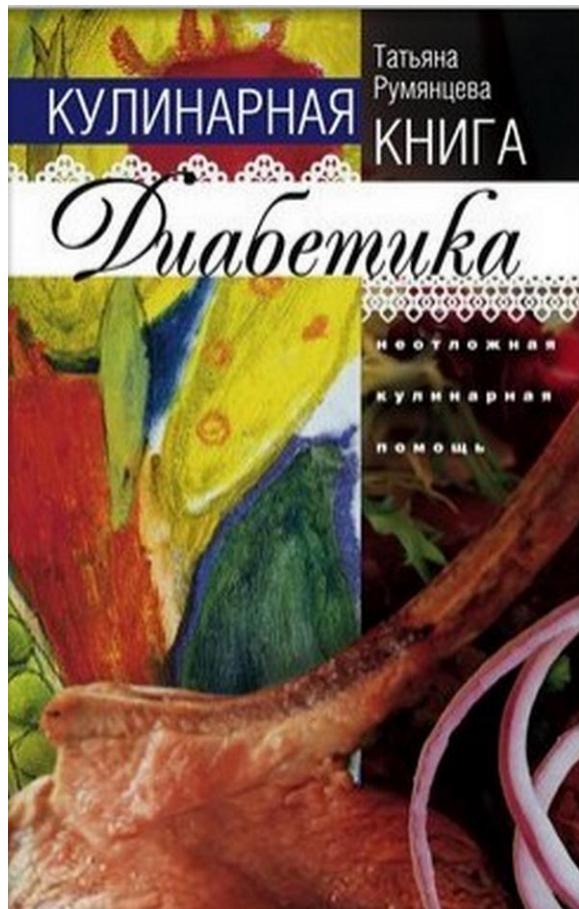


Татьяна Румянцева
Кулинарная книга диабетика. Неотложная кулинарная помощь



Татьяна Румянцева
Кулинарная книга диабетика. Неотложная кулинарная помощь

Автор выражает благодарность Андрею Балабухе, Михаилу Нахжансону и Святославу Витжсану за помощь в работе над книгой.

Диабет излечим

Это правда? Пока только отчасти.

Сейчас в мире насчитывается более 366 миллионов больных сахарным диабетом. Около трех миллионов из них живут в России. И это число непрерывно увеличивается. В среднем каждые пять секунд еще один человек слышит «У вас сахарный диабет».

Чтобы понять, как помочь всем этим людям, нам нужно узнать немного о сахарном диабете.

Это сразу два заболевания с одинаковыми симптомами но разными причинами.

Приблизительно у 20 % больных так называемый инсулинзависимый диабет (или диабет I типа). Обычно причина этого заболевания в воспалении поджелудочной железы, от которого гибнут клетки производящие инсулин, что приводит к нарушению обмена сахара в организме. Сахар выводится в больших количествах с мочой и тянет за собой воду. Человек страдает от обезвоживания и может умереть, если ему не оказать помощь. Для того чтобы

помочь больному, ему вводят искусственный инсулин, который работает так же хорошо, как натуральный. Состояние диабетика быстро улучшается, и он может вести тот же образ жизни, что и здоровый человек. За одним единственным исключением: он должен контролировать свою диету и принимать инсулин. Неприятность в том, что инсулин легко разрушается под действием желудочного сока, потому «инсулиновые таблетки» создать до сих пор не удавалось. Его приходится вводить подкожно. Сейчас у диабетиков есть шприц-ручки или автоматические подкожные инсулиновые помпы, которые сами делают инъекции инсулина, по команде, заданной человеком. Однако последние годы принесли новые открытия, которые дают надежду, что излечение от сахарного диабета не за горами. Во-первых, врачи придумали как обойти разрушение инсулина под действием желудочного сока. Они поместили пузырьки инсулина в... жевательную резинку. Когда человек жует ее, инсулин высвобождается и всасывается в сосудах полости рта, минуя желудочно-кишечный тракт. Когда эта резинка поступит в продажу жизнь диабетиков с инсулинзависимым диабетом станет гораздо проще. Во-вторых, новейшие исследования позволяют надеяться на кардинальное решение проблемы диабета. Вероятно уже через несколько лет врачи научатся восстанавливать поджелудочную железу, т. е. полностью излечивать диабет I типа. Инсулин зависимым диабетикам осталось потерпеть совсем немного и стараться поддерживать хорошую компенсацию диабета (принимать необходимые дозы инсулина, и соблюдать назначенную врачом диету) в ожидании, когда их проблема найдет решение.

У 80 % диабетиков так называемый диабет II типа, при котором с поджелудочной железой все в порядке и инсулина в организме достаточно. Однако клетки утратили к нему чувствительность. Как правило это связано с пожилым возрастом и главное – с ожирением. Болезнь развивается так же, как и при диабете I типа, только гораздо медленнее и незаметнее. А что поможет в этом случае? В первую очередь – та же диета. В практике любого эндокринолога были случаи, когда больным, со свежим диабетом II типа удавалось избавившись от лишнего веса и соблюдая диету, освободить клетки от углеводной нагрузки и помочь им восстановиться, то есть вылечиться от сахарного диабета. Правда таких случаев не много. Но причина этому отчасти в том, что больные пренебрегают диетой, им кажется, что лечение – в лекарствах, которые им назначает врач.

Итак, диабет, хоть и с трудом но все же поддается лечению. Но даже если диабетик, соблюдая диету не выиграет главный приз – полное излечение, он сможет значительно улучшить состояние своего здоровья, что позволяет диабетикам жить полноценной жизнью.

Очень помогают появившиеся в настоящее время приборы, с их помощью любой человек может узнать какой уровень сахара у него в крови.

Часть первая Питание при сахарном диабете

Глава первая Почему?

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ С ЛЕГКОСТЬЮ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ, НУЖНЫ ТРИ ВЕЩИ:

1. ЗНАНИЯ; 2. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ; 3. ФАНТАЗИЯ.

А ЕСЛИ ВСЕ ЭТО ЕСТЬ, ЧЕЛОВЕК ПРОЖИВЕТ ДОЛГУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ, ЧЕМ БЫ ОН НИ БОЛЕЛ.

Итак, начнем с самого первого и главного вопроса.

ПОЧЕМУ ДИАБЕТИКАМ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Дело в том, что врачи всего мира считают, что без соблюдения диеты любые способы лечения диабета и его осложнений не принесут успеха.

И снова Вы можете спросить: «Почему? Ведь сейчас существует множество таблеток от диабета, можно лечиться травами, на худой конец – вводить инсулин! Почему злые медики упрямо запрещают бедным диабетикам есть сладкое?!»

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, нужно лишь слегка освежить в памяти

школьные уроки биологии.

ПОЧЕМУ ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СЛАДКОЕ?

Вы, наверно помните, что наша пища состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Кроме того, Вы знаете, что пища, прежде чем «накормить» головной мозг, печень, почки, сердце и все другие органы, должна долгое время (6–8 часов) перерабатываться в желудке и кишечнике.

В частности, для того, чтобы углеводы могли всосаться из крови в ткани и органы, необходим гормон ИНСУЛИН. У здорового человека этот гормон вырабатывается в поджелудочной железе в ответ на каждый прием пищи. Поэтому после еды сахар в крови здорового человека немного подскакивает (до 7–8 ммоль/л), а затем возвращается к норме (до 5,5 ммоль/л). У диабетика же сахар крови постоянно высокий (больше 5,5 натощак и больше 8,9 после еды).

ЧТО ПРОИЗОШЛО С ИНСУЛИНОМ У ДИАБЕТИКА?

Здесь есть два варианта, которые соответствуют двум различным типам диабета.

ДИАБЕТ I ТИПА (ДИАБЕТ МОЛОДЫХ И СТРОЙНЫХ)

Что-то случилось с самой поджелудочной железой, и она перестала вырабатывать инсулин. Причиной может быть травма, острое воспаление, операция на поджелудочной железе. Но чаще всего это хроническое вирусное поражение железы, связанное с наследственными нарушениями иммунной системы. Диабетом первого типа болеют всего 20 % диабетиков, чаще всего это молодые люди. В их организме инсулин не вырабатывается. Поэтому они с самого начала заболевания нуждаются в инъекциях синтетического инсулина.

ДИАБЕТ II ТИПА (ДИАБЕТ ПОЖИЛЫХ И ТУЧНЫХ)

Таким типом диабета болеют 80 % всех диабетиков. Обычно это пожилые и полные люди. С их поджелудочной железой ничего не случилось, и она вырабатывает достаточное количество инсулина. Но их организм потерял чувствительность к собственному инсулину. Причиной может быть возрастные изменения, наследственность, но в первую очередь **ожирение** (нафаршированные жиром клетки потеряли чувствительность). Поэтому при лечении таких больных применяются диета и (не во всех случаях) таблетки, снижающие вес и повышающие чувствительность клеток к собственному инсулину. Если же Вы не соблюдаете диету или не принимаете регулярно таблетки, назначенные врачом, то и при сахарном диабете II типа может потребоваться лечение инсулином.

ИТАК:

В ОРГАНИЗМЕ ДИАБЕТИКОВ ПЛОХО УСВАИВАЮТСЯ УГЛЕВОДЫ, ПОЭТОМУ ТАКИЕ БОЛЬНЫЕ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ С ОГРАНИЧЕНИЕМ УГЛЕВОДОВ.

ОПАСЕН ЛИ ВЫСОКИЙ САХАР КРОВИ?

