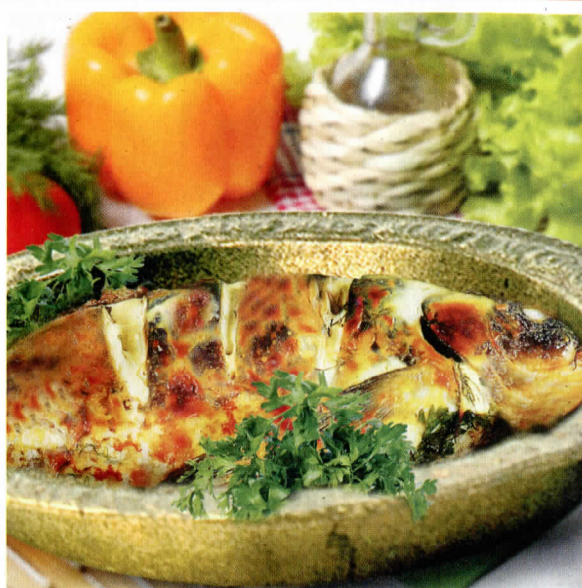


Упорникова Галина, г. Кузнецк

Карп «Матрос»

200 г свежих шампиньонов,
900 г свежей рыбы,
2 ст. л. слив. масла,
2 яичных белка,
1/2 ст. сметаны,
соль, перец,
зелень укропа или петрушки.

Рыбу очистить, слегка посолить. Грибы обжарить с луком на слив. масле, добавить взбитые белки, соль, перец, зелень. Полученным фаршем начинить рыбу, положить в подготовленную форму, запечь в духовке, поливая образовавшимся соусом и смазывая маслом. За несколько минут до готовности заправить сметаной.



Ерошина Татьяна, г. Брест

Рулет «Рыбный день»

700 г филе горбуши,
2 ломтика батона,
1 ст. молока, 2 луковицы,
1 ст. л. растит. масла,
1 ст. л. манки, 1 яйцо,
1 ст. л. сухарей,
3/4 ст. сметаны,
1 ст. л. маргарина, соль, перец.

Замочите батон в молоке и отожмите. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте. Рыбное филе, батон и лук пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, манку, 4 ст. л. молока, соль, перец и тщательно взбейте. Из фарша сформируйте рулет, обваляйте его в сухарях и выложите на смазанный маргарином противень. Полейте рыбный рулет маслом и запекайте



в разогретой духовке на среднем огне 40 мин., поливая образующимся соусом. В конце запекания смажьте рулет подсоленной сметаной и дайте зарумяниться. Выложите рулет на овальное блюдо, нарежьте на куски толщиной 1 см, полейте образовавшимся соусом и украсьте зеленью и вареными яйцами.

ФАРШИРОВАННОЕ МЯСО, КУРОЧКА И РЫБКА ¹²⁺ к 8 марта

СПЕЦВЫПУСК
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ №18

№18



ISSN 1992-3783



9 771992 378002

15018





Лапина Наталья, г. Северодвинск

Фаршированная говядина «Царская охота»

500 г говядины,
2 ст. л. майонеза.

Начинка:

300 г свинины с жирком,
1 ломтик белого хлеба,
1 луковица,
1 отварная картофелина,
1 яйцо,
200 г жареных грибов,
соль, перец.

Для начинки: свинину, размоченный хлеб, лук и картофель пропустить через мясорубку, добавить яйцо, грибы, соль, специи и хорошо перемешать.

Говядину нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить, смазать с 2 сторон майонезом и сложить в кастрюлю, переслаивая кольцами лука. Накрывать крышкой и убрать в холодильник на 3 ч., а еще лучше на ночь. На подготовленные ломтики говядины положить по 1 ст. л. фарша, свернуть рулетиками и перевязать ниткой. Обжарить рулетики до румяной корочки и тушить под крышкой 20 мин.

С первой каплей,
С последней метелью,
С Праздником юной
Весны!

Вас поздравляем,
Сердечно желаем:
Счастья, здоровья,
Удач, красоты!

"Специальная
"Золотая коллекция рецептов"
№ 18, февраль 2015 г.
Учредитель - физическое лицо.
Гл. редактор: Булатов А. А.
Номер подписан в печать: 02.02.2015 г.
Дата выхода в свет: 05.02.2015.

Тираж: 28 110 экз.
Заказ № 492.
Подписной индекс в каталоге
"Почта России": 16581.
Адрес редакции, издателя: 606037,
г. Дзержинск,
ул. Петрищева, 35-12.

Адрес для писем: 606007,
Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13.
Адрес типографии:
г. Дзержинск, пр-т Чкалова, 47а.
Газета зарегистрирована Федеральной
службой по надзору в сфере связи и
массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ
№ ФС 77-34500 от 04 декабря 2008 г.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов публикаций. Все ре-
кламируемые товары и услуги подлежат
обязательной сертификации. Цена сво-
бодная. Возрастной ценз: 12+.

МЯСО



Маркова Варвара, г. Екатеринбург

Поросенок, фаршированный гречей и беконом

Один выпотрошенный
молочный поросенок
1,4 кг,
400 г гречневой каши,
250 г шампиньонов,
120 г бекона,
150 г репчатого лука,
растит. масло,
20 г слив. масла,
соль, перец.

Поросенка хорошо вымыть в теплой воде и натереть со всех сторон солью и перцем. Грибы нарезать мелкими кубиками, лук мелко порубить. Бекон обжарить на растит. масле, добавить грибы, лук, гречневую кашу и все перемешать. Поросенка на-

фаршировать готовым фаршем, зашить кулинарной ниткой, ножки подогнуть и выложить поросенка на противень, обмазать растит. маслом, сверху полить растопленным слив. маслом, поставить в духовку и запекать при 175°C 60-90 мин. Каждые 10-15 мин. поливать соком, выделяющимся при запекании.

Пусть отблеск зимний
еще не угас,
Но воздух становится зыбким.
С Женским весенним праздником
Вас,
С первой весенней улыбкой!

Апанасова Людмила, г. Витебск

**Мясо,
фаршированное
овощами**

- 100 г цветной капусты,
- 100 г брокколи,
- 50 г лука-порея,
- 1/2 моркови,
- 500 г говядины,
- 4 ст. л. растит. масла,
- 2 ст. л. тертого сыра,
- 1/2 бульонного кубика,
- 1 ст. воды.

Цветную капусту и брокколи разберите на соцветия. Лук нарежьте кубиками, морковь соломкой. Бульонный кубик разведите в воде. Овощи обжарьте на масле, залейте бульоном и тушите до готовности. Говядину нарежьте порционными кусками, отбейте.

Бакланова Диана, г. Таганрог

Филе «Сюрприз»

- 500 г филе говядины,
- 150 г говяжьей печени, 1 луковица,
- 1 яйцо, 2 ст. л. слив. масла,
- 3 ст. л. растит. масла,
- соль, перец, зелень,
- панир. сухари.

Говядину нарезать порционными кусками, отбить. Уложить на мясо фарш, свернуть в виде рулетов, смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить на растит. масле. Довести до готовности в духовке. При подаче выложить рулеты на блюдо. На гарнир подать отварной картофель.

Для фарша: печень вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить слив. масло, соль, перец.



На куски мяса уложите овощную массу, посыпьте тертым сыром, сверните рулетиком и скрепите шпажками. Выложите на противень, смазанный маслом, и запекайте в духовке 20 мин. при 220°C. Удалите шпажки из рулетиков, посыпьте зеленью и подайте.

Никишина Ангелина, г. Тверь

**Свинина с зеленью
и орехами**

- 1 кг свинины, 3 ст. л. кедровых орехов,
- 2-3 зубчика чеснока, пучок петрушки,
- растит. масло, соль, перец.

Зелень порубить. Зелень, орехи, чеснок немного посолить и измельчить в блендере. В куске мяса, сбоку сделать надрез, но не до конца. Мясо развернуть. На одну половину выложить начинку, не доходя до краев 1 см, разровнять. Накрывать второй половиной. Туго обвязать ниткой, посолить, поперчить. Обжарить на растит. масле с 2 сторон до золотистого цвета. Затем горячее мясо положить в фольгу, завернуть. Выложить на противень, поставить в разогретую до 180°C духовку. Запекать 45-50 мин. Готовое мясо немного остудить и разрезать на порции.

Лакизина Наталья, г. Рязань

**Эскалоп
с черносливом**

- 300 г копченой свиной
грудинки,
- 300 г чернослива
с косточками,
- 200 г грецких орехов,
- слив. масло,
- зелень.

Чернослив залить горячей водой на 2 ч. Затем вынуть из него косточки и положить вместо них половинки ядер грецкого ореха. Свиную копченую грудинку нарезать тонкими ломтиками. В каждый ломтик завернуть чернослив и скрепить зубочисткой. Затем эскалопы обжарить со всех сто-



рон на сковороде на слив. масле и подать, украсив рубленой зеленью.

Семенова Мария, г. Тюмень

**Фаршированная
свинина**

- 1 кг свинины, 3 ст. л. риса, 200 г печени,
- 3 луковицы, 1,5 ст. л. слив. масла,
- 2 ст. л. бульона, 1 яйцо,
- мука, петрушка, соль.

Рис сварить. Лук мелко нарезать. Печень нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить с измельченным луком, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить бульон, слив. масло, рубленую зелень петрушки, вареный рис, яйцо, соль и тщательно перемешать. Мясо вымыть, обсушить и сделать глубокий продольный надрез в виде мешочка. Заполнить надрез фаршем и зашить нитками, посолить, смазать маслом и запечь в духовке на противне. Из готового мяса вынуть нитки, нарезать его ломтиками, выложить на блюдо и полить соусом, образовавшимся при запекании.

