

Г. Поскребышева

Готовим на скорую руку

УДК 641
ББК 36.992
П 61

Исключительное право публикации книги «Готовим на скорую руку»
принадлежит ЗАО «ОЛМА Медиа Групп». Выпуск произведения
без разрешения издателя считается противоправным
и преследуется по закону.

Фотосъемка С. Антонова, М. Вылегжанина. А. Горайнова, К. Филипповой

Поскребышева Г. И.

П 61 Готовим на скорую руку. — М.: ОЛМА Медиа Групп. 2010. - 250 с: ил. - (Кулинария).

ISBN 978-5-373-02332-0

В книге собраны разнообразные рецепты салатов и закусок, первых и вторых блюд из овощей, мяса, рыбы, птицы, гарниров, десертов, напитков, выпечки, соусов и приправ. И все это разнообразие блюд можно приготовить, не затрачивая много времени, что, согласитесь, очень важно для занятых современных женщин.

Для широкого круга читателей.

УДК 641

ББК 36.992

ISBN 978-5-373-02332-0

© Г. И. Поскребышева, 2004-2006

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», издание,
2009

От автора

Питаться вкусно, разнообразно и при этом не затрачивая на приготовление пищи много времени мечтает каждая хозяйка.

Если учесть, что вкусы в семье у всех разные и готовить приходится каждый день и не одно блюдо, то, естественно, очень важно, чтобы блюда в приготовлении были просты, поскольку у современной женщины все меньше времени остается на кулинарное творчество. В нашей книге собраны разнообразные оригинальные рецепты салатов и закусок, первых и вторых блюд из овощей, мяса, рыбы, птицы, гарниров, десертов, напитков, выпечки, соусов и приправ. Эта книга заинтересует и гурмана, и любителя острых вкусовых ощущений, и сладкоежку, приверженца рационального питания.

Поскребышева

Галина Ивановна

Готовим на скорую руку

Все блюда, представленные на фотографиях, приготовлены автором.

Ответственный за выпуск Т. Кулькова

Ведущий редактор Т. Кулькова

Художественный редактор И. Васильев

Компьютерный дизайн и верстка Н. Буниной

Корректор Т. Чернышева

Подписано в печать 09.06.10.

Формат 70х70 1/16. Гарнитура NewBaskervilleС Бумага мелованная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,2.

Доп. тираж 150 000 экз. Изд. №00-778-К

Заказ № к0377.

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»

129626, г. Москва, проспект Мира, д. 102, стр. 12

Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,

26-й км автодороги «Балтия», комплекс ООО «Вега-Лайн», стр. 3

www.olmamedia.ru

Отпечатано в Китае

Салаты и закуски

Салат из редьки и моркови с укропом

Редька - 250 г,
морковь - 250 г,
укроп, семена - 1 чайная ложка,
масло растительное - 50 г,
соль - по вкусу.

Редьку и морковь вымыть, очистить, снова вымыть и нашинковать тончайшей стружкой. Добавить размолотые семена укропа, соль, растительное масло.

Салат из репы, моркови и лука

Репка - 200 г,
лук репчатый - 200 г,
морковь - 200 г,
семена тмина - 1 чайная ложка,
масло растительное - 50 г,
соль - по вкусу.

Репу и морковь промыть, очистить и снова вымыть. Лук репчатый очистить. Все овощи мелко нашинковать, посолить, добавить размолотые семена тмина и растительное масло.

Салат из яблок и хрена

Яблоки - 500 г,
хрен, корень - 100 г,
сметана - 150 г,
сахар - 1 ст. ложка,
соль - по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, освободить от сердцевины, нарезать кубиками. Хрен вымыть, очистить и натереть на терке. Все соединить, добавить соль, сахар, сметану.

Салат из редьки и свеклы

Редька - 250 г,
свекла столовая - 250 г,
кориандр, семена - 1 чайная ложка,
масло растительное - 50 г,
соль - 1/4 чайной ложки.

Редьку и столовую красную свеклу вымыть, очистить, еще раз вымыть и нашинковать на терке тонкой стружкой. Добавить размолотые семена кориандра, растительное масло, соль.

Салат из моркови и чеснока со сметаной

Морковь - 500 г,
чеснок - 1 головка,
сметана - 200 г,
соль - по вкусу.

Морковь вымыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь. Смешать тертую морковь с толченым чесноком, добавить сметану, посолить.

Салат из сырой свеклы с черносливом и орехами

Свекла сырая - 500 г,
чернослив - 200 г,
орехи грецкие очищенные - 100 г,
лук репчатый сладкий - 100 г,
масло растительное - 50 г,
укроп, семена - 5 г,
соль - по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить, еще раз вымыть, нашинковать на крупной терке. Чернослив вымыть, сварить, очень мелко нарезать. Лук репчатый сладкий нашинковать. Семена укропа размолоть в кофемолке или растолочь. Посолить по вкусу и добавить растительное масло, перемешать. Охладить. При подаче к столу посыпать тертыми грецкими орехами.

Салат из моркови с черносливом и курагой

Морковь - 500 г,
чернослив - 150 г,
курага - 50 г,
масло растительное - 50 г,
укроп, семена - 5 г,
соль - по вкусу.

Морковь вымыть, нашинковать на крупной терке. Чернослив и курагу вымыть, залить кипятком и выдержать в нем до остывания, затем вынуть из воды, очень мелко нарезать, смешать с морковью, добавить размолотые семена укропа, подсолить.

Салат из тыквы и яблок

Яблоки - 250 г,
тыква - 250 г,
лимон - 1 шт.

Тыкву очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры,

удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, смешать с тыквой. Лимон вымыть, натереть цедру на мелкой терке. Отжать сок. Отжатым лимонным соком полить смесь тыквы и яблок, посыпать цедрой, перемешать. При желании можно салат подсластить сахаром.

Салат из тыквы и яблок с ИЗЮМОМ

Яблоки - 250 г,
тыква - 250 г,
изюм - 100 г,
сахар - 50 г,
сметана - 100 г.
корица - на кончике ножа.

Изюм вымыть и замочить в воде. Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, смешать с изюмом, добавить сахар, корицу, заправить салат сметаной и перемешать.

Салат из тыквы и слив

Тыква - 250 г,
слива - 250 г,
сметана - 100 г,
сахар - по вкусу.

Тыкву натереть на крупной терке. Сливы вымыть, удалить косточки и мелко нарезать. Смешать измельченные тыкву и сливу, заправить сметаной и сахаром, перемешать.

Салат из тыквы и редьки

Тыква - 250 г,
редька - 250 г,
растительное масло - 50 г,
семена кориандра - 1 ст.
ложка, соль - по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке.

Редьку вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Перемешать тертые тыкву и редьку, заправить растительным маслом и солью.

Салат из тыквы и моркови

Тыква - 250 г,
морковь - 50 г,
корень сельдерея - 50 г.
укроп, зелень - 50 г.
майонез - 100 г.

Тыкву нарезать мелкими кубиками. Вымытые и очищенные сельдерей и морковь нашинковать тонкой соломкой, смешать с измельченной

тыквой.

Овощную смесь заправить майонезом и посыпать измельченным укропом.

Салат из тыквы с хреном

Тыква - 500 г,
растительное масло - 50 г,
хрен тертый - 1 ст. ложка,
семена тмина - 1 ст. ложка.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке, добавить тертый хрен, размолотые семена тмина, заправить маслом, посолить и перемешать.

Салат из тыквы с курагой

Тыква - 500 г,
курага - 150 г,
сметана - 100 г.

Тыкву очистить, натереть на крупной терке. Курагу вымыть, отварить, остудить. Смешать подготовленную тыкву с курагой и заправить сметаной.

Салат из тыквы и яблок с ТВОРОГОМ

Тыква - 250 г,
яблоки - 250 г,
сметана - 100 г,
творог - 100 г.
уксус фруктовый - 1 ст. ложка.
сахар, соль - по вкусу.

Яблоки и тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, заправить фруктовым уксусом, солью и сахаром.

Творог растереть со сметаной и залить этой смесью готовый салат.

Салат из тыквы и яблок с ЛИМОННЫМ СОКОМ, ОРЕХАМИ и МЕДОМ

Тыква - 300 г,
яблоки - 300 г,
лимон - 1 шт.,
мед - 3 ст. ложки,
орехи очищенные - 1/2 стакана.

Яблоки и тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкой соломкой, заправить лимонным соком, добавить орехи и мед, перемешать.

Салат из тыквы с орехами

Тыква - 500 г, орехи,
ядра - 100 г,
лимон - 1 шт.,
сахар - 50 г.

Тыкву очистить, натереть на крупной терке. С лимона снять цедру теркой, выжать сок. Ядра орехов измельчить в кофемолке, смешать с тыквой, добавить лимонную цедру и лимонный сок, перемешать.

Салат из моркови с луком

Морковь - 100 г,
лук репчатый - 50 г,
масло растительное - 1 ст. ложка,
соль - по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Репчатый лук очистить, натереть на мелкой терке, смешать с пассерованной морковью, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с луком

Капуста краснокочанная - 100 г,
лук репчатый - 50 г,
мед - 1 ст. ложка,
масло растительное - 1 ст. ложка,
соль - по вкусу.

Растительное масло растереть с медом, заправить салат, посолить по вкусу. Репчатый лук фиолетового цвета очистить, мелко нашинковать и смешать с мелко нашинкованной краснокочанной капустой.

Салат из капусты кольраби

Кольраби - 500 г,
петрушка, зелень - 50 г,
сок лимона, масло растительное - по вкусу.

Капусту очистить, натереть на крупной терке. Мелко нарезанную зелень петрушки и подготовленную капусту пассеровать на растительном масле, посолить. Салат заправить лимонным соком.

Луковый салат

Лук репчатый - 50-100 г,
масло растительное - 1 ст. ложка,
лимонный сок - 1 чайная ложка,
соль - по вкусу.

Репчатый лук фиолетового цвета очистить, мелко нашинковать или нарезать кольцами, заправить столовой ложкой растительного масла (лучше оливкового) и полить лимонным соком.

Салат из капусты брокколи с репчатым луком

Капуста брокколи - 100 г,
лук репчатый фиолетовый - 50 г,
масло растительное - 1 ст. ложка,
лимонный сок - 1 ст. ложка,
соль - по вкусу.

Капусту брокколи обдать кипятком, охладить и разобрать на соцветия. Отдельные соцветия нарезать на кусочки и смешать с мелко нашинкованным репчатым луком. Заправить салат растительным маслом и лимонным соком, посолить по вкусу.

Салат из лука-порея с зеленью

Лук-порей - 100 г,
кинза, зелень - 30 г,
орехи измельченные - 1 ст. ложка,
мед - 1 чайная ложка,
масло оливковое - 2 ст. ложки.

Лук-порей, этилированную часть стебля, хорошо промыть, мелко нарезать. Зелень кинзы тщательно промыть и мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь. Смешать измельченную зелень, лук-порей и орехи, добавить мед и оливковое масло. Подавать к столу в охлажденном виде.

Салат из огурцов с зеленью

Огурцы - 2 части,
кинза, зелень - 1 часть,
зелень петрушки - 1 часть,
масло растительное и соль - по вкусу.

Зелень тщательно промыть, обсушить и мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать ломтиками, соединить с зеленью, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из моркови с сыром и чесноком

Морковь - 100 г,
сыр твердый - 100 г,
чеснок - 2-3 зубчика,
майонез - 2-3 ст. ложки

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Сыр натереть на крупной терке, соединить с морковью, добавить растертый чеснок, заправить майонезом и перемешать.

Салат из корневого сельдерея с яблоками

Сельдерей корневой - 300 г.
яблоко - 2-3 шт..
морковь - 200 г.
яйца - 3 шт..
майонез - 100 г.

Сельдерей и морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке.

Яблоки очистить, освободить от сердцевин и нашинковать соломкой. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Смешать яблоки, овощи и яйца, заправить майонезом.

Салат из корневого сельдерея с шампиньонами

Корень сельдерея - 300 г,
шампиньоны - 250 г,
рис отварной - 200 г,
яйца - 5 шт.,
масло растительное - 50 г,
соль - по вкусу.

Рис промыть, отварить. Сельдерей вымыть, очистить и мелко нашинковать, пассеровать в течение двух-трех минут на растительном масле. Шампиньоны тщательно промыть, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле в течение 3-4 минут. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Соединить обжаренные грибы (вместе с выделившимся соком) с сельдереем, рисом и яйцами, посолить и перемешать.

Салат из корневого сельдерея и огурцов

Корень сельдерея - 200 г.
огурцы свежие - 200 г.
рис отварной - 200 г.
яйца - 5 шт..
майонез - 100 г.

Сельдерей вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Огурцы вымыть и нарезать кубиками.

Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Рис отварить до готовности. Смешать рис с овощами и яйцами, заправить майонезом.

Салат из капусты, моркови и лука

Капуста белокочанная - 500 г,
морковь - 300 г,
лук репчатый - 200 г.
чеснок - 1 головка,
укроп, семена - 1 чайная ложка.
масло растительное - 100 г.
соль - по вкусу.

Капусту вымыть и нашинковать тонко. Морковь вымыть и нарезать длинной тонкой соломкой. Лук репчатый очистить, нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить, растолочь или нарезать очень мелко. Семена укропа размолоть в кофемолке. Соединить измельченные овощи, добавить размолотые семена укропа, чеснок, растительное масло и соль, перемешать.

Салат «Экзотика» из капусты брокколи

Капуста брокколи - 500 г,
яблоки - 100 г (1 шт.),
груши - 100 г (1 шт.),
апельсин - 1 шт.,
мандарин - 1 шт.,
виноград - 200 г.

Капусту разделить на соцветия, опустить в кипящую, подсоленную воду на 3 мин. вынуть обсушить, остудить.

В капусту добавить очищенные и нарезанные дольками яблоки и груши, апельсиновые и мандариновые дольки, виноград. Салат можно заправить избитыми сливками или ореховым соусом. Для приготовления соуса любые орехи (кроме арахиса) тщательно растереть или пропустить через мясорубку, добавить воду или сухое вино. Соус должен иметь консистенцию жидкой сметаны.

Зеленые шарики

Творог жирный - 500 г,
укроп, зелень - 50 г,
чеснок - 10 г,
ядра грецких орехов - 10 г.

Творог протереть через сито, добавить дробленые грецкие орехи, измельченный чеснок, мелко нарезанный укроп, тщательно перемешать. Из полученной массы сформировать шарики величиной с грецкий орех, обвалять шарики в растертых орехах с зеленью.

Салат овощной с сухофруктами

Капуста белокочанная - 400 г.
морковь - 200 г.
курага - 200 г.
чернослив - 200 г,
сметана - по вкусу

Кочан капусты разрезать поперек. верхнюю часть кочана (без кочерыжки) нашинковать очень тонко, обдать кипятком, выдержать до остывания и отжать. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.

Курагу и чернослив вымыть и отварить до размягчения в небольшом количестве воды, измельчить, удалив у чернослива косточки.

Смешать подготовленные овощи и фрукты, заправив сметаной.

Салат из свеклы с яблоками

Свекла столовая - 500 г,
лук репчатый - 200 г,
яблоки - 500 г,
орехи очищенные - 100 г,
лимон - 1 шт.,
корица - 1 чайная ложка,
мед - 2 ст. ложки.

Свеклу вымыть, очистить и нарезать дольками. Лук репчатый очистить, нашинковать тонкими кольцами и пассеровать на растительном масле. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками и обжарить на растительном масле с двух сторон. Лимон нарезать мелкими кубиками вместе с кожурой, удалив предварительно семена.

Соединить свеклу, яблоки, репчатый лук и лимон, полить все медом, посыпать корицей, добавить измельченные орехи и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол салат охладить в

холодильнике.

Салат из яблок с крабами

Яйца - 4 шт.,
крабы - 200 г.
яблоки - 300 г.
майонез - по вкусу.

Очищенное от пластинок мясо крабов нарезать кусочками одинакового размера. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками или соломкой. Яблоки вымыть, очистить и нашинковать соломкой. Все соединить, добавить майонез и аккуратно перемешать. Вместо крабов в салате можно использовать креветки, крабовые палочки или отварных кальмаров.

Салат из моркови с курагой и апельсином

Морковь - 1 кг,
курага - 200 г,
апельсин - 1 шт.,
сметана - 200 г,
орехи очищенные - 100 г.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, уложить в кастрюлю, залить крутым кипятком на 1/3 объема, занимаемого морковью, добавить столовую ложку масла (сливочного) и столовую ложку сахарного песка, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности, пока не выкипит вся вода. Курагу промыть, отварить в небольшом количестве воды до размягчения и мелко нарезать. Апельсин ошпарить кипятком и нарезать мелкими кубиками вместе с кожурой, удалив семена. Смешать морковь, курагу и апельсин, залить смесь орехово-сметанным соусом. Для приготовления соуса смешать измельченные ядра любых орехов со сметаной и взбить эту смесь миксером до состояния пышной пены.

Салат из фасоли с цветной капустой

Фасоль отварная - 500 г,
лук репчатый - 100 г,
капуста цветная - 200 г,
чеснок - 1 головка,
укроп, зелень - 50 г,
масло растительное - 25 г,
соль - по вкусу.

Фасоль темных сортов отварить до готовности. Лук репчатый очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту

цветную промыть, разобрать на соцветия и отварить в течение 5 мин.

Овощи смешать, добавить растолченный чеснок и измельченную зелень укропа, посолить — по вкусу. Вместо цветной капусты можно использовать капусту брокколи.

Салат картофельный с морковью, редисом и яйцами

Картофель отварной - 500 г,
морковь отварная - 200 г,
редис - 300 г,
яйца - 4 шт.,
майонез - 100 г.

Картофель отварить с кожурой, очистить и нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать кубиками и отварить. Редис промыть и мелко порубить. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками, смешать с овощами, заправить майонезом.

Салат «Лето» с капустой брокколи

Капуста брокколи - 250 г,
капуста цветная - 250 г,
фасоль спаржевая - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
чеснок - 1 головка,
соль - по вкусу.

Отварить цветную капусту и капусту брокколи в подсоленной воде. Остудить. В той же воде отварить стручки фасоли в течение 10 мин. Смешать капусту и фасоль, заправить поджаренным до золотистого цвета мелко нарезанным репчатым луком, добавить измельченный чеснок.

Салат из краснокочанной капусты с горьким перцем

Капуста краснокочанная - 700 г,
сельдерей, зелень - 300 г,
перец горький стручковый - 5 г,
масло оливковое - 2 ст. ложки.

Капусту краснокочанную тонко нашинковать, сельдерей и горький перец мелко нарезать, заправить маслом.

Салат из капусты, моркови и перца

Капуста белокочанная - 700 г,
морковь - 300 г,
перец сладкий - 300 г,
петрушка, зелень - 50 г,
масло оливковое - 2 ст. ложки.

Капусту (верхнюю половину кочана) и морковь мелко нашинковать. Перец сладкий нарезать кольцами, зелень петрушки мелко нарезать, все соединить, заправить маслом, перемешать.

Салат из капусты и перца с зеленью

Капуста белокочанная - 1 кг,
перец сладкий - 200-300 г,
укроп, зелень - 50 г,
масло оливковое - 3 ст. ложки.

Капусту белокочанную (только верхнюю часть кочана) тонко нашинковать.