Да. Углеводы, накапливаясь в крови, тянут на себя воду. Вода и углеводы выходят с мочой, и в организме наступает обезвоживание. При сахаре крови натощак около 8–10 ммоль/л большинство больных жалуются на сухость во рту, постоянную жажду (они пьют до 4–5 литров жидкости в день), учащенное мочеиспускание. При сахаре натощак 15–20 ммоль/л из-за сильного обезвоживания и тяжелых нарушений обмена веществ развивается диабетическая кома.

У МЕНЯ САХАР КРОВИ 7–8 ММОЛЬ/Л НАТОЩАК, И Я ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ. НУЖНО ЛИ МНЕ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Да, обязательно. Из крови углеводы просачиваются в стенки сосудов и разрушают их. В больших сосудах это приводит к появлению атеросклероза. А атеросклероз – это начало гипертонической болезни и инсультов, стенокардии (болей в сердце) и инфарктов, тромбоза крупных артерий ног. Но сильнее всего страдают мелкие сосуды глаз, ног и почек. Сахар в стенках сосудов нарушает кровоток, сосудики закупориваются, ткани вокруг умирают. Процесс этот растягивается на годы, но заканчивается слепотой, гангреной и тяжелым поражением почек.

В 1982–1983 гг. в США и Канаде проводилось исследование DCCT (исследование по контролю диабета и его осложнений). Было обследовано две группы больных по 700 человек каждая. В первой группе добивались идеальной компенсации диабета, во второй не обращали внимания на сахар и стремились лишь к устранению симптомов диабета (жажды, сухости во рту, учащенного мочеиспускания); через 6,5 лет проверили пациентов из обеих групп на наличие осложнений. У больных с идеальной компенсацией диабета риск развития слепоты был ниже на 45 %, риск развития поражения почек – на 56 %, риск развития поражения нервов нижних конечностей (боли в ногах, зябкость, снижение чувствительности) – на 60 %. Первоначально планировали проводить такое исследование 10 лет, но после подведения первых итогов его прервали и стали добиваться идеальной компенсации диабета для всех больных. Ваш идеальный сахар – лучшая профилактика тяжелых осложнений сахарного диабета.

Кроме того, высокий сахар крови постепенно отравляет саму поджелудочную железу и снижает выработку естественного инсулина. А это – прямая дорога к инсулиновой терапии.

ИТАК, ЕСТЬ ТРИ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ:

1. У БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ II ТИПА ПОВЫШАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СОБСТВЕННОМУ ИНСУЛИНУ, НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕХОДИТЬ НА ИНЪЕКЦИИ ИНСУЛИНА.

2. ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ КОМЫ.

3. ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ПОЗДНИХ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ДИАБЕТА: СЛЕПОТЫ, ГАНГРЕНЫ, ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.

ВЫ, ВРАЧИ, ЛЮБИТЕ ЗАПУГИВАТЬ. НЕУЖЕЛИ СОВСЕМ НЕЛЬЗЯ НАРУШАТЬ ЭТУ ПРОКЛЯТУЮ ДИЕТУ?

Все диабетики – обычные живые люди, поэтому иногда они отходят от установленных правил. Однако нарушать диету тоже надо уметь. Во-первых, такие случаи должны стать у Вас не правилом, а исключением (не чаще 2–3 раз в год). Во-вторых, нарушение не должно быть резким. Если Вы вместо 100 г хлеба съедите 50 г булки – это не так страшно. Если Вы намажете на эту булку мед или съедите полбанки варенья или кусок сладкого торта – неприятности Вам обеспечены. И, наконец, третье – самое главное. Диабет диабету рознь. Врачи выделяют легкое, средней тяжести и тяжелое течение диабета. Легкий диабет обычно лечится одной диетой, при средней тяжести и тяжелом – назначаются таблетки. При легком диабете Вы можете позволять себе некоторые вольности, если соблюдено одно-единственное условие – у Вас хорошая компенсация диабета. Если компенсация удовлетворительная или плохая, то даже при хорошем самочувствии Вы постоянно травите свою поджелудочную железу и стенки сосудов и превращаете свой диабет из легкого в тяжелый.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ КОМПЕНСАЦИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Существует несколько критериев. Вот самые важные из них:

Критерии	Компенсация диабета		
	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Сахар крови натощак (ммоль/л)	До 6,7	До 7,8	Больше 7,8
Сахар крови после еды (ммоль/л)	До 8,9	До 10,0	Больше 10,0
Холестерин крови (ммоль/л)	До 5,2	До 6,5	Больше 6,5
Артериальное давление (мм рт. ст.)	До 140/90	До 160/95	Выше 160/95
Масса тела (кг)	Нормальная (рост – 100 см)	Повышена на 10–20%	Резко повышена

Чем хуже компенсация диабета, тем выше для Вас риск развития осложнений и сердечно-сосудистых заболеваний, и тем скорее Вам нужно изменить Ваше питание и образ жизни. **НУ, ХОРОШО, Я ПОНЯЛ, КАК ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, НО С ЧЕГО МНЕ НАЧАТЬ?**

Глава вторая Как?

Начнем с азов. Существует три меню-раскладки на каждый день для больных различными типами сахарного диабета.

Диета 8 (для больных сахарным диабетом с повышенным весом)

...

Мясо отварное или рыба – 250 г

Масло растительное – 5–10 г

Молоко, кефир, простокваша и пр. – 0,5 л

Овощи (брюква, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, помидоры, огурцы, редис, салат, щавель, шпинат, морковь, свекла) – 700–800 г

Сыр (нежирные сорта) – 15–20 г

Творог – 300 г

Фрукты (кроме винограда и бананов) – 300–400 г

Хлеб черный – 50–75 г

Яйцо – 1 шт. через день

Диета соблюдается до достижения больным нормального веса (рост – 100 см).

Диета 9А (для больных сахарным диабетом с нормальным весом, не получающих инсулин)

...

Мясо отварное или рыба – 250–300 г

Творог – 300 г
Яйцо – 1 шт. через день
Молоко, простокваша, кефир – 0,5 л
Масло сливочное – 20–30 г
Масло растительное – 20–30 г
Хлеб черный – 100–150 г
Овощи (см. диету 8) – 800–900 г
Фрукты – 300–400 г
Грибы – 100–150 г

Диета 9 (для больных диабетом, получающих инсулин)

Набор продуктов тот же, что в диете 9А.

Черный хлеб разрешается до 300–400 г в день, распределяется на 5–6 приемов (через 2,5–3 часа) с заменой на картошку и кашу – см. диету 9А.

Например, на 300–350 г хлеба в день.

...

7.30 – инъекция инсулина.

8.00 – каша из 60 г крупы (без хлеба!).

11.00 – 50 г хлеба (бутерброд).

14.00 – обед: на первое – любой суп; на второе – мясо или рыба со 100 г картошки (без хлеба!); если гарнир из других овощей – 50 г хлеба.

17.00 – 50 г хлеба (бутерброд).

20.00 – ужин: каша из 30 г крупы или 100 г картошки.

23.00 – 50 г хлеба.

Теперь несколько комментариев к таблицам.

В разных больницах диетам могут присваиваться разные номера. Я привожу те, которые мне привычны. Однако на любой диете указано, для какого типа диабета она предназначена.

Вы можете увидеть, что диета больных, получающих инсулин, практически не отличается от питания обычного человека. Разница только в том, что больной должен есть углеводы каждые 2–3 часа. Почему это необходимо? Естественный инсулин в организме, как мы уже говорили, вырабатывается в ответ на прием пищи. Когда переваривание закончено, уровень инсулина в крови снижается. Когда инсулин вводится в инъекциях, его уровень остается в крови постоянным в течение 18–20 часов. Если больной не будет регулярно есть углеводы, сахар в его крови может резко снизиться (меньше 3,3 ммоль/л) и наступает гипогликемия – тяжелое и опасное для жизни осложнение сахарного диабета (подробнее о гипогликемии см. ниже).

Набор продуктов в диетах 8 и 9А тоже не слишком отличается от обычного рациона. За одним единственным исключением – в питании ограничиваются углеводы. О том, почему вводится такое ограничение, мы уже говорили. Теперь обсудим подробно, как это сделать.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО УГЛЕВОДОВ?

Прежде всего – сахар (99,8 г углеводов на 100 г сахара), и все, что его в себя включает: мед – 74 г углеводов (несмотря на то, что этот продукт используют как лечебное средство при многих других болезнях), варенье, джем, мармелад, повидло, шоколад, конфеты, мороженое и прочие сладости.

Во-вторых, белая мука (68 г углеводов на 100 г муки) и все, что приготовлено из нее: булка (50–60 г углеводов), макароны (70–80 г), манка (70 г), печенье, пироги, пирожные, торты.

В-третьих – виноград и бананы (по 30 г углеводов).

ЭТИ ПРОДУКТЫ ДИАБЕТИКАМ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ.

В-четвертых, крупы (50–60 г углеводов на 100 г).

В-пятых, картофель (17 г), бобы фасоли (45 г) и лущеный горох (50 г).

В-шестых, черный хлеб (40–50 г).

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ ДИАБЕТИКАМ НУЖНО ОГРАНИЧИВАТЬ.

Я думаю, что после того, как Вы прочли все вышеизложенное, у Вас возникло множество вопросов. Попытаюсь на них ответить.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО?

Вы можете есть в большом количестве фрукты. Право же, малина или клубника со сметаной куда вкуснее кремового тортика.

Вы можете покупать специальные сладости для диабетиков в магазинах «Диета».

Также Вы сами можете варить варенье на сорбите и ксилите.

Однако здесь есть одно важное условие – у Вас должна быть хорошая компенсация диабета. Если сахар начал повышаться – диету нужно ужесточить.

ЧЕМ МОЖНО ПОДСЛАЩИВАТЬ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ?

