

КАПУСТНАЯ СЕМЕЙКА

ПЕРВЫЕ, ВТОРЫЕ БЛЮДА,
САЛАТЫ

БЛЮДА ИЗ КОЛЬРАБИ, БРОККОЛИ, ЦВЕТНОЙ,
БРЮССЕЛЬСКОЙ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Брюссельская капуста, согласно преданию, была выведена из обыкновенной листовой бельгийскими огородниками. От других сородичей ее отличают красивый, оригинальный вид – украшающий верхушку пучок изумрудных листьев и усыпанный небольшими кочанчиками (величиной от грецкого ореха до куриного яйца) стебель. Нежные кочанчики настолько пришлись по вкусу земледельцам, что они стали выращивать эту капусту в садах и огородах. Прошли годы, и новый овощ проник из Бельгии во Францию, Голландию, Германию, а позднее – в Англию и США. Немецкие огородники из-за сходства кочанчиков с бутонами роз назвали капусту «розенколь», т. е. розовидная капуста. В середине XVIII века выдающийся шведский ботаник К. Линней впервые сделал научное описание этого вида и в честь бельгийских огородников присвоил ему название «капуста брюссельская».

Брюссельская капуста считается деликатесом и относится не только к самым вкусным овощам, но и самым полезным. В ней много белка, который считается очень ценным, поскольку легко усваивается организмом человека, а также витаминов и микроэлементов.

При использовании брюссельской капусты не рекомендуется выбрасывать верхнюю часть растения с листьями. Из нее можно приготовить вкусное блюдо. Приступая к приготовлению пищи, следует особенно тщательно промыть «розочки» и не обрезать их слишком коротко, иначе они легко развалятся, и блюдо будет выглядеть не так аппетитно. Тушить капусту следует также осторожно, чтобы «розочки» не развалились. В сыром виде брюссельская капуста – желательное блюдо в зимнем меню.

Цветная капуста, как и брюссельская, была выведена из листовой в глубокой древности трудолюбивыми сирийскими феллахами. На протяжении нескольких веков сирийцы и арабы были основными поставщиками на рынки Ближнего Востока этой овощной культуры и ее семян под названием «сирийской капусты». В конце XII века арабы завезли цветную капусту на Пиренейский полуостров, в Испанию, а сирийцы познакомили с ней жителей Кипра, которые улучшили ее и научились выращивать хорошие семена. Из Кипра в XVI веке цветная капуста проникла в Италию, Францию, Голландию, Германию и Англию. Распространение культуры задерживалось из-за сложности выращивания семян (бытовало мнение о невозможности их получения в Европе). Но вот в начале XIX века французский любитель-огородник де Кальвари смог вырастить семена капризного овоща. После этого ареал цветной капусты стал расширяться.

Согласно физиологии питания, цветная капуста, благодаря своей клеточной структуре, усваивается организмом человека лучше других видов капусты и поэтому особенно полезна в качестве ди-

тического питания при желудочно-кишечных заболеваниях. А высокое содержание витаминов и минеральных веществ делает ее очень ценным продуктом питания.

Независимо от того, как готовится капуста – целиком или разрезанной, в тушеном или сыром виде, – следует удалить толстую часть кочерыжки до разветвления. У свежей цветной капусты лучше оставить нежные части кочерыжки, не опасаясь, что это ухудшит вкус блюда. Кочерыжки и листья выбрасывать не стоит – их можно использовать для овощных супов и отваров. Для этого кочерыжку и жилки листьев надо мелко нарезать и отварить. Отвар, полученный после варки цветной капусты, пригодится для супа или соуса, так как в нем растворено много питательных веществ.

Брокколи – одна из разновидностей цветной капусты, возможно, ее переходная форма. За свои разветвления она называется также спаржевой капустой. Различие между цветной капустой и брокколи заключается в степени деформации зачатков цветков. Головки спаржевой капусты преимущественно зеленые или фиолетовые, не очень крепкие и расположены на стеблях длиной 15-20 см. Родиной этого овоща считается Италия (область Калабрия), где она была известна со времен Древнего Рима под названием «калабрийская капуста». В числе прочих видов капусты брокколи упоминается знаменитым римским естествоиспытателем Плинием Старшим. В XVIII веке она была завезена в Германию, а оттуда в Россию. Распространению этой культуры способствовал тот же Е. Грачев. За рубежом, особенно в Италии и США, брокколи очень популярна и с успехом конкурирует с цветной капустой.

В брокколи много витаминов и минеральных веществ. Если взять для сравнения с ней цветную капусту, то окажется, что все показатели у брокколи намного выше. В пищу используются как головки, так и нежный стебель капусты. Если отварить в слегка подсоленной воде стебель побегов 2-го или 3-го урожая, то это блюдо напомнит по вкусу зеленую спаржу. А если полить его растопленным сливочным маслом, то можно подать как гарнир к любому мясному блюду.

Кольраби произошла, по-видимому, от листовой капусты задолго до нашей эры в районе Средиземноморья и распространилась в Передней Азии. От кочанной и цветной капусты она отличается тем, что не имеет ни кочана, ни головки, а продуктивным органом у нее является стеблеплод, по виду напоминающий репу. Мякоть его по вкусу напоминает кочерыгу белокочанной капусты, но значительно нежнее, сочнее и слаще. В Древнем Риме кольраби была известна под названием «каулорапа», то есть стеблевая репа.

С точки зрения физиологии питания следует отметить высокое содержание в кольраби кальция, что очень важно, так как в обыч-

ной пище, за исключением молока, сыра и яиц, его содержится очень мало. Это следует учесть во время постов.

Начиная готовить кольраби, надо удалить листья, почистить и помыть стебель, а также снять кожуру у корня и основания листа. Молодые листья можно использовать как зелень, а старые – тушить или пропустить через мясорубку. Это блюдо похоже на шпинат.

Родина курчаволистной зеленой капусты **браунколь** – западные берега Европы. Листья ее различно окрашены в зависимости от сорта: есть, например, темно-зеленые, голубовато-зеленые и просто зеленые сорта, есть даже голубовато-красные и другие разновидности. В пищу используется в основном зеленая капуста, но есть и такие ее культурные формы, которые благодаря особым размерам, окраске или степени курчавости листьев в некоторых странах считаются декоративными растениями, хотя они также съедобны и могут использоваться для приготовления различных блюд.

В листьях курчаволистной зеленой капусты, богатых хлорофиллом, много ценных питательных веществ. По количеству микроэлементов она превосходит все остальные овощи, за исключением шпината. В ней много витаминов и минеральных веществ, особенно кальция, фосфора и железа. Высокое содержание калия в капусте браунколь способствует выведению излишков жидкости из организма.

Курчаволистная зеленая капуста приятна на вкус и не требует много жира для ее приготовления. Перед использованием в пищу листья капусты очищают от грубых черенков и тщательно промывают в нескольких водах. Лучше всего ее шинковать острым ножом. В сыром виде эта капуста не употребляется из-за жесткости листьев.

Пекинская капуста до недавнего времени была наименее известной и распространенной культурой среди своих собратьев. Родиной ее является Китай, а первые упоминания об этом овоще относятся к V-VI векам нашей эры. Сегодня пекинская капуста широко возделывается не только в Китае, Корее и Японии, но и во многих Странах Европы и США (в том числе и в нашей стране).

Нередко эту разновидность капусты путают с кочанным салатом из-за их внешнего сходства. Однако пекинская капуста может быть кочанной, полукочанной и листовой. У листовых форм листья курчавые, неопушенные, а у кочанных – образуются не очень плотные кочанчики, в разрезе окрашенные в желто-зеленый цвет. Вдоль каждого листа с зубчатыми или волнистыми краями проходит белая жилка.

Пекинская капуста содержит значительное количество ценных для организма питательных веществ. В ней есть витамины (А, С, РР, группы В), свободные аминокислоты (лизин, гистидин, аргинин, триптофан, треонин и др.), а также соли калия, железа, кальция, глюкозиды, горчичные масла, белок и клетчатка.

