Одновременно обдайте кипятком помидоры, нарежьте их ломтиками и обжарьте. Аккуратно переложите баклажаны и помидоры вместе и немного потушите. Чеснок пропустите через пресс, смешайте со сметаной, солью, выложите соус на баклажаны с помидорами и еще немного потушите, чтобы овощи пропитались соусом.

Баклажаны с грибами

Требуется: 4 баклажана, 300—500 г грибов, 60 г муки, 500 г сметаны, 100 г масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Баклажаны нарежьте ломтиками, положите в горячую подсоленную воду на 5 мин, затем откиньте на сито или дуршлаг, дайте стечь, обваляйте в муке и обжарьте. Грибы проварите 5—10 мин, также откиньте на дуршлаг, дайте стечь, слегка обжарьте. Баклажаны и грибы смешайте, посолите, залейте сметаной и тушите 30—40 мин. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Свежие грибы, жаренные в сметане

Требуется: 1 кг свежих грибов (белых, подберезовиков, подосиновиков или шампиньонов), 250 г сметаны, 60 г муки, 100 г сливочного или растительного масла, соль, 50 г сыра, зелень.

Способ приготовления. Грибы нарежьте ломтиками, посолите и, помешивая, обжарьте на масле. Перед окончанием жарки добавьте в них муку, перемешайте, залейте сметаной, посолите и доведите до кипения. Зелень

промойте, обсушите и мелко нарубите.

Перед подачей посыпьте рубленой зеленью. Грибы в сметане можете запечь в духовом шкафу. Посыпьте их тертым сыром и подержите 5—7 мин в духовом шкафу до запекания, на поверхности должна появиться румяная корочка.

Фаршированные помидоры «Грибок»

Требуется: 100 г грибов, 2—3 болгарских перца, 50 г майонеза, 1 кг помидоров, уксус, листья салата, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Грибы не очень мелко порубите и отварите в соленой воде. Запеките в духовом шкафу сладкий перец, затем измельчите. Смешайте охлажденные грибы и перец, посолите и заправьте майонезом. Отберите спелые и крепкие помидоры, срежьте верхушку и осторожно удалите часть мякоти.

Сложите их в керамическую посуду, посолите, посыпьте перцем, сбрызните уксусом и поставьте на час в прохладное место, затем слейте сок и заполните помидоры фаршем из грибов и сладкого перца.

Аккуратно выложите их на блюдо, украшенное зелеными листиками салата, веточками петрушки или сельдерея.

САЛАТЫ

Рыбный винегрет

Требуется: 500 г рыбного филе, по 100 г зеленого горошка и маргарина, 200 г картофеля, 50 г моркови, 90 г растительного масла, листья салата, базилик.

Способ приготовления. Порезьте филе рыбы на маленькие кусочки и обжарьте на маргарине. Доведя рыбу до готовности, выложите ее на блюдо. Морковь протрите на мелкой терке, добавьте в рыбу. Туда же положите зеленый горошек и порезанный на кубики вареный картофель.

Полученную массу залейте растительным маслом, хорошо перемешайте и посыпьте рубленой зеленью.

Салат «Весна»

Требуется: по 200 г огурцов и помидоров, очищенное подсолнечное масло, зелень петрушки, укропа и лука, листья салата, соль.

Способ приготовления. Мелко порежьте помидоры и огурцы, посолите, добавьте в них зелень, полейте подсолнечным маслом и перемешайте.

Салат из кальмаров

Требуется: 300 г картофеля, 200 г мяса кальмара, 150 г молока, 2 яйца, соль, лист салата, укроп.

Способ приготовления. Сварите мясо кальмара, яйца. Порежьте их и выложите в одно блюдо. Картофель мелко нарежьте и потушите в молоке, положите к кальмару, посолите, перемешайте и посыпьте порезанной зеленью.

Салат «Витаминка»

Требуется: по 50 г свеклы и моркови, по 100 г капусты и яблок (белый налив), 10 г сахара, 90 г сметаны.

Способ приготовления. Натрите на средней терке свеклу и морковь и посыпьте их сахаром. Мелко порежьте капусту, яблоки порежьте на маленькие кубики, добавьте к капусте и хорошо перемешайте. Приготовленные свеклу с морковью смешайте с капустой и яблоками, все перемешайте, полейте сметаной.

Салат «Радость»

Требуется: по 200 г цветной капусты и шампиньонов, 250 г несладкого йогурта, луковица, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, листья салата, зелень, соль, сливочное масло.

Способ приготовления. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде 10 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко нарежьте. Грибы отварите, нарежьте и обжарьте вместе с луком на сливочном масле, остудите и смешайте с капустой. Всю эту массу выложите на тщательно промытые листья салата и залейте соусом. Для соуса чеснок выдавите в йогурт и перемешайте. Украсьте зеленью и измельченным вареным яйцом.

Салат «Кольраби»

Требуется: 250 г капусты кольраби, 100 г моркови, чеснок, соль, перец, майонез, зелень.

Способ приготовления. Капусту кольраби натрите на крупной терке, отожмите и слейте образовавшийся сок. Морковь натрите на мелкой терке, чеснок порежьте. Все это добавьте к капусте и тщательно перемешайте. Заправьте майонезом, посолите, поперчите и поставьте на

полчаса в холодильник. При подаче к столу украсьте зеленью.

Салат «Свежесть»

Требуется: 2 яйца, 100 г редиса, 2 луковицы, 100 г сливочного маргарина, зелень петрушки и укропа, 90 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Нарезьте редис тонкими ломтиками. Сварите яйца вкрутую, порежьте их, добавьте в редис. Очищенный лук мелко порежьте и спассеруйте в маргарине, выложите к редису, посолите и залейте майонезом. Полученную массу перемешайте, посыпьте зеленью.

Салат морковный «Остренький»

Требуется: 3 моркови, 1—2 зубчика чеснока, 60 г сметаны, 30—50 г майонеза, 150 г грецких орехов или арахиса, зелень, соль.

Способ приготовления. Морковь натрите на мелкой терке. Чеснок измельчите и положите в натертую морковь. Орехи измельчите и обжарьте на слабом огне. Моркови с чесноком дайте постоять, чтобы они успели пустить сок. Затем добавьте в них $\frac{1}{4}$ стакана грецких орехов.

Майонез и сметану перемешайте и заправьте салат. Посолите по вкусу. Вместо орехов можете положить измельченные крошки сухарей.

Когда салат будет готов, выложите его в салатницу так, чтобы получилась горка. Разровняйте ложкой поверхность и равномерно засыпьте салат орехами. Поставьте блюдо на несколько минут в холодильник для охлажде-

ния. Кроме орехов, салат можете украсить веточкой молодой петрушки или укропа.

Салат фасоловый

Требуется: 200 г фасоли, 2 небольших соленых огурца, некислое яблоко, луковица, 250 г густой сметаны, яйцо, 30 г горчицы, 10 г красного перца, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Фасоль промойте и сварите в подсоленной воде. Если фасоль крупная, слегка порежьте ее.

Нарезанный кубиками соленый огурец добавьте к фасоли. Сварите яйцо, мелко порубите его. Яблоко натрите на крупной терке, лук порежьте и добавьте к фасоли и огурцу. Посыпьте зеленью петрушки и укропа, положите горчицу, соль, красный перец.

Все заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Лучше всего подавать к шашлыкам.

Салат «Под закуску»

Требуется: по 300 г рыбных консервов и капусты, 3 соленых огурца, по 2 яйца и моркови, 3—4 картофеля 200 г майонеза, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Рыбные консервы измельчите, огурцы нарежьте мелкими кубиками, вареные яйца мелко порубите. Морковь и картофель отварите и нарежьте кубиками.

Свежую капусту порубите и перемешайте с солью. Дайте ей немного постоять. Затем перемешайте ее с остальны-

ми составными салата. Поперчите и заправьте майонезом. Подержите салат некоторое время в холодильнике для охлаждения и пропитки. Украсьте зеленью. Салат можно подавать и как закуску, и как самостоятельное блюдо.

Салат «Слойка»

Требуется: 2 яйца, 200 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 картофеля, 2 моркови, свекла, 100 г майонеза, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Яйца отварите и мелко нарежьте. Огурцы и картофель нарежьте кубиками. Свеклу и морковь сварите, натрите на терке.

Выкладывайте салат слоями: на дно положите слой картофеля, затем морковь, далее квашеную капусту. Слегка полейте майонезом. Положите слой свеклы и яиц. Снова полейте майонезом. Повторите слои. При этом каждые два слоя перчите и подсаливайте. Когда салат будет готов, украсьте его веточками зелени или фигурками из отварных овощей.

Поставьте на несколько часов в холодильник для пропитки. Но не стоит оставлять его там на слишком долгое время, так как он может отойти водой.

Филе из трески

Требуется: 250 г консервированной трески, 2—3 яйца, 2 моркови, 200—300 г картофеля, 3 головки лука, по 100 г консервированной кукурузы и майонеза, зелень, соль.

Способ приготовления. Треску мелко нарежьте. Яйца отварите вкрутую и порубите. Отварите морковь и кар-

тофель в «мундире», почистите и нарежьте мелкими кубиками. Лук нашинкуйте. Все овощи смешайте с рыбой и кукурузой и посолите. Заправьте майонезом и еще раз перемешайте.