Перец сладкий красный и зеленый нарезать кольцами.

Зелень укропа измельчить. Соединить измельченные овощи, заправить маслом. Вместо укропа можно использовать зелень петрушки или сельдерея.

Сельдь закусочная

Сельдь - 1 шт.,
лук репчатый - 3 шт.,
уксус 3%-ный - 10 г,
лимон - 1/3 шт.,
мука - 2 ст. ложки,
масло растительное - 5 ст. ложек,
сладкая горчица - 1 ст. ложка.

Сельдь очистить от костей, разрезать на кусочки и выложить в селедочницу в виде целой тушки. Уксус смешать с растительным маслом и горчицей, полить селедку (использовать половину масла). В миску высыпать муку, нарезанный колечками лук, перемешать и обжарить на сковороде до хрустящей корочки на оставшемся масле. Остудить и выложить вокруг селедки. Украсить зеленью и лимонными дольками.

Винегрет овощной с селедкой

Картофель - 300 г,
свекла - 200 г,
морковь - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
селедка соленая - 200 г,
масло растительное - 100 г,
соль - по вкусу.

Картофель, свеклу и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Селедку очистить, освободить от костей и нарезать тонкими ломтиками.

Соединить все овощи и селедку, заправить маслом, посолить и перемешать. Вместо селедки можно использовать соленую треску или другую соленую морскую или речную рыбу.

Винегрет овощной с сыром

Сыр твердый - 100 г,
картофель - 300 г,
свекла - 200 г,
морковь - 200 г,
репа - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
чеснок - 1 головка,
горчица готовая - 1 ст. ложка,
масло растительное - 100 г,
соль - по вкусу.

Картофель и свеклу вымыть, отварить отдельно, очистить и нарезать кубиками.

Репу и морковь вымыть, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и отварить до готовности.

Лук репчатый очистить и нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и мелко порезать. Выложить овощи в салатник, залить их разведенной в растительном масле горчицей, посолить и перемешать, добавив тертый сыр.

Винегрет овощной с репой

Картофель - 300 г,
свекла столовая - 200 г,
репа - 300 г,
огурцы соленые - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
масло растительное - 100 г,
соль - по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Репу вымыть,

очистить, залить небольшим количеством воды (до половины объема, занимаемого репой), предварительно нарезать ее кубиками, и варить до готовности под крышкой. Огурцы нарезать кубиками, лук — кольцами.

Соединить все овощи, заправить растительным маслом, посолить, аккуратно перемешать.

Винегрет овощной с фасолью

Картофель - 300 г,
свекла - 200 г,
морковь - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
фасоль - 1 стакан,
огурцы соленые - 200 г,
масло растительное - 125 г,
соль - по вкусу.

Картофель, свеклу и морковь вымыть, раздельно отварить, нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Огурцы вымыть и нарезать кубиками.

Фасоль промыть, залить чистой водой на 4 часа. Затем поставить варить в этой же воде и варить до готовности при открытой крышке, следить, чтобы фасоль не разварилась.

Все подготовленные ранее овощи соединить с отваренной фасолью, заправить растительным маслом, посолить и осторожно перемешать.

Винегрет овощной с яблоками

Картофель - 300 г,
пастернак - 300 г,
лук репчатый - 100 г,
яблоки свежие - 300 г,
масло растительное - 100 г,
соль - по вкусу.

Картофель и пастернак вымыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук репчатый очистить, нарезать кольцами, пассеровать на растительном масле.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевин, нарезать дольками.

Сложить вместе измельченные овощи, яблоки и пассерованный лук, заправить растительным или салатным маслом, посолить и перемешать.

Салат из листьев редиса, лука и укропа

Листья редиса - 100 г,
лук зеленый - 100 г,
укроп, зелень - 100 г,
масло растительное - 50 г,
соль - по вкусу.

Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

Вместо листьев редиса можно использовать листья редьки.

Икра из крапивы и укропа

Крапива - 500 г,
укроп - 100 г,
сметана - 250 г,
чеснок и соль - по вкусу.

Крапиву бланшировать, измельчить и пассеровать на растительном масле, добавить мелко нарезанные укроп и чеснок, заправить сметаной и солью, хорошо перемешать.

Икра из свекольной и морковной ботвы с черемшой

Свекольная ботва - 200 г,
морковная ботва - 50 г,
черемша - 200 г,
растительное масло - 50 г,
соль - по вкусу.

Зелень тщательно промыть холодной водой, обсушить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле в течение 3 мин, посолить.

Салат из листьев редиса и чеснока

Листья редиса - 200 г,
чеснок, зелень - 100 г,
масло растительное - 50 г,
соль - по вкусу.

Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из листьев репы, лука и укропа

Листья репы - 200 г,
лук зеленый - 200 г,
укроп, зелень - 100 г,
масло растительное - 75 г,
соль - по вкусу.

Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать, посолить и заправить маслом.

Салат из вешенок, куриного мяса, яиц и огурцов

Вешенки - 400 г,
мясо куриное отварное - 200 г,
яйца - 4 шт.,
лук репчатый - 100 г,
огурцы - 200 г,
майонез - 100-150 г.

Вешенки промыть, нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде. Сваренные вкрутую яйца порубить мелкими кубиками. Лук репчатый нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Отварное куриное мясо измельчить. Перемешать все подготовленные продукты, заправив майонезом.

Салат грибной с редькой и морковью

Редька - 200 г,
морковь - 200 г,
шампиньоны - 200 г,
майонез - 100 г,
соль - по вкусу.

Редьку и морковь очистить, нашинковать мелкой соломкой и бланшировать в кипящей воде 1 мин, затем обдать холодной водой.

Шампиньоны тщательно промыть, мелко нарезать, соединить с овощами, посолить и заправить майонезом.

Сверху уложить в виде украшения мелкие целые шампиньоны, красиво нарезанную редьку и морковь.

Паштет из печени с морковью и луком

Печень говяжья или свиная - 300 г,
морковь - 500 г,
лук репчатый - 300 г,
масло сливочное - 200 г,
мускатный орех натертый - 1 чайная ложка,
соль - по вкусу.

Печень нарезать маленькими кусочками и обжарить на сливочном масле.

Морковь нашинковать на крупной терке.

Лук репчатый мелко нарезать. Измельченные овощи вместе с печенью тушить в глубокой сковороде до готовности моркови, затем все пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить соль, натертый на мелкой терке мускатный орех. Взбить массу миксером, добавив в процессе приготовления 100 г сливочного масла. Мускатный орех можно заменить щепоткой растертых в порошок семян кориандра.

Паштет из отварного мяса с яблоками

Мясо отварное - 300 г,
яблоки - 300 г,
петрушка, корень - 100 г,
лук репчатый - 200 г,
масло растительное - 30 г,
соль, перец молотый черный - по вкусу.

Лук и петрушку очистить, нашинковать и пассеровать на сливочном масле, пропустить через мясорубку вместе с отварным мясом. Добавить в подготовленную массу протертые яблоки, соль и перец, перемешать и взбить миксером.

Салат с кальмарами и корневым сельдереем

Сельдерей корневой - 200 г,
кальмары - 500 г,
яйца - 4 шт.,
лук репчатый белый - 200 г,
масло растительное, соль - по вкусу.

Кальмаров промыть и выложить в кипящую подсоленную воду, варить 3 мин. Опустить в холодную воду, очистить от пленок еще раз промыть, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, нарезать. Корневой сельдерей очистить, нашинковать тонкой соломкой, пассеровать на растительном масле.

Лук репчатый нарезать кольцами и пассеровать

в течение 1 мин на растительном масле. Все соединить, перемешать.

Салат из зеленого лука

Лук зеленый (любой) - 500 г,
яйца - 5 шт.,
сметана - 200 г,
укроп, зелень - 50 г.

Лук зеленый промыть в очень холодной воде, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать, перемешать с луком. Салат заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из желтого перца с кальмарами

Перец сладкий желтый - 3 шт.,
кальмары - 500 г,
лимонный сок - 3 ст. ложки,
чеснок - 2 зубчика,
соль - по вкусу.

Перцы вымыть, освободить от семян, нарезать соломкой, посолить, добавить сок лимона. Кальмаров отварить в подсоленной воде в течение 3 мин, обдать холодной водой, очистить от пленок и нарезать соломкой. Смешать кальмаров с перцем и с мелко дробленным чесноком. К столу салат подавать охлажденным.

Салат из кальмаров, яблок и кедровых орешков

Кальмары - 300 г,
очищенные яблоки - 500 г,
кедровые орешки - 100 г,
майонез - 150 г.

Кальмаров отварить в течение 3 мин в подсоленной воде, обдать холодной водой, обсушить и нашинковать соломкой. Яблоки очистить и нашинковать соломкой.

Подготовленные яблоки и кальмаров выложить в салатник, добавить кедровые орешки и майонез. К столу салат подавать охлажденным.

Салат рыбный с черешками сельдерея

Сельдерей черешковый – 200 г,
рыба (треска) – 400-500 г,
морковь – 100 г,
лук репчатый – 1 головка,
яйца – 5 шт.,
майонез – 200 г,
соль – по вкусу.

Треску очистить, промыть в холодной воде и опустить в кипящий бульон, заправленный луком, морковью, лавровым листом, душистым перцем и горьким перцем горошком. Готовую рыбу разобрать на небольшие кусочки, смешать с мелко нарезанными черешками сельдерея, репчатым сладким луком, отваренными и мелко нарезанными морковью и яйцами. Салат заправить майонезом и перемешать.

Салат из рыбы с репой

Картофель – 200 г,
чеснок – 50 г,
репа – 200 г,
масло растительное – 100 г,
морковь – 200 г,
рыба отварная – 200 г,
лук репчатый – 100 г,
растительное масло, соль – по вкусу.

Картофель, репу и морковь отварить (раздельно) в небольшом количестве воды, очистить и мелко нарезать.

Репчатый лук мелко нашинковать. Чеснок очистить и размять. Добавить лук и чеснок в отварные овощи. Выложить все ингредиенты в салатник, заправить растительным маслом, посолить и перемешать. Уложить сверху на салат отварную рыбу, освобожденную от костей.

Салат из рыбы, кальмаров и крабовых палочек

Филе рыбы – 200 г,
кальмары – 200 г,
крабовые палочки – 100 г,
яйца – 4 шт.,
зеленый горошек консервированный – 300 г,
майонез – по вкусу.

Филе любой рыбы отварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока, остудить нарезать. Кальмаров обдать крутым кипятком, промыть, отварить в подсоленной воде в течение 3 мин, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить с зеленым горошком и заправить майонезом. Сверху салат посыпать

измельченными крабовыми палочками.

Семга слабого посола

Семга – 1 кг,
соль – 50 г,
водка – 30 г,
сахарный песок – 25 г.

Семгу промыть в холодной воде, обвалить со всех сторон в крупной соли, смешанной с сахарным песком. Сбрызнуть рыбу водкой и оставить на 2–3 часа в холодильнике. Затем лишнюю соль удалить, если она не впиталась, рыбу промокнуть чистой тканью, удалив лишнюю влагу, нарезать тонко.

Салат из авокадо с креветками

Авокадо – 4 шт.,
крабовое мясо или креветки – 200 г,
сельдерей корневой – 200 г,
огурцы – 200 г,
майонез – по вкусу.

Сельдерей корневой и огурцы нашинковать тонкой соломкой. Авокадо разрезать вдоль, вынуть ложкой содержимое, не разрушая кожуры плодов, мякоть нарезать соломкой, соединить с подготовленными сельдереем и огурцами, заправить майонезом. Полученной смесью наполнить освобожденные от мякоти половинки авокадо, украсить их нарезанными крабовыми палочками, креветками или кусочками крабового мяса.

Салат фруктово-овощной с кальмарами

Кальмары – 300 г,
яйца – 4 шт.,
кукуруза консервированная – 200 г,
яблоки – 200 г,
апельсин – 1 шт.,
майонез или сметана – 100 г.

Кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде в течение 3 мин, освободить от пленок и пластинок, тонко нарезать.

Яйца отварить вкрутую, нарезать кубиками.

Яблоки нарезать мелкими дольками. Апельсин обдать кипятком, очистить и мелко нарезать. Соединить подготовленных кальмаров, яблоки и апельсины, добавить консервированную кукурузу, заправить майонезом или сметаной, тщательно перемешать.

Первые блюда

Тыквенный суп молочный

Тыква - 500 г,
крупа манная - 2 ст. ложки,
масло сливочное - 2 ст. ложки,
молоко - 2 л,
вода - 2 стакана,
соль и сахарный песок - по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, добавить растопленное сливочное масло и тушить. Залить горячим кипяченым молоком и варить на медленном огне 10–15 мин.

Добавить соль, сахар. Помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Довести до кипения, снять с огня и выдержать под крышкой 10–15 мин.

Суп картофельный с репой

Молоко - 1 л,
вода - 1 л,
репа - 300 г,
картофель - 300 г,
лук-порей - 100 г,
петрушка, корень - 50 г,
масло растительное - 100 г,
сок морковный - 100 г,
сливки - 100 г,
соль - по вкусу.

Лук-порей мелко нарезать, петрушку и репу мелко нашинковать, соединить вместе и пассеровать на растительном масле 3 мин. Очищенный и нарезанный крупной соломкой картофель залить кипящей водой и варить 7–8 мин, затем добавить пассерованные овощи, кипящее молоко и варить еще 3 мин.

При подаче к столу в каждую порцию добавить по 20 г морковного сока и по 30 г сливок.

Суп гороховый с топинамбуром

Горох - 400 г,
топинамбур - 400 г,
лук репчатый - 50 г,
морковь - 100 г,
лавровый лист - 2 шт.,
перец черный,
горошек - 5 шт.,
масло растительное - 50 г,
вода - 1,5 л,
соль - по вкусу.

Горох вымыть, залить водой на 4 часа, отварить в этой же воде до готовности. Морковь вымыть,

очистить, нашинковать соломкой.

Лук репчатый очистить, мелко нарезать и пассеровать вместе с морковью на растительном масле. Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке и добавить в кипящий гороховый суп вместе с пассерованными овощами. Одновременно добавить лавровый лист и размятые горошины черного перца. Прокипятить еще 3 мин и снять с огня. Подавать к столу, заправив измельченной свежей зеленью.

Суп молочный с картофельными клецками

Картофель - 500 г,
молоко - 1 л,
соль - по вкусу.

Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Часть картофельного сока отжать и дать ему отстояться, пока не выпадет крахмальный осадок. Отделить его от жидкости, аккуратно слив ее, и соединить с измельченной картофельной массой. Все хорошо перемешать, добавить по вкусу соль.

Из приготовленной массы руками сформировать фрикадельки с грецкий орех и отварить до готовности в кипящем молоке. К столу суп подавать горячим.

Суп молочный с репой

Репа - 400 г,
картофель - 200 г,
пастернак - 100 г,
лук репчатый - 100 г,
молоко - 2 л,
сок морковный - 100 г,
масло растительное - 50 г.

Репу, пастернак и лук очистить, нашинковать и пассеровать 1 мин. Картофель нарезать соломкой, залить горячим молоком и отварить в нем до готовности, добавив в конце варки пассерованные овощи. При подаче к столу добавить в каждую тарелку по 2 ст. ложки морковного сока.

Суп из кабачков

Картофель - 500 г,
кабачки - 300 г,
морковь - 100 г,
соль - по вкусу.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Кабачки вымыть, очистить от кожуры, удалить

семена, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Молодые, не переросшие кабачки можно не чистить и использовать с кожурой и семенами. Все овощи пассеровать, выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Подавать к столу со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Суп гороховый с ветчиной

Горох - 400 г,
картофель - 2-3 шт.,
морковь - 1-2 шт.,
лук репчатый - 1 головка,
петрушка, корень - 1 шт.,
ветчина - 200 г,
перец черный, горошек - 5 шт.,
соль - по вкусу.

Горох промыть, замочить и отварить до готовности в этой же воде, добавив, когда она закипит, нарезанную лапшой ветчину. Морковь, лук и петрушку нашинковать и пассеровать. Картофель нарезать соломкой, залить кипятком, отварить до готовности. Затем соединить его с пассерованными овощами и сваренным горохом и ветчиной, добавить размятый черный перец, довести до кипения, посолить по вкусу. Такой суп можно варить и без картофеля.

Суп овощной с капустой брокколи, картофелем и морковью

Капуста брокколи - 300 г,
картофель - 300 г,
морковь - 100 г,
лук-порей - 100 г,
масло растительное - 50 г,
соль - по вкусу.

Лук-порей промыть, нарезать кусочками.

Морковь нарезать кружочками, пассеровать на растительном масле вместе с луком-пореем. Капусту брокколи разобрать на соцветия. Картофель нарезать тонкой соломкой, залить кипятком, отварить до готовности. Добавить к нему подготовленную капусту брокколи и пассерованные овощи, посолить, довести до кипения. Подавать к столу, заправив сливками или сметаной. Можно сдобрить растертыми грецкими орехами.

Суп из капусты брокколи с хлопьями

Капуста брокколи - 300 г,
морковь - 50 г,
хлопья овсяные - 50 г,
лук-порей - 100 г,
вода или молоко - 1,5-2 л.

Лук-порей и морковь нарезать кружочками, обжарить на растительном масле в течение 3 мин, выложить в кастрюлю, залить крутым кипятком или горячим молоком, поставить на огонь.

Капусту брокколи опустить в кипящий суп.

На сухой сковороде прокалить овсяные хлопья до кремового цвета, заправить ими суп, дать закипеть.

Суп овощной с брюссельской капустой

Картофель - 300 г,
морковь - 100 г,
лук репчатый - 100 г,
капуста брюссельская - 200 г,
сметана - 100 г,
зелень петрушки, укропа - по вкусу.

Картофель очистить, нарезать соломкой, залить крутым кипятком, поставить на огонь. Лук и морковь очистить, нашинковать, пассеровать на растительном масле.

Когда картофель будет готов, добавить в бульон подготовленные овощи вместе с брюссельской капустой, кипятить 5 мин, посолить. К столу подать со сметаной и свежей зеленью.

Суп из телятины и савойской капусты

Телятина - 500 г,
лук-порей - 100 г,
капуста савойская - 300 г,
морковь - 50 г,
сельдерей корневой или черешковый - 100 г.

Телятину обжарить с двух сторон, затем залить крутым кипятком и варить на небольшом огне до готовности.

Когда мясо станет мягким, добавить в бульон крупно нарезанные овощи, капусту, сельдерей, морковь и лук, варить еще 10 мин. К столу подавать с домашними лепешками или пирогами с картошкой.

Щи из квашеной капусты с репой

Картофель - 200 г,
капуста квашеная - 500 г,
репа - 200 г,
мука - 100 г,
сельдерей корневой - 200 г,
соль - по вкусу.

Картофель нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности.

Отдельно отварить в небольшом количестве воды квашеную капусту. Репу и сельдерей мелко нарезать и пассеровать вместе с нашинкованным репчатым луком. Заправить кипящий бульон с картофелем пассерованными овощами, прокипятить не более 3 мин и затем соединить все с отваренной квашеной капустой. При подаче к столу в щи добавить размятый чеснок и укроп.

Свекольник с яблоками

Свекла столовая - 300 г,
яблоки - 200 г,
лук-порей - 100 г,
пастернак, корень - 100 г,
сметана - 200 г,
чеснок, зелень петрушки, соль - по вкусу.

