

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №22(46), 2013

# Мужская еда



16+



Мужская еда - это не таzik макарон по-флотски. Она, безусловно, должна быть сытной и давать энергию организму, но этого мало. Мужчине для поддержания здоровья и активности требуется богатая белком, витаминами и микроэлементами пища. И такая, где есть что покевать. Поэтому будем готовить наваристые супы, полезные блюда из мяса и рыбы, сытные пироги.



## Салаты и закуски

### Заливное мясное ассорти

Отварное куриное мясо, ветчина, полукопченая колбаса - по 100 г, желатин - 40 г, вода, куриный бульон - по 1 л, вареные яйца - 2 шт., вареная морковь - 1 шт., зеленый горошек, соль, перец, чеснок - по вкусу.

Желатин залить холодной кипяченой водой, оставить набухать на 30 минут. Куриное мясо, ветчину и полукопченую колбасу порезать соломкой, вареные яйца - кружочками, морковь - цветочками. Куриный бульон довести до кипения, поперчить, выключить и сразу же влить набухший желатин, хорошо перемешать.

На дно формочек для заливного выложить кружочки яиц, по краям морковку и несколько горошин, затем порезанные колбасу, ветчину и курицу (можно слоями, можно заранее перемешать). Залить бульоном с желатином. В бульон можно добавить для остроты пропущенный через пресс чеснок, но немного. Заливное убрать в холодильник, через три часа оно будет готово.

### Весенний салат с квашеной капустой

**Квашеная капуста - 100 г, морковь - 1 шт., зеленый лук - 2-3 стебля, зелень петрушки, сельдерея, укропа - по 2-3 веточки, растительное масло, черный молотый перец - по вкусу.**

Морковь натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанную зелень, отжатую квашеную капусту, приправить перцем и растительным маслом. Перемешать, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



### Соленое сало со специями

**Свиное сало на коже сырое - 1 кг, соль крупная - 2/3 стакана, чеснок - 4 зубчика, базилик сушений, тмин, свежемолотый черный перец - по 1 ч. ложке, лавровый лист - 3-4 шт.**

Промыть сало в холодной воде, промокнуть бумажным полотенцем и разрезать на 4-5 частей. Очистить чеснок, каждый зубчик разрезать вдоль на 4 части. Смешать соль, базилик, тмин и черный перец. Лавровый лист растереть между ладонями. Сделать в сале небольшие, но довольно глубокие разрезы, нашпиговать их чесноком. Натереть сало смесью соли и специй. Уложить подготовленные куски сала в сухую эмалированную кастрюлю кожей вниз, между ними положить лавровые листья. Накрыть сало деревянным кружком, сверху положить гнет. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в холодное место. Сало будет готово через 3 недели.



## Салаты и закуски



### Холодец

**Разное мясо (свиные ножки, рульки, птица, говядина, баранина) - 2 кг, морковь - 2 шт., лук репчатый (в шелухе) - 3 шт., сладкий перец - 1 шт., белые коренья - 2-3 шт., лавровый лист - 3 шт., чеснок, соль, перец горошком - по вкусу.**

Мясопродукты залить холодной водой. После закипания положить целую морковь, лук, коренья, сладкий перец. Варить на маленьком огне 3-4 часа, пока мясо не начнет отставать от костей. В конце варки посолить, положить лавровый лист, чеснок, черный перец горошком. Поварить еще 30 минут и выключить. Бульон процедить. Мясо отделить от косточек. На дно формы выложить кусочки мяса, овощи порезать в произвольной форме, залить бульоном и убрать в холод.

### Куриный шашлычок с овощами

**Куриное филе - 1 кг, лимон (сок) - 1 шт., помидоры - 3-4 шт., баклажан - 1 шт., лук репчатый - 3-4 шт., петрушка, соль, специи к мясу - по вкусу.**

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, сложить в глубокую кастрюлю. Репчатый лук и петрушку мелко нарезать, добавить к мясу, посолить, поперчить, добавить сок лимона. Тщательно перемешать, добавить специи, накрыть крышкой и оставить на 4-5 часов в прохладном месте. Помидоры и баклажаны нарезать кружками. На шпажки нанизать кусочки мяса, чередуя с кружками помидоров и баклажана. Обжаривать на гриле или в духовке.

## Салаты и закуски



### Грибы в сметане с картофелем

**Грибы лесные - 5-6 шт., сметана - 50 г, молодой картофель, масло сливочное, укроп.**

Грибы нарезать дольками, поджарить на сковороде с маслом. Картофель отварить. Грибы положить на середину сковороды, а по краям уложить картофель одинакового размера и посыпать его мелко нарезанным укропом. Залить сметаной и запечь в духовке. Подавать на сковороде.

### Зимний салат с сельдью

**Сельдь - 1 шт., картофель - 2-3 шт., соленые огурцы - 1-2 шт., репчатый лук - 1 шт., зеленый лук-небольшой пучок, консервированный перец - 2 стручка, морковь - 1 шт., зеленый горошек - 50 г, яйца - 2 шт., майонез и сметана - по 2 ст. ложки, зелень, соль, перец - по вкусу.**

Картофель и морковь отварить. Овощи, яйца и филе сельди мелко нарезать. Все перемешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и сметаной. Украсить зеленью и огурцами.

### Колбаски в красном вине

**Свиные колбаски - 400 г, красное сухое вино - 1,5 л, ржаной хлеб - 2-3 ломтика, соль - по вкусу.**

В кастрюлю влить вино и дать закипеть, положить колбаски и варить на умеренном огне, пока вина не останется 0,5 литра. Затем колбаски вынуть на блюдо, а в вино положить тертый ржаной хлеб, посолить и этим соусом полить колбаски. Подать горячими.





## Салаты и закуски

### Солянка из рыбы на сковороде

**Рыбное филе - 500 г, свежая или квашеная капуста - 1 кг, сливочное масло, томат-пюре и толченые сухари - по 2 ст. ложки, огурцы соленые - 2 шт., кальмары - 50 г, маслины - 50 г, репчатый лук - 2 головки.**

Капусту потушить с томатом, мелко нацинкованным луком. Подготовленную рыбку нарезать на куски, сложить отдельно в кастрюлю, посолить, посыпать перцем, добавить кальмары, огурцы, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные ломтиками, прибавить томат-пюре, лук, нацинкованный и слегка поджаренный с маслом, стакан рыбного бульона (или воды), 2 лавровых листика, накрыть кастрюлю крышкой и варить 15-20 минут.

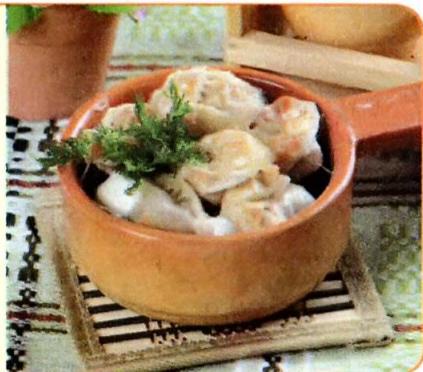
Затем прибавить муку, смешанную с чайной ложкой масла; осторожно, не ломая кусков рыбы, размешать и кипятить 1-2 минуты. На дно сковороды положить третью часть тушеной капусты, разровнять, разложить поверх нее рыбку с гарниром, полить соусом, полученным при варке рыбы, покрыть остальной капустой, сравнять, посыпать толчеными сухарями, сбрзнуть маслом и поставить в духовку на 8-10 минут.

При подаче на стол уложить на солянку вымытые маслины. Украсть ее можно ломтиками лимона, маринованными вишнями, виноградом, сливами или брусникой и веточками зелени петрушки.

### Сельдь в сметане

**Сельдь - 2 шт., лук репчатый - 2 шт., хрень - 1 корень, сметана - 1 стакан, горчица - 1 ч. ложка, сахар - 1 ч. ложка, зелень.**

Сельдь разделать на филе, нарезать кусочками, положить на мелкую тарелку и залить сметаной, в которую добавлены горчица, сахар, тертый хрень, мелко нарезанный лук. Посыпать мелко нарезанной зеленью, подавать с холодным или горячим отварным картофелем.



### Пельмени запеченные

**Пельмени - 0,5 кг, сметана - 200-250 г, мягкий сыр - 100 г, помидоры - 2 шт., укроп, петрушка, соль, красный перец - по вкусу.**

Отварить пельмени, затем выложить их на смазанную маслом сковороду. Обильно залить сметаной, посыпать тертым сыром, зеленью, измельченными помидорами и специями. Запекать в духовке до образования корочки.



## Салаты и закуски

### Ростбиф

**Мясо (филейная часть) - 500 г, масло растительное, соль - по вкусу.**

Мясо посолить. На сковороде разогреть растительное масло и слегка обжарить в нем мясо цельным куском. Затем выложить мясо на противень и поставить в духовку, через каждые 10-15 минут поливая образовавшимся соком.

Запекать до желаемой степени готовности - прожаренной, средней или с кровью. Готовый ростбиф нарезать ломтиками, выложить на блюдо и полить процеженным соком.



