



*Только лучшее*

# Блюда из ТУШЕНКИ







# Блюда из тушенки

---

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКСМО  
МОСКВА  
2013

# Содержание



---

Домашняя тушенка из курицы	6
Домашняя тушенка в мультиварке	8
Салат с сыром	10
Салат из редиса и огурцов	12
Картофельный салат	14
Салат с ананасами	16
Грибной салат	18
Суп с горохом и кукурузой	20
Щи с тушенкой	22
Суп грибной	24
Рассольник с тушенкой	26
Суп фасолевый	28
Овощное рагу с тушенкой	30
Ленивые голубцы	32
Макаронная запеканка	34



---

Тушеный картофель с овощами	36
Азу из тушенки	38
Лазанья с грибами	40
Клецки с тушенкой	42
Запеканка из тыквы и риса	44
Плов с изюмом и кедровыми орешками	46
Оригинальные макароны по-флотски	48
Картофель, запеченный с грибами и тушенкой	50
Макароны в горшочке	52
Тушеная капуста с овощами	54
Чебуреки из тушенки	56
Пицца с тушенкой и овощами	58
Слоеный пирог с картофелем	60
Паштет из тушенки с грибами	62

## Домашняя тушенка из курицы

Из курицы в **1,5 кг** получится **2 баночки** тушенки по **700 г**

- 1** курица
- 4** лавровых листа
- 20** горошин черного перца
- 1 ч. л.** соли
- 1** лист фольги

**1** Курицу разделать, промыть, отделить мясо от костей. Нарезать мясо птицы на средние куски, поместить в кастрюлю. Добавить половину соли и 6 горошин черного перца.

**2** Поставить кастрюлю с мясом в холодильник на 50 минут.

**3** Банки простерилизовать: налить в каждую банку немного воды и поставить в микроволновую печь на 10 минут.

**4** Вылить оставшуюся после стерилизации воду. Выложить на дно каждой банки 2 лавровых листа и 7 горошин перца. Добавить оставшуюся соль.

**5** Вынуть кастрюлю из холодильника и разложить кусочки мяса по банкам до уровня плечиков. Выкладывать сначала крупные кусочки, сверху мелкие.

**6** Банки накрыть фольгой и поместить в духовку на 4,5 часа, температура 140°C.

**7** Достать банки и сразу же закатать стерильными крышками.

**8** Хранить в холодном месте до 5 месяцев.







## Домашняя тушенка в мультиварке

Из мяса в **1,5 кг** получится **2 баночки** тушенки по **700 г**

**1,5 кг** мяса свинины или говядины  
**4** лавровых листа  
**4** горошины черного перца  
**1 ч. л.** соли

- 1** Мясо очистить, промыть и нарезать на небольшие кусочки.
- 2** Сложить мясо в чашу мультиварки. Добавить лавровый лист и перец горошком.
- 3** Залить 1 литром холодной воды и установить режим «Тушение» на 6 часов.
- 4** Когда до окончания варки останется 1 час, добавить соль.
- 5** Банки простерилизовать: налить в каждую банку немного воды и поставить в микроволновую печь на 10 минут.
- 6** Вылить оставшуюся после стерилизации воду, и как только мясо будет приготовлено, разложить по банкам и залить образовавшимся от варки жиром.
- 7** Хранить в холодном месте до 5 месяцев.







## Салат с сыром

0,5 банки тушенки  
150 г сыра фета  
40 г ржаных  
сухариков  
1 зубчик чеснока  
1 ст. л. майонеза  
1 ст. л. сметаны  
2 пера зеленого лука  
0,25 ч. л. соли

- 1** Сыр фета нарезать кубиками, зубчик чеснока пропустить через пресс.
- 2** Удалить из тушенки жир и жидкость. Если кусочки мяса большие, нарезать на небольшие кусочки.
- 3** Добавить к тушенке сыр фета, ржаные сухарики, чеснок. Посолить.
- 4** Смешать сметану и майонез и заправить салат. Сверху посыпать мелко порубленным зеленым луком.





