

Ирина Акулина



# 100 яблоко 100

Рецепты блюд с яблоками и из яблок

## Annotation

Яблочко – и наливное, и молодильное, и райское... Яблони – украшение российских садов. У нас они растут везде, даже в северных широтах. И нужно ли доказывать, что полезнее фрукта для здоровья, красоты, молодости, чем яблоко – нет? И что замечательно: яблоки почти гипоаллергенны и их можно употреблять практически всем. Яблоки вкусны и доступны, они круглый год присутствует в нашем рационе. Из яблок и с яблоками можно приготовить самую разную еду: и супы, и пироги, и десерты, и салаты...

---

- [Соусы](#)
  - [Соус из авокадо и яблок](#)
  - [Домашняя горчица с яблочным пюре](#)
  - [Чатни яблочное](#)
  - [Чатни мангово-яблочное](#)
  - 
  - [Яблочная «аджика»](#)
- [Салаты и закуски с яблоками](#)
  - 
  - [Салат из огурцов и яблок](#)
  - [Салат с сельдереем и медом](#)
  - 
  - [Салат картофельный с яблоками](#)
  - [Салат с сыром и яблоками](#)
  - [Паштет из свиной печени](#)
  - 
  - [Салат с помело](#)
  - 
  - [Салат с грецкими орехами](#)
  - [Салат Вальдорф](#)
  - [Салат с редькой и яблоком](#)
- [Яблоки в супе](#)
  - [Картофельный суп с яблоком и пореем](#)
  - [Мясной суп с яблоками](#)

- [Яблочный суп со сливками](#)
  - [Луковый суп с яблоком](#)
  - [Суп со свиной, луком-пореем и яблоком](#)
  - [Борщ по – черниговски](#)
  - [Борщ с яблоками по-белгородски](#)
  - [Борщ с яблоками и фасолью](#)
  - [Щи со свежей капустой с яблоками](#)
  - [Щи с индейкой](#)
  - [Щи из квашеной капусты с яблоками](#)
  - [Мясо, рыба, птица с яблоками](#)
    - [Утка с яблоками в винном соусе](#)
    - [Утка с яблоками в апельсиновом соусе](#)
    - [Тушеное мясо с яблоками](#)
    - [Бараньи отбивные с фруктами](#)
    - [Фаршированные яблоки с рисом](#)
    - [Фаршированные яблоки с орехами](#)
    - [Мясо, запечённое с яблоками под сыром](#)
    - [Печень куриная с яблоками](#)
    - [Мясной пудинг с яблоком](#)
    - [Карп на яблоках](#)
    - [Филе трески с рукколой](#)
    - [Рыба с яблоками и сельдереем](#)
  - [Яблочные завтраки](#)
  - [Десерты](#)
  - [Напитки](#)
  - [Выпечка](#)
  - [Домашние сладости и вкусности из яблок](#)
  - [Конвертирование мер и весов](#)
-

# Соусы

## Соус из авокадо и яблок

2 яблока,  
1 спелый авокадо,  
1\4 чайной ложки соуса – табаско,  
2 чайные ложки лимонного сока,  
300 мл сметаны,  
молотый черный перец,  
1 столовая ложка нарубленного шнитт-лука (лук-резанец)

Яблоки очистить, удалить сердцевину. Потушить до мягкости.

Авокадо очистить, удалить косточку и размять. В миксере смешать авокадо, яблоки, соус-табаско, лимонный сок и сметану. Хорошо взбить.

Добавить перец и нарезанный шнитт-лук. Подавать теплым.

## Домашняя горчица с яблочным пюре

2 кислых яблока,  
5 столовых ложек сухой горчицы,  
3 столовые ложки растительного масла,  
2 чайные ложки яблочного уксуса,  
0,5 столовой ложки сахара,  
0,5 чайной ложки соли,  
5 столовых ложек кипяченой воды,  
черный молотый перец, соль

Яблоки очистить от семян и кожуры, добавить 0,5 стакана воды. Довести до кипения и варить 3-5 минут.

К полученному пюре добавить сухую горчицу, соль, сахар, перец, растительное масло, все хорошо перемешать.

Воду подогреть и добавить к смеси, хорошо размешать и дать остыть. Затем добавить яблочный уксус и поставить в холодильник. Через три дня яблочная горчица готова.

## Чатни яблочное

1,5 кг яблок,  
300 г сахара,  
300 г изюма,  
2 средних репчатых луковицы,  
2 чайных ложки зерен горчицы,  
2 чайных ложки молотого имбиря,  
1 чайных ложки соли,  
500 мл яблочного уксуса

Яблоки очистить от кожуры и семян, порезать кубиками. Лук мелко порубить. Все ингредиенты положить в большую кастрюлю с толстым дном. Довести смесь до кипения, убавить огонь и варить, часто помешивая, 30-40 минут, до загустения смеси.

Слегка остудить, разложить по стерилизованным банкам и закрыть.

## Чатни мангово-яблочное

4 свежих средних манго,  
2 крупных яблока,  
2 столовых ложки соли,  
2 небольших репчатых луковицы,  
1 стакан коричневого сахара,  
100 мл столового уксуса,  
1 чайная ложка молотого перца,  
1 чайная ложка порошка-чили

Манго и яблоки очистить, нарезать ломтиками и посыпать солью. Оставить на 8 часов.

Затем фрукты промыть, положить в кастрюлю и добавить мелко рубленый лук. Тушить смесь 7-10 минут. Добавить остальные ингредиенты и тушить еще 25 минут в открытой кастрюле, часто помешивая.

Соус яблочный  
2-3 репчатые луковицы,  
5 кислых зеленых яблок,  
1 болгарский перец,  
2 дольки чеснока,  
молотый душистый перец, соль

Лук почистить, порезать дольками, яблоки очистить от кожуры и семян, разрезать пополам, перец очистить от семян.

Все запечь в огнеупорной посуде. Вместе с чесноком, солью, перцем измельчить в блендере. Если соус получится слишком густым, можно добавить немного растительного масла или яблочного сока.

## Яблочная «аджика»

2,5 кг помидор,  
1 кг яблок,  
1 кг болгарского перца,  
2 штуки острого перца,  
200 г чеснока,  
1 стакан растительного масла,  
1 стакан сахара,  
0,5 стакана соли,  
0,5 стакана столового или яблочного уксуса

Овощи и яблоки (любые) очистить от семян, нарезать на дольки и измельчить в мясорубке или блендере. Выложить пюре в кастрюлю или таз для варки варенья, добавить масло, соль, сахар. Всё перемешать и варить на медленном огне 1,5 часа, периодически помешивая.

Уксус добавить в конце варки. Приготовить чистые сухие банки (подойдут 0,5 и меньше) и выложить в них кипящую аджику, закрыть сухими крышками и держать в теплом месте (укрыть) до полного остывания.

## Салаты и закуски с яблоками

Канapé из селедки с яблоком

1 тушка сельди,

2 репчатых луковицы,

1 крупное яблоко,

2 столовых ложки столовой горчицы,

1 чайная ложка столового или яблочного уксуса,

3 столовых ложки растительного масла,

несколько перьев зеленого лука

Сельдь очистить, разделить на филе и нарезать на небольшие кусочки.

1 луковицу порезать кольцами.

В глубокую миску уложить слой лука (половина порции), сверху – кусочки сельди, смазываем горчицей

В глубокую тарелку (любую другую посуду) кладем слой лука (берем половину от нарезанного), сверху раскладываем филе, смазываем горчицей.

Уксус смешать с растительным маслом, хорошо размешать и залить сельдь. Сверху выложить оставшийся лук и оставить сельдь мариноваться на 1 час.

Яблоки очистить от семян, нарезать крупными дольками и быстро обжарить в масле и остудить.

Вторую луковицу нарезать полукольцами и обжарить в масле.

На дольку яблока уложить обжаренный лук, сверху – кусочки сельди с горчицей.

Скрепить «конструкцию» шпажками и украсить зеленым луком.

## Салат из огурцов и яблок

1 свежий огурец,  
1 яблоко,  
1 столовая ложка готового столового хрена,  
1 столовая ложка соевого молока,  
по 1 чайной ложке меда и лимонного сока,  
100 мл растительного масла,  
зелень петрушки и укропа, соль

Очистить огурец и яблоко, нарезать тонкими кружками огурец, тонкими ломтиками яблоко. Зелень мелко порубить. Все смешать.

В блендер положить хрен, соевое молоко, мед, лимонный сок, налить растительное масло, посолить. Все ингредиенты хорошо взбить.

Залить полученным соусом огуречно-яблочную смесь, перемешать.

## Салат с сельдереем и медом

100 г смеси салатных листьев,  
50 г грецких орехов,  
50 г фундука,  
100 г корневого сельдерея,  
2 кисло-сладких яблока,  
2 апельсина,  
2-3 столовых ложки меда

Орехи подсушить на сковороде и порубить ножом (или в блендере) до крупной крошки. Салатные листья помыть и обсушить. Сельдерей очистить и натереть на крупной терке.

Яблоки нарезать кубиками.

Из одного апельсина выжать сок и соединить с медом. Соединить яблоки и сельдерей, заправить половиной смеси сока с медом и перемешать.

Второй апельсин очистить и разобрать на дольки, очистить от пленок. Мякоть апельсина нарезать кусочками толщиной около 1 сантиметра.

На салатное блюдо выложить слоями: салатные листья, смесь из сельдерея и яблок, кусочки апельсина, сверху посыпать рублеными орехами. Полить оставшейся заправкой.

### Салат с куриной печенью

300 г куриной печени,  
1 яблоко,  
1 репчатая луковица,  
100 г шпика,  
15 г сливочного масла,  
1 лимон,  
100 г листьев салата,  
4 столовых ложки растительного масла,  
2 столовых ложки яблочного уксуса,  
черный молотый перец, кедровые орехи, соль

На сливочном масле обжарить куриную печень. Шпик нарезать полосками и добавить к печени, жарить 5 минут.

Яблоко очистить, нарезать кубиками и полить лимонным соком.

Для заправки смешать растительное масло, соль, черный перец и яблочный уксус, хорошо перемешать.

На блюдо выложить листья салата, сверху распределить яблоки, затем жареную со шпиком куриную печень. Полить салат заправкой, украсить колечками лука и кедровыми орешками.

## Салат картофельный с яблоками

400г отварного картофеля,  
2 средних кисло-сладких яблока,  
2 столовых ложки майонеза,  
2 столовых ложки сметаны или натурального йогурта,  
150 г консервированного зеленого горошка,  
свежая зелень петрушки, укропа, кинзы

Яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать крупными дольками.

Картофель нарезать крупными ломтиками.

Зелень мелко порубить.

Майонез и сметану смешать и чуть-чуть взбить.

Сложить яблоки, картофель в миску, добавить майонезно-сметанную смесь, горошек, большую часть зелени. Перемешать.

Перед подачей посыпать салат оставшейся зеленью.

## Салат с сыром и яблоками

250 г филе куриной грудки,  
2 моркови,  
3 куриных яйца,  
2 яблока,  
100 г твердого сыра,  
200 г майонеза,  
зелень укропа, соль

Отварить: куриное филе, морковь, яйца.

Филе нарезать небольшими кубиками. Твердый сыр натереть на мелкой терке.

Яйца очистить и отделить белки от желтков. Белки натереть на мелкой терке. Желтки размять.

Одну морковь натереть на крупной терке.

Яблоки очистить от семян, кожуры и крупно натереть.

Слоями на середину блюда равномерно выложить ингредиенты, смазывая каждый слой майонезом: кубики куриного филе, морковь, желтки, яблоки, белки.

Оставшийся майонез смешать с сыром и обмазать этой смесью получившийся «торт» сверху и с боков.

Укроп мелко порубить, вторую морковь нарезать кружочками и украсить верх салата. Поставить в холодильник на 1 час.

## Паштет из свиной печени

1 кг свиной печени,  
150 г репчатого лука,  
200 г очищенных кислых яблок,  
150 г сливочного масла,  
молотый черный и белый перец, соль

Печень помыть и нарезать на полоски по 7-10 сантиметров.

Лук очистить и нарезать крупными полукольцами.

У яблок удалить сердцевину с семенами.

В глубокую сковороду налить 1,5 стакана воды и положить лук, печень, яблоки. Поставить на сильный огонь, довести до кипения, убавить огонь и плотно закрыть крышкой. Вода должна покрывать печень целиком. Тушить свиную печень с момента закипания 50 минут.