Свеклу натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле.

Яблоки и пастернак очистить, мелко нашинковать.

Лук-порей промыть, мелко нашинковать.

Яблоки и овощи залить сметаной и тушить 5 мин, затем выложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и варить 5 мин. При подаче к столу добавить измельченную зелень петрушки или укропа и раздавленный чеснок.

Суп овощной с шампиньонами

Картофель - 300 г,
шампиньоны - 300 г,
морковь - 100 г,
лук репчатый - 100 г,
масло растительное или сливочное - 50 г,
соль - по вкусу.

Репчатый лук очистить и мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, пассеровать на растительном масле вместе с нарезанным репчатым луком. Шампиньоны перебрать, промыть, нарезать ломтиками (мелкие шампиньоны можно положить целыми) и обжарить на растительном

или сливочном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком, отварить до готовности. Затем добавить обжаренные грибы и пассерованные овощи, посолить, довести до кипения и варить 3 мин. При подаче к столу добавить зелень укропа, сметану или свежие сливки.

Суп морковно-грибной

Грибы - 300 г,
морковь - 300 г,
лук репчатый - 50 г,
сметана - 200 г,
масло сливочное - 15 г,
масло растительное - 50 г,
мука - 2 ст. ложки,
вода или молоко - 1,5 л.

Грибы мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Морковь и лук нашинковать и пассеровать на сливочном масле, добавляя муку небольшими порциями и помешивая, пока мука не станет золотистого цвета. Горячим молоком или водой залить пассерованные грибы, морковь и лук, посолить, хорошо размешать и дать закипеть. При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану.

Борщ с черносливом

Капуста белокочанная - 200 г,
свекла столовая - 200 г,
чернослив - 200 г,
морковь - 50 г,
томатная паста - 50 г,
лук репчатый - 100 г,
картофель - 300 г,
масло растительное - 50 г,
орехи грецкие - 1 ст. ложка на порцию,
соль - по вкусу.

Картофель очистить, нарезать соломкой. Свеклу, морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук измельчить.

Измельченные овощи пассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2 мин. Картофель залить кипятком и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи и нашинкованную капусту, посолить, довести до кипения. Чернослив отварить отдельно, косточки вынуть.

При подаче к столу в каждую порцию положить 5–6 шт. чернослива вместе с отваром, мелко нарезанную зелень, молотые грецкие орехи и сметану.

Борщ деревенский

Фасоль - 200 г,
картофель - 300 г,
свекла столовая - 200 г,
капуста белокочанная - 200 г,
лук репчатый - 50 г,
морковь - 50 г,
сало старое - 100 г,
томатная паста - 50 г,
вода - 2 л,
чеснок - 2-3 зубчика,
соль - по вкусу.

Фасоль замочить до набухания, отварить и добавить нарезанный соломкой картофель. Когда картофель будет готов, положить мелко нашинкованную соломкой капусту. Свеклу, морковь, лук нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле 2-3 мин, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2 мин, выложить в борщ в конце варки.

В готовый борщ добавить растертое сало и чеснок.

Борщ постный с фасолью

Фасоль - 200 г,
капуста белокочанная - 300 г,
морковь - 100 г,
свекла - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
томатная паста - 50 г,
картофель - 200 г,
масло растительное - 50 г,
чеснок - 3-4 зубчика,
зелень петрушки и укропа, соль - по вкусу.

Фасоль промыть, залить водой на 3-4 часа, отварить в этой же воде до готовности.

Лук, свеклу и морковь нарезать соломкой и пассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2 мин. Картофель нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. Затем добавить нашинкованную капусту, пассерованные овощи и отварную фасоль вместе с отваром, прокипятить все не более 3 мин, посолить. При подаче к столу добавить размятый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Борщок

Свекла столовая - 500 г,
лук репчатый - 50 г,
масло растительное - 100 г,
сметана - 100 г,
мука - 2 ст. ложки,
вода - 2 л,
зелень, соль - по вкусу.

Свеклу мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Лук репчатый мелко нарезать.

Пассеровать измельченные свеклу и лук на растительном масле 3 мин, залить сметаной и тушить овощи еще 1 мин.

Отдельно прожарить муку до золотистого цвета и затем выложить все в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить, варить 5 мин. При подаче к столу в каждую порцию добавить размятый чеснок и мелко нарезанную зелень укропа.

Суп овощной с фрикадельками из куриных грудок

Пастернак, корень - 300 г,
морковь - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
мясо куриное - 250 г,
крупа манная - 1 ст. ложка,
масло сливочное - 50 г,
укроп, зелень - 5 г,
соль - по вкусу.

Морковь и пастернак натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать, смешать с остальными овощами и пассеровать на сливочном масле 3 мин. Пассеровку залить крутым кипятком, поставить на огонь и, когда суп закипит, выложить в него приготовленные заранее фрикадельки. Варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Для приготовления фрикаделек белое куриное мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, подсолить, добавить манной крупы и хорошо вымесить. При подаче к столу в каждую порцию супа добавить измельченную свежую зелень укропа.

Суп куриный с белой фасолью

Курица - 1 шт.,
фасоль - 200 г,
морковь - 100 г,
лук репчатый - 50 г,
сельдерей, зелень - 50 г.

Фасоль замочить до полного набухания, затем отварить в той же воде.

С курицы снять кожу и лишний жир, нарезать порционными кусками, залить холодной водой и варить до готовности. Овощи нарезать, пассеровать на снятом курином жире. В куриный бульон добавить фасоль вместе с отваром и пассерованные овощи.

Суп с фрикадельками из телятины

Телятина - 200 г,
шпинат - 200 г,
имбирь, корень - 1 шт.,
манная крупа - 50 г,
чеснок - 2 зубчика,
перец черный - 1/2 чайной ложки,
соль - по вкусу.

Телятину залить холодной водой, поставить на огонь и варить до полной готовности. Бульон процедить, довести до кипения, посолить и заправить фрикадельками. Для приготовления фрикаделек мясо, чеснок и бланшированный шпинат пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, хорошо вымешать, дать постоять 20 мин. Сформировать шарики размером с грецкий орех и опустить в кипящий бульон, варить 10 мин.

Мелко нарезать корень имбиря и опустить его в бульон. При подаче к столу в каждую порцию добавить зелень петрушки.

Суп из баранины

Баранина - 300 г,
лук репчатый - 1 шт.,
морковь - 1 шт.,
петрушка, корень - 1 шт.,
перец черный, горошек - 6-8 шт.,
вода - 3 л,
рис - 1 стакан,
соль - по вкусу.

Баранину нарезать кусками и обжарить в собственном жире, затем залить водой и варить до готовности. Лук, морковь и петрушку нашинковать и пассеровать на жире, оставшемся от обжаривания баранины. В готовый бульон добавить промытый рис, пассерованные овощи и довести до готовности.

Суп куриный с овощами

Курица - 1 шт.,
морковь - 100 г,
петрушка, корень - 100 г,
лук-порей - 100 г,
лук репчатый - 100 г,
репа - 200 г.

Курицу залить холодной водой и поставить на небольшой огонь, варить до готовности. Затем отделить мясо от костей, добавить в бульон крупно нарезанные овощи и куриное мясо. Варить суп еще 10 мин. Подавать к столу с теплым домашним хлебом.

Уха из стерляди на овощном бульоне

Стерлядь - 1 кг,
вино белое сухое - 1 стакан,
бульон овощной - 2 л,
соль, перец - по вкусу.

Стерлядь вымыть, очистить, выпотрошить и снять с тушки кожу, начиная со стороны спинки, сделав разрез вдоль хребта. Очищенную тушку нарезать поперек на куски, опустить в кипящий овощной бульон и варить до готовности в течение 25 мин. В конце варки добавить вино.

Подавать к столу, уложив кусочки рыбы в тарелку и залив их бульоном, в котором она варилась.

Суп рыбный с репой

Рыба - 500 г,
репа - 100 г,
картофель - 200 г,
сельдерей - 50 г,
масло растительное - 50 г,
морковь - 50 г,
лук репчатый - 50 г,
укроп - 50 г,
соль - по вкусу.

Рыбу вымыть, разделить и нарезать порционными кусками. Картофель нарезать брусочками. Залить подготовленную рыбу крутым кипятком, добавить нарезанный картофель и поставить на огонь. Морковь, репу, сельдерей мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с шинкованным репчатым луком. Когда картофель сварится, добавить в бульон пассерованные овощи и прокипятить все не более 1 мин.

При подаче к столу в суп добавить мелко нарезанную зелень укропа.

Щи из квашеной капусты с рыбой

Рыба - 500 г,
квашеная капуста - 300 г,
картофель - 200 г,
репчатый лук - 50 г,
сельдерей, корень - 50 г,
мука - 1 ст. ложка,
масло растительное - 100 г,
душистый перец, горошек - 5 шт.,
лавровый лист - 1 шт.,
чеснок - 1 головка,
соль - по вкусу.

Квашеную капусту залить кипятком и варить до мягкости. Картофель очистить, нарезать мелкой

соломкой, залив кипятком и сварить отдельно от капусты. Репчатый лук, морковь и корень сельдерея нашинковать. Рыбу освободить от костей и нарезать кусочками, соединить с нашинкованными овощами и пассеровать на растительном масле в течение 2 мин. Затем добавить (вмешать) 1 ст. ложку муки и пассеровать еще не более 1 мин. Соединить капусту и картофель вместе с отваром, в котором они варились, выложить туда же пассерованную массу и, доведя до кипения, варить 10 мин, добавив предварительно лавровый лист и душистый перец. В конце варки посолить. При подаче к столу добавить измельченный чеснок.

Суп рыбный со щавелем

Рыба - 500 г,
картофель - 200 г,
лук репчатый - 50 г,
сельдерея, зелень - 10 г,
свекольная ботва - 300 г,
щавель - 200 г,
масло растительное - 100 г,
соль - по вкусу.

Рыбу разделить и нарезать кусочками. Лук очистить и мелко нашинковать. Сельдерея и свекольную ботву промыть и мелко порубить. Нарезанную кусочками рыбу, измельченную зелень и лук пассеровать на растительном масле, залить кипятком, положить нашинкованный соломкой картофель и варить до готовности. Затем добавить мелко нарезанный щавель и довести до кипения, посолить. Подавать к столу со сметаной.

Окрошка из топинамбура

Топинамбур - 300 г,
яйцо - 1 шт.,
лук зеленый - 50 г,
кефир - 500 г,
укроп, зелень - 10 г,
соль - по вкусу.

Топинамбур нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Лук зеленый мелко нарезать. Яйцо отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Измельченные овощи и яйцо выложить в тарелку, залить кефиром, посолить и посыпать измельченной зеленью укропа.

Окрошка с ревенем и редисом

Ревень - 400 г,
квас хлебный - 1 л,
морковь - 100 г,
яйца - 2 шт.,
редис - 100 г,
лук зеленый - 50 г,
горчица, соль - по вкусу.

Ревень очистить от кожицы, нарезать кубиками и припустить в небольшом количестве воды. Морковь отварить и нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нашинковать. Редис нарезать кружочками. Яйца отварить вкрутую, очистить, белки мелко порубить, а желтки растереть с горчицей и солью. Подготовленные овощи и яичный белок разложить по тарелкам и залить хлебным квасом, добавляя в каждую тарелку растертые с горчицей яичные желтки и измельченную зелень укропа.

При подаче к столу в каждую порцию можно добавить по 1 ст. ложке сметаны.

Окрошка из редиса и зеленого лука с яйцами

Кефир - 500 г,
вода кипяченая - 500 г,
редис - 200 г,
лук зеленый - 100 г,
яйца - 2 шт.,
укроп - 10 г,
соль - по вкусу.

Лук нарезать, редис нашинковать. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Укроп мелко нарезать. Все перемешать, залить разбавленным водой кефиром, посолить.

Окрошка с малосольными огурцами и репой

Кефир - 500 г,
вода кипяченая - 500 г,
репа - 200 г,
картофель - 200 г,
огурцы малосольные - 200 г,
чеснок - 1 головка,
укроп, зелень - 10 г,
соль - по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Репу вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить в небольшом количестве воды.

Огурцы малосольные нарезать кубиками.

Соединить все ингредиенты и залить

разбавленным водой кефиром. Посолить, добавить растертый чеснок и мелко нарезанную зелень укропа.

Суп из ревеня с кефиром

Ревень - 200 г,
кефир - 1 л,
вода - 50 г,
лимонная цедра - 20 г,
сахарный песок - 100 г,
корица - 5 г.

Ревень (черешки) вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 2 см, опустить в приготовленный заранее сахарный сироп, отварить до готовности, не допуская разваривания, вынуть шумовкой и охладить.

Охлажденный сироп смешать с кефиром, добавить лимонную цедру и корицу, разлить по тарелкам и положить подготовленный ревеня.

Мясные блюда

Жареная говядина

Говядина - 800 г,
сок 1/2 лимона,
цедра лимона, зелень и соль - по вкусу.

Мякоть молодой говядины (200–250 г на порцию) отбить деревянным молотком и мариновать в течение 2 часов, полив свежесотжатым соком лимона, добавив немного натертой лимонной цедры, мелко рубленной зелени петрушки и соль.

Мясо обжарить на растительном масле с двух сторон на раскаленной сковороде в течение 1 мин. Затем довести до готовности в течение 20–25 мин на слабом огне без крышки. К столу подавать со свежими или маринованными овощами.

Мясо кусочками, фаршированное чесноком

Мясо - 800 г,
чеснок - 100 г,
соль, тыквенные семечки и орехи - по вкусу.

Говядину, баранину, телятину или нежирную свинину нарезать кусочками как для гуляша или чуть крупнее. В каждом из них сделать глубокий надрез-кармашек, в который вложить дольку чеснока, небольшой кусочек жира от этого же мяса и очищенное от кожуры тыквенное семечко или часть ядра любого ореха. Фаршированные кусочки мяса посолить, жарить до готовности во фритюре. К столу мясо подавать с гарниром из свежих овощей (фиолетового репчатого лука, помидоров и огурцов).

Отбивная в кляре

Мясо - 800 г,
сок 1/2 лимона,
укроп, зелень, соль, перец - по вкусу.
Для кляра:
пиво - 50 г,
яйцо - 1 шт.
мука - 1 ст. ложка.

Свинину, баранину или говядину нарезать порционными кусками, отбить деревянным молотком, полить свежесотжатым соком лимона, поперчить, обвалять в мелко нарезанной зелени укропа, обмакнуть в кляр, обжарить на растительном масле с двух сторон. К столу подавать с апельсинами, грейпфрутами, овощами, фруктами.

Мясо с овощами, запеченное в духовке

Говядина или свинина - 1 кг,
перец сладкий - 200 г,
морковь - 200 г,
томаты - 500 г,
лук репчатый - 100 г,
масло растительное - 50 г,
перец острый горький и соль - по вкусу.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и хорошо отбить. Лук репчатый очистить и нарезать тонкими кольцами. Морковь вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой. Перец сладкий вымыть, освободить от семян, нарезать тонкими кольцами.

Измельченные овощи пассеровать на растительном масле. Подготовленные порционные куски мяса выложить в глубокую сковороду, сверху — пассерованные овощи. Посолить, добавить измельченный горький перец и запекать в духовке.

Мясо, запеченное с киви

Мясо - 2–3 кг,
киви - 500 г,
перец, соль - по вкусу.

Киви вымыть, очистить и разрезать на небольшие кусочки. Кусок телятины, свинины или говядины промыть, сделать в ней надрезы-кармашки, распределив их равномерно по всей поверхности. В каждый кармашек вложить по кусочку киви, немного соли и черного свежемолотого перца. Нафаршированный кусок мяса обмазать мякотью киви и оставить на ночь, утром завернуть его в фольгу и запечь в духовке. Мясо, приготовленное подобным способом, отличается особой нежностью и вкусом. К нему подают фрукты свежие или маринованные или салат из них.

Почки, печень и сердце, тушенные с овощами

Почки - 500 г,
сердце - 500 г,
печень - 500 г,
морковь - 100 г,
сладкий перец - 100 г,
лук репчатый - 100 г,
корень сельдерея - 50 г,
томаты - 200 г,
сметана - 100 г,
соль - по вкусу.

Свинные или говяжьи почки и сердце отварить в отдельной посуде и промыть в холодной воде, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю с

толстым дном. Сырую печень нарезать кусочками и слегка обжарить. Морковь, сладкий перец, репчатый лук, корень сельдерея очистить, нарезать кусочками и пассеровать овощи на растительном масле. Смешать почки и сердце с овощами. Отдельно обжарить томаты, уложить их сверху, посолить, залить блюдо сметаной. Тушить в духовке в течение 40 мин при температуре 200 °С.

Мясо, фаршированное клюквой

Мясо - 2-3 кг,
клюква - 200 г,
чеснок, перец - по вкусу.

Мясо вымыть холодной водой, сделать в нем глубокие надрезы, в углубления положить клюкву (по 5 ягод), соединенную с давленным чесноком и перцем горошком. Сверху смазать свежееотжатым ягодным соком и поставить на несколько часов для маринования. Запекать в духовке при температуре 200–220 °С в течение 10 мин, а затем при температуре 150 °С в течение 1–1,5 часа. Блюдо готово, если при прокалывании мяса появляется прозрачный сок.

Говядина, тушенная в сметане

Говядина - 1 кг,
сметана - 400 г,
лук репчатый - 100 г,
зелень петрушки, соль - по вкусу.

Говядину разрезать на небольшие кусочки, слегка обжарить на растительном масле вместе с репчатым луком, нарезанным крупными дольками. Уложить в сковороду, залить сметаной, добавить мелко нарезанную петрушку, посолить, запекать в духовке до образования золотистой корочки (мясо должно быть полностью покрыто сметаной).

Говядина сочная с овощами

Говядина - 800 г,
водка - 30 г,
яичный белок - 1 шт.,
масло сливочное - 50 г,
соль, перец - по вкусу.

Говядину хорошо отбить и наколоть вилкой. Сбрызнуть мясо водкой, оставить на 2–3 часа. Затем посолить, поперчить, окунуть во взбитый

яичный белок и обжарить на сливочном масле. Подавать к столу со свежими томатами и сладким перцем.

Телятина, жаренная с яблоками

Телятина - 1 кг,
яблоки - 1 кг,
лук репчатый - 200 г,
масло растительное - 30-40 г,
соль - по вкусу.

Телятину нарезать порционными кусками, отбить и обжарить с двух сторон. Яблоки нарезать дольками, репчатый лук — кольцами и обжарить отдельно на растительном масле. Подавать к столу в горячем виде.

Мясо с фасолью и картофелем

Мясо - 1 кг,
фасоль - 200 г,
картофель - 300 г,
лук - 100 г,
морковь - 100 г,
томаты - 200 г,
сельдерей или пастернак, корень - 100 г,
лавровый лист - 1 шт.,
перец черный, горошек - 10 шт.,
соль - по вкусу.