Существует большое количество подсластителей и не все они одинаково хороши.

Фруктоза при переваривании в кишечнике превращается в глюкозу, поэтому нет смысла ее использовать.

Сахарин в настоящее время не применяется, так как доказано, что он обладает канцерогенным действием.

Ксилит и *сорбит* используются в основном как заменитель сахара для варенья или выпечки. Но злоупотреблять ими не стоит, так как в больших количествах они могут повреждать стенки сосудов. Кроме того, они содержат калории и не годятся для людей, желающих снизить вес.

Лучшие подсластители содержат вещество *аспартам* – комплекс двух аминокислот – аспарагина и фенилаланина. Оно обладает сладким вкусом, не содержит калорий и легко распадается в организме, не образуя вредных метаболитов.

Так что, если Вы хотите правильно подобрать подсластитель, посмотрите на его химический состав. Он всегда указан на упаковке.

РАЗВЕ ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ? ВЕДЬ РАНЬШЕ ЕЕ СПЕЦИАЛЬНО ВЫДАВАЛИ ПО ТАЛОНАМ.

Гречневая крупа содержит большое количество углеводов (65 г на 100 г крупы). Для сравнения – овсяная крупа, которая никогда не считалась «диабетической», содержит 55 г углеводов, пшенная и ячневая – по 65 г. Поэтому любую крупу нужно ограничивать. А почему диабетикам раньше выдавали гречку, я, честно говоря, и сама не знаю. Может, просто потому, что в магазинах тогда и вовсе ничего не было?

ЧТО ЗНАЧИТ «ОГРАНИЧИТЬ УГЛЕВОДЫ»?

Для удобства продукты, содержащие большое количество углеводов, можно пересчитывать по хлебу. Когда пациент с впервые выявленным диабетом приходит к врачу, ему дается диета со 100 г хлеба без картошки и каши (она приведена выше).

При хорошей компенсации диабета с разрешения эндокринолога можно каждую неделю добавлять по 25 г хлеба в день. То есть, если в первую неделю Вы ели 100 г хлеба (два тонких кусочка) и сахар крови не повышался, Вы можете, посоветовавшись с врачом, перейти на 125 г хлеба, а затем на 150 г и т. д. Как только сахар крови повышается, количество хлеба в день снова снижается.

Эти дополнительные граммы хлеба и заменяют на кашу, фасоль или картошку.

Например: вместо 150 г черного хлеба в день можно съесть 50 г хлеба и 200 г картофеля, или 100 г хлеба и кашу из 30 г крупы, или кашу из 60 г крупы и 100 г картофеля и пр.

НУЖНО ЛИ ВЗВЕШИВАТЬ ХЛЕБ, КАРТОФЕЛЬ ИЛИ КРУПУ?

Да, в самом начале стоит несколько раз отвесить необходимое количество продуктов,

чтобы в дальнейшем Вы могли определить его на глаз. Хлеб режут тонко. Картофель взвешивают очищенным, но сырьим (едят, разумеется, вареным). Крупу – сухой. 30 г крупы – это, приблизительно, 2 столовые ложки, при варке из них получается около полстакана каши. Но, разумеется, ложки и стаканы бывают разными, поэтому надежнее все-таки взвесить продукты.

НУЖНО ЛИ ВЫМАЧИВАТЬ КАРТОШКУ?

Нет, содержание углеводов от этого не изменится.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ РИСОВУЮ КАШУ?

Да, но лучше, если рис будет неполированным.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ДОКТОРСКИЙ ХЛЕБ ИЛИ ХЛЕБ «ЗДОРОВЬЕ»?

Да, но в тех же количествах, что и черный хлеб.

У МЕНЯ ГАСТРИТ, И Я НЕ МОГУ ЕСТЬ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

100 г черного хлеба можно заменить 50 г булки, если при этом не нарушается компенсация диабета.

НЕ ВРЕДНО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ МОЗГ БЕЗ САХАРА?

Ваш мозг будет получать достаточное количество углеводов из фруктов и овощей. Большее количество сахара попросту не поступит в ткани, так как на него не хватит инсулина.

ПОЧЕМУ РАЗНЫЕ ВРАЧИ РАЗРЕШАЮТ РАЗНОЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБА, КАШИ И КАРТОШКИ В ДЕНЬ?

На самом деле это количество подбирается строго индивидуально. Оно зависит от двух критериев: от работы Вашей поджелудочной железы и от чувствительности Ваших тканей к инсулину. При легком диабете Вы можете есть около 200 г в день, и при этом сохранится хорошая компенсация диабета. При тяжелом диабете, возможно, придется ограничиться 100 г хлеба и совсем отказаться от картошки и каши.

ЧТО ЖЕ, В ТАКОМ СЛУЧАЕ МНЕ ПРИДЕТСЯ УМЕРЕТЬ С ГОЛОДУ?

Ответу на этот вопрос и посвящена эта книга. Я постаралась собрать достаточно большое количество рецептов супов, вторых блюд, закусок и десертов, в состав которых не входили бы сахар, белая мука, крупы и картофель. Пока же отвечу коротко. Основу Вашего питания должны составлять мясо и рыба, несладкие молочные продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты. Умереть с голоду на такой диете будет довольно затруднительно. Ваш организм получит достаточное количество белков, достаточное (хотя и небольшое) количество жиров и калорий, а также все необходимые витамины и минеральные соли. А если Вы съедите лишние углеводы – они попросту не усвоятся и пойдут Вам только во вред.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ ПОЧТИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ?

ОВОЩИ (до 800–900 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Брюква	7,4
Зеленый горошек консервированный	6,5
Кабачки	4,9
Капуста белокочанная	4,7
Капуста цветная	4,5
Брюссельская капуста	5,0
Капуста брокколи	5,0
Кислая капуста	5,0
Китайская капуста	2,6
Лук репчатый	9,0
Морковь	7,1
Огурцы	2,6
Перец сладкий	5,3
Ревень	2,5
Репа	5,3
Свекла	9,1
Салат	9,7
Корень сельдерея	5,5
Томаты (помидоры)	3,8
Фасоль стручковая	4,0
Чеснок	5,2
Лук-порей	7,3
Баклажаны	5,0
Тыква	5,0
Спаржа	5,0
Шпинат	2,6

ФРУКТЫ (до 300–400 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Абрикосы	9,0
Алыча	6,4
Вишня	10,3
Груша	9,0
Слива	9,5
Черешня	10,6
Яблоки	9,8
Апельсины	8,1
Клубника	6,2
Клюква	3,8
Крыжовник	9,1
Малина	8,3
Смородина	7,3
Грейпфруты	7,3
Лимоны	3,6
Арбуз	8,7
Дыня	9,0
Ананас	10,0

Как видите, небольшие ограничения здесь все же накладываются. Но больше, наверно, и не съесть за день. Если же Вы хотите превысить норму, таблица подскажет вам, как, за счет каких продуктов, лучше это сделать.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ФРУКТОВЫЕ СОКИ?

Конечно, но они не должны содержать глюкозы. Убедитесь в этом Вы можете, прочитав состав сока на упаковке.

Но надежнее всего, если Вы будете готовить соки сами.

Продолжим, однако, наш список.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (до 0,5 л в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Молоко пастеризованное	4,7
Творог	1,8
Сметана	3,2
Сыр и брынза	Нет
Кефир	4,1
Простокваша	4,0
Ряженка	4,1
Пахта	4,7
Кумыс	5,0
Сливки	4,0
Молоко сгущенное стерилизованное (без сахара)	10,0

Из молочных продуктов наибольшее количество углеводов содержат сладкие сырки (до 30 г), сухое молоко (39 г), сладкие йогурты и, разумеется, сгущенное молоко и сливки с сахаром (50 г). Поэтому от них лучше отказаться.

ГРИБЫ (до 150 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Белые свежие	1,6
Белые сушеные	10,0
Подберезовики свежие	3,7
Лисички	2,1
Маслята	3,2
Опята	1,3
Подосиновики	3,4
Сыроежки	2,0

МЯСО И РЫБА (до 300 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Говядина	Нет
Свинина	4,0
Кролик	2,0
Баранина	2,0
Почки говяжьи	6,0
Печень	6,2
Сердце	1,8
Мясо птицы	0,5
Рыба (горбуша, карась, минтай, окунь, треска, скумбрия, ставрида, хек, щука, карп, килька, лещ, налим и пр.)	Нет
Морепродукты (трепанги, кальмар, креветки, мидии, морские гребешки и пр.)	Нет

ЧТО ТАКОЕ «ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ»? Это способ рассчитывать диету для больных, находящихся на интенсифицированной терапии инсулином (одна инъекция длинного инсулина и подколки короткого перед каждой едой). Таких больных специально обучают расчету диеты по хлебным единицам. Если Вы не находитесь на интенсифицированной инсулинотерапии, Вам нет необходимости пользоваться хлебными единицами.

МОЖНО ЛИ ДИАБЕТИКАМ ЕСТЬ ЖАРЕННОЕ МЯСО ИЛИ РЫБУ?

Да, пожалуйста. Вы можете готовить блюда так, как Вам это удобно: жарить, парить, тушить, солить, мариновать и прочее. Разумеется, если у Вас нет заболеваний желудка, кишечника, печени или почек. Эти болезни требуют специальных диетических ограничений.

Надеюсь, что эти таблицы поддержат Вас в трудную минуту и напомнят, что голодная

смерть Вам не грозит.

Кроме того, если Вы встретите незнакомый продукт и прочтете на упаковке сколько в нем содержится углеводов, Вы сможете оценить, много это или мало.

А сколько вкусного можно приготовить из этих продуктов!