Лебедева Ирина, г. Тамбов

Мясной рулет с курагой

- 1 кг телятины, 1 ч. л. молотого имбиря,
- 100 г сыра, 2 ст. л. слив. масла,
- 1/2 ст. мясного бульона, 100 г кураги,
- 1 ч. л. желатина, зелень, соль, перец,
- 3 ст. л. майонеза.

Курагу замочить на 3 ч. С мяса удалить сухожилия, надрезать вдоль сбоку, развернуть и отбить. Обсыпать имбирем, солью, перцем, разложить кусочки сыра, по краю выложить курагу, свернуть как рулет. Заколоть зубочистками или шпажками, перевязать толстой ниткой. Уложить в смазанную маслом форму и запекать в духовке при 270°C. Затем уменьшить до 170°C и запекать, поливая бульоном. Замочить на 40 мин. в холодной воде желатин, после - растопить на водяной бане, остудить и смешать с майонезом. Получившимся желе покрыть рулет. Это необходимо делать в несколько приемов, дождавшись, пока застынет каждый слой. Рулет нарезать, украсить зеленью.

Гущина Марианна, г. Находка

Рулетики из свинины в томате

600 г свиной вырезки,
3 сладких перца,
1 морковь,
200 г мороженого горошка,
2 зубчика чеснока,
2 ст. томатного сока,
соль,
сушеная зелень,
растит. масло.

Мясо нарезать пластинками поперек волокон и отбить. По-тушить вместе перец, морковь, зеленый горошек. Половину овощей выложить в рулеты, их свернуть, сколов зубочистками, затем слегка обжарить.



Вторую часть овощей смешать с томатным соком, зеленью, чесноком, солью. Этим соусом залить рулетики, запекать в духовке 1 ч.

Федорова Дарья, г. Сызрань

Рулет из говядины с грушами и сыром

800 г говяжьей
вырезки,
2 большие груши,
150 г сыра,
1 луковица,
1 пучок любой зелени,
1 ст. л. приправы для
мяса,
2 ст. л. растит. масла.

Сделать посередине куска мяса надрез, не доходя до края 1 см. Надрезать кусок

вправо и влево, также не доходя до конца 1 см, и раскрыть как книгу. Надсечь утолщенные места. Накрыть мясо пленкой, отбить в тонкий пласт. Мякоть груши нарезать соломкой, сыр натереть, зелень измельчить, лук мелко нарезать. Перемешать груши, сыр, лук и зелень. Выложить начинку ровным слоем на мясо, оставляя незаполненными 1,5 см по

краям. Свернуть мясо в рулет, перевязать в нескольких местах шпагатом. Смешать приправу для мяса с растит. маслом, смазать рулет со всех сторон. Завернуть в фольгу, поместить в духовку и запекать 1 ч. 30 мин. в духовке при 200°C. За 20 мин. до окончания разрезать фольгу, чтобы рулет подрумянился.

Поздравляем с 8 марта,
Светлым праздником весны!
Пусть любимые наряды
Не становятся тесны,
Пусть улыбка знаком счастья
Расцветает на лице,
Пусть всегда вас удача
Поджидает на крыльце.



Анисимова Татьяна, г. Витебск

Мясной батон с болгарским перцем

1 кг мясного фарша, 3 картофелины,
2 яйца, 2 болгарских перца,
соль, перец, 3 ст. л. муки.

Картофель сварить, растолочь, добавить в фарш, посолить, поперчить, разбить яйца и тщательно перемешать руками. Болгарские перцы нарезать мелкими кубиками. Добавить в фарш вместе с мукой и еще раз перемешать. Форму в виде кирпичика смазать маслом, выложить фарш и запекать 1 ч. при 180°C. Если у вас нет специальной формы, то можно воспользоваться упаковкой от сока, отрезав с боковой стороны картонку, выстелить упаковку фольгой и выложить туда фарш.

Ханженкова Елизавета, г. Саров

Мясные рулетики «Пикантные»

600 г филе свинины, 2 луковицы,
150 г чернослива без косточек,
3/4 ст. минеральной воды,
1/2 ст. соевого соуса,
2 ст. л. лимонного сока,
1/2 ст. л. сахара или меда, соль по вкусу.

Мясо нарезать как на отбивные, отбить, полить лимонным соком и соевым соусом, оставить мариноваться на 30 мин. Чернослив залить кипятком, нарезать длинными кусочками. Выложить на каждую отбивную чернослив и свернуть рулетом.

На сухую сковороду вылить маринад, добавить сахар, нарезанный кольцами лук, сверху уложить рулетики и, если остался - чернослив, жарить на среднем огне под крышкой по 5 мин. с каждой стороны. Потом добавить минеральную воду, немного соли и тушить до готовности под крышкой на небольшом огне 30 мин.

Стокальская Анна, г. Кострома

Свинная рулька с картошкой

1 кг свиной рульки, 8 лавровых листьев,
3 зубчика чеснока, 2 ст. л. олив. масла,
1 кг картофеля, соль, перец.

Сварить картофель до полуготовности. Растолочь лавровые листья с щепоткой соли, 3 зубчиками чеснока и 3 ст. л. олив. масла. Сделать ножом надрезы в мясе. Заполнить эти надрезы чесночной заправкой, оставшейся заправкой обмазать мясо и оставить на 30 мин. Выложить картошку на противень, посолить, поперчить, решетку для запекания поместить над картошкой и на нее положить свиную рульку. В разогретой до 250°C духовке запекать свинину 10 мин., убавить до 160°C и запекать еще 1,5 ч.

Антонова Анастасия, г. Ельня

Рулетики «Лакомые»

8 телячьих шницелей по 100 г,
8 ломтиков ветчины,
8 листиков шалфея,
1 ст. л. сока лимона,
1 ст. л. слив. масла, 3/4 ст. воды,
3/4 ст. белого вина,
2 ст. л. сметаны, соль, перец,
соевый соус.

Мясо слегка отбить, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить. На каждый шницель положить по 1 листику шалфея, 1 ломтику ветчины, свернуть рулетиками, скрепить зубочистками и обжарить на слив. масле. Долить воду и вино, закрыть крышкой и готовить 10 мин. Готовые рулетики освободить от зубочисток и положить в подогретое блюдо. В жидкость из-под тушения добавить сметану, соль, перец, соевый соус и довести до кипения. Полить этим соусом рулеты и украсить листьями шалфея.

Федотова Василиса, г. Люберцы

«Кармашки» с ананасами

600 г филе свинины,
конс. ананасы,
50 г сыра,
1 яйцо,
панир. сухари,
соль,
растит. масло.

Сыр натереть на крупной терке. Свинину нарезать кусочками толщиной 1,5-2 см. Сбоку сделать надрез не до конца, чтобы получился «кармашек». Положить в «кармашек» немного сыра и кусочки ананаса. Скрепить «кармашек» зубочисткой. Яйцо взбить, посолить. Окунуть «кармашки» в



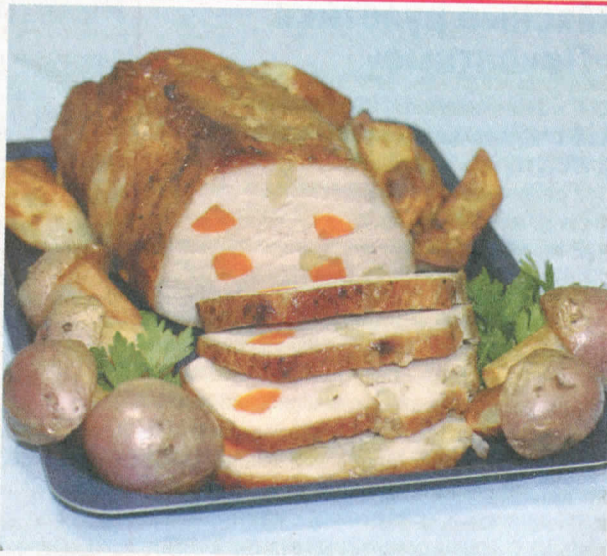
яйцо. Затем обвалить в панировочных сухарях. Обжарить на растит. масле с двух сторон до готовности.

Апостолова Зинаида, г. Павлово

Свинина «Объедение»

800 г свиной вырезки,
2 моркови,
4 зубчика чеснока, соль,
перец, 1/4 ст. растит. масла.
Соус:
1 ст. л. сметаны,
1 ст. л. томатной пасты,
укроп, петрушка.

Свинину очистите от пленок, помойте. Морковь разрежьте на 4 части. Свинину нашинкуйте морковью и чесноком, натрите солью и перцем. Обжарьте на растит. масле со всех сторон. Мясо обмажьте соусом и запекайте в духовке при 220°C 45 мин. Подайте, нарезанную кусочками с овоща-



ми, отварным картофелем, зеленью.
Для соуса: смешайте сметану, томатную пасту, мелкорубленную зелень и соль.

Нефедова Татьяна, г. Курган

Грудинка с капустой и яблоками

1,7 кг свиной грудинки на ребрах,
800 г свежей или 700 г квашеной капусты,
900 г яблок,
250 г слив. масла,
300 г репчатого лука,
соль, специи,
зелень.