Вытащить из сковороды печень, лук и яблоки. Посолить, поперчить. Добавить к продуктам сливочное масло и еще горячими пропустить через мясорубку или протереть с помощью блендера.

Салат с ананасом и яблоком

3 вареные картофелины,  
4 вареных яйца,  
1 банка консервированных ананасов,  
150 г копченой колбасы,  
1 яблоко,  
1 репчатая луковица,  
зелень петрушки и укропа, миндаль, майонез

Картофель натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать и ошпарить кипятком, копченую колбасу нарезать полосками, яблоко натереть на терке, миндаль порубить, ананас нарезать мелкими кубиками, яйца натереть на терке (2 белка отложить).

Ингредиенты укладывать слоями в данной последовательности, каждый слой промазывать майонезом. Сверху салат обмазать майонезом, украсить рубленой зеленью и натертым белком.

## Салат с помело

200 г куриного филе,  
100г сыра,  
3 куриных яйца,  
2 яблока,  
1 морковь,  
150 г майонеза,  
1 штука помело,  
зеленый лук

Яйца сварить вкрутую. Куриное филе и морковь отварить с пряными травами.

Яйца, яблоки, морковь, филе мелко порезать.

Помело очистить, порезать на дольки. 4 дольки помело разобрать на мелкие сегменты.

Сыр порезать мелкими кубиками.

На блюдо выложить слоями: куриное филе, слой мякоти помело, сыр, морковь, яйца, яблоки. Каждый слой смазывать майонезом. Закончить слоем яиц. Посыпать мелкопорезанным зеленым луком.

Салат с капустой и сельдереем

150 г белокочанной капусты,  
15 грецких орехов,  
1 стакан натурального йогурта нежирного,  
1/4 стакана молока,  
0,5 стакана измельченных грецких орехов,  
1 яблоко,  
1 стебель сельдерея,  
перец, соль

Капусту очень тонко шинковать, подсолить и слегка помять руками.

От кожицы очистить яблоко, на крупной терке его натереть.

Тонкими кружками поперек нарезать стебли сельдерея.

Капусту, яблоко, сельдерей смешать.

Смешать йогурт и молоко, добавить измельченные грецкие орехи, поперчить и посолить соус, перемешать, заправить им салат.

## Салат с грецкими орехами

300 г яблок,  
ядра десяти грецких орехов,  
200 г моркови,  
растительное масло, соль

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками.

Морковь натереть на крупной терке.

Ядра орехов ошпарить кипятком, воду слить. Ядра нарезать некрупными кусочками.

Все смешать, посолить, заправить маслом, украсить зеленым салатом.

## Салат Вальдорф

2 средних яблока,  
250 г стеблей сельдерея,  
100 г очищенных грецких орехов,  
2 столовых ложки лимонного сока,  
4 столовых ложки сливок,  
4 столовых ложки майонеза,  
черный и душистый молотый перец, соль

Стебли сельдерея очистить от верхней кожицы и нарезать тонкой соломкой.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Орехи порубить.

Все ингредиенты перемешать.

Сливки слегка взбить, смешать с майонезом, лимонным соком, солью, черным и душистым перцем. Заправить салат и поставить на 2 ч в холодильник.

## Салат с редькой и яблоком

300г редьки,  
200 г моркови,  
200 г яблок,  
50 г чеснока,  
1\2 лимона,  
соль

Очищенные редьку и морковь натереть на мелкой терке. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и соединить с овощами. В Полученную смесь добавить растертый чеснок, цедру лимона и влить лимонный сок. Перемешать и посолить.

# **Яблоки в супе**

## Картофельный суп с яблоком и пореем

1 л бульона или воды,  
650 г картофеля,  
200 г яблок,  
100г моркови,  
130 г лука-порея,  
2 столовых ложки сливочного масла,  
1 чайных ложки молотого тмина,  
перец черный, зелень петрушки и укропа, сметана, соль

Бульон (овощной, мясной или воду) поставить на огонь.

Очищенный картофель порезать кубиками. Лук порей тщательно промыть и порезать. Очищенную морковь натереть на крупной терке.

Лук и морковь обжарить на сливочном масле 3-5 минут.

В кипящий бульон положить картофель, посолить, варить 5 минут.

Яблоко очистить от кожуры и натереть на крупной терке.

К картофелю добавить яблоко, обжаренные лук и морковь, тмин, перец, соль.

Варить картофельный суп с яблоком и пореем еще пять минут.

Огонь выключить, в суп добавить рубленую зелень и дать супу настояться под крышкой. Подавать к столу суп со сметаной.

## Мясной суп с яблоками

1 л мясного бульона,  
200 г мякоти баранины,  
1 зеленое яблоко,  
40 г чернослива,  
1 чайная ложка томатной пасты,  
3 столовых ложки растительного масла,  
1 репчатая луковица,  
молотый черный перец, соль

Для бульона: 1,5 кг мяса с костями, лавровый лист, перец горошком

Сварить бульон из мяса с костью (варить не менее 2х часов).

Баранину подсолить, поперчить и нарезать небольшими кусками.

Обжарить в кастрюле на растительном масле.

Лук репчатый мелко нарезанный, томатную пасту добавить к мясу.

Налить 100мл бульона и тушить 40 минут.

Очищенное от кожуры и семян яблоко нарезать дольками, добавить к мясу. Залить бульоном и варить 10 минут.

## Яблочный суп со сливками

150 г куриной грудки,  
2 яблока (кисло-сладких),  
0,5 мл куриного бульона,  
60 мл сливок,  
молотый перец, соль

Очищенные от кожуры и семян яблоки нарезать небольшими кубиками, залить 100 мл воды и варить 6-7 минут. Остудить и взбить в блендере в пюре.

Бульон вскипятить и опустить в него яблочное пюре, посолить, поперчить. Выключить огонь, немного остудить и влить сливки.

Куриную грудку нарезать и прокрутить в мясорубке. Чуть посолить и сформировать из фарша фрикадельки.

В сливочно-яблочный суп добавить фрикадельки и варить на слабом огне до готовности фрикаделек. Как только фрикадельки всплывут – суп готов.

## Луковый суп с яблоком

1 большая репчатая луковица,  
1 яблоко,  
1 столовая ложка муки,  
150 мл куриного бульона,  
3 столовых ложки сливочного масла,  
20 г тертого сыра,  
2 кусочка белого хлеба,  
тимьян, чеснок, соль

Луковицу очистить и нарезать полукольцами и пассировать в сотейнике с 2 ложками сливочного масла до золотистого цвета (15-20 минут).

Яблоко очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке.

К луку добавить муку, через 1-2 минуты – яблоко. Затем налить бульон, посолить и варить 5-7 минут.

Зубчик чеснока и листики тимьяна измельчить и смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла. Кусочки хлеба обжарить или подсушить в духовке. Еще горячими намазать ароматным маслом.

Налить суп в тарелку, сверху положить гренки и посыпать сыром.

## Суп со свининой, луком-пореем и яблоком

1,5 воды,  
300 г свинины,  
1 яблоко,  
1 лук – порей (белая часть),  
1 морковь,  
1 репчатая луковица,  
3 картофелины,  
3 столовых ложки растительного масла,  
черный молотый перец, соль

Свинину нарезать на небольшие кусочки и обжарить на растительном масле 8 -10 минут.

Переложить мясо в кастрюлю, добавить 1,5 литра воды и варить 30 минут.

Очищенные лук, картофель и морковь мелко нарезать.

Обжарить лук и морковь на той же сковороде, что и мясо, переложить обжаренные лук и морковь в кастрюлю, добавить картофель, варить 20 минут.

Яблоко нарезать на тонкие дольки, лук-порей порезать кольцами и быстро обжарить на сковороде, затем – тушить под крышкой 5-7 минут.

В кастрюлю с мясом и овощами добавить яблоко и порей, посолить, поперчить, варить ещё 5 минут.

## Борщ по – черниговски

2 л бульона (мясной, овощной или вода),  
2 небольшие свеклы,  
1 морковь,  
1 репчатая луковица,  
2 кислых яблока,  
300 г белокочанной капусты,  
1 сладкий перец,  
3 помидора или 100 г томатной пасты, или банка помидоров в собственном соку (400г),  
2 картофелины,  
1 банка консервированной фасоли в томатном соусе,  
растительное масло, корень петрушки, чеснок, соль, перец, лавровый лист

Бульон поставить на огонь.

Нашинковать капусту.

В кипящий бульон положить капусту, подсолить.

Очищенную морковь и корень петрушки мелко порезать.

Свеклу очистить и порезать небольшими брусками.

Перец порезать четвертинками колец.

Яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать брусками.

Лук, морковь, корень петрушки, свеклу и помидоры поместить в глубокую сковороду и тушить на слабом огне не менее 10 минут.

Добавить яблоки, перец и фасоль. Тушить еще 5 минут

Затем переложить все овощи в кастрюлю с капустой. Варить еще 5-10 минут.

Огонь выключить, в суп добавить рубленую зелень и чеснок, дать борщу настояться под крышкой. Подавать к столу суп со сметаной.

## Борщ с яблоками по-белгородски

500 свиных ребрышек,  
2 литра воды,  
1 большое кислое яблоко,  
1 перец,  
1 баклажан,  
1 свекла,  
2-3 картофелины,  
1 репчатая луковица,  
1 морковь,  
1/2 небольшого кочана белокочанной капусты,  
3-4 помидора, 2 столовая ложка томатной пасты,  
2-3 столовых ложки растительного масла,  
соль, молотый перец, свежая зелень петрушки с укропом

Свиные ребрышки положить в кастрюлю и залить водой.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, порезать на дольки.

Очищенный от семян перец порезать на сегменты.

Все добавить к ребрышкам и довести до кипения, снять пену и варить бульон до готовности мяса.

Лук и помидоры нарезать мелкими кубиками, баклажаны и картофель нарезать кубиками. Свеклу и капусту нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке. Зелень мелко нарубить.

В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, затем всыпать в сковороду все измельченные овощи, кроме картофеля и капусты. Тушить до полуготовности, затем добавить томатную пасту.

Из бульона вынуть ребрышки и яблоки с паприкой. Бульон процедить. Мясо отделить от костей, вернуть в бульон. Яблоки и паприку размять в пюре и добавить к тушеным овощам.

В бульон положить картофель, через 10 минут добавить капусту, еще через 10 минут – тушеные овощи, посолить, поперчить. Проварить борщ 5 минут, добавить нарезанную зелень, снять с огня и дать настояться 30 минут.

## Борщ с яблоками и фасолью

700г говяжьей грудинки,  
3 литра воды,  
50 г бекона или сала,  
1 стакан вареной или консервированной фасоли,  
1 кислое яблоко,  
1\4 кочана белокочанной капусты,  
4 картофелины,  
1 свекла,  
1 морковь,  
2 репчатых луковицы,  
2 зубчика чеснока,  
30 г корня сельдерея,  
2 столовых ложки томатной пасты,  
1 столовая ложка столового уксуса,  
лавровый лист, молотый перец, соль

Грудинку залить холодной водой и поставить на маленький огонь на 1,5 часа. Затем мясо достать из бульона, нарезать на порционные куски и положить обратно в кастрюлю.

Морковь, свеклу и сельдерей очистить и натереть на крупной терке.

Свеклу поместить с миску и добавить уксус. Капусту нашинковать.

Яблоко очистить от кожуры и нарезать кубиками.

Бекон нарезать брусочками. Разогреть сковороду и на медленном огне вытопить из бекона жир.

Лук очистить и нарезать кубиками. Добавить лук в сковороду с беконом, перемешать и жарить до мягкости.

Добавить морковь, свеклу и сельдерей. Тушить под крышкой на среднем огне 5 минут. Добавить томатную пасту и яблоко и тушить еще 3-5 минут. Снять с огня.

В кипящий бульон с мясом положить картофель и варить до полуготовности, затем добавить капусту и варить до готовности.

Добавить фасоль и тушеные овощи в кастрюлю с мясом, картофелем и капустой.

Борщ поперчить и посолить, добавить лавровый лист и варить еще 5 минут. Добавить измельченный чеснок. Выключить огонь и дать настояться борщу 30 минут.