Выложите готовое блюдо в салатницу и украсьте зеленью. Поставьте его на некоторое время в холодильник для пропитки. Можете подавать не только в роли закуски, но и как самостоятельное блюдо. При желании украсьте зернами кукурузы.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды «Вегетарианец»

Требуется: 1/2 буханки нарезного хлеба, 3—4 крупных помидора, 2—3 огурца, 50 г растительного масла, редис, майонез.

Способ приготовления. Нарежьте хлеб круглыми ломтиками и поджарьте на масле.

Положите на кусочек хлеба полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего огурца. Середину кружка украсьте майонезом и кружочком редиски.

Бутерброды «Сытные»

Требуется: 450 г пшеничного или пеклеванного хлеба, 500 г ветчины, 150 г сливочного масла, горчица, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте ветчину ломтиками, смажьте с одной стороны горчицей, обжарьте на сковороде с маслом. Одновременно нарежьте тонкими ломтиками хлеб и обжарьте его. Разложите ломтики ветчины на хлеб, посыпьте ветчину рубленой зеленью.

Бутерброды «Утро»

Требуется: 1/2 батона (или пеклеванного хлеба), 250—300 г сыра, по 100 г сливочного масла и томатной пасты, салат.

Способ приготовления. Поджарьте ломтики хлеба, положите на каждый лист зеленого салата и тонкий ломтик сыра. В середину положите немного масла, смешанного с томатной пастой. Масло засыпьте тертым сыром. Хлеб, салат и сыр можете нарезать в форме звездочек.

Бутерброды «Особые»

Требуется: 200 г ветчины, 300 г батона «Особый», по 2—3 помидора и редиса, листья салата, 150 г майонеза, зелень.

Способ приготовления. Нарезьте хлеб, ветчину, помидоры тонкими ломтиками. На хлеб положите лист салата, ломтик ветчины, круглый ломтик помидора. В середину добавьте немного майонеза, накройте его круглым ломтиком редиса, посыпьте зеленью.

Бутерброды «Радость грибника»

Требуется: 400 г шампиньонов, батон ржаного хлеба, средняя луковица, по 100 г майонеза и растительного или сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Хлеб разрежьте коржами, каждый корж — на 4 части. Шампиньоны порежьте ломтиками, проварите в соленой воде 5 мин и обжарьте на

хорошо разогретой сковороде с маслом до готовности. Очищенный лук нарежьте кольцами и обжарьте в масле до готовности.

Выложите слоями на коржи хлеба лук, шампиньоны, майонез и уложите их на противень друг на друга. Сверху и с боков намажьте получившийся «торт» майонезом и поставьте в духовой шкаф на 5—7 мин. Перед подачей к столу посыпьте рубленой зеленью.

Бутерброды горячие

Требуется: батон, 200 г шпрот, 100 г томатного соуса, зелень.

Способ приготовления. С черствого батона пшеничного хлеба срежьте корку и нарежьте батон ломтиками толщиной примерно 1 см. Положите на каждый ломтик шпроты (по 1 или 2 шт. — в зависимости от величины). Смажьте томатным соусом и поставьте на 10 мин в духовой шкаф. Выложите гренки на блюдо, украсьте зеленью. Подавайте в горячем виде.





Глава 2 Первые блюда

БОРЩИ И ШИ

Борщ летний

Требуется: 120 г свежей свекольной ботвы, 100 г картофеля, 30 г моркови, 10 г петрушки, 20 г лука-порея или репчатого, 50 г кабачков, 50 г помидоров или томатной пасты, 100 г столового маргарина, 25 г сметаны, лавровый лист, соль, перец, уксус, зелень.

Способ приготовления. Коренья и лук нарежьте ломтиками, черешки свеклы — кусочками размером 3—4 см и все вместе спассеруйте с жиром. Промытые листья свекольной ботвы разрежьте на части. Кабачки и картофель нарежьте ломтиками.

В кипящую воду, овощной отвар или мясной бульон положите спассерованные овощи, доведите до кипения, добавьте листья свекольной ботвы, нарезанный картофель и варите 20—25 мин.

За 10 мин до окончания готовки положите нарезанные кабачки, натертые помидоры, соль и специи (лавро-

вый лист, перец). Можете заправить борщ уксусом. Подавайте со сметаной и зеленью.

Борщ «Жгучий»

Требуется: по 100 г крапивы, 100 г шавеля, 15 г риса, 10 г столового маргарина, 10 г сметаны, 10 г томата-пюре, 10 г лука репчатого, 5 яиц, 150 г картофеля, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления. Крапиву припустите и протрите в пюре, положите в кипящую подсоленную воду или бульон, снова нагрейте до кипения, добавьте щавель листиками. Картофель порежьте кубиками. Рис, спассерованные коренья, репчатый лук, лавровый лист, перец, томат-пюре соедините с картофелем. Отварите яйца, нарежьте кубиками и положите в кипящий бульон.

Варите яйца в бульоне не больше 3 мин. Поперчите. При подаче к столу добавьте сметану.

Борщ «Рыбка»

Требуется: 500 г рыбы, 500 г свеклы, 100 г сметаны, несколько луковиц, мука, растительное масло (для обжарки рыбы), соль, перец.

Способ приготовления. Для борща лучше всего подходят хамса, килька или салака. Перед приготовлением промойте их в проточной воде, удалите головы и внутренности. Если рыба, из которой вы собираетесь готовить борщ, соленая, ее обязательно надо вымачивать в течение 1—2 ч. Рыбу запанируйте в муке и обжарьте в растительном масле на маленьком огне, чтобы она со-

хранила свою форму. Отварите свеклу, порежьте ее мелкой соломкой и добавьте все остальные ингредиенты. Затем выложите рыбу в кастрюлю, посолите и поперчите борщ, поставьте на огонь и доведите до кипения, добавив за 5 мин до окончания варки сметану. Подавайте к столу непременно горячим.

Борщ с фасолью и зеленью

Требуется: по 300 г фасоли и капусты, 2 свеклы, 4 картофеля, 50 г сметаны, по 10 г сахара и уксуса, соль, 250 г говядины, головка репчатого лука, яйцо, зелень укропа, 100 г щавеля.

Способ приготовления. Варите фасоль в кипящей воде примерно 30 мин, затем положите нарезанную говядину и нашинкованную капусту. Картофель мелко нарежьте и положите в борщ, нашинкуйте свеклу, добавьте лук, уксус, соль по вкусу и варите до готовности.

За 5 мин до окончания варки положите щавель. Отдельно сварите вкрутую яйцо. Когда будете подавать к столу, в тарелку положите 1/4 яйца, налейте борщ, добавьте зелень укропа и сметану.

Борщ по-украински

Требуется: 500 г свежей капусты, морковь, 2 свеклы, 300 г свинины, пучок петрушки, луковица, 25 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, 50—100 г сметаны, лавровый лист, соль, перец, 2 картофеля.

Способ приготовления. Положите в кипящий мясной бульон нашинкованную капусту и свеклу, нарежьте со-

ломкой морковь и петрушку, лук, нарезанный кольцами, обжарьте с томатной пастой и сливочным маслом. Картофель тоже мелко порежьте и положите в кипящий борщ. Добавьте туда же поджаренные корни и варите 30 мин.

За 10 мин до готовности посолите и добавьте лавровый лист и перец. Перед подачей положите в тарелку кусок мяса, налейте борщ и полейте сметаной.

Свекольник

Требуется: 500 г свеклы, 50 г фасоли, морковь, корень петрушки, головка репчатого лука, по 100 г щавеля и шпината, 50 г муки, 3 крутых яйца, 10 г сахара, соль, по 120 г соленого сала и сметаны, зелень.

Способ приготовления. Отдельно отварите до готовности фасоль. В кипящий мясной бульон положите нашинкованные свеклу, морковь, лук, петрушку и варите до готовности на медленном огне. Хорошо промойте шпинат и щавель, ошпарьте кипятком и мелко порежьте.

За 5 мин до конца варки борща положите в него фасоль, шпинат, щавель, размешайте муку, заправьте сахаром и солью. Соленое сало нарежьте мелкими кусочками.

Готовый борщ подавайте, положив в тарелки сало и мелко порубленное яйцо. Заправьте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Щи по-киевски

Требуется: 150 г костей, по 300 г копченого гуся и свежей или квашеной капусты, луковица, морковь, 50 г томатной пасты, 25 г муки, 100 г сметаны, 3 зубчика чеснока, 50—100 г

маргарина, корень петрушки, 5 картофеля, соль, перец, лавровый лист, зелень.

Способ приготовления. Сварите из костей бульон. Гуся мелко порежьте и положите в кипящий бульон вместе с мелко нарезанным картофелем. Нашинкуйте капусту и положите ее в бульон. Лук, морковь, петрушку обжарьте с мукой, томатной пастой и маргарином. Добавьте в кипящий бульон с капустой поджарку и варите до готовности. За 10 мин до окончания варки заправьте щи солью, толченым чесноком, перцем и лаврушкой. При подаче к столу положите в щи сметану и зелень.

Щи из квашеной капусты

Требуется: 500 г говядины, 400 г кислой капусты, морковь, корень петрушки, 1 луковица, 50 г маргарина, 25 г томатной пасты, 4 картофеля, соль, 7 г сахара, перец, лавровый лист, зелень.