Свежую капусту нашинковать, растереть с солью и отжать, квашеную капусту бланшировать и отжать. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нашинковать. Капусту смешать с яблоками, заправить маслом. У подготовленной грудинки подрезать «карман» между реберными костями и мякотью и наполнить фаршем. Прорезь зашить. Фаршированную грудинку посолить, натереть толченым репчатым луком и жарить в духовке до готовности. При подаче удалить реберные кости и нарезать поперек кусочками.

Динскова Ангелина, г. Тольятти

Свиное филе «Фруктовое»

1 кг свинины, 1 яблоко,
50 г чернослива без косточек,
2 ст. л. растит. масла,
1/2 ст. 20% сливок,
1 ст. мясного бульона,
1/2 ч. л. крахмала,
соль.

Филе разрезать вдоль, чтобы получился пласт. Отбить, положить на него чернослив и кусочки яблока. Мясо скатать по длине куска в рулет и крепко обвязать ниткой. Обжарить, затем посолить, добавить бульон и тушить до готовности. Крахмал развести в сливках и добавить в бульон, дать вскипеть, но не кипятить. Снять с рулета нитки и нарезать толстыми кусками.

Трифонов Вероника, г. Петрозаводск

Корейка с грибами

1,5 кг корейки с костью, 2,5 ст. бульона,
1 яйцо, 1 луковица,
50 г сушеных грибов или 100 г свежих,
1 ст. л. растит. масла,
соль и перец по вкусу.

Кости удалить и сделать надрез вдоль корейки в виде «кармана». Внутри «кармана» вырезать часть мякоти, оставляя стенки толщиной 1,5 см. Корейку внутри и снаружи натереть солью, перцем и оставить на 15 мин. Внутреннюю часть смазать взбитыми белками, положить в нее фарш. Закрыть и перевязать шпагатом, положить на противень и жарить 1,5 ч. в духовке, поливая бульоном.

Для фарша: вырезанную мякоть пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные отваренные грибы, обжаренный лук, специи и все хорошо перемешать. **Если использовать сушеные грибы, то предварительно замочить их в теплой воде на 1-2 ч.**

Лазарева Анна, г. Тамбов

Котлеты «Крестьянские»

500 г свинины,
6 крупных белых грибов или шампиньонов,
100 г шпика,
1 луковица,
2 яйца,
4 ст. л. сухарей,
соль, перец.

Грибы отварить, измельчить, слегка обжарить с луком, посолить, поперчить. Свиную корейку нарезать на котлеты с косточкой, слегка отбить, посолить, поперчить, сверху уложить готовый грибной фарш, свернуть котлеты, запанировать их в яйце и в сухарях и обжарить на измельченном шпике. При подаче на стол котлеты полить выделившимся при жарке соком.

Орлова Диана, г. Самара

Болгарский рулет

700 г говядины,
300-400 г свежих грибов,
50 г копченого шпика,
2 яйца,
1-2 ломтика замоченного
в молоке белого хлеба,
1 луковица,
1-2 ст. л. растит. масла,
соль, перец.

Соус:

1 ст. воды, молока или
бульона,
1 ст. л. муки,
1 ст. л. слив. масла,
1 ч. л. томатной пасты или
2-3 помидора,
соль, перец.

Котлетный фарш из говядины
с луком и копченым салом вы-
ложить на подпыленный му-
кой стол, разровнять. Припу-
стить на масле измельченные
грибы, смешать с рублеными
яйцами, зеленью петрушки,



посолить и поперчить, уложить фарш на середину мясного
пласта. Соединив его края, положить рулет на смазанный мас-
лом противень, загладить поверхность, посыпать сухарями или
мукой, смазать яйцом и полить жиром. Запечь в умеренно на-
гретой духовке.

Для соуса: на оставшемся от запекания жире спассеровать
муку с томатной пастой или помидорами, развести водой, те-
плым молоком или бульоном, 5-7 мин. поварить, заправить
слив. маслом. Подать с картофельным пюре, зеленым горош-
ком, тушеной морковью.

Дикова Валентина,
г. Екатеринбург

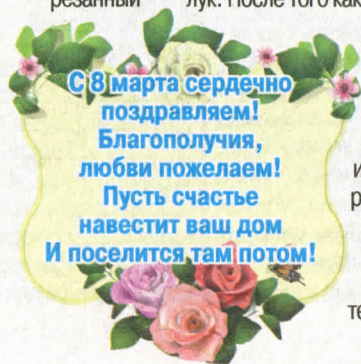
Рулеты «Пушкинские»

1 кг свинины,
3 яблока или груши,
300 г конс. или свежих
грибов,
1 луковица,
1 зубчик чеснока,
100 г сыра,
250 г майонеза,
соль, перец.

Мясо нарезать широкими ломтиками, отбить, посолить и попер-
чить по вкусу и оставить на 30 мин. На растит. масле слегка обжа-
рить грибы (можно взять свежие или конс.), положить мелко на-
резанный лук. После того как лук приобретет золотистый цвет,

положить нарезанные яблоки
(груши). Когда вся масса будет
готова, положить кусочек слив.
масла, перемешать. Выложить
начинку на каждый кусок мяса
и свернуть рулетом. Выложить
рулеты на противень, смазать
майонезом. Поставить в духовку
и запекать при 200°C 30 мин. За
10 мин. до готовности посыпать
тертым сыром.

С 8 марта сердечно
поздравляем!
Благополучия,
любви пожелаем!
Пусть счастье
навестит ваш дом
И поселится там потом!



Семенцова Анастасия, г. Семенов

Мясо «Полный карман»

4 ломтика говядины (600 г),
4 ломтика ветчины,
4 ломтика сыра, слив. масло,
панир. сухари,
1/2 ст. сухого белого вина,
соль, перец.

В каждом ломтике мяса сделать надрез в виде
«кармана», вложить в него по ломтику ветчи-
ны и сыра. Распустить масло, смешать его с
сухарями, солью и перцем. Обвалять мясо,
обжарить с 2 сторон до золотистого цвета, до-
бавить вино, тушить, пока оно не выпарится.
Затем выложить мясо на блюдо и полить лю-
бым соусом.

Марозова Раиса, г. Ногинск

Рулетики из говядины

500 г говядины,
100 г бекона,
100 г свежих грибов,
3/4 ст. овощного бульона,
1/2 ст. растертых сухих
грибов,
2 луковицы,
1 зубчик чеснока,
1 ст. л. растит. масла,
цедра 1 лимона,
1 ст. л. зернистой горчицы,
1 ст. л. панир. сухарей,
пучок петрушки,
1/2 ч. л. орегано,
перец, соль.

Мелко нарезать лук, грибы и
бекон. Обжарить лук до мяг-
кости. Добавить нарезанные
грибы, бекон, сушеные грибы,
щепотку перца и соли, горсть
мелкорубленой петрушки и все



вместе обжарить. В начинку добавить сухари и перемешать.
Говядину нарезать большими тонкими пластинами, поперчить,
отбить. На каждый пласт мяса выложить по 1 ст. л. начинки,
свернуть мясо в рулет и скрепить зубочисткой. Обжарить ру-
летики со всех сторон. Добавить овощной бульон или воду и
тушить 30 мин. Затем добавить цедру, горчицу, крупно на-
резанный чеснок, орегано и тушить еще около 30 мин.

Коренева Валентина, г. Пенза

Крученики «Богатырские»

500 г говядины,
100 г шпика,
4 зубчика чеснока,
1 ст. л. слив. масла.

Говядину нарезать поперек волокон порцион-
ными кусками, отбить, посолить, поперчить,
на середину уложить фарш, состоящий из бру-
сочков шпика и мелкорубленого чеснока.
Свернуть в форме рулетов и жарить на сковоро-
де до образования румяной корочки.
Довести до готовности в духовке.



Урганова Валентина, г. Глазов

Курица, фаршированная рисом

1 курица,
2/3 ст. длинно-зерного риса,
100 г чернослива,
100 г шампиньонов,
100 г стручковой фасоли,
соль, перец,
паприка, куркума,
растит. масло.

Рис отвариваем до готовности в подсолен-

ной воде. Чернослив запариваем, сливаем воду, просушиваем, нарезаем кусочками, смешиваем с рисом и немного солим.

Курицу промываем, обсушиваем. Смешиваем специи и пряности с маслом и натираем ими курицу. Фар-

шируем тушку рисом с черносливом, зашиваем или скрепляем зубочистками, солим и перчим. Грибы разрезаем пополам. Выкладываем курицу в форму, смазанную растит. маслом, вокруг распределяем грибы, фасоль и сбрызгиваем их растит. маслом и запекаем в духовке при 180°C 1,5 ч. Подаем с листьями салата и помидорами черри.

Примите наши поздравленья
В Международный женский день!
Пусть будет ваше настроение
Всегда цветущим, как сирень,
Пусть будет жизнь прекрасна ваша,
И дети счастливы всегда,
Пусть дом ваш будет полной чашей!
Удачи, счастья и добра!

Чаусова Марина, г. Находка

Курица, фаршированная грибами и мясом

1 курица, 3-4 кусочка батона,
4-5 ст. л. 20% сливок,
250 г шампиньонов,
250 г мякоти свинины,
100 г твердого сыра, 1 яйцо,
1 красный перец, 2 ст. л. майонеза,
соль, перец.

На грудке куриной тушки сделать надрез от шеи до гузки и снять всю кожу. Мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку. Батон замочить (в молоке или воде). Грибы нарезать, свинину пропустить через мясорубку, твердый сыр натереть на терке. Яйцо взбить со сливками, сладкий перец мелко нарезать. Хлеб отжать и вместе с подготовленными ингредиентами добавить в фарш, посолить, поперчить, перемешать. Кожу курицы наполнить фаршем, края зашить, смазать майонезом. Запекать в разогретой до 160°C, духовке поливая образующимся при жарке соком, 1-1,5 ч.