## Щи со свежей капустой с яблоками

1,5-2 л воды,  
2 куриных ножки,  
0,5 кочана свежей белокочанной капусты,  
1 морковь,  
2 кислых яблока,  
1 столовая ложка растительного масла,  
корешок сельдерея, 1 репчатая луковица, 2 зубчика чеснока, перец  
молотый, соль

Куриные ножки, сельдерей, луковицу залить водой и поставить на огонь, довести до кипения.

Капусту нашинковать, добавить в кипящий бульон.

Морковь нарезать мелкими кубиками, чуть-чуть обжарить в растительном масле, добавить к капусте.

Яблоки очистить от кожуры и семян, мелко нарезать и потушить до мягкости, размять в пюре и добавить в кастрюлю.

Измельчить чеснок и добавить к щам, посолить, поперчить.

## Щи с индейкой

500 г мяса индейки,  
2,5 л воды,  
200 г белокочанной капусты,  
2 картофелины,  
1 помидор,  
1 морковь,  
1 яблоко,  
1 репчатая луковица,  
1 столовая ложка растительного масла,  
лавровый лист, петрушка сушеная, молотый перец, соль

Отварить индейку в 2,5 литрах воды до готовности.

Капусту и морковь нашинковать. Яблоко очистить от семян и порезать кубиками.

Вынуть мясо из кастрюли. Положить в бульон капусту и через 10 минут – картофель, половину моркови. Варить до готовности овощей на маленьком огне и при закрытой крышке. Добавить яблоко.

Лук очистить и нарезать полукольцами, помидор нарезать дольками.

Лук репчатый, морковь и помидор поместить разогретое подсолнечное масло. На слабом огне потомить всё до готовности и добавить в бульон к готовым овощам.

Мясо сваренное разобрать на кусочки, удалить косточки и положить в кастрюлю.

Добавить специи и варить под крышкой ещё 3-5 минут.

## Щи из квашеной капусты с яблоками

500 г квашеной капусты с яблоками,  
1 куриный окорочок ,  
4 картофелины,  
1 репчатая луковица,  
1 морковь,  
2 столовых ложки растительного масла,  
1 лавровый лист,  
свежая зелень укропа, черный молотый перец, соль

Сварить из окорочка бульон, добавив лавровый лист. Процедить, поставить на огонь и довести до кипения.

Добавить целый очищенный картофель. Варить до полуготовности картофеля.

Добавить квашеную капусту с яблоками.

Лук порезать, морковь потереть на терке. Немного обжарить овощи на растительном масле.

Из бульона достать сварившийся картофель и размять его.

В щи положить картофель и поджаренные овощи. Посолить, поперчить.

Потомить 10 минут на маленьком огне.

Порубить укроп, измельчить чеснок. Мясо окорочка отделить от костей и мелко порезать.

Все отправить в щи. Снять с огня и дать настояться не менее 1 часа.

# **Мясо, рыба, птица с яблоками**

## Утка с яблоками в винном соусе

2 кг утки,  
1 кг яблок,  
250 мл белого сухого вина,  
50 г меда,  
50 г сливочного масла,  
2 столовых ложки сахара,  
соль, перец молотый

Вино смешать с медом, поставить на небольшой огонь и уваривать, пока объем жидкости не уменьшится в 2 раза. Добавить сливочное масло, перемешать и снять с огня. Посолить, поперчить соус.

Яблоки вымыть и очистить от семян. Половину плодов разрезать на четвертинки и к ним добавить половину подготовленного соуса, перемешать.

Утку вымыть, обсушить снаружи и внутри. Кожу натереть солью, внутрь поместить яблочную начинку. Разрез скрепить деревянными шпажками или кулинарной нитью.

Оставшимся соусом смазать утку со всех сторон. Уложить птицу на противень грудкой вверх, налить на противень 50 мл воды. Поместить в разогретую до 200 градусов духовку на 1,5 часа.

Из оставшихся яблок вырезать сердцевину. Всыпать в каждое яблоко по 0,5 чайной ложке сахара. Налить на противень с уткой оставшееся вино, положить яблоки разрезом вверх и готовить еще 7–10 мин. Готовую утку и яблоки переложить на блюдо, накрыть фольгой и дать постоять 10 мин. Оставшуюся на противне жидкость перелить в сотейник, ложкой соскребая с поверхности противня загустевшие и прикипевшие остатки. Поставить сотейник на сильный огонь. Довести до кипения и подать к утке.

## Утка с яблоками в апельсиновом соусе

2 кг утки,  
400г апельсинов,  
350 г яблок,  
100 г жидкого меда,  
40 мл растительного масла,  
100 г сахара,  
100 г сливочного масла,  
1 чайная лимонного сока,  
веточка свежего розмарина, корица, перец молотый, соль

Тушку утки вымыть и обсушить салфеткой.

Молотый перец и соль смешать и этой смесью протереть утку снаружи и изнутри.

Сливочное масло размягчить и смазать им всю утку снаружи. Оставить тушку на 40 минут.

Яблоки очистить, нарезать крупными дольками, сбрызнуть лимонным соком и «припорошить» корицей.

Плотно нафаршировать утку яблоками. Соединить края брюшка и зашить кулинарной нитью.

Разогреть духовку до 200 градусов, противень с уткой, смазанный растительным маслом, поставить в духовку на 15 минут.

Апельсины очистить и выжать сок. В сок добавить сахар и мед. Поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до загустения. Добавить веточку розмарина.

Достать утку из духовки и полить остывшим соусом. Запекать еще 40 минут, регулярно поливая утку соусом для образования карамельной корочки.

## Тушеное мясо с яблоками

2 кг мяса,  
300 мл воды,  
700 г репчатого лука,  
4 штуки крупных яблок,  
70 г изюма без косточек,  
70 г томатной пасты,  
1 лимон,  
2 столовых ложки меда,  
3 столовых ложки растительного масла,  
кориандр, зира, корица, молотый черный перец, соль

Мясо нарезать большими кусками толщиной 2 см. В глубокой сковороде или казане обжариваем мясо в один слой на сильном огне.

Лук очистить и порезать полукольцами и добавляем к мясу. Убавить огонь и тушить мясо с луком 20 минут.

Воду вскипятить и вылить в казан. Она должна покрыть мясо. Довести до кипения, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 40 минут.

Добавить томатную пасту, соль, мед, специи.

Из лимона выжать сок, изюм залить кипятком.

Яблоки очистить, порезать дольками и обжарить.

Мясо посолить, поперчить, сверху выложить яблоки и изюм, закрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов на 40-60– минут.

## Бараньи отбивные с фруктами

10 бараньих отбивных,  
1 яблоко,  
1 стакан нарубленного чернослива,  
1\4 стакана рубленых грецких орехов,  
1 столовая ложка сливочного масла,  
1 небольшая репчатая луковица,  
1\2 стакана хлебных крошек,  
зелень петрушки, перец, соль

В глубокой сковороде с маслом потушить мелко нарезанный лук. Очищенное яблоко нарезать кубиками и добавить к луку. Помешивая, добавить хлебные крошки, нарубленный чернослив, орехи и петрушку. Посолить, поперчить. Перемешать и немного потушить.

На каждую отбивную положить порция приготовленного фруктового фарша, свернуть трубочкой, плотно завернуть в фольгу. Уложить на противень.

Духовку нагреть до 180 градусов и запекать отбивные 30-40 минут.

## Фаршированные яблоки с рисом

8 яблок,  
400 г мясного фарша (говядина, свинина, курятина и т.д.),  
1, 5 стакана пропаренного риса,  
2 стакана осветленного яблочного сока,  
2 репчатые луковицы,  
150 г твердого сыра,  
1 яйцо,  
зелень петрушки, листья тимьяна, арахисовое масло, соль

Рис замочить на 1 час. Затем откинуть рис на сито, переложить в миску, добавить немного арахисового масла и соль, перемешать.

У яблок срезать «крышечку» – верхнюю четверть. Вырезать сердцевину и половину мякоти. Яблоки изнутри посолить.

Нарезать сыр небольшими кубиками. Измельчить лук, петрушку, яблочную мякоть. Смешать фарш с сыром, луком, петрушкой и яблочной мякотью, добавить яйцо, посолить.

Яблоки начинить получившимся фаршем.

Форму смазать растительным маслом. Выложить в форму рис, сверху – фаршированные яблоки, накрыть их яблочными «крышечками», залить 1 стаканом сока.

Поставить форму в разогретую до 200 градусов духовку.

Чтобы рис не пригорел, понемногу добавляйте сок в форму.

Запекать 40 минут, до готовности риса и фарша. При подаче посыпать листиками тимьяна.

## Фаршированные яблоки с орехами

300 г мяса (свинины, говядины, куриного и т.д.)

5 яблок,

5 ядер грецких орехов,

50 г сливочного масла,

черный молотый перец, соль

Мясо дважды прокрутить в мясорубке.

Ядра грецких орехов порубить и добавить к фаршу. Приправить фарш солью и перцем, хорошо перемешать.

У яблок аккуратно срезать верхушку-крышечку и вырезать сердцевину и половину мякоти. Получившиеся «чашки» плотно заполнить фаршем, положить кусочек сливочного масла и прикрыть срезанными верхушками. Установить в форме для запекания так, чтобы они не переворачивались, дно формы смазать предварительно сливочным маслом и выпекать в духовке, нагретой до 180 градусов, 20-30 минут.

## Мясо, запечённое с яблоками под сыром

400 г куриного филе,  
2 кисло-сладких яблока,  
2 репчатых луковицы,  
50 г твердого сыра,  
2 столовых ложки майонеза,  
черный молотый перец, свежая зелень, соль

Лук нарезать тонкими полукольцами. Мясо нарезать небольшими кусочками. Яблоки нарезать тонкими дольками. Сыр натереть на крупной терке.

Уложить слоями на дно формы для запекания: лук, мясо, яблоки, майонез, сыр.

Духовку разогреть до 200 градусов и поставить в неё подготовленное для запекания блюдо. Мясо куриное запекается 30 минут.

## Печень куриная с яблоками

500г куриной печени

2 кисло-сладких яблока

1 репчатая луковица

Масло растительное или сливочное, перец, соль

Яблоко очистить от семян (кожуру счищать не надо), нарезать на кусочки и обжарить на масле до румяной корочки.

Лук очистить и нарезать полукольцами. Добавить к яблокам и жарить до готовности лука.

Из сковороды достать яблоки с луком и на ней же обжарить нарезанную кусочками печень.

Когда печень будет готова (перестанет выделять красный сок), добавить к ней яблоки и лук. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и томить 5 минут..

## Мясной пудинг с яблоком

600 куриного филе,  
500 мл молока,  
4 яйца,  
6 желтков,  
100 г сыра «пармезан»,  
60 г коньяка, 2 помидора,  
2 яблока,  
100 г очищенных орехов (лесных),  
сливочное масло, молотый перец, молотый мускатный орех, соль

Куриное филе измельчить или пропустить через мясорубку.

Сыр натереть на мелкой терке.

Взбить яйца, добавить к ним желтки и взбить еще раз. Влить в измельченное мясо молоко и взбитые яйца. Всыпать пармезан. Добавить щепотку мускатного ореха, соль и перец. Перемешать.

Формочки смазать сливочным маслом и наполнить получившейся массой.

Глубокий противень наполнить водой и поставить в него формочки с пудингом. Выпекать в духовке, нагретой до 170 градусов 30 минут.

Помидоры нарезать мелкими кубиками. Из яблок удалить сердцевину и нарезать их тонкими круглыми ломтиками. Орехи измельчить.

В сковороде раскалить сливочное масло и подрумянить яблоки. Аккуратно выложите яблоки на блюдо. В сковороду добавить коньяк и предварительно измельчённые лесные орехи, помидоры. Всё держать на огне две минуты. На каждый яблочный кружок поместить пудинг. Сверху полить коньячным соусом.

## Карп на яблоках

2 кг карп свежий,  
5 крупных репчатых луковицы,  
2-3 яблока,  
1 лимон,  
растительное масло, перец, соль, перец

Карпа вымыть очистить от чешуи и удалить жабры и внутренности.  
Растительное масло смешать с солью и перцем.

Лук очистить, порезать полукольцами.

Яблоки очистить от кожуры и семян и разрезать на каждое на четыре части.

Лук обжарить в сковороде с растительным маслом и добавить дольки яблок. Тушить смесь, помешивая, 5-8 минут.