Мясо нарезать кусочками и обжарить на растительном масле, залить крутым кипятком и тушить до готовности. Фасоль залить водой на 4 часа, затем отварить без соли и при открытой крышке, чтобы она не разварилась. Картофель очистить, нарезать крупно и слегка обжарить на сковороде. К готовому мясу выложить картофель, пассерованный лук, морковь и сельдерей, посолить, тушить еще 10 мин. Добавить готовую фасоль, лавровый лист и обжаренные томаты, дать прокипеть. К столу подавать, посыпав растертым чесноком и укропом.

Свинина, фаршированная чесноком

Свинина - 2-3 кг,
чеснок - 50 г,
перец черный, горошек - 10 шт.,
соль - по вкусу.

Свинину промыть холодной водой, сделать в ней глубокие надрезы. Чеснок измельчить, смешать с перцем, солью, полученной смесью заполнить надрезы, ею же смазать кусок мяса

сверху. Подготовленную свинину запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 10 мин, затем снизить температуру до 150 °С и запекать до появления прозрачного сока при прокалывании мяса. Свинину подавать к столу с маринованными овощами и свежим виноградом.

Ребрышки свиные с картофельным пюре

Ребрышки свиные - 1 кг,
лук репчатый - 200 г,
морковь - 200 г,
перец сладкий - 2 шт.,
баклажан - 1 шт.,
томаты - 200 г,
мука - 2 ст. ложки,
чеснок, зелень укропа, перец, лавровый лист,
соль - по вкусу.

Ребрышки свиные порубить поперек, разрезать по суставу вдоль ребер, промыть холодной водой, обвалить в муке и обжарить с двух сторон без добавления масла. Лук репчатый, морковь, сладкий перец, баклажан, томаты нарезать мелко и пассеровать на свином сале. Выложить все в кастрюлю, добавить черный перец горошком, лавровый лист. Обжаренные ребрышки и пассерованные овощи залить крутым кипятком, посолить и тушить в духовке в течение 50 мин при температуре 200 °С. Перед подачей к столу добавить мелко рубленые чеснок и зелень укропа.

Ребрышки свиные, тушеные с зеленью

Ребрышки свиные - 1 кг,
шпинат - 500 г,
петрушка, зелень - 100 г,
чеснок - 1 головка,
сок 1 лимона,
соль - по вкусу.

Свиные ребрышки промыть, нарезать кусочками и обжарить на сухой сковороде с обеих сторон, затем соединить с тщательно промытой измельченной зеленью и, помешивая, продолжить жарку еще одну минуту.

После этого переложить все в кастрюлю, посолить, добавить сок, отжатый из одного лимона, чеснок и тушить под крышкой до готовности.

К свиным ребрышкам на гарнир подать капусту цветную или брокколи.

Мясо с картофелем в горшочке

Мясо - 200 г,
морковь - 50 г,
лук репчатый - 50 г,
картофель - 300 г,
перец черный, горошек - 4-5 шт.,
лавровый лист - 1 шт.,
соль - по вкусу.

Мясо промыть, нарезать кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире. Морковь нарезать мелко и пассеровать вместе с репчатым луком, нарезанным кольцами. В горшочек сначала выложить обжаренное мясо, затем пассерованные овощи и сверху — очищенные и промытые картофелины небольшого размера. Если клубни крупные, разрезать их на 4 части. Заполненный горшочек залить кипящей водой, добавить соль, перец и лавровый лист, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. При подаче к столу добавить измельченную зелень укропа или петрушки, любой томатный соус или нарезанные ломтиками свежие томаты с 2–3 размятыми дольками чеснока.

Баранина, запеченная в глиняном горшочке

Баранина - 1 кг,
баклажаны - 500 г,
спелые томаты - 500 г,
лук репчатый - 100 г,
перец сладкий - 200-300 г,
петрушка, зелень - 50 г,
базилик - 50 г,
чеснок - 1 головка,
соль - по вкусу.

Жирную баранину промыть холодной водой, нарезать кусками. Овощи очистить, вымыть, нарезать. В горшочек выложить овощи и мясо, добавить измельченную пряную зелень и чеснок, заполнив горшочек доверху, посолить. Запекать в духовке при температуре 200 °С. Как только содержимое горшочка закипит, снизить температуру до 180 °С и готовить в течение 1,5 часа. Подавать к столу в горячем виде.

Фасоль с курицей в горшочке

Филе курицы – 600 г,
морковь – 100 г,
лук репчатый – 100 г,
фасоль – 200 г,
сельдерей, зелень – 30 г,
масло растительное – 50 г,
соль – по вкусу.

Фасоль белую залить на ночь холодной водой, затем воду слить. Филе курицы промыть, нарезать кусочками и обжарить в собственном жире. Морковь вымыть, очистить, нарезать крупными кружками. Лук репчатый очистить и нарезать крупными дольками или кружочками, пассеровать морковь и лук на растительном масле. Обжаренные кусочки куриного мяса выложить в горшочек, сверху уложить пассерованные овощи, а на них подготовленную фасоль, наполнив горшочек доверху. Залить содержимое горшочка крутым кипятком, добавить измельченную зелень сельдерея, соль, поставить в духовку и накрыть крышкой. Тушить до готовности фасоли.

Рагу свиное в горшочке

Ребрышки свиные или грудинка – 200 г,
перец сладкий – 200 г,
томаты – 100 г,
лук репчатый – 20–30 г,
лавровый лист – 1 шт.,
перец черный, горошек – 3–4 шт.,
перец красный горький стручковый, соль – по вкусу.

Свиные ребрышки промыть, порубить кусками, выложить в горшочек, добавить нарезанный кубиками сладкий перец, томаты, полукольца репчатого лука, лавровый лист, горький красный перец, горошины черного перца. Залить кипящей водой, закрыть крышкой или фольгой и тушить в духовке в течение 20–30 мин. При подаче к столу добавить размятый чеснок. Свежие томаты можно заменить томатной пастой.

Крылышки куриные в пивном кляре

Куриные крылышки – 500 г,
пиво – 100 г,
яйца – 2 шт.,
мука – 3–4 ст. ложки,
соль, перец – по вкусу.

Куриные крылышки промыть, посолить, поперчить, обмакнуть в кляр и жарить во фритюре. Для приготовления кляра яйца взбить

вместе с пивом, посолить и, добавляя небольшими порциями муку, взбивать до получения однородной массы.

Курица со сметаной

Курица – 800 г,
чеснок – 1 головка,
сметана – 1 ст. ложка,
перец черный молотый, соль – по вкусу.

Мякоть курицы промыть, нарезать кусочками, поперчить, посолить и выложить в горшочек, пересыпая мелко нарезанным чесноком, добавить сметану. Залить содержимое наполненного доверху горшочка кипятком, накрыть крышкой (фольгой) и тушить в духовке до готовности.

Курица с грибами

Курица – 1 тушка (1 кг),
шампиньоны свежие – 1 кг,
соль – по вкусу.

Подготовленную тушку курицы промыть холодной водой, разрезать вдоль грудки. Шампиньоны промыть, треть грибов жарить целиком на растительном масле, оставшиеся сырые грибы нарезать тонкими пластинками, посолить и начинить ими куриную тушку. Поместить в духовку, нагретую до 200 °С, и довести до готовности. Готовую курицу подавать к столу на блюде, обложив жареными шампиньонами.

Котлеты мясные с капустой

Говядина – 1 кг,
капуста белокочанная – 200 г,
лук репчатый – 50 г,
петрушка, зелень – 50 г,
яйцо – 1 шт.,
манная крупа – 1 ст. ложка,
панировочные сухари – 2 ст. ложки,
перец, соль – по вкусу.

Белокочанную капусту мелко порубить, залить кипятком, выдержать до остывания и отжать. Лук репчатый очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясом. Соединить капусту, мясной фарш с луком, добавить измельченную зелень петрушки, яйцо, манную крупу, черный молотый перец и соль, тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях, жарить на растительном масле.

Овощное рагу с печенью

Печень говяжья или свиная – 500 г,
морковь – 200 г,
картофель – 800 г,
лук репчатый – 100 г,
масло растительное – 100 г,
соль – по вкусу.

Печень промыть, мелко нарезать соломкой и обжарить на растительном масле. Лук репчатый очистить, нарезать кольцами, пассеровать 2–3 мин.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой и также пассеровать в течение 2-3 мин на растительном масле.

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными дольками и слегка обжарить.

Смешать все овощи и печень, посолить по вкусу, уложить смесь в высокую сковороду или кастрюлю, поставить на 20 мин в разогретую духовку.

Подавать к столу в горячем виде со сметанным соусом.

Котлеты мясные с кабачками

Мясо – 500 г,
кабачки – 200 г,
лук репчатый – 100 г,
манная крупа – 1 ст. ложка,
панировочные сухари – 2-3 ст. ложки,
масло растительное – 3 ст. ложки,
перец, соль – по вкусу.

Репчатый лук очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семян и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить манную крупу, посолить, поперчить. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на растительном масле.

Котлеты мясные с отрубями

Мясо – 500 г,
лук репчатый – 100 г,
чеснок – 3-4 зубчика,
отруби – 4 ст. ложки,
масло растительное – 3 ст. ложки,
соль – по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком и чесноком. В мясной фарш добавить отруби и соль, перемешать. Сформировать котлеты и жарить на растительном масле. Но лучше эти котлеты готовить на пару.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Запеканка рыбная слоеная с зеленью и сладким перцем

Рыбное филе – 1 кг,
лук-порей – 200 г,
перец красный сладкий – 200 г,
укроп, зелень – 50 г,
яйца – 2-3 шт.,
соль, перец черный крупномолотый – по вкусу.

Лук-порей и укроп мелко нарезать, у перца удалить семена и нарезать тонкими кольцами. Измельченный лук-порей перемешать с яйцами, половину смеси уложить на противень, поверх ее уложить слой рыбы, освобожденной от костей, посолить, поперчить, посыпать измельченным укропом, на слой рыбы уложить нарезанный кольцами сладкий перец, залить оставшейся смесью лука-порея с яйцами и накрыть противень фольгой. Запекать в духовке при температуре 200–220 °С.

Кнели рыбные

Филе трески – 500 г,
филе палтуса – 300 г,
манная крупа – 2 ст. ложки,
перец, соль – по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, посолить, поперчить, хорошо перемешать и оставить минут на 30. В кипящий подсоленный рыбный или овощной бульон опустить кнели, сформировав их в виде маленьких «сосисок», как только кнели всплывут — они готовы. Кнели подавать к столу в горячем виде, украсив зеленью и посыпав...

Рыбное филе, запеченное с сыром

Рыбное филе – 500 г,
сыр твердый – 100 г,
яйца (белки) – 2 шт.,
зелень петрушки – 50 г,
перец черный молотый – по вкусу.

Пластинки рыбного филе поперчить. Яичные белки взбить в пышную пену вместе с натертым сыром. На смазанную маслом сковородку или противень уложить

подготовленное рыбное филе, залить его взбитой смесью и запекать в духовке в течение 10–15 мин при температуре 180–200 °С. Готовое блюдо при подаче к столу посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. К рыбному филе можно подать рис с грибами или овощной салат по вашему вкусу.

Рыба мелкая, запеченная в духовке

Рыба (выпотрошенная и без голов) – 1 кг,
масло растительное – 200 г,
уксус яблочный – 50 г,
перец черный, горошек – 10 шт.,
соль – по вкусу.

Мелкую морскую рыбу (сайда, мойва, салака, килька и др.) промыть, уложить на противень ровными рядами вплотную, посолить, добавить черный перец горошком, полить растительным маслом и уксусом, запечь в духовке до золотистого цвета. К столу подавать в охлажденном виде.

Запеканка с рыбой по-каспийски

Рыба (треска, терпуг, окунь и т. п.) – 1 кг,
сладкий перец – 1 шт.,
помидор – 1 шт.,
зеленый огурец – 1 шт.,
морковь – 1 шт.,
чеснок – 2-3 зубчика,
яйца – 2 шт.,
сливочное масло и мука – по 1,5 ст. ложки,
молоко – 50 г,
тертый сыр – 50 г,
тертый имбирь, мускатный орех – по вкусу.

Рыбу выпотрошить, промыть, разрезать на кусочки и слегка обжарить с двух сторон. Отдельно обжарить до полуготовности лук, морковь и чеснок, добавить помидор, огурец, перец и посыпать все тертым имбирем и мускатным орехом. Рыбу и овощи выложить в форму и залить смесью из яйца, муки, сливочного масла, молока и тертого сыра. Запекать в духовке до готовности.

Морской окунь под сливочным соусом

Морской окунь – 500-600 г,
корень сельдерея или пастернака – 100 г,
масло сливочное – 50 г,
мука – 1 ст. ложка,
сливки – 100-200 г.

Тушки морского окуня очистить, промыть в холодной воде, смазать сливочным маслом и уложить в пароварку на 30 мин. Затем разложить в тарелки, облить сливочным соусом, украсить пряной зеленью. Для приготовления соуса: корень пастернака или сельдерея очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на сливочном масле. Затем в эту же сковороду высыпать муку и поджарить до золотистого цвета, добавить сливки и довести до кипения, при образовании комочков протереть через сито или взбить блендером. К рыбе подать свежий белый хлеб и зелень.

Каша перловая с кальмарами и овощами

Крупа перловая – 200 г,
кальмары – 300 г,
лук репчатый – 100 г,
морковь – 200 г,
масло растительное – 50 г,
соль – по вкусу.

Кальмаров залить кипятком, выдержать до остывания, очистить от пленок и промыть холодной водой, нашинковать соломкой и пассеровать в течение 3–5 мин на растительном масле.

Морковь натереть на крупной терке. Лук репчатый мелко нарезать. Измельченную морковь и лук пассеровать на растительном масле 2–3 мин. Крупу прокалить на сухой сковороде, высыпать в кастрюлю, залить кипятком и выдержать до разбухания. Затем поставить на огонь и варить на медленном огне под крышкой. Готовую кашу соединить с пассерованными кальмарами и овощами, посолить и перемешать.

Плов рисовый с репой и кальмарами

Кальмары – 500 г,
рис – 200 г,
репа – 300 г,
лук репчатый – 200 г,
масло растительное – 50 г,
соль – по вкусу.

Кальмаров отварить в течение 3 мин в подсоленной воде и нарезать соломкой. Репу очистить, нашинковать на крупной терке, пассеровать на растительном масле 3 мин, добавить нарезанных кальмаров и готовить еще 1 мин. Лук репчатый нарезать кольцами, пассеровать отдельно на растительном масле. Рис промыть и отварить до готовности, соединить с подготовленными кальмарами и овощами, посолить по вкусу и аккуратно перемешать. Уложенный на тарелку плов можно украсить крабами и дольками лимона.

Котлеты рыбные с морковью

Рыба (филе) – 500 г,
морковь – 200 г,
лук репчатый – 50 г,
сало свиное – 100 г,
сухари панировочные – 3 ст. ложки,
соль, перец – по вкусу.

Морковь отварить (потушить) в небольшом количестве воды и протереть через сито вместе с отваром. Лук репчатый пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе и свиным салом. Смешать подготовленную массу с протертой морковью, посолить и поперчить. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на растительном масле.

Котлеты рыбные с картофелем

Рыба (филе) – 500 г,
картофель – 200 г,
лук репчатый – 100 г,
майоран, зелень – 10 г,
отруби – 1 ст. ложка,
соль, перец черный молотый – по вкусу.

Картофель очистить и отварить, залить подсоленным кипятком, затем горячим протереть через сито. Зелень майорана мелко нарезать. Лук репчатый пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Подготовленную массу соединить с протертым картофелем и измельченной зеленью, посолить,

добавить черный молотый перец и отруби, тщательно перемешать.

Сформировать из подготовленной массы котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и жарить на растительном масле или приготовить на пару.

Котлеты рыбные

Рыбное филе – 1 кг,
лук репчатый – 200 г,
укроп, зелень – 50 г,
манная крупа – 2 ст. ложки,
сахарный песок – 1 ст. ложка,
перец черный – 1/2 чайной ложки,
перец душистый – 4-5 горошин,
соль – по вкусу.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Лучше взять филе 2–3 видов рыбы, сочетая жирные и нежирные сорта, например треску и палтус, зубатку и хек и т. д.

В подготовленный фарш добавить манную крупу, сахарный песок, мелко раздробленный черный и душистый перец, соль, мелко нарезанную зелень. Все тщательно перемешать, мокрыми руками сформировать из полученной массы котлеты, обвалять их в толченых сухарях и пожарить во фритюре.

Блюдо можно приготовить на пару. В этом случае сформированные котлеты нужно обмазать сливочным маслом (без панировки) и, поместив в пароварку, выдержать в ней примерно 25 мин. Паровые котлеты при подаче к столу украсить зеленью и рублеными яйцами.

К столу подавать с овощным гарниром.

Блюда из овощей

Картофельное пюре с зеленью

Картофель - 500 г,
шпинат - 100 г,
петрушка, зелень - 30 г,
сливки - 100 г,
соль - по вкусу.

Зелень промыть и отварить в небольшом количестве (50 г) воды. Картофель вымыть, очистить, еще раз вымыть, залить кипятком, отварить до готовности. Протереть горячий картофель через сито вместе с отварной зеленью, добавить горячие сливки, соль и взбить.

Гарнир из моркови

Морковь - 500 г,
масло сливочное - 50 г,
мука пшеничная - 2 ст. ложки,
соль - по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить кипящей водой (не солить!), отварить в течение 1 мин, затем воду слить. В глубокой сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку и обжарить ее, перемешивая, до золотистого цвета. Выложить на сковороду морковь и тушить 3 мин, постоянно перемешивая, чтобы не подгорела мука. В конце приготовления посолить и перемешать.

Картофельное пюре с белыми кореньями и морковным соком

Картофель - 500 г,
белые коренья (петрушка, пастернак или сельдерей) - 100 г,
морковный сок - 50 г,
масло сливочное - 50 г,
соль - по вкусу.

Картофель и белые коренья вымыть, очистить, еще раз вымыть, залить кипятком и отварить. Отвар слить, а горячий картофель и коренья протереть через сито, добавить сливочное масло, соль, морковный сок и тщательно размешать или взбить.

Картофельное пюре с морковью и скорцонерой

Картофель - 500 г,
морковь - 100 г,
корень скорцонеры - 200 г,
сливки - 50 г,
соль - по вкусу.

Картофель и коренья вымыть, очистить, залить кипятком и отварить.

Отвар слить, овощи в горячем виде протереть через сито, добавить горячие сливки, соль и взбить.

Фасоль отварная с сухофруктами

Фасоль - 500 г,
курага - 100 г,
чернослив - 200 г,
изюм - 100 г,
лук репчатый - 100 г,
соль - по вкусу.

Фасоль залить водой не менее чем на 4 часа, затем воду слить, фасоль залить кипятком и отварить до готовности, не накрывая крышкой, слить отвар, затем посолить. Курагу промыть, отварить в небольшом количестве подслащенной воды и нарезать мелкими кусочками.

Чернослив вымыть, удалить косточки, отварить в небольшом количестве воды и также нарезать кусочками.

Изюм промыть, обдать кипятком, выдержать 2—3 мин, откинуть на дуршлаг.

Подготовленные фрукты перемешать с отваренной фасолью, заправить пассерованным на растительном масле репчатым луком.

Морковь и тыква тушеные

Морковь - 500 г,
тыква - 300 г,
молоко - 2 стакана,
ядра орехов - 2 ст. ложки,
соль - по вкусу.