Урюпинскова Ксения, г. Кирово-Чепецк

Куриная грудка «Сырная»

2 куриные грудки, 2 ломтика сыра,
майонез,
панир. сухари,
1 яйцо,
соль, перец.

В куриной грудке прорезать «кармашек». Готовый «кармашек» посолить и поперчить. Чеснок мелко порубить и смешать с майонезом. Чесочно-майонезной смесью смазать внутри «кармашка» и положить кусочек сыра. Кармашек заколоть зубочистками. Грудку обмакнуть в яйцо, затем обвалить в сухарях и обжарить до румяной корочки.

Алексеева Ирина, г. Новокузнецк

Куриные грудки с ананасами

4 куриные грудки, 7 ломтиков сыра,
приправа для окорочков, паприка,
черный перец,
колечки конс. ананаса,
майонез, горчица, зелень.

Ананасы и курица прекрасно сочетаются, поэтому никаких приправ, кроме перца и паприки, не требуется.

Зелень измельчить. Перемешать зелень, майонез, немного горчицы. Форму для духовки застелить пищевой фольгой. 1/3 смеси из зелени выложить на фольгу. Сверху выложить грудки, натертые приправой. Под кожу положить по кусочку сыра. Сверху посыпать паприкой и черным перцем. На грудки выложить остальную часть смеси из зелени. Кольца ананасов нарезать на 4 части, выложить сверху. Поставить блюдо в духовку и готовить при 180°C 40 мин.

Большова Фаина, г. Иркутск

Курица по-боярски

500 г филе курицы,
100 г сыра,
2 зубчика чеснока,
3 ст. л. майонеза,
3 ст. л. слив. масла.

Куриное филе отбейте, на середину уложите фарш.

Филе заверните в виде рулетика и обжарьте на масле.

Затем смажьте майонезом, посыпьте тертым сыром и запеките до готовности в духовке.

Для фарша: смешайте тертый сыр, рубленый чеснок и шинкованную зелень.

Фетисова Наталья, г. Сергач

Рулетики с грибами «Смак»

4-5 куриных грудок,
горсть сушеных лесных грибов,
небольшой кусочек любого сыра,
1 луковица,
2 ст. л. сметаны,
соль, перец,
растит. масло,
сливочное масло.

Разрезаем грудки вдоль на 3-4 части, каждую отбиваем, солим и перчим. Предварительно замоченные в воде грибы отжимаем, измельчаем и обжариваем на растит. масле вместе с измельченным луком. Добавляем тертый сыр и перемешиваем.

Начинку выкладываем на пластины куриных грудок, сворачиваем в рулетики, обжариваем на слив. масле и складываем в форму для запекания.

Сметану разводим в 1 ст. кипяченой воды, солим, перчим и заливаем рулетики. Ставим форму на 30 мин. в разогретую до 200°C духовку.

Особенно вкусны такие рулетики с грибами, с гарниром из риса и белым сухим вином.

Лашилина Вера, г. Псков

Куриные «Кордон Блю»

3 куриных филе,
3 ломтика твердого сыра,
3 ломтика ветчины,
3 ст. л. муки,
1 ч. л. молотой паприки,
6 ст. л. растит. масла,
1/2 ст. куриного бульона,
1 ст. л. крахмала,
1 ст. жирных сливок,
соль, перец.

Это вкуснейшее блюдо замечательно украсит ваш праздничный стол или семейный ужин.

Куриное филе разрежьте пополам, но не до конца. Положите на одну из половинок сыр и ветчину. Заверните начинку в грудки и закрепите зубочистками.

Затем смешайте муку и паприку. Обваляйте курицу со всех сторон и обжарьте на сливочном масле по 2 мин. с каждой стороны, до золотистого цвета.

Когда курица будет обжарена, влейте бульон, огонь убавьте до самого минимума, накройте крышкой и готовьте еще 15 мин.

Готовое блюдо подайте с картофелем и овощами, украсив веточками зелени.

Несмеялова Оксана, г. Ижевск

Куриный рулет с петрушкой

1 курица,
1 большой пучок петрушки,
2 помидора,
3 зубчика чеснока,
50 г слив. масла,
соль, перец,
1/2 ч. л. мускатного ореха.
Соус:
300 г готового лечо (или кетчупа),

3 луковицы,
растит. масло,
соль.

Курицу вымыть и сделать глубокий надрез со стороны грудки. Птицу расплатать, вынуть кости, стараясь не повредить мякоть. Отбить мякоть, чтобы получился ровный пласт. Петрушку порубить, помидоры очистить от семян и нарезать. Выложить петрушку и помидоры на мякоть птицы, разложить кусочки сливочного масла, рубленый чеснок, посыпать солью, перцем и мускатным орехом. Свернуть в виде рулета, перевязать ниткой и обжарить, переворачивая, до золотистого цвета. Добавить в сковороду нарезанный лук, лечо (кетчуп), посолить, влить 1 ст. воды и тушить до готовности.

Мокрицкая Ирина, г. Пермь

- 1 кг говядины,
- 1 луковица,
- 200 г соленых или отварных грибов,
- 50 г шпика,
- 2 ст. л. растит. масла,
- 1,5 ст. грибного отвара или воды,
- 1 ст. л. муки,
- 2 ст. л. сметаны,
- томатная паста,
- соль, перец,
- зелень петрушки.



Рулетики с грибами

• Говядину разрезать на порционные куски, отбить, посыпать солью и перцем. Сверху выложить нашинкованный лук с грибами, шпиком, зеленью петрушки, свернуть рулетиками и обвязать ниткой. Рулетики подрумянить на разогретом масле, подлить воду и тушить до готовности. Готовые рулеты вынуть, нитки удалить. В отвар, где тушились рулеты, добавить муку и томатную пасту, прокипятить, в конце положить сметану, соус налить в соусник, рулетики гарнировать картофелем, тушеными овощами, посыпав зеленью петрушки.

Запорожская Тамара, г. Семенов

- 1,2 кг свинины,
- 10-12 шт. кураги,
- 10-12 шт. чернослива,
- 2 ст. л. горчицы,
- 2 ст. л. майонеза,
- 150 г сыра,
- 2 ст. л. коньяка,
- 1/3 ст. воды,
- соль, перец.



Мясо «Божественный вкус»

• Курагу и чернослив залить коньяком и водой, вскипятить, остудить, обсушить. На куске мяса сделать надрезы через 1-1,5 см, посолить, поперчить, смазать семью майонеза и горчицы. В надрезы вложить курагу и чернослив. На кусок мяса выложить ломтики сыра, завернуть кусок в фольгу, положить в холодильник на 1-2 ч., затем запекать в духовке 1 ч. Фольгу раскрыть и дать мясу подрумяниться.

- 1 кг свинины,
- 1 морковь,
- 3 зубчика чеснока,
- 2 ст. л. горчицы,
- соль, перец.



Буженина без духовки

• Кусок мяса разрезать по спирали в один длинный пласт, слегка отбить. Сделать в мясе проколы ножом и нашпиговать кусочками моркови и чеснока. Смазать пласт горчицей и свернуть в тугой рулет. Стянуть рулет толстыми нитками или шпагатом. Смазать горчицей и дать полежать 20-30 мин. В кастрюле вскипятить воду, опустить в нее рулет так, чтобы вода закрывала 2/3 рулета. Варить под крышкой 20 мин., затем крышку открыть и тушить, поворачивая рулет, до полного испарения жидкости. Слегка обжарить рулет на оставшемся жире. Буженину нарезать тонкими ломтиками.

- 6 ломтиков свинины,
- 200 г куриного фарша,
- 1 пучок шалфея,
- 12 марин. корнизонов,
- растит. масло,
- соль, перец.



Двойные рулетики с шалфеем

• Ломтики свинины отбить, посолить, поперчить, тонким слоем выложить куриный фарш. На него выложить 1-2 листика шалфея и 2 маленьких корнизонок, свернуть все в рулетик и обвязать нитками. Обжарить рулетики на масле до румяности и довести до готовности под крышкой или в духовке. Нитки снять, рулетики нарезать ломтиками и выложить на блюдо с листьями салата.

- 4 свиных отбивных,
- по 1 красному, желтому,
- оранжевому и зеленому сладкому перцу,
- растит. масло,
- соль, перец.



Свинина «Фейерверк»

• Отбивным придать овальную форму, прорезать в каждой глубокий «кармашек», посолить, поперчить и внутри, и снаружи.

• Сладкий перец очистить, нарезать тонкими полосками.

• В «кармашек» каждой отбивной вложить по несколько полосок сладкого перца разных цветов так, чтобы кончики торчали наружу.

• Отбивные обжарить на масле, выложить на противень и довести до готовности в духовке.

- 800 г смешанного мясного фарша,
- 200 г бекона в нарезке,
- 200 г конс. ананасов,
- 100 г конс. грибов,
- 100 г сыра,
- 1 пучок зелени петрушки,
- 1-2 зубчика чеснока,
- растит. масло,
- соль, перец.



Рулет «В клеточку»

• Мясной фарш выложить в виде прямоугольного пласта на пищевую пленку. Тертый сыр смешать с рубленой зеленью и толченым чесноком, выложить ровным слоем на фарш, сверху разложить мелко нарезанные ананасы. Посередине выложить целые консерв. грибы и свернуть в рулет. На рулет «решеткой» выложить бекон, уложить рулет на смазанный противень и запекать в духовке при 180°C 35-40 мин.