Но прежде, чем засучить рукава и перейти к приготовлению еды, нам осталось обсудить еще один очень важный вопрос.

Глава третья Что мешает соблюдать диету?

У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ГОТОВИТЬ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА. Я ПИТАЮСЬ БУТЕРБРОДАМИ.

Сейчас в продаже появилось большое количество замороженных овощных смесей на любой вкус. Такая смесь с цветной капустой, перцем, грибами, побегами бамбука и пр. готовится за 15–20 минут (просто бросаете ее на сковородку и обжариваете) и служит прекрасным гарниром. К нему можно съесть полуфабрикатную котлетку или сосиску. Не забывайте также о жареных грибах, консервах, огурцах и помидорах, фруктах и молоке во всех видах. Когда такая еда Вам надоест – подключайте фантазию. В этой книге Вы также найдете много рецептов блюд, на приготовление которых у Вас уйдет не больше получаса.

У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ. Я ПИТАЮСЬ ХЛЕБОМ И КАРТОШКОЙ.

Это серьезная проблема, но она также разрешима. Вероятно, Вам стоит покупать дешевые овощи (капуста, морковь, свекла), мясо в виде субпродуктов (куриный фарш, сердце, печень, почки). Из молочных продуктов дешевле обезжиренные, но они же и полезнее. Недорогие рецепты Вы также найдете ниже. Я не стала выносить их в отдельный раздел, но Вы сами сможете решить, что Вам по средствам. Из самых «дешевых» продуктов можно при желании приготовить вкусное и изысканное блюдо. Надо только не бояться экспериментировать на кухне. Не забывайте также про зелень и специи. Они не слишком дороги, но доставляют много радости едоку. И еще один совет. Осенью, когда овощи дешевы, а ягоды и грибы можно собирать самому, вспомните о своем здоровье и сделайте заготовки на зиму. Рецепты Вы найдете в книге.

ЧТО Я МОГУ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА РАБОТУ, КРОМЕ БУТЕРБРОДОВ?

Баночку салата, что-то из холодных закусок: колбасу, холодную котлету (только вместо булки в фарш положите немного черного хлеба или яйцо и побольше лука и чеснока), сосиски, фрукты. Возможно, Ваши сотрудники вскоре захотят последовать Вашему примеру.

Я ГОТОВЛЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ. Я НЕ МОГУ ГОТОВИТЬ СЕБЕ ОТДЕЛЬНО.

Возможно, для всей Вашей семьи также будет полезно отказаться от некоторых нездоровых привычек в питании (сладкая, жирная пища, мучное, мало овощей, фруктов). Вспомните, что предрасположенность к диабету наследуется, и Ваши родственники находятся в группе риска. Всегда легче предотвратить болезнь, чем лечить ее.

МОИ ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ УГОЩАЮТ МЕНЯ СЛАДОСТЯМИ. Я НЕ МОГУ ИМ ОТКАЗАТЬСЯ.

Покажите им эту книгу или любую другую книгу по сахарному диабету. Постарайтесь объяснить, что, если они действительно дорожат Вами, они могут дарить Вам вместо шоколадок и мороженого цветы и фрукты.

НА ДИЕТЕ Я ВСЕ ВРЕМЯ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ГОЛОДНЫМ.

Это также очень серьезный и важный вопрос, и о нем стоит поговорить подробнее. Чувство сытости во многом зависит от того, насколько растянут Ваш желудок после еды. Обычно мы с детства привыкаем есть 2–3 раза в день, но уж в эти разы наедаться до отвала. Если Вы переходите на диету, особенно если Вам необходимо снизить вес, Вы будете съедать меньшее **количество** пищи, хотя **качество** ее, как я постараюсь ниже показать, станет значительно лучше. Однако непривычный желудок и в самом деле может взбунтоваться. Для того, чтобы его обмануть, есть несколько приемов.

Ешьте понемногу, но часто – 5–6 раз в день. Сделайте большую кастрюлю салата,

нажарьте сковородку мяса и ешьте по маленькой тарелочке каждые 3–4 часа.

Когда хочется есть в неурочное время – перекусите яблоком, грушей, выпейте стакан молока или кефира.

Пейте чай (а лучше молоко или минеральную воду) не после еды, а до.

Ставьте на стол только те продукты, которые собираетесь съесть сейчас.

Не глотайте еду насухе. Жуйте с чувством и толком.

Постепенно Ваш организм привыкнет к новому стилю питания.

Не думайте о том, что Вам приходится себя ограничивать, думайте о том, что Вы сберегаете свое здоровье. Вспомните, каких безумных диет могут придерживаться люди, если хотят этого. Почему бы Вам не захотеть придерживаться разумно обоснованной диеты? Ваше желание – главный залог успеха.

ТРИ ВИДА ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ВАШЕМ СТОЛЕ:

1. Минеральная вода.

Все «Пепси», «Фанты» и «Спрайты» содержат глюкозу. Поэтому диабетикам они противопоказаны. Зато минеральная вода одновременно утоляет жажду, наполняя желудок, создает чувство сытости, не содержит калорий и лечит заболевания желудка, кишечника, печени и почек. Словом, куча достоинств и ни одного недостатка. Единственное замечание – покупайте не лечебные, а столовые минеральные воды. Лечебные можно принимать только по назначению врача.

2. Зелень.

Укроп, петрушка, кинза, лук, чеснок, лук-порей, сельдерей, базилик, эстрагон (тархун), черемша... Придают особый вкус любому блюду, содержат большое количество витаминов. Вам незнакома половина названий? Некоторую информацию вы найдете в последней главе этой книги. Вы никогда не пробовали этих трав? Ну, так попробуйте!

3. Специи.

Обычно мы пользуемся на кухне только черным перцем. Иногда красным. А ведь есть еще душистый перец, перец чили, лавровый лист, гвоздика, корица, мускат, инбирь, майоран, розмарин, тмин, анис, ягоды можжевельника, карри, шафран, кориандр и так далее, и так далее. Видите, сколько вкусного Вы еще не пробовали в своей жизни! Видите, сколько Вам еще предстоит попробовать! За подробностями отсылаю Вас в последнюю главу книги.

А КАК НАСЧЕТ АЛКОГОЛЯ?

Пользы от него диабетику немного. Как известно, алкоголь сужает крупные сосуды, что для диабетика, подверженного заболеваниям ног, совсем не полезно.

Виноградные вина и коньяк замедляют образование атеросклеротических бляшек, но они содержат большое количество углеводов. Пиво довольно калорийно.

Так что употреблять алкоголь каждый день, как «хлеб наш наущный», я Вам не советую.

А если по праздникам?

Пожалуйста. Но и тут есть несколько правил.

Дело в том, что алкоголь ускоряет распад глюкозы в крови, и у Вас может наступить гипогликемия. А гипогликемия на фоне опьянения – очень неприятная вещь.

Поэтому:

– в день празднества лучше немного снизить дозу противодиабетических таблеток или инсулина;

– за выпивкой должна следовать довольно плотная закуска;

– среди гостей должен быть человек, который знает, что у Вас диабет, и что нужно делать, если Вам станет плохо;

– будьте готовы к тому, что после праздников у Вас скорее всего наступит декомпенсация диабета и придется строго сесть на диету, а возможно также – показаться врачу.

КАК Я МОГУ, СИДЯ НА ДИЕТЕ, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОЛНОЦЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Диета, которой Вы придерживаетесь, показана любому человеку. Просто «полноценные» люди еще могут издеваться над своим организмом, а Ваш уже потребовал уважения к себе. Когда Вы познакомитесь с книгой, Вы поймете, что диабетик может устроить себе поистине райскую жизнь. Главные условия все те же: желание, знания и фантазия.

Глава четвертая Слишком низкий сахар крови

Тема последней главы этой части не имеет прямого отношения к кулинарии, но речь в ней пойдет об одном из самых тяжелых осложнений диабета, предотвратить которое может только сам больной.

Я имею в виду **гипогликемию** (от латинского гипо – низкий, гликемия – содержание сахара в крови).

К сожалению, большинство диабетиков, особенно из тех, кто лечится таблетками, «слушали звон, да не знают, где он». Поэтому разберем все по порядку.

КАКОЙ САХАР КРОВИ СЧИТАЕТСЯ НИЗКИМ?

Менее 3,3 ммоль/л.

ПОЧЕМУ У ДИАБЕТИКА САХАР МОЖЕТ ТАК СИЛЬНО СНИЗИТЬСЯ?

1. Вы ошибочно принимаете слишком большую дозу противодиабетических таблеток или вводите большую дозу инсулина.

2. Вы пропустили прием пищи. Глюкоза не поступает из желудка в кровь, и уровень сахара в крови снижается.

3. Большая физическая нагрузка (такая, например, как работа в саду или турпоход с рюкзаком). При физической нагрузке сахар крови перерабатывается быстрее. Поэтому физические упражнения – прекрасное средство для борьбы с сахарным диабетом. Но если Вы планируете физическую нагрузку, Вы должны предварительно немного снизить дозу таблеток или инсулина (ни в коем случае не отменяя их совсем).

4. Большое количество спиртного (см. ниже).

ЧТО Я ПОЧУВСТВУЮ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

- Возбуждение, нервозность, неспособность сосредоточиться;
- приступ сердцебиения;
- потливость, дрожь;
- сильный голод;
- слабость в ногах, головные боли;
- нарушение зрения, онемение кончика языка и губ.

Эти симптомы возникают неожиданно, как приступ, и проходят после того, как Вы съедите что-нибудь сладкое.