Способ приготовления. Сварите из говядины бульон. В кипящий мясной бульон положите нарезанный картофель. Морковь, петрушку и лук обжарьте с маргарином и томатной пастой. После закипания бульона с картофелем добавьте туда пережарку и нашинкованную кислую капусту и варите 30 мин. За 10 мин до готовности добавьте в щи соли, сахара, перца и лаврового листа по вкусу. При подаче положите в тарелку кусок мяса и заправьте щи сметаной, посыпьте зеленью.

Щи «Морские»

Требуется: 500 г морской капусты, 500 г костей, 4 картофеля, 1 луковица, морковь, ко-

рень петрушки, 50 г маргарина, 2 сваренных вкрутую яйца, 25 г муки, соль, лавровый лист, перец, зелень.

Способ приготовления. Отварите из костей бульон. Капусту на 2—3 мин опустите в кипящую воду, потом откиньте ее на дуршлаг и дайте стечь воде, затем мелко порежьте. Потушите эту массу с маргарином 15 мин.

Петрушку, морковь и лук мелко нарежьте и обжарьте с маргарином и мукой.

Доведите бульон до кипения и положите в него нарезанный картофель, варите до полуготовности. Добавьте тушеную капусту, поджарку и варите еще 20 мин. За 5 мин до готовности добавьте в щи соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Щизеленые

Требуется: 4 картофеля, 250 г шпината, 200 г щавеля, по корню петрушки и сельдерея, головка репчатого лука, 30 г муки, 50 г маргарина, 2 вареных яйца, 100 г сметаны, соль, перец, лавровый лист, 2 л мясного бульона.

Способ приготовления. Картофель мелко порежьте. Шпинат варите до мягкости, потом протрите через сито. Щавель ошпарьте кипятком и протрите.

Обжарьте корни с мукой, луком и маргарином. Мясной бульон доведите до кипения и положите туда картофель, шпинат, щавель, пережарку и варите 20 мин. За 5 мин до готовности добавьте в щи соль, лавровый лист и перец по вкусу.

Когда будете подавать щи, положите в тарелку 1/2 вареного яйца и заправьте сметаной, посыпьте рубленой зеленью.

Щи «Москва»

Требуется: 120 г говядины, 90 г ветчины, 150 г костей, 300 г капусты, морковь, корень петрушки, луковица, 50 г томатной пасты, 25 г муки, 25 г уксуса, 100 г маргарина, 100 г сметаны, 2 картофеля, соль, лавровый лист, перец, зелень.

Способ приготовления. Сварите из говядины и костей бульон. Морковь, петрушку и лук нашинкуйте и обжарьте на медленном огне с маргарином, мукой и томатной пастой.

Нарежьте картофель и положите его в кипящий бульон, когда он сварится до полуготовности, добавьте туда поджарку и варите 20 мин. За 10 мин до готовности положите соль, лавровый лист и перец.

При подаче положите в тарелку по куску вареной ветчины и говядины, заправьте сметаной и зеленью.

СУПЫ, БУЛЬОНЫ

Бульон «Утренний»

Требуется: 2 л воды, 50 г растительного масла, по пучку петрушки, сельдерея и зеленого лука, 300 г шавеля, морковь, 2 луковицы, соль, лавровый лист, перец.

Способ приготовления. Морковь нарежьте мелкими кубиками, репчатый лук — кольцами, спассеруйте в растительном масле, запустите в кипящую воду. Туда же положите мелко нарезанные шавель и сельдерей.

Примерно через 10 мин посолите, поперчите. Суп варите до готовности в течение 20 мин. Зелень нашин-

куйте и всыпьте в кастрюлю после того, как бульон будет готов.

Бульон грибной

Требуется: 500 г свежих грибов, 2 л воды, 400 г мяса, 2 луковицы, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления. Нарежьте грибы мелкими кубиками и запустите в кипящую воду. Мясо отделите от костей и жилок и положите в бульон. Добавьте мелко нарезанный лук, соль, лавровый лист и перец. Бульон варите в течение часа.

Бульон мясной

Требуется: 500 г говядины или свинины, 2 л воды, луковица, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Кусок мяса с костями залейте холодной водой и поставьте ее на средний огонь. Через 20 мин варки добавьте соль, хорошо перемешайте, положите лавровый лист и луковицу. Немного убавьте огонь.

Обычно бульон варится в течение 2 ч, его готовность можно проверить следующим образом. Большой вилкой с двумя зубьями проткните кусок мяса, если на вилке останется кровь, значит, бульон еще не готов, если сероватый сок — можете снимать. Еще готовность бульона проверяется по тому, насколько легко мясо отделяется от косточки.

Во время варки на поверхности бульона могут образовываться пена и жир. Их необходимо снимать, так как они портят вкус и консистенцию бульона.

Бульон необходимо процедить до прозрачности, отварное мясо можно использовать во вторых блюдах.

Бульон с овощами

Требуется: 2 л воды, морковь, 400 г капусты, 400 г картофеля, луковица, яйцо, соль, перец.

Способ приготовления. Очищенный картофель порежьте кубиками. Морковь и капусту нашинкуйте. Положите в воду приготовленные овощи, лук. Примерно через 20 мин в бульон добавьте предварительно сваренное яйцо, нарезанное мелкими кубиками. Посолите и поперчите. Бульон варите до готовности в течение 20–30 мин.

Бульон «Китайский»

Требуется: 2 л воды, 200 г риса, морковь, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления. В кипящую воду добавьте хорошо промытый отборный рис. Спустя 10 мин после начала варки добавьте в бульон мелко нашинкованную морковь, лавровый лист. Посолите, поперчите и варите до готовности в течение 15 мин.

Лапша домашняя

Требуется: 1 1/2–2 л мясного или куриного бульона, морковь, головка репчатого лука, 30 г кулинарного жира.

Для лапши: 200 г муки, 30 г воды, яйцо, соль.

Способ приготовления. Для лапши замесите крутое тесто и оставьте его на 20–30 мин. Затем тонко раскатайте (толщиной 2–3 мм) и разрежьте на полоски шириной в 5–10 см. Сложите обваленные в муке полоски одна на другую и нашинкуйте, разложите лапшу тонким слоем и подсушите.

Нашинкованный лук и нарезанную соломкой морковь спассеруйте с жиром и опустите в кипящий бульон. Когда бульон снова закипит, заложите лапшу, предварительно просеяв ее через сито от муки.

Чтобы бульон получился прозрачным, лапшу на минуту опустите в кипящую, слегка подсоленную воду, откиньте на сито, дайте стечь, а затем уже запускайте в бульон.

В готовый суп добавьте мелко нарезанные кусочки мяса или курицы.

Окрошка

Требуется: 1 л хлебного кваса, 400 г отварного мяса, ветчины и колбасы, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 2 вареных яйца, 150 г сметаны, соль, чеснок, зелень.

Способ приготовления. Отварное мясо, ветчину и колбасу нарежьте мелкими кубиками. Огурцы порежьте соломкой. Разотрите чеснок с солью. Яйца нарежьте мелкими кубиками, смешайте со сметаной.

Все ингредиенты смешайте и залейте предварительно охлажденным квасом. При подаче к столу обильно посыпьте окрошку зеленью.

Окрошка «Огородная»

Требуется: 1 л хлебного кваса, 3–4 картофеля, 100 г сметаны, 100 г зеленого лука, мор-

ковь, свекла, 2—3 свежих огурца, 3 яйца, соль, сахар, горчица, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Сварите до мягкости картофель, свеклу и морковь. Все очистите, охладите и нарежьте мелкими кубиками. Хорошо промойте и очистите от кожицы огурцы, нарежьте их соломкой или небольшими кубиками.

Мелко нарежьте зеленый лук и разотрите его вместе с небольшим количеством соли. Сварите яйца вкрутую, белки мелко порубите, желтки разотрите со сметаной, солью, сахаром и горчицей. Все ингредиенты разведите охлажденным квасом.

Перед подачей к столу посыпьте окрошку измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рассольник «Морские чудеса»

Требуется: 400 г очищенных кальмаров, 2 л воды, 250 г молока, яичный желток, 50 г растительного или растопленного сливочного масла, морковь, корень петрушки, щавель, шпинат, луковица, соленый огурец, огуречный рассол, лимон, соль, перец.

Способ приготовления. Кальмаров очистите от кожицы, разрежьте на несколько частей, так чтобы в итоге получилось несколько средних кусков, и положите в кипящую воду. Варите до полуготовности на небольшом огне.

Промытую и очищенную морковь нарежьте мелкими кубиками, то же самое сделайте с корнем петрушки. Добавьте овощи в суп. Соленые огурцы очистите от кожицы и нарежьте соломкой, запустите в суп. Варите около 30 мин. Затем введите немного огуречного рассола,

шпинат и щавель. Сырой яичный желток хорошо размешайте венчиком вместе с молоком. Прокипятите смесь, постоянно помешивая. В конце варки введите в рассольник яично-молочную смесь, посолите, поперчите и посыпьте зеленью.

Рассольник можно заправить сметаной или майонезом.