- 1 курица,
- 1 гроздь зеленого винограда,
- 1 гроздь черного винограда,
- 1 красная луковица,
- 5 см корня имбиря,
- сок 1 лимона,
- растит. масло,
- соль, перец.



Курица «Виноградная»

- Курицу посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона и обмазать тертым имбирем, оставить на час.
- Затем смазать курицу маслом, нафаршировать ягодами винограда и крупнорубленным красным луком.
- Запекать курицу в духовке при 180°C 40-45 мин., поливая выделяющимися соками.

16

- 2 куриных грудки,
- 3-4 мандарина,
- растит. масло,
- соль,
- белый перец.



Рулетики «Оранжевое сердце»

- Куриные грудки разделить на филе и разрезать каждое вдоль на два пласта. Каждый кусок отбить через пленку, посолить, поперчить. Мандарины очистить, разделить на дольки. На каждый кусок курицы уложить по 4 дольки мандарина и свернуть все в рулетик. Обжарить рулетики на сковороде до румяности и довести до готовности в духовке.
- Подать с отварным рассыпчатым рисом.

- 1 куриная грудка,
- 200 г крабового мяса,
- 1 яйцо,
- сок 1/2 лимона,
- растит. масло,
- зелень по вкусу,
- соль, перец.



Куриная грудка «Загадка»

- Куриную грудку разделить на филе. Ножом с широкой стороны филе сделать прорез на глубину всей грудки «кармашек». Посолить, поперчить курицу снаружи и внутри «кармашка», сбрызнуть лимонным соком и оставить на 20 мин. Крабовое мясо измельчить, добавить яйцо и измельченную зелень. Полученной массой наполнить куриное филе, сколоть разрез шпажкой. Выложить филе на сковороду с разогретым маслом и обжарить со всех сторон, дать полежать под крышкой 15 мин. При подаче нарезать ломтиками.

- 4 куриных окорочка,
- 1 баклажан,
- 1 морковь,
- 1 помидор,
- 1/3 сладкого перца,
- немного тертого сыра,
- растит. масло,
- соль, перец.



Куриные рулетики «Весенние»

- Морковь натереть на терке, перец нарезать соломкой и потушить вместе. Баклажан нарезать ломтиками, посолить и оставить на 10 мин. У окорочков удалить косточки, чтобы осталось мясо на коже. На смазанный лист фольги уложить по два пласта курицы на коже, на один выложить ломтики баклажанов, сверху морковь, а на другой разложить кружочки помидоров и посыпать тертым сыром. Свернуть в рулеты, завернуть в фольгу, запекать в духовке при 200°C 20-25 мин. За 5-10 мин. до готовности развернуть фольгу и дать рулетам подрумяниться.

17

- Куриное филе,
- соль, перец,
- соевый соус.

Начинка:

- изюм,
- миндаль.

Количество продуктов на ваше усмотрение.



Куриные рулетики с изюмом и миндалем

- Куриные грудки слегка отбить, посолить, поперчить, смазать соусом с двух сторон, посыпать нарезанным миндалем (вдавить его слегка в мясо) и изюмом, затем плотно свернуть в рулетики. Обвязать шпагатом, стараясь не сдавливать мясо, для сохранения формы.
- Разогреть в сковороде растит. масло и быстро обжарить рулетики до золотистой корочки. Затем каждый рулетик завернуть в фольгу и запекать при 180°C 30 мин.

18

- 1 куриная грудка,
 - 50 г твердого сыра,
 - 100 бекона
- в нарезке,
- сок 1/2 лимона,
 - растит. масло,
 - соль,
 - белый перец.



Куриный рулет «Ожидание»

- Куриную грудку разделить на филе, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком, дать полежать 15 мин. На одну половину филе уложить брусочки сыра, накрыть второй половиной филе. Обернуть полученную слойку ломтиками бекона крест-накрест. Выложить куриный рулет в форму и запекать в духовке при 180°C 30-35 мин.
- При подаче нарезать ломтиками.

- 1 средняя форель,
- 2 веточки розмарина,
- 10 горошин розового перца,
- 2 веточки тимьяна,
- 1 лимон,
- растит. масло,
- соль, перец.



Форель с пряными травами

- Форель почистить, обрезать плавники, выпотрошить, удалить жабры и промыть. Посолить, поперчить рыбу внутри и снаружи, вложить веточки розмарина внутрь вместе с горошинами розового перца и ломтиками лимона. Листья тимьяна оборвать с веточек и посыпать рыбу снаружи. Фольгу смазать растит. маслом, выложить рыбу и тщательно завернуть в два слоя фольги. Запекать на решетке над углями или закопать в прогоревшие угли. Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком и украсить свежими ломтиками лимона.

- 1 кг свежей очищенной форели,
- 150 г репчатого лука,
- 200 г болгарского перца,
- 150 г свежих или конс. грибов,
- соль, перец,
- 100 г шпика,
- растит. масло.



Форель по-разбойничьи

- Для фарша: шпик и перец нарежьте кубиками и тщательно перемешайте с грибами и мелко нарезанным репчатым луком, посолите и перцем. Очищенную, выпотрошенную и обсушенную форель заполните фаршем, сбрызните растит. маслом и запекайте в духовке или в горячей золе от костра, завернув в фольгу.
- Подайте на листьях салата, нарезав порционными кусочками.

- 800 г филе морского языка,
- 200 г грибов,
- 1 луковица,
- растит. масло,
- 1/2 лимона.

Кляр:

- 2 яйца, карри,
- 2 ст. л. муки,
- 2 ст. л. майонеза,
- соль, перец.



Рыбные рулетики «Отменные»

- Слегка подмороженное рыбное филе нарезать пластами. Лук и грибы порубить, обжарить на растит. масле, посолить, поперчить. Кусочки филе слегка посолить, поперчить, положить на каждый по паре тоненьких ломтиков лимона, на край - грибную начинку, накрыть другим краем и заколоть шпажкой. Окунуть в кляр и обжарить с двух сторон в большом количестве растит. масла до румяной корочки. При подаче шпажки удалить.
- Для кляра: майонез смешать с яйцами и мукой, посолить, поперчить, добавить карри.

- 2 скумбрии,
- 1 пучок зеленого лука,
- 1 луковица,
- 3 вареных яйца,
- 1 лимон,
- зелень укропа и петрушки,
- соль, перец.



Скумбрия «Томленая»

- Скумбрию выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем внутри и снаружи. Вареные яйца, зеленый лук и зелень порубить, смешать, нафаршировать полученной смесью брюшки скумбрии. На спинках рыбин сделать надрезы, в которые вложить полукольца лука и лимона. Завернуть рыбу в фольгу и запекать в духовке при 200°C 30-35 мин.



Конькова Анастасия,
г. Хабаровск

Грудки, фаршированные ананасом

6 куриных филе,
1/3 ст. грецких орехов,
1 яйцо,
2 ст. л. крахмала,
150 г конс. ананасов,
3 веточки петрушки,
2 зубчика чеснока,
2 ст. л. слив. масла,
1/2 ст. белого сухого вина,
соль, перец.

Небольшим острым ножом в каждом филе сделать глубокий

кармашек, натереть солью и перцем. Петрушку мелко нарезать, чеснок, измельчить.

Ананасы положить на сито, дать стечь всему сиропу (сироп сохранить). Нарезать небольшими кусочками и перемешать с чесноком и петрушкой. Засыпать перечную смесь. В каждую грудку вложить по 1,5 ст. л. начинки. Открытые края надреза плотно прижать руками. В блендере измельчить орехи, взбить яйцо.

Пересыпать крахмал на плоскую тарелку. Грудки сначала обвалять в крахмале, затем обмакнуть в яйцо, затем - в измельченные орехи. Дать постоять 10 мин

Для соуса: сироп от ананасов процедить. Влить в сотейник вино и выпарить до половины. Добавить сироп, проварить 3 мин., затем добавить 1/2 ч. л крахмала, разведенного в 1 ст. л. холодной воды, перемешать и снять с огня.

Нагреть в сковороде слив. масло, обжарить грудки до румяной корочки, по 4 мин. с каждой стороны.

Убавить огонь, неплотно закрыть крышкой и довести до готовности, 5-7 мин. Подать грудки с любым гарниром, полив соусом.

Куриное филе с абрикосами и сыром

**1 кг куриного филе (грудки),
800 г конс. абрикосов,
150 г сыра, соль, перец,
специи по вкусу, растит. масло.**

Куриное филе посолить, поперчить, добавить специи и оставить на 20-30 мин. Сыр натереть на мелкой терке. Филе надрезать вдоль (не до конца), развернуть, чтобы получился кусочек пошире. На каждый кусочек филе положить 2-3 половинки абрикоса, посыпать сыром. Свернуть рулетик и закрепить зубочисткой. Рулетики обжарить на растит. масле со всех сторон. Оставшиеся абрикосы нарезать соломкой. Добавить нарезанные абрикосы и абрикосовый сок к филе, тушить 25-30 мин.