### Сельдь в горчичном соусе

**На 100 г маринада: горчица - 30 г, подсолнечное масло - 20 г, десертное вино - 25-30 г, чеснок - 5 г, грибы - 10 г; сахар, перец горошком, лимонный сок по вкусу.**

Сельдь разделать и положить в стеклянную банку. Залить соусом-маринадом, закрыть и дать пропитаться в течение 5 часов. Для приготовления соуса-маринада в готовую горчицу добавить вино, растительное масло, лимонный сок, рубленый чеснок и маринованные грибы, сахар, перец и лавровый лист.

### Пикантный картофель

**Картофель - 4 шт., сельдь - 1 шт., сыр - 150 г, зеленый лук - 1 пучок, растительное масло - 3-4 ст. ложки, соль, молотый черный перец - по вкусу.**

Картофель очистить, отварить и нарезать дольками. Приправить перцем. Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Часть сыра нарезать тонкими ломтиками, другую - небольшими кубиками. Форму смазать растительным маслом, на дно и по бокам выложить картофель, в центр - кусочки селедки. Ломтики сыра положить на картофель, кубиками посыпать сельдь. Запекать в духовке, разогретой до 180 градусов, 10-15 минут. Зеленый лук мелко нарезать, посыпать готовое блюдо. Подавать горячим.



## Наваристые супы

### Щи богатые

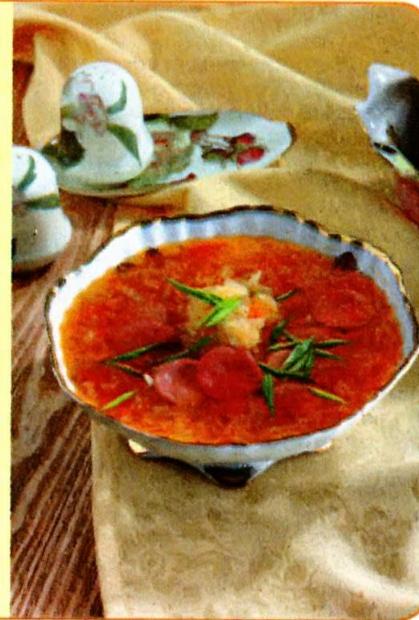
**Говядина - 700 г, квашеная капуста - 700 г, белые сушеные грибы - 20 г, соленые грибы - 100 г, морковь - 1 шт., репа - 1 шт., картофель - 2-2 шт., лук репчатый - 1 шт., петрушка и сельдерей - по одному корню, масло сливочное - 1 ст. ложка, сметана - 100 г, чеснок, зелень, соль, перец, лавровый лист - по вкусу.**

Мясо с луковицей и половинкой нормы кореньев положить в холодную воду и варить до полной готовности мяса (в середине приготовления посолить). Затем бульон процедить, коренья вынуть. В глиняный горшок положить квашеную капусту, залить 0,5 л кипятка, добавить сливочное масло, закрыть, поставить в умеренно нагретую духовку. Когда капуста станет мягкой, вынуть ее и соединить с процеженным бульоном и говядиной. Сушеные грибы и нарезанный дольками картофель сложить в сотейник, залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, затем грибы вынуть, нарезать соломкой и вновь опустить в бульон. Когда грибы и картофель сварятся, добавить мясной бульон с капустой и говядиной, мелко нарезанную луковицу, оставшиеся коренья, нарезанные соломкой, пряности (кроме чеснока и укропа), посолить и варить 20 минут. После этого снять с огня, заправить укропом и чесноком, настоять 15 минут, закутав чем-нибудь теплым. Перед подачей на стол в тарелку с щами положить крупно нарезанные соленые грибы и сметану.

### Щи сборные

**Мясной бульон - 3 л, говядина отварная, курица отварная - по 150 г, ветчина вареная - 100 г, вареная колбаса или сосиски - 100 г, квашеная капуста - 500 г, морковь - 1 шт., корень петрушки - 1 шт., лук репчатый - 2 шт., сливочное масло - 50 г, чеснок - 1 зубчик, соль - по вкусу.**

Квашенную капусту отжать, положить в сковороду и тушить до мягкости. Лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать и обжарить в разогретом сливочном масле. В кастрюлю положить мясной набор, нарезанный небольшими кусочками, залить процеженным горячим бульоном, добавить капусту и обжаренные овощи, дать вскипеть, заправить чесноком, растертым с ветчинным салом, посолить и варить на слабом огне в течение 10-15 минут.



## Наваристые супы

### Зеленый борщ

**Свинина на косточке - 400 г, картофель - 4 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., щавель, шпинат - по 150 г, масло растительное - 2 ст. ложки, вареное яйцо - 1 шт., мука пшеничная - 1 ч. ложка, лист лавровый - 2 шт., перец горошком, соль - по вкусу.**

Мясо положить в кастрюлю с 1,5 л воды, довести до кипения, снять пену и варить до готовности. Переложить в миску, бульон процедить и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками, добавить в суп, варить 10 минут. Лук и морковь нарезать соломкой, обжарить в разогретом масле, смешать с мукой. Щавель и шпинат мелко нашинковать. Положить в бульон все овощи, лавровый лист, соль и перец. Готовить 5-6 минут. Яйцо нарезать дольками, мясо - кусочками. Добавить в борщ и подать к столу.

### Грибные щи с перловкой крупой

**Сушеные белые грибы - 30 г, перловая крупа - 2 ст. ложки, сельдерей - 1/4 небольшого корня, квашеная капуста - 150 г, зелень петрушки - 1 небольшой пучок, растительное масло - 3 ст. ложки, соль - по вкусу.**

Сушеные грибы промыть, залить 1 стаканом холодной воды и дать постоять 30 минут. Грибной настой процедить и сохранить, грибы еще раз промыть под проточной водой.

Перловую крупу промыть. Положить в кастрюлю перловку и грибы, влить грибной настой и 1 л воды. Довести до кипения, варить 40 минут.

Разогреть глубокую сковороду, влить растительное масло, положить нарезанный соломкой сельдерей и квашеную капусту. Тушить на маленьком огне под крышкой до мягкости.

Переложить тушеную капусту в кастрюлю с грибами и перловкой. Посолить, варить 10 минут. Подавать, посыпав измельченной петрушкой.

### Щи в горшочке

**Квашеная капуста - 500 г, косточки от копченых мясопродуктов - 2-3 шт., морковь - 2 шт., корень петрушки - 2-3 шт., чеснок - 2-3 зубчика, острое томатное пюре - 2 ст. ложки, мука - 1 ст. ложка, сливочное масло - 2 ст. ложки, сметана - 100 г, мясной бульон - 2 л, зелень, лавровый лист, соль и перец - по вкусу.**

Потушить на сковороде капусту с маслом и костями, добавив 0,5 ст. ложки томата-пюре, пока капуста не станет красноватой, мягкой, с чуть сладковатым привкусом. Разложить ее по горшочкам, в каждый горшочек положить вареное мясо, залить бульоном, добавить обжаренные с томатом-пюре коренья и поставить в духовку томиться. За 10-15 минут до готовности положить в горшочки лавровый лист, перец, немного чеснока, растертого с солью.

Смазать горшочки горшочков взбитым яйцом, плотно запечатать горшочки лепешками из пресного дрожжевого теста и вновь отправить в духовку. Когда лепешка-крышка подрумянится и начнет выгибаться, щи готовы. Подавать к столу прямо в горшочках. Отдельно подать сметану.



## Наваристые супы

### Борщ гетманский

**Мясной бульон - 2 л, лук репчатый, морковь - по 2 шт., свекла крупная - 1 шт., капуста - 300 г, болгарский перец - 1 шт., картофель - 2 шт., баклажан - 1 шт., зеленая фасоль - 150 г, помидор крупный - 1 шт., томатная паста - 180 г, лавровый лист - 2-3 шт., душистый перец - 5-6 горошин, корень и зелень петрушки - 1 шт., шпик - 150 г, чеснок - 5 зубчиков, масло растительное - 3 ст. ложки, соль - по вкусу.**

Лук нарезать кубиками, морковь, свеклу, перец, капусту, баклажаны и картофель - крупной соломкой. Обжарить морковь в течение 3 минут, добавить лук, жарить еще 2 минуты. Затем добавить измельченный помидор и томат-пасту. Готовить на слабом огне 3 минуты, добавить свеклу и готовить еще 15 минут.

Бульон вскипятить, положить в него 4 ст. ложки пассерованных овощей и капусту. Варить под крышкой на небольшом огне 7 минут, добавить картофель, а через 5 минут - баклажаны. Еще через 5 минут положить оставшиеся обжаренные овощи и фасоль, готовить все вместе на слабом огне еще 10 минут.

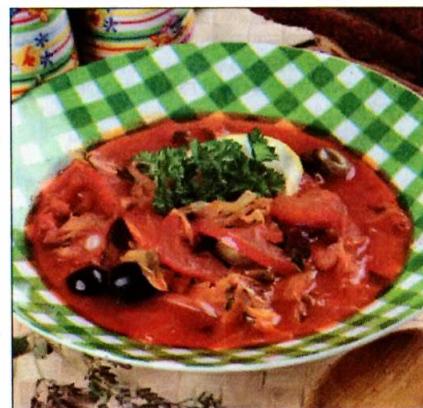
Корень петрушки нарезать мелкой соломкой, зелень порубить. Корень обжарить на оставшемся растительном масле и добавить вместе с зеленью в борщ.