## Салат из редиса и огурцов

0,5 банки тушенки

5 редисок

2 свежих огурца

2 ст. л. оливкового  
масла

веточки петрушки

**1** Из тушенки удалить жир и жидкость. Мясо размять вилкой.

**2** Свежие огурцы нарезать брусочками. Если семена крупные, удалить их.

**3** Редис нарезать небольшими кружочками.

**4** Выложить мясо и овощи в салатник, полить оливковым маслом и посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.







## Картофельный салат

4 картофелины  
0,5 банки тушенки  
3 свежих огурца

### Для заправки:

4 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. лимонного сока  
50 г кинзы  
соль, перец

**1** Клубни картофеля примерно одинакового размера помыть и отварить в мундире до готовности. Проверить готовность корнеплодов можно, проткнув картофель вилкой или ножом.

**2** Охладить, очистить картофель от кожуры и нарезать небольшими кубиками.

**3** Огурцы нарезать кубиками такого же размера, как и картофель.

**4** Удалить из тушенки жир и жидкость. Размять мясо вилкой.

**5** Приготовить заправку: в отдельной посуде смешать растительное масло, лимонный сок и мелко порубленную кинзу.

**6** Соединить картофель, тушенку и огурцы. Послить и поперчить по вкусу. Полить заправкой.







## Салат с ананасами

1 банка тушенки  
4 кружочка  
консервированного  
ананаса  
400 г пекинской  
капусты  
100 г оливок  
100 г зеленого  
салата

### Для заправки:

50 г винного уксуса  
50 г растительного  
масла

1 Помыть и мелко нашинковать пекинскую капусту.

2 Ананас нарезать кубиками, оливки — тонкими кружочками.

3 Удалить жир из тушенки. Мясо нарезать небольшими кусочками.

4 Выложить в салатник порванные листья салата. Сверху — нашинкованную капусту, кусочки мяса и ананаса, оливки.

5 Сделать заправку: смешать винный уксус и растительное масло. Полить ею салат.







## Грибной салат

0,5 банки тушенки  
200 г соленых грибов  
1 красная луковица

### Для заправки:

2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. уксуса (3%)  
1 ч. л. сушеной паприки  
0,5 ст. л. соли  
перец по вкусу

- 1 Из тушенки удалить жир, нарезать мясо небольшими ломтиками.
- 2 Крупные грибы нарезать на четвертинки, мелкие не резать.
- 3 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.
- 4 Приготовить заправку: смешать растительное масло, уксус и сушеную паприку.
- 5 Соединить мясо, грибы и лук. Добавить соль и перец. Полить приготовленной заправкой.





## Суп с горохом и кукурузой

200 г гороха  
1 банка тушенки  
2 сладких перца  
0,5 банки консервированной кукурузы  
1 луковица  
1 лавровый лист  
веточки петрушки  
1 ст. л. соли  
перец по вкусу

**1** Горох замочить на ночь в холодной воде. Промыть.

**2** В кастрюлю набрать 2 л воды и варить горох практически до готовности — 1 час.

**3** Жир из банки тушенки выложить в сковороду.

**4** Мелко нарезать репчатый лук и 3 минуты пассеровать его на жире.

**5** У сладкого перца удалить плодоножку и семена, промыть. Нарезать небольшими брусочками и добавить к луку. Обжаривать 7 минут, постоянно помешивая.

**6** Добавить к овощам тушенку, перемешать. Обжаривать 3 минуты.

**7** Отправить зажарку в кастрюлю к гороху.

**8** Добавить в суп консервированную кукурузу без жидкости, соль, можно порубленную зелень петрушки, лавровый лист и перец. Варить 5–10 минут.