Особая ценность этой разновидности капусты заключается в том, что ее можно использовать в свежем виде во внесезонные для овощей периоды (февраль, март). В пищу употребляются как листья, так и кочаны в свежем и переработанном виде.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Капусту кольраби используют для салатов как в сыром, так и в вареном виде.

В кочешках цветной капусты нередко находятся мелкие насекомые. Для их удаления ее следует перед варкой положить в крепкий раствор соли и через 10 минут слить. Можно подкислить рассол уксусом.

Если цветную капусту положить в слегка подкисленную уксусом или лимонной кислотой холодную воду и варить в открытой посуде при сильном кипении, то она сохранит белый цвет.

Мелкие кочешки вареной цветной капусты можно окрасить свекольным отваром, в который добавлен уксус.

Рыхлые головки цветной капусты и брокколи лучше использовать для приготовления супов, а плотные – для вторых блюд.

Цветная капуста и брокколи считаются готовыми, если нож свободно входит в кочерыжку.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из брюссельской капусты с луком и зеленью

200 г брюссельской капусты, 50 г свеклы, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. майонеза, зелень и соль по вкусу.

Кочанчики брюссельской капусты обмыть, нашинковать, соединить с мелко нарезанным луком, добавить рубленую зелень сельдерея, петрушки и укропа, посолить, заправить майонезом. Все это хорошо перемешать, выложить горкой в салатник и украсить кусочками вареной свеклы.

Салат из брюссельской капусты с морковью и горошком

400 г брюссельской капусты, 100 г моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 120 г майонеза, 0,5 г тмина, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу.

Кочанчики брюссельской капусты обмыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Морковь очистить, помыть, натереть на терке с крупными отверстиями, соединить с капустой, добавить зеленый горошек, соль, перец, тмин. Полученную массу хорошо перемешать, выложить в салатник, полить майонезом и украсить зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты с орехами и брынзой

500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. л. рубленых ядер грецкого ореха, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 100 г кефира, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Цветную капусту перебрать, промыть, мелко порубить, соединить с грецкими орехами, зеленым луком, нарезанной мелкими кубиками брынзой, перемешать, выложить в салатник и полить подсоленной взбитой смесью из кефира и сметаны.

Салат из брюссельской капусты с майонезом

500 г брюссельской капусты, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. л. рубленой зелени, сахар и соль по вкусу.

Кочанчики капусты очистить, промыть, сложить в кастрюлю, залить кипятком, добавить соль, сахар и отварить. Готовую капусту отцедить, соединить с рубленой зеленью петрушки и укропа, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник и подавать на стол.

Брюссельская капуста в маринаде

500 г брюссельской капусты, 1 головка репчатого лука, 3 ч. л. тертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, зеленый лук, зелень петрушки и соль по вкусу.

Кочанчики капусты очистить, промыть, нашинковать, потушить в небольшом количестве воды, откинут на сито и дать стечь жидкости. Когда вода стечет, заправить капусту маринадом. Приготовить его можно из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, рубленой зелени (лук, петрушка) и соли.

Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

200 г цветной капусты, 50 г моркови, 80 г растительного масла, 70 г свежих огурцов, 0,5 лимона, зелень и соль по вкусу.

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить кипятком, мелко порубить. Соединить ее с очищенной и натертой на крупной терке морковью, нарезанными огурцами, посолить, перемешать, уложить в салатник и заправить растительным маслом и лимонным соком. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из брокколи

500 г брокколи, 1-2 моркови, 1 огурец, 50 г зеленого лука, 0,5 ч. л. тмина, 1-2 ст. л. растительного масла, лимонный сок или уксус, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Тмин залить горячей водой и выдержать в течение 20-30 минут. Морковь очистить и отварить вместе с брокколи в подсоленной

воде. Брокколи выложить на сито, дать стечь воде и разделить на кусочки длиной 3-4 см. Морковь остудить и натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками, а зеленый лук нашинковать. Подготовленные продукты соединить вместе, полить растительным маслом, лимонным соком или уксусом и водой, в которой замачивался тмин, посыпать сахаром, перцем, солью, хорошо перемешать и выложить в салатник.

Салат из цветной капусты с редисом и лимоном

400 г цветной капусты, 350 г редиса, 1 лимон, по 20 г зеленого лука и зелени петрушки, 50 г растительного масла, сахар, перец и соль по вкусу.

Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Цветную капусту перебрать, промыть, отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, разобрать на отдельные маленькие кочешки, соединить с редисом, перемешать и выложить в салатник.

Из растительного масла, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку, полить ею салат и украсить рубленой зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

150 г цветной капусты, 100 г яблок, 150 г помидоров, 150 г огурцов, 100 г вишни (или ягод крыжовника), 150 г сметанного соуса, зеленый салат по вкусу.

Свежие помидоры, огурцы и очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать тонкими ломтиками, а листики зеленого салата порвать руками на 2-3 части. Затем все смешать, добавить разделанную на мелкие кочешки отваренную цветную капусту, вишню (или спелый крыжовник) заправить сметанным соусом и выложить в салатник.

Цветная капуста с яйцом и зеленым луком

400 г цветной капусты, 1 сваренное вкрутую яйцо, 25 г зеленого лука, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, залить подсоленной водой, поварить 20-30 минут, откинуть на дуршлаг и остудить. Затем полить капусту подсолнечным маслом, уксусом, приправить сахаром и перцем, перемешать и посыпать зеленым луком и рубленым яйцом.

Салат из листовой пекинской капусты с заправкой

240 г пекинской капусты, 60 г салатной заправки, 20 г репчатого лука.

Крупные листья пекинской листовой капусты помыть, разрезать каждый на 2-3 части, полить салатной заправкой, перемешать, уложить в салатник и посыпать измельченным луком.

Салатную заправку приготовить из смеси майонеза и уксуса в соотношении 1:2.

Салат из кольраби с редисом

1-2 стеблеплода кольраби, 10 редисок, 1 сладкий красный перец, 2 ст. л. нашинкованного зеленого лука, 4 ст. л. соуса (молочного, сметанного или бешамель), молотый перец и соль по вкусу.

Стеблеплоды кольраби очистить, удалив старые листья, натереть на крупной терке, соединить с помытым и нарезанным ломтиками редисом. Добавить мелко нарезанный сладкий перец, заправить солью, молотым перцем, перемешать, выложить в салатник, полить соусом и посыпать зеленым луком.

Брокколи в соусе

500 г брокколи, сахар и соль по вкусу.

Для соуса: 250 г майонеза, 3 ст. л. готовой горчицы, 2 сваренных вкрутую яйца, зеленый лук, сахар и соль по вкусу.

Для украшения: помидоры и зеленый салат.

Брокколи обмыть, опустить в подсоленную воду, добавить сахар, отварить до размягчения, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и уложить на блюдо. После этого залить специально приготовленным соусом, украсить кружочками помидоров и листиками салата.

Для приготовления соуса майонез смешать с горчицей, добавить рубленые яйца, соль, сахар, мелко нарезанный зеленый лук и хорошо перемешать.

Салат из кольраби с зеленью

500 г кольраби, 3 ст. л. рубленой зелени укропа, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Молодые стеблеплоды кольраби освободить от старых листьев, очистить, помыть, нарезать мелкой соломкой или натереть на крупной терке, добавить укроп, посолить, заправить сметаной, перемешать, выложить горкой в салатник и подать к столу.

Салат из кольраби с картофелем

1-2 стеблеплода кольраби, 6 картофелин, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. майонеза, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу.

Стеблеплоды кольраби освободить от старых листьев, очистить, нарезать кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности, переложить на сито и охладить, дав стечь жидкости. Картофель очистить, отварить на пару, охладить, нарезать куби-

ками, соединить с кольраби, добавить рубленый лук, заправить солью, перцем и перемешать. Затем смесь выложить в салатник, полить майонезом и украсить веточками петрушки или укропа.

Салат из курчаволистной капусты

5 листьев курчаволистной капусты, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Молодые листья курчаволистной капусты обмыть, нашинковать, полить лимонным соком, растительным маслом, заправить солью, перцем, чуть-чуть посыпать сахаром, перемешать, выложить в салатник и подать на стол.