Снять с огня, заправить шпиком, растолченным в ступке с чесноком, накрыть крышкой и дать настояться 15-20 минут.

### Сборная мясная солянка

**Мясо - 500 г, мясные продукты - 300 г, огурцы соленые - 4 шт., лук репчатый - 2 головки, пюре томатное - 2 ст. ложки, масло растительное - 3 ст. ложки, капреры - 1 ст. ложка, маслины - 1 ст. ложка, сметана - 100 г, лимон - 1/4 шт., соль, лавровый лист, петрушка, укроп - по вкусу.**

Репчатый лук нацинковать, слегка обжарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, нарезать ломтиками, потушить в небольшом количестве воды или бульона до мягкости. Мясные продукты нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, капреры, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5-10 минут. При подаче к столу в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различными: мясо, ветчина, почки, языки, сосиски, колбаса.



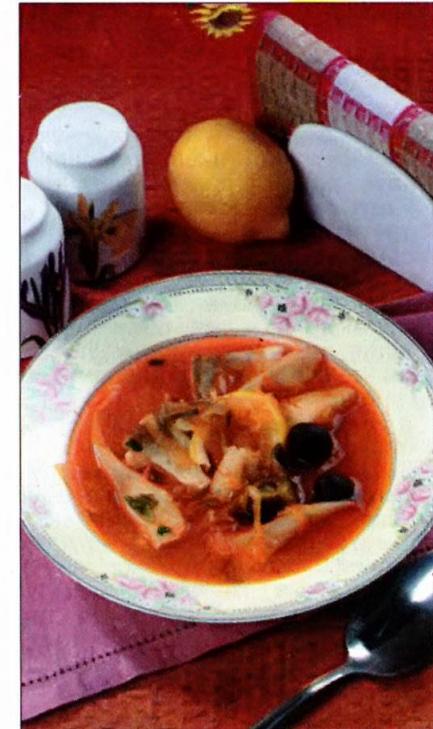
## Наваристые супы

### Солянка рыбная

**Свежая семга - 500 г, соленые огурцы - 5 шт. среднего размера, свежие помидоры - 5-6 шт., томат-пюре - 2-3 ст. ложки, капреры - 1 ч.ложка, маслины - 2 ст. ложки, лавровый лист - 1 шт., молотый черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки, зелень, лимон.**

Филе семги (без кожи) нарезать кусочками, а из костей и головы сварить бульон. Лук тонко нацинковать и слегка обжарить в суповой кастрюле на подсолнечном масле, добавить томат-пюре и тушить 5-6 минут. Добавить кусочки семги и жарить 2-3 минуты, постоянно помешивая.

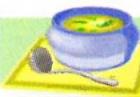
Затем добавить нарезанные огурцы и помидоры, капреры, лавровый лист, немного молотого черного перца и все залить подготовленным горячим рыбным бульоном, посолить и варить 10-15 минут. Снять с огня и всыпать маслины (целиком), дать постоять минут 15. Перед подачей в солянку добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, а также добавить ломтики лимона без кожуры.



### Солянка с грудями

**Грибной бульон - 1 л, грудки соленые - 400 г, репчатый лук - 2 шт., огурец соленый - 1 шт., корень петрушки - 1 шт. (небольшой), помидоры - 2 шт., сливочное масло - 1 ст. ложка, маслины - 2 ст. ложки, сметана - 1 ст. ложка, рубленая зелень петрушки - 1 ст. ложка, лимон (ломтики) - 4 шт., соль, лавровый лист, перец черный (горошком) - по вкусу.**

Очищенный от кожицы и семян огурец нарезать ломтиками и пропустить в небольшом количестве бульона в течение 10 минут. Грибы, лук и петрушку нарезать соломкой, обжарить на масле, затем положить в кипящий бульон и варить 10 минут. Добавить огурец, нарезанные тонкими ломтиками помидоры, маслины, специи и варить еще 5-7 минут. Подавать солянку с ломтиком лимона, очищенного от цедры, добавив сметану и зелень.



## Наваристые супы

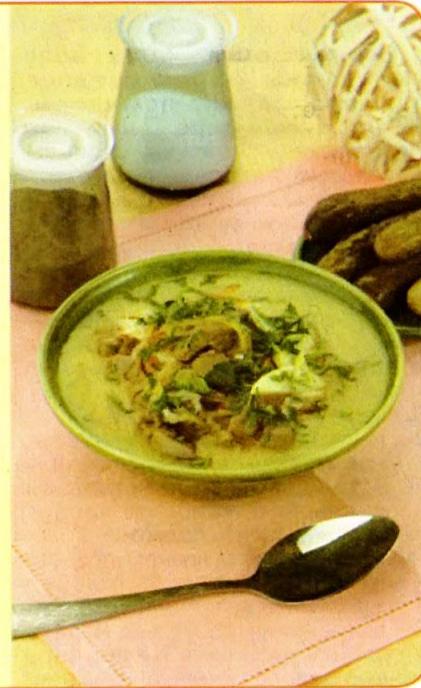
### Рассольник московский с почками

**Почки - 200 г, морковь, лук - по 1 шт., листья щавеля и шпината - по 100 г, соленые огурцы - 3 шт., зелень и соль - по вкусу, растительное масло.**

Почки промыть, положить в кастрюлю и залить водой на 2-3 часа. Затем сменить воду, довести до кипения, варить 5-10 минут, слить воду, промыть почки, залить свежей водой и варить до готовности.

Лук и морковь мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Листья щавеля и шпината порубить, огурцы нарезать соломкой. Переложить лук и морковь, а также тонко нарезанные почки в кипящий бульон, приправить, готовить 15-20 минут. За 5 минут до окончания добавить шпинат, щавель.

Подавать со сметаной и зеленью.



### Рассольник «Три крупы»

**Перловая крупа, пшеничная крупа, рис - по 50 г, соленые огурцы - 3 шт., морковь - 1 шт., картофель - 3 шт., лук - 1 шт., томатная паста - 0,5 стакана, соль, перец, зелень - по вкусу, растительное масло.**

Перловку и рис промыть, все крупы заранее отварить до полуготовности (если крупы быстрого приготовления, можно положить их в кастрюлю вместе с картофелем). Картофель нарезать кубиками, залить водой и поставить на огонь.

Морковь натереть, лук измельчить, обжарить вместе на растительном масле до золотистого цвета. Добавить томатную пасту, тушить около 10 минут. Затем переложить в кастрюлю, посолить, поперчить и варить до готовности картофеля.

Огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды до мягкости. Положить в кастрюлю, когда картофель будет мягким. В это же время положить отваренные крупы. Готовить еще 10 минут, дать настояться. Подавать с рубленой зеленью и сметаной.

## Наваристые супы

### Борщ с черносливом

**Вареный картофель - 4 шт., свежая капуста - 350 г, сушеные белые грибы - 10 г, чернослив - 100 г, свекла - 4 шт., лук репчатый - 1 шт., корень петрушки - 1 шт., морковь - 1 шт., мука - 0,5 ст. ложки, томат-паста - 2 ст. ложки, масло растительное - 3 ст. ложки, рубленая зелень петрушки - 1 ст. ложка, сахар - 1 ст. ложка, соль, перец - по вкусу.**

Грибы замочить в 2 л воды на 2 часа, затем сварить до готовности. Грибы вынуть, нарезать, бульон сохранить. Чернослив промыть, залить 2 стаканами воды, добавить сахар и варить до мягкости, затем снять с огня. Свеклу очистить, нарезать соломкой. Половину масла разогреть в сковороде, добавить свеклу, по 1 ст. ложке томата-пасты и грибного бульона, тушить, периодически перемешивая, на слабом огне 10-15 минут.

Лук, морковь и корень петрушки нарезать соломкой и пассеровать с оставшимся маслом, томатом и мукой в течение 5-7 минут. Капусту тонко нашинковать, картофель нарезать дольками. В кипящий грибной бульон опустить капусту, после закипания добавить картофель и варить 10-15 минут. Затем положить в кастрюлю тушеную свеклу и пассерованные овощи. Добавить нарезанные грибы, сваренный чернослив вместе с отваром. Посолить, поперчить и готовить еще 7-10 мин. Перед подачей посыпать борщ зеленью петрушки.



## Наваристые супы



### Суп-гуляш

**Говядина (край) - 500 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 3 шт., лук-порей - 1 шт., сладкий перец - 2 шт., томатная паста - 400 г, растительное масло - 3 ст. ложки, красная фасоль - 1 банка, чеснок - 3 зубчика, соль, перец, зелень - по вкусу.**

Сварить насыщенный мясной бульон. Морковь натереть, репчатый лук и очищенный от семян перец нарезать кубиками, слегка обжарить на растительном масле, положить в бульон, через несколько минут добавить нарезанный кольцами порей.