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой. Морковь вымыть, нашинковать на крупной терке, смешать с нашинкованной тыквой и измельченными ядрами орехов, залить молоком, посолить и тушить на небольшом огне под крышкой до готовности (приблизительно 25—30 мин). При подаче к столу посыпать измельченной зеленью укропа, полить сливками.

Гарнир из тыквы пряный

Тыква – 600 г,
вода – 200 г,
сахар – 200 г,
уксус 6%-ный – 200 г,
гвоздика – 5 шт.

Из уксуса, воды, сахара и гвоздики приготовить маринад и отварить в нем нарезанную мелкими кубиками тыкву.

Варить до тех пор, пока тыква не станет прозрачной, затем откинуть на сито.

Этот гарнир подойдет к рыбным и мясным блюдам.

Гарнир из тыквы и корнизонов

Тыква – 600 г,
корнизоны – 100 г,
петрушка, зелень – 50 г,
винный уксус – 50 г,
растительное масло – 3 ст. ложки,
соль и сахар – по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками, залить кипятком, посолить, добавить винный уксус, довести до кипения и откинуть на сито. Охладить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, полить винным уксусом, посолить, добавить сахар, посыпать измельченной зеленью и корнизоном.

Пюре из тыквы и картофеля

Тыква – 1 кг,
картофель – 250 г,
масло сливочное – 50 г,
яйца – 2 шт.,
молоко – 2 стакана,
соль, перец – по вкусу.

Тыкву и картофель вымыть, очистить, нарезать кусочками, выложить в кастрюлю, залить молоком, посолить, поперчить и отварить. Готовые овощи растереть в пюре, смешать с маслом и взбитыми яйцами.

Пюре из тыквы с яблоками

Тыква – 200 г,
яблоки – 100 г,
масло сливочное – 50 г,
вода – 50 г,
сахар – 1 ст. ложка,
соль – по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и отварить до готовности.

Яблоки очистить от кожуры, освободить от сердцевин, нарезать ломтиками, добавить немного воды и отварить до мягкости. Отваренные тыкву и яблоки горячими протереть через сито, добавить сахар, соль и сливочное масло, тщательно перемешать.

Подавать такой гарнир рекомендуется к птице и мясу.

Пюре из тыквы с творогом

Тыква – 400 г,
творог – 200 г,
сахар – 1 ст. ложка,
ванилин – по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Затем протереть через сито, добавить протертый творог, сахар, ванилин и перемешать.

Тыква отварная на воде

Тыква – 400 г,
масло сливочное – 40 г,
сметана – 100 г,
соль – по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить кипящей подсоленной водой, отварить до готовности, заправить маслом.

К столу подать со сметаной в горячем виде.

Тыква отварная на молоке

Тыква – 500 г,
масло сливочное – 40 г,
мука пшеничная – 1 ст. ложка,
сахарный песок – 1 ст. ложка,
молоко – 100 г,
соль – по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды.

Отвар слить и смешать с молоком, добавить поджаренную на масле муку и сахар, прокипятить.

Приготовленным соусом залить отварную тыкву и нагреть до кипения.

Картофельная запеканка со свекольной ботвой

Картофель - 1 кг,
свекольная ботва - 500 г,
лук зеленый - 100 г,
петрушка, зелень - 100 г,
масло сливочное - 50 г,
отруби или панировочные сухари - 2-3 ст. ложки,
соль - по вкусу.

Очищенный и промытый картофель залить кипящей водой, посолить и отварить до готовности, в горячем виде протереть через сито. Свекольную ботву и зелень тщательно промыть и мелко нарезать. На противень, присыпанный отрубями или толчеными сухарями, выложить половину картофельного пюре и равномерно распределить по всей поверхности. Сверху выложить измельченную свекольную ботву, перемешанную с зеленью, подсолить, полить растопленным сливочным маслом и накрыть пластом из оставшегося протертого картофеля. Смазать сверху маслом и присыпать отрубями или толчеными сухарями, поместить в горячую духовку и запекать до появления румяной корочки. Подавать к столу картофельную запеканку со сметаной.

Морковь, тушенная с тыквой

Морковь - 500 г,
тыква - 300 г,
молоко - 2 стакана,
ядра орехов - 2 ст. ложки,
соль - по вкусу.

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой. Морковь вымыть, нашинковать на крупной терке, смешать с нарезанной тыквой и измельченными ядрами орехов, залить молоком, посолить и тушить на небольшом огне под крышкой до готовности (около 25-30 мин). При подаче к столу посыпать измельченной зеленью укропа, полить сливками.

Картофельная запеканка с яблоками и капустой

Картофель - 1 кг,
капуста - 500 г,
яблоки - 300 г,
масло сливочное - 100 г,
панировочные сухари - 2-3 ст. ложки,
соль по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, залить подсоленным кипятком, отварить, протереть через сито. Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, затем воду слить, а капусту хорошо отжать, добавить в нее сливочное масло, мелко нарезанные яблоки и все тщательно перемешать, чуть подсолить. Картофельное пюре, протертое через сито, уложить ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, сверху на картофель ровным слоем уложить капусту с яблоками. Запекать блюдо в духовке при температуре 200-250 °С до появления румяной корочки.

Картофельная запеканка с морковной ботвой

Картофель - 1 кг,
морковная ботва - 200 г,
лук зеленый - 300 г,
масло растительное - 100 г,
сметана - 200 г,
соль - по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, залить подсоленным кипятком, отварить и горячим протереть через сито. Морковную ботву и зеленый лук промыть и мелко нарезать. Картофельное пюре уложить толстым ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, сверху равномерно по всей поверхности уложить измельченную зелень, залить ее сметаной (сметану чуть-чуть подсолить). Запекать в духовке при температуре 200-250 °С.

Картофельная запеканка с яблоками и луком-пореем

Картофель - 1 кг,
яблоки - 300 г,
лук-порей - 300 г,
сметана - 200 г,
панировочные сухари - 2-3 ст. ложки,
соль - по вкусу.

Яблоки вымыть, освободить от семян и семенной камеры, нарезать ломтиками. Лук-порей промыть и мелко нарезать. Картофель отварить и протереть через сито. Картофельное пюре разложить равномерным слоем на смазанный маслом и присыпанный панировочными сухарями противень, сверху положить в один слой яблочные ломтики, присыпать их измельченным луком-пореем, полить сметаной (сметану немного подсолить).

Запекать блюдо в духовке при температуре 200–250 °С.

Тыквенная запеканка с творогом

Тыква – 1 кг,
творог – 500 г,
манная крупа – 3/4 стакана,
сахарный песок – 1/2 стакана,
масло сливочное – 50 г,
молоко – 2 стакана,
яйца – 4 шт.,
соль – по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до готовности.

Молоко вскипятить и, всыпав в него манную крупу, сварить вязкую кашу. Добавить в кашу поджаренную тыкву, творог, 3 яйца, сахар, соль и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить на смазанный маслом противень, разровнять, верх смазать яйцом и запекать в духовке до готовности.

Тыква, запеченная с сыром

Тыква – 400 г,
масло сливочное – 20 г,
сметана – 50 г,
сыр твердый – 20 г,
укроп, зелень – 20 г,
соль – по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, посолить и обвалить в муке, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Выложить на смазанную маслом сковороду, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Тыква, запеченная в сметане

Тыква – 600 г,
яйцо – 1 шт.,
сметана – 100 г,
масло сливочное – 1/2 ст. ложки,
соль – по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, посолить, обвалить в муке и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Обжаренную горячую тыкву уложить слоями в смазанный маслом сотейник, поливая каждый слой сметаной со взбитым яйцом.

Посыпать сверху панировочными сухарями и запечь в духовке до появления румяной корочки.

Тыква, запеченная с яйцом

Тыква – 400 г,
яйцо – 1 шт.,
молоко – 100 г,
масло сливочное – 30 г,
мука пшеничная – 1 ст. ложка,
перец черный, соль – по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать кусочками по 15–20 г, посолить, посыпать черным молотым перцем, обвалить в муке, пожарить на сливочном масле до готовности. Затем уложить на смазанную маслом сковороду, залить взбитым с молоком яйцом и запекать в духовке. При подаче к столу посыпать измельченной зеленью.

Перец, фаршированный рисом, морковью и сливой

Перец сладкий – 10 шт.,
рис – 200 г,
морковь – 300 г,
лук репчатый – 200 г,
слива – 10 шт.,
чеснок – 1 головка,
масло растительное – 50 г,
сметана – 250 г,
сахарный песок – 5 чайных ложек,
соль – по вкусу.

Лук репчатый очистить, мелко нарезать.

Морковь вымыть, нашинковать на крупной терке, соединить с луком, пассеровать на растительном масле.

Рис отварить, откинуть на сито, затем смешать с пассерованными овощами и посолить. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, затем залить крутым кипятком и выдержать в нем до остывания.

Остывший перец наполнить приготовленным фаршем из риса и овощей.

Сливы вымыть, разрезать до половины, удалить косточки и в освободившееся место всыпать по половине чайной ложки сахарного песка. В каждый нафаршированный перец вложить по одной подготовленной сливе, перец уложить на противень, залить сметаной и запечь в духовке.

Баклажаны фаршированные

Баклажаны - 1 кг,
рис - 1 стакан,
лук репчатый - 100 г,
укроп, зелень - 50 г,
чеснок - 1 головка,
сметана - 100 г,
масло растительное - 50 г,
соль - по вкусу.

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль по одной стороне и вынуть часть мякоти.

Лук репчатый очистить и мелко нашинковать.

Вынутую из баклажан мякоть порубить, пассеровать вместе с измельченным перцем и репчатым луком на растительном масле. Рис промыть и отварить до готовности, затем смешать с пассерованными овощами и посолить. Полученной массой заполнить баклажаны, уложить на противень, полить сметаной и запечь в духовке.

Картофель, фаршированный селедочным фаршем

Картофель - 1 кг,
селедочный фарш - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
перец молотый - 1/4 чайной ложки.

Малосольную или средней солености селедку разделить, очистить от кожи, освободить от костей. Оставшуюся мякоть пропустить через мясорубку. Лук репчатый очистить и пропустить через мясорубку, смешать с селедочным фаршем, добавить черный молотый перец.

Картофель вымыть, очистить, разрезать каждую картофелину пополам, сделать в каждой половинке углубление, выложить в них приготовленный фарш. Уложить на противень и запечь в духовке до золотистого цвета.

Томаты, фаршированные овощами и сыром

Томаты спелые - 10 шт.,
морковь - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
шпинат - 500 г,
петрушка, зелень - 50 г,
масло растительное - 50 г,
сыр тертый - 100 г,
соль - по вкусу.

Морковь вымыть, очистить и натереть на

крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать.

Крупные томаты вымыть, срезать крышечку со стороны плодоножки и ложечкой вынуть часть мякоти вместе с семенами. Мякоть смешать с измельченным луком и морковью и пассеровать на растительном масле.

Шпинат вымыть, обдать кипятком, отжать и мелко порезать. Пассерованную массу соединить с измельченным шпинатом, посолить и заполнить ею подготовленные томаты.

Фаршированные томаты уложить на противень срезанной частью вверх, посыпать тертым сыром и мелко рубленой зеленью петрушки, запечь в духовке.

Топинамбур, тушеный в сметане

Топинамбур - 500 г,
сыр - 100 г,
цветная капуста - 200 г,
сметана - 100 г,
лук-порей - 200 г,
соль - по вкусу.

Топинамбур вымыть и очистить. Цветную капусту вымыть и разделить на отдельные букетики. Лук-порей (этилированную, отбеленную часть) вымыть и разрезать на кусочки длиной 2–3 см. Подготовленные овощи уложить в кастрюлю, залить кипятком и отваривать не более 10 мин, следя, чтобы овощи не были переварены, они должны оставаться чуть твердыми. Затем воду слить, овощи подсолить, посыпать тертым сыром, залить сметаной, поставить на огонь и довести до кипения.

Топинамбур в кляре

Топинамбур 500 г,
мука - 2 ст. ложки,
яйцо - 1 шт.,
сметана - 2 ст. ложки,
перец черный молотый, соль - по вкусу.

Топинамбур вымыть, очистить, залить подсоленным кипятком и отварить до готовности. Затем обмакнуть в кляр, жарить во фритюре, вынуть шумовкой. Подавать с измельченной зеленью со сметаной. Для приготовления кляра смешать и взбить миксером яйца, сметану, муку, добавив соль и молотый перец.

Каши из круп и овощей

Каша пшенная

Пшено - 300 г,
масло сливочное - 1 ст. ложка,
соль - 1/2 чайной ложки,
вода - 600 г.

Пшено хорошо промыть, обжарить на сковороде до золотистого цвета, добавить 1 ст. ложку сливочного масла (можно растительного) и столовую ложку отрубей, перемешать, высыпать в кастрюлю, залить кипятком и посолить. Варить на небольшом огне до готовности, не перемешивая. При подаче к столу посыпать семенами подсолнечника (по 1 ст. ложке на порцию) или полить любым вареньем.

Каша перловая с кореньями

Крупа перловая - 1 стакан,
лук репчатый - 100 г,
пастернак, корень - 200 г,
масло растительное - 50 г,
вода - 3 стакана,
соль - по вкусу.

Крупу обжарить на сковороде, смешать со столовой ложкой растительного масла. Пастернак и репчатый лук мелко нарезать, пассеровать на растительном масле, залить кипящей водой, посолить и варить на небольшом огне до готовности.

Каша кукурузная

Крупа кукурузная - 1 стакан,
масло растительное - 1 ст. ложка,
вода - 3 стакана,
соль - по вкусу.

Крупу обжарить на сухой сковороде, добавить растительное масло, перемешать, выложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить, варить на небольшом огне до готовности. К столу подавать с горячим молоком.

Каша кукурузно-ячневая

Крупа кукурузная - 0,5 стакана,
крупа ячневая - 0,5 стакана,
масло сливочное - 1 ст. ложка,
вода - 3 стакана,
соль - по вкусу.

Смешать кукурузную и ячневую крупу, обжарить на сухой сковороде, добавить масло, высыпать в кастрюлю, залить кипятком, посолить и варить на небольшом огне до готовности. К столу кашу можно подавать с грибным соусом.

Каша кукурузная с сухофруктами

Крупа кукурузная - 200 г,
сухофрукты - 200 г,
сахарный песок - 1 ст. ложка,
молоко - 1 л,
соль - по вкусу.

Мелкую кукурузную крупу прокалить на сухой сковороде, пересыпать в кастрюлю, залить кипящим молоком, добавить сахар, соль и варить на небольшом огне.

В готовую кашу добавить отваренные в небольшом количестве подслащенной воды сухофрукты, перемешать. Сухофрукты можно заменить свежими ягодами. К столу подавать со сливками.

Каша манная с сухофруктами

Крупа манная - 100 г,
молоко - 500 г,
курага - 100 г,
чернослив - 100 г,
сахарный песок - 50 г,
отруби - 1 ст. ложка.

Манную крупу прокалить на сухой сковороде, смешать с отрубями, залить кипящим молоком, добавить столовую ложку сахара, посолить, варить до готовности. Чернослив (без косточек) и курагу вымыть, припустить в небольшом количестве воды с сахаром и добавить в кашу при подаче к столу.

Каша гречневая

Крупа гречневая ядрица - 1 стакан,
вода - 2 стакана,
соль - по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, промыть. Обжарить на сухой сковороде, пересыпать в кастрюлю, залить кипятком и варить на небольшом огне под крышкой, не перемешивая, до готовности.

Каша овсяная с овощами

Крупа овсяная - 200-300 г,
лук репчатый - 100 г,
морковь - 100 г,
петрушка, корень - 50 г,
масло растительное - 50 г,
вода - 600 г,
семена тыквы - 1 ст. ложка на порцию,
соль - по вкусу.

Петрушку и морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, лук репчатый очистить и мелко нарезать. Все овощи пассеровать на растительном масле.

Овсяную крупу хорошо промыть, прокалить на сухой сковороде, добавить столовую ложку растительного масла, перемешать, залить крутым кипятком и оставить до набухания (можно на ночь). Затем варить до готовности. Смешать с пассерованными овощами. При подаче к столу посыпать очищенными тыквенными семенами.

Каша тыквенная с рисом

Тыква - 500 г,
рис - 200 г,
молоко или сливки - 400 г,
вода - 400 г,
сахарный песок - 2 ст. ложки.

Рис промыть, залить кипятком (вода должна быть выше крупы на 2 см) накрыть крышкой. Когда он разбухнет, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и долить молоком (или сливками) и варить до полной готовности. Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, порезать мелкими кубиками и пересыпать сахарным песком. После выделения из нее сока поставить на небольшой огонь и варить до размягчения. Затем смешать тыкву с рисом, довести до кипения. Подавать к столу, добавив свежие сливки или сливочное масло.

Тыквенная каша с пшеном

Тыква - 300 г,
пшено - 1 стакан,
молоко - 2 стакана,
вода - 1 стакан,
сахарный песок - 1 ст. ложка.

Пшено промыть, обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета и залить крутым кипятком. Когда вода впитается в крупу, залить ее кипящим молоком и варить на небольшом огне до полной готовности. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахаром. После выделения сока поставить тыкву на небольшой огонь и варить до размягчения. Затем смешать с пшенной кашей, посолить и довести до кипения.

Тыквенная каша с кукурузной крупой

Тыква - 300 г,
крупа кукурузная - 1 стакан,
молоко - 3 стакана,
сахарный песок - 1 ст. ложка,
соль - по вкусу.

Кукурузную крупу обжарить на сухой сковороде, залить кипящим молоком и оставить для набухания на 20-30 мин. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, пересыпать сахарным песком. Когда выделится сок, поставить тыкву на небольшой огонь и варить до готовности. Затем смешать тыкву с кукурузной кашей, посолить, довести до кипения, снять с огня и оставить под крышкой для упревания.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Крупа гречневая - 250 г,
курага - 100 г,
чернослив - 100 г,
масло сливочное - 1 ст. ложка,
соль - по вкусу.

Гречневую крупу (ядрицу или продел) прокалить на сковороде и добавить в нее, пока она не остыла, столовую ложку сливочного масла, перемешать. Чернослив и курагу тщательно промыть и отварить отдельно в небольшом количестве воды. Отваренные сухофрукты разрезать на кусочки, удалив из чернослива косточки.

Смешать прокаленную крупу с измельченными сухофруктами, залить крутым кипятком, посолить и варить под крышкой на небольшом

огне около 20–30 мин. К столу подавать горячей со сливками или свежей сметаной.

Каша гороховая комбинированная

Горох лущеный – 1 стакан,
крупа перловая – 1 стакан,
лук репчатый – 100 г,
морковь – 100 г,
вода – 5 стаканов,
масло растительное – 75 г,
соль – по вкусу.

Горох промыть и залить водой на несколько часов. Перловую крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с ложкой растительного масла. Лук и морковь очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Подготовленный горох, обжаренную крупу и пассерованные овощи выложить в кастрюлю, перемешать, залить кипятком, посолить и варить до готовности на небольшом огне.

По этому рецепту можно приготовить кашу из риса, гороха и гречневой крупы. Вместо гороха можно также использовать чечевицу.

Каша перловая с грибами и овощами

Крупа перловая – 250 г,
шампиньоны – 200 г,
морковь – 200 г,
лук репчатый – 100 г,
масло растительное – 75 г,
вода – 700 г,
соль – по вкусу.