Салат из листовой пекинской капусты с морковью

300 г пекинской капусты, 1 морковь, 70 г кукурузного масла (можно использовать любое растительное), 10 г сахара, красный молотый перец и соль по вкусу.

Пекинскую капусту помыть и нарезать полосками. Морковь очистить, натереть на крупной терке, соединить с капустой, перемешать и выложить в салатник.

Кукурузное масло довести до кипения, добавить соль, сахар, перец, тщательно перемешать и залить полученной смесью салат.

Салат из кольраби с огурцами

1-2 стеблеплода кольраби, 2 соленых или свежих огурца, 1 небольшой корень сельдерея, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 ст. л. соуса (сметанного или сметанного с томатом), 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, молотый перец и соль по вкусу.

Кольраби и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, соединить с очищенными от кожицы и семян, нарезанными дольками огурцами. Затем добавить рубленое яйцо, заправить солью и перцем, перемешать, выложить в салатник, полить соусом и посыпать укропом.

Салат из кольраби с морковью и яблоками

400 г кольраби, 200 г моркови, 2 яблока, 200 г майонеза, 2 ч. л. сахара, зелень и соль по вкусу.

Кольраби и морковь очистить от кожицы, промыть и натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать и свежие яблоки, предварительно удалив кожицу и сердцевину. Подготовленные продукты соединить вместе, заправить солью и сахаром, перемешать, выложить в салатник и залить майонезом. Перед подачей на стол оформить салат дольками яблок и моркови и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Салат из кочанной пекинской капусты с луком

1 кочан пекинской капусты, 1 голова репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Пекинскую капусту обмыть, нарезать поперек тонкими полосками, смешать с очищенным и мелко нарезанным луком, заправить уксусом, растительным маслом, добавить сахар (по желанию), перец, соль, хорошо перемешать, выложить в салатник и поставить в холодильник. К столу подать охлажденным.

Салат из листовой пекинской капусты с помидорами

1 кочан пекинской капусты, 6-8 помидоров, 1-2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 щепотка сахара, лимонный сок, укроп, черный молотый перец и соль по вкусу.

Пекинскую капусту обмыть и нарезать поперек, а лук и помидоры – кружочками. Подготовленные овощи сложить в миску, добавить перец, соль, сахар, растительное масло, лимонный сок. Все это хорошо перемешать, выложить в салатник, посыпать рубленым укропом и поставить в холодильник.

Пекинская капуста с яйцами на завтрак

400 г пекинской капусты, 4 яйца, 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

Листья пекинской капусты обмыть, нарезать соломкой. Посолить и припустить в сковороде с разогретым сливочным маслом. Затем, раздвинув капусту, на середину сковороды выбить яйца, не нарушая желтка, и довести до готовности.

Салат из пекинской капусты по-китайски

1 кочан пекинской капусты, 1 головка репчатого лука, 2 стручка жгучего перца, 4 зубка чеснока, горсть сухих отваренных грибов, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, имбирь, глютазол, сахар и соль по вкусу.

Овощи и грибы обработать и мелко нарезать, а чеснок подавить. Подготовленные ингредиенты сложить в миску, смешать, залить соевым соусом, добавить имбирь, соль, сахар, глютазол, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать и выложить в салатник. Подать к китайским блюдам из мяса и рыбы.

Пикантный салат из пекинской капусты

1 небольшой кочан пекинской капусты (весом примерно 500 г), 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 ч. л. сахара, репчатый лук, черный молотый перец и соль по вкусу.

Пекинскую капусту обмыть, разрезать на две половинки, нарезать тонкими полосками, залить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, мелко нарезанного лука и вкусовых добавок. Все ингредиенты хорошо размешать, дать постоять несколько минут и подать к мясному блюду.

«Кимчи» – маринованная пекинская капуста по-корейски

1 кочан пекинской капусты, 1-2 головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, горсть жгучих перчинок, растительное масло, уксус и соль по вкусу.

Пекинскую капусту, лук и чеснок очистить, промыть, мелко нарезать, смешать с уксусом, перчинками и солью, переложить всю массу в керамический горшок и выдержать в течение трех дней. Перед подачей на стол полить кимчи растительным маслом.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Бульон из брюссельской капусты

20 средних кочанчиков брюссельской капусты, 4 стакана мясного бульона, укроп и соль по вкусу.

Кочанчики брюссельской капусты обмыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, добавив незадолго до окончания варки бульон. Горячую капусту разложить в тарелки, залить горячим прозрачным бульоном, посыпать мелко нарезанным укропом и подать к столу.

Суп с брюссельской капустой и сметаной

200 г брюссельской капусты, 200 г картофеля, 2 некрупные моркови, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, зелень, сметана и соль по вкусу.

Морковь и лук очистить, промыть, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, сложить в кастрюлю, залить кипящей водой, слегка посолить и варить 3 минуты. Затем добавить спассерованные лук и морковь, помытые кочанчики брюссельской капусты, посолить и варить все это в течение 5 минут. Готовый суп заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп из брюссельской капусты с миндалем

500 г брюссельской капусты, 75 г миндальных хлопьев, 1 головка репчатого лука, 1,5 л овощного бульона, 50 г сливочного масла, 1 пучок душистых трав, 2 ст. л. нежирных сливок, тертый мускатный орех, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для украшения: перья шнитт-лука или миндальные хлопья.

Кочанчики брюссельской капусты обмыть и разрезать на четвертушки. Лук очистить и крупно нарезать.

В большой кастрюле растопить сливочное масло, положить в него лук и миндальные хлопья, обжарить на слабом огне в течение 3-4 минут (лук должен стать мягким, а миндальные хлопья – золотистыми), добавить брюссельскую капусту и перемешать. Затем влить бульон, посолить, довести до кипения на сильном огне, положить душистые травы (пучком), убавить огонь до слабого, суп закрыть крышкой и варить 10-15 минут. пока капуста не станет мягкой. После этого вынуть шумовкой капусту, лук и миндаль, поместить их в блендер и растереть в пюреобразную кашицу. Полученное пюре перелить обратно в кастрюлю, размешать, приправить мускатным орехом и перцем, по желанию влить сливки и подогреть суп. При подаче к столу посыпать суп рубленным шнитт-луком или поджаренными хлопьями миндаля.

Суп из брюссельской капусты с овощами

400 г брюссельской капусты, 3-4 моркови, 40 г сливочного масла, 20 г корня петрушки, 1 крупная головка репчатого лука, 40 г сметаны, зелень и соль по вкусу.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Морковь, петрушку и лук очистить, промыть, нашинковать и спассеровать на сливочном масле. В кастрюлю налить воду, посолить, довести до кипения, опустить в нее картофель, спассерованные овощи и варить 10-15 минут. Очищенные и промытые кочанчики брюссельской капусты нашинковать, добавить в кипящий суп и варить еще 15 минут. Готовый суп заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Суп из брюссельской капусты с мясом

300 г брюссельской капусты, 250 г говядины, 30 г сливочного масла, 30 г муки, 1 головка репчатого лука, 250 г помидоров, лавровый лист, перец (красный молотый и душистый) и соль по вкусу.

Говядину отварить, добавить в бульон поджаренную и разведенную бульоном муку, положить лавровый лист, душистый перец и довести до кипения. Затем опустить в суп очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, помытые кочанчики брюссельской капусты, поперчить, посолить и варить еще 10-15 минут.

Суп из цветной капусты с картофелем

600 г цветной капусты, 600 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г лука-порея, 160 г свежего или консервированного зеленого

горошка (можно заменить стручковой фасолью), 80 г сметаны, зелень и соль по вкусу.

Белую часть лука-порея очистить, разрезать вдоль, затем на кусочки длиной 2,5-3 см и слегка спассеровать на сливочном масле.