Томатную пасту потомить на медленном огне с 2 ст. ложками растительного масла минут 40, ввести в бульон незадолго до полной готовности овощей. Посолить, поперчить. Говядину нарезать крупными кубиками, положить в суп и готовить 10 минут. Затем добавить фасоль, пропущенный через пресс чеснок и томить еще 10 минут. Дать супу настояться 30 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

### Лапша по-деревенски

**Курица средних размеров - 1 шт., морковь - 1 шт., лук - 1-2 шт., сельдерей - 4 стебля, чеснок - 3 зубчика, картофель - 3 шт., помидоры - 2 шт., вермишель или лапша - 300 г, соль, молотый черный перец, свежая зелень - по вкусу.**

Курицу разделать на небольшие порционные куски и поставить варить на медленном огне. Лук и чеснок мелко порезать, морковь натереть на крупной терке. Морковь и лук слегка обжарить на сухой сковороде и положить в куриный бульон. Стебли сельдерея и картофель вымыть, очистить, порезать крупными кубиками и добавить в кипящий куриный бульон. Варить суп на маленьком огне до готовности картофеля.

Затем положить в суп лапшу или вермишель, порезанные помидоры, посолить, поперчить, варить до готовности. Снять суп с огня и дать настояться.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью и чесноком.

## Наваристые супы

### Похлебка по-суворовски

**Рыбный бульон - 1,5 л, картофель - 3 шт., морковь, лук репчатый - по 2 шт., шампиньоны - 7 шт., филе судака - 2 шт. (450-500 г), помидоры - 1 шт., водка - 1 ст. ложка, растительное масло - 2 ст. ложки, лимон, соль, перец - по вкусу.**

Картофель нарезать кубиками, положить в кипящий бульон. Морковь натереть, лук нарезать кубиками, пассеровать в масле 3-5 минут. Шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить. Добавить овощи с грибами к картофелю. Когда картофель будет практически готов, положить в бульон филе судака, нарезанное небольшими кубиками. За 5 минут до готовности добавить нарезанный кубиками очищенный помидор и влить столовую ложку водки. Дать супу настояться. При подаче положить в тарелку ломтик лимона.

### Суп с куриными сердечками, вешенками и гречкой

**Куриные сердечки - 700 г, вареная гречка - 150 г, морковь - 1 шт., лук - 1 шт., вешенки - 250 г, картофель - 4 шт., растительное масло - 3 ст. ложки, укроп - 1 пучок, соль, перец - по вкусу.**

Сердечки помыть, удалить пленки. Морковь натереть на средней терке, лук мелко нашинковать, грибы порезать кусочками. Обжарить на растительном масле лук, добавить морковь, влить немного воды, потушить 5 минут. Положить грибы и туширить 10 минут.

Вскипятить воду, положить порезанный кубиками картофель, подготовленные сердечки, варить 10 минут. Добавить овощи с грибами. Когда картофель будет готов, положить гречку, приправу и порезанный мелко укроп.

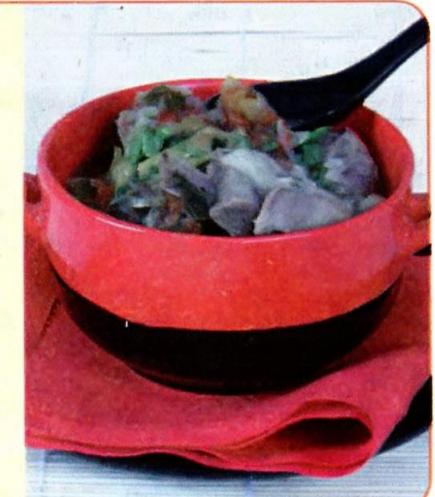
### Хашлама

**Баранина - 250 г, лук - 2 шт., помидоры - 2 шт., сладкий перец - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, яблоко - 1 шт., соль, молотый черный перец - по вкусу.**

Мясо вымыть, обсушить на салфетке и тонко нарезать. Лук и помидоры нарезать кольцами, очищенные перец и яблоко - небольшими кусочками.

На дно кастрюли выложить мясо, сверху поместить лук, затем помидоры, перец. Посолить и поперчить, добавить измельченный чеснок.

В кастрюлю налить воды, чтобы она только покрывала все ингредиенты, туширить на среднем огне 2-3 часа. Перед подачей к столу посыпать хашламу зеленью.



## Наваристые супы

### Суп с ягненком и зеленым горошком

Баранина (ребрышки) - 400 г, лук - 2-3 шт., морковь - 1-2 шт., картофель - 4-5 шт., стручки зеленого горошка - 200 г, томатная паста - 1 ст. ложка, черный молотый перец, соль, сухой базилик - по вкусу, зелень кинзы и петрушки, растительное масло для жарки.

Ребрышки слегка посолить и поперчить, обжарить на растительном масле с двух сторон, уложить в кастрюлю, залить водой и поставить вариться.

Морковь и лук мелко порубить и обжарить на растительном масле с добавлением томатной пасты. Картофель очистить, порезать на четыре части и опустить в кипящий бульон.

За 10 минут до готовности добавить пассерованные морковь с луком и свежие или замороженные стручки молодого горошка. Посолить по вкусу. Посыпать рубленой зеленью.

### Уха ладожская

Филе семги - 300 г, свежие шампиньоны - 350 г, картофель - 4 шт., лук - 1 шт., помидоры - 1-2 шт., оливковое масло - 6 ст. ложек, соль, перец, зелень - по вкусу.

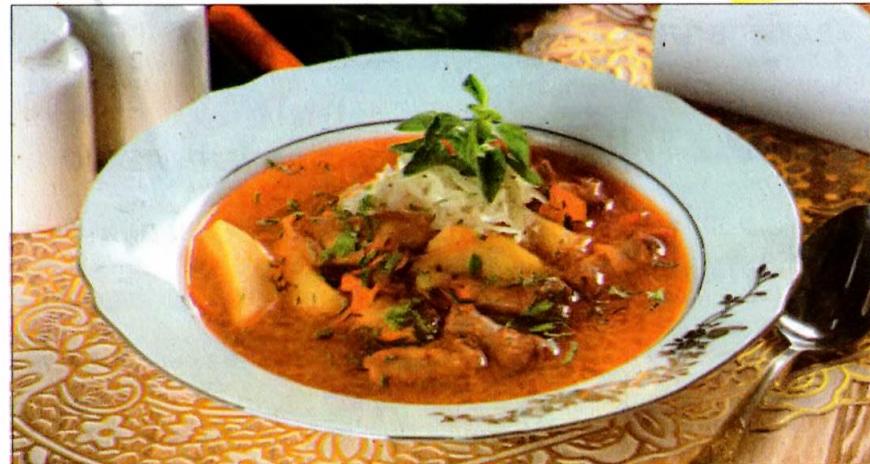
Рыбу вымыть, положить в кастрюлю, залить водой (1,5 л), варить в течение одного часа, в самом конце посолить по вкусу. Рыбу вынуть шумовкой, бульон процедить в чистую посуду.

Картофель очистить, крупно порезать, положить в бульон, варить до готовности. В это время порезать вымытые шампиньоны, нарезанные четвертинками, обжарить на оливковом масле, посолить и поперчить. Отдельно поджарить в масле порезанный соломкой лук.

К картофелю добавить грибы, лук, варить 1-2 минуты. Семгу положить в суп, при необходимости досолить. Через минуту выключить огонь, оставить суп в кастрюле немного потомиться. Разлить суп в тарелки, посыпать зеленью и добавить дольки свежих помидоров без костицы.



## Наваристые супы



### Баранья шурпа

Баранина - 500 г, сало курдючное - 100 г, картофель - 500 г, помидоры - 4 шт., лук - 4 шт., яблоки кислые - 2 шт., перец красный - 1 шт., укроп рубленый - 3 ст. ложки, кинза - 2 ст. ложки, лавровый лист - 4 шт., соль - по вкусу.

Курдючное сало нарезать мелкими кусочками, перетопить, шварки удалить и на сале обжарить мелко нарезанные мясо, лук, помидоры в течение 10 минут. Затем добавить нарезанный кубиками или брусками картофель, обжарить его за 5 минут, перемешать с мелко нарезанным мясом и залить 2,5 л воды, дать закипеть. Перед закипанием посолить и варить 1 час на слабом огне.

За 20 минут до готовности добавить в шурпу мелко нарезанные яблоки, за 5-7 минут - пряности.

### Щи с фасолью

Фасоль - 0,5 стакана, вода - 2 л, квашеная капуста - 1 стакан, сливочное масло - 100 г, томат-пюре - 2 ст. ложки, сахар - 0,5 ч. ложки, морковь - 1 шт., петрушку (корень) - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сметана - 100 г, перец черный (горошком), лавровый лист, зелень петрушки, укроп, соль - по вкусу.

Фасоль замочить на 2-3 часа в холодной воде и отварить. В квашеную капусту положить масло, томат-пюре, сахар, влить немного горячей воды и тушить до мягкости.

Незадолго до готовности положить обжаренные морковь, петрушку, лук и все перемешать. После этого капусту соединить с фасолью и ее отваром, заправить специями, солью и прокипятить. Подать со сметаной и рубленой зеленью.



## Горячие блюда

### Долма с бараниной

Виноградные листья - 60 шт., баранина - 300 г, лук - 5 шт., отварной рис - 1 стакан, кефир - 1 стакан, топленое масло - 2 ст. ложки, рубленая зелень кинзы, мяты, укропа - по 4 ст. ложки, чеснок - 3 зубчика, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Баранину очистить от пленок и сухожилий, нарезать кусочками. Луковицы разрезать на 4 части, соединить с мясом, посолить, поперчить и пропустить через мясорубку. Добавить отваренный до полуготовности рис, топленое масло, зелень и тщательно перемешать.