Свежие грибы (лучше шампиньоны или вешенки) перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, сполоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук репчатый очистить и мелко нашинковать. Измельченные овощи и грибы отдельно пассеровать на растительном масле. Перловую крупу прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать набухнуть. Затем поставить на небольшой огонь и варить до готовности. Готовую кашу смешать с пассерованными овощами и грибами и подать в горячем виде к столу.

Блинчики

Пресное тесто для блинчиков

Молоко - 500 г,
яйца - 3 шт.,
мука - 300 г,
сахарный песок - 1 ст. ложка,
масло растительное - 2 ст. ложки,
соль - на кончике ножа.

Для приготовления теста яйца взбить с молоком, добавить муку, сахарный песок, растительное масло, соль и все взбить миксером. Готовое тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны. Из приготовленного теста выпекать на раскаленной сковороде тонкие блины, обжаривая с двух сторон.

Смазывать сковородку каким-либо жиром не нужно, так как в тесто добавлено растительное масло. Чтобы блинчики получились эластичными, не следует их пережаривать.

Приводимые ниже рецепты начинок для блинчиков рассчитаны примерно на 4–5 порций.

Блинчики с рисом и изюмом

Рис - 200 г,
яйца, желтки - 2 шт.,
изюм - 100 г,
соль - по вкусу.

Рис промыть и отварить в небольшом количестве воды, чтобы получилась рассыпчатая каша. Остудить. Изюм отварить до мягкости. Соединить рис с яичными желтками и изюмом, посолить. По столовой ложке начинки выложить на каждый блинчик, сформировать их в виде трубочки и обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с творогом

Творог - 200 г,
яйца, желтки - 3 шт.,
сахарный песок - 1 ст. ложка,
ваниль - на кончике ножа.

Творог тщательно перемешать с яичными желтками, добавить сахар и ваниль. По столовой ложке начинки выложить на каждый блинчик, сформировать их в виде трубочки, обжарить с двух сторон на растительном масле и горячими подать к столу.

Блинчики с творогом и яблоками

Творог - 200 г,
яблоки - 200 г,
сахарный песок - 2 ст. ложки.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семян и семенной камеры, мелко нарезать, пересыпать сахаром и тушить до размягчения. Тушеные яблоки смешать с творогом.

По столовой ложке начинки выложить на каждый блинчик, сформировать их в виде трубочки и обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с яйцами и луком

Яйца - 5 шт.,
шнитт-лук - 500 г,
растительное масло - 100 г,
соль - по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Шнитт-лук промыть, мелко нарезать и пассеровать в течение 1 мин на растительном масле. Смешать пассерованный лук с измельченными яйцами, посолить и начинить этой начинкой блинчики, формируя их в виде конверта, затем обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с брынзой

Брынза - 200 г,
лук зеленый - 100 г,
кинза - 100 г,
чеснок - 1-2 зубчика.

Лук и кинзу промыть, мелко нарезать, брынзу натереть на терке.

Смешать зелень с брынзой, добавить растертый чеснок. Уложить начинку на середину блинчика сформировать в виде трубочки, обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики со щавелем и шпинатом

Щавель - 200 г,
шпинат - 200 г,
сахарный песок - 100 г.

Щавель и шпинат промыть, мелко нарезать, пересыпать сахаром и тушить до мягкости, добавив немного воды. Полученным фаршем из

зелени смазать всю поверхность блинчиков толстым слоем и свернув их трубочкой. Сформированные блинчики обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с ягодами

Свежие ягоды - 500 г,
сахарный песок - 100 г.

Свежие ягоды (черника, малина, ежевика, клубника, земляника, черная смородина, голубика) промыть, обсушить.

На середину каждого блинчика, выложить по столовой ложке ягод и посыпать их чайной ложкой сахарного песка. Завернуть конвертом, и обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с яблоками

Яблоки - 500 г,
сахарный песок - 100 г,
корица молотая - 1/4 чайной ложки.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды. Добавить в тушеные яблоки сахар и корицу, перемешать. Завернуть в каждый блинчик по 1–2 ст. ложки начинки и обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с сыром и зеленью

Сыр любой - 300 г,
лук зеленый - 200 г,
петрушка или укроп, зелень - 100 г.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать и перемешать с натертым сыром. На каждый блинчик выложить по 2 ст. ложки приготовленной начинки, свернуть их в трубочки и обжарить с двух сторон на сливочном масле.

Блинчики с мясом

Мясо отварное - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
капуста - 200 г,
масло растительное - 25 г,
соль - по вкусу.

Отварное нежирное мясо пропустить через мясорубку. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Капусту мелко порубить (до размеров рисового

зерна), тушить под крышкой в небольшом количестве воды до готовности, перемешать с подготовленным мясом и пассерованным луком, посолить. Укладывая по столовой ложке фарша на лист, свернуть блинчики в виде конверта, обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Блинчики с мясом, луком и морковью

Фарш мясной - 300 г,
морковь - 200 г,
лук репчатый - 100 г,
масло растительное - 50 г,
соль, перец черный молотый - по вкусу.

Мясной фарш обжарить на сковороде. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Пассеровать лук и морковь на растительном масле, соединить с жареным мясным фаршем, посолить, поперчить и тщательно перемешать. На каждый блинчик выложить по 2 ст. ложки приготовленной начинки, сформировать их в виде конвертов и обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Десерты и напитки

Инжир фаршированный

Инжир - 300 г,
орехи грецкие - 100 г,
чернослив или курага - 100 г,
сметана - 100 г.

Инжир свежий или сушеный промыть в холодной воде, обсушить, рассечь на четыре части, не доводя разрезы до конца (получатся чашечки из четырех лепестков). Раскрыть получившиеся лепестки и в образовавшееся отверстие вложить начинку из орехов и чернослива, пропущенных через мясорубку и смешанных со сметаной.

Яблочный крем

Яблоки - 500 г,
сливки 25%-ные - 50 г,
сахарный песок - по вкусу.

Яблоки нарезать кусочками (не чистить, сердцевину не удалять), посыпать сахарным песком и тушить в сотейнике или глубокой сковороде. Протереть через сито, охладить, взбить миксером, постепенно добавляя сливки. К столу подавать в креманках, украсить тертым шоколадом и взбитыми сливками.

Рахат-лукум

Сахарный песок - 500 г,
крахмал - 100 г,
вода - 200 г,
лимонная кислота - 3 г,
ядра орехов - 100 г,
ванилин - на кончике ножа.

Сахар растворить в 100 г воды, полученный сироп довести до кипения. Крахмал растворить в 100 г воды и влить в горячий сироп тонкой струйкой, интенсивно перемешивая. Затем добавить лимонную кислоту, ванилин, измельченные ядра орехов, перемешать и разлить в квадратные формочки для охлаждения.

Грильяж из орехов

Ядра орехов - 500 г,
вода - 100 г,
сахарный песок - 500 г.

Сварить сироп сахара и воды до светло-коричневого цвета, затем опустить в него ядра любых орехов или смесь орехов, кипятить в сиропе 2 мин. Вылить на смазанную раститель-

ным маслом фольгу и дать немного остыть. Когда масса будет еще теплой, сформировать конфетки: нарезать плитками или скатать в виде шариков.

Конфеты из абрикосов

Абрикосы - 1 кг,
сахарный песок - 100 г.

Абрикосы вымыть, удалить косточки, уложить на противень, в каждую половинку положить щепотку сахара и по очищенному орешку. Поставить в духовку, разогретую до 200 °С. Как только абрикосы «закипят», перевести духовку на 100 °С и выдержать до подсыхания фруктов.

Засахаренные орехи

Орехи - 1 кг,
сахарный песок - 1 кг,
свежеотжатый сок апельсина (лимона) - 1 стакан,
цедра с одного апельсина (лимона).

Сварить сироп из сахарного песка и сока, добавить в него цедру, когда весь сахар разойдется, добавить орехи и варить на небольшом огне 5 мин. Остывшие орехи выложить в один слой на посыпанную сахарным песком тарелку и подсушить при комнатной температуре.

Тыква на десерт

Тыква - 1 кг,
песок сахарный - 100 г,
лимон или апельсин - 1 шт.

Тыкву вымыть, освободить от кожуры и семян, нарезать кусочками, пересыпать сахарным песком, добавить лимон или апельсин, нарезанные дольками. Через 1,5–2 часа, когда тыква даст сок, поставить на огонь и кипятить в течение 5 мин, остудить. К столу десерт подавать охлажденным. Можно разнообразить блюдо, добавив взбитые сливки и посыпав сверху мелко растертыми орехами.

Козинаки из облепихи

Облепиха - 1 кг,
сахарный песок - 400 г.

Облепиху выложить в сковороду в один слой, засыпать сахарным песком и поставить в духовку, нагретую до 200 °С. Когда весь сахар растворится, кипящую массу вылить на фольгу и оставить до застывания. Застывшую массу разрезать на кусочки, при необходимости подсушить, обвалять в сахарной пудре.

Брусника в желе

Ягоды брусники - 1 кг,
сахарный песок - 1 кг.

Ягоды брусники (500 г) перебрать, промыть, протереть через сито, смешать с сахарным песком. Приготовленной смесью залить оставшиеся ягоды брусники и поместить в холодильник. Через 2–3 дня вкусное лакомство готово к употреблению.

Крыжовник в желе

Крыжовник - 1 кг,
сахарный песок - 300 г.

Зеленый (недозревший) крыжовник промыть, затем выложить на противень, засыпать сахарным песком и поставить в горячую духовку. Варить после закипания 20 мин. Затем кипящую массу разлить в подготовленные емкости.

Киви в желе

Киви - 2 шт.,
натуральный виноградный сок - 500 г,
агар-агар - 2 ст. ложки,
крахмал - 2 ст. ложки,
вода - 500 г,
соль - 1/4 чайной ложки.

Крахмал растворить в 250 г воды. Киви очистить, нарезать кружочками. Смешать виноградный сок, 250 г воды, соль, агар-агар, довести до кипения и варить на небольшом огне в течение 10 мин. Влить растворенный крахмал и варить еще 5 мин, пока желе начнет густеть. Вылить в стеклянную форму и украсить кружочками киви. Охладить до комнатной температуры и поставить в холодильник на 1,5 часа.

Желе из ягодного ассорти с орехами

Ягоды (любые) - 1 кг,
сахарный песок - 300 г,
вода - 1 л.

Сварить сахарный сироп, добавить растворенный желатин (сделать его по рецептуре, указанной на упаковке). Смешать желе с ягодами, залить в формы, украсить орехами и поставить в холодильник для застывания.

Повидло из земляники

1-й способ
Земляника - 1 кг,
сахарный песок - 600 г,
вода - 1/4 стакана.

Ягоды перебрать, промыть проточной водой. Выложить подготовленные ягоды в таз, добавить воду и сахар и уваривать сначала на умеренном, а затем на слабом огне, постоянно помешивая. Повидло готово, когда лопатка начнет оставлять след на дне посуды.

2-й способ
Земляника - 1 кг,
сахарный песок - 300 г,
вода - 1/4 стакана.

Ягоды перебрать, раздавить, выложить в таз, добавить воду и варить до полного размягчения. Полученную массу протереть через сито для удаления семечек. Протертое пюре уваривать с добавлением сахара. Готовое повидло разложить в чистые и сухие банки, охладить, накрыть кружком пергаментной бумаги и закрыть крышками.

Сырое варенье из клюквы и яблок

Яблоки - 1 часть,
клюква - 1 часть,
сахарный песок - 2 части.

Яблоки вымыть, удалить семенную камеру, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Соединить натертые яблоки с чистыми сухими ягодами клюквы и сахарным песком и все тщательно перемешать. Приготовленную смесь плотно уложить в чистые стеклянные банки, чтобы не было пустот, насыпать слой сахарного песка и завязать горловину банки плотной тканью. Хранить в темном прохладном месте.

Малина (ежевика) в желе из красной смородины

Малина (ежевика) - 500 г,
красная смородина - 500 г,
сахарный песок - 500 г.

Малину (ежевiku) перебрать и разложить в чистые банки. Смородину красную промыть, протереть через сито, смешать с сахарным песком, довести до кипения и залить уложенные в банки ягоды малины. Для длительного хранения банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде в течение 10 мин.

Сырое варенье из крыжовника

Ягоды крыжовника - 1 кг,
сахарный песок - 1 кг.

Недозрелые ягоды крыжовника (когда семена в ягодах еще не твердые) промыть, обсушить, пропустить через мясорубку, смешать с сахарным песком, уложить в прокипяченные стеклянные банки, закрыть крышками.

Сырое варенье из фейхоа

Плоды фейхоа - 1 кг,
сахарный песок - 1 кг.

Плоды фейхоа промыть, обдать кипятком, обсушить и пропустить через мясорубку. Смешать с сахарным песком, уложить в стерилизованные банки, закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

Сырое варенье из черники и смородины

Черника - 500 г,
смородина - 500 г,
сахарный песок - 1 кг.

Ягоды перебрать, промыть, измельчить миксером. Измельченные ягоды соединить с сахарным песком и перемешать, уложить в стерилизованные банки. Хранить в холодильнике.

Сырое варенье из черноплодной рябины

Ягоды черноплодной рябины - 1 кг,
сахарный песок - 700 г,
лимонная кислота - 3 г.

Ягоды черноплодной рябины освободить от веточек, промыть и бланшировать в кипящей воде 1 мин, обсушить и измельчить с помощью миксера или мясорубки.

Затем смешать с сахарным песком, добавить лимонную кислоту, уложить в стерилизованные стеклянные банки и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Варенье из лепестков пиона

Лепестки пиона - 200 г,
сахарный песок - 500 г,
лимонная кислота - 5 г или сок 1 лимона.

Собрать лепестки пиона в солнечный день, залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахарный песок и лимонную кислоту. Варить на небольшом огне до полного растворения сахара. Кипящее варенье разлить в сухие стерилизованные маленькие баночки и плотно закрыть крышками.

Сырое варенье из черники (голубики)

Ягоды свежие - 1 часть,
сахарный песок - 1 часть.

Ягоды перебрать, промыть, измельчить миксером, тщательно перемешать с сахарным песком. Выложить массу в чистые стеклянные банки, закрыть их полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Сырое варенье из сливы

Слива - 1 кг,
сахарный песок - 1 кг.

Сливу промыть, обдать кипятком, вытереть насухо, освободить от косточек, измельчить миксером или пропустить через мясорубку, смешать с сахарным песком. Расфасовать в небольшие стерилизованные стеклянные баночки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте. Таким же способом готовят сырое варенье из алычи.

Сырое варенье из красной, белой и черной смородины

Ягоды смородины - 1 кг,
сахарный песок - 1,5-2 кг.

Смородину очистить от веточек, промыть питьевой водой, обсушить. Пропустить ягоды через мясорубку или измельчить миксером. Смешать смородиновую массу с сахарным песком. Расфасовать в стерилизованные стеклянные баночки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте.

Повидло из брусники и черники

Ягоды брусники - 1 кг,
ягоды черники - 1 кг,
сахарный песок - 1 кг,
вода - 1 стакан.

Ягоды брусники и черники залить водой, довести до кипения, прокипятить 2–3 мин и протереть всю массу через сито. В протертую массу добавить сахарный песок, поставить все на медленный огонь и варить до готовности, перемешивая, чтобы не подгорело.

Повидло из ежевики

Ежевика - 1 кг,
сахарный песок - 500–600 г.

Свежие, крепкие, созревшие ягоды перебрать, промыть проточной водой, дать воде стечь и раздавить вручную. Полученную массу смешать с сахаром и уваривать на умеренном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Готовое повидло хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

Повидло из малины

1-й способ
Малина - 1 кг,
сахарный песок - 600 г.

Созревшие ягоды малины перебрать, раздавить, после чего полученную массу процедить через частое сито для удаления семечек. Процеженную массу выложить в таз, добавить сахар и варить сначала на умеренном, а затем на слабом огне, постоянно помешивая. Готовое малиновое повидло разложить в банки.

При варке этим способом получают очень нежное повидло светло-малинового цвета. В нем сохраняются вкус и аромат свежей малины.

2-й способ
Малина - 1 кг,
сахарный песок - 600 г,
вода - 1/4 стакана.

Повидло из малины можно приготовить и без удаления семечек. Малину выложить в таз, добавить воду, сахар и варить на умеренном огне до готовности.

Приготовленное этим способом повидло имеет более темный цвет, так как семечки при варке становятся коричневыми. Повидло из малины хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

Коктейль «Клубничка»

Клубника - 200 г,
свежее молоко или сливки - 100 г.

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито или взбить миксером, добавляя небольшими порциями молоко или сливки. К столу коктейль подавать в охлажденном виде.

Крем ореховый

Ядра орехов - 100 г,
масло сливочное - 200 г,
сгущенное молоко - 100 г.

Орехи грецкие или лесные слегка прокалить на сухой сковородке, раздробить, и когда они остынут, — растереть со сливочным маслом и сгущенным молоком. Крем используется для прослойки булочек или тортов.

Коктейль с крыжовником

Молоко - 200 г,
сахарный песок - 2 ст. ложки,
крыжовник спелый - 200 г.

Очень спелые ягоды крыжовника засыпать сахарным песком и тушить на небольшом огне, затем протереть через сито.

Молоко смешать с сахарным песком, взбить миксером, постепенно добавляя протертый крыжовник.

Абрикосовый молочный коктейль

Свежие абрикосы - 100 г,
сок моркови - 50 г,
молоко натуральное - 200 г.

Абрикосы вымыть, обсушить, протереть через сито или взбить миксером, смешать с морковным соком.

Коктейль земляничный

Молоко - 200 г,
сахарный песок - 2 ст. ложки,
земляника - 200 г.

Молоко смешать с сахарным песком и взбить смесь миксером, постепенно добавляя при взбивании ягоды садовой и лесной земляники.

Коктейль взбивать до состояния пышной густой пены.

Персиковый аромат

Персики - 100 г,
молоко или сливки - 200 г.

Персики обдать крутым кипятком и снять тонкий «пушистый» слой кожицы, освободить от косточек, протереть через сито или измельчить миксером, добавляя небольшими порциями молоко или сливки. К столу коктейль подавать в охлажденном виде.

Коктейль из красной смородины

Молоко - 200 г,
сахарный песок - 2 ст. ложки,
красная смородина - 1 стакан.

Ягоды красной спелой смородины протереть через сито. Молоко и сахарный песок взбить миксером, добавляя во время взбивания небольшими порциями протертую красную смородину. По этому же рецепту можно приготовить коктейль из черной смородины.

Коктейль «Клубничка»

Клубника - 200 г,
свежее молоко или сливки - 100 г.

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито или взбить миксером, добавляя небольшими порциями молоко или сливки. К столу подавать в охлажденном виде.

Коктейль малиновый

Молоко - 200 г,
сахарный песок - 2 ст. ложки,
малина - 200 г.

Малину перебрать, протереть через сито. Молоко смешать с сахарным песком, взбить миксером, добавляя протертую малину. Для любителей коктейлей с мелкими ягодными косточками малину можно не протирать через сито, а добавить во взбиваемую смесь целыми ягодами.

Коктейль «Оранжевое облако»

Облепиха - 100 г,
яблочный сок - 100 г,
сливки - 50 г,
сахарный песок - 1 чайная ложка.