Суп грибной

Требуется: 150 г сухих грибов (белых), 3—4 картофеля, 2 луковицы, 30 г кулинарного жира, зелень, лавровый лист, 5—6 горошин черного перца, соль, 100 г твердого сыра.

Способ приготовления. Грибы вымочите в течение 1—2 ч и крупно нашинкуйте. Залейте водой и варите 1—1 1/2 положив в кастрюлю лавровый лист, перец и соль.

Когда грибы будут готовы, добавьте очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель. Продолжайте варить еще 10—15 мин, затем опустите нашинкованную зелень и мелко порезанный репчатый лук. Лук можете спассеровать в 1 ст. л. кулинарного жира. В готовый суп добавьте натертый на терке сыр твердого сорта. Подавайте со сметаной или майонезом, а также со свежей зеленью.

Уха

Требуется: 1 1/2 кг рыбы или 1 1/5 кг филе (примерно по 1/2 кг трески, палтуса, морского окуня), 1 4/5 л воды, 2 луковицы, морковь, 4 картофеля, 4 лавровых листа, 10—12 горошин

черного перца, лук-порей, петрушка, 50 г укропа, соль, 4 ломтика (кружочка) лимона.

Способ приготовления. В подсоленную воду положите нарезанные картофель, морковь, петрушку и лук, прокипятите 10—15 мин на умеренном огне до полуготовности картофеля. Положите все пряности, кроме укропа и части порея, а через 3 мин — нарезанную крупными кусками рыбу и варите еще 8 мин на умеренном огне. При необходимости досолите. За минуту до готовности засыпьте укроп и лук-порей. Дайте настояться в течение 7—8 мин, затем положите лимон. Обратите внимание: уха получится значительно вкуснее, если ее варить без крышки, в открытой посуде и на умеренном или медленном огне.



Глава 3 Вторые блюда



НА ЛЮБОЙ ВКУС

Голубцы с овощами

Требуется: 1 кг капусты, 100 г моркови, 2 луковицы, 2 помидора, 250 г сметаны, по 50 г томатного пюре и растительного масла.

Способ приготовления. Очистите кочан капусты, вырежьте из него кочерыжку, положите в подсоленный кипяток и варите 15—20 мин.

После этого выложите капусту на сито и, дав стечь воде, разберите на отдельные листья, которые послужат заготовками для будущих голубцов. Предварительно капустные листья немного отбейте, чтобы они сворачивались без всякого труда.

Для начинки используются любые овощи, нарезанные и перемешанные между собой. На капустные листья положите овощной фарш и сверните, придав голубцам продолговатую форму. Обжарьте в растительном масле на маленьком огне, после чего сложите в неглубокую кастрюлю, добавьте туда же масло и томатное пюре и ту-

шите на слабом огне в духовом шкафу 30—40 мин. Во время тушения голубцы несколько раз поливайте соусом.

Гуляш со свежей капустой

Требуется: 600 г капусты, 50 г растительного масла, 5 головок лука, по 250 г сливок и томатной-пасты, соль, перец по вкусу, сладкий болгарский перец, зелень.

Способ приготовления. Нашинкуйте кочан капусты, лук мелко порежьте и обжарьте в растительном масле. Добавьте туда капусту, посолите, поперчите и тушите на медленном огне 15 мин, изредка помешивая во избежание пригорания. Для придания готовому гуляшу особого аромата положите несколько кусочков порезанного сладкого болгарского перца и зелень. Когда капуста станет мягкой, залейте ее сливками и томатной пастой, после чего доведите до полной готовности.

подавайте блюдо к столу горячим в качестве приправы к картофельному пюре. Из напитков с этим видом гуляша особенно хорошо гармонирует горячий кисель.

Запеканка из яблок

Требуется: 150 г картофеля, 50 г яблок, 30 г сметаны, 50 г молока, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г сливочного маргарина, по пучку укропа, петрушки и зеленого лука, соль.

Способ приготовления. Сварите картофель и, очистив от кожуры, истолките в пюре, добавьте в него теплое молоко, сливочное масло и тщательно перемешайте. Очистите яблоки от кожуры и, порезав их маленьки-

ми дольками, положите в пюре. Все тщательно перемешайте. Пюре выложите на сковороду в растопленный маргарин и разровняйте его поверхность, смажьте ее сметаной, смешанной с яйцом.

Приготовленную массу выпекайте в духовке до готовности. Готовую запеканку выложите на блюдо и посыпьте зеленью.

Клецки

Требуется: 500 г картофеля, 6 яиц, 200 г репчатого лука, 100 г свеклы, соль, 20 г сливочного маргарина, 200 г помидоров, 60 г сметаны, 30 г грецких орехов, 1 1/2 л воды.

Способ приготовления. Картофель натрите на крупной терке. Лук мелко порежьте и поджарьте в маргарине до золотистого цвета. Свеклу натрите на мелкой терке. В блюде перемешайте картофель, свеклу и лук. В эту массу разбейте яйца, посолите, дайте остыть и порежьте ее на кусочки.

Широким ножом запускайте клецки в кипящую подсоленную воду. Если приготовленная масса будет прилипать к ножу, опускайте его в стакан с водой. После того как клецки всплывут на поверхность, поварите их еще 3—5 мин и, вынув их из воды, положите на блюдо. Нарежьте на кубики помидор и смешайте его со сметаной и размельченными орехами. Полученным соусом полейте клецки.

Морковные котлеты

Требуется: 200 г моркови, 60 г хлеба, 50 г изюма, 70 г молока, 200 г сливочного маргарина, 2 яйца, 90 г сметаны, 200 г сухарей.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке. Замочите хлеб в молоке. Изюм переберите и вымойте. Смешайте все. Полученную массу перемешайте, разбейте в нее яйца и снова перемешайте.

Приготовленный фарш разделите на небольшие равные части и сформируйте их в форме продолговатых котлет. Эти котлеты обваляйте в сухарях и, выложив на горячую сковороду в растопленный маргарин, поджарьте с двух сторон.

Готовые котлеты выложите на тарелки и положите на каждую из них немного сметаны.

Омлет «Морковка»

Требуется: 5 яиц, 30 г молока, 2 моркови, 10 г сахара, 20 г сливочного маргарина, 25 г воды, 15 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления. Морковь порежьте на кубики, выложите на сковороду, всыпьте соль, сахар. Все очень хорошо перемешайте и потушите в маргарине с добавлением воды. Затем разбейте в кружку яйца и, влив молоко, взбейте. Когда морковь станет мягкой, залейте ее яйцами, взбитыми с молоком. Как только омлет поднимется и станет пышным, переверните его на другую сторону при помощи крышки от сковороды и поджарьте до золотистого цвета.

Готовый омлет разрежьте на порции, выложите каждую из них на тарелки и положите на каждую порцию по веточке петрушки.

Омлет «Яблочный»

Требуется: 3 яйца, 45 г молока, 100 г свежих яблок, 25 г сливочного масла, зелень.

Способ приготовления. Свежие нектислые яблоки очистите от кожицы и семенных коробочек, нарежьте кубиками размером около 1 см и слегка поджарьте на сковороде с маслом. Смешайте яйца с молоком, взбейте, вылейте яичную массу на яблоки, перемешайте и поджарьте. Перед подачей посыпьте зеленью петрушки, укропа.

Омлет с кашей

Требуется: 6 яиц, 500 г молока, соль, 200 г риса, 90 г томатного соуса, 20 г маргарина, веточка укропа.

Способ приготовления. Промойте рис, залейте кипящим молоком, посолите и держите на огне, пока рис не сварится. Если в рисовой каше осталось молоко, слейте его в отдельную посуду. Разбейте в кружку яйца и, посолите их, хорошенько взбейте. Нагрейте сковороду, растопите маргарин, выложите в него рисовую кашу, разровняйте поверхность лопаточкой и залейте взбитым яйцом. Когда нижняя поверхность запеканки поджарится, переверните ее и поджарьте другую сторону. Готовую запеканку выложите на блюдо, размажьте по ее поверхности томатный соус и посыпьте порезанным укропом.

Пельмени овощные

Требуется: 300 г пшеничной муки, 120 г воды, яйцо, соль.

Для начинки: 200 г сырого картофеля, 200 г свежей капусты, луковица, вода, 20 г растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Приготовьте обычное пельменное тесто. Дайте ему настояться примерно в течение

30 мин. Картофель очистите и сварите сухое пюре. Оно должно быть рассыпчатым, без молока и масла. Капусту мелко нашинкуйте. Смешайте картофельное пюре с нарезанной капустой, добавьте соль и перец. Обжарьте лук на масле до образования золотистой корочки, затем положите смешанное с капустой картофельное пюре и обжаривайте 10—15 мин.

Далее пельмени приготавливаются обычным способом, только вместо мясного фарша используется овощная начинка.

Плов с изюмом и курагой

Требуется: 500 г риса, по 300 г кураги и сливочного масла, 200 г изюма, соль.

Способ приготовления. Курагу, мелко порезав, смешайте с изюмом. Растопите в казанке половину масла. На него выложите немного кураги с изюмом, сверху положите тонкий слой промытого риса и так выкладывайте по несколько слоев сушеных фруктов и риса, чтобы верхний слой был из риса. Поверхность приготовленной массы полейте остатками масла, предварительно растопив его, и добавьте подсоленной воды, чтобы только прикрыть верхний слой.