Гипогликемии могут быть и ночных. Либо Вы просыпаетесь ночью в поту с чувством голода, либо Вас всю ночь преследуют кошмары.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

1. Съесть что-нибудь из продуктов, быстро повышающих сахар крови: сахар (4–5 кусков) или 4–5 ложек сахарного песка, чай с сахаром, фруктовые соки, мед.

2. Когда симптомы гипогликемии исчезли, нужно съесть что-нибудь из продуктов, длительно повышающих сахар крови, для того, чтобы предотвратить повторную гипогликемию: 100 г хлеба, тарелку каши или картошки.

На следующий день у Вас может быть повышенный сахар крови. Этого не надо пугаться.

Если гипогликемия случилась «на ровном месте» (то есть Вы не пропускали еду, не повышали дозу лекарств, не злоупотребляли алкоголем, не занимались тяжелым физическим трудом), Вы должны снизить дозу инсулина или таблеток и обратиться к врачу.

Так же следует поступать при ночных гипогликемиях.

И еще одно важное замечание напоследок.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЛИХОРАДКЕ?

Довольно часто бывает, что Вы болеете гриппом, у Вас поднимается температура и пропадает аппетит. Часто в таких случаях больные, опасаясь гипогликемии, отменяют таблетки или инсулин.

ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ! ПРИ ЛИХОРАДКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ИНСУЛИНЕ ПОВЫШАЕТСЯ!

Поэтому, возможно, больным на таблетках по назначению врача придется временно перейти на инсулин (этого не надо бояться: когда температура нормализуется, Вы снова перейдете на таблетки), а больным на инсулине – повысить дозу.

Чем же тогда питаться, если ничего не лезет в рот?

А тем, что нельзя есть в другое время: сладкими соками, сладким чаем, медом. И, разумеется, не забывать минеральную воду, фрукты, зелень. Только не увлекайтесь и регулярно измеряйте сахар крови!

ИТАК, ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ О ДИЕТЕ ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО ЗНАЕТ ВРАЧ-ДИАБЕТОЛОГ. ПОЭТОМУ ПРИГЛАШАЮ ВАС ПОЗНАКОМИТЬСЯ С РЕЦЕПТАМИ. ВЫ САМИ УВИДИТЕ, ЧТО ОНИ В ОСНОВНОМ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ, НЕ ПОЛУЧАЮЩИХ ИНСУЛИН, С ПЛОХОЙ КОМПЕНСАЦИЕЙ ДИАБЕТА, ТО ЕСТЬ ПОЧТИ НЕ СОДЕРЖАТ УГЛЕВОДОВ. ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШУЮ КОМПЕНСАЦИЮ И НА БОЛЕЕ ЛИБЕРАЛЬНОЙ ДИЕТЕ, ВЫБОР У ВАС БУДЕТ ЕЩЕ БОГАЧЕ. ЕСЛИ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ ИНСУЛИНОМ, ВАМ НЕОБХОДИМО ДОПОЛНИТЬ ЭТУ РАЦИОН ХЛЕБОМ, КАРТОШКОЙ ИЛИ КАШАМИ (СМ. ДИЕТУ 8). И НАКОНЕЦ, ЕСЛИ КАКОЙ-то РЕЦЕПТ ПОКАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНЫМ ИЛИ ДОРОГИМ, ВЫ СМОЖЕТЕ ЕГО УПРОСТИТЬ И СОЗДАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ СОБСТВЕННОЕ БЛЮДО.

ПРИЯТНОГО ВАМ АППЕТИТА И ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!

Часть вторая Салаты и гарниры

Вопрос гарнира – ключевой в диабетической кулинарии. Традиции нашего питания таковы, что шесть дней в неделю на гарнир к мясу или рыбе мы едим картофель или кашу. Результаты весьма печальны как для диабетика, так и для «здорового» человека – ожирение, которое тянет за собой гипертонию, атеросклероз и сердечные заболевания. Здесь можно и нужно многое изменить. В большинстве европейских стран едят гораздо меньше картофеля и крупы и раз в десять больше овощей и фруктов. Замечательные рецепты Вы сможете найти среди блюд болгарской, венгерской, румынской или югославской кухни. Такое питание гораздо полезнее традиционного, поэтому я считаю данный раздел важнейшим в книге. Рецептов я привожу как можно больше, не все из них просты в приготовлении, не все дешевы. Но ведь и в жизни складываются самые разные ситуации. Иногда нужно что-то соорудить для самого себя на скорую руку, иногда приготовить обед на три дня для всей семьи, иногда поразить гостей, иногда готовить что-то необычайное для любимого (или любимой). Поэтому, если какой-то рецепт показался Вам слишком сложным или вычурным, не отчайвайтесь. На следующей странице Вы найдете что-нибудь для себя.

Овощные гарниры я разделила бы на три основные группы:

- 1) салаты из свежих овощей – они содержат максимальное количество витаминов;
- 2) гарниры из тушеных овощей – витаминов в них поменьше, зато много клетчатки, создающей ощущение сытости;
- 3) гарниры из консервированных овощей и грибов – благодаря своему острому, соленому или кислому вкусу они могут быть настоящими деликатесами и украсят собой не только повседневный, но и праздничный стол.

Из данной части книги Вы узнаете, какое поистине неисчерпаемое множество рецептов овощных блюд существует на свете. Практически любой гарнир или салат может быть также самостоятельным блюдом. Кроме того, почти любой рецепт может послужить ответом и на

такие вопросы: что я могу съесть на завтрак? что я могу взять с собой на работу, кроме бутербродов? что я могу поставить на праздничный стол?

И запомните маленькую кулинарную мудрость: до конечного вкуса любое блюдо нужно довести самостоятельно, так как механическое выполнение той или иной рецептуры не дает должного эффекта.

Салаты

Для салатов используют различные продукты – овощи и фрукты, мясо и рыбу. В состав салатов обязательно входит зелень – укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук. Салаты можно готовить круглый год, используя овощи каждого сезона.

Желательно, чтобы салаты подавались к столу ежедневно. Они – источник витаминов, минеральных солей и органических кислот. Салаты улучшают аппетит: острые хороши к обеду, не очень острые можно подать к завтраку и ужину.

Чтобы вкус и внешний вид салатов не ухудшились, нарезать и смешивать продукты, а также заправлять салаты лучше непосредственно перед подачей к столу.

Заправить салат можно сметаной, майонезом или их смесью, а также растительным маслом. По желанию в сметану можно добавить натертый и слегка подсоленный хрен, а с растительным маслом можно приготовить салатную заправку. Для этого масло смешать с уксусом, солью, горчицей, молотым перцем (по желанию), хорошо взболтать смесь и поливать ею салаты. Для придания овощным салатам более острого вкуса и запаха можно добавить растертый чеснок.

Магазинный майонез диабетикам, к сожалению, не подходит, так как он содержит сахар. Если у Вас есть миксер, Вы можете приготовить майонез сами.

Домашний майонез

Взбить ингредиенты в миксере. Если миксера нет, замените майонез смесью сметаны с хреном или горчицей, или специями. Разумеется, вкус от этого изменится, но Вы всего-навсего создадите свой собственный салат.

Так что – дерзайте!

150 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 сырых желтка, головка тертого чеснока. По желанию 2 ст. л. лимонного или клюквенного сока, 1 ч. л. тертого лука.

Подготовка овощей и фруктов для салатов

От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере зависят его вкус и вид.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде, налитой во вместительную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на решето, чтобы стекла вода. Перед приготовлением салат подсушивают на салфетке.

Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей и, продержав 1–2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используются при варке бульона.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее подходит для салата крупный и сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготавливают простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный

лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3–4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Яблоки и груши очищают от кожуры; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши сначала разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

Виноград, вишня, клубника и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, подсушивают на решете; косточки из вишен и черешен удаляют.

Морковь, репу, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками ($\frac{1}{2}$ см).

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками длиной 3–4 см и варят в подсоленной воде. Спаржу охлаждают и хранят в отваре.

Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как спаржу.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2–3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откладывают на дуршлаг и охлаждают.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откладывают на сито или дуршлаг для сушки.

Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов

Мясные и рыбные продукты для приготовления салатов варят или жарят так же, как при приготовлении других горячих и холодных блюд. Мякоть мяса и рыбы отделяют от костей и кожи и нарезают острым ножом поперек волокон на тонкие ломтики, или в виде соломки длиной 2–3 см или кубиков (в соответствии с тем, как нарезаны другие продукты для салата).

Салат со сметаной и яйцом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. Перед самой подачей к столу заправить салат сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушек. Подается салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

На 300 г зеленого салата – 1 свежий огурец, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана соуса из сметаны с уксусом.

Салат с маслом и уксусом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушек. Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, и положив их поверх салата. Подают салат ко всем блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

На 300 г зеленого салата – 1.4 стакана соуса из уксуса и растительного масла.

Салат витаминный

Вымытые свежие огурцы, сырью морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3–4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками. Такой салат, благодаря сырым овощам и фруктам, содержит значительное количество витаминов.

На 2 свежих огурца – 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{4}$ лимона.

Салат из свежих огурцов в сметане

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

На 3 огурца – $\frac{1}{4}$ стакана сметаны и $\frac{1}{2}$ ст. л. уксуса.

Салат из редиски со сметаной

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

На 2–3 пучка редиски – 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Салат из свежих помидоров и огурцов с уксусом

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или жареному мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо.

На 5–6 помидоров – 2–3 огурца, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. уксуса.

Салат из свеклы

Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу.

На 2–3 шт. столовой свеклы – 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса.