Ягоды облепихи перебрать, промыть, обсушить, выжать сок. Смешать яблочный сок с соком облепихи, добавить чайную ложку сахара, сверху налить сливки. Подавать к столу в охлажденном виде.

Коктейль яблочный

Молоко - 200 г,
сахарный песок - 1 ст. ложка,
яблоки - 200 г.

Яблоки разрезать на 2–4 части, потушить в небольшом количестве воды или запечь, протереть через сито. Молоко смешать с сахарным песком, взбить до образования пышной густой пены, добавляя постепенно протертые яблоки. К столу подавать в охлажденном виде.

Молочный коктейль с черничным соком

Молоко - 2 части,
сок черничный - 1 часть,
мед или сахар - по вкусу.

Смешать молоко с ягодным соком, добавить по вкусу мед или сахар, взбить миксером до состояния пышной пены. К столу подавать в охлажденном виде. По этому рецепту можно приготовить коктейль и с соком голубики.

Клюквенный морс

Клюква - 200 г,
сахарный песок - 150 г,
вода - 1 л.

Ягоды промыть, размять, из полученной массы отжать сок. Выжимки залить водой, добавить сахарный песок, довести до кипения и кипятить в течение 5 мин. Остудить, процедить и смешать с ранее отжатым соком. К столу подавать в охлажденном виде.

Яблочный квас

Яблоки свежие – 1 кг,
сахарный песок – 300 г,
вода – 3 л.

Яблоки любых сортов вымыть, мелко нарезать, залить холодной кипяченой водой, добавить сахар и оставить при комнатной температуре на 3–4 дня для брожения. Как только квас забродит, его можно пить. По этому рецепту можно приготовить квас из сухофруктов или свежих ягод. Для ягодных квасов лучше брать смеси из разных ягод, например малины, черной и красной смородины, земляники.

Кефир с черной смородиной

Кефир – 500 г,
сливки – 300 г,
черная смородина – 200 г,
сахарный песок – 50 г.

Ягоды черной смородины промыть, обдать кипятком и протереть через сито или измельчить миксером, затем взбить в пышную пену, постепенно добавляя сливки, сахар и кефир (простоквашу или другие кисломолочные продукты).

Кефир с земляникой (клубникой)

Кефир – 500 г,
сливки – 200 г,
земляника – 200 г,
сахарный песок – 50 г.

Землянику промыть, обсушить и измельчить миксером, постепенно добавляя сначала сливки, а затем кефир и сахар. Всю массу взбить до состояния пышной пены. Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты. Напиток можно готовить и без сахара. К столу подавать в охлажденном виде.

Выпечка

Печенье кукурузное

Мука кукурузная – 2 стакана.
сахарный песок – 50 г,
масло сливочное – 200 г,
яйцо – 1 шт.,
сметана или майонез – 1 ст. ложка.

Масло сливочное растереть со сметаной, яйцом и сахарным песком до однородной массы. Затем добавить кукурузную муку небольшими порциями, постоянно вымешивая. Дать тесту полежать 20 мин, затем раскатать слоем в 1 см, нарезать фигурки любой формы. Выпекать в духовке при температуре 200 °С до золотистого цвета.

Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

Печенье с сыром

Мука пшеничная – 400 г,
масло сливочное – 150 г,
сыр твердый – 100 г,
сметана – 100 г,
яйцо – 1 шт.,
сода пищевая – 1/2 чайной ложки.

Муку смешать со сметаной, яйцом и сливочным маслом, добавить натертый сыр, воду и замесить тесто. Раскатать тесто тонким пластом, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке до готовности. Горячий корж разрезать ножом на небольшие квадраты или ромбы.

Печенье с облепихой

Мука пшеничная – 2 стакана,
масло сливочное – 100 г,
облепиховый сок – 50 г,
сахарный песок – 100 г,
сода пищевая, соль – по 1/2 чайной ложки.

Из муки, масла, сахарного песка и облепихового сока замесить тесто, добавив в него соль и соду. Раскатать тесто в пласт, нарезать печенье и уложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке до готовности.

Печенье «Игрушки»

Масло сливочное – 200 г,
сахарный песок – 100 г,
майонез – 2 ст. ложки,
мука пшеничная – сколько замесится.

Масло растереть с майонезом и сахарным

песком, добавляя муку, замесить эластичное тесто, раскатать из него лист толщиной не более 1 см и нарезать фигурное печенье, используя специальные формочки.

Выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке до готовности. Готовое печенье украсить по вашему вкусу. Такое печенье можно испечь на Новый год, Пасху, к свадебному столу.

Печенье «Ягодка»

Мука пшеничная – 400 г,
сливочное масло – 200 г,
сахарный песок – 100 г,
яйцо – 1 шт.

Замесить тесто из сливочного масла, сахарного песка, яйца и муки, дать постоять минут 20. Затем раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на печенье, выложить на противень. В середину каждого печенья уложить по чайной ложке варенья или свежих ягод. Выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

Печенье земляничное

Земляника свежая – 200 г,
сахарный песок – 100 г,
масло сливочное – 200 г,
мука пшеничная – 600 г,
соль – 1/2 чайной ложки.

Сливочное масло растереть с сахарным песком, добавить землянику, муку и соль, хорошо вымесить. Скатать тонкий жгут, разрезать его на небольшие палочки и завернуть их узелком. Выпекать в духовке на смазанном маслом противне.

Печенье со шпинатом

Отруби пшеничные – 1 стакан,
мука пшеничная – 2 стакана,
яйцо – 1 шт.,
масло сливочное – 150 г,
шпинат, зелень – 200 г,
сода пищевая – 1/2 чайной ложки,
соль – 1/2 чайной ложки.

Шпинат промыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать с отрубями, мукой, яйцами и сливочным маслом, замесить тесто, добавив в него соль, соду. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5–1 см, нарезать печенье, уложить его на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке.

Печенье из ржаной муки

Мука ржаная - 300 г,
крупа манная - 200 г,
масло сливочное - 200 г,
яйца - 2 шт.,
мед - 100 г,
сода пищевая - 1/2 чайной ложки,
соль - по вкусу.

Хорошо перемешать сливочное масло, мед и яйца. Добавить смесь муки с крупой, соду и вымесить тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, вырезать формочкой печенье и выпекать в духовке, выложив на смазанный маслом противень.

Печенье с крапивой

Мука пшеничная - 1 стакан,
отруби - 1/2 стакана,
масло сливочное - 150 г,
крапива (зелень сушеная) - 2 ст. ложки,
сметана - 2 ст. ложки,
сода пищевая, соль - по 1/2 чайной ложки.

Смешать зелень крапивы с мукой, отрубями, сливочным маслом и сметаной, замесить тесто, добавив в него соль и соду. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5–1 см, нарезать формочками печенье и уложить на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке до румяной корочки.

Печенье морковное

Морковь натертая - 1 стакан,
мука пшеничная - 2 стакана,
отруби - 1/2 стакана,
масло сливочное - 100 г,
сметана - 100 г,
сахарный песок - 100 г,
яйцо - 1 шт.,
сода пищевая, соль - по 1/2 чайной ложки.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Соединить натертую морковь, муку, отруби, яйцо, сливочное масло и сахарный песок, замесить тесто, добавив в него соль и соду. Раскатать тесто в пласты толщиной 0,5–1 см и нарезать печенье с помощью формочек.

Печенье к бульону

Мука - 400 г,
сливочное масло - 200 г,
майонез - 100 г,
пряности (семена укропа, тмина), зелень петрушки и укропа - по вкусу.

Растереть сливочное масло с майонезом, муку добавлять небольшими порциями, постоянно размешивая.

Когда тесто будет легко формироваться, разделить его на части. В каждую часть теста (200 г) вмешать любую из пряностей или зелень, затем из теста сформировать печенье. Выпекать в духовке при температуре 200 °С в течение 10 мин. Такое печенье можно подавать к куриному, мясному и овощному бульону.

Печенье с отрубями

Мука пшеничная - 1 стакан,
мука гречневая - 1 стакан,
отруби пшеничные - 2 стакана,
яйцо - 1 шт.,
масло сливочное - 200 г,
майонез - 2 ст. ложки,
сахарный песок - 3/4 стакана,
сода пищевая, соль - по 1/2 чайной ложки.

На яйцах и майонезе из муки и отрубей замесить тесто, добавив в него масло, сахарный песок, соль и соду. Из хорошо вымешанного теста скатать шарики величиной с грецкий орех, выложить на противень, сделать сверху на каждом небольшую ямку, в которую положить изюминку, кусочек кураги, чернослива или орешек. Выпекать в духовке до появления румяной корочки.

Печенье с зеленым луком

Мука пшеничная - 2 стакана,
отруби - 2 ст. ложки,
шнитт-лук - 200 г,
масло сливочное - 100 г,
сметана - 100 г,
сода пищевая, соль - по 1/2 чайной ложки.

Шнитт-лук промыть, обсушить и очень мелко нарезать. На сметане из муки и отрубей замесить тесто, добавив сливочное масло, соль и пищевую соду и нарезанный лук. Из тщательно вымешанного теста раскатать пласт толщиной 0,5–1 см, нарезать из него печенье. Выложить печенье на смазанный маслом противень и выпекать в духовке.

Торт песочный с киви

Мука - 400–500 г,
масло сливочное - 300 г,
сахарный песок - 100 г,
майонез - 2 ст. ложки,
сгущенное молоко - 2 ст. ложки,
киви - 200–300 г,
ядра грецких орехов - 100 г.

Растереть 200 г сливочного масла с сахарным песком, добавить майонез. В растертую массу добавить муку и замесить тесто. Разделить тесто на 2 части, раскатать из них коржи (лепешки) и

выпекать их в духовке при температуре 220–250 °С (под коржи на противень уложить бумагу, так как тесто рассыпчатое, а с бумаги испеченные коржи снимаются легче). Для приготовления начинки 100 г сливочного масла растереть с размолотыми грецкими орехами, добавив сгущенное молоко. Сверху на всю поверхность торта уложить слой из ломтиков очищенных плодов киви. Ломтики должны накрывать друг друга в виде рыбьей чешуи.

Торт из творога и яблок

Творог – 500 г,
яблоки – 500 г,
масло сливочное – 200 г.
сахарный песок – 200 г.
яйца – 5 шт.,
мука – сколько замесится,
сода пищевая – 1/2 чайной ложки.

Яблоки вымыть, очистить, вынуть сердцевину, разрезать на равные дольки. Желтки отделить от белков. Яичные желтки, творог, масло, сахарный песок (150 г), муку, соду соединить и тщательно перемешать.

Полученной массой заполнить смазанную маслом форму, уложить сверху красивыми рядами яблочные дольки, обсыпать их оставшимся сахарным песком и залить взбитыми в пену яичными белками.

Запекать в духовке при температуре 250–300 °С.

Торт «Полезный»

Мука пшеничная – 1 стакан,
мука гречневая – 1 стакан,
отруби – 1 стакан,
яйца – 2 шт.,
молоко – 1 стакан,
масло сливочное – 100 г,
сахарный песок – 100 г,
соль, сода, лимонная кислота – по 1/2 чайной ложки.

Пшеничную, гречневую муку и отруби смешать с яйцами, молоком и сливочным маслом, добавить сахарный песок, соль, соду и лимонную кислоту. Хорошо вымешанную массу выложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке при температуре 220–250 °С. Готовый торт украсить кремом и фруктовыми дольками.

Торт двухслойный

Мука – 500 г.
масло сливочное – 250 г,
сахарный песок – 250 г.
яйца – 3 шт.,
ядра орехов – 200 г,
сода пищевая – 1/2 чайной ложки.

Из муки, сливочного масла и яичных желтков замесить тесто, добавив в него соду и 100 г сахарного песка. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и уложить его на смазанный маслом противень. Яичные белки взбить в пену, постепенно добавляя к ним оставшийся сахарный песок (150 г) и размолотые ядра орехов. Образовавшейся пышной массой залить уложенное на противень тесто.

Запекать в духовке при температуре 250 °С.

Торт-экспресс

Яйца – 1 шт.,
сахарный песок – 1 стакан,
сметана (майонез) – 1 ст. ложка,
сода пищевая – 1/2 чайной ложки,
порошок какао – 2 чайные ложки,
мука – 1,5 стакана,
молоко сгущенное – 1/2 банки.

Для крема:
сливочное масло – 200 г,
сгущенное молоко – 1/2 банки,
порошок какао – 2 чайные ложки.

Соединить яйца, сахар и сметану, перемешать. Добавить сгущенное молоко и муку, развести тесто, тщательно размешать в нем соду и порошок какао.

Доведенное до консистенции густой сметаны тесто разделить на три равные части и выпекать три одинаковых коржа.

Коржи остудить и уложить друг на друга, прослаивая кремом. Для приготовления крема смешать порошок какао, сгущенное молоко и сливочное масло.

Пирожное «Корзиночка»

Масло сливочное – 200 г,
яйца (желтки) – 2 шт.,
сахарный песок – 1 стакан,
мука – 300 г,
свежие ягоды и фрукты – по вкусу,
сметана или сливки – для украшения.

Из муки, яичных желтков, сливочного масла и сахарного песка замесить тесто. Оно должно быть мягким и хорошо отставать от рук. Тесто раскатать слоем толщиной 1,5–2 см и выложить в формочки в виде корзиночек. Когда корзиночки подрумянятся, вынуть из духовки. В остывшие корзиночки уложить свежие ягоды (малину, землянику, ежевику, черную или красную смородину, жимолость и др.) или фрукты (абрикосы, персики и т. д.), залить их взбитыми сливками или взбитой сметаной.

Соусы и приправы

Соус песто с укропом

Орехи грецкие - 100 г,
укроп - 30 г,
чеснок - 20 г,
лимон - 50 г.

Орехи мелко раздробить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный укроп и чеснок, хорошо размешать, добавляя холодную кипяченую воду. Посолить по вкусу, добавить лимонный сок и цедру лимона. Масса должна быть как густая сметана. Соус подавать к блюдам из птицы или заправлять им овощные и крупяные супы.

Соус песто с базиликом

Грецкие орехи - 100 г,
зелень базилика (листки) - 50 г,
масло оливковое - 50 г,
соль - 1/2 чайной ложки.

Орехи раздробить, зелень базилика мелко нарезать. Хорошо растереть, добавить оливковое масло. Взбить блендером, добавляя холодную воду небольшими порциями до образования консистенции майонеза, посолить. Соус подавать к салатам из зелени, макаронам, картофелю.

Соус песто с зеленью КИНЗЫ

Грецкие орехи - 100 г,
зелень кинзы - 30 г,
чеснок - 20 г,
сыр твердый - 20 г,
вода - по надобности.

Ядра орехов раздробить, зелень кинзы мелко нарезать вместе с чесноком, все хорошо растереть. Натереть на мелкой терке любой твердый сыр, смешать с полученной массой и, добавляя небольшими порциями воду, интенсивно смешать до консистенции майонеза. Подавать к отварным макаронам, картофелю.

Соус песто с петрушкой

Петрушка, зелень - 30 г,
грецкие или миндальные орехи - 100 г,
чеснок - 10 г,
лимон - 50 г,
соль - по вкусу.

Ядра орехов измелчить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и чеснок. Интенсивно размешивая, добавлять холодную воду до консистенции майонеза. Добавить лимонный сок и цедру лимона, посолить. Использовать для заправки салатов, винегретов, подавать к мясу, рыбе.

Соус песто с зеленью сельдерея

Грецкие орехи - 100 г,
сельдерея, зелень - 50 г,
чеснок - 20 г,
соль - по вкусу.

Ядра грецких орехов раздробить, листья сельдерея мелко нарезать и растереть вместе с чесноком, смешать с орехами, постепенно добавляя холодную воду до консистенции майонеза, посолить. Соус подавать к блюдам из мяса, птицы и отварному картофелю.

Соус песто с шампиньонами

Орехи кедровые - 100 г,
шампиньоны - 100 г,
чеснок - 20 г,
укроп - 30 г,
лимонный сок - 20 г,
соль - по вкусу.

Ядра орехов мелко раздробить. Свежие шампиньоны, чеснок и укроп нарезать очень мелко (как зерна риса). Все смешать с лимонным соком, посолить и хорошенько взбить. Подавать к блюдам из рыбы, отварному рису и макаронам.

Соус песто с мелиссой

Орехи миндальные - 100 г,
мелисса, зелень - 30 г,
лимон - 50 г,
соль - по вкусу.

Орехи натереть на терке или пропустить через мясорубку, мелиссу мелко нарезать, смешать с орехами и, интенсивно размешивая, разбавить водой до консистенции густой сметаны. Добавить соль и лимонный сок. Соус песто с мелиссой можно подавать к блюдам из рыбы.

Соус песто с кедровыми орехами

Орехи кедровые - 100 г,
чеснок - 20 г,
укроп, свежая зелень - 20 г или сухая - 1 чайная ложка.

Ядра кедровых орехов раздробить кофемолкой или блендером, чеснок натереть, укроп мелко нарезать, все хорошо растереть, добавить небольшими порциями холодную воду и соль по вкусу.

Постоянно перемешивать до образования консистенции майонеза. Использовать как приправу к бутербродам с сыром, творогу, к отварным овощам, к блюдам из мяса, рыбы.

Соус из спаржи

Спаржа - 300 г,
вода - 500 г,
сливки 20%-ные - 200 г,
соль - по вкусу.

Спаржу опустить в кипящую воду и варить до готовности, пока не станет мягкой. Готовую спаржу протереть через сито и, постоянно помешивая, добавить кипящие сливки. Когда соус загустеет, слегка подсолить его. Соус из спаржи очень нежный, вкусный и полезный, его подают к отварному молодому картофелю, топинамбуру и артишокам, к отварным макаронам и блюдам из птицы.

Соус из свежих огурцов

Огурцы свежие - 200 г,
чеснок - 50 г,
соль - 1/2 чайной ложки,
перец черный молотый - на кончике ножа.

Огурцы вымыть, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, измельчить или натереть на терке. Перемешать огурцы и чеснок, добавив соль и черный молотый перец.

Соус из черешкового сельдерея

Сельдерей черешковый - 200 г,
огурцы свежие - 20 г,
чеснок - 50 г,
соль - 1 чайная ложка,
перец черный молотый - 1/2 чайной ложки.

Сельдерей и огурцы вымыть, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, размять или натереть на терке. Перемешать измельченные овощи, посолив и поперчив по вкусу.

Соус сливочный с красной и черной икрой

Сливки 10%-ные - 200 г,
икра черная - 20 г,
икра красная - 20 г,
мука пшеничная - 1 чайная ложка.

Муку обжарить на сухой сковороде, залить кипящими сливками, размешать до однородной массы, процедить и остудить, разлить на две равные порции. Добавить в каждую порцию икру, в одну — красную, в другую — черную и осторожно, не травмируя икринки размешать вилкой. Подавать к рыбным блюдам в прозрачных соусниках.

Соус сливочный с орехами

Ядра орехов - 50 г,
сливки 20%-ные - 200 г,
соль - по вкусу.

Ядра любых орехов прокалить на сухой сковороде и растолочь до образования однородной массы. Затем влить в орехи кипящие сливки, слегка подсолить. Хорошо взбить миксером или вилкой. Соус можно подавать к отварной рыбе, отварным овощам (картофелю, моркови, капусте, брюкве, репе) или картофельному пюре.