В кипящий бульон или воду заложить пассерованный лук-порей, помытую и разобранный на отдельные кочешки цветную капусту, очищенный и нарезанный крупными кубиками картофель и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавить зеленый горошек или разрезанную на 2-3 части стручковую фасоль, предварительно удалив у нее грубые прожилки. При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Суп из цветной капусты с кореньями

500 г цветной капусты, 1 крупная морковь, 2 корня петрушки вместе с зеленью, 2 небольших корня сельдерея, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

В кастрюлю налить 2-2,5 л воды, посолить, довести до кипения и опустить в нее очищенные и мелко нарезанные корни петрушки, сельдерея и моркови. Обработанную цветную капусту разобрать на отдельные соцветия, нарезать их, положить в кастрюлю с кореньями и варить до готовности. Муку спассеровать в растительном масле и, сняв кастрюлю с плиты, заправить этой пассеровкой суп.

Перед подачей посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки.

Суп из цветной капусты с фасолью, овощами и хлебом

1 кочан цветной капусты, 0,5 стакана фасоли, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 средние репы, 1 небольшой корень сельдерея, 200 г пшеничного черствого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Овощи (цветную капусту, морковь, репу, корень сельдерея) очистить, мелко нарезать, сложить в кастрюлю. Добавить ту же заранее намоченную и набухшую фасоль, влить 2 л горячей воды, посолить и варить до готовности. Перед концом варки всыпать натертый хлеб и рубленый, слегка обжаренный в сливочном масле лук.

Суп-пюре из цветной капусты

600 г цветной капусты, 400 г пшеничной муки, 75 г сливочного масла, 300 мл молока, соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и протереть сквозь сито. Муку спассеровать на сливочном масле, добавить горячее молоко, размешать, залить этой смесью капусту, проварить до густоты и заправить сливочным маслом.

Суп из цветной капусты с заправкой и гренками

400-500 г цветной капусты, 1,5 л мясного бульона, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 7 г петрушки, белые гренки и соль по вкусу.

Для заправки: 50 г пшеничной муки, 40 г сливочного или растительного масла, 1 стакан молока, зелень петрушки, специи и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту разобрать на отдельные кочешки и потушить с мелко нарезанным луком в сливочном масле, добавив небольшое количество бульона или воды. Часть маленьких кочешков отложить, а остальные протереть, пока горячие, сквозь сито.

В кастрюлю налить бульон, довести до кипения, положить в него луково-капустное пюре, добавить светлую заправку, взбитый с молоком яичный желток, посолить, заправить мелко нарубленной зеленью петрушки и в самом конце положить оставленные кочешки цветной капусты. К столу суп подать с белыми гренками.

Для приготовления заправки сливочное или растительное масло подогреть и перемешать с мукой. Затем добавить мелко нарезанную петрушку, специи, развести молоком, разбавленным до нужного количества водой, и варить до легкого загущения.

Протертый суп из цветной капусты с манной крупой

500 г цветной капусты, 100 г манной крупы, 1 л воды, 3 стакана молока, 1-2 яйца, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной воде, отвар процедить, а капусту протереть сквозь сито. В отвар всыпать тонкой струйкой манную крупу, поварить 10 минут, соединить с протертой капустой и довести до кипения. Готовый суп заправить яйцом, смешанным с горячим кипяченым молоком, добавить сливочное масло и посолить.

Суп из брокколи и порея с копченой пикшей

350 г кочешков брокколи, 2 лука-порея, 350 г филе копченой пикши, 350 г картофеля рассыпчатого сорта, 1 л нежирного молока, 2 ст. л. растительного масла, 6 перьев шнитт-лука, тертый мускатный орех и черный молотый перец по вкусу.

Лук-порей очистить, помыть и нарезать тонкими ломтиками. Кочешки брокколи крупно нашинковать. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. С филе пикши снять кожу и нарезать его кусочками на «один укус».

В большой кастрюле с толстым дном разогреть на среднем огне растительное масло, положить в него порей и готовить, помешивая, до мягкости (примерно 5 минут). Затем влить молоко, добавить кар-

тофель, брокколи, мускатный орех. Содержимое кастрюли постепенно довести до кипения, убавить огонь до слабого и оставить тихо кипеть в течение 15-20 минут (пока овощи не станут мягкими).

Готовый суп поместить в блендер, растереть однородное пюре, обратно перелить в кастрюлю и вновь подогреть. Если необходима более жидкая консистенция, то можно добавить немного молока.

В суп-пюре положить пикшу, поварить 5-6 минут, пока рыба не начнет легко расслаиваться, приправить перцем, мускатным орехом, разлить суп в тарелки и посыпать рубленным шнитт-луком.

Окрошка из цветной капусты с кефиром

400 г цветной капусты, 500 мл кефира, 500 мл кипяченой воды, 2 моркови, 2 яйца, зелень и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту опустить в подсоленную кипящую воду, отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. Морковь очистить, отварить и нарезать мелкими кусочками. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и порубить. Подготовленные ингредиенты переложить в кастрюлю, залить смесью из кефира и воды и хорошо размешать. Перед подачей на стол посыпать окрошку мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп из брокколи

1 кочан брокколи, 1 небольшая морковь, 1 небольшая картофелина, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. сметаны, зелень и соль по вкусу.

Брокколи обмыть и разобрать на мелкие кочешки. Морковь и картофель очистить, промыть и нарезать: морковь – кружочками, а картофель – дольками. Лук очистить, порубить и вместе с морковью слегка обжарить на сливочном масле.

В кипящий мясной бульон или воду опустить подготовленные капусту и картофель, добавить спассерованные морковь с луком и варить на слабом огне 20-30 минут, а за 5-6 минут до готовности положить в суп зеленый горошек, рубленую зелень петрушки и посолить. Готовый суп заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и подать на стол с мясными пирожками.

Суп из брокколи с овсяными хлопьями

200 г брокколи, 40 г овсяных хлопьев, 1 некрупная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Морковь и лук очистить, промыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле и переложить в кастрюлю. Туда же влить 2 л кипятка (при желании можно добавить небольшое количество молока), довести до кипения, опустить в кипящую воду промытую и

мелко нарезанную брокколи, поварить 10 минут и посолить. Затем положить в суп предварительно прокаленные на сухой сковороде овсяные хлопья, довести суп до кипения и снять с огня.

Суп из кольраби с картофелем

300 г кольраби, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 80 г сливочного масла, зелень укропа и соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюлю, залить 3 л кипящей воды и посолить. Кольраби, морковь и лук очистить, промыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, положить в кастрюлю с картофелем и варить до готовности.

При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанным укропом.

Суп из кольраби с цветной капустой и рисом

100 г кольраби, 200 г цветной капусты, 300 г нежирного куриного мяса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г риса, зелень и соль по вкусу.

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, посолить и варить 20 минут. Обработанные овощи (кольраби, цветную капусту, морковь и лук) мелко нарезать, опустить в бульон вместе с промытым рисом и варить в течение 15-20 минут. Готовый суп посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Суп из кольраби с консервированным зеленым горошком

140 г кольраби, 125 г консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 1,5 л воды, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, молотый перец и соль по вкусу.

Обработанную и натертую на крупной терке кольраби, очищенную и нарубленную луковичу, зеленый горошек залить кипящей смесью из воды, отвара зеленого горошка и молока, добавить перец, соль, сливочное масло и довести до кипения. При подаче на стол посыпать суп рубленой зеленью укропа.

Суп-пюре из кольраби и овощей

160 г кольраби, 180 г картофеля, 150 мл молока, по 120 г репы и моркови, 80 г репчатого лука, 40 г консервированного зеленого горошка, 40 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 1 яичный желток, 750 мл мясного бульона или воды, соль по вкусу.

Обработанные овощи нарезать: кольраби и репу – кружочками или брусочками, а морковь и лук – мелкими кусочками.

В кастрюлю положить кольраби и репу, добавить немного бульона, слегка припустить, добавить спассерованные на сливочном масле лук и морковь, зеленый горошек (вместе с отваром), и до-

вести до кипения. Картофель очистить и отдельно сварить до готовности. Все овощи, пока они горячие, протереть сквозь сито, соединить с белым соусом, приготовленным из муки, воды и сливочного масла, развести бульоном, приправить и довести до кипения. Затем суп-пюре охладить до 80-85°C и заправить яично-молочной смесью. Для приготовления яичный желток размешать в однородную массу и, помешивая, постепенно влить горячее молоко, после чего смесь проварить на водяной бане до загустения. Готовый суп-пюре можно держать до подачи на стол на водяной бане при температуре 80-85°C.