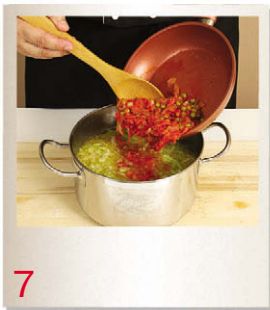




## Щи с тушенкой

- 1 банка тушенки
- 3 картофелины
- 0,25 белокочанной капусты
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 лавровых листа
- веточки укропа для подачи
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. соли
- 5 горошин черного перца

- 1 Очистить картофель и нарезать небольшими кусочками.
- 2 Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на средней терке. Лук мелко порубить.
- 3 Наполнить кастрюлю тремя литрами воды. Поставить на огонь. Посолить, добавить перец горошком и лавровый лист.
- 4 Положить нашинкованную капусту, через 10 минут картофель.
- 5 Пока овощи варятся, обжарить на растительном масле лук и морковь до золотистого цвета. Добавить томатную пасту и зеленый горошек, перемешать.
- 6 Открыть банку тушенки, удалить верхний слой жира. Если в банке крупные куски мяса, нарезать на мелкие кусочки. Добавить в суп, варить 5 минут.
- 7 Добавить в суп зажарку. Перемешать и варить суп до мягкости картофеля.
- 8 Подавать щи со сметаной и мелко порубленной зеленью укропа.







## Суп грибной

- 1 банка тушенки
- 4 картофелины
- 500 г любых грибов
- 1 луковица
- 2 моркови
- 3 лавровых листа
- 1 ст. л. соли
- перец по вкусу

**1** Промыть грибы. Если они крупные, нарезать на небольшие кусочки.

**2** Добавить грибы в кастрюлю с кипящей водой. Посолить и поперчить. Варить 20 минут.

**3** Очистить картофель, нарезать брусочками. Добавить к грибам, варить 7 минут.

**4** Вынуть тушенку из банки, жир и жидкость слить в сковороду.

**5** Лук мелко порубить, морковь натереть на средней терке. Пассеровать овощи на жире от тушенки на сковороде 7 минут.

**6** Мясо нарезать на небольшие кусочки и добавить к овощам. Обжаривать еще 5 минут.

**7** Добавить зажарку к грибам. Готовить еще 7–10 минут. В конце варки добавить лавровый лист.







## Рассольник с тушенкой

- 1 банка тушенки
- 2 соленых огурца
- 150 г риса
- 2 моркови
- 1 маленькая  
луковица
- 3 картофелины
- 1 корень петрушки
- 3 горошины черного  
перца
- 2 ст. л. томатной  
пасты
- 1 ст. л. оливкового  
масла
- веточки укропа  
и петрушки
- 0,5 ст. л. соли

**1** Рис промыть и отварить до полуготовности, примерно 7 минут после закипания воды. Выложить рис на дуршлаг и промыть.

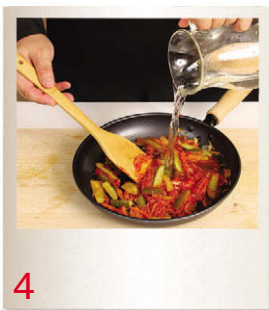
**2** Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Выложить картофель в кастрюлю с кипящей водой и варить 7–10 минут. Посолить.

**3** Лук мелко порубить и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета. Морковь и корень петрушки натереть на средней терке и добавить к луку. Жарить, постоянно помешивая, 5 минут.

**4** Соленые огурцы нарезать брусочками. Добавить огурцы к за жарке. Перемешать овощи в сковороде, добавить томатную пасту и немного воды, тушить 5 минут под закрытой крышкой.

**5** Удалить из тушенки жир. Нарезать мясо на небольшие кусочки. Отправить мясо в кастрюлю к картофелю.

**6** Рис и пассерованные овощи также добавить в кастрюлю. Готовить рассольник еще 10 минут. Подавать суп со сметаной и мелко порубленной зеленью петрушки и укропа.







## Суп фасолевый

1 банка тушенки  
400 г консервированной фасоли  
в томатном соусе  
3 картофелины  
1 морковь  
2 лавровых листа  
1 стебель лука-порей  
1 ст. л. оливкового  
масла  
1 ст. л. соли

**1** Картофель очистить, нарезать кубиками и выложить в кастрюлю с кипящей водой. Посолить, добавить лавровый лист и варить до полуготовности.

**2** Лук-порей нарезать небольшими колечками и обжарить в жире от тушенки до размягчения.

**3** Морковь натереть на средней терке и добавить к луку. Обжаривать 3 минуты.

**4** Тушенку нарезать на небольшие кусочки и добавить к луку. Тушить 5 минут.

**5** Добавить в кастрюлю к картофелю тушенку, затем консервированную фасоль вместе с томатным соусом. Посолить. Готовить еще 10 минут.