Каменщикова Елена, г. Нальчик

Котлеты «Атаманские»

**2 куриных грудки, 100 г куриной печени,
2 вареных яйца, 200 мл растит. масла,
2 ст. л. муки, 6 ст. л. панировочных сухарей.**

С куриных грудок снять большое и малое филе, удалить пленку и сухожилия, отбить. Положить на середину большого филе хорошо перемешанный фарш из мелко рубленой жареной печени, яиц и зелени петрушки, слив. масла и красного молотого перца. Фарш накрыть маленьким филе, края большого поднять и закрыть ими фарш. Котлеты посыпать солью, перцем, запанировать в муке. Опустить во взбитые яйца, затем обвалить в панировочных сухарях, хорошо обжарить, снова опустить во взбитые яйца, обвалить в черством пшеничном хлебе, нарезанном мелкими кубиками, обжарить руками, придавая форму удлиненного яйца. Готовые котлеты обжарить во фритюре, переложить на противень и поставить в духовку на 5 мин.

Стоянова Елена, г. Тюмень

Курица «Банкетная»

**4 куриных филе,
200 г ветчины,
200 г сыра,
соль, перец.**

Филе разрезать вдоль, не дорезая до конца, и развернуть, как книжку, слегка отбить с двух сторон, положив филе в полиэтиленовый пакет. Мясо немного натереть солью и перцем. Сыр и ветчину нарезать ломтиками. На краешек отбитого филе положить сыр с ветчиной, прикрыть второй половинкой филе и заколоть края зубочистками. Сверху грудки смазать слив. маслом и выложить в смазанную маслом форму для запекания. Запекать в разогретой до 200°C духовке 25 мин. При подаче порезать грудку ломтиками и подавать с зеленью и овощами.

Молчевская Ирина, г. Кузнецк

Курица в вине с чесноком

**1 цыпленок (около 1,7 кг), соль и перец по вкусу, 1/2 ч. л. сушеного розмарина,
20 зубчиков чеснока, 1 ст. белого вина,
1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. сметаны.**

Курицу снаружи и изнутри натрите солью, перцем и розмарином. Чеснок очистите и семь зубчиков положите в брюшко курицы. Затем еще семь зубчиков положите между мясом и кожей. В жаровню влейте около 3/4 ст. вина и положите в него курицу и оставшиеся зубчики чеснока. Жарьте в духовке при 200°C 2 ч. Зеленый лук нарежьте маленькими кольцами. Через 1,5 ч. после начала жарки влейте оставшееся вино и положите нарезанный зеленый лук. Время от времени поливайте птицу образовавшимся соком. Готовую курицу достаньте из духовки. Выделившийся сок слегка уварите на сильном огне, добавьте в него сметану, посолите и поперчите по вкусу. Курицу подайте с соусом.

Аксенова Ирина, г. Ногинск

Куриные грудки, фаршированные сыром

**2 куриных филе,
100 г твердого сыра,
2 кусочка слив. масла,
соль, перец, растит. масло.**

Подлива:

**2 луковицы, 4 ст. л. сметаны,
1/2 ст. кипятка,
сахар, соль, перец,
тмин, молотые мускатный
орех и кориандр.**

Для соуса: лук нарезать полукольцами и обжарить на растит. масле до золотистого цвета, добавить сметану, сахар, соль, специи, дать закипеть, добавить горячую воду и тушить 3-5 мин. 50 г сыра натереть на крупной терке. В филе острым ножом сделать надрез вдоль - «кармашек»,



слегка отбить, посолить, поперчить. В «кармашек» положить тертый сыр и кусочек масла, сколоть деревянными зубочистками, обжарить на растит. масле до золотистой корочки. В подготовленный соус положить грудки, полить их этим же соусом и тушить 10 мин. на слабом огне. Затем выложить на грудки тертый сыр и тушить 7-10 мин. под закрытой крышкой на маленьком огне.

Кушнарева Елена, г. Самара

Цыпленок «Пальчики оближешь»

1 цыпленок.

Фарш:

**2 булочки, 3 вареных яйца, 2 луковицы,
200 г куриной печени, 100 г шампиньонов,
100 г копченого сала, 1 ст. л. соли,
1 ч. л. майонеза, 1/2 ч. л. перца, петрушка.**

Копченое сало нарезать кубиками, вытопить жир, на котором поджарить лук, шампиньоны, нарезанную кубиками печень, приправить все это специями. В смесь положить нарезанные кубиками яйца, намоченные в молоке кусочки булочки. Этим фаршем начинить подготовленного цыпленка. Зашить разрезы, выложить на противень и запекать в духовке при 180°C до готовности.

Давыдова Людмила, г. Среднеуральск

Рулетики «Сказка»

**500 г куриного филе, 200 г брокколи,
200 г стручковой фасоли, 1 яйцо,
панир. сухари, соль, перец,
растит. масло.**

Брокколи и стручковую фасоль опустить в кипящую воду и варить 10 мин. Остудить. Филе нарезать небольшими кусочками, немного отбить. На кусочек филе выложить брокколи и фасоль. Свернуть рулетик, скрепить зубочисткой. Яйцо взболтать с солью и перцем. Обмакнуть рулетики в яйцо, обвалить в сухарях и жарить на растит. масле со всех сторон, около 30 мин. Из готовых рулетиков вынуть зубочистки и нарезать рулетики небольшими кусочками.

Лазина Наталья, г. Люберцы

«Кулечки» из бедрышек

6 куриных бедер,
100 г копченой грудинки,
4 ст. л. готового риса,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
2 ст. л. олив. масла,
фольга.

Из куриных бедрышек удалить косточки, отбить с внутренней стороны, посолить, поперчить. Грудинку нарезать небольшими кубиками, лук мелко нарезать, чеснок порубить. Лук и грудинку обжарить с олив. маслом, добавить чеснок и рис, немного потушить, посолить, поперчить, остудить. От рулона фольги отрезать 6 квадратов, в центр каждого квадрата налить немного оливк. масла, выложить куриное филе, на которое положить 2 ст. л. начинки, и скрепить зубочистками. Фольгу поднять сверху и завернуть. Кульки выложить на противень, в который налить 1,5 ст. воды, и запекать в духовке 1 ч. при 180°C.

Молчанова Ксения, г. Владимир

Куриное филе в беконе с черносливом

200 г куриного филе,
8 шт. чернослива без косточек,
8 кусочков бекона или грудинки,
2 ст. л. кетчупа,
2 ст. л. растит. масла,
2 ст. л. сметаны,
50 г сыра,
1/3 ст. грецких орехов,

1/2 ст. л. коньяка, листья салата, 1 красная луковица, 1 оранжевый сладкий перец.

Чернослив залить горячей водой на 30 мин., обсушить и нарезать пополам. Сыр натереть на мелкой терке, орехи измельчить. Смешать сыр с орехами и 1 ст. л. сметаны и убрать в холодильник на 20 мин. Наполнить смесью половинки чернослива, соединить их в целые ягоды.

Для соуса: сметану, растит. масло, кетчуп, коньяк перемешать.

Нарезать куриное филе на 8 кусочков. В каждом кусочке сделать надрез в виде «кармана», положить внутрь чернослив. Обернуть филе кусочком бекона, закрепить деревянной зубочисткой, выложить филе в форму, залить соусом и запекать 20 мин. в духовке при 180°C.

В этот день 8 Марта
Мы желаем Вам добра,
И цветов охапку,
И весеннего тепла.
Много радости, здоровья,
Быть красивой всегда,
Чтоб счастливая улыбка
Не сходила с лица!

Гусельщикова Надежда, г. Уфа

Фаршированные окорочка «Авангард»

6 окорочков.

Фарш 1:

1 ст. кураги или изюма,
1/2 ст. грецких орехов, зелень петрушки,
зелень кориандра.

Фарш 2:

1 луковица, 50 г твердого сыра,
1 морковь, 1 острый перец,
красный молотый перец.

Окорочка промыть, разрезать на порционные куски, сделать сверху и снизу надрезы-кармашки, уложить в них по 1 ч. л. приготовленной начинки. Фаршированные окорочка запечь в духовке на противне, поливая их выделяющимся жиром.

Для 1 фарша: зелень промыть и очень мелко нарезать, соединить с толчеными орехами, мелко нарезанной курагой, тщательно перемешать, добавив немного воды.

Для 2 фарша: морковь вымыть и очистить, мелко нарезать, лук очистить и нашинковать.

Бобрикова Юлия, г. Самара

Курица, запеченная с курагой

1 большая курица,
2 ст. кураги,
1 головка чеснока,
карри и приправа для кур,
соевый соус,
растит. масло.

Курицу обильно обмазать тертым чесноком снаружи и внутри, залить соевым соусом, посыпать карри, плотно накрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

За 30 мин. до запекания промыть курагу и залить кипятком на 10 мин. Мелко нарезать 5 зубчиков чеснока, смешать с курагой и начинить курицу.

Противень смазать растит. маслом, положить курицу, смазать ее растит. маслом и натереть приправой для кур. Запекать в духовке при 170°C 1 ч., постоянно поливая соком с противня.

Алубаева Оксана, г. Тверь

Курица «Медовая»

Целая курица (1,5 кг), 2 ст. л. жидкого меда, 4 ст. л. зернистой горчицы,
3 апельсина,
разрезанных пополам,
2 ст. л. олив. масла.

Разогреть духовку до 200°C. Положить курицу в форму для запекания. Смешать мед и горчицу. Аккуратно втереть смесь под куриную кожу и немного снаружи. Выдавить сок из апельсинов сверху, положить выдавленные апельсины внутри и в форму вокруг курицы. Сбрызнуть маслом и приправить. Запекать в духовке 50 мин., поливая выделяющимися соками. Если кожа снаружи начинает подгорать, накрыть фольгой. Вынуть из духовки, завернуть в фольгу и оставить на 10 мин. перед тем, как разрезать.