К супу-пюре можно подать гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию), кукурузные или пшеничные хлопья (25 г на порцию) или пирожки (с мясной, овощной или крупяной начинкой).

Суп из зеленой курчаволистной капусты (браунколь)

250 г зеленой курчаволистной капусты, 0,5 л мясного бульона, 1 небольшая головка репчатого лука, мука, молоко, сливочное масло, мускатный орех или кориандр и соль по вкусу.

Листья зеленой курчаволистной капусты обмыть, мелко нашинковать, сложить в кастрюлю, залить бульоном и тушить до мягкости капусты. Затем добавить поджаренные на сливочном масле мелко нарезанный лук и муку, приправить солью, мускатным орехом или кориандром, влить немного молока и довести до кипения.

Суп из пекинской капусты

300 г пекинской капусты, 200 г картофеля, 2 сладких перца, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Очищенные лук и сладкий перец измельчить и спассеровать на растительном масле. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюлю, залить кипящей водой и варить 7-10 минут. Затем добавить обмытую и нарезанную полосками пекинскую капусту, спассерованные овощи, приправить солью и варить еще 3 минуты. Готовый суп перед подачей на стол заправить сметаной.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Брюссельская капуста со специями

500 г брюссельской капусты, 30 г топленого или растительного масла, 2 головки репчатого лука, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, лимонная цедра, специи и соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты потушить в небольшом количестве воды или бульона вместе с мелко нарезанным луком и топленным или растительным маслом, добавив специи и лимонную цедру. По окончании тушения заправить капусту растопленным сливочным маслом и при подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

Брюссельская капуста отварная с маслом

500 г брюссельской капусты, 50 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде в течение 15 минут, вынуть шумовкой, уложить в дуршлаг и дать стечь лишней жидкости. Затем капусту обсушить, выложить на сервировочное блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посолить, поперчить и подать к столу.

Брюссельская капуста с сухарным соусом

500 г брюссельской капусты, сливочное масло, молотый перец и соль по вкусу.

Для соуса: 400 г сливочного масла, 100 г молотых сухарей, 2 лимона, соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, дать стечь жидкости, слегка поджарить на сливочном масле, посыпать солью, перцем и перед подачей на стол полить сухарным соусом.

Для приготовления соуса сливочное масло растопить, добавить поджаренные на сухой сковороде сухари, лимонный сок, соль и перемешать. Такой соус можно подать к любой капусте.

Брюссельская капуста под майонезом

200 г брюссельской капусты, 1 головка репчатого лука. 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1,5 ст. л. сахара, сок половины лимона, 3 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Яблоко (без сердцевины), лук и огурец очистить и нарезать кубиками. Обработанные кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Когда она стечет, перемешать капусту с нарезанными овощами и яблоком, заправить майонезом, лимонным соком, сахаром, перемешать, прогреть и сразу подать на стол.

Брюссельская капуста по-бельгийски

500 г брюссельской капусты, 1 стакан мясного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яичных желтка, 0,75 ст. л. сливок, мускатный орех и соль по вкусу.

Кочанчики брюссельской капусты очистить, вымыть, сложить в кастрюлю, слегка обжарить на сливочном масле и, добавив мясной бульон, тушить до готовности, часто встряхивая кастрюлю, чтобы шарики капусты не пригорели. Готовую капусту посыпать сверху тертым мускатным орехом, снять с огня и полить смесью из яичных желтков и сливок. Подать на стол тотчас же в подогретой миске.

Брюссельская капуста с жареным сыром

750 г брюссельской капусты, 500 г моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 100 г голландского сыра, мука, кукурузные хлопья, мускатный орех и соль по вкусу.

Кочанчики брюссельской капусты и морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Очищенный лук мелко нарезать, поджарить до золотистого цвета с 1 ст. л. сливочного масла, добавить подготовленную капусту и морковь. приправить солью и тертым мускатным орехом и влить 0,5 чашки воды. Затем накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Сыр нарезать ломтиками, обвалять их в муке, смочить во взбитом яйце, запанировать в кукурузных хлопьях и тотчас же обжарить на сливочном масле до золотисто-коричневого цвета.

При подаче на стол брюссельскую капусту выложить на блюдо, поверх нее разместить 2 нарезанных кубиками сваренных вкрутую яйца и отдельно разложить ломтики жареного сыра.

Брюссельская капуста жареная

600 г брюссельской капусты, 2 ст. л. сливочного масла, зелень и соль по вкусу.

Обработанные кочанчики капусты отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и обсушить.

В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить в нем отваренную капусту, выложить ее на блюдо, посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа, полить растопленным сливочным маслом и подать на стол.

Брюссельская капуста с жареной свинойной

750 г брюссельской капусты, 600 г мякоти свинины, 2 головки репчатого лука, 6 ст. л. 9%-го уксуса, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 щепотка сахара, молотый перец и соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты сложить в кастрюлю, подлить 0,5 чашки воды, накрыть крышкой, протушить в течение 15 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

В миску налить уксус, растительное масло, добавить горчицу, сахар, перец, соль, выложить туда еще теплую капусту, дать постоять ей около 1 часа, а затем смешать с очищенным и нарезанным кольцами луком.

Мякоть свинины слегка отбить, посыпать солью, перцем, тмином, свернуть рулетом перевязать ниткой, сбрызнуть растительным маслом и поставить на 1 час в нагретую до 200°С духовку. После этого нарезать порционными кусками и подать с подготовленной брюссельской капустой.

Брюссельская капуста с медом

800 г замороженной брюссельской капусты, 2 ч. л. меда, 1 зубок чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Брюссельскую капусту опустить в кипящую подсоленную воду, поварить в течение 5 минут и отцедить.

В сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить в нем измельченный чеснок, добавить капусту, лимонный сок, мед, подержать на среднем огне в течение 2 минут, а затем снять с плиты и сразу подать на стол.

Брюссельская капуста, запеченная с сыром

500 г брюссельской капусты, 2 ч. л. томатной пасты, 0,5 стакана молочного соуса, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г тертого сыра, соль по вкусу.

Для соуса: 1 ст. л. муки, 0,7 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, обсушить и поджарить на сливочном масле. После этого залить их небольшим количеством молочного соуса, заправленного сливочным маслом. Подготовленную капусту выложить на сковороду, сбрызнуть томатной пастой, посыпать тертым сыром, поставить в нагретую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Для приготовления соуса муку поджарить со сливочным маслом, развести горячим молоком, вливая его постепенно, и варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, в конце приправив солью.

Брюссельская капуста, запеченная в соусе

400 г брюссельской капусты, 1 стакан молока, 2 ст. л. тертого сыра, 3 ч. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, молотые белые сухари и соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

В сковороде разогреть 1 ст. л. сливочного масла, подрумянить в нем муку, влить, размешивая, горячее молоко и довести до кипения. Затем добавить 1 ст. л. тертого сыра, соединить с капустой, выложить все в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для запекания, сверху посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и подрумянить в хорошо нагретой духовке.

Брюссельская капуста, запеченная с яйцами

500 г брюссельской капусты, 2 яйца, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты потушить со сливочным маслом, добавив немного воды.

Белки яиц отделить от желтков и взбить в крепкую пену, добавив щепотку соли. Затем с помощью шприца отсадить из белковой массы на смазанную жиром сковороду 2 «кольца» и запечь их в духовке. В каждое кольцо осторожно влить по яичному желтку, вокруг кольца уложить тушеные кочанчики брюссельской капусты, снова поместить в духовку и запечь до готовности желтков. Подать к столу с отварным картофелем.

Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной

500 г брюссельской капусты, 150 г ветчины, 1 головка репчатого лука, 20 г топленого или растительного масла, 20 г тертого сыра, соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты потушить до готовности в топленом или растительном масле вместе с нашинкованным луком, добавив немного бульона или подсоленной воды. Затем добавить мелко нарезанную ветчину, выложить все в смазанную жиром форму для запекания, посыпать тертым сыром и поставить на 30 минут в нагретую духовку.