## Овощное рагу с тушенкой

- 1 банка тушенки
- 4 картофелины
- 2 моркови
- 2 сладких перца
- 1 маленькая луковичка
- 3 помидора
- 1 маленькая банка зеленого горошка
- 1 зубчик чеснока
- веточки петрушки и базилика
- 3 лавровых листа
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. соли
- перец по вкусу

- 1 Помидоры и перцы нарезать небольшими кубиками.
- 2 Картофель очистить и нарезать так же.
- 3 Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь натереть на средней терке.
- 4 Налить в сковороду растительное масло и обжаривать лук и морковь 3 минуты.
- 5 Добавить сладкий перец, продолжать обжаривать овощи, продолжая помешивать.
- 6 Отправить помидоры к овощам и потушить под закрытой крышкой 5 минут.
- 7 Удалить жир из тушенки. Если в банке есть крупные куски мяса, нарезать на небольшие кусочки.
- 8 Добавить тушенку к овощам. Перемешать, добавить зеленый горошек и лавровый лист. Тушить еще 5 минут.
- 9 Когда рагу будет готово, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и мелко нарезанные базилик и петрушку. Дать настояться.







## Ленивые голубцы

400 г капусты  
1 банка тушенки  
1 луковица  
150 г риса  
300 г томатов  
в собственном соку  
300 г сметаны (10–20%)  
100 г панировочных сухарей  
растительное масло  
для жарки  
0,5 ст. л. соли  
перец по вкусу

- 1 Рис хорошо промыть. Отварить крупу в подсоленной воде до полуготовности, примерно 7 минут после закипания воды. Слить воду.
- 2 Капусту нарезать квадратами со стороной 1 см. Выдержать в кипятке 5 минут. Слить воду, отжать.
- 3 Удалить из тушенки жир и жидкость. Пропустить мясо через мясорубку.
- 4 Лук мелко порубить. Смешать мясо, капусту, рис и лук. Добавить соль и перец.
- 5 Сформовать из массы шарики, обвалять их в панировочных сухарях. Обжарить котлеты на растительном масле до образования румяной корочки, но не до полной готовности.
- 6 Томаты очистить от кожицы и поместить в блендер. Добавить сметану и размолоть в пюре. Посолить.
- 7 Выложить голубцы в форму для запекания. Залить соусом и поставить в духовку.
- 8 Выпекать 40 минут при температуре 180 °С. Подавать ленивые голубцы со сметаной.







## Макаронная запеканка

- 1 банка тушенки
- 300 г макарон
- 2 яйца
- 100 г твердого сыра
- 1 ст. л. сливочного масла
- 30 г панировочных сухарей
- 1 ч. л. соли

**1** Отварить макароны в подсоленной воде практически до готовности.

**2** Взбить яйца с солью.

**3** Открыть банку тушенки, удалить жир. Мясо вместе с жидкостью выложить в кастрюлю и прогреть до тех пор, пока тушенка не загустеет.

**4** Выложить тушенку в миску и смешать с макаронами и взбитыми яйцами.

**5** Смазать форму для запекания сливочным маслом и обсыпать панировочными сухарями.

**6** Приготовленную массу выложить в форму и посыпать сыром, натертым на средней терке.

**7** Запекать в духовке до образования румяной корочки.







## Тушеный картофель с овощами

1 банка тушенки  
5 картофелин  
2 сладких перца  
1 морковь  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. растительного масла  
веточки петрушки  
0,5 ст. л. соли  
перец по вкусу

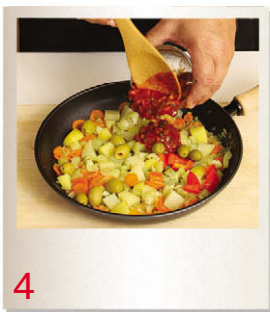
**1** Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. Морковь нарезать тонкими кружочками, лук мелко порубить, чеснок пропустить через пресс.