Стехина Марина, г. Таганрог

Курица, фаршированная сухофруктами

1 курица, 1/2 лимона, 1/2 ст. чернослива,
1/2 ст. кураги, 1/2 ст. риса,
2 ст. л. слив. масла,
1 ст. сухого белого вина, 1/2 ст. миндаля,
зелень петрушки,
соль, перец.

Отварить рис до полуготовности. Лимон очистить от кожуры и мелко нарезать. Сухофрукты замочить в горячей воде на 10 мин. В сковороде разогреть масло, затем поместить в нее рис, лимон, сухофрукты, мелко нарезанную петрушку, измельченный миндаль, посолить, поперчить и обжарить. Курицу помыть и обсушить, натереть солью и перцем внутри и снаружи. Нафаршировать курицу поджаркой, скрепить края, уложить в форму, полить лимонным соком и запекать 15 мин. при 180°C. Затем добавить вино и запекать еще 45 мин., периодически поливая выделившимся соком.

Маслова Ольга, г. Сургут

Курица «Гордость хозяйки»

Курица, 1 куриная грудка, 2 моркови,
1 луковица, 1 булочка,
4 ст. л. молока, 2 сырых яйца,
2 вареных яйца, соль, перец.

С курочки аккуратно снять кожу, с косточек срезать мясо, пропустить через мясорубку вместе с дополнительной грудкой, измельчить лук, натереть морковь. Замесить фарш из куриного мяса, лука, моркови, сырых яиц, булочки, замоченной в молоке, добавить соль, перец, специи, нафаршировать кожу, в середину положить вареные яйца. Готовую тушку посолить, поперчить, смазать растит. маслом, сверху специи для курочки, запекать в духовке при 200°C до готовности.



Паниотова Валерия, г. Таганрог

Сердечки из семги

400 г семги,
мука,
2 яйца,
специи для рыбы,
лимонный сок,
1/2 б. конс. лосося,
100 г тертого сыра,
майонез,
3 кусочка сыра,
клюква,
зелень укропа.

Рыбу разделить на филе без кожи и костей. Разрезать на три куска.

Каждый кусок разрезать посередине, не прорезая края, вывернуть в виде сердца.

Хорошо разогреть растит. масло на сковороде.

Стейки посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать специями для рыбы.

Обмакнуть каждый кусок в немного взбитое яйцо, затем в муку, выложить на сковороду и обжарить до готовности.

Для начинки: измельчить лосось, смешать с измельченной зеленью, тертым сыром и майонезом.

При желании можно добавить измельченный зеленый лук. С помощью специальной формы вырезать из кусков сыра 3 сердечка.

Готовые сердечки переложить на противень, слегка смазанный сливочным маслом. Наполнить каждое сердечко рыбным фаршем. На фарш выложить сырное сердечко и ягоду клюквы.

Запекать в духовке при 180°C около 5-7 мин.

Подавать с рассыпчатым рисом или овощами.

Зефирова Элла, г. Серов

Фаршированная рыба «Под одеялом»

1 рыба 1-1,2 кг, 1/2 ст. растит. масла,
5 луковиц, соль, перец,

«Одеяло»:

200 г грибов, обжаренных с луком солью и черным молотым перцем.

Рыбу очистить, жабры удалить, через образовавшиеся отверстия вынуть внутренности и хорошо промыть внутри. Снаружи и изнутри натереть рыбу солью, хорошо поперчить.

Лук нарезать кольцами и через жабры начинить им рыбу. На противень вылить растит. масло, уложить на него рыбу и поставить в духовку. Когда рыба зажарится с одной стороны, аккуратно перевернуть ее на другой бок, сверху выложить «одеяло» и довести в духовке до готовности.

Балашова Алла, с. Шpileво, Нижегородская обл.

«Волшебные мешочки»

400 г филе лосося,
200 г шпината,
200 г творожного сыра
(рикотта, фета и т. д.),
1/3 ст. фисташек,
1 зубчик чеснока, соль,
растит. масло.

Шпинат слегка обжарить с чесноком. Нарезать лосось, сыр и подробить фисташки.

Фольгу нарезать квадратами со стороной 15-20 см, смазать маслом.

На каждый квадратик фольги выложить тонкие пласты лосося, сверху — шпинат с чесноком, затем сыр и рубленые фисташки, посолить по вкусу.

Завернуть все в виде мешочка, поставить в духовку и запекать в духовке при 200°C 15-20 мин.

Маргунова Елена, г. Семенов

Фаршированная горбуша

1 свежемороженая горбуша,
1 копченая скумбрия,
100 г крабовых палочек,
3 желтка,
1 луковица,
свежая зелень,
соль, перец.

Горбушу вымыть, почистить, удалить голову, кости и хребет. Разобрать на филе копченую скумбрию, нарезать кусочками и уложить в горбушу ровным слоем. Крабовые палочки крупно нарезать, желтки растереть с измельченной зеленью, лук нарезать кубиками. Выложить все эти компоненты в горбушу. Сколоть брюшко зубочистками, нате-



реть рыбу солью и запекать в разогретой до 200°C духовке 40 мин.

Самойленко Маргарита,
г. Донецк

Горбуша, фаршированная овощами и грибами

Приготовить горбушу так, чтобы она получилась сочной, довольно-таки тяжело. А вот по этому рецепту она всегда получается сочной и необыкновенно вкусной!

1 целая горбуша,
1 крупная морковь,
2 луковицы,
500 г шампиньонов,
растит. масло, соль,
перец, зелень укропа.

Горбушу очистить, отрезать голову, выпотрошить и удалить центральную кость. Можно использовать готовое филе горбуши.

Сверху и снизу посыпать горбушу солью, перцем и измельченной зеленью укропа.

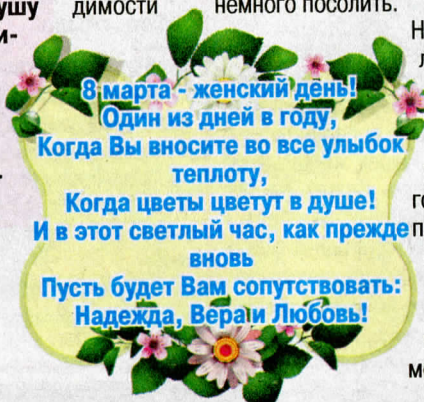
Для начинки: лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, грибы нарезать пластинками.

Обжарить на растит. масле сначала грибы, затем добавить морковь и лук. Обжарить начинку до готовности. При необходимости немного посолить.

На смазанный растит. маслом противень уложить одну часть горбуши кожей вниз.

Полученную начинку уложить на пласт филе горбуши и накрыть вторым пластом.

Запекать в духовке при 200°C 45 мин. Готовую рыбу нарезать на порции и подать с дольками лимона.



Тюряжцева Дарья, г. Ельня

Карп «С сюрпризом»

1,5 кг карпа, 3/4 ст. риса,
100 г сухих грибов,
100 г слив. масла,
2 луковицы, аджика,
перец, соль.

Рыбу очистить, не отрезая головы, удалить жабры, выпотрошить, вымыть, посолить.

Для начинки: сварить рассыпчатый рис, добавить мелко нарезанный лук, вареные рубленые грибы, все перемешать. Перец, соль, аджику положить по вкусу. Рыбу нафаршировать, обвалять и положить на смазанный маслом противень и запекать в духовке,



время от времени поливая образующимся соусом или майонезом. Запеченную рыбу уложить на блюдо, украсить листочками петрушки, разрезанными на части яйцами, марин. помидорами.

Ростоцкая Елена, г. Каспийск

Рыба «На любой вкус»

1 рыба (карп, судак, щука) около 1 кг,
200 г свежих грибов (белые или шампиньоны),
2-3 луковицы, 100 г булки,
2 ст. л. слив. масла, 3 яйца,
зелень петрушки, молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, посолить.

Для начинки: перебранные и вымытые грибы нарезать соломкой, потушить на масле с мелко нарезанным луком, соединить с желтками, добавить зелень петрушки, замоченную в молоке и хорошо отжатую булку, взбитые в пену белки, соль и перец. Массу хорошо перемешать и нафаршировать рыбу. Головы без жабр также нафаршировать. Положить рыбу на смазанную маслом сковороду или противень, накрыть пергаментной бумагой и запечь в горячей духовке, часто поливая жиром. Когда рыба зарумянится, можно полить ее подсоленной сметаной. Осторожно выложить рыбу на продолговатое блюдо, обложить картофелем, запеченным с сыром, украсить зеленью петрушки.

Панфилова Римма, г. Анапа

Карп с рисом и грибами

600 г карпа,
4 ст. л. риса,
2 ст. л. слив. масла,
50 г сухих грибов,
2 ст. л. молотых сухарей,
1,5 ст. л. муки,
2 яйца,
1 луковица,
перец, соль.

Очищенного, промытого карпа выпотрошить, не разрезая брюшка, для чего вокруг спин-

Сергеева Ирина, г. Новосибирск

Лосось с орехами

200 г филе лосося,
100 г свежего шпината,
1 свежий огурец,
1 ст. л. растит. масла,
1 ст. л. слив. масла,
30 г смеси мелко рубленых орехов кешью, арахиса, зелень.
Гарнир:
2 картофелины,
50 г копченого лосося,
1 ч. л. слив. масла,
веточка мелко рубленого укропа.

Сделайте продольный надрез на филе, поместите в «карман» предварительно обжаренный на растит. масле шпинат и мелко нарезанный огурец. Посыпьте смесью орехов и семян, а затем обжарьте 30 сек. с одной стороны на раскаленной сковороде в равных частях растит. и слив. масла. Поставьте в разогретую до 220°C духовку и запекайте 10-15 мин. Подайте с гарниром из отварного картофеля со слив. маслом и мелко нарезанным копченым лососем. Украсьте зеленью.