Брюссельская капуста фаршированная

300-400 г брюссельской капусты, 500 г готового мясного или грибного фарша, 40 г сливочного масла, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и начинить фаршем, раздвигая листики.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить туда фаршированные кочанчики, полить их сметаной и тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол выложить капусту на сервировочное блюдо и залить соком, в котором она тушилась. Подать с отварным картофелем или картофельным пюре.

Цветная капуста под чесночным соусом

1 кочан цветной капусты, соль по вкусу.

Для соуса: 2-3 зубка чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 1-2 ст. л. муки, перец и соль по вкусу.

Обработанный средний кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде до готовности и разобрать на отдельные кочешки.

Приготовить соус: муку поджарить в сливочном масле до светло-желтого цвета, влить немного отвара капусты, посолить, поперчить, ввести толченый чеснок и уварить до загустения. Горячую капусту залить приготовленным соусом и сразу подать к столу.

Омлет с брюссельской капустой

400 г брюссельской капусты, 4 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла или 1 ст. л. сливочного, 15 г зеленого лука или зелени, соль по вкусу.

Обработанные кочанчики брюссельской капусты отварить до полуготовности в подсоленной воде, отцедить, слегка обжарить на сковороде с разогретым растительным или сливочным маслом, залить взбитыми с молоком яйцами и запечь в разогретой духовке. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным зеленым луком или рубленой зеленью петрушки и укропа. Подать омлет в теплом виде.

Цветная капуста под сливочным соусом

0,8-1 кг цветной капусты, 80 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 3 ч. л. лимонного сока, 250 г сливок, зелень петрушки, уксус, сахар и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса до готовности, в этом же отваре охладить ее, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Приготовить соус: муку, непрерывно помешивая, обжарить на сковороде без жира, а затем развести сливками так, чтобы не было комков, после чего добавить в смесь сливочное масло, сахар, соль, прокипятить при постоянном помешивании и влить лимонный сок. Полученным соусом залить горячую капусту и сразу подать к столу, украсив зеленью петрушки.

Цветная капуста под лимонным соусом

400-500 г цветной капусты, 1 лимон, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан сливок, сахар и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности и отцедить.

Приготовить соус: сливочное масло тщательно растереть с мукой, прибавить сливки, соль, сахар, растертый на тарелке лимон и,

непрерывно помешивая, прокипятить. Полученным соусом залить выложенную на блюдо горячую капусту и сразу подать на стол.

Цветная капуста под острым соусом

1 кочан цветной капусты, 0,75 стакана сметаны, 1 яичный желток, 100 г тертого сыра, укроп, сахар и соль по вкусу.

Обработанный кочан цветной капусты положить в кипящую подсоленную воду с сахаром и варить до готовности.

Приготовить соус: яичный желток растереть с тертым сыром, постепенно добавляя сметану и соль. Полученный соус поставить на слабый огонь и, постоянно помешивая, довести до загустения.

Отваренную капусту слегка обсушить, выложить на блюдо, полить соусом, посыпать мелко нарезанным укропом и подать к столу со свежими помидорами и огурцами.

Цветная капуста тушеная с рыбой

500-600 г цветной капусты, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 250 мл молока, рыбное филе, лимонный сок, укроп и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и слегка обжарить на сливочном масле. Рыбное филе нарезать кусочками, полить лимонным соком, обвалить в муке.

На сковороде разогреть сливочное масло, положить в него кусочки филе рыбы, обжарить с обеих сторон, добавить обжаренную капусту, залить молоком, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленым укропом. Подать к столу с отварным рисом.

Цветная капуста жареная в сухарях

500-600 г цветной капусты, 30 г молотых сухарей, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде, вынуть шумовкой, положить в дуршлаг, дать стечь жидкости, разрезать на 2-3 части, обвалить в сухарях и обжарить на сливочном или растительном масле.

Цветная капуста жареная в винном тесте

1 кочан цветной капусты, 3 яйца, 1 стакан пшеничной муки, 0,5 стакана белого вина, 0,5 стакана воды, растительное масло для фритюра, тертый мускатный орех и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту разделить на соцветия, отварить в течение 5 минут в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Яичные желтки отделить от бел-

ков, замесить на них тесто, прибавив воду, вино, муку, соль, мускатный орех и оставить на 10 минут отдохнуть. После этого ввести взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно перемешать.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло (фритюр) и обжарить в нем до золотистого цвета капусту, предварительно опуская соцветия в тесто. Готовую цветную капусту уложить на блюдо и сразу подать к столу.

Цветная капуста жареная в тесте

500 г цветной капусты, 1 стакана пшеничной муки, 0,75 стакана молока, 1 яйцо, подсолнечное масло, соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту разобрать на отдельные кочешки, отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Приготовить жидкое тесто (кляр): к пшеничной муке прибавить часть молока, яичный желток, ввести взбитый в крепкую пену белок яйца и осторожно перемешать. Подготовленную капусту облить жидким тестом и обжарить в хорошо разогретом подсолнечном масле.

Цветная капуста жареная во фритюре

1 кочан цветной капусты, 2 яйца, растительное масло, молотый перец и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту разобрать на отдельные кочешки и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Яйца растереть с солью и перцем.

Растительное масло (в количестве достаточном для фритюра) налить в глубокую сковороду и сильно разогреть. Отваренные кочешки цветной капусты смочить в яйце, сразу опустить в горячий жир и жарить до образования золотистого цвета. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к птице.

Цветная капуста, запеченная под молочным соусом

1 кг цветной капусты, 20 г сливочного масла, 20 г тертого сыра, соль по вкусу.

Для соуса: 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и разобрать на отдельные кочешки.

Муку обжарить на сливочном масле, развести ее горячим молоком до получения однородной массы и слегка присолить. В глубокую сковороду налить 2 ст. л. приготовленного соуса, выложить туда отваренную капусту, залить оставшимся соусом, посыпать

тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в нагретой духовке. Готовую капусту полить растопленным сливочным маслом и подать к столу.

Цветная капуста, запеченная под майонезом

600 г цветной капусты, 200 г майонеза, 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

Обработанный кочан цветной капусты отварить в подсоленной кипящей воде до полуготовности, отцедить и разобрать на соцветия.

В сковороде разогреть сливочное масло, слегка обжарить в нем подготовленную капусту, залить майонезом и запечь в духовке.

Цветная капуста, запеченная с ветчиной

700-800 г цветной капусты, 500 г ветчины, 4-5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 3 яйца, 250 мл кислого молока, соль по вкусу.

Обработанный кочан цветной капусты отварить в подсоленной кипящей воде, отцедить, охладить, разобрать на отдельные кочешки и половину их уложить на сковороду, смазанную маслом. Ветчину мелко нарезать, уложить на капусту, накрыть ее оставшимися кочешками капусты, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром, залить все яйцами, взбитыми с кислым молоком и запечь в хорошо нагретой духовке. Подать к столу в горячем виде.

Фрикасе из цветной капусты с овощами по-чешски

1 кочан цветной капусты, 200 г моркови, 200 г зеленого горошка, 200 г стручковой фасоли, 30 г муки, 100 г фасоли восковой спелости, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, лимонный сок или уксус и соль по вкусу.

Обработанные овощи измельчить и потушить в небольшом количестве подсоленной воды. Из сливочного масла и муки приготовить светлую пассеровку, развести ее овощным отваром (375 мл) и хорошо прокипятить. Яйцо взбить с молоком, постепенно влить в соус и приправить лимонным соком. Тушеные овощи откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, положить их в приготовленный соус, прогреть и подать к столу.

Цветная капуста, запеченная с хлебом и колбасой

1 кочан цветной капусты, 150 г белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г вареной колбасы, 250 мл молока, 1-2 яйца, 20 г мускатного ореха, соль по вкусу.

Обработанный кочан цветной капусты разобрать на маленькие кочешки, отварить в подсоленной кипящей воде и отцедить. Хлеб

нарезать ломтиками, намазать их сливочным маслом и сверху положить кружочки колбасы.