**2** В большую сковороду с высокими краями налить растительное масло. Обжарить лук и морковь в течение 5 минут, постоянно помешивая. Добавить картофель, налить 0,5 стакана воды. После закипания уменьшить огонь и тушить картофель под крышкой. Периодически помешивать.

**3** Удалить у сладкого перца плодоножку и семена, промыть. Нарезать перец небольшими кубиками, добавить в сковороду и тушить 5 минут.

**4** Открыть банку тушенки, удалить жир. Вилкой размять мясо до волокон и отправить в сковороду. Добавить в сковороду томатную пасту, соль, перец, хорошо перемешать. Прибавить огонь и тушить еще 7–10 минут. Долить воды, если это необходимо.

**5** За 2 минуты до того, как выключить огонь, добавить к картофелю с тушенкой чеснок и мелко порубленную петрушку.







## Азу из тушенки

- 1 банка тушенки
- 2 соленых огурца
- 3 картофелины
- 2 помидора
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. муки
- веточки петрушки
- 3 горошины черного перца
- 0,5 ст. л. соли

**1** Картофель очистить, нарезать брусочками и обжарить на половине растительного масла до полуготовности.

**2** Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. В отдельной сковороде пассеровать лук и морковь до золотистого цвета на оставшемся растительном масле. Добавить в сковороду муку. Обжаривать 5 минут.

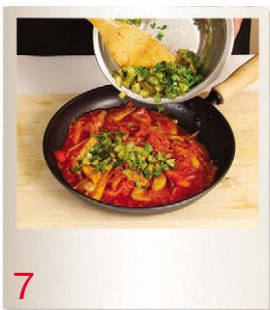
**3** Сделать крестообразные надрезы на помидорах. Залить томаты кипятком на 5 минут.

**4** Добавить к овощам нарезанные кубиками помидоры и потушить еще 5 минут.

**5** Отправить к пассеровке обжаренный картофель.

**6** Открыть банку тушенки, удалить жир и добавить к картофелю и овощам. Посолить.

**7** Мелко нарезать соленые огурцы, порубить петрушку и отправить в сковороду. Добавить перец горошком. Тушить на слабом огне 10 минут.







## Лазанья с грибами

0,5 банки тушенки  
200 г шампиньонов  
200 г сыра  
моцарелла  
2 луковицы  
тесто для лазаньи  
1 ст. л. томатной пасты  
веточки базилика  
1 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. смеси сухих итальянских трав

### Для соуса

#### бешамель:

2 ст. л. муки  
600 мл молока  
3 лавровых листа  
0,5 ст. л. сливочного масла  
0,5 ч. л. соли

**1** Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Нарезать шампиньоны небольшими кусочками и добавить к луку. Тушить грибы 10 минут.

**2** Открыть банку тушенки, удалить жир и жидкость. Нарезать мясо небольшими кусочками. Добавить тушенку и томатную пасту к грибам и луку. Перемешать. Добавить итальянские травы и мелко порубленный базилик.

**3** В отдельной сковороде обжарить муку на сливочном масле до золотистого цвета. В кастрюле вскипятить молоко, добавить лавровый лист. Дать настояться 10 минут, лавровый лист удалить. Помешивая, аккуратно влить молоко в муку. Довести до кипения, добавить соль.

**4** В форму для запекания выложить тесто для лазаньи. Выложить на первый пласт слой мяса, затем слой соуса. Сверху посыпать тертым на средней терке сыром. Чередовать слои — мясо, соус, тертый сыр. Последний слой посыпать тертым сыром.

**5** Закрыть лазанью фольгой и выпекать 40 минут при температуре 180 °С. Последние 5 минут выпекать без фольги.





## Клецки с тушенкой

- 1 банка тушенки
- 180 г оливок без косточек
- 6 ст. л. муки
- 2 яйца
- 30 г сливочного масла
- 2 пера зеленого лука
- 0,5 ч. л. соли

- 1 Отделить белки от желтков. Растереть желтки со сливочным маслом, подливая холодную воду и постепенно подсыпая муку. Посолить.
- 2 Взбить белки и соединить их с тестом. Размешать.
- 3 Смочить чайную ложку в воде и отделять ею небольшие кусочки от теста.
- 4 В подсоленной воде варить кусочки теста 5–7 минут, до того, как клецки начнут всплывать на поверхность.
- 5 Зеленый лук нашинковать и пассеровать на сливочном масле.
- 6 Добавить к луку оливки, нарезанные тонкими кружочками. Жарить, помешивая, 3 минуты.
- 7 Тушенку без жира и жидкости отправить к зажарке. Перемешать и обжаривать 5 минут.
- 8 Горячую тушенку выложить в тарелку с клецками и перемешать.