Виноградные листья промыть, залить на 5 минут кипятком. На каждый лист положить фарш и завернуть, как голубцы. Сложить долму в казан, выложенный виноградными листьями, залить горячей водой на 1/2 высоты их слоя и тушить на малом огне до готовности. Подсолить бульон по вкусу.

Подавать долму, полив ее в тарелке кефиром, смешанным с тертым чесноком.



### Куриные ножки, запеченные с картофелем

Куриные голени - 500 г, картофель - 3-4 шт., лук - 1-2 шт., помидоры черри - 100 г, чеснок - 2 зубчика, тимьян - 2-3 веточки, красный и черный молотый перец - по 0,5 ч. ложки, оливковое масло - 3-4 ст. ложки, соевый соус - 2 ст. ложки, куриный бульон - 1 стакан.

Куриные голени промыть, обсушить, выложить в глубокую миску. Добавить нарезанный кружочками картофель, разрезанный на 4 части лук, посыпать измельченным чесноком, перцем. Полить оливковым маслом и соевым соусом, тщательно перемешать. Накрыть крышкой и поставить мариноваться в холодильник на 1-2 часа.

Выложить куриные ножки на противень, влить бульон, сверху положить веточки тимьяна и запекать в нагретой до 180 градусов духовке до полного испарения жидкости.

Затем сбрызнуты ножки и картофель оливковым маслом, добавить на противень томаты черри и запекать под грилем до образования золотистой корочки.

## Горячие блюда

### Стейк из индейки с ананасом и сыром

Филе индейки - 300 г, яйцо - 1 шт., панировочные сухари - 100 г, растительное масло - 80 мл, консервированные ананасы - 1 банка, сыр, помидоры, соль, специи - по вкусу.

Филе индейки нарезать поперек волокон, слегка отбить, посолить, приправить специями, обмакнуть в льюзон, обвалять в сухарях и слегка обжарить.

Выложить филе на противень, сверху уложить кольца ананаса, долбы помидора и посыпать сыром. Запечь в духовке до готовности в течение 15-20 минут.

### Свинина по-восточному

Нежирная свинина - 500 г, лук - 1-2 шт., сладкий перец - 1 шт., сельдерей - 1 стебель, шампиньоны - 200-250 г, сметанный соус - 0,5 стакана, томатная паста - 2 ст. ложки, растительное масло - 3 ст. ложки, зелень петрушки или укропа, перец черный молотый, соль - по вкусу.

Мясо нарезать длинными узкими полосками, как на бефстроганов. Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой, шампиньоны - ломтиками, очищенный от грубых волокон сельдерей - небольшими кусочками. Посолить, поперчить и обжарить на горячей сковороде мясо вместе с овощами до образования корочки.

Томатную пасту перемешать со сметанным соусом, залить мясо с овощами. Готовить, помешивая, на слабом огне в течение 8-10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью, на гарнир подать рис или отварной картофель.

### Шницель из телятины под сырной корочкой

Свиное филе - 600 г, помидоры - 2-3 шт., адыгейский сыр - 250 г, растительное масло - 2 ст. ложки, соль, перец, базилик - по вкусу.

Филе вымыть, обсушить салфеткой и разрезать на 4 ломтика. Помидоры нарезать кружочками, сыр - маленькими ломтиками.

Нагреть духовку до 175 градусов. Обжарить кусочки мяса по 3-4 минуты с каждой стороны, посолить и поперчить. Выложить на мясо помидоры и сыр, приправить солью и перцем. Запекать в духовке на противне в течение 5 минут, пока не расплавится сыр. Украсить зеленью базилика.





## Горячие блюда

### Говядина, тушенная в пиве

Говядина - 800 г, лук - 2 шт., горчица, растительное масло - по 2 ст. ложки, темное пиво - 0,5 л, цедра 1 лимона, черный хлеб - 0,5 буханки, картофель - 2 кг, тмин - 0,5 ч. ложки, зеленый салат, петрушка или зелень сельдерея - по вкусу, соль и черный перец - по вкусу.

С хлеба срезать корки и подсушить в духовке. Лук измельчить, смешать с солью, горчицей и перцем, этой смесью обильно натереть мясо и поставить на холод на 30-40 минут.

Затем обжарить мясо в растительном масле на раскаленной сковороде, переложить в форму для запекания, залить пивом, добавить тмин, цедру и хлебные корки, закрыть крышкой и тушить до готовности в духовке.

Готовое мясо нарезать поперек волокон, подавать с отварным картофелем и зеленью.

### Печень с баклажанами в томатном соусе

Говяжья печень - 400 г, баклажан - 1 шт., лук - 1 шт., помидоры - 2 шт., томатная паста - 1 ст. ложка, мясной бульон - 0,5 стакана, чеснок - 1-2 зубчика, соль, черный и красный молотый перец - по вкусу, растительное масло для жаренья.

Печень зачистить от пленок, промыть, нарезать ломтиками толщиной 3-5 мм, выложить в миску. Добавить пропущенный через пресс чеснок, черный и красный молотый перец, тщательно перемешать и оставить на 10-15 минут. Затем ломтики печени обвалять в муке и обжарить на растительном масле по 1-2 минуты с каждой стороны, переложить на тарелку.

В сковороду добавить нарезанный кольцами лук и жарить 2-3 минуты. Баклажан нарезать тонкими кружочками, добавить к луку и жарить еще 2-3 минуты. После добавить нарезанные ломтиками помидоры, влить разведенную в мясном бульоне томатную пасту, по вкусу посолить, приправить перцем, тушить 3-5 минут. Добавить ломтики печени и тушить еще 2-3 минуты. При подаче посыпать нацинкованной зеленью петрушек, укропа или зеленым луком.

### Гамбургер по-домашнему

На одну порцию: говяжья вырезка - 150 г, полоска бекона - 1 шт., сладкий перец - 1 шт., лук - 1 шт., томаты в собственном соку - 2-3 шт., яблочный уксус - 1 ст. ложка, соль, сахар, кинза, базилик - по вкусу, слоеное тесто - 100 г, яйцо - 1 шт., растительное масло.

Говяжью вырезку слегка отбить, придать форму медальона, посолить, поперчить. Завернуть в полоску бекона, обжарить на сковороде до румяной корочки и довести до готовности в духовке.

Слоеное тесто смазать взбитым яйцом и запечь в духовке.

Приготовить томатный соус: перец и лук нарезать маленькими кубиками, тушить до готовности. Добавить томаты, соль, перец, уксус, взбить блендером, перемешать с измельченной кинзой и базиликом.

Подавать гамбургер с домашней булочкой, свежими овощами и томатным соусом.

## Горячие блюда

### Ризotto с курицей и овощами

Рис - 200 г, куриное филе - 300 г, кукуруза, сладкий перец, стручки зеленого горошка, лук-порей - по 100 г, сливки 10%-ные - 0,5 стакана, сыр чеддер (или другой острый) - 100 г, куриный бульон - 2 стакана, соль, карри, черный и красный молотый перец - по вкусу, оливковое масло для жаренья.

Куриное филе промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета. Всыпать рис и жарить, помешивая, еще 2-3 минуты, чтобы рис пропитался маслом. Постепенно добавляя куриный бульон, варить на слабом огне до готовности риса.

Перец нарезать кубиками, лук-порей нацинковать тонкими кольцами. В рис добавить перец, лук-порей, кукурузу и зеленый горошек, жарить 2-3 минуты. Влить сливки, по вкусу посолить, приправить специями и



тушить на слабом огне 3-5 минут, чтобы сливки выпарились наполовину. Помешивая, посыпать тертым на мелкой терке сыром, тщательно перемешать, снять с плиты и подавать.

### Ризotto с белыми грибами

Рис арборио - 1 стакан, белое сухое вино - 1 стакан, куриный бульон, чеснок - 2 зубчика, лук - 0,5 шт., цукини - 0,5 шт., белые грибы - 2-3 шт., сливки - 0,5 стакана, сливочное масло - 1 ст. ложка, тертый пармезан - 50 г, соль, перец - по вкусу.

Чеснок раздавить плоской стороной ножа, лук нарезать мелкими кубиками. Обжарить вместе в оливковом масле, чеснок удалить. В сотейник с луком всыпать рис и обжарить, чтобы каждая крупинка пропиталась маслом. Затем влить вино и готовить, постоянно помешивая, пока вино не выпарится. Затем постепенно и понемногу влиять куриный бульон (подсоленный) при постоянном помешивании. Готовить рис до состояния аль денте.

Цукини нарезать тонкими полукружочками, обжарить до золотистого цвета. Крупно нарезанные грибы обжарить отдельно, перемешать с цукини, приправить солью и перцем.

Рис перемешать с цукини и грибами, влить сливки, постоянно помешивая. Готовить до загустения. Затем добавить сливочное масло и тертый пармезан, перемешать.

## Горячие блюда



### Рыба в хрустящем кляре

Филе рыбы - 400 г, красный лук - 1 шт., баклажан - 100 г, растительное масло для жаренья, соль, сок лимона, белый молотый перец - по вкусу.