Тушку карпа смазать подготовленным растительным маслом, наполнить луково-яблочной смесью, зашить брюшко и поместить в «рукав» для выпекания.

Запекать рыбу в духовке при 180-200 градусах в течение 50-60 минут.

Для подрумянивания корочки за 10-15 минут до готовности разрезать рукав.

Готового карпа выложить на решетку и дать полностью остыть, затем вытащить из рукава и украсить кружочками лимона.

## Филе трески с рукколой

400 г филе трески,  
1 яблоко,  
100 г рукколы,  
3 штуки абрикосов,  
1 репчатая луковица,  
50 г сливок,  
укроп, растительное масло

Яблоко очистить от кожуры и семян, порезать кубиками. Лук порезать полукольцами.

Из абрикосов удалить косточки и порезать мякоть кубиками. Рукколу помыть и обсушить.

На растительном масле быстро обжарить на сильном огне лук и яблоки.

Филе трески нарезать на порционные небольшие куски и добавить в сковороду. Потушить 5 минут. Добавить абрикосы и рукколу, залить сливками и тушить еще 5 минут.

Готовое блюдо посыпать рубленым укропом.

Рыба по-эстонски

1 кг мелкой речной рыбы,  
2 столовых ложки сливочного масла,  
4 кислых яблока,  
соль

Рыбу почистить и промыть.

Яблоки очистить от семян и порезать на 4 части.

На дно кастрюли положить рыбу, сверху – яблоки. Залить 1 литром воды. Варить 10 минут. Затем жидкость слить, добавить масло и поставить в духовку, нагретую до 180 градусов на 10-15 минут.

## **Рыба с яблоками и сельдереем**

250 г филе рыбы (хек, треска, минтай),  
150 г корня сельдерея, 1 яблоко,  
1 столовая ложка растительного масла,  
1 столовая ложка майонеза или сметаны,  
1 столовая ложка тертого сыра,  
1 столовая ложка лимонного сока,  
пряности, соль

Корень сельдерея очистить от кожуры и нарезать крупными, тонкими пластинами. Яблоко очистить от кожуры и семян, порезать на четвертинки и сбрызнуть лимонным соком. В форму для запекания или глубокую сковороду смазать растительным маслом, уложить слой рыбы, сверху – слой яблок, верхний слой – сельдерей.

Смешать майонез с растительным маслом и тертым сыром и полить этим соусом блюдо.

Поставить в духовку и запекать при температуре 170 градусов 30-40 минут.

## Яблочные завтраки

### *Лаваш с яблоком и творогом*

1 круглый лист лаваша,  
1 сладкое яблоко,  
100 г зернистого творога,  
2 ядра грецкого ореха

Яблоко очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Поставить в микроволновку на 2 минуты. Орехи измельчить. И смешать с творогом.

Лаваш расстелить на пергаментную бумагу, покрыть печеным яблоком, оставляя 1/3 лаваша непокрытой. Добавить смесь творога и орехов. Скрутить лаваш и отправить в духовку на 5 минут.

### *Галушки яблочные*

200 г яблок,  
2 куриных яйца,  
300 г муки,  
6 столовых ложек молока,  
2 столовые ложки сметаны,  
2 чайные ложки сахара,  
3 л воды, ванилин,  
соль

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке.

Яйца, молоко, сметану, сахар, соль, ванилин смешать и чуть взбить венчиком. Добавить яблоки, перемешать и просеять в массу муку. Замешиваем тесто, оно должно быть упругим и немного жидким.

Воду в большой кастрюле довести до кипения и, отщипывая от теста небольшие кусочки, бросаем их в кипящую воду. Варить галушки 5-7 минут.

Галушки подавать горячими со сметаной, медом, яблочным сиропом, вареньем.

### *Вареники с яблоками*

3 стакана муки,  
3/4 стакана воды,  
2 куриных яйца,  
800 г яблок,  
1/2 стакана сахара,  
лимонный сок, корица, соль

Замесить тесто для вареников из муки, воды и яиц. Дать постоять 10-15 минут.

Яблоки очистить от кожуры и семян, порезать тонкой соломкой, засыпать сахаром, сбрызнуть лимонным соком.

Тесто раскатать в не очень тонкий пласт, вырезать кружки.

Слить сок яблок, добавить к яблокам корицу по вкусу.

Выложить яблочную соломку на кружки и закрепить, слепив края.

Опустить вареники в кипящую подсоленную воду, когда они всплывут, варить еще 2-3 минуты.

### *Запеченные яблоки с творогом*

6 средних яблок,  
150 г творога,  
1 пакетик ванили,  
1 яичный желток,  
2 столовые ложки меда,  
1 чайная ложка льняной муки

С яблок срезать верхушку и удалить сердцевину с семенами и часть мякоти. Творог, льняную муку, ваниль, мед и яичный желток взбить до однородной массы.

Яблоки заполнить получившейся смесью, установить на противень или в большой форме для выпечки.

Запекать при температуре 190 градусов 30 минут.

### *Старорусские сырники*

350 г творога,  
1 крупное яблоко,  
2 небольших моркови,  
2 куриных яйца,  
3 столовых ложки муки,  
2 столовых ложки манной крупы,  
3 столовых ложки сахара,  
100 г сливочного масла,  
соль

Очищенное от кожуры и семян яблоко нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.

Творог хорошо растереть, добавить яблоко и морковь, ввести яйца, соль, муку, манку. Все тщательно перемешать.

Из массы сформовать сырники, обвалить в муке и обжарить на умеренном огне.

### *Блинчики с яблочным припеком*

200 г муки,  
2 столовых ложки сахара,  
400 мл молока; 200 мл воды,  
2 куриных яйца, 2 яблока,  
1 столовая ложка сливочного масла,  
растительное масло для жарки, молотая корица, сахарная пудра,  
соль

## Тесто

Смешать теплое молоко, воду, сахар и яйца. Просеять муку с содой и солью и добавить в молочную смесь. Все смешать и замесить тесто.

### Начинка

Яблоки очистить и нарезать небольшими кусочками. Посыпать сахарной пудрой и корицей. На сливочном масле обжарить яблоки до мягкости.

На сковороду, смазанную растительным маслом, положить яблочную начинку. Поверх аккуратно налить тесто тонким слоем. Обжарить блин с двух сторон до золотистого цвета.

Складывать блины стопкой, смазывая каждый сливочным маслом.

## *Манные оладьи*

2 стакана манной крупы,  
1 стакан кефира,  
1 столовая ложка сахара,  
2 куриных яйца,  
2 яблока,  
2 чайная ложка разрыхлителя,  
растительное масло, соль

Яйца, сахар и соль взбить миксером до пышной пены. Добавить кефир, перемешать. В смесь всыпать манную крупу, размешать и оставить на 1 час для набухания.

Добавить в тесто разрыхлитель, тщательно перемешать.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, добавить в тесто.

Жарить оладьи на сковороде с растительным маслом с двух сторон.

## *Запеканка с творогом и лапшой*

250 г мягкого творога,  
3 яйца,  
100 г лапши,  
2 больших зеленых яблока,  
3 столовых ложки коричневого сахара,  
1 чайная ложка корицы,  
1 столовая ложка апельсинового ликера,  
1 столовая ложка сливочного масла,  
1 столовая ложка молотых сухарей,

Лапшу сварить согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг.

Отделить белки от желтков. Растереть творог с желтками, сахаром, ликером и корицей.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать на маленькие кусочки и добавить к творогу.

Белки взбить в крутую пену и аккуратно подмешайте к творожной массе. Добавить лапшу и еще раз перемешать.

Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 40–50 минут.

### ***Финские творожно-яблочные лепешки***

200 г творога  
2 больших яблока  
1 яйцо  
100 г твердого сыра  
1 столовая ложка сахара  
1 столовая ложка растительного масла (горчичного, рыжикового, кунжутного...)  
1 стакан муки  
Сода пищевая, лимонный сок,

Яблоко очистить от кожуры и семян, натереть на терке. Творог растереть с яйцом. Сыр натереть на мелкой терке.

Творог, яблоко и сыр перемешать. Добавить сахар, масло, гашенную лимонным соком соду и муку. Вымесить тесто.

Разделить тесто на 6-8 частей, и каждую тонко раскатать толщиной 2-3 мм и диаметром 20 см.

Жарить лепешки в масле с двух сторон до румяности.

## Десерты

### *Печеные яблоки с медом*

1,2 кг яблок,  
10 столовых ложек меда,  
1 стакан сухарей из белого хлеба,  
150–200 г сливочного масла, молотая корица

Очистить яблоки, удалить семена. Нарезать яблоки тонкими ломтиками.

Разогреть сухую сковороду на сильном огне и поджарить сухари до золотистого цвета.

В сотейнике растопить сливочное масло.

Подготовь 6 небольших горшочков. Выложить в них слой яблок, полить медом, посыпать сухарями и корицей. Полить растопленным маслом и повторить слои еще раз. Последний слой полить растопленным маслом. Закрывать горшочки крышками.

Горшочки поставить в холодную духовку. Включить температуру 200 градусов и запекать 1 час 20 мин.. Подавать десерт теплым.

### *Яблочное суфле-зефир*

600 г яблок,  
9 г агар-агара,  
160 мл воды,  
1 куриное яйца,  
2 столовых ложки сахара

Залить агар-агар водой и оставить на 30 минут.

Яблоки очистить от семян и кожуры, нарезать, поставить на слабый огонь на 5-10 минут до полного размягчения яблок. В

размягченные яблоки добавить сахар, перемешать и взбивать 5-7 минут.

Добавить 1 яичный белок и продолжать взбивать. Масса должна вырасти в 1,5 раза.

Поставить агар-агар на слабый огонь и дать ему закипеть, все время размешивая. Варить 2–3 минуты.

Не прекращая взбивания, влить в яблочную массу кипящий агар-агар.

Выкладываем суфле в форму. Накрываем пищевой плёнкой и ставим в холодильник на 2-3 часа.

### ***Белковый крем яблочный***

300 г яблок,  
4 куриных яйца,  
1 стакан сахара

Из яблок удалить сердцевину с семенами и запечь в духовке до полного размягчения. Протереть сквозь сито или в блендере сделать пюре.

К пюре добавить сахар, поставить на слабый огонь и уварить в течение 3-4-х минут.

Белки взбить в крепкую пену и постепенно влить в эту пену горячую яблочную массу. Подавать крем теплым.

### ***Яблочное «мороженое»***

4 кисло-сладких яблока (500 г),  
150 г сгущенного молока с сахаром,  
50 мл воды

Из яблок удалить сердцевину с семенами и нарезать их дольками. Положить в кастрюлю и залить водой. На слабом огне разварить яблоки (5-10 минут), остудить и поставить в холодильник на 1 час.

В блендере превратить пюре в гладкую массу. Добавить стгущенное молоко и перемешать.

### *Суфле из яблoк с желатином*

5 кисло-сладких яблoк,  
100 г сахара,  
1 столовую ложку сахарной пудры,  
25 г желатина,  
2 куриных яйца

Из яблoк удалить сердцевину с семенами и нарезать их дольками. Положить в кастрюлю и залить водой. На слабом огне разварить яблoки (5-10 минут).

В блендере превратить пюре в гладкую массу.

Желатин залить 40 мл горячей воды и размешать до полного растворения.

Отделить белки от желтков. Белки взбить в крепкую пену, затем постепенно вводить сахарную пудру. Взбивать массу примерно 5 минут до получения устойчивых пиков.

В яблочное пюре добавить сахар и нагреть до кипения, чуть-чуть остудить, влить растворенный желатин и хорошо размешать.

Соединить взбитые белки и пюре, аккуратно перемешать до однородной массы.

В формочки (креманки, стаканы) выложить массу и поставить в холодильник на 3-4 часа.

### *Суфле из яблoк и творога*

1 большое яблoко,  
180-200 г незернистого творога,  
1 куриное яйцо,  
молотая корица

Яблoко очистить от кожуры и семян и натереть на крупной тёрке.

Яйцо взбить и смешать с творогом. В смесь добавить яблоко и все тщательно перемешать.

Разложить по формочкам или чашкам, пригодным для микроволновки и поставить в микроволновую печь на 5 минут. Это суфле можно приготовить и в духовке.

Суфле при выпечке не поднимается, готовое становится кремовым. Подавать можно и холодным, и горячим, присыпав корицей.