Казанок поставьте на маленький огонь, закрыв крышкой. Содержимое тушите 1—1 1/2 ч.

Вареные сырники

Требуется: 500 г свежего творога, 3 яйца, 750 г муки, 250 г сахара, 10 г соды.

Способ приготовления. Творог хорошо разомните ложкой, чтобы не было комочков, добавьте яйца, сахар,

муку, погасите соду и введите ее в основную массу. Хорошо размешайте до однородного состояния и полного растворения сахара. Доведите до кипения воду и небольшими порциями (десертной ложкой) опускайте в воду массу. Варите до полной готовности. Затем шумовкой выньте сырники из воды и запустите новую партию. Вареные сырники подавайте горячими со сладким, лучше всего сметанным соусом.

КАШИ

Гречневая каша с яйцами

Требуется: 500 г гречневой крупы, 750 г воды, 3 яйца, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. В воду добавьте соль, вскипятите. В кипящую подсоленную воду засыпьте гречневую крупу, перемешайте, удалите шумовкой всплывшие зерна и, периодически помешивая, варите до загустения 15—20 мин. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно закройте крышкой и поставьте на 3—4 ч для упревания. Сварите вкрутую яйца, очистите и мелко порежьте. Перед подачей к столу в кашу положите яйца, добавьте масло.

Каша тыквенная

Требуется: 1 кг тыквы, 1 л воды, соль, 75 г сахара, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Тыкву нарежьте кусочками, залейте горячей подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варите 15—20 мин. После этого снимите кастрюлю с огня и поставьте в духовой шкаф, чтобы тыква потомилась 20—30 мин, посыпьте сахаром. Гото-

вую тыкву можно подать с маслом, сметаной или сухарным соусом.

Каша манная

Требуется: 250 г манной крупы, 1 1/5 л молока, 30 г сахара, соль, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Молоко влейте в кастрюлю и, постоянно помешивая, чтобы не пригорело, доведите до кипения. В кипящее молоко тонкой струйкой всыпьте крупу. Постоянно помешивайте и постарайтесь хорошо размешать, чтобы не было комочков и каша была однородной, варите 10—15 мин до загустения.

После этого запустите сахар, соль и хорошо размешайте. Когда каша будет готова, положите в нее масло.

Каша пшеничная «Грибки»

Требуется: 500 г дробленой пшеничной крупы, 1 1/5 л воды, 100 г свежих грибов, средняя луковица, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду запустите предварительно промытую крупу (если крупа мелкодробленая, промывать не надо). Варите, помешивая, 10—20 мин. Когда каша загустеет, закройте кастрюлю крышкой и поставьте ее на 40—50 мин для упревания. Грибы нарежьте мелкими ломтиками, проварите в подсоленной воде в течение 5 мин, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и обжарьте их на хорошо разогретой сковороде с маслом до готовности. Вместе с грибами обжарьте и мелко нарубленный лук. Когда каша будет готова, выложите в нее грибы с луком, заправьте маслом и хорошо размешайте.

Каша овсяная

Требуется: 250 г дробленой овсяной крупы, 500 г молока, соль, 40 г сливочного масла. (Для каши из хлопьев: 400 г хлопьев, 1 1/5 л молока, соль, 50 г масла).

Способ приготовления. Молоко влейте в кастрюлю и, постоянно помешивая, доведите до кипения. В кипящее молоко всыпьте крупу, соль и варите на слабом огне, непрерывно помешивая, 20—30 мин до загустения. Заправьте маслом. Овсяную кашу можно сварить из овсяных хлопьев. Для этого в горячее молоко всыпьте хлопья, варите 10—15 мин до загустения, посолите и размешайте. В готовую кашу добавьте масло.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Антрекот с хреном

Требуется: 160 г говядины, 50 г мясного бульона, 15 г корня хрена, 2 луковицы, зелень, соль, перец, 30 г говяжьего топленого сала, фритюрный жир.

Способ приготовления. Кусок мяса, отрезанный от говяжьего толстого края, слегка отбейте, посолите, поперчите и обжарьте до появления румяной корочки на говяжьем сале. Лук мелко нарежьте и обжарьте во фритюре.

При подаче к столу уложите антрекот на овальное блюдо или тарелку. С одной стороны мяса положите гарнир (картофель, рис, капусту, грибы и т. д.), с другой стороны — немного мелко настроганного хрена и жареного лука. Все полейте мясным бульоном. Украстье зеленью.

Запеченная баранина

Требуется: 500 г баранины, 400 г картофеля, 20 г твердого сыра, 100 г мясного бульона, маргарин, сливочное масло, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо от задней ноги, спинной или поясничной части освободите от костей, грубых сухожилий и пленок, нарежьте его поперек волокон на несколько порционных кусков, слегка отбейте, посолите и поперчите по вкусу.

Мясо жарьте на маргарине до готовности. Затем куски уложите на дно порционной сковороды или блюда, смазанного сливочным маслом, покройте ломтиками вареного картофеля, залейте бульоном, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке со средним жаром примерно 15—20 мин.

Бифштекс

Требуется: 500 г говядины, 200 г мясного бульона, по 40 г сливочного масла и корня хрена, перец, соль.

Способ приготовления. Из говяжьей вырезки нарежьте порционные куски толщиной примерно 2—3 см, отбейте, чтобы толщина ломтей уменьшилась примерно наполовину, и придайте им овальную или округлую форму. Мясо посолите и поперчите и обжаривайте на сливочном масле от 7 до 15 мин, в зависимости от того, какое мясо вы предпочитаете — с кровью, среднезажаренное или с поджаристой корочкой. При подаче к столу рядом с мясом положите с одной стороны гарнир, а с другой — горку тертого хрена и полейте маслом и мясным бульоном, смешанным с жиром, оставшимся после жарки.

Тушеная баранина

Требуется: 500 г баранины, 50 г бараньего жира или маргарина, по 100 г репчатого лука и помидоров, 200 г моркови, 800 г картофеля, зелень, кинза или петрушка.

Способ приготовления. Мясо нарежьте кусочками, морковь нарежьте небольшими кубиками, а лук — кольцами и обжарьте все вместе на жире. Затем добавьте нарезанные половинками помидоры, все залейте водой и тушите в закрытой посуде 15—20 мин. После этого положите нарезанный кубиками картофель, накройте крышкой и тушите до готовности мяса и картофеля. При подаче посыпьте зеленью — кинзой или петрушкой.

Бифштекс с яйцом и луком

Требуется: 500 г свинины, 200 г мясного бульона, 40 г сливочного масла, 4 яйца, 400 г репчатого лука, мука, фритюрный жир, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Мясо нарежьте порционными кусками толщиной 20—30 мм и хорошенько отбейте. Отбитые куски мяса посолите и поперчите, прожарьте на сковороде от 7 до 15 мин.

Лук нарежьте кольцами, обваляйте в пшеничной муке и обжарьте в большом количестве жира, затем выньте его шумовкой и слегка посыпьте мелкой столовой солью.

При подаче к столу на тарелку с одной стороны куса мяса положите гарнир, с другой — жареный лук. На сам кусок мяса положите яичницу-глазунью из одного яйца, посыпьте зеленью.

Говядина «По-русски»

Требуется: 500 г говядины, 100 г репчатого лука, 40 г сельдерея, по 50 г ржаного хлеба, моркови, сметаны и шпика, 400 г мясного бульона, свиное топленое сало, мука, перец горошком, лавровый лист.

Способ приготовления. Мясо нарежьте поперек волокон ломтями, обваляйте их в муке и обжарьте на жиру с обеих сторон до появления поджаристой корочки. Дно глубокого сотейника покройте тонким слоем свиного шпика и уложите на него куски обжаренного мяса. На мясо кладите репчатый лук, морковь, сельдерей, нарезанные соломкой, нарезанный кубиками ржаной хлеб, лавровый лист и перец горошком.

На овощи укладывайте следующий слой обжаренного мяса, аналогичным образом покройте слоями овощей, хлеба и специями. Все залейте мясным бульоном и доведите до кипения. Затем поместите в духовку на 2 ч.

За полчаса до готовности добавьте сметану. Подавайте с гарниром — отварным картофелем.

Говядина с рисом

Требуется: 500 г говядины, по 100 г риса, маргарина, капусты и баклажанов, 50 г репчатого лука, 200 г помидоров, 400 г картофеля, соль.

Способ приготовления. Говядину нарежьте ломтями, а баклажаны и картофель — кубиками и все отдельно обжарьте на маргарине. Капусту ошпарьте подсоленным кипятком (10 г соли на 1 л воды), репчатый лук обжарьте на маргарине. В сотейник уложите слоями подготовлен-

ные овощи, на них — мясо и рис. Сверху положите нарезанные половинками помидоры, залейте все бульоном и тушите до готовности мяса.

Рыбные котлеты

Требуется: 900 г мелко нарубленной рыбы (лучше всего семейства лососевых), 500 г молока, 250 г белого хлеба, 300 г воды, соль, молотый перец, 50 г сухарей, зелень.