Соус из винограда

Виноград - 500 г,
Базилик, листья - 50 г.

Для соуса лучше взять темные сорта винограда без косточек. Виноград варить в кастрюле на небольшом огне в течение 20 мин, посолить и добавить листья базилика (свежие или сухие), довести до кипения. Подавать в горячем в виде как гарнир к мясу или птице.

Соус «Грибная сметана»

Шампиньоны свежие - 200 г,
сметана - 200-300 г.

Шампиньоны тщательно протереть мокрой тряпочкой, мелко нашинковать (чуть крупнее зерен риса), выложить в маленькую сковороду, залить сметаной, довести до кипения и сразу же снять с огня, слегка посолить. Соус подавать к блинам, птице и рыбе.

Соус «Грибная сметана» с луком

Грибы белые сушеные - 20 г,
лук репчатый - 50 г,
сметана - 200 г,
сливочное масло - 30 г.

Лук очистить и мелко нарезать. Сушеные белые грибы залить холодной водой, разбухшие грибы вынуть из воды, отжать, мелко нарезать, обжарить вместе с луком на сливочном масле, смешать со сметаной, чуть подсолить. Подавать к блинам.

Приправа из черемши с крыжовником

Черемша - 500 г,
ягоды крыжовника зеленые - 1 кг,
зелень укропа - 100 г,
соль - 50 г.

Черемшу и укроп тщательно промыть, мелко нарезать. Зеленые ягоды крыжовника (когда в них еще не чувствуются семена) вымыть, пропустить через мясорубку. Перемешать подготовленный крыжовник с измельченной зеленью, добавив соль.

Майонез с лимонным соком

Авокадо - 1 шт.,
лимонный сок - 1 ст. ложка,
чеснок - 10 г,
орехи миндальные - 20 г,
соль - по вкусу.

Орехи мелко раздробить. Мякоть авокадо растереть вместе с орехами, чесноком и лимонным соком, посолить по вкусу. Этот соус можно использовать для заправки салатов.

Майонез с миндальными орехами

Авокадо - 2 шт.,
сливки 20 или 30%-ные - 50 г,
орехи миндальные - 50 г,
сахарная пудра - 1 ст. ложка,
мякоть ананаса - 100 г.

Мякоть авокадо, сливки и сахарную пудру, дробленые ядра миндальных орехов и мелко нарезанный ананас тщательно перемешать. Этот майонез хорош для заправки фруктовых салатов.

Майонез с грецкими орехами

Авокадо - 1 шт.,
орехи грецкие - 20 г,
лимонный сок - 100 г,
желток сырого яйца - 1 шт.

Желток растереть с лимонным соком и постепенно добавлять в него мелко дробленые орехи. Затем, вынув мякоть из авокадо, тщательно растереть все вместе.

Майонез с соком смородины

Авокадо - 1 шт.,
сок красной или белой смородины - 50 г,
орехи грецкие - 50 г.

Ядра орехов раздробить очень мелко до получения однородной массы. Затем добавить сок смородины, холодную воду, чтобы получилась однородная масса. Мякоть авокадо смешать вместе с ореховой массой, посолить по вкусу. Использовать для заправки салатов из зелени, этот соус подойдет и к мясу. Готовое блюдо можно украсить свежими гроздьями смородины.

Майонез с кедровыми орехами

Авокадо - 1 шт.,
орехи кедровые - 30 г,
сок лимона - 20 г,
чеснок - 1 зубчик,
соль - по вкусу.

Мякоть авокадо растереть в однородную массу, добавить лимонный сок, раздавленный чеснок и кедровые орехи целиком. Использовать как приправу к зеленым салатам.

Майонез из авокадо с орехами

Авокадо - 200-300 г (1 шт.),
лимон - 1 шт.,
чеснок - 2 зубчика,
орехи очищенные - 50 г,
соль - 1/2 чайной ложки.

Мякоть авокадо протереть через сито, добавить свежее отжатый сок лимона, дробленые ядра орехов, растертый чеснок и соль, тщательно перемешать. Если майонез будет очень густой, то можно добавить воду.

Приправа из ананаса

Ананас – 200 г,
свежие огурцы – 100 г,
авокадо – 1 шт.

Ананас вымыть, очистить, мелко нарезать мякоть мелкими кубиками. Мелко нарезать свежие огурцы и очищенную от кожуры мякоть авокадо, все аккуратно размешать.

К блюдам из мяса или птицы следует подавать по 100–200 г приправы.

Приправа из яблок

Яблоки – 500 г,
лимон – 1 шт.,
эстрагон, зелень – 50 г,
чеснок – 50 г,
сахарный песок – 200 г,
соль – по вкусу.

Свежую зелень промыть и очень мелко нарезать. Яблоки очистить, удалить сердцевину. Лимон пропустить через мясорубку вместе с яблоками, добавить измельченную зелень, сахарный песок и соль. Все тщательно перемешать и поставить на холод. Приправу подавать к блюдам из мяса, птицы или рыбы.

Приправа из яблок и чеснока

Яблоки – 500 г,
чеснок – 50 г,
укроп, зелень – 50 г,
сахарный песок – 100 г,
соль – 1/2 чайной ложки.

Чеснок очистить, яблоки вымыть, освободить от сердцевины, свежую зелень укропа промыть и мелко нарезать. Яблоки и чеснок измельчить, пропустив через мясорубку, добавить зелень, сахарный песок и соль, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Вместо зеленого укропа можно взять 1 ст. ложку размолотых семян укропа или тмина. Чеснок можно измельчить, натерев его на мелкой терке. Подавать к блюдам из мяса или птицы.

Приправа из хрена и сока грейпфрута

Хрен – 200 г,
сок грейпфрута – 50 г,
соль – по вкусу.

Хрен вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить свежееотжатый сок грейпфрута,

перемешать, чуть посолить. По консистенции приправа должна быть как сметана. Подавать к блюдам из мяса и рыбы.

Приправа из хрена и сметаны

Хрен (коренья натертые) – 1 стакан,
сметана густая – 1 стакан,
чеснок – 1 головка,
соль – по вкусу.

Хрен промыть, очистить, натереть на терке. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке. Перемешать, добавить сметану и посолить по вкусу. Приправа хорошо сочетается с блюдами из рыбы.

Приправа из черноплодной рябины и базилика

Рябина черноплодная – 500 г,
лимон – 1 шт.,
чеснок – 50 г,
базилик, зелень – 100 г,
сахарный песок – 100 г,
соль – 1/2 чайной ложки.

Спелые ягоды черноплодной рябины, зелень и лимон вымыть. Зелень мелко нарезать, ягоды и лимон вместе с кожурой пропустить через мясорубку, удалив из лимона семена. Все посолить, добавить сахарный песок и тщательно перемешать. Приправу подавать к блюдам из мяса или рыбы.

Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	3
Салат из редьки и моркови с укропом.....	3
Салат из репы, моркови и лука.....	3
Салат из яблок и хрена.....	3
Салат из редьки и свеклы.....	3
Салат из моркови и чеснока со сметаной.....	3
Салат из сырой свеклы с черносливом и орехами.....	3
Салат из моркови с черносливом и курагой.....	3
Салат из тыквы и яблок.....	3
Салат из тыквы и яблок с изюмом.....	4
Салат из тыквы и слив.....	4
Салат из тыквы и редьки.....	4
Салат из тыквы и моркови.....	4
Салат из тыквы с хреном.....	4
Салат из тыквы с курагой.....	4
Салат из тыквы и яблок с творогом.....	4
Салат из тыквы и яблок с лимонным соком, орехами и медом.....	4
Салат из тыквы с орехами.....	5
Салат из моркови с луком.....	5
Салат из краснокочанной капусты с луком.....	5
Салат из капусты кольраби.....	5
Луковый салат.....	5
Салат из капусты брокколи с репчатым луком.....	5
Салат из лука-порея с зеленью.....	5
Салат из огурцов с зеленью.....	5
Салат из моркови с сыром и чесноком.....	6
Салат из корневого сельдерея с яблоками.....	6
Салат из корневого сельдерея с шампиньонами.....	6
Салат из корневого сельдерея и огурцов.....	6
Салат из капусты, моркови и лука.....	6
Салат «Экзотика» из капусты брокколи.....	6
Зеленые шарики.....	7
Салат овощной с сухофруктами.....	7
Салат из свеклы с яблоками.....	7
Салат из яблок с крабами.....	7
Салат из моркови с курагой и апельсином.....	7
Салат из фасоли с цветной капустой.....	7
Салат картофельный с морковью, редисом и яйцами.....	8
Салат «Лето» с капустой брокколи.....	8
Салат из краснокочанной капусты с горьким перцем.....	8
Салат из капусты, моркови и перца.....	8
Салат из капусты и перца с зеленью.....	8
Сельдь закусочная.....	8
Винегрет овощной с селедкой.....	9
Винегрет овощной с сыром.....	9
Винегрет овощной с репой.....	9
Винегрет овощной с фасолью.....	9
Винегрет овощной с яблоками.....	9
Салат из листьев редиса, лука и укропа.....	10
Икра из крапивы и укропа.....	10
Икра из свеклы с морковной ботвы с черемшой.....	10
Салат из листьев редиса и чеснока.....	10
Салат из листьев репы, лука и укропа.....	10
Салат из вешенок, куриного мяса, яиц и огурцов.....	10
Салат грибной с редькой и морковью.....	10
Паштет из печени с морковью и луком.....	11
Паштет из отварного мяса с яблоками.....	11
Салат с кальмарами и корневым сельдереем.....	11
Салат из зеленого лука.....	11
Салат из желтого перца с кальмарами.....	11
Салат из кальмаров, яблок и кедровых орешков.....	11
Салат рыбный с черешками сельдерея.....	12
Салат из рыбы с репой.....	12
Салат из рыбы, кальмаров и крабовых палочек.....	12
Семга слабого посола.....	12
Салат из авокадо с креветками.....	12
Салат фруктово-овощной с кальмарами.....	12
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	13
Тыквенный суп молочный.....	13
Суп картофельный с репой.....	13
Суп гороховый с топинамбуром.....	13
Суп молочный с картофельными клецками.....	13
Суп молочный с репой.....	13
Суп из кабачков.....	13
Суп гороховый с ветчиной.....	14

Суп овощной с капустой брокколи, картофелем и морковью.....	14
Суп из капусты брокколи с хлопьями.....	14
Суп овощной с брюссельской капустой.....	14
Суп из телятины и садовой капусты.....	14
Щи из квашеной капусты с репой.....	15
Свекольник с яблоками.....	15
Суп овощной с шампиньонами.....	15
Суп морковно-грибной.....	15
Борщ с черносливом.....	15
Борщ деревенский.....	16
Борщ постный с фасолью.....	16
Борщок.....	16
Суп овощной с фрикадельками из куриных грудок.....	16
Суп куриный с белой фасолью.....	16
Суп с фрикадельками из телятины.....	17
Суп из баранины.....	17
Суп куриный с овощами.....	17
Уха из стерляди на овощном бульоне.....	17
Суп рыбный с репой.....	17
Щи из квашеной капусты с рыбой.....	17
Суп рыбный со шавелем.....	18
Окрошка из топинамбура.....	18
Окрошка с ревенем и редисом.....	18
Окрошка из редиса и зеленого лука с яйцами.....	18
Окрошка с малосольными огурцами и репой.....	18
Суп из ревеня с кефиром.....	19
МЯСНЫЕ БЛЮДА	20
Жареная говядина.....	20
Мясо кусочками, фаршированное чесноком.....	20
Отбивная в кляре.....	20
Мясо с овощами, запеченное в духовке.....	20
Мясо, запеченное с киви.....	20
Почки, печень и сердце, тушенные с овощами.....	20
Мясо, фаршированное клюквой.....	21
Говядина, тушенная в сметане.....	21
Говядина сочная с овощами.....	21
Телятина, жаренная с яблоками.....	21
Мясо с фасолью и картофелем.....	21
Свинина, фаршированная чесноком.....	21
Ребрышки свиные с картофельным пюре.....	22
Ребрышки свиные, тушенные с зеленью.....	22
Мясо с картофелем в горшочке.....	22
Баранина, запеченная в глиняном горшочке.....	22
Фасоль с курицей в горшочке.....	23
Рагу свиное в горшочке.....	23
Крылышки куриные в пивном кляре.....	23
Курица со сметаной.....	23
Курица с грибами.....	23
Котлеты мясные с капустой.....	23
Овощное рагу с печенью.....	24
Котлеты мясные с кабачками.....	24
Котлеты мясные с отрубями.....	24
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	25
Запеканка рыбная слоеная с зеленью и сладким перцем.....	25
Кнели рыбные.....	25
Рыбное филе, запеченное с сыром.....	25
Рыба мелкая, запеченная в духовке.....	25
Запеканка с рыбой по-каспийски.....	25
Морской окунь под сливочным соусом.....	26
Каша перловая с кальмарами и овощами.....	26
Плов рисовый с репой и кальмарами.....	26
Котлеты рыбные с морковью.....	26
Котлеты рыбные с картофелем.....	26
Котлеты рыбные.....	27
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	28
Картофельное пюре с зеленью.....	28
Гарнир из моркови.....	28
Картофельное пюре с белыми кореньями и морковным соком.....	28
Картофельное пюре с морковью и скорцонерой.....	28
Фасоль отварная с сухофруктами.....	28
Морковь и тыква тушеные.....	28
Гарнир из тыквы пряный.....	29
Гарнир из тыквы и корнишонов.....	29
Пюре из тыквы и картофеля.....	29
Пюре из тыквы с яблоками.....	29

Пюре из тыквы с творогом.....	29
Тыква отварная на воде.....	29
Тыква отварная на молоке.....	29
Картофельная запеканка со свекольной ботвой.....	30
Морковь, тушенная с тыквой.....	30
Картофельная запеканка с яблоками и капустой.....	30
Картофельная запеканка с морковной ботвой.....	30
Картофельная запеканка с яблоками и луком-пореем.....	30
Тыквенная запеканка с творогом.....	31
Тыква, запеченная с сыром.....	31
Тыква, запеченная в сметане.....	31
Тыква, запеченная с яйцом.....	31
Перец, фаршированный рисом, морковью и сливой.....	31
Баклажаны фаршированные.....	32
Картофель, фаршированный селедочным фаршем.....	32
Томаты, фаршированные овощами и сыром.....	32
Топинамбур, тушенный в сметане.....	32
Топинамбур в кляре.....	32
КАШИ ИЗ КРУП И ОВОЩЕЙ.....	33
Каша пшенная.....	33
Каша перловая с кореньями.....	33
Каша кукурузная.....	33
Каша кукурузно-ячневая.....	33
Каша кукурузная с сухофруктами.....	33
Каша манная с сухофруктами.....	33
Каша гречневая.....	34
Каша овсяная с овощами.....	34
Каша тыквенная с рисом.....	34
Тыквенная каша с пшеном.....	34
Тыквенная каша с кукурузной крупой.....	34
Каша гречневая с курагой и черносливом.....	34
Каша гороховая комбинированная.....	35
Каша перловая с грибами и овощами.....	35
БЛИНЧИКИ.....	36
Пресное тесто для блинчиков.....	36
Блинчики с рисом и изюмом.....	36
Блинчики с творогом.....	36
Блинчики с творогом и яблоками.....	36
Блинчики с яйцами и луком.....	36
Блинчики с брынзой.....	36
Блинчики со щавелем и шпинатом.....	36
Блинчики с ягодами.....	37
Блинчики с яблоками.....	37
Блинчики с сыром и зеленью.....	37
Блинчики с мясом.....	37
Блинчики с мясом, луком и морковью.....	37
ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ.....	38
Инжир фаршированный.....	38
Яблочный крем.....	38
Рахат-лукум.....	38
Грильяж из орехов.....	38
Конфеты из абрикосов.....	38
Засахаренные орехи.....	38
Тыква на десерт.....	38
Козинаки из облепихи.....	38
Брусника в желе.....	39
Крыжовник в желе.....	39
Киви в желе.....	39
Желе из ягодного ассорти с орехами.....	39
Повидло из земляники.....	39
Сырое варенье из клюквы и яблок.....	39
Малина (ежевика) в желе из красной смородины.....	39
Сырое варенье из крыжовника.....	40
Сырое варенье из фейхоа.....	40
Сырое варенье из черники и смородины.....	40
Сырое варенье из черноплодной рябины.....	40
Варенье из лепестков пиона.....	40
Сырое варенье из черники (голубики).....	40
Сырое варенье из сливы.....	40
Сырое варенье из красной, белой и черной смородины.....	40
Повидло из брусники и черники.....	41
Повидло из ежевики.....	41
Повидло из малины.....	41
Коктейль «Клубничка».....	41
Крем ореховый.....	41
Коктейль с крыжовником.....	41
Абрикосовый молочный коктейль.....	41
Коктейль земляничный.....	41

Персиковый аромат.....	42
Коктейль из красной смородины.....	42
Коктейль «Клубничка».....	42
Коктейль малиновый.....	42
Коктейль «Оранжевое облако».....	42
Коктейль яблочный.....	42
Молочный коктейль с черничным соком.....	42
Клюквенный морс.....	42
Яблочный квас.....	43
Кефир с черной смородиной.....	43
Кефир с земляникой (клубникой).....	43
ВЫПЕЧКА.....	44
Печенье кукурузное.....	44
Печенье с сыром.....	44
Печенье с облепихой.....	44
Печенье «Игрушки».....	44
Печенье «Ягодка».....	44
Печенье земляничное.....	44
Печенье со шпинатом.....	44
Печенье из ржаной муки.....	45
Печенье с крапивой.....	45
Печенье морковное.....	45
Печенье к бульону.....	45
Печенье с отрубями.....	45
Печенье с зеленым луком.....	45
Торт песочный с киви.....	45
Торт из творога и яблок.....	46
Торт «Полезный».....	46
Торт двухслойный.....	46
Торт-экспресс.....	46
Пирожное «Корзиночка».....	46
СОУСЫ И ПРИПРАВЫ.....	47
Соус песто с укропом.....	47
Соус песто с базиликом.....	47
Соус песто с зеленью кинзы.....	47
Соус песто с петрушкой.....	47
Соус песто с зеленью сельдерея.....	47
Соус песто с шампиньонами.....	47
Соус песто с мятой.....	47
Соус песто с кедровыми орехами.....	48
Соус из спаржи.....	48
Соус из свежих огурцов.....	48
Соус из черешкового сельдерея.....	48
Соус сливочный с красной и черной икрой.....	48
Соус сливочный с орехами.....	48
Соус из винограда.....	48
Соус «Грибная сметана».....	48
Соус «Грибная сметана» с луком.....	49
Приправа из черемши с крыжовником.....	49
Майонез с лимонным соком.....	49
Майонез с миндальными орехами.....	49
Майонез с грецкими орехами.....	49
Майонез с соком смородины.....	49
Майонез с кедровыми орехами.....	49
Майонез из авокадо с орехами.....	49
Приправа из ананаса.....	50
Приправа из яблок.....	50
Приправа из яблок и чеснока.....	50
Приправа из хрена и сока грейпфрута.....	50
Приправа из хрена и сметаны.....	50
Приправа из черноплодной рябины и базилика.....	50