## Запеканка из тыквы и риса

500 г тыквы  
1 банка тушенки  
200 г риса  
150 г твердого сыра  
2 пера зеленого лука  
соль по вкусу

- 1 Очистить тыкву, нарезать на небольшие кубики. Выложить в посуду и поставить в духовую печь на 10 минут.
- 2 Рис промыть под проточной водой. Залить рис водой и поставить кастрюлю на огонь. После закипания посолить, перемешать, убавить огонь и варить 15 минут.
- 3 Вынуть тыкву из печи.
- 4 Из тушенки удалить жир и жидкость.
- 5 В огнеупорной посуде выложить овощи слоями: тыква, рис, тушенка. В духовой печи выбрать функцию «Конвекция» и выпекать 15 минут.
- 6 Вынуть блюдо, посыпать мелко порубленным зеленым луком и тертым сыром. Убрать в печь еще на 5 минут.







## Плов с изюмом и кедровыми орешками

2 банки тушенки  
500 г среднезернистого круглого риса  
1 луковица  
3 моркови  
4 зубчика чеснока  
2 ст. л. очищенных кедровых орешков  
2 ст. л. изюма без косточек  
1 ст. л. оливкового масла  
0,5 ст. л. соли

**1** Изюм на 15 минут замочить в теплой воде. Промыть.

**2** В сковороде с высокими стенками обжарить кедровые орехи на оливковом масле 2 минуты. Добавить в сковороду изюм, перемешать. Выложить к орехам и изюму тушенку из двух банок, предварительно убрав жир и слив жидкость.

**3** Морковь натереть на средней терке, лук мелко нарезать. Когда тушенка закипит, добавить к ней овощи. Перемешать. Тушить под закрытой крышкой 5 минут.

**4** Промыть рис, добавить в сковороду к тушенке и овощам. Ложкой распределить рис по всей сковороде. Посолить. Налить в сковороду воду комнатной температуры такого количества, чтобы рис был полностью закрыт. Накрыть сковороду крышкой и довести до кипения.

**5** Зубчики чеснока выложить по краям сковороды. Убавить огонь до среднего. Тушить рис до полуготовности. Перемешать рис, закрыть крышку и варить до готовности.





## Оригинальные макароны по-флотски

- 1 пачка любых макарон
- 1 банка тушенки
- 2 помидора
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 100 г твердого сыра
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. соли
- черный молотый перец по вкусу

**1** Макароны отварить, промыть и оставить в дуршлагае.

**2** На помидорах сделать крестообразный надрез. Опустить в кипяток на 10 минут.

**3** Лук мелко порубить, чеснок пропустить через пресс.

**4** Разогреть растительное масло в сковороде, обжаривать лук и чеснок в течение 5 минут.

**5** Из тушенки удалить жир и жидкость. Вилкой расщепить мясо на волокна. Выложить в сковороду к овощам.

**6** Удалить кожицу с помидоров, мелко нарезать и отправить к тушенке. Тушить 5 минут, периодически помешивая.

**7** Добавить томатную пасту, соль, перемешать. Влить 0,25 стакана горячей воды.

**8** Отваренные макароны выложить к тушенке. Прогреть в течение 5 минут. Приправить черным молотым перцем.

**9** Перед подачей посыпать тертым сыром.







## Картофель, запеченный с грибами и тушенкой

6 картофелин  
1 банка тушенки  
400 г шампиньонов  
3 яйца  
50 г молока  
60 г сыра  
3 ст. л. томатной пасты  
0,25 ст. л. соли

**1** Отварить картофель в мундире: клубни одинакового размера промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. Варить до готовности.