На смазанную жиром сковороду уложить часть кусочков хлеба с колбасой, поверх них поместить цветную капусту, прикрыть оставшимися бутербродами. После этого залить смесью из молока, яиц, соли и тертого мускатного ореха, добавить кусочки сливочного масла, поставить в духовку и запечь в течение 30 минут при высокой температуре до образования румяной корочки.

Цветная капуста, запеченная с сыром

800 г цветной капусты, 2 головки репчатого лука, 30 г сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, 0,3 стакана молока, 0,5 ст. л. муки, 1 лавровый лист, молотый перец и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, охладить и разобрать на соцветия.

На сковороде растопить сливочное масло, слегка обжарить на нем мелко нарезанный и посыпанный мукой лук, поперчить, посолить и, непрерывно помешивая, влить горячее молоко, после чего добавить лавровый лист, чуть прокипятить смесь и удалить лист. Полученную смесь соединить с отваренной капустой, прибавить 0,3 стакана сыра, осторожно перемешать, вложить массу в смазанную маслом форму для запекания, разровнять, посыпать оставшимся сыром и запечь в сильно нагретой духовке в течение 15 минут.

Брокколи жареная со сметаной

4 кочана брокколи, 1 яйцо, молотые сухари, сметана, растительное масло, зелень и соль по вкусу.

Обработанные кочаны брокколи отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, обсушить и разрезать на части. Затем каждую часть смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле. Готовую брокколи уложить на блюдо, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Брокколи, запеченная с творогом

400 г брокколи, 100 г нежирного творога, 50 г сыра нежирных сортов, 2 яйца, 70 г сметаны, 20 г манной крупы, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Брокколи обмыть, нарезать небольшими кусочками, соединить с творогом, добавить сметану, растительное масло, яйца, манную крупу, посолить и тщательно перемешать. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром,

поставить в разогретую духовку и запечь в течение 40-50 минут при средней температуре.

Запеканка с морковью

600 г цветной капусты, 2 моркови, 0,5 стакана молока, 40 г сливочного масла, 3 яйца, 250 г молотых сухарей (из них треть для посыпки формы), 2,5 ст. л. сметаны, 2 ст. л. тертого сыра, 1,5 стакана сметанного соуса, соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и порубить.

В миске растереть сливочное масло с яичными желтками, посолить, соединить с капустой, добавить смоченные молоком сухари, вареную очищенную натертую морковь, сметану и все это перемешать, введя взбитые в крепкую пену белки яиц. Подготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпать сыром, обложить кусочками сливочного масла и запечь в нагретой духовке. Готовую запеканку подать к столу на блюде со сметаной или сметанным (голландским) соусом.

Жаркое из брокколи и цветной капусты по-европейски

500 г брокколи, 500 г цветной капусты, 1 стручок зеленого перца чили, 50 г сыра типа грюйер, 50 г сыра пармезан, 2 ст. л. каперсов, 1-2 ст. л. маринованного зеленого перца горошком, 5 зубков чеснока, 3 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. оливкового масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Чеснок очистить и тонко нашинковать, перец чили промыть, очистить от семян и мелко нарезать, брокколи и цветную капусту промыть и разобрать на соцветия.

Разогреть гриль и вскипятить воду. В сковороде или большой кастрюле разогреть оливковое масло, добавить подготовленные овощи (чеснок, чили, брокколи и цветную капусту), приправить солью и перцем, влить 150 мл кипящей воды, накрыть сковороду крышкой и тушить на сильном огне в течение 4-5 минут (до мягкости). В процессе варки овощи следует периодически помешивать.

Тем временем натереть сыр и смешать его с молотыми сухарями.

В готовые овощи положить каперсы, маринованный перец горошком, перемешать, выложить все в неглубокую жаропрочную посуду, посыпать сверху смесью сыра и сухарей, поставить в гриль и держать там до тех пор, пока сыр не расплавится и не образуется корочка золотистого цвета. На стол блюдо подать горячим.

Брокколи, запеченная с картофелем и сыром

1 кг брокколи, 750 г сваренного в мундире картофеля, 200 г плавленого сыра типа «Янтарь», 250 мл воды, 50 г тертого твердо-

го сыра, 25 г сливочного масла, 3 яйца, 250 мл молока, тертый мускатный орех, черный молотый перец и соль по вкусу.

Брокколи обмыть и толстые стебли разрезать вдоль, разделив на отдельные кочешки. Лук очистить, нарезать кубиками, спассеровать на сливочном масле, соединить с капустой, влить немного воды, приправить солью и перцем, перемешать, переложить в кастрюлю и тушить в течение 10 минут. Затем влить молоко, добавить плавленный сыр, мускатный орех. пропущенный через мясорубку или нарезанный мелкими кубиками картофель, предварительно очистив его от кожицы, и тщательно все перемешать. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, поверхность разровнять, посыпать тертым сыром и запечь в хорошо нагретой духовке.

Рагу из кольраби

500 г кольраби, 2 крупные головки репчатого лука, 50 г сливочного масла или топленого свиного сала, 30 г томатного пюре, 250 мл мясного бульона, 20 г муки, 2 ч. л. жженого сахара, соль по вкусу.

Молодую кольраби очистить, вымыть, нарезать ломтиками или тонкими пластинками толщиной 0,5 см и тушить с небольшим количеством сливочного масла или свиного сала. Отдельно поджарить очищенный тонко нашинкованный лук, прибавить к нему муку, развести небольшим количеством мясного бульона (или воды), ввести томатное пюре, жженный сахар, залить этим соусом кольраби и тушить до готовности. Подать к столу в горячем виде.

Кольраби, обжаренная ломтиками

6 кольраби средней величины, 2 яйца, 50 г муки, 100 г томатной пасты, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Очищенные кольраби сварить до полуготовности в подсоленной кипящей воде, отцедить, охладить, нарезать ломтиками толщиной 1 см, смазать их с обеих сторон томатной пастой, обвалить в муке, затем смочить во взбитых яйцах и обжарить в сливочном масле с двух сторон. При подаче на стол полить кольраби растопленным сливочным маслом.

Пекинская капуста, запеченная с сыром

1 кочан пекинской капусты, 100 г свиных копченостей (или солонины), 1 головка репчатого лука, 2 зубка чеснока, 25 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 1 л бульона, 1 ст. л. рубленой петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Пекинскую капусту обмыть, нашинковать, слегка отварить в бульоне из кубика или просто в подсоленной воде, вынуть ее шумовкой из бульона, положить в дуршлаг и дать стечь жидкости.

Сковороду смазать маслом и выложить в нее капусту, перемешанную с измельченными копченостями (или солониной) и половиной нормы сыра. Сметану взбить с петрушкой, добавить мелко нарезанные лук, чеснок, яйца, перец, соль, оставшийся сыр, хорошо перемешать, залить этой смесью капусту и запечь в нагретой духовке в течение 20 минут.

Кольраби, запеченная с ветчиной

750 г кольраби, 200 г ветчины, 2-3 яйца, 50 г сливочного масла, 1 стакан простокваши или кефира, 0,3 ч. л. красного молотого перца, соль по вкусу.

Очищенную кольраби сварить до полуготовности в подсоленной кипящей воде, отцедить, охладить и нарезать тонкими ломтиками.

В сковороде растопить сливочное масло, положить в него ломтики кольраби, на них – кусочки ветчины, залить смесью из яиц и простокваши или кефира и запечь в нагретой духовке. Готовое блюдо посыпать красным молотым перцем.

Кольраби фаршированная

800 г кольраби, соль по вкусу.

Для начинки: 200 г мяса, 0,5 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, 1,5 стакана сметано-томатного соуса, перец и соль по вкусу.

Кольраби очистить, вырезать сердцевину, вымыть, отварить в подсоленной кипящей воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Затем наполнить ее начинкой, приготовленной из мяса, яйца, вареного риса, поджаренного лука, перца и соли, положить фаршированную кольраби в кастрюлю, смазанную маслом, залить сметано-томатным соусом и тушить до готовности.