### *Пудинг с яблоками*

1,5 кг яблок,  
450 г муки,  
350 г коричневого сахара,  
3 куриных яйца,  
0,5 столовой ложки воды,  
2 чайной ложки крепко заваренного чая,  
2 чайной ложки пищевой соды,  
1 чайная ложка разрыхлителя,  
3 капли экстракта ванили

#### *Начинка*

Очистить яблоки от семян, нарезать и залить чаем, добавить соду. Варить до мягкости.

Муку соединить с разрыхлителем и просеять.

Яблоки снять с огня, чуть-чуть остудить и добавить к ним муку, 2 яйца, 180 г масла, ванильный экстракт и коричневый сахар (оставить 1 столовую ложку). Смесь перемешать и взбить венчиком.

#### *Основа*

125 г сливочного масла порубить в крошку с 250 г муки и столовой ложкой коричневого сахара, добавить 1 яйцо и пол-ложки ледяной воды.

Замесить тесто и убрать его на 30 минут в холодильник.

Тесто раскатать, форму смазать сливочным маслом и выложить на дно слой теста. Застелить бумагой для выпечки и положить груз: фасоль, горох, специальные керамические шарики.

Выпекать 15 минут при 160 градусах. Остудить, убрать груз и выложить на корж начинку. Выпекать пудинг при температуре 160 градусов в течение часа или чуть больше: пудинг должен стать равномерного цвета.

Остудить пудинг при комнатной температуре, а затем охладите в холодильнике несколько часов.

### *Яблоки в кляре*

2 яблока,  
1 куриное яйцо,  
2 столовых ложки сахара,  
2 столовых ложки муки,  
1 столовая ложка кефира,  
растительное масло, сахарная пудра

Очистить яблоки от кожуры и семян, Нарезать кружочками толщиной не более 0,5 см.

Кляр: яйцо растереть с сахаром и добавить кефир, перемешать, затем добавить муку.

Разогреть сковороду с растительным маслом. Окунуть яблочные кружки в кляр и обжарить их с двух сторон.

Готовые яблоки в кляре присыпать сахарной пудрой

### *Яблоки в карамели*

1 яблоко,  
175 г сахара,  
1 чайная ложка кунжута,  
25 г сливочного масла,  
75 г холодной воды,  
40 г муки,  
1 куриное яйцо,  
1 чайная ложка растительного масла

В небольшую кастрюлю налить холодную воду, добавить сливочное масло, довести до кипения на сильном огне. Затем снять с плиты, ввести сразу всю муку и хорошо перемешать. Оставить заварное тесто остыть в течение 5 минут. Затем добавить яйцо, хорошо размешать.

Яблоко почистить и порезать небольшими кубиками.

Выложить яблоки в кастрюлю с заварным тестом, перемешать.

Включить духовку для предварительного разогрева до 200 градусов.

Чайной ложкой выложить яблочное тесто на антипригарный противень, поместить в духовку на 20-25 минут.

Достать противень из духовки, дать яблокам в тесте немного остыть.

Небольшую кастрюлю поставить на слабый огонь, налить воду, всыпать сахар. Постоянно помешивать смесь, пока она закипает. Сахар должен полностью раствориться до карамельной массы.

Кастрюлю с карамелью убрать с огня.

В отдельную миску налить ледяную воду, держать миску под рукой. Большую тарелку застелить бумажным полотенцем, отставить в сторону. Несколько кусочков яблока в тесте выложить в кастрюлю с карамелью, перемешать и с помощью шумовки быстро переложить в ледяную воду, сразу же достать из воды и переложить на бумажное полотенце. Прodelать то же самое с остальными яблоками в тесте.

### *Постный десерт из яблок*

- 6 яблок,
- 2 столовых ложки сахара,
- 3 чайных ложки растительного масла,
- 1 лимон,
- 2 столовых ложки муки

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезаем на 8 долек.

В сковороде разогреть растительное масло. Каждую дольку обвалять в муке и обжарить в кипящем растительном масле. Дольки выложить на бумажное полотенце, чтобы подсушить.

Затем присыпать яблоки сахарной пудрой и сбрызнуть лимонным соком.

### *Фаршированные яблоки с шоколадом*

7 яблок,  
1 столовая ложка лимонного сока,  
50 г шоколада,  
100 г изюма без косточек,  
30 г ядер грецких орехов,  
сахар, молотая корица

С яблок срезать верхушку и удалить сердцевину с семенами и часть мякоти. Сбрызнуть лимонным соком.

Грецкий орех мелко порубить, шоколад поломать на мелкие кусочки, изюм промыть и просушить. Все перемешать и наполнить начинкой яблоки. Сверху посыпать сахаром и молотой корицей.

Переложить яблоки в форму для выпечки и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов на 20 минут.

# Напитки

## *Пикантный сидр*

2,2 л яблочного сока или сидра,  
150 г сахара,  
75 мл воды,  
2 чайные ложки гвоздики,  
2 палочки корицы,  
1 чайная ложка душистого перца,  
четверть чайной ложки соли

Приготовить сироп из воды, сахара и пряностей (варить 4-6 минут). Долить яблочный сок или сидр, перемешать и нагреть в течение 7-10 минут. Подавать горячим.

Горячий яблочный напиток

4 стакана яблочного сока,  
1 стакан воды,  
0,5 стакана сахара,  
0,5 лимона,  
0,5 апельсина,  
корица, мускатный орех

Лимон и апельсин нарезать дольками. Смешать все ингредиенты в большой кастрюле, довести до кипения, после чего уменьшить огонь и кипятить 10 минут.

Снять с огня, дать готовому напитку настояться, процедить.

## *Имбирный сидр*

1 л яблочного сока,  
1 апельсин,  
5 палочек корицы,  
20 г свежего корня имбиря,

3 столовых ложки сахара,  
1,5 л газированной или содовой воды,  
лед

В кастрюлю налить яблочный сок, добавить дольки апельсина, корицу, имбирь и сахар. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить еще 30 минут. Выключить огонь и остудить.

Стакан заполнить льдом. Налить полстакана газированной воды. Долить до полного стакана смесью с соком. Украсить дольками апельсина и палочкой корицы.

### *Коктейль Зеленый*

1 яблоко,  
1\2 банана,  
1 стакан листьев шпината,  
1 стакан кипяченой или минеральной воды

Яблоко можно очистить от кожуры и семян, нарезать его на кусочки и помещаем в блендер. Вымытый шпинат и нарезанный банан добавить к яблоку. Влить воду в блендер и тщательно измельчить фрукты.

Коктейль яблочно-медовый

4 яблока,  
1 лимон,  
1 столовая ложка меда,  
лед колотый

Отжать из яблок сок, добавить к нему сок лимона и мед. Перемешать.

Перед подачей в каждый бока добавить лед и корицу.

### *Смузи из сельдерея для похудения*

3 стебля сельдерея,  
1 яблоко,

1 морковь,  
100 мл кипяченой или минеральной воды

Все ингредиенты помыть, морковь и сельдерей очистить от кожуры. Нарезать на кусочки, измельчить погружным блендером.

Если измельчать в блендере кувшинного типа, воды нужно в 2 раза больше.

### *Смузи с овсянкой*

200 мл воды,  
3 столовых ложки овсянки,  
1 яблоко,  
несколько капель лимонного сока, молотая корица

Овсянку предварительно замочить на ночь в небольшом количестве остывшей кипяченой воды.

Яблоко очистить от семян и нарежем на кусочки.

Смешать в блендере овсянку, яблоко и 200 мл воды, добавить несколько капель лимона, корицу.

Хорошо взбить смузи до однородного состояния, перелить в стакан и добавить 2 кубика льда.

### *Зимний смузи из яблока, банана и киви*

1 большое яблоко  
1 банан  
1 киви  
1 чайная ложка меда  
1 стакан кефира

Фрукты очистить, порезать кусочками и измельчить в чаше блендера. Добавить мед и кефир и немного взбить.

### *Компот из сухофруктов с сахаром*

500 г сухофруктов:  
200 г яблок:,  
150 г чернослива,  
50 г кураги,  
100г груш,  
2 г лимонной кислоты,  
3 л воды,  
сахар

Сухофрукты залить теплой водой и хорошо промыть. Воду вскипятить. Сухофрукты опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить 30 минут на слабом огне. За пять минут до конца варки добавить лимонную кислоту и сахар.

Снять кастрюлю с огня и дать компоту настояться.

### *Компот из яблок и мандарин*

4 мандарина,  
2 яблока,  
1 стакан сахара,  
1 л воды,  
гвоздика, корица

Очистить мандарины от кожуры и разделить на дольки. Кожуру очистить от прожилок и нарезать полосками.

Яблоки очищаем от кожуры и сердцевин. Нарезать на небольшие дольки.

Воду довести до кипения, опустить в неё кожуру мандаринов, через минуту опустить яблоки. Варить 5 минут, затем добавить дольки мандаринов.

Варить 10 минут, добавить сахар, гвоздику, корицу.

Снять с огня, дать настояться под крышкой и остудить до комнатной температуры.

### *Кисель яблочный*

1 кг очищенных яблок,  
5 стаканов воды,  
120 г сахара,  
3 столовых ложки крахмала (картофельного или кукурузного)

Яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать дольками.

В кипящую воду (4 стакана) опустить нарезанные яблоки и варить 10 минут.

Процедить получившийся отвар, яблоки протереть через сито, чтобы получить пюре. Пюре и отвар поместить в кастрюлю, добавить сахар, размешать и поставить на огонь.

Крахмал развести в 1 стакане холодной воды и влить его в кастрюлю, не переставая помешивать. Довести до кипения, проварить 3 минуты и снять с огня.

# Выпечка

## *Венский сырник с яблоками*

400г творога,  
3 яблока,  
100 сливочного масла (размягченного),  
100 г сахара,  
4 куриных яйца,  
1 пакетик ванильного сахара,  
100 г сметаны или натурального йогурта,  
4 столовых ложки муки,  
2 чайной ложки разрыхлителя,  
корица, немного сливочного масла и рисовой муки (или манной крупы) для подготовки формы

Взбить сливочное масло с сахаром, ванильным сахаром и желтками добела.

Муку смешать с разрыхлителем.

В полученную массу добавить сметану, просеять муку с разрыхлителем. Еще раз взбить.

Творог протереть через сито, соединить с масляно-желтковой массой.

Белки взбить в крепкую пену и осторожно, но решительно с помощью венчика ввести в тесто.

Духовку разогреть до 160С.

Яблоки очистить от сердцевины и порезать на дольки.

Выложить тесто в смазанную маслом и присыпанную рисовой мукой форму. Выложить дольки яблок сверху, посыпать мелким сахаром и корицей. Выпекать в духовке 1-1,5 часа.

## *Яблочный пирог*

500 г очищенных яблок,  
3 куриных яйца,  
80 г муки,  
60 г сахара,  
70 мл молока,  
50 г сливочного масла,  
1\4 чайной ложки корицы,  
сахарная пудра

Яйца и корицу взбить, молоко смешать с растопленным сливочным маслом и осторожно влить в яичную смесь. Добавить муку и тщательно перемешать. Тесто должно быть жидким.

Нарезать яблоки дольками толщиной 4-5 мм. Очень аккуратно перемешать яблоки с тестом, стараясь их не поломать.

Вылить тесто в небольшую прямоугольную форму для выпечки, смазанную маслом, и разровнять. Сверху присыпать сахаром и корицей.

Выпекать в предварительно разогретой до 175 градусов духовке около 1 часа. Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой.

### *Ленивые пирожки с яблочной начинкой*

3 яблока,  
1 столовая ложка крахмала,  
30 мл воды,  
30 г сливочного масла,  
80 г сахара,  
45 мл воды,  
хлеб для тостов

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Растопить сливочное масло, добавить воду и сахар. Перемешать с яблоками, поставить на огонь и варить на небольшом огне под крышкой в течение 5 минут.

Развести крахмал в 30 мл холодной воды. Добавить к яблокам и довести до кипения, помешивая, варить не более 1 минуты.

Тосты

70 г растопленного сливочного масла,

хлеб для тостов,

120 г сахара, корица

С ломтиков хлеба для тостов срезать корочки, хорошо раскатать ломтики скалкой.

В миску вылить масло, в другую миску насыпать смесь из сахарного песка и корицы.