**2** На дно глубокой сковороды выложить тушенку вместе с жидкостью и жиром. Разровнять вилкой. Покрыть слой тушенки половиной томатной пасты.

**3** Шампиньоны нарезать небольшими пластинками и выложить на тушенку. Смазать оставшейся томатной пастой.

**4** Картофель в мундире очистить и нарезать небольшими кружочками. Выложить на слой томатной пасты. Посолить.

**5** Взбить яйца с молоком, залить блюдо. Посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15 минут при температуре 180°C.







## Макароны в горшочке

200 г макаронных изделий

1 банка тушенки

3 помидора

2 зубчика чеснока

200 г голландского сыра

0,5 стручка жгучего перца

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

1 Макароны отварить до полуготовности.

2 Обжаривать тушенку на сковороде до тех пор, пока не выпарится жир.

3 Зубчики чеснока пропустить через пресс и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета.

4 Добавить мелко нарезанные помидоры и половину стручка жгучего перца. Потушить 10 минут. Добавить соль.

5 Перемешать тушенку, макароны и соус. Смазать горшочки маслом, выложить макароны и посыпать тертым на мелкой терке сыром.

6 Выпекать в духовой печи до образования корочки при 200°C.





## Тушеная капуста с овощами

600 г капусты  
1 банка тушенки  
2 моркови  
2 кабачка  
1 луковица  
1 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. томатной пасты  
2 ч. л. тмина  
1 ч. л. соли

**1** Морковь натереть на средней терке, лук нарезать полукольцами. Обжарить овощи на растительном масле 10 минут.

**2** Капусту нашинковать, выложить в сотейник и залить небольшим количеством воды. Тушить при закрытой крышке 15 минут.

**3** Нарезать небольшими кубиками кабачки и добавить к капусте. Если необходимо, добавить воды в сотейник. Тушить 5 минут, пока не выпарится жидкость.

**4** Добавить к овощам обжаренные лук и морковь.

**5** Выложить тушенку из банки, удалить жир, нарезать мясо на небольшие кусочки.

**6** Отправить мясо к овощам, перемешать. Добавить томатную пасту, соль, перец и тмин. Тушить 10 минут.







## Чебуреки из тушенки

2 банки тушенки  
2 луковицы  
500 г муки  
1,5 ч. л. соли  
1,5 ст. л. растительного масла  
350 мл теплой воды  
веточки петрушки  
и укропа  
1 ч. л. соли

**1** Налить воду в глубокую чашку. Всыпать муку, добавить соль и растительное масло. Перемешать до однородной массы. Посыпать стол мукой и выложить тесто на муку. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет упругим. По мере необходимости добавлять муку.

**2** Готовое тесто покрыть и положить в холодильник.

**3** Открыть банку с тушенкой, удалить жир и жидкость. Кусочки мяса пропустить через мясорубку.

**4** Мелко нарезать репчатый лук, петрушку, укроп и добавить в тушенку. Посолить и добавить 0,25 стакана теплой воды.

**5** Достать тесто из холодильника, нарезать его на одинаковые кусочки. Каждый кусочек раскатать в блин толщиной в 2 мм.

**6** На одну половинку кружка теста выложить начинку. Круг согнуть пополам и накрыть второй половинкой теста. Залепить края теста пальцами.

**7** Налить в сковороду растительное масло и обжаривать чебуреки до румяной корочки, примерно 7 минут. Подавать чебуреки со сметаной.









## Пицца с тушенкой и овощами

1 банка тушенки  
480 г муки  
1 ч. л. соли  
2 ст. л. оливкового масла  
2 ч. л. сухих дрожжей  
1 ч. л. тростникового сахара  
250 мл воды  
3 помидора  
2 сладких перца  
7 оливок без косточек  
2 ст. л. томатной пасты  
200 г сыра моцарелла

**1** Дрожжи развести небольшим количеством теплой воды и добавить сахар. Дать постоять 5 минут. Просеять муку и смешать с ½ ч. л. соли. Влить в эту смесь дрожжи.