Для приготовления соуса 1,5 ст. л. томатного пюре протереть сквозь сито, уварить до половины объема и ввести в сметанный соус.

Тушеная зеленая курчаволистная капуста (браунколь)

500 г зеленой курчаволистной капусты, 1 головка репчатого лука, 150 г сосисок или варено-копченой колбасы, 40 г сливочного масла, мука, специи и соль по вкусу.

Листья зеленой курчаволистной капусты перебрать, вымыть и нашинковать. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать со сливочным маслом, соединить с капустой, добавить нарезанные кубиками сосиски или колбасу, приправить солью, специями и тушить на медленном огне до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Для заправки добавить поджаренную муку. Подать на стол с отварным картофелем.

Котлеты из курчаволистной капусты

800 г листьев курчаволистной капусты, 60 г булки, 100 мл молока, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 2 яйца, 100 г свиного сала, жир для жарки, молотые сухари, перец и соль по вкусу.

Молодые листья курчаволистной капусты очистить от стеблей и утолщений, промыть, потушить в подсоленной кипящей воде, отцедить, охладить и отжать. Булочку крошить на кусочки и замочить в молоке. Очищенные лук, чеснок, сало и капусту пропустить через мясорубку, добавить булочку, яйцо, соль, черный молотый перец, по необходимости – сухари и хорошо вымесить. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Подать к столу с отварным картофелем.

Курчаволистная капуста, запеченная с картофельным пюре

750 г курчаволистной капусты, 1 средняя головка репчатого лука, 400 г свиного сала, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес», молотые сухари и соль по вкусу.

Для пюре: 750 г картофеля, 50 г сливочного масла, 250 мл молока, соль по вкусу.

Листья курчаволистной капусты промыть, отварить в подсоленной кипящей воде, отцедить, охладить и нашинковать. Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать со сливочным маслом, добавить капусту, нарезанное кусочками сало, овсяные хлопья, подлить немного воды и слегка потушить.

Приготовить картофельное пюре. Глубокую сковороду смазать маслом, выложить на нее слой пюре, а сверху – слой капусты, посыпать молотыми сухарями, разместить по поверхности кусочки сливочного масла и быстро запечь в хорошо нагретой духовке.

«Пекинский горшок»

750 г пекинской капусты, 400 г мясного фарша или копченостей, 2 головки репчатого лука, 3 зубка чеснока, 4 большие картофелины, 6 помидоров, 50 г сливочного масла, 0,25 л воды, 2 ст. л. кетчупа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить на сливочном масле, добавить фарш (или часть измельченных копченостей), обжарить, посолить, поперчить, сдобрить рубленым чесноком. Затем влить воду, заложить промытую нашинкованную пекинскую капусту, очищенный и нарезанный кубиками картофель, измельченные помидоры и тушить до готовности. В конце тушения заправить кетчупом (прибавить оставшиеся копчености), дать несколько минут постоять и подать с белым хлебом.

ГАРНИРЫ

Брюссельская капуста в китайском стиле

450 г брюссельской капусты, 2 пера зеленого лука, 1 ст. л. светлого соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного или подсолнечного масла, 0,5 ч. л. китайского «порошка пяти специй».

Обработанные кочанчики брюссельской капусты нарезать тонкими ломтиками, а промытые перья зеленого лука нашинковать.

В хорошо разогретую сковороду влить масло, положить туда капусту и лук и быстро обжарить, перемешивая лопаткой, в течение 2 минут, не зажаривая овощи до коричневого цвета. Затем всыпать «порошок пяти специй», подлить соевый соус и продолжать обжаривать еще 2-3 минуты (пока капуста не станет мягкой).

Простой гарнир из кольраби

750 г кольраби, 0,25 л воды, 40 г сливочного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.

Кольраби промыть, очистить, нарезать соломкой и потушить в воде, прокипяченной со сливочным маслом и солью. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Цветная капуста с сухариками

1 кочан цветной капусты, сливочное масло, толченые сухари и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрав на соцветия, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

В сковороде растопить сливочное масло, положить туда капусту, разобранную на соцветия, посыпать сухариками и обжарить.

Цветная капуста без соли

1 кочан цветной капусты, 2 крупные головки репчатого лука, 3-4 крупных зубка чеснока, кефир, душица (орегано), базилик и черный молотый перец по вкусу.

Обработанную цветную капусту разобрать на соцветия, выложить в огнеупорную посуду, посыпать мелко нарезанными луком и чесноком, добавить специи (не солить!), залить кефиром, поставить в предварительно нагретую духовку и запечь до готовности.

Брокколи в голландском соусе

600 г брокколи, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Для соуса: 3 яичных желтка, 1 ст. л. свежего лимонного сока, 1 щепотка молотого белого перца, 1 сладкий перец, 1 стакан сливочного масла, цедра 1 лимона, соль по вкусу.

Брокколи обмыть, нарезать кусочками по 10 см, сложить в соейник, залить подсоленной водой, накрыть крышкой (желательно с вентиляционными отверстиями) и нагревать на сильном огне в течение 8-10 минут, пока брокколи не станет мягкой. Затем воду слить, капусту накрыть крышкой и отставить.

В другой кастрюле взбить ручным миксером яичные желтки, лимонный сок и белый перец, после чего отставить смесь в сторону.

В сковороду положить сливочное масло и разогреть его в течение 2 минут на сильном огне (оно должно полностью расплавиться). Горячее масло, постоянно помешивая, влить в яичную смесь и прогреть на слабом огне до загустения, размешивая через каждые 30 секунд. Полученным соусом залить брокколи и посыпать мелко нарезанным сладким перцем и лимонной цедрой.

ДЕСЕРТЫ

Пудинг из цветной капусты с изюмом

300 г цветной капусты, 100 г изюма, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2,5 ст. л. молока, 2 ст. л. молотых пшеничных сухарей, 100 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде, дать стечь жидкости, мелко порубить или пропустить через мясорубку. Соединить ее с припущенным рисом, добавить сливочное масло, молоко, изюм, сырые яйца, приправить солью, сахаром и хорошо перемешать. Полученную массу выложить в смазанную жиром форму, сверху полить растопленным сливочным маслом или смазать взбитым яйцом, посыпать молотыми сухарями и запечь в хорошо нагретой духовке. Подать к столу со сметаной и сахаром.

Пудинг из цветной капусты с творогом

200 г цветной капусты, 200 г творога, 2 моркови, 1 стакан молока, 60 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, соль по вкусу.

Обработанную цветную капусту мелко нарезать, а очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, влить половину нормы молока, прибавить кусочек сливочного масла, соль и тушить до мягкости.

Из манной крупы и оставшегося молока, сварить кашу, соединить ее с творогом, добавить цветную капусту с морковью, яичные желтки, сахар и тщательно перемешать. Затем осторожно ввести в смесь взбитые в крепкую пену белки яиц, выложить массу на сковороду, смазанную маслом, и запечь в хорошо нагретой духовке.

Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....	4
ПЕРВЫЕ БЛЮДА.....	10
ВТОРЫЕ БЛЮДА.....	16
ГАРНИРЫ.....	30
ДЕСЕРТЫ.....	31

«КАПУСТЯНА СІМЕЙКА»

(російською мовою)

Автор-упорядник Киреєвський І. Р.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

Видавництво «Слово», 49038, м. Дніпропетровськ, вул. Вокзальна, 5

Свідоцтво про внесення до Держреєстру ДК № 646 від 26.10.2001р.

Надруковано у ПП «Поліслав», м. Дніпропетровськ

ISBN 978-966-334-319-8

Замовлення №154

© Видавництво «Слово», 2010

оптова реалізація: (056) 721-93-29

Капуста - один из самых древних овощей, употребляемых человеком. Еще в работах древнеримского историка Плиния Старшего упоминается как минимум восемь видов капусты; сейчас известно более ста. Из капусты готовят супы, борщи, различные гарниры, вторые блюда, салаты, пироги, вареники. Мы надеемся, что предлагаемые советы и рецепты приготовления капусты помогут Вам разнообразить свое меню вкусными и полезными блюдами.



2 000000 076706