Для кляра: белки 2 яиц, соевый соус - 1 ст.ложка, кукурузная и пшеничная мука - по 1,5 ст. ложки, белое вино-1/4 стакана.

Филе рыбы промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Посыпать солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и оставить мариноваться на 20-30 минут. Лук нашинковать кольцами, сбрызнуть соком лимона. Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и оставить на 10-15 минут.

Приготовить кляр: белое вино смешать с соевым соусом, всыпать кукурузную и пшеничную муку, тщательно перемешать. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно подмешать в тесто.

Овощи и кусочки рыбы обсушить бумажным полотенцем, выложить в кляр и оставить на 5-7 минут. Затем небольшими партиями опускать в кипящее растительное масло и жарить до светло-золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Подавать с соевым соусом, украсить зеленью.

## Горячие блюда



### Кундюмы

Кундюмы - старинное русское блюдо. Готовят их из заварного теста и не отваривают, а вначале пекут, а затем томят в духовке.

Тесто: мука пшеничная - 160 г, вода - 75 мл, масло подсолнечное - 40 мл.

Заливка: отвар грибной - 250 мл, чеснок - 3-4 зубчика, зелень петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль - по вкусу.

Начинка: грибы сущеные - 60 г, каша гречневая или рис - 150 г, масло подсолнечное - 40 мл, лук репчатый - 0,5 шт., яйца - 1 шт.

Для теста: к подсолнечному маслу долить кипяток и насыпать муку. Полученную массу быстро, но тщательно замесить. Затем раскатать тесто очень тонким пластом (почти до прозрачности), при этом к нему можно не подсыпать муку, такое тесто не прилипает к доске.

Сущеные грибы залить водой и замочить на некоторое время, затем

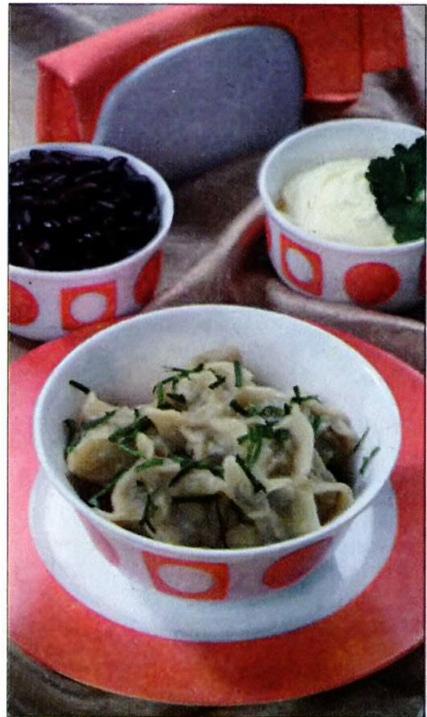
отварить, а отвар слить в отдельную посуду. Отваренные грибы мелко порубить и обжарить с мелко нашинкованным репчатым луком. Сварить рассыпчатый рис или гречневую кашу. Кашу и обжаренные грибы соединить с рубленым вареным яйцом и все хорошо размять в однородную массу.

Раскатанный пласт из теста разрезать на квадраты по 5 см, положить на них по ложке фарша и сделать кундюмы (по форме, как пельмени). Положить их на противень, хорошо смазанный маслом, и поставить в духовку на умеренный огонь. Запекать в течение 12-15 минут. Затем переложить кундюмы в горшочек, залить горячим грибным отваром, который остался после отваривания грибов, посолить, добавить лавровый лист, черный перец, несколько зубчиков чеснока, зелень петрушки и томить в духовке 15 минут. Готовые кундюмы подавать со сметаной.



## Горячие блюда

### Вареники гуцульские



**Тесто для вареников:** мука - 3 стакана, вода - 0,5 стакана, яйца - 2 шт., соль - 0,5 ч. ложки.

**Начинка:** фасоль - 100 г, грибы сушеные - 50 г, подсолнечное масло - 2 ст. ложки, лук репчатый - 2 шт., сметана - 50 г, сало - 50 г, перец, соль - по вкусу.

Муку просеять на стол горкой, сделать в центре углубление, влить в него охлажденную воду, яйца, посолить. Замесить крутое тесто и оставить на 20-30 минут.

Приготовить начинку. Замоченную фасоль отварить, заправить солью, перцем и сделать пюре. Сушеные грибы промыть, отварить до готовности. Грибы мелко порубить, обжарить на подсолнечном масле с мелко нарезанным луком и перемешать с фасолью.

Сделать из теста жгуты, нарезать поперек на кусочки и тонко раскатать. На каждый раскатанный кружочек теста положить начинку, края защипнуть. Отварить в широкой кастриюле в большом количестве воды.

Вареники подавать на стол со шкварками, сметаной или жареным луком.

### Пельмени донские

**Говядина (мякоть)** - 350 г, свинина (мякоть) - 200 г, квашеная капуста - 150 г, лук репчатый - 2 шт., соль, черный перец (молотый) - по вкусу. Для соуса: сметана - 200 г, соль - 0,5 ч. ложки, красный перец (молотый) - на кончике ножа.

Муку просеять, сделать лунку, влить в нее воду и яйцо, посолить, замесить крутое тесто, прикрыть полотенцем и дать постоять ему 30 минут. Через мясорубку с мелкой решеткой пропустить говядину, свинину, квашеную капусту, лук. Все хорошо смешать. Слепить пельмени (желательно, чтобы они были большими, так как в этом случае пельмени получаются более сочными). Подавать с соусом (в сметану добавить красный перец, соль и перемешать до образования однородной массы).

## Горячие блюда

### Плов узбекский

**Баранина** - 1 кг, рис длиннозерный - 1 кг, масло растительное - 300 мл, лук репчатый - 4 шт., морковь - 1 кг, чеснок - 2 головки, перец красный сушеный - 2 шт., зира молотая - 1 ст. ложка, семена кориандра - 1 ч. ложка, соль - по вкусу, барбарис сушеный - 1 ст. ложка.

Рис промыть так, чтобы последняя вода оставалась прозрачной. Головки чеснока очистить от шелухи, но не разделять на зубчики. Три луковицы и морковь очистить, лук порезать полукольцами, а морковь - тонкой соломкой.

Казан разогреть и раскалить в нем масло. В этом масле обжарить неочищенную луковицу до тех пор, пока она не покраснеет. Удалить ее. Остальной лук нарезать и, помешивая, обжарить его до темно-золотого цвета. Добавить баранину, нарезанную кубиками, и жарить до появления корочки.

Положить морковь, жарить, не мешая, 3 минуты, затем все хоро-

шо перемешать и готовить еще 10 минут, постоянно помешивая. Влить кипяток так, чтобы он был выше всего содержимого казана на 1 см. Добавить острый сушеный перец, еще раз уменьшить огонь и тушить в течение часа.

Через час еще раз промыть рис, дать стечь воде. Выложить на мясо, разровнять. Увеличить огонь до максимального и влить в казан кипяток так, чтобы он покрыл рис слоем в 3 сантиметра. Как только рис впитает воду, вдавить в содержимое казана головки чеснока, убавить огонь до среднего и тушить до готовности риса. В плове сделать несколько сквозных проколов с помощью тонкой деревянной шпажки. Затем накрыть крышкой, убавить огонь до самого минимума и оставить на 30 минут.

Смешать зиру и кориандр, растереть руками или в ступке. Добавить барбарис и отправить все вместе к мясу. Посолить. Уменьшить огонь и готовить до мягкости моркови примерно 10-15 минут.





## Горячие блюда

### Спагетти с колбасками

**Спагетти - 100 г, колбаски - 100 г, сладкий перец - 1 шт., маслины - 5 шт., помидор (крупный мясистый) - 0,5 шт., оливковое масло - 1 ст. ложка, протертые томаты в собственном соку - 1 ст. ложка, чеснок - 1 зубчик, 1 ст. ложка тертого пармезана, соль и черный перец - по вкусу, оливковое масло.**

Очищенный от семян перец и помидор нарезать средними кубиками. Колбаски нарезать кружочками толщиной 3-4 мм, маслины также нарезать кружочками. На раскаленную сковороду налить оливковое масло, слегка обжарить раздавленный ножом чеснок, затем чеснок убрать, обжарить перец, добавить колбаски, обжарить до золотистого цвета. Положить протертые томаты, маслины, слегка выпарить соус. Спагетти отварить до готовности аль денте, откинуть на дуршлаг, положить в соус, прогреть. Выложить в глубокую тарелку, посыпать тертым пармезаном.

### Семга под винно-медовым соусом с виноградом

**Филе семги - 600 г, белый виноград - 300 г, сладкий перец - 1 шт., белое сухое вино - 250 мл, мед - 3 ст. ложки, сок половины лимона, сливочное масло - 80 г, шафран на кончике ножа, тимьян - 2-3 веточки, соль, перец - по вкусу.**

Семгу нарезать стейками и приготовить на пару, не солить.

Ягоды винограда разрезать пополам, перец очистить от семян, нарезать маленькими кубиками, обжарить на сливочном масле в течение 5-7 минут.

Добавить сок лимона, шафран и белое вино, тушить еще 5 минут, затем положить мед и выпаривать на медленном огне, пока соус не начнет густеть. Приправить солью и специями по вкусу и добавить зелень тимьяна.