На середину каждого раскатанного ломтика хлеба выложить по 1 столовой ложке яблочной начинки и свернуть рулетики.

Окунуть каждый рулет в растопленное сливочное масло, затем обвалять в сахарно-коричной смеси и выложить в форму, застеленную бумагой для выпечки.

Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке. Через 15 минут ленивые пирожки готовы.

### *Формула классической шарлотки*

Простейший рецепт шарлотки готовится по формуле

3+3+1+1= шарлотка,

где: 3 яблока, укладываются на дно формы (дно присыпать мукой, или смазать растительным маслом, или постелить пекарскую бумагу)

3 яйца взбить с 1 стаканом сахара, добавить 1 стакан муки. Соль, ванильный сахар, молотую корицу добавить по вкусу.

Вылить тесто на яблоки. Поставить в нагретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут. Остудить, посыпать сахарной пудрой.

Эта «формула» является основой современной шарлотки, хотя фантазиям хозяек нет предела, и в тесто они добавляют сметану, творог, коньяк...

### *Шарлотка с безе*

5 столовых ложек муки,

3-4 яблока,

5 яиц,

0,5 стакана сахара,  
1 пакетик ванильного сахара,  
1 чайная ложка разрыхлителя  
Безе  
Белок 2-х яиц, 4 столовых ложки сахара

Яблоки очистить от кожуры и семян, порезать ломтиками.

Белки отделить от желтков и взбить в крепкую пену, добавить сахар и хорошо взбить. Не прекращая взбивать, ввести желтки по одному. Добавить ванильный сахар, разрыхлитель и просеянную муку.

На дно смазанной маслом формы вылить часть теста, выложить половину яблочных ломтиков, залить тестом, выложить сверху вторую половину яблок.

Выпекать 20 мин при температуре 180 градусов.

Безе. Взбить 2 белка с сахаром до плотной пены.

### *Шарлотка с черным хлебом и сметаной*

1 кг яблок, 1 стакан сахара, 2 стакана крошек черного (ржаного) хлеба, 500г сметаны

Очищенные яблоки порезать дольками. Круглую форму смазать маслом, выложить в неё слой хлебных крошек, слой яблок, засыпать сахаром, слой крошек, яблоки, сахара. Закончить необходимо хлебным слоем. Затем облить сметаной. Вариант: небольшим количеством сметаны поливать каждый хлебный слой.

Выпекать шарлотку в духовке, разогретой до 200 градусов, пока верхний хлебный слой не зарумянится (приблизительно 40-45 минут).

Цветаевская шарлотка

Тесто

1-1, 5 стакана муки,

4-6 яблок,

150 г сливочного масла,

100 г сметаны,

1,5 чайной ложки разрыхлителя

Заливка

1 стакан сметаны,

1 стакан сахара,  
1 яйцо, 2 столовых ложки муки,  
1 чайная ложка ванильного сахара

Растопить сливочное масло и охладить. Просеять муку с разрыхлителем. В большой миске смешать муку со сметаной и сливочным маслом. Тесто распределить по дну и краям формы так, чтобы получились бортики.

Нарезать тонкими ломтиками яблоки и разложить по поверхности теста.

В миске взбить сметану, сахар, ванильный сахар и яйцо, добавить муку, хорошо перемешать. Влить смесь в форму на яблоки. Выпекать 50 минут при 180 градусах.

### *Бабушкин пирог с миндалем*

Тесто

500 г муки,  
300 г сливочного масла,  
150 г сахарной пудры,  
5 желтков куриных яиц  
Начинка  
800 г кисло-сладких яблок,  
50 г миндаля,  
80 г сахара,  
2 чайных ложки сливочного масла,  
сок 1 лимона,  
сок 1 апельсина

В размягченное сливочное масло добавить сахарную пудру и желтки. Вымесить однородное тесто, накрыть и поставить в холодильник на ночь.

Миндаль обжарить на сухой раскаленной сковороде, постоянно помешивая, 5 минут. Дать остыть, затем порубить в крошку.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать дольками. Растопить в сковороде сливочное масло, положить яблоки, посыпать

их сахаром и готовить, время от времени перемешивая, 5 минут. Снять с огня.

Тесто раскатать в тонкий пласт. Выложить его в слегка смазанную маслом круглую форму с низкими бортиками так, чтобы были закрыты дно и бортики.

Распределить по тесту ровным слоем обжаренные яблоки и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 10 минут.

Вынуть пирог из духовки, полить соком лимона и апельсина, посыпать миндальной крошкой и оставшимся сахаром и вернуть в духовку еще на 20 минут.

### *Яблочный десертный хлеб*

400г муки,  
120 г коричневого сахара,  
3 яблока,  
2 столовых ложки лимонного сока,  
50 г коричневого сахара,  
50 мл молока,  
100 мл воды,  
0,5 чайной ложки соли,  
1 чайная ложка сухих быстрорастворимых дрожжей

Яблоки очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в чашку и сразу полить лимонным соком, чтобы яблоки не потемнели, добавить 50 г коричневого сахара (оставшиеся 70 г нам понадобятся позже), перемешать, затянуть чашку пищевой пленкой и поставить в холодильник на 3-5 часов.

За это время яблоки дадут сок, сахар полностью растворится. Слить получившийся сок в мерный стакан. Добавить молоко и долить теплую воду так, чтобы получилось 250 мл жидкости.

Просеять муку. Смешать муку, смесь молока и сока, дрожжи, добавить яблоки, замесить тесто.

Выложить тесто в чашу, смазанную растительным маслом, затянуть пищевой пленкой и поставить на 40-45 минут в теплое место.

Выложить подошедшее тесто на рабочую поверхность и раскатать в пласт толщиной примерно 1,5 см. Присыпать сверху коричневым сахаром.

Скрутить пласт теста в неплотный рулет. Тщательно скрепить шов.

Выложить рулет швом вниз в подходящую форму для выпечки, смазанную растительным маслом. Размер моей формы 21x10x11 см.

Затянуть форму пищевой пленкой и поставить в тепло на 20-25 минут для подхода.

Выпекать хлеб в заранее разогретой до 180°C духовке 50-55 минут.

### *Пирог с яблоками от Дарьи Донцовой*

360—400 г муки,  
250 г сливочного масла,  
200г творога,  
6 яблок среднего размера,  
400г сахара,  
1 сырой желток,  
1 пакет ванильного сахара,  
1 чайная ложка разрыхлителя,  
0,5 чайной ложки корицы,  
финики (или курага, грецкие орехи, чернослив) по количеству половинок яблок

Размягченное сливочное масло взбить с сахаром и ванильным сахаром, добавить творог и еще раз взбить миксером. В муку всыпать разрыхлитель, перемешать. В сахарно-масляно-творожную смесь добавить муку и замесить тесто. Количество муки зависит от консистенции творога. Оно должно быть мягким, но нежидким. Убрать тесто в холодильник на 30 минут.

Яблоки очистить от кожуры, удалить семена и разрезать пополам. В центр каждого яблока поместить начинку: или грецкий орех, или чернослив, или финик, или курагу.

Тесто разделить на две части, одну из них раскатываем, кладем на противень так, чтобы образовались небольшие бортики. На пласте теста поместить половинки яблок начинкой вниз, посыпать их корицей. Вторую часть теста раскатать, положить сверху, края защипать, верх смазать желтком. Выпекать 40—50 минут при 180 градусов.

### *Пирог «Странный»*

1-1,2 кг яблок  
1 стакан муки,  
1 стакан манной крупы,  
1 стакан сахара,  
150 г, сливочного масла,  
1 пакет разрыхлителя,  
молотая корица, лимонный сок, соль

Приготовить сухую смесь для пирога, смешав все сухие ингредиенты, кроме корицы.

Яблоки очистить от кожуры и семян и натереть на крупной терке. Сбрызнуть лимонным соком. Добавить щепотку корицы и перемешать.

Дно формы для выпечки застелить пергаментом и смазать его и бортики растительным или сливочным маслом.

Сухую смесь разделить на три части.

Одной третью смеси посыпать дно формы, сверху уложить половину начинки.

Посыпать её ровным слоем второй частью смеси, сверху уложить начинку. Последний слой – сухая смесь.

Нарезать сливочное масло небольшими пластинками и уложить сверху.

Выпекать пирог в духовке при температуре 180-190 градусов 30-40 минут. За 10-15 минут до готовности накрыть пирог фольгой.

Готовый яблочный пирог вынуть из духовки и оставить в форме до полного остывания.

## *Английские булочки к чаю*

– сконы  
450 г муки  
450 г яблок  
2 столовых ложки молока  
110г сливочного масла  
50 г сахара  
5 чайных ложек разрыхлителя  
1,5 чайной ложки соли

Включить духовку и нагревать до 200 градусов. Противень смазать маслом.

В миску просеять муку, соль и разрыхлитель.

Масло нарезать кусочками и добавить в муку. Тщательно растереть, добавить сахар и хорошо перемешать..

Яблоки очистить от кожуры и семян. Половину – натереть на крупной терке, другую -нарезать небольшими кусочками.

Добавить яблоки в муку, хорошо перемешать, постепенно влить молоко и замесить мягкое тесто.

Раскатать тесто в пласт 1 см толщиной и формочкой с острыми краями вырезать булочки – сконы.

Выложить сконы на противень, смазать молоком, чуть посыпать сахаром.

Выпекать в духовке сконы 20-25 минут.

## *Яблочные булочки*

Тесто  
3 стакана муки,  
4 столовых ложки сахара,  
100 г сливочного масла,  
2 куриных яйца,  
3\4 стакана молока,  
7 г гранулированных дрожжей  
Начинка

2 яблока,  
1 стакан воды,  
3 столовых ложки сахара  
Посыпка булочек  
1 куриное яйцо,  
1 столовая ложка,  
1 столовая ложка сахарной пудры

Масло, молоко и сахар смешать и поставить на слабый огонь, чтобы масло расплавилось. Смесь остудить, добавить дрожжи и поставить в теплое место на 30-40 минут.

Добавить в дрожжевую смесь яйца и соль. Все взбить. И постепенно добавить муку.

Замесить тесто, накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место. Когда он поднимется, обмять и дать ему подняться еще раз.

Тесто разделить на равные кусочки, скатать шарики, поместить на противень, застланный бумагой для выпечки, чуть приплюснуть и дать постоять 20 минут.

Яблоки нашинковать тонкими пластичками.

В емкость добавить 1 стакан воды, добавить 3 столовых ложки сахара, поставить на огонь, помешивая, дать закипеть, затем поместить яблочные слайсы на 1-1,5 мин. для размягчения. Этого времени вполне достаточно, чтобы слайсы стали пластичными.

Из яблочных слайсов сформировать не большие розочки.

В булочках сделать углубления, поместить в них яблочные розы.

Булочки смазать взбитым яйцом, посыпать сахаром и отправить в разогретую до 180-190 градусов духовку. Готовые булочки остудить, посыпать сахарной пудрой.

### *Пирожки с яблоками*

Тесто:

750 г муки,  
10 г (стандартная пачка) сухих дрожжей,  
100 г сливочного масла,  
2 куриных яйца, 100 г сахара,

350 мл молока,  
0,5 чайной ложки соли  
Начинка:  
1 кг яблок,  
200 г сахара,  
50 г сливочного масла,  
1 чайная ложка корицы

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить в небольшом количестве сливочного масла

В 100 мл теплого молока добавить дрожжи, 0.5 чайной ложки сахара, 3 чайные ложки муки. Все размешать и оставить в теплом месте на 20 минут.

Муку просеять, добавить соль, сахар, размешать. Яйца чуть-чуть взбить и влить в мучную смесь. Добавить размягченное масло и растереть с мукой.

Влить дрожжевую закваску. Все размешать, постепенно добавить молоко и замесить мягкое, но не жидкое тесто.

Тесто накрыть и оставить в теплом месте на 20 минут. Затем тесто хорошо вымесить и оставить в тепле для брожения. Оно должно сильно увеличиться в объеме. Подошедшее тесто обмять и оставить для вторичного подъема.

Из подошедшего теста скатать колбаски, разрезать их на кусочки, которые потом раскатать в небольшие лепешки.

На середину лепешки положить сахар (2 чайные ложки), яблоки, припудрить корицей. Скрепить края, полностью закрыв начинку.