ного плавника сделать глубокие надрезы до реберных костей, и осторожно, чтобы не повредить кожу, удалить кости и внутренности.

Затем у головы и хвоста перерубить позвоночник и удалить его.

Жабры вынуть, рыбу промыть.

Грибы сварить до готовности, мелко нашинковать. На грибном отваре припустить рис, к готовому рису добавить слегка обжаренный лук, грибы, перец, чеснок, соль и сырые яйца. Все хорошо перемешать.

Приготовленной массой через отверстие в спинке начинить карпа, отверстие зашить. Карпа обвалять в муке, затем яйцах и сухарях.

Обжарить на разогретом масле до румяной корочки с обеих сторон, после чего в духовке довести до готовности. Удалить нитки, нарезать карпа порционными кусками.

При подаче полить маслом.

Ярошевец Татьяна, г. Воронеж

Судак «В кольчуге»

1 кг филе судака,
1/2 лимона,
2 ст. л. майонеза,
молотый черный перец,
соль, 2 луковицы, 200 г грибов,
пучок зелени укропа,
600 г слоеного теста,
1 яйцо,
3 помидора,
5 листов салата.

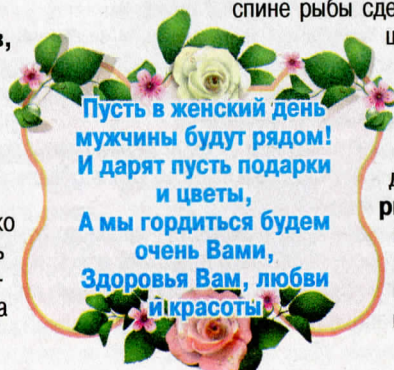
Филе судака отбить и выдержать в течение 4 ч. в маринаде из сока лимона, майонеза, соли и перца. Слоеное тесто раскатать тонким пластом и сделать на нем надрезы длиной около 3 см через промежуток в 3-4 см рядами в шахматном порядке. На филе уложить пассерованные лук и грибы, добавить зелень укропа. Пласт теста растянуть по длине, завернуть в него подготовленное филе, смазать яйцом и запечь в духовке при 180°C 30 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо и украсить помидорами, листьями салата и ломтиками лимона.

Сенюткина Нина, г. Саранск

Карп «Посольский»

1 карп на 1,5 кг,
3/4 ст. гречи,
200 г шампиньонов,
2 луковицы,
1 ст. сметаны,
соль, перец,
6 ломтиков лимона.

Лук и грибы мелко нарезать и обжарить на масле до золотистого цвета. Карпа



вымыть, очистить, отрезать голову, вычистить брюшко, не прорезая его. Аккуратно, под струей воды удалить чешую. Гречу залить кипятком, дать немного постоять под закрытой крышкой, воду слить. Греча должна быть полуготовой, варить ее не стоит. В гречу выложить обжаренные лук и грибы, сметану, посолить все и хорошенько перемешать. На

спине рыбы сделать 3 надреза. Аккуратно нафаршировать рыбу гречневой массой.

В разрезы на спине вставить ломтики лимона. Переложить рыбу на подготовленный, смазанный маслом противень. Запекать в духовке при 180°C около 1 ч. Если рыба начинает пригорать, можно смазать ее олив. маслом.

Готовую рыбу выложить на блюдо, нарезать порционными кусками и подать.

Самохина Анна, г. Выкса

Рулетики «Дуэт»

Всем любителям рыбки посвящается.

По 300 г рыбы 2 видов: белая и красная,
соль, перец,
специи по вкусу,
100 г бекона.

Грибочки:
500 г некрупного картофеля,
соль.

Рыбу нарезать тонкими пластинками, слегка отбить, посолить, посыпать специями. Наложить 2 пластинки разного цвета друг на друга, положить кусочек бекона, свернуть рулетиком, перевязать тонкой лентой бекона. Жарить в большом количестве растит. масла или запечь в духовке.

Картофель помыть и вырезать из клубней грибочки, на шляпке кожуру не счищать!

Готовые грибочки закинуть в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности.

Затем для золотистого цвета обжарить в большом количестве растит. масла до готовности.

Шестакевич Алла, г. Новгород

Карп, фаршированный грибами

Несомненным плюсом этого блюда помимо вкуса является и то, что рыба подается вместе с гарниром. Рецепт с грибами - более праздничный и торжественный.

1 крупный карп,
4 ст. л. панир. сухарей,
500 г свежих грибов,
1 луковица,
1 морковь,
соль, перец.

Карпа очистить, выпотрошить, хорошо промыть под холодной водой, обсушить и натереть изнутри и снаружи смесью из соли и перца. Грибы мелко нарезать и



обжарить на растит. масле. Морковь натереть на крупной терке, обжарить на растит. масле. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить. Соединить грибы, морковь, лук и панировочные сухари, тщательно перемешать. Полученным фаршем начинить рыбу.

Противень смазать растит. маслом, положить карпа и запекать в духовке при 180°C около 40-50 мин.

Шевченко Екатерина,
г. Нижний Новгород

Форель «Лунная ночь»

2 очищенные и выпотрошенные форели,
соль, перец,
300 г шампиньонов,
пучок петрушки,
50 г тертого сыра,
2 ст. л. панир. сухарей,
1 яйцо,
1 ст. л. слив. масла,
2 тонких ломтика копченого шпика,
4 маленькие луковицы,

1/2 ст. сметаны,
1/2 ст. белого вина,
1/2 лимона,
свежая зелень.

Форель натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Шампиньоны почистить. 100 г шампиньонов мелко порубить. Оставшиеся грибы нарезать пластинками.

Для начинки: смешать рубленые шампиньоны, мелко нарезанную петрушку, сыр, сухари, яйцо, соль, перец. Форель начинить грибной смесью и выложить на смазанную слив. маслом плоскую форму. Нарезать полосками шпика и посыпать им рыбу. Форель обложить нарубленным луком и кусочками шампиньонов.

Смешать сметану с вином, добавить соль, перец грубого помола и залить этим соусом форель. Блюдо накрыть фольгой и запекать в духовке при 200°C 20 мин.

Готовое блюдо украсить зеленью и ломтиками лимона. На гарнир подать отварной картофель.

Таргонский Олег, г. Бор

Рыба «Венеция»

1 тушка любой рыбы,
соль, перец,
3 помидора,
1/2 корня имбиря,
1 зубчик чеснока,
тертая цедра
1/2 лимона,
2 ст. л. растит. масла.

Рыбу обработайте, сохранив голову и удалив из нее жабры. Обсушите, смажьте растит. маслом, посолите и поперчите. В брюшко вложите кинзу и 1 лавровый лист. Запекайте в духовке при 180°C 20 мин.

Для соуса: помидоры ошпарьте и очистите от кожицы, удалите семена, мякоть нарежьте кубиками. Лавровый лист и измельченный чеснок жарьте на растит. масле



3 мин., положите помидоры, тертый имбирь и тушите 7 мин. Добавьте цедру, посолите, поперчите и тушите еще 5 мин. При подаче выложите рыбу на блюдо, полейте соусом и посыпьте мелко нарезанным базиликом.

Михальчук Анна, г. Иваново

Конвертики «Восточные»

600 г филе лосося, 250 г майонеза,
50 г зеленого лука,
1 соленый огурец,
соль.

Вырезать 4 куса фольги, каждый достаточно большой, чтобы получился просторный конверт для лосося.

Филе разрезать на 4 части, слегка посолить, со всех сторон обильно смазать майонезом и разложить в центр каждого куса фольги. Зеленый лук нашинковать. Огурец нарезать соломкой. На рыбу выложить огурец, посыпать луком и завернуть фольгу конвертом

Плотно закрепить края конвертиков и запекать в духовке при 200°C около 30 мин.

ПОДПИСКА
по каталогу «Почта России»
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

68 страниц.
Выходит ежемесячно.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
№2 ФЕВРАЛЬ 2015 г.

Энциклопедия
№8
ОБЩЕЕ СЛОВО
О ЛУКЕ СЛАВЯНСКОГО НАРОДА
№15

Подписной индекс: **16581**

рецепты + ПРИЛОЖЕНИЕ
8 спецвыпусков



Костянюк Галина, г. Киев

Лещ, фаршированный овощами

Несложный в приготовлении рецепт рыбы, но сочетание овощей и рыбы - это очень вкусно.

1 лещ (1 кг),
2 болгарских перца,
100 г моркови,
100 г репчатого лука,
1/2 ст. томатного сока
(можно заменить помидорами),
зелень укропа,
2 зубчика чеснока,
40 мл олив. масла,
растит. масло,

соль, перец,
лимон.

Рыбу очистить, выпотрошить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на средней терке, перец очистить и мелко нарезать, зелень порубить.

На растит. масле обжарить лук, добавить морковь и все вместе обжарить.

Добавить болгарский перец, жарить 5-6 мин., влить томатный сок и жарить 2-3 мин. Посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень, перемешать и снять с огня.

Нафаршировать брюшко леща приготовленными овощами и зашить белыми нитками.

Рыбу смазать соусом с двух сторон и запекать в духовке при 180°C 40-60 мин.

Для соуса: смешать олив. масло, чеснок, пропущенный через пресс, добавить черный молотый перец, немного соли. Подать с дольками лимона.

Таким образом, можно зафаршировать не только леща, но и любую другую рыбу.