Способ приготовления. Пропустите рыбу, предназначенную для котлет, через мясорубку или натрите на мелкой терке, после чего смешайте с белым хлебом, размоченным в воде или молоке, и тщательно перемешайте. Посолите и поперчите получившийся фарш, туда же добавьте и зелень, если вы любите котлеты с пикантным вкусом. Сформируйте котлеты и обваляйте их в сухарях или хлебных крошках несколько раз, до тех пор пока рыбу не будет окружать достаточно прочный защитный слой. Выложите подготовленные котлеты на разогретую сковородку и выпекайте их 15—20 мин при температуре, не превышающей 150 °С. Подавайте к столу непосредственно после приготовления.

Зразы

Требуется: 500 г постного мяса, почка, 30 г сливочного масла, 30 г муки, 60 г сметаны, 15 г жира, 1 луковица, горчица, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо нарежьте поперек волокон на 4—5 частей, посыпьте солью и перцем. Почку тщательно промойте, разрежьте на 4—5 частей и варите в большом количестве воды 10 мин. Почку положите

на ломтики мяса, посыпьте солью, перцем, смажьте маслом и горчицей. Сверните кусочек мяса так, чтобы почка осталась внутри, перевяжите ниткой или закрепите палочкой.

Получившиеся палочки обжарьте до образования коричневой корочки, затем потушите все это в заправленной солью и кореньями воде на слабом огне в течение 50 мин. Готовые зразы выньте и удалите нитку. В отвар, в котором готовилось мясо, запустите муку и сметану и приготовьте соус.

На гарнир к зразам можете подать картофельное пюре, тушеную капусту или свеклу с морковью.

Курица с грибами

Требуется: курица средних размеров, 100 г репчатого лука, 60 г масла, 150 г белых грибов, 40 г вина, 60 г томата, 120 г сметаны, 10 г муки, специи, соль.

Способ приготовления. Подготовленную тушку курицы разрубите на небольшие порционные куски и обжарьте в неглубокой сковороде с разогретым маслом. В сковороду положите мелко нарезанный лук, томат, добавьте вино, соль и перец.

Когда курица будет готова наполовину, добавьте сметану, смешанную с мукой. Закройте все крышкой и тушите час на слабом огне. Белые грибы отварите на небольшом огне в неглубокой кастрюле 20 мин. Готовые грибы мелко порежьте, посыпьте солью и перцем и опять положите в кастрюлю. Туда добавьте масло и влейте немного сметаны.

Жарьте до готовности, затем остудите, пропустите через мясорубку. Полученную грибную массу смешайте с курицей. Все это жарьте в духовом шкафу 5 мин.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыбное жаркое

Требуется: 500 г свежего минтая, 30 г маргарина, луковица, морковь, соль.

Для соуса: 300 г рыбного бульона, 10 г сливочного масла, 40—60 г муки, 90 г зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Для соуса растопите сливочное масло на сковороде и, добавив в него муку, перемешайте. Затем вылейте на сковороду рыбный бульон, посолите, всыпьте зелень и, снова перемешав, доведите до кипения.

У свежего минтая мясо отделите от костей и порежьте на небольшие кусочки, посолите и положите их на нагретую сковороду с растопленным маргарином и время от времени переворачивайте. Жарьте рыбу 10—15 мин. Лук очистите и мелко порежьте, морковь натрите на средней терке. Приготовленные лук и морковь добавьте в рыбу, жарьте 5—10 мин. Выделившийся в ходе жарки сок слейте. Готовое жаркое выложите на блюдо и полейте приготовленным ранее соусом.

Запеканка с грибами

Требуется: 150 г сомятины, 100 г соленых грибов, 50 г маргарина, 5 яиц, помидор, 90 г майонеза, 50 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления. Вымытую сомятину порежьте на кубики и поджарьте в половине маргарина. Порежьте грибы и зелень, смешайте их. В хорошо прожаренную рыбу положите грибы, смешанные с зеленью,

залейте взбитым яйцом и посолите. Готовую запеканку разрежьте на равные порции, разложите в тарелки. Помидор, порезав на кубики, смешайте с майонезом. Приготовленную смесь равными частями положите на каждую порцию запеканки.

Клецки под майонезом

Требуется: 1 кг филе рыбы, 50 г белого хлеба, 250 г молока, 2 сырых белка, 50 г майонеза, соль — для рыбной массы.

Для отвара: по 1/2 корня петрушки и сельдерея, головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 1 л воды, соль.

Способ приготовления. Филе нарежьте кусками. Мякиш черствого белого хлеба замочите в молоке. Трижды пропустите через мясорубку рыбу и хлеб, тщательно взбейте, постепенно подливая холодное молоко и сырые белки. Чем лучше взбита масса, тем вкуснее будут клецки. В самом конце посолите.

Набирая столовой ложкой массу, второй снимайте с нее одинаковые по размеру и форме клецки, опускайте их в сотейник, смазанный маслом, соблюдая расстояние. Затем влейте горячий отвар и поставьте сотейник на слабый огонь.

Через 15 мин бульон осторожно слейте. Выложите клецки на блюдо, залейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки. На гарнир подайте отварную цветную капусту или зеленый горошек.

Пельмени с рыбой

Требуется: 500 г муки, 1/2 стакана воды, яйцо, соль.

Для начинки: 450 г рыбного филе, лук, соль.

Способ приготовления. Замесите тесто как для обычных пельменей. Пропустите через мясорубку рыбное филе с луком. Используйте его как начинку для пельменей, приготавливайте обычным способом. При подаче к столу пельмени с рыбной начинкой можно приправить сметаной, лимоном или белым соусом.

Шпроты в тесте

Требуется: 1 банка шпрот (180 г), 150 г слоеного теста, яйцо, зелень.

Способ приготовления. Выложите шпроты из банок и дайте стечь маслу. Слоеное тесто раскатайте в пласт шириной 4—5 см и нарежьте на длинные полоски шириной 9—10 см. На один пласт теста, смазанного яйцом, положите шпроты, накройте вторым таким же пластом теста и прижмите по краям. Нарежьте тесто на порции и положите их на смоченный водой кондитерский лист. Тесто смажьте яйцом и запекайте в духовке.

Украсьте зеленью

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Блинчики с творогом

Требуется: 250 г пшеничной муки, 250 г воды, 250 г творога, 3 яйца, 50 г изюма, 120 г сливок, жир, 100 г сахарной пудры, соль.

Способ приготовления. Просейте муку, добавьте 2 яйца, воду, соль, все хорошо перемешайте и замесите жидкое тесто. Выпекайте тоненькие блинчики на раскален-

ной сковородке, смазанной жиром. Творог тщательно разотрите с желтком и сахаром, смешайте с изюмом. Приготовленной массой тонко намажьте блинчики, сверните их рулетом, а рулет — колечком, вставив один конец в другой. Уложите колечки в смазанную жиром огнеупорную форму.

Залейте сливками, белок взбейте с солью и выложите сверху. Запекайте в духовом шкафу в течение 45 мин. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

Вареники «Ленивые»

Требуется: 500 г творога, 120 г муки, яйцо, 60 г сахара, соль.

Способ приготовления. Протрите творог, введите в него муку, яйца, сахар, соль и перемешайте до получения однородной массы. Тесто раскатайте на пласты и разрежьте на полосы такой же толщины. Эти полосы нарежьте на кусочки любой формы — треугольные, прямоугольные или фигурные. Опустите вареники в подсоленную кипящую воду и варите, пока они не всплывут. Готовые вареники разложите в тарелки, полейте сметаной или маслом, посыпьте сахаром.

Вареники вишневые

Требуется: 500 г муки, 120 г воды, 2 яйца, соль.

Для начинки: 400 г вишни, 90 г картофельной муки, 300 г сахара.

Способ приготовления. Удалите из ягоды косточки, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Переложите в тарелку, смешайте с сахаром и крахмалом. Муку

просейте и выложите на стол горкой, сделайте в ней углубление. Яйцо и белок разболтайте в воде, аккуратно влейте смесь в муку и быстро замесите крутое тесто. Готовое тесто слегка посыпьте мукой, накройте разогретой кастрюлей и оставьте на 20—30 мин. Раскатайте тонкий пласт и стаканом или специальной формочкой вырежьте из него кружки. Смажьте их сырым яичным желтком, на каждый кружок положите по 1 ч. л. начинки, края залепите. Варите в подслащенной воде при слабом кипении 6—8 мин. Готовые вареники полейте растопленным сливочным маслом.

Ватрушка с картофелем

Требуется: 500 г муки, 30 г сахара, 60 г растительного масла, яйцо, 10 г дрожжей, 120 г молока, соль.

Для начинки: 300 г картофеля, луковица, 20 г сливочного масла, 2 яйца, соль.

Способ приготовления. В теплом молоке растворите дрожжи, добавьте яйцо, сахар, соль, муку и замесите тесто. Оставьте его в теплом месте на 20—30 мин. Сформируйте из теста 10 лепешек с утолщенными краями и уложите на смазанный маслом противень. Оставьте на 20 мин, а потом выпекайте в течение 10 мин до полуготовности. Картофель сварите, разомните в пюре, добавьте масло, яйцо и мелко порезанный и обжаренный лук. Эту начинку положите на полупропеченные лепешки, смажьте взбитым яйцом и допекайте до готовности.

Ватрушка мясная

Требуется: 500 г муки, 30 г сахара, 50 г жира, яйцо, 20 г дрожжей, 250 г молока, соль.