Салат из красной капусты

Очистить и помыть кочан красной капусты, разрезать на четвертинки, вырезать кочерышку и очень тонко нашинковать острым ножом или на шинковке. Потом капусту сложить в кастрюлю, обдать кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 минут, откинуть на сито или дуршлаг; затем облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, перемешать и дать постоять 20–30 минут. В капусту можно добавить столовую ложку растительного масла. Капусту для этого салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не начнет выделять темный сок; тогда ее нужно отжать, залить уксусом и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Этот салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

На 500 г капусты – $\frac{1}{4}$ стакана уксуса.

Салат из белокочанной капусты

Очистить и вымыть кочан капусты, удалить кочерышку, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом и в таком виде оставить на 30–40 минут.

В капусту хорошо прибавить 1 ст. ложку растительного масла. Салат можно приготовить и другим способом. Нашиинкованную капусту положить в кастрюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста не осядет и не станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить маслом.

На 500 г капусты – 1.4 стакана уксуса.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см; белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше; все это перемешать, сложить в салатник и полить уксусом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г капусты – 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса.

Салат из квашеной капусты

Квашенную капусту смешать с растительным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

На 500 г квашеной мелко шинкованной капусты – 1 ст. л. растительного масла.

Салат «Весна»

Нарезать вымытый и обсущенный зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вскрученных яиц. Из сметаны и уксуса приготовить соус. Перед подачей на стол салат слегка посолить; соус подать отдельно в соуснике.

На 100 г зеленого салата – 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареная морковь, 2 помидора, 50 г зеленого лука, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 ст. л. уксуса.

Салат из зелени с птицей

На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг него расположить все овощи «букетами» так же, как в салате «Весна». Мясо курицы или индюшки нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата. Перед подачей на стол салат сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Свежие овощи можно заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

На 1 кг мяса птицы (жареного или вареного) – 1 свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареная морковь, 100 г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, $\frac{1}{3}$ стакана заправки из растительного масла и уксуса.

Салат из рыбы с помидорами

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с майонезом и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно добавить репчатый или зеленый лук (50 г).

На 200 г филе рыбы – 1 помидор, 1 свежий огурец, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 ст. л. уксуса.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертным хреном и ветками зелени петрушки.

На 250 г филе трески – 2 огурца, 100 г хrena, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 2 ч. л. уксуса, 50 г зеленого лука.

Салат из трески с майонезом

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3–4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками майонеза и уложить на листики салата, обсущенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

На 200 г филе трески – 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, ½ стакана майонеза, 1 ст. л. уксуса.

Салат из сельди

Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоки – тонкими ломтиками. Приготовить соус: желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом прибавить уксус. Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом и мелко нарезанным луком, зеленью петрушек или укропом. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.

На одну некрупную сельдь – 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 1 вареная свекла, 1–2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы.

Винегрет из овощей

Вареную свеклу, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную мелкошинкованную капусту. Горчицу, соль, перец растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами. Винегрет получается более вкусным, если его заправить майонезом.

Винегрет с солеными грибами приготавливают точно так же, причем берут разные грибы – примерно 25 г на порцию.

На 1 свеклу – 1 морковь, 2 соленных огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, ¼ стакана уксуса, 1 ч. л. горчицы.

Винегрет с консервированным мясом

Очищенные овощи нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.

Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

На 1 банку (338 г) тушеного мяса – 3 соленных огурца, 1 вареная свекла, 100 г зеленого лука, 1–2 яйца, ½ стакана майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посеять, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

На одну порцию: болгарский перец – 60 г, зеленый лук – 20 г, салат – 15 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 60 г, растительное масло – 15 г, соль.

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посеять, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить солью.

На одну порцию: болгарский перец – 50 г, салат – 10 г, зеленый лук – 20 г, зелень петрушки – 5 г, яблоки – 50 г, сметана – 30 г, соль.

Салат из огурцов со сметаной

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленым зеленым луком, салатом и укропом.

На одну порцию: свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г.

Салат из помидоров

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

На одну порцию: помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль, растительное масло – 10 г.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

На одну порцию: помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г.

Салат из редиса со сметаной

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

На одну порцию: редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

На одну порцию: белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 г, соль.

Салат из свеклы с хреном

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

На одну порцию: свекла – 125 г, хрен – 30 г, лимонная кислота, соль.

Салат из помидоров и огурцов со сметаной

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной. Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

На одну порцию: помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Салат из цветной капусты с ревенем

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить солью.

Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

На одну порцию: цветная капуста – 75 г, яблоки – 50 г, ревень – 20 г, салат – 10 г, укроп – 3 г, соль, сметана – 30 г.

Салат из зеленого лука

Лук нарезать кусочками в 1–2 см, сваренные вскрученные яйца – кубиками. Перед самой подачей на стол салат заправить уксусом, посолить, полить свежим душистым растительным маслом.

На одну порцию: лук – 300 г, яйца – 3 шт., соль, уксус, масло растительное.

Салат «Здоровье»

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью.

На 2–3 порции: свежие огурцы – 2 шт., сырная морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 100 г, сметана – 100 г, лимон – ¼ шт., зелень петрушки, соль.

Салат «Здоровье»-2

Очищенные, вымытые репу и морковь нашинковать соломкой, заправить растительным маслом и уксусом, украсить зеленью.

На 3 средних моркови – 3 шт. репы, растительное масло, уксус, зелень петрушки.

Салат «Здоровье»-3

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить очищенные и натертые на терке яблоки, заправить лимонным соком.

На 3 средних моркови – 3 яблока, лимонный сок.

Салат закусочный

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть. Капусту нашинковать соломкой, перетереть с солью, добавить нашинкованную морковь, зеленый горошек, рубленое яйцо, заправить майонезом. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью.

На 350 г белокочанной капусты: морковь – 50 г, зеленый горошек – 100 г, майонез – 100 г, яйцо – 1 шт., соль.

Салат из краснокочанной капусты

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью, залить уксусом и оставить на 5–6 часов. Затем посыпать черным молотым перцем и заправить растительным маслом. Готовый салат уложить в салатник, украсить маслинами и посыпать рубленым яйцом.

На 300 г краснокочанной капусты: яйцо – 1 шт., уксус – 30 г, растительное масло – 45 г.

Салат из капусты с морковью и яблоками

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, морковь нарезать соломкой длиной 4–5 см. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью. Все это перемешать, сложить в салатник, полить уксусом. Этот салат подают к рыбным и мясным блюдам.

На 500 г белокочанной капусты – 1 морковь, 1 яблоко, 50 г уксуса, соль по вкусу.

Морковь с хреном

Морковь натереть на крупной терке, смешать с тертым хреном, залить уксусом, разведенным водой. Соль, перец по вкусу.

Подавать к отварной говядине, жаркому.

На 200 г моркови – 4 ст. л. хрена, 1/8 стакана уксуса, 1/8 стакана воды.

Морковь с чесноком и луком

Очищенную морковь вымыть и мелко нашинковать вместе с зеленым луком, заправить давленым чесноком и сметаной.

На 3 средних моркови – 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сметаны.

Редька и морковь в сметане

Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны, перемешать и положить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым салатом и посыпать укропом.

На 300 г редьки – 100 г моркови, 100 г сметаны, соль по вкусу, зеленый салат, укроп.

Салат из свеклы

Хрен и отварную свеклу измельчить на крупной терке, добавить пассерованный лук, соль, уксус, перемешать, заправить майонезом, горчицей. Перед подачей украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

На 400 г свеклы – 100 г репчатого лука, 100 г хрена, 100 г майонеза, 10 г готовой горчицы, 50 г зеленого горошка, растительное масло, уксус, петрушку.

Салат из сельдерея

Корневища сельдерея сварить в кожице, очистить, нашинковать соломкой. Свежие яблоки натереть на крупной терке. Орехи очистить и растолочь. Добавить по вкусу соль, перец, все перемешать, полить сверху майонезом.

На 300 г сельдерея – 200 г яблок, 100 г грецких орехов, 160 г майонеза, соль, перец.

Салат «Грибок»

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделать массу в виде конусов со срезанными верхушками (ножки грибов). Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху поместить «ножки грибов», а на них – срезанные верхушки помидоров. На «шляпки грибов» нанести белые точки из растертого сливочного масла. До подачи на стол салат нужно держать в холоде.

На 1 кг помидоров – 500 г творога, 200 г сливочного масла, 5 долек чеснока, зелень.

Салат из свежих помидоров с брынзой

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Этот салат ничем заправлять не нужно.

На 5–6 помидоров – 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень.

Зеленые помидоры с чесноком

Положить в кастрюлю мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные зеленые помидоры, зелень петрушки и сельдерея, кружочки моркови; залить растительным маслом и тушить 30 минут. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок, охладить.

На 500–600 г зеленых помидоров – 100 г репчатого лука, 2 моркови, 60 г растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук – тонкими кольцами. Ядро орехов мелко изрубить, чеснок истолочь с солью и смешать с маслом. Помидоры выложить в салатник, посыпать кольцами лука, орехами, солью, перцем и заправить маслом с чесноком.

На одну порцию: помидоры – 100 г, репчатый лука – 30 г, грецкие орехи (ядра) – ¼ стакана, чеснок – 1 долька, масло растительное – 20 г, соль, перец.

Салат из цветной капусты

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить. Подготовленные овощи соединить и заправить сметаной, смешанной с майонезом. Украсить зеленью.

На 1–2 порции: капуста цветная – 50 г, помидоры и огурцы – по 30 г, салат зеленый и лук зеленый, фасоль стручковая – по 20 г, сметана и майонез – по 25 г, соль, зелень.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли и перца. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

На одну порцию: помидоры – 80 г, огурцы – 30 г; для заправки: масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, лук зеленый – 20 г, хрен – 10 г, чеснок – 1 долька, соль, перец.