**2** Вымешивать тесто примерно 7 минут, до тех пор, пока оно не станет эластичным. Смазать миску маслом, выложить тесто, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 30 минут.

**3** После того как тесто подойдет, хорошо его вымесить, растягивая и возвращая форму шара. После накрыть полотенцем и оставить еще на 15 минут.

**4** Раскатать тесто, выложить его на противень, смазанный оливковым маслом. Слой теста смазать томатной пастой.

**5** Из тушенки убрать жир и жидкость. Размять вилкой на волокна. Выложить на тесто, смазанное томатной пастой. Посолить.

**6** Помидоры, сладкий перец и оливки нарезать кружочками и выложить поверх мяса. Посыпать пиццу тертым сыром. Выпекать в духовом шкафу 10–15 минут при температуре 220–230 °С.





## Слоеный пирог с картофелем

**1 кг** слоеного теста  
**1** банка тушенки  
**500 г** картофеля  
**3** помидора  
**1** луковица  
**2 ст. л.**  
растительного масла  
**0,5 ст. л.** соли  
перец по вкусу

- 1** Половину теста раскатать в пласт толщиной 0,5 мм.
- 2** Картофель очистить и нарезать брусочками.
- 3** Помидоры нарезать кружочками, лук мелко порубить.
- 4** Из тушенки удалить жир и жидкость. Пропустить кусочки тушенки через мясорубку.
- 5** Выложить пласт теста на противень, смазанный растительным маслом.
- 6** Выкладывать ингредиенты пирога в следующей последовательности: картофель, лук, помидоры, тушенка. Посолить и поперчить.
- 7** Раскатать вторую половину теста, накрыть ею пирог, защипать по краям и сделать несколько надрезов.
- 8** Выпекать в духовой печи 50–55 минут при температуре 180 °С.







## Паштет из тушенки с грибами

- 1 банка тушенки
- 1 банка шампиньонов
- 1 луковица
- 1,5 ст. л. смеси прованских трав
- соль по вкусу

**1** Из тушенки удалить жир. Мясо с жидкостью выложить в кастрюлю и тушить, постоянно помешивая, примерно 15 минут, до тех пор, пока тушенка не станет густой.

**2** Добавить шампиньоны, нарезанные пластинками, мелко нарезанный лук, соль и прованские травы. Тушить еще 15 минут.

**3** Пропустить массу в блендере так, чтобы остались мелкие кусочки.

**4** Поставить паштет в холодильник. Подавать с обжаренными в оливковом масле кусочками белого хлеба.









**Блюда** из тушенки. — М. : Эксмо, 2013. — 64 с. : ил. — (Кулинария. Б 71 Вкусно. Быстро. Доступно).

**УДК 641/642**  
**ББК 36.997**

**ISBN 978-5-699-67739-9** © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Составитель: *Л. Третьякова*

Фото: *А. Дроздин*

Разработка принципиального макета: *А. Мусин*

Дизайн обложки: **озероv студия**  
Игорь Астахов

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВКУСНО. БЫСТРО. ДОСТУПНО

## БЛЮДА ИЗ ТУШЕНКИ

Ответственный редактор *А. Братушева*

Художественный редактор *А. Мусин*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*

Корректор *Т. Бородоченкова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tauap белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибуитор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.10.2013. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Гарнитура «Pragmatica». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-67739-9



# Блюда из ТУШЕНКИ

**Приготовить завтрак, обед,  
ужин вкусно и быстро? Легко!**

**Серия «Вкусно. Быстро. Доступно»** поможет вам приготовить вкусные и разнообразные блюда без особых усилий! Следуя подробным инструкциям с пошаговыми фотографиями, вы сможете воспроизвести даже самое сложное блюдо быстро и легко!

Закуска и выпечка, блюда из мяса и рыбы, десерты и напитки, традиционные или оригинальные блюда... Теперь не нужно задумываться о том, как разнообразить ваш стол, ведь все самые яркие и только проверенные рецепты вы сможете найти в наших книгах. Теперь удивлять своих близких каждый день разными и вкусными блюдами вам будет проще и интересней!



ISBN 978-5-699-67739-9



9 785699 677399 >