Для начинки: 300 г мяса, луковица, перец, яйцо, соль.

Способ приготовления. Разотрите в миске дрожжи с сахаром, 2 ст. л. муки и 4 ст. л. молока. Опару поставьте в теплое место. Когда она подойдет, добавьте сахар, муку, теплый жир и молоко с солью и взбитыми в нем яйцами. Замесите мягкое тесто. Готовое тесто нарежьте кусками по 40—50 г. Куски раскатайте в руках в виде шариков, затем растяните их в лепешку. Положите на смазанный жиром противень. Мясо отварите, прокрутите через мясорубку и немного обжарьте. Мелко нарежьте и обжарьте лук, смешайте его с мясом, посолите, поперчите. Выложите начинку на лепешки, смажьте взбитым яйцом и запекайте 20—25 мин.

Пирог с капустой

Требуется: 40 г дрожжей, 500 г молока, 500 г муки, 250 г маргарина, 60 г сахара, соль.

Для начинки: маленький кочан капусты, 3 яйца, 30 г сливочного масла, соль, желток для смазывания пирога.

Способ приготовления. Замесите тесто, поставьте его в теплое место. Когда оно подойдет, дважды сделайте обминку.

Капусту нашинкуйте и поварите в несоленой воде 5—7 мин. Затем откиньте на дуршлаг и охладите. Смешайте с вареными и мелко порубленными яйцами, посолите.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, уложите на смазанный маслом противень. Сверху выложите начинку. Поверх нее положите сливочное масло, нарезанное тонкими пластинками. Затем накройте все вторым

слоем теста и аккуратно заделайте края. Поверхность пирога смажьте желтком, проткните вилкой и выпекайте до готовности при температуре 180—200 °С.

Пирог с курагой

Требуется: 250 г муки, 180 г сахара, 3 яйца.

Для начинки: 500 г кураги, 100 г грецких орехов, яйцо, 60 г ликера, сливочное масло.

Способ приготовления. Курагу переберите, промойте, немного измельчите и смочите ликером. Орехи измельчите и смешайте с курагой.

3 яйца тщательно взбейте с сахаром на водяной бане при температуре до 50 °С. Не переставая взбивать, выньте смесь из бани, охладите до комнатной температуры и смешайте с курагой. Добавьте муку и аккуратно перемешайте.

Противень или форму густо смажьте маслом, посыпьте мукой и выложите тесто. Взбейте яйцо, смажьте им тесто и выпекайте 25—30 мин при температуре около 200 °С. К столу лучше подавать охлажденным.

Пирожки с гречневой кашей

Требуется: 900 г пшеничной муки, 250 г молока или воды, 30 г сливочного масла, 15 г сахара, яйцо, соль, 20 г дрожжей.

Для начинки: 500 г гречневой крупы, луковица, 300 г растительного масла или кулинарного жира для жарки, соль.

Способ приготовления. Дрожжи разведите теплым молоком или водой, поставьте в теплое место. Затем добавьте соль, масло, муку, замесите тесто, поставьте в теп-

ло. Когда тесто поднимется, обомните и снова поставьте в тепло. После того как оно поднимется во второй раз, обомните его и приступайте к приготовлению пирожков.

Для начинки гречку переберите, тщательно промойте и сварите до полной готовности. Лук нашинкуйте и поджарьте на масле, смешайте с гречкой, подсолите.

Тесто выложите на стол, обсыпанный мукой, разделайте на маленькие булочки и после небольшой расстойки (10—15 мин) раскатайте на круглые лепешки. На них положите начинку, заделайте края и придайте форму пирожка. Сформованные пирожки оставьте для расстойки на 10—15 мин, после этого жарьте на сковороде с растопленным жиром или растительным маслом, переворачивая, чтобы пирожки поджаривались с обеих сторон.

Пирожки с грибами

Требуется: 900 г пшеничной муки, 250 г молока или воды, 30 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 20 г сахара, яйцо, соль.

Для начинки: 100 г сухих грибов или 200 г свежих, 30 г растительного масла, 2 луковицы, соль, 10 г муки, 300 г растительного масла или кулинарного жира для жарки.

Способ приготовления. Дрожжи разведите теплым молоком или водой, поставьте в теплое место. Добавьте соль, масло, яйцо, муку и замесите тесто, поставьте его в теплое место. Когда тесто поднимется, обомните его и снова поставьте в тепло. После того как оно поднимется во второй раз, обомните его. Готовое тесто должно быть вымешено до гладкости и не прилипать к рукам. Для начинки грибы промойте, отварите (сухие гри-

бы предварительно размочите). Лук измельчите, поджарьте и смешайте с ложкой муки, грибами и солью. Тесто выложите на стол, обсыпанный мукой, разделайте на маленькие булочки и после небольшой расстойки (10—15 мин) раскатайте на круглые лепешки. На них положите начинку, слепите края и придайте форму пирожка. Жарьте пирожки на растопленном жире или растительном масле, переворачивая, чтобы они равномерно поджарились.





Глава 4 Десерт

Бисквитное пирожное

Требуется: 180 г сахара, 180 г муки, 180 г сливочного масла или маргарина, 5 яиц, 50 г шоколада, 50 г растертых орехов.

Для глазури: 150 г сливочного масла или маргарина, 90 г какао.

Способ приготовления. Сахар взбейте с яичными желтками (предварительно отделенными от белков) до образования густой пены. Добавьте сливочное масло или маргарин, снова взбейте. После этого, постоянно помешивая, введите по одному яйцу, тертый шоколад, растертые орехи и муку. Готовое тесто выложите на посыпанный мукой стол, раскатайте, вырежьте рюмкой или специальной формочкой пирожные, переложите их на смазанный сливочным маслом и обсыпанный мукой противень и поставьте в умеренно теплую духовку. Выпекайте 20—25 мин при температуре 180—200 °С. Готовые изделия охладите и глазируйте.

Приготовление глазури: сливочное масло или маргарин растопите, добавьте какао и тщательно переме-

шайте. Охладите до теплого состояния и нанесите на пирожные.

Оладьи «Яблочко»

Требуется: 1/2 л кефира или простокваши, 150 г муки, яйцо, соль, 140 г сахара, 30 г растительного масла, 100 г сливочного масла, 5—7 яблок среднего размера.

Способ приготовления. Яйцо хорошо взбейте, соедините с кефиром или простоквашей, добавьте соль, сахар, растительное масло, муку и замесите пышное, легкое, полугустое тесто. Яблоки очистите от кожуры и семечек, нарежьте на дольки.

Тесто берите большой ложкой и разливайте на смазанную маслом горячую сковороду. На поверхности оладьев аккуратно разложите дольки яблок. Когда нижний слой оладьев обжарится, переверните их на другую сторону, яблоками вниз, и подрумяньте. Готовые оладьи снимите со сковороды, выложите на блюдо и посыпьте сахаром.

Оладьи с изюмом

Требуется: 500 г муки, 400 г воды, 30 г дрожжей, 30 г сахара, соль, 100 г растительного масла, 200 г изюма.

Способ приготовления. Дрожжи разведите в теплой воде, добавьте сахар и соль. Всыпьте муку и осторожно замесите тесто.

Изюм промойте, распарьте, положите в тесто, тщательно перемешайте и поставьте в теплое место на 30 мин, чтобы оно поднялось. По истечении этого вре-

мени еще раз перемешайте тесто и приступайте к выпеканию оладьев. Сковороду хорошенько прокалите, предварительно протерев ее солью, чтобы оладьи легко снимались и не пригорали. Вылейте на нее растительное масло и нагрейте его. Для выпечки большую ложку опустите в жир, осторожно набирайте ею тесто и выливайте на нагретую сковороду. Когда одна сторона оладьев обжарится, переверните их на другую сторону.

К оладьям обычно подают сметану или мед.

Кекс «Изюминка»

Требуется: 750 г муки, 120 г сахара, 150 г сливочного или растительного масла, 8 яиц, 350 г меда, 400 г изюма, лимон, 200 г миндаля, 125 г грецких орехов, 30 г молотой корицы, соль и сода.

Способ приготовления. В кастрюлю положите сахар, мед, масло и соль и размешайте до однородной массы. Затем добавьте яйца, корицу, муку, предварительно смешанную с содой. Все очень хорошо перемешайте. Изюм хорошо промойте и распарьте, орехи мелко порубите, лимон порежьте на маленькие кусочки. Соедините тесто с изюмом, орехами и лимоном. Все перемешайте, выложите в форму, смазанную сливочным или растительным маслом, и выпекайте кекс при температуре 220 °С в течение 55—60 мин. Для этого кекса требуется форма с толстыми стенками.

Кекс «Орешник»

Требуется: 250 г муки, 250 г сахара, 250 г грецких орехов, 1 стакан белков, отделенных от желтков.

Способ приготовления. Белки взбейте в крепкую пену, постепенно добавляя сахар. Муку смешайте с растертыми орехами. Затем соедините белки с мукой и орехами. Осторожно размешайте и выложите в форму, смазанную сливочным или растительным маслом и присыпанную мукой. Форму заполняйте тестом на 3/4 объема. Пеките кекс 50—60 мин при температуре 230 °С. Готовую выпечку вынесите на сутки в прохладное место.