Стейк семги положить на блюдо и полить сверху медовым соусом.



## Горячие блюда

### Бараньи ребрышки с фасолью

**Бараньи ребрышки - 1,5 кг, белая фасоль - 1 чашка, красная чечевица - 1 чашка, лук - 600 г, лимон - 1 шт., куркума, зелень - кинза, укроп, базилик, зеленый лук, щавель.**

Фасоль замочить на 5-6 часов, затем отварить до готовности, чечевицу только замочить. С ребрышком срезать лишний жир, порубить, уложить в сотейник. Залить холодной водой до середины и поставить на маленький огонь томиться. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле, добавив куркуму, до прозрачного состояния. Переложить мясо и лук в большую кастрюлю и немного обжарить. Затем залить кипятком и дать медленно покипеть минут 20. Тогда же можно и посолить. Фасоль и чечевицу уложить поверх мяса и лука слоями. Вода должна их слегка покрывать. Сверху уложить толстый слой зелени. Плотно закрыть крышку и оставить на маленьком огне минут на 25-30. Подавать с рассыпчатым рисом.

### Говяжий стейк с овощами в соевом соусе

**Говяжьи стейки - 2 шт., сыропеченный бекон - 4 полоски, шампиньоны, зеленый лук, красный сладкий перец, черешковый сельдерей - по 100 г, соевый соус - 2 ст. ложки, сахар - 0,5 ч. ложки, лимонный сок - 2 ч. ложки, растительное масло для жаренья, семена кунжута, соль, черный и красный молотый перец - по вкусу.**

Стейки промыть, обсушить, натереть солью и перцем, обернуть полосками бекона, придавая круглую форму, и закрепить зубочистками.

Обжарить стейки на кипящем растительном масле с двух сторон по 1-2 минуты, чтобы получилась золотистая корочка.

Затем накрыть крышкой и готовить на слабом огне до желаемой степени прожарки. Выложить на прогретую тарелку и поставить в теплое место.

Грибы разрезать на 2-4 части. Лук и перец нарезать полосками, сельдерей - ломтиками.

В сковороду, где жарили стейки, положить овощи, посыпать сахаром и жарить на сильном огне, помешивая, 2-3 минуты. Влить соевый соус, сок лимона и жарить еще 1-2 минуты, чтобы соус слегка загустел.

Подавать стейки с овощами в соевом соусе, посыпав семенами кунжута.

### Запеченные колбаски из свинины с каперсами

**Свиное филе куском - 750 г, бекон - 4 тонкие полоски, мука - 1 ст. ложка, херес - 50 мл, куриный бульон - 2/3 стакана, сливочное масло - 2 ст. ложки, растительное масло - 1 ст. ложка, лук - 1 шт., крошки белого хлеба - 50 г, измельченная зелень петрушки - 0,5 ст. ложки, тертая цедра лимона - на кончике ножа, каперсы - 1 ст. ложка, яйцо - 1 шт., соль, черный перец - по вкусу.**

Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде разогреть половину сливочного и половину растительного масла, положить лук и обжаривать 5-7 минут, до золотистого цвета. Каперсы промыть, обсушить и измельчить. В миске перемешать хлебные крошки, петрушку, лимонную цедру, поджаренный лук, половину каперсов. Добавить яйцо, приправить солью и перцем, перемешать. Мясо вымыть, сделать глубокий продольный надрез, развернуть кусок, как книгу, и хорошо отбить. Положить начинку, плотно свернуть колбаской, обвязать бечевкой. Запечь колбаску в духовке при температуре 170 градусов в течение 1,5 часа, сбрызнув маслом.

В сотейнике разогреть оставшееся сливочное масло, всыпать муку и обжарить, помешивая, 3-5 минут. Влить херес, перемешать, довести до кипения. Влить бульон и, постоянно помешивая, варить на медленном огне 5 минут. Затем добавить оставшиеся каперсы, перемешать и снять с огня.

Нарезать мясо порционными кусками и подать с соусом.



## Горячие блюда

### Лазанья с курицей и грибами

Листы лазаньи - 60 г, куриный соус - 100 г, соус бешамель - 2 ст. ложки, протертые томаты - 3 ст. ложки, шампиньоны - 3-4 шт., тертый пармезан - 1 ст. ложка, сыр гауда или чеддер - 3 ст. ложки, соль, черный перец, орегано и базилик - по вкусу, оливковое масло, сливочное масло для смазывания формы.

**Куриный соус:** куриный фарш - 300 г, томаты в собственном соку - 400 г, корень сельдерея - 50 г, томатная паста - 1 ч. ложка, морковь - 0,5 шт., чеснок - 1 зубчик, лук - 1 шт., соль и черный перец, сухие орегано и базилик - по вкусу.

Приготовить соус. Морковь, лук и корень сельдерея очистить, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные овощи и куриный фарш обжарить по отдельности до золотистого цвета. Томатную пасту пассеровать, соединить с овощами и фаршем, добавить измельченные томаты в собственном соку, тщательно перемешать. Довес-

ти до кипения, уменьшить нагрев и готовить в течение 1,5 часа. В конце добавить соль, перец черный, базилик и орегано.

Листы пасты для лазаньи отварить с добавлением оливкового масла и соли до состояния аль денте, откинуть в холодную воду.

Дно глубокой формы для запекания смазать сливочным маслом.

Выложить немного протертых помидоров, далее - слой листов пасты. На них - слой обжаренных грибов, соусы куриный и бешамель.

Равномерно посыпать всю поверхность тертыми сырами. Повторить слои 4-6 раз. Верхним должен быть слой пасты, покрытый тертым сыром.

Накрыть лазанью фольгой и запекать в течение 25-30 минут в разогретой до 180 градусов духовке. За 5-10 минут до конца снять фольгу, чтобы лазанья зарумянилась. Готовую лазанью нарезать на порционные куски, посыпать тертым пармезаном.



## Пироги

### Киш с курицей, грибами и брокколи

Мука - 200 г, сливочное масло - 50 г, яйцо - 1 шт., соль - 0,5 ч. ложки, холодная вода - 3 ст. ложки.

**Для начинки:** куриное филе - 300 г, свежие грибы - 400 г, брокколи - 200 г, репчатый лук - 1 шт., соль - по вкусу, растительное масло.

**Для заливки:** сливки жирные - 200 мл, сыр - 150 г, яйца - 2 шт., тертый мускатный орех - 1 ч. ложка, соль - по вкусу.

Масло порубить ножом с мукой, вбить яйцо, влить воду, посолить и замесить тесто. Завернуть в пленку и положить в холодильник на 30 минут.

Приготовить начинку. Куриное филе отварить до готовности, остудить, мелко нарезать. Лук нарезать маленькими кубиками, грибы - небольшими кусочками.

На растительном масле обжарить лук до золотистого цвета. Добавить грибы, жарить 10 минут. Посолить. Положить нарезанное небольшими кусочками куриное филе, соцветия брокколи. Жарить 10 минут. Остудить.

Приготовить заливку. Яйца немногоНо взбить, перемешать со сливками. Добавить натертый на мелкой терке сыр, перемешать. Приправить мускатным орехом, при необходимости посолить, перемешать.

Форму смазать маслом или застелить бумагой для выпечки, выложить тесто, сделать бортики, наколоть тесто вилкой. Выпекать 20 минут. В основу из теста выложить начинку, залить сырно-сливочной смесью. Выпекать при температуре 180 градусов в течение 20-30 минут.



### Быстрый капустный пирог

**Для теста:** мука - 250 г, яйцо - 1 шт., сметана - 200 г, сливочное масло - 150 г, сода - 0,5 ч. ложки, сахар - 1 ст. ложка, соль - 1 щепотка.

**Для начинки:** капуста - 500 г, яйца - 2 шт., сливочное масло - 50 г.

Приготовить начинку. Капусту нашинковать, вбить яйца, перемешать.

Для теста растопить сливочное масло, слегка остудить. Добавить яйцо, сметану, сахар, соль, соду. Все перемешать. Муку просеять, замесить тесто. Оно должно получиться не густое, как на оладьи.

В смазанную маслом форму вылить часть теста, сверху выложить капусту, посыпать нарезанным маленькими кусочками сливочным маслом. Затем выложить вторую часть теста, разровнять и выпекать в духовке около 30 минут.

### Быстрый пирог с курицей

Мука - 8 ст. ложек, майонез - 250 г, сметана - 250 г, яйца - 2 шт., сода - 1 ч. ложка, куриное филе - 500 г, лук - 1 шт., соль, перец - по вкусу, растительное масло.

Майонез, сметану, яйца взбить с содой, добавить муку, чтобы получилось тесто, как на оладьи.

Куриное филе пропустить через мясорубку, лук нарезать кубиками и обжарить. Перемешать фарш с луком.

Форму смазать маслом и вылить половину теста. Затем выложить начинку, залить оставшимся тестом. Выпекать 40-60 минут при температуре 180-190 градусов.



## Пироги



### Кулебяка с тремя начинками

**Для грибной начинки:** соленые грибы - 500 г, лук репчатый - 3-5 шт., соль, черный молотый перец - по вкусу, растительное масло для жарки грибов и лука.