Противень смазать маслом или застелить бумагой для выпечки. Выложить пирожки на противень, накрыть салфеткой и оставить на 30 минут. Перед тем, как поставить пирожки в духовку, смазать каждый яичной болтушкой.

Выпекать в разогретой до 180 – 200 градусов духовке. Еще горячие пирожки слегка смазать сливочным маслом.

### *Пирог яблочный «Осенний»*

*Тесто*

330 г муки,  
170 г сливочного масла,  
1 куриное яйцо,  
1 столовая ложка цедры лимона,  
65 г сахарной пудры,  
2 чайной ложки ванильного сахара,  
1 чайная ложка разрыхлителя,  
Соль

В чаше смешать муку, сахарную пудру, разрыхлитель, соль, цедру лимона, ванильный сахар.

Добавить охлажденное сливочное масло и руками быстро перетереть все в крошку

Вбить яйцо и замесить тесто.

Разделить тесто на две части: 2/3 и 1/3.

#### *Начинка*

4 яблока,  
100 г вяленой вишни,  
100 г грецких орехов,  
3 столовых ложки сахара,  
30 г сливочного масла,  
50 мл коньяка

Вяленую вишню (клюкву, изюм) залить коньяком и настаивать не менее 5 часов. (Коньяк можно заменить крепко заваренным чаем).

Яблоки очистить, удалить семена, нарезать кусочками.

В сковороде разогреть сливочное масло и выложить в нее яблоки. Прогреть пару минут и засыпать яблоки сахаром. Жарить яблоки на среднем огне, помешивая, пять минут.

Каждую вишенку разрезать пополам и добавить к яблокам вместе с коньячным сиропом. Перемешать и прогреть в сковороде все вместе еще 2-3 минуты. Снять сковороду с начинкой с огня, остудить.

Грецкие орехи прокалить пару минут на сковороде и измельчить в среднюю крошку.

Добавить орехи к яблокам, перемешать.

В форму (диаметр 20 см) выложить большую часть теста, равномерно распределить его и сделать бортики по краю формы. Форму поставить в холодильник на 10-15 минут.

Достать форму с тестом и равномерно выложить начинку на тесто.

Раскатать вторую часть теста в пласт толщиной 2-3 мм и нарезать на полоски, уложить полоски сеточкой поверх начинки.

Выпекать пирог в заранее разогретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.

### *Венский яблочный штрудель*

#### *Тесто*

170 г муки,

170 г сливочного масла,

170 г творога

Размягченное масло смешать с творогом, добавить муку. Раскатать тесто в плоский квадрат, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 12 часов.

#### *Начинка*

800 г очищенных яблок,

100 г изюма,

2 столовых ложки лимонного сока,

80 г измельченного миндаля,

100 г сливочного масла,

4 ломтика белого хлеба,

2 чайных ложки молотой корицы,

2 столовых ложки сахарной пудры,

ваниль

Яблоки очистить и мелко нарезать. Изюм замочить в коньяке на 30 минут. Хлебные крошки слегка обжарить на сливочном масле (1 столовая ложка). Добавить к яблокам корицу, сахар и измельченные орехи, изюм.

Раскатать тесто в пласт 40x50 и сложить сначала вдвое, свернув один край до середины, а сверху накрыв вторым, затем раскатать и снова сложить вчетверо. Раскатать тесто в пласт, толщиной 0,3-0,5. Смазать его растопленным маслом, оставляя края несмазанными.

Посыпать тесто крошкой, выложить всю начинку на один широкий край, завернуть рулет.

Сделать параллельные надрезы по всей поверхности рулета. Перенести рулет в форму с антипригарным покрытием.

Выпекать штрудель 45-50 минут до румяной корочки в духовке, разогретой до 200 градусов.

### *Печенье «Шарики»*

200 г мягкого творога,  
150г коричневого сахара,  
100 мл растительного масла,  
250 г муки,  
1 яблоко,  
1 упаковка разрыхлителя теста,  
1 столовая ложка цукатов,  
1 чайная ложка молотой корицы,  
соль

В чаше миксера смешать творог, 100 г сахара, растительное масло и взбить в однородную массу.

Просеять муку с разрыхлителем и солью, добавить к творожной смеси.

Тесто должно быть мягкое, чуть липкое. Лопаткой собрать тесто в шар.

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, добавить цукаты и аккуратно вмешать в тесто.

Разделить тесто на 16 равных частей и сформировать шарики.

В миске смешать сахар и корицу. Каждый шарик теста обвалять со всех сторон в сахарно-коричной смеси.

Выложить шарики на противень с пергаментом и выпекать печенье 20-25 минут в предварительно разогретой до 180градусов.

## *Яблочный пирог с лимоном*

450 г замороженного дрожжевого теста,  
6 средних яблок,  
2 лимона,  
150 г сахара,  
50 г сливочного масла,  
1 яйцо,  
сахарная пудра

Полностью разморозить тесто.

Нарезать лимоны тончайшими ломтиками, засыпать сахаром на 15 минут. Поставить миску с лимонами на небольшой огонь, довести до кипения и варить 15 минут. Снять с огня и остудить.

Очистить яблоки от кожуры и семян, нарезать соломкой. Положить яблоки в сироп с лимонами и перемешать.

Растопить масло. Раскатать  $\frac{2}{3}$  теста и выложить в форму для пирога, чтобы края свисали. Смазать дно пирога маслом. Сверху выложить яблоки с лимонами.

Раскатать оставшееся тесто. Накрыть начинку вторым пластом теста и защипнуть. Проколоть вилкой несколько отверстий, смазать яйцом. Разогреть духовку до 180 градусов и выпекать пирог 40 минут.

## *Пирог «Наслаждение»*

450 г муки,  
200 г сахара,  
4 яблока,  
1 куриное яйцо,  
150 г сливочного масла,  
130 г натурального йогурта,  
1 пакет разрыхлителя теста,  
сахарная пудра, соль

Просеять муку с разрыхлителем и добавить 80 г сахара, яйцо, размягченное масло, йогурт и соль.

Замесить тесто и разделить его на две неравные части.

Большую часть раскатать на пергаменте в прямоугольный пласт и выложить ее в форму, смазанную маслом, оставляя бортики.

Яблоки очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке и выложить на тесто в форме. Посыпать яблоки сахаром.

Раскатать вторую часть теста, накрыть пирог и тщательно защепить бортики.

Проколоть вилкой несколько отверстий.

Разогреть духовку до 180 градусов и выпекать пирог 40 минут.

### ***Пирог сметанный***

200 г сливочного маргарина,

300 г сахара,

100 г сметаны,

500 г муки,

3 куриных яйца,

3-4 яблока,

0,5 чайной ложки соды,

1 столовая ложка столового или яблочного уксуса,

соль

Маргарин растопить, добавить 200 г сахара, сметану, соль. Отделить желтки от белков, желтки ввести в массу. Соду загасить уксусом и добавить в смесь. Все перемешать и замесить тесто.

Посуду для выпечки смазать растительным маслом и выложить в неё тесто.

Яблоки натереть на крупной терке и выложить на тесто.

Белки взбить со 100 г сахара и залить яблоки. Сразу поставить в нагретую до 180 градусов духовку и выпекать 30-40 минут.

### ***Пирожки жареные из творожного теста***

300 г творога,

4 яблока,

50 г сливочного масла (размягченного),  
6 столовых ложек сахара,  
3 куриных яйца,  
1 пакетик ванильного сахара,  
2 столовых ложки сметаны или натурального йогурта,  
2 стакана муки,  
1 чайная ложка соды, лимонный сок,  
100 мл растительного масла,  
соль

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками, посыпать четырьмя ложками сахара и припустить на слабом огне в течение 5-7 минут.

Творог протереть через сито, добавить сметану, масло, сахар, вбить яйца, перемешать.

Муку просеять, всыпать соль, добавить погашенную лимонным соком соду и замесить тесто. Оно должно получиться мягкое и немного липкое.

Тесто разделить на четыре части, каждую раскатать в колбаску и разрезать на пять кусочков.

Раскатать лепешки толщиной в 1 сантиметр, на каждую положить яблочную начинку и слепить пирожки.

Масло разогреть в сковороде и жарить пирожки на среднем огне по несколько минут с каждой стороны.

### *Пирог «Воздушный»*

600г яблок,  
120 г сахара,  
180 г муки,  
100 мл молока,  
3 куриных яйца,  
1 пакет ванилина,  
10 г разрыхлителя теста,  
2 чайной ложки цедры мандарина,

50 г сливочного масла

Яйца взбить в пышную пену с ванилином, сахаром и цедрой мандарина (натереть на мелкой терке). Влить молоко и быстро перемешать.

Добавить разрыхлитель с мукой и взбить до однородной консистенции.

Из яблок удалить семена. Нарезать небольшими пластинками и добавить к тесту, перемешать. Оставить несколько пластинок для украшения пирога.

Форму для выпечки смазать растительным маслом и выложить тесто. Оставленные яблочные дольки разложить сверху пирога и присыпать слегка сахаром.

Сливочное масло нарезать небольшими кусочками и выложить сверху на яблоки. Выпекать пирог в духовке при 170-180 градусах 40-50 минут. Готовый пирог припудрить сахарной пудрой.

### ***Яблочный пирог с заварным кремом (английская кухня)***

#### *Тесто*

360 г муки,  
150 г сахара,  
180 г сливочное масло,  
0,5 чайной ложки разрыхлителя,  
2 столовых ложки сметаны,  
1 куриное яйцо,  
ванилин, соль

Просеять муку с разрыхлителем и солью. Масло охлажденное нарезать кубиками и растереть с мукой в крошку. Добавить яйцо, сахар и сметану.

Замесить мягкое тесто, скатать в шар и убрать в холодильник.

#### *Крем*

350 мл молока,  
1 куриное яйцо,

2 столовых ложки крахмала,  
4 столовых ложки сахара

Размешать венчиком яйцо, сахар, ванилин и крахмал. Влить холодное молоко, перемешать и поставить на средний огонь. Все время помешивая, варить крем до загустения и снять с огня.

#### *Начинка*

2 крупных яблока

Яблоки очистить от кожицы и семенных коробочек, нарезать ломтиками.

Тесто разделить на 1/3 и 2/3. Большую часть размять руками в разъемной форме  $d$  20 см, оформив высокий бортик. Выложить подготовленные яблоки на тесто. На яблоки выложить горячий крем.

Остальное тесто раскатать и нарезать широкими полосками. Выложить на крем полоски сеточкой.

Поставить пирог в разогретую до 180 градусов духовку на 40-45 минут.

### ***Пирог «Тарт татен» (французская кухня)***

200 г муки,  
175 г сливочного масла,  
150 г сахара,  
1 кг яблок,  
1 пакет ванильного сахара,  
5 столовых ложек ледяной воды,  
соль

Просеять муку и натереть в муку сливочное масло. Добавить к муке с маслом половину пакетика ванилина, щепотку соли, перемешать до состояния крошки, затем, по одной ложке вливая ледяную воду, замесить тесто.

Убрать его в пакет и положить на 30 минут в холодильник.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать четвертинками.

Оставшееся сливочное масло и сахар выложить в сковороду (сковорода не должна иметь пластиковых или деревянных частей), растопить, всыпать оставшийся ванилин и убрать сковороду с огня.

Выложить яблоки на дно сковороду плотно, поставить сковороду на слабый огонь, не перемешивая, и томить яблоки 15 минут, снять с огня, остудить в течение 10 минут.

Раскатать тесто пластом толщиной 3-5мм, накрыть яблоки, подвернуть края теста внутрь сковороды, наколоть тесто вилкой по всей поверхности. Выпекать пирог 40-50мин в духовке при 180 градусах.

Вытащить из духовки, дать в течение 10мин немного остыть, затем ножом провести вокруг пирога, отделяя его края от сковороды, накрыть ее плоской тарелкой и быстрым движением перевернуть пирог на тарелку.

### ***Воздушные конвертики***

#### *Тесто*

150 г творога,

75 г сахара,

1 куриное яйцо,

6 столовых ложек растительного масла,

250 г муки,

1 пакет ванилина,

1 пакет разрыхлителя

Творог смешать с сахаром, добавить соль, яйцо, растительное масло, ванилин. Муку просеять с разрыхлителем и соединить с творогом. Замесить тесто и оставить на 20 минут.

#### *Начинка:*

3 яблока,

100 г сахара,

1 чайная ложка корицы

Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать на тонкие ломтики.