Салат «Летний»

Свежие огурцы, сырную морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата – крупными кусочками. Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль. Украсить ломтиками помидоров.

На одну порцию: огурцы и морковь – по 30 г, яблоки – 45 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 40 г, сметана – 25 г, сок лимона, соль.

Салат из петрушки и зеленого лука

Зеленый лук очистить, петрушку перебрать, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать минут десять. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), и заправить растительным маслом. Салат хорошо размешать. Подавать к холодному жареному мясу.

На 1–2 порции: петрушка – 200 г, лук зеленый или репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., растительное масло – 50 г, соль.

Салат из латука (или зеленый салат) по-гречески

Очищенный и вымытый зеленый салат (или латук) нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить растительным маслом (оливковым), толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с мелко нарезанным укропом (половиной всего количества). Салат перемешать, сверху посыпать оставшимся укропом и украсить маслинами.

На 400 г латука – 30 г грецких орехов, 30 г кислого молока, 30 г растительного масла, 50 г укропа, 10–15 маслин, соль.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать, а затем сбрызнуть уксусом, с добавлением по вкусу соли, растворенной в 1 ст. ложке воды, и растительным маслом. Салат хороню размешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами (без косточек).

На 400 г шпината – 200 г зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г петрушки, 60 г растительного масла, 15 г уксуса, маслины, соль.

Салат из свежих красных помидоров, майонеза и кислого молока

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным молотым перцем и лимонным соком по желанию.

Прибавить петрушку, укроп, листики сельдеря и лук-порей, мелко нарезанные и слегка посоленные. Прибавить яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза с молоком и уложить остальную часть помидоров. Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 30 минут.

На 500 г помидоров – 60 г майонеза, 90 г кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдеря, 1 стебель лука-порея (использовать только белую часть), яблоки – 200 г, соль, черный перец и по желанию лимонный сок (или разведенная лимонная кислота).

Комбинированный весенний салат

Очищенные и вымытые морковь, редьку и сельдерей измельчить на терке, а помидоры нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить уксусом или лимонным соком и залить майонезом. Массу разделить на порции, каждую украсить помидорами, нарезанными кубиками, и посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой.

На 200 г моркови – 100 г редьки, 100 г сельдеря, 200 г помидоров, 60 г майонеза, петрушка, укроп, уксус или лимонный сок, соль.

Салат из консервированных красных помидоров (зимний)

Лук мелко нарезать, слегка посолить и разделить на две части. Одну часть выложить на дно салатника. Сверху аккуратно уложить помидоры, нарезанные кружочками, и покрыть их остальной частью лука. Залить томатным соком, предварительно соединив его с растительным маслом и заправив по вкусу лимонным соком или уксусом (для аромата к уксусу можно прибавить несколько капель рома или ароматного вина). Салат выдержать в холодном месте 20–30 минут. Перед подачей украсить сверху маслинами.

На 600 г консервированных очищенных помидоров – 200 г репчатого лука, 100 г маслин, 50 г растительного масла, соль и по желанию несколько капель лимонного сока или уксуса.

Салат из свежих овощей – «шопский» (болгарский)

Лук мелко нарезать. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и нарезать полосками. Стручок острого перца также обработать и мелко нарезать. Огурец разрезать по длине на 4 части, а затем нарезать кубиками. Помидоры также нарезать кубиками. Все хороню размешать и посолить. Выложить овощи в салатник, заправить брынзой, маслинами и петрушкой. По желанию салат сбрызнуть несколькими каплями уксуса.

На 300 г помидоров – 200 г огурцов, маленький стручок острого перца, 150 г брынзы, 100 г репчатого лука, 100 г сладкого болгарского перца, 50 г маслин, 50 г петрушки, растительное масло, соль.

Варненский салат

Помидоры и огурец нужно измельчить, заправить маслом и уксусом, посыпать сверху брынзой и зеленью петрушки.

На 4 помидора – 1 огурец, 50-100 г брынзы, 1 луковица, соль, петрушка.

Салат из редьки и моркови

Морковь и редьку очистить, вымыть, натереть на терке. Посолить, заправить уксусом и подсолнечным маслом.

Можно добавить натертый корень сельдерея, зелень.

На 1 редьку – 2 моркови, подсолнечное масло, уксус, соль.

Салат из свежих овощей с яйцами

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца, с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца надо разрезать на четвертинки.

Продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать, украсив мелко нарезанным луком-пореем. Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

На 200 г салата – 200 г помидоров, 100 г огурцов, 2 яйца, 40 г растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Салат из смешанных свежих овощей

Очищенные яблоки, огурцы и лук нарезать кубиками, смешать, заправить предварительно приготовленной заправкой из томата-пюре, растительного масла, нескольких капель уксуса или лимонного сока с добавлением соли. Посыпать молотым перцем и мелко нарезанной петрушкой. Выдержать в холодильнике в течение 30–60 минут. Перед подачей на стол салат можно украсить сваренным вкрутую яйцом.

На 300 г огурцов – 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 20 г томата-пюре, 30 г растительного масла, 15 г уксуса, петрушка, соль.

Салат из зеленой стручковой фасоли

Очищенную от грубых волокон зеленую стручковую фасоль нарезать по длине, уложить в глубокую посуду, залить (до покрытия фасоли) подсоленным кипятком или бульоном и варить почти до мягкости. Заправить уксусом, затем растительным маслом и охладить. Перемешать несколько раз и переложить шумовкой в салатник, оформив горкой. У основания горки уложить кружочки помидоров и сваренных вкрутую яиц, посыпать смесью мелко нарезанного лука, петрушки и укропа и заправить предварительно приготовленной холодной заправкой из уксуса и растительного масла.

На 500 г фасоли – 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 2 яйца, 30 г уксуса, 40 г растительного масла, 200 г бульона, 50 г петрушки и укропа, соль.

Салат из репчатого лука

Смешать нарезанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, измельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушек и укропа и половину всего количества майонеза, заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник, заправив остальным количеством майонеза, и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа. Подавать к рыбным блюдам и крепким напиткам.

На 200 г репчатого лука – 50 г яблок, 60 г петрушки, 50 г укропа, 60 г майонеза, несколько капель лимонного сока (или разведенной лимонной кислоты).

Салат из печенного сладкого перца с помидорами и луком

Испеченный в духовом шкафу сладкий перец очистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Прибавить нарезанные кубиками помидоры, нарезанный кружочками лук и, по желанию, горький перец. Хорошо размешать, посолить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и заправить растительным маслом. Салат желательно выдержать минут десять.

На 150–300 г сладкого перца – 250 г помидоров, 50 г репчатого лука, 10 г горького перца, растительное масло, петрушка, соль.

Салат из вареных белых грибов

Грибы очистить от земли, тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, промыть, нарезать кубиками и кипятить 20 минут в подсоленной воде, затем хорошо отщедить и охладить. Приготовить маринад из уксуса, горчицы, молотого черного перца и соли. Залить грибы маринадом. Сверху накрошить лавровый лист. Выдержав 2 часа, сбрызнуть салат растительным маслом и подавать на стол.

На 500 г белых грибов – 50 г уксуса, соль, горчица, растительное масло, несколько горошин черного перца, лавровый лист.

Винегрет горячий

Репу, морковь, корень сельдерея, брюкву мелко нарезать, отварить вместе с зеленым горошком в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. К отварным овощам добавить мелко нарезанные соленые огурцы и хорошо промытые соленые рубленые грибы. Довести винегрет до готовности в духовом шкафу.

Приготовить соус с укропом и петрушкой и залить им горячий винегрет.

Для соуса вскипятить овощной отвар, добавить сливочное масло, молоко, мелко рубленную зелень петрушки и укропа и довести до кипения.

На одну порцию: репа – 40 г, морковь – 20 г, брюква – 10 г, корень сельдерея – 10 г, горошек зеленый – 15 г, огурцы соленые – 20 г, грибы соленые – 20 г; для соуса: отвар овощной – 37 г, масло сливочное – 5 г, молоко – 10 г, зелень петрушки, укропа.

Салат мясной

Отварное, тушеное или жареное мясо (любого вида), свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками толщиной 2 см. Зеленый салат нацинковать. Продукты соединить, заправить майонезом и выложить в салатник. Оформить входящими в салат продуктами.

На одну порцию: мясо (готовое) – 30 г, огурцы – 20 г, салат зеленый – 10 г, яйцо – ½ шт., майонез – 30 г.

Салат «Киевский»

Отварное мясо и язык, окорок или рулет, отварную свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом или горчичной заправкой. Украсить зеленью и яйцом.

На одну порцию: мясо (готовое) – 20 г, окорок или рулет – 10 г, язык – 10 г, свекла и огурцы соленые – по 10 г, грибы маринованные – 20 г, яйцо – ¼ шт., майонез или горчичная заправка – 30 г, зелень.

Салат по-латышски

Отварную свинину, огурцы, яблоки (без кожуры и семян), сельдь, яйца нарезать ломтиками. Продукты соединить и заправить сметанным соусом с добавлением хрена, уксуса, горчицы. Украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки, листьями салата.

На одну порцию: мясо (готовое) – 30 г, огурцы соленые – 20 г, яблоки – 10 г, сельдь – 15 г, яйцо – ¼ шт.; для соуса: сметана – 35 г, хрен – 10 г, уксус – 5 г, яйцо – ¼ шт., горчица – 2 г, помидоры – 10 г, зелень петрушки, салат зеленый.