**Для мясной начинки:** вареное мясо - 300 г, лук репчатый - 3 шт., соль, черный молотый перец, сливочное масло - 1 ст. ложка.

**Для картофельной начинки:** картофель (потореть на крупной терке) - 4-5 шт., соль, яйца - 1 шт., сливочное масло - 1 ст. ложка.

Дрожжевое тесто (700-800 г) раскатать в виде прямоугольника толщиной 0,7 см, перенести на ск�алке на смазанный маслом противень так, чтобы половина теста лежала на противне, а другая - на столе. Поверх теста в виде прямоугольника положить начинку из грибов, обжаренных в растительном масле, сме-

шанных с отдельно обжаренным до золотистого цвета репчатым луком, приправить солью, перцем.

На грибную начинку, также прямоугольником, положить картофельную начинку, а поверх нее - мясную.

Для приготовления мясной начинки отварить мясо, пропустить его через мясорубку, соединить с обжаренным репчатым луком, добавить черный молотый перец, заправить сливочным маслом, солью. Если начинка суховата, можно добавить 1-2 ст. ложки мясного бульона. Аккуратно накрыть начинку второй половиной теста, защипать шов, подогнуть его вниз, наколоть поверхность вилкой, смазать яйцом, поставить в духовку. Выпекать при температуре 180-200 градусов до готовности, пока поверхность не станет равномерно золотистой.

## Пироги

### Пирог с капустой и копченными сосисками

**Для теста:** мука - 400 г, сливочное масло - 100 г, яйцо - 1 шт. + 3 желтка, молоко - 0,5 стакана, сухие дрожжи - 7 г, сахар - 1 ст. ложка, соль - 0,5 ч. ложки.

**Для начинки:** квашеная капуста - 500 г, свежая капуста - 250 г, копченые сосиски - 300 г, лук - 2 шт., вареные яйца - 3 шт., мука - 2 ст. ложки, растительное масло - 2 ст. ложки.

Дрожжи развести в 0,5 стакана теплой воды. Всыпать в миску половину просеянной муки, влить дрожжи, размешать и оставить в теплом месте на 1 час.

Затем вбить в тесто желтки, добавить соль и немного сахара. Влить теплое молоко и перемешать. Масло размягчить и добавить в тесто вместе с оставшейся мукой.

Переложить тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивать до тех пор, пока оно не будет легко отставать от поверхности и рук. Вернуть в миску, накрыть и

поставить в теплое место еще на 1,5 часа.

Приготовить начинку. Яйца мелко порубить. Квашенную и свежую капусту тонко нарезать. Лук измельчить. Сосиски нарезать кружками толщиной 0,5 см.

В сотейнике разогреть масло, обжарить лук в течение 6-7 минут. Добавить сосиски, готовить 3 минуты. Выложить капусту и готовить все вместе еще 8-10 минут. Дать остить. Смешать капусту с яйцами. При необходимости посолить и поперчить.

Готовое тесто разделить на две части. Раскатать каждую в пласт толщиной 0,5 см. Положить один пласт на накрытый промасленным пергаментом противень, распределить по нему начинку, оставив свободными края. Накрыть вторым пластом и защипать края, смазать сверху слегка взбитым яйцом. Сделать на пироге 2-3 прокола. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 35 минут.

### Открытый пирог с капустой и курицей

**Для теста:** мука - 200 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 100 г, вода - 30 мл, соль - 1 щепотка.

**Для начинки:** капуста - 250 г, курица - 250 г, помидор - 1 шт., сливки - 150 мл, яйца - 3 шт., сыр - 50 г, укроп - по вкусу, растительное масло - 50 мл, соль, перец - по вкусу.

Растопленное масло остыть до комнатной температуры и добавить в него яйца, воду, соль и просеянную муку, все перемешать. Тесто должно получиться эластичным и не липнуть к рукам. Готовое тесто поставить в холодильник на время, пока готовится начинка.

Капусту мелко нарезать. Куриное мясо пропустить через мясорубку и обжарить, добавить к нему капусту, соль, перец. Тушить до готовности.

Приготовить заливку: яйца смешать со сливками, добавить тертый сыр и рубленую зелень. Помидор порезать тонкими ломтиками.

Тесто раскатать и выложить на дно формы, формируя бортики. Сверху выложить начинку и выпекать в духовке около 30 минут.



## Пироги

### Закусочные пирожки с грибами и сыром

**Грибы - 300 г, лук репчатый - 1 шт., сметана - 1 ст. ложка, сыр - 300 г, готовое слоеное тесто - 500 г (2 листа), яйцо - 1 шт., соль, зелень - по вкусу.**

Грибы нарезать, обжарить с измельченным луком, добавив рубленую зелень и сметану. Тесто раскатать и нарезать на треугольники, смазать их по краям желтком, немного разведенным водой.

На середину каждого треугольника выложить чайную ложку грибной начинки, сверху начинку накрыть квадратиком сыра.

Защищать края треугольника, оставив середину открытой, - сыр расплавится и запечатает пирожок. Уложить пирожки на противень, смазать яйцом, выпекать при температуре 190 градусов.

### Пирожки из слоеного теста с капустой

**Слоеное тесто, капуста, лук репчатый, яйца вареные, масло рас-  
тительное, соль, перец.**

Капусту потушить с луком, остудить, добавить измельченные яйца. Готовое слоеное тесто раскатать, нарезать на квадратики, положить начинку, защищать края. Дать пирожкам немного полежать, уложить на противень, выпекать при 190 градусах.

При работе над номером использованы фото: BananaStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru, Е. Соболя, М. Солунина, А. Бреткина, Е. Руфаниной, Foto.MillionMenu.ru.

Повара М. Паршина, Т. Гонзова, Е. Кувшинов, Е. Вяткина, А. Бычков.

Специальный выпуск газеты «Скатерть-самобранка» № 22(46), ноябрь, 2013 г.

«МУЖСКАЯ ЕДА»

Главный редактор Г.П. ЩЕРБО

Телефон (831) 432-98-16, e-mail: doctor@gmi.ru

Ответственный за выпуск

Уредитель ООО «Слог»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции: 603126, Н.Новгород,  
ул. Родионова, 192, корп.1 www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации  
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15

факс (831) 469-98-00

e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

Телефон 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом  
Телефоны: 8-800-100-17-10 (звонок по России  
бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22  
e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок  
Вопросы по доставке:  
телефон (831) 469-98-78, e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:  
телефон (831) 469-98-71, e-mail: pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь  
000 «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,  
ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, телефон 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой  
информации ПИ № ФС77-46821 от 30 сентября 2011 г.

Подписано в печать 06.11.2013 г. в 16 часов  
(по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет 21.11.2013 г.  
Тираж 30000. Заказ 3008. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»  
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

## Пироги

### Луковый французский пирог

**Мука - 1 стакан, сливочное  
масло - 50 г, густая сметана -  
3 ст. ложки. Начинка: репчатый  
лук - 0,5 кг, сыр - 15 г, яйца - 3 шт.,  
сметана - 3 ст. ложки, соль, перец -  
по вкусу.**

Смешать все ингредиенты для  
теста.

Форму натереть маслом, разло-  
жить тесто, загнув края бортиком,  
поставить на полчаса в холодиль-  
ник.

Лук нарезать полукольцами и  
спассеровать до прозрачности,  
охладить и тоже поставить в холо-  
дильник.

Взбить яйца, добавить сметану,  
соль, перец, еще раз взбить. На ох-  
лажденную лепешку выложить лук,  
залить взбитой смесью и посыпать  
тертым сыром.

Выпекать в духовке при темпе-  
ратуре 180-200 градусов около  
получаса.



### Блинный пирог с курицей

**Для теста: мука - 150 г, яйца - 3 шт., молоко - 300 мл, зелень ук-  
ропа и петрушки, соль, сахар - по вкусу.**

**Для начинки: куриное филе - 300 г, лук - 2 шт., помидоры - 4 шт.,  
сыр - 200 г, сметана - 1 ст. ложка, соль - по вкусу.**

Смешать яйца, молоко и просеянную муку. Добавить сахар, соль и  
мелко рубленую зелень. Перемешать до однородного состояния. Из  
приготовленного теста выпечь 5-6 тонких блинов.

Для начинки отварить куриное филе до готовности. Остудить и мелко  
нарезать. Лук мелко нарезать и обжарить с куриным филе до румяного цве-  
та. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры нарезать пластинками.

В смазанную маслом форму положить блин, сверху выложить немного  
жаренного с луком куриного филе, затем пластинки помидора. Посыпать  
тертым сыром и накрыть вторым блином.

Таким образом сформовать пирог. Верхний блин смазать сметаной и  
посыпать тертым сыром. Запекать блинный пирог в духовом шкафу до  
образования золотистой корочки.



## Вареники из свежей капусты

**Тесто для вареников. Начинка: капуста — 1,5 кг, масло растительное — 100 мл, соль, сахар — по вкусу.**

Капусту мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, довести до кипения. После того как вода закипит, огонь выключить. Дать капусте постоять минут 10 и откинуть на дуршлаг.

Обжарить капусту на растительном масле небольшими порциями, добавляя соль и небольшое количество сахара (примерно 1 ст. ложку на все количество капусты). Когда начинка остынет, сделать вареники.



13022



4 607074 330369