Тесто разделить на две части.

Одну часть теста раскатать в круг толщиной около 5 мм. Разрезать круг на 8 секторов.

На каждом треугольнике – секторе сделать три надреза. По широкому краю выложить дольки яблок, присыпать сахаром с корицей.

Узким концом треугольника обернуть широкую сторону, подогнув уголок под низ, чтобы получился конвертик.

Выложить «конвертики» на противень. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут.

### *Рижский «штрудель»*

#### *Тесто*

0,5 л кефира,  
250 г маргарина,  
900 г муки,  
2 столовые ложки сахара,  
1 яйцо,  
1 чайная ложка соды,  
соль

#### *Начинка*

4-5 кисло-сладких яблок, корица

Размягчить маргарин. Смешать его с кефиром, сахаром, взбитыми яйцами. Добавить просеянную муку и соду.

Замесить тесто. Тесто должно получиться мягким, нелипким и эластичным.

Яблоки очистить от кожуры, удалить семена и нарезать на небольшие кусочки.

Разделить тесто на 4 одинаковых куска. Одну из них раскатайте очень тонко.

Уложить яблоки по всей поверхности теста. Посыпать молотой корицей. Аккуратно свернуть рулет, смазав края яйцом.

Выпекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности.

Оставшееся тесто можно заморозить и использовать по мере надобности.

## **Домашние сладости и вкусности из яблок**

### *Варенье «Дуэт»*

3 кг яблок,  
1 кг облепихи,  
2 кг сахара,  
1, 5 стакана воды

Яблоки очистить от кожуры и семян. Нарезать крупными дольками. Облепиху очистить от плодоножек.

Из воды и сахара сварить сироп. В кипящий сироп положить яблоки, варить 5 минут, добавить облепиху. Довести до кипения и снять с огня. Оставить на сутки.

На следующий день варенье довести до кипения и снять с огня.

Разложить остывшее варенье в банки, закрутить или тщательно укупорить.

### *Варенье из айвы с яблоками*

1 кг айвы,  
1 кг сахара,  
0,5 кг яблок

Айву и яблоки очистить от кожуры, удалить семена. Нарезать тонкими дольками.

Засыпать сахаром, оставить на 8 часов, чтоб фрукты пустили сок.

Перемешать, варить 5 минут. Снять с огня, оставить на 5 часов. Между этапами варки делаем перерывы по 5-6 часов. Так делать три раза.

Закатать в стерилизованные банки и убирать в прохладное место.

Яблочная пастила старорусская

3 кг сладких яблок,

0,5 стакана воды

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками. Фрукты выложить в глубокую эмалированную кастрюлю и добавить воду

Закрывать кастрюлю крышкой, варить яблоки на очень медленном огне, часто помешивая, 60-90 минут – по яблоки полностью не разварятся.

Затем яблоки небольшими порциями протирать через сито.

Приготовленное пюре выложить пластом толщиной не более 4-5 мм на противень с пергаментной бумагой. Сушить в духовке 6 часов при 50 градусах. Когда лист легко будет отделяться от пергамента, снять пастилу, разрезать на полоски и скрутить их в трубочки.

### *Пастила с орехами*

1, 5 кг зеленых яблок,

300г сахара,

1 стакан очищенных грецких орехов,

2 столовых ложки лимонного сока

Яблоки очистить и от кожуры и семян, измельчить в блендере или натереть на мелкой терке.

Слить массу в кастрюлю, подсыпать сахар, перемешать. Накрывать крышкой, поставить на слабый огонь и, помешивая, варить на медленном огне 1,5 -2 часа.

Через час ввести сок лимона, дробленые ядра орехов. Перемешать и варить еще 30 минут.

На противень постелить пергаментную бумагу и выложить уваренное яблочное пюре. Толщина пласта должна быть не больше 1 см.

Сушить в духовке 6 часов при 50 градусах. Когда лист легко будет отделяться от пергамента, снять пастилу, разрезать на полоски и скрутить их в трубочки.

### *Яблочное варенье на сковороде*

Яблоки и сахар: из расчета на 1 кг яблок – 500 г сахара.

Удалить из яблок сердцевину, нарезать и уложить в сковороду, посыпать сахаром и поставить на средний огонь на 15 минут. Готовить варенье, периодически помешивая.

Готовое варенье хранить в прохладном месте или холодильнике.

### ***Цукаты из яблок***

1 кг яблок,  
800 г сахара,  
1 апельсин,  
5 звездочек гвоздики,  
1 чайной ложки молотой корицы,  
вода, сахарная пудра

Яблоки очистить и порезать небольшими дольками.

Смешать половину сахара и 3 стакана воды, довести до кипения и уварить.

Выложить яблочные дольки в сироп и варить на медленном огне, время от времени помешивая, до тех пор, пока яблоки не станут прозрачными.

С апельсина срезать цедру и положить к яблокам, добавить пряности и варить 10-15 минут, постоянно перемешивая.

Противень застелить пергаментной бумагой, смазанной сливочным или растительным маслом.

Аккуратно выложить на него яблочные дольки и поставить в разогретую до 50°C духовку с приоткрытой дверцей на 2 часа.

Затем оставить сушиться на сутки при комнатной температуре.

После этого снова подвялить в духовке.

Готовые цукаты присыпать сахарной пудрой и сложить в банки, тщательно закрытые.

### ***Яблочное варенье «Антоновка»***

1 кг яблок «антоновки»,  
700 г сахара

Плотные, чуть недозрелые яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать дольками 5-10мм толщиной.

Уложить яблоки слоями в кастрюлю, пересыпая слои сахаром. Оставить на 8-10 часов.

Поставить кастрюлю с яблоками и растворившимся сахаром на слабый огонь, довести до кипения, варить 5 минут и снять с огня. Яблоки в кастрюле не перемешивать, оставить на 5-7 часов.

Затем снова довести варенье до кипения, подержать на небольшом огне 5 минут, снять с огня и аккуратно перемешать. Оставить на 7-8 часов.

В третий раз варенье опять проварить 10-15 минут.

Когда капельки сиропа на бортике блюдечка перестанут растекаться, варенье готово.

### *Джем из яблок и рубарба (ревеня)*

750 г рубарба,

2 крупных яблока,

1,5 стакана сахарной пудры,

2 столовых ложки лимонного сока,

1\4 стакана воды

Стебли рубарба порубить, яблоки очистить от кожуры и семян и натереть.

Рубарб положить в кастрюлю, добавить воды, закрыть крышкой и варить 15 минут. Затем добавить яблоки, сахар и лимонный сок. Перемешать и варить 10 -15 минут, часто помешивая. Готовый джем разлить в банки.

### *Яблочное повидло*

1 кг яблок,

700 г сахара

Очистить плоды от кожуры и семян, нарезать яблоки на дольки. Размягчить яблоки на водяной бане в течение 15-20 минут. Блендером

( толкушкой, с помощью мясорубки) сделать из размягченных яблок пюре.

Поместить яблочное пюре в кастрюлю с толстыми стенками, добавить сахар и варить, помешивая, на слабом огне 1,5-2 часа. Снять с огня и остудить. После остывания разложить по банкам и плотно закрыть.

### *Яблочное пряное повидло*

3 кг яблок,  
1/2 стакан сахара,  
1/2 стакана яблочного сока,  
2 чайных ложки молотой корицы,  
1/4 чайная ложка молотого мускатного ореха,  
1/4 чайная ложка молотой гвоздики,  
1/2 чайная ложка душистого перца,  
1/4 чайная ложка молотого имбиря,  
1/4 чайная ложка соли

Смешать яблочный сок, сахар, специи и соль.

Яблоки очистить от кожуры, удалить семена, порезать на небольшие ломтики.

Залить яблоки пряной смесью и перемешать.

Тушить на слабом огне, пока яблоки не станут мягкими (5-6 часов), время от времени помешивая.

С помощью погружного блендера превратить яблочную массу в пюре и продолжать тушить 1-2 часа.

Яблочная масса должна увариться и приобрести насыщенный темный янтарный цвет.

### *Яблоки моченые*

10 кг кисло-сладких, плотных яблок,  
350 г сахара,  
60 г соли,

40 г вишневых листьев,  
40 г смородиновых листьев

Промыть и просушить яблоки. На дно широкодонной посуды (эмалированной) уложить половину порции листьев, сверху уложить яблоки. Яблоки покрыть второй половиной листьев.

Приготовить рассол из воды, сахара и соли, прокипятить и остудить.

Залить маринадом яблоки. Плоды должны быть полностью им покрыты. Установить гнёт и оставить яблоки в на 2-3 дня в относительно теплом месте для брожения. Образующуюся пену нужно снимать, а в посуду периодически добавлять воду.

Затем яблоки нужно поставить в холодное место. Через 1-1,5 месяца моченые яблоки будут готовы.

### *Домашний яблочный уксус*

#### *Вариант 1: простой*

1 килограмм яблок,  
50 грамм сахара для сладких яблок или 100 – для кислых,  
1 литр воды

Яблоки вместе с кожурой и сердцевинной порезать кусочками средней величины и сложить в стеклянную, эмалированную или глиняную посуду.

Добавить сахар.

Воду вскипятить, остудить до 70 градусов и залить яблоки с сахаром.

Убрать посуду в темное и теплое место на 2 недели. Помешивать содержимое 2 – 3 раза в день.

Через 14 дней жидкость аккуратно процедить через 3 – 4 слоя марли в стеклянную банку, недоливая до краев 5 – 7 сантиметров. Банку прикрыть несколькими слоями марли и снова убрать в тепло еще на 2 недели.

Готовый яблочный уксус процедить и разлить по бутылкам. Бутылки плотно закупорить.

#### *Вариант 2: из жмыха (после приготовления сока)*

1 килограмм свежего яблочного жмыха,  
0,5 стакана сахара,  
1,5 литра воды

В стеклянную банку с широким горлом сложить жмых, сахар и залить теплой кипяченой водой. Вода должна быть на несколько сантиметров выше жмыха. Прикрыть банку несколькими слоями марли и убрать в темное и теплое место на 60 – 90 дней. По прошествии времени, слить готовый уксус, процедить через марлю и разлить в бутылки.

*Вариант 3: из яблочного сока*

3 литра яблочного сока

Яблочный сок налить в 4 литровую бутылку. На горло банки надеть медицинскую перчатку и оставить бродить 4 недели в тепле.

Через 4 недели перелить содержимое в эмалированную кастрюлю с широким дном, накрыть несколькими слоями марли и оставить бродить еще 1,5 – 2 месяца.

Хранить готовый домашний яблочный уксус в плотно закрытых стеклянных бутылках при температуре от 5 до 25С.

## Конвертирование мер и весов

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

1 десертная ложка = 2 чайные ложки

1 чайная ложка – 5 мл

1 столовая ложка – 16 мл

В тонком стакане = 250 мл, в граненом стакане – 200 мл

Самые популярные продукты

соль: 1 столовая ложка = 20 г,

1 чайная ложка = 7 г

сахар: 1 столовая ложка = 15 г,

1 чайная ложка = 5 г

сода: 1 столовая ложка = 15 г,

1 чайная ложка = 5 г

разрыхлитель: 1 столовая ложка = 12 г,

1 чайная ложка = 4 г

мука (непросеянная): 1 стакан = 150 г,

1 столовая ложка = 10 г

желатин: 1 столовая ложка = 9 г,

1 чайная ложка = 3 г

какао-порошок: 1 стакан = 100г,

1 столовая ложка = 6 г,

1 чайная ложка = 2 г

сухие дрожжи: 1 столовая ложка = 10 г,

1 чайная ложка = 3.2 г

свежие дрожжи: 1 столовая ложка = 30 г,

1 чайная ложка = 10 г

соотношение сухих и свежих дрожжей = 1:3

cup – чашка или кружка – 227 г масла, 128 г муки и сахарной пудры, 201 г сахара или 236 мл

stick – «палочка», (масло) – 113 г

Tbsp – tablespoon (столовая ложка) – 15 г, 15 мл

tsp – teaspoon (чайная ложка) – 5 г, 5 мл

oz – унция – 28 г, 30 мл

lb – фунт – 454 г/ мл

baking powder – пекарский порошок (самый простой состав: 1 часть пищевой соды, 1 часть лимонной кислоты, 1 часть смеси муки, крахмала, сахарной пудры) = обычный разрыхлитель