Слойка

Требуется: 500—600 г муки, 250 г воды, 10—15 капель лимонной кислоты, 100 г сахара, 240 г масла или маргарина, 50—60 г муки, яйцо, соль.

Способ приготовления. В глубокую посуду налейте воду, добавьте лимонную кислоту, яйцо, соль и муку. Замесите тесто так, чтобы не было комков. Вымешивать такое тесто следует до тех пор, пока оно не станет легко отлипать от рук. Поставьте на 30 мин в теплое место.

Разотрите масло (маргарин) и добавьте к нему муку. Тесто раскатайте в пласт и слегка посыпьте мукой. В его центр положите масло, сформованное в виде лепешки. Сделайте «конвертик», накрыв масло краями теста. И опять раскатайте «конверт» скалкой. Пласт сложите вчетверо и поставьте на 10—15 мин в тепло. Затем снова раскатайте в пласт, толщина которого должна составлять примерно 1 см, и снова сложите вчетверо. Положите в холод на 20 мин. Затем достаньте, раскатайте до той же толщины, еще раз сложите. Тесто готово.

Из готового теста раскатайте пласт толщиной около 1 см и вырежьте из него небольшие прямоугольнички. Посыпьте их сахаром. Противень сбрызните водой и положите на него заготовки. Выпекайте примерно 25 мин

при температуре 250 °С. Готовые слойки можно подавать с джемом или повидлом.

Ореховое печенье

Требуется: 400 г муки, по 120 г сахара, орехов, 250 г сливочного масла или маргарина, яйцо, 130 г грецких орехов, 50 г лимонной цедры, сахарная пудра.

Способ приготовления. Возьмите муку и просейте ее на разделочную доску, смешайте с сахаром. Орехи разотрите и добавьте в муку. Туда же положите измельченную лимонную цедру, натертое на крупной терке сливочное масло или маргарин, яйцо и замесите очень крутое тесто. Готовое тесто раскатайте на посыпанной мукой разделочной доске. Если у вас есть специальная формочка, вырежьте с ее помощью различные фигурки. Если же таковой не имеется, воспользуйтесь обыкновенной рюмкой или стаканом. Положите их на противень, смазанный сливочным маслом и присыпанный мукой. Поставьте противень в горячую духовку и выпекайте печенье в течение 15—20 мин при температуре 200 °С. Готовые изделия выложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.



Глава 5 Напитки



Компот из персиков

Требуется: 500 мл воды, 300 г персиков, 100 г сахара, 20 г вина, 25 г орехов (миндаля или грецких).

Способ приготовления. Вымытые персики погрузите на 3 мин в кипящую воду. Затем выньте их шумовкой, положите на сито или дуршлаг и дайте воде стечь. Очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите косточки. В воду, в которой были персики, всыпьте сахар, положите косточки и варите 5—6 мин. Процедите сироп.

Нарезанные персики залейте горячим сиропом, добавьте вино, поставьте на огонь и доведите компот до кипения.

Орехи измельчите и, когда охлажденный компот разольете в стаканы, посыпьте его орехами.

Кисель «Молочные берега»

Требуется: 500 мл молока, 20 г крахмала, 100 г сахара, ванилин.

Способ приготовления. Небольшую кастрюлю ополосните под струей холодной воды, чтобы кисель не пригорал при варке, заполните молоком и поставьте на слабый огонь. Сахар измельчите до сахарной пудры и незадолго до закипания молока всыпьте в кастрюлю. Когда молоко закипит, немного помешайте его и убавьте огонь до самого маленького. Крахмал разведите в небольшом количестве холодного молока или кипяченой воды до полного растворения, влейте его в кастрюлю с кипящим молоком и варите на слабом огне, помешивая, до повторного закипания. Когда смесь снова закипит, снимите ее с огня и добавьте ванилин для аромата. Вылейте горячий кисель в стаканы и охладите.

Морс «Апельсиновый рай»

Требуется: 450 мл воды, 2 крупных апельсина, 100 г сахара, корица, лимонная кислота.

Способ приготовления. Апельсины ошпарьте кипятком, снимите цедру, удалите белую мякоть и отожмите сок. Выжимки измельчите, залейте кипящей водой, добавьте сахар, цедру, корицу и лимонную кислоту. Варите при слабом кипении 5—10 мин. Дайте настояться не менее 30 мин, процедите и влейте в процеженную массу выжатый сок. Вылейте все в закрытый сосуд и поставьте в холодильник. Морс должен постоять в холодном месте в течение суток. По этому же рецепту можете приготовить и морс с лимонами. Пропорции продуктов, необходимых для приготовления, такие же.



Содержание

Глава 1. Закуски	3
ХОЛОДНЫЕ	3
Баклажаны с яйцами.....	3
Гренки.....	3
Грибы с зеленью в сметане.....	4
Закуска творожная.....	4
Заливное.....	4
Паштет «Ку-ка-ре-ку».....	5
Фаршированный перец.....	5
Фаршированные помидоры «Райские».....	6
Редька с зеленью и сметаной.....	6
Фаршированные яйца «Рыбка».....	7
ГОРЯЧИЕ	7
Баклажаны, жаренные с помидорами.....	7
Баклажаны с грибами.....	8
Свежие грибы, жаренные в сметане.....	8
Фаршированные помидоры «Грибок».....	9
САЛАТЫ	9
Рыбный винегрет.....	9
Салат «Весна».....	10
Салат из кальмаров.....	10
Салат «Витаминка».....	10
Салат «Радость».....	11
Салат «Кольраби».....	11
Салат «Свежесть».....	12
Салат морковный «Остренький».....	12
Салат фасолевый.....	13
Салат «Под закуску».....	13
Салат «Слойка».....	14
Филе из трески.....	14
БУТЕРБРОДЫ	15
Бутерброды «Вегетарианец».....	15
Бутерброды «Сытные».....	15
Бутерброды «Утро».....	16
Бутерброды «Особые».....	16
Бутерброды «Радость грибника».....	16
Бутерброды горячие.....	17
Глава 2. Первые блюда	18
БОРЩИ И ЩИ	18
Борщ летний.....	18
Борщ «Жгучий».....	19
Борщ «Рыбка».....	19

Борщ с фасолью и зеленью.....	20
Борщ по-украински.....	20
Свекольник.....	21
Щи по-киевски.....	21
Щи из квашеной капусты.....	22
Щи «Морские».....	22
Щи зеленые.....	23
Щи «Москва».....	24
СУПЫ, БУЛЬОНЫ.....	24
Бульон «Утренний».....	24
Бульон грибной.....	25
Бульон мясной.....	25
Бульон с овощами.....	26
Бульон «Китайский».....	26
Лапша домашняя.....	26
Окрошка.....	27
Окрошка «Огородная».....	27
Рассольник «Морские чудеса».....	28
Суп грибной.....	29
Уха.....	29
Глава 3. Вторые блюда.....	31
НА ЛЮБОЙ ВКУС.....	31
Голубцы с овощами.....	31
Гуляш со свежей капустой.....	32
Запеканка из яблок.....	32
Клецки.....	33
Морковные котлеты.....	33
Омлет «Морковка».....	34
Омлет «Яблочный».....	34
Омлет с кашей.....	35
Пельмени овощные.....	35
Плов с изюмом и курагой.....	36
Вареные сырники.....	36
КАШИ.....	37
Гречневая каша с яйцами.....	37
Каша тыквенная.....	37
Каша манная.....	38
Каша пшеничная «Грибки».....	38
Каша овсяная.....	39
БЛЮДА ИЗ МЯСА.....	39
Антрекот с хреном.....	39
Запеченная баранина.....	40
Бифштекс.....	40
Тушеная баранина.....	41
Бифштекс с яйцом и луком.....	41
Говядина «По-русски».....	42
Говядина с рисом.....	42
Рыбные котлеты.....	43
Зразы.....	43
Курица с грибами.....	44
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ.....	45
Рыбное жаркое.....	45
Запеканка с грибами.....	45
Клецки под майонезом.....	46
Пельмени с рыбой.....	46
Шпроты в тесте.....	47
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА.....	47
Блинчики с творогом.....	47
Вареники «Ленивые».....	48
Вареники вишневые.....	48
Ватрушка с картофелем.....	49
Ватрушка мясная.....	49
Пирог с капустой.....	50
Пирог с курагой.....	51
Пирожки с гречневой кашей.....	51
Пирожки с грибами.....	52
Глава 4. Десерт.....	54
Бисквитное пирожное.....	54
Оладьи «Вяблочко».....	55
Оладьи с изюмом.....	55
Кекс «Изюминка».....	56
Кекс «Орешник».....	56
Слойка.....	57
Ореховое печенье.....	58
Глава 5. Напитки.....	59
Компот из персиков.....	59
Хлебный квас.....	59
Кисель «Молочные берега».....	60
Морс «Апельсиновый рай».....	61

*Практическое издание
Серия «Вкусно и просто»*

Ивушкина Ольга

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Г. В. Чуб*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *С. А. Кудряшова*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *И. Е. Челибанова*

Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»

Подписано в печать 28.02.2008 г.

Формат 84×108/32. Гарнитура «Garamond».

Печ. л. 2,0. Тираж 12 000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»

109147, Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2, заказ № 950 от 07.03.2008 г.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org