Коктейль-салат

Сельдерей, яблоки (очищенные от кожуры и семян), мякоть курицы нарезать соломкой, жареный миндаль измельчить. Подготовленные продукты уложить в вазочки и залить смесью из майонеза, сливок, соли, перца и зелени. Украсить зеленью, дольками яблок и миндаля.

На одну порцию: мякоть курицы вареной – 70 г, яблоки и сельдерей (корень) – по 20 г, миндаль – 10 г, сливки 35 %-е и майонез – по 15 г, зелень укропа – 2 г, перец, соль.

Винегрет мясной сборный

Нежирную говядину или телятину и язык отварить. Ветчину зачистить от жира. Мясные продукты нарезать мелкими ломтиками, соединить с отварной морковью, свеклой, солеными огурцами, также нарезанными ломтиками, смешать, заправить растительным

маслом, уксусом, черным молотым перцем и солью. Уложить винегрет горкой на тарелку, а вокруг разместить мелко нацинкованную отварную свеклу, морковь, моченую бруснику, зелень. На горку винегрета положить ломтики яйца.

На 1–2 порции: говядина или телятина – 30 г, язык – 25 г, ветчина – 25 г, огурцы соленые – 30 г, свекла – 20 г, морковь – 20 г, яйцо – ½ шт., брусника моченая – 10 г, масло растительное – 20 г, уксус 3 %-й – 5 г, зелень, перец черный молотый, соль.

Салат из языка

Телячий или говяжий язык тщательно промыть, поскоблив ножом, и сварить в подсоленной воде с пряностями. Сваренный язык вынуть из бульона, обдать холодной водой и сразу же очистить. Язык нарезать тонкими ломтиками. Отдельно сварить корни сельдерея и нарезать их кубиками. Овощи смешать с языком, полить уксусом и маслом. Посыпать зеленью петрушкой и рубленым яйцом. Этот салат можно заправить майонезом.

На 500 г отварного языка – 100 г корня сельдерея, 100 г соленых огурцов, 40 г уксуса, 50 г растительного масла, 1 яйцо, зелень.

Салат «Дубки»

Мясо нарезать лапшой, добавить отваренные грибы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца, соль. Заправить майонезом, украсить маринованными фруктами и зеленью.

На 500 г курицы – 150 г сухих грибов, 2 яйца, 200 г майонеза.

Салат из свежих овощей, сыра и ветчины

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты – кубиками. Хорошо размешать и заправить приготовленной предварительно заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса с добавлением соли. Смесь снова размешать. Перед подачей к столу салат посыпать мелко нарезанной петрушкой.

На 500 г зеленого салата – 200 г сыра, 150 г ветчины (или копченой грудинки), 100 г помидоров, 50 г огурца, 50 г репчатого лука, масло растительное, уксус, горчица, соль и петрушка.

Салат «Столичный»

Мякоть жареной или отварной птицы и овощи режут мелкими ломтиками, все перемешивают и заправляют майонезом или майонезом со сметаной. Часть мякоти птицы, нарезанной тонкими продолговатыми кусочками, сваренное вкрутую рубленое яйцо, маринованные фрукты и зелень используют для украшения готового салата.

На одну порцию: курица или индейка – 115 г, яйцо – ½ шт., огурцы или помидоры – 25 г, маслины – 5 г, майонез или сметана с майонезом – 30 г, салат зеленый – 15 г, соль.

Салат «Буковина»

Вареную и очищенную морковь нарезают кубиками, добавляют нарезанную кубиками колбасу, стручковый перец, зеленый лук, зеленый горошек, салат и заправляют майонезом.

На одну порцию: перец стручковый (свежий или консервированный) – 20 г, горошек зеленый – 20 г, морковь – 15 г, лук зеленый – 5 г, майонез – 25 г, колбаса копченая – 25 г, соль.

Салат по-казахски

Жареное мясо, вареную морковь, огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек и все перемешивают, затем посыпают перцем, заправляют сметаной и соусом-майонез, выкладывают в салатник, украшают кусочками мяса, яблок, омлетом и зеленью.

На 1–2 порции: говядина – 90 г, сало – 1,5 г, яйцо – 1 шт., огурцы соленые – 50 г, морковь – 15 г, горошек зеленый – 10 г, яблоки свежие – 35 г или яблоки сушеные – 15 г, соус-майонез – 40 г, сметана – 15 г, перец, зелень.

Салат «Гиссар»

Вареную морковь, сваренное мясо, огурцы, помидоры нарезают кубиками средней величины. Репчатый лук рубят. Вареное яйцо нарезают дольками. Продукты соединяют, добавляют соль, перец и выкладывают в сотейник. Перед подачей поливают катыком, украшают дольками яйца и рубленой зеленью.

На 1–2 порции: баранина – 120 г, огурцы свежие – 30 г, яйцо – ¼ шт., морковь – 25 г,

помидоры – 30 г, катык (кислое молоко) – 26 г, лук репчатый – 20 г, зелень – 15 г, специи, соль.

Салат австралийский

Тонкие куски ветчины сворачивают трубочками. Нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея поливают апельсиновым соком, размешивают, укладывают горкой на блюдо, раскладывают бордюром ветчинные трубочки, четвертушки помидоров, листочки салата и поливают майонезом.

На одну порцию: ветчина – 50 г, помидоры – 70 г, огурцы – 70 г, яблоки – 70 г, сельдерей (корень) – 70 г, сок апельсиновый – 20 г, майонез – 50 г, салат – 15 г.

Салат английский

Нарезанные соломкой корень сельдерея, вареное филе цыпленка, соленые огурцы, вареные грибы смешивают, солят по вкусу и заправляют майонезом и горчицей.

На одну порцию: сельдерей (корень) – 60 г, цыпленок – 80 г, грибы – 30 г, огурцы соленые – 10 г, майонез – 30 г, горчица – 5 г, соль.

Салат «Тоска»

Нарезанные соломкой филе отварного цыпленка, сельдерей, свежие отваренные грибы соединяют с каперсами и тертым сыром, заправляют солью и майонезом и перемешивают. Готовый салат украшают свежими помидорами.

На одну порцию: цыпленок – 80 г, сельдерей – 30 г, грибы – 30 г, каперсы – 5 г, сыр тертый – 10 г, майонез – 40 г, помидоры свежие – 20 г, соль.

Салат «Фигаро»

Вареный телячий язык, припущеный сельдерей, анчоусы и салат нарезают соломкой, вареную свеклу – кружочками. Все хорошо перемешивают и заправляют майонезом и солью. В майонез предварительно добавляют мелко нарубленные без кожицы и семян свежие помидоры.

На одну порцию: язык телячий – 50 г, свекла – 40 г, сельдерей – 40 г, салат – 20 г, анчоусы – 10 г, помидоры свежие – 40 г, майонез – 50 г, соль.

Салат из моркови с мясом

Сырую морковь нарезают соломкой (толщиной 0,3 см), бланшируют 5 минут, считая с момента закипания воды, и откладывают на дуршлаг. Мясо нарезают соломкой (0,3–0,5 см), обжаривают и в небольшом количестве воды пропускают до готовности. Репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют. Готовое мясо соединяют с морковью, спассерованным репчатым луком, добавляют мелко нарубленный чеснок, черный и красный молотый перец. Все хорошо перемешивают и прогревают. Солят по вкусу. Салат подают и как отдельное блюдо, и как гарнир ко второму блюду.

На одну порцию: морковь – 40 г, мясо – 40 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 10 г, чеснок – 2 г, перец красный молотый, перец черный молотый.

Салат из курицы по-кубински

Яблоки и апельсины очищают, удаляют сердцевину и косточки. Вареную курицу нарезают ломтиками, смешивают с нарезанными яблоками и апельсинами. Майонез заправляют лимонным соком и полученной заправкой поливают салат.

На 200 г курицы – 200 г апельсинов, 100 г яблок, 5 г майонеза, 10 г лимонного сока.

Салат из колбасы

Репчатый лук, нацинкованный и ошпаренный, колбасу (лучше без сала), нарезанную ломтиками, и соленые огурцы, очищенные и нацинкованные, заправляют оливковым маслом, уксусом, солью, горчицей, перцем. Заправленному салату дают выстояться 1 час, укладывают в салатник и оформляют зеленью.

На 1–2 порции: колбаса докторская – 100 г, лук репчатый – 60 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, огурцы соленые – 65 г, зелень – 5 г, специи.

Салат по-венски

Нарезанную кусочками тушеную спаржу, зеленый горошек, нарезанный кубиками отварной язык перемешивают. Майонез, сливки, укроп растирают и заливают этой смесью

салат.

На 1–2 порции: спаржа – 100 г, зеленый горошек – 60 г, отварной язык – 50 г, майонез – 20 г, сливки – 20 г, укроп.

Салат мясной по-швейцарски

Вареное мясо, салат, лук, огурцы, яблоки шинкуют, смешивают, заправляют маслом, перцем, уксусом, горчицей и солью.

Укладывают в салатник и оформляют теми же продуктами.

На 160 г мяса – 40 г зеленого салата, 40 г репчатого лука, 60 г соленых очищенных огурцов, 70 г яблок, масло оливковое, зелень, горчица, перец молотый, соль.

Салат «Чикаго»

Вареную спаржу, нарезанные стручки отварной молодой фасоли, ломтики вареной гусиной печени, нарезанные соломкой вареную морковь и маринованные грибы хорошо перемешивают и заправляют майонезом и солью по вкусу. Готовым салатом заполняют половинки свежих помидоров, из которых предварительно удалена мякоть. Подают, посыпав зеленью петрушки.

На 150 г свежих помидоров – 40 г спаржи, 30 г молодой зеленой фасоли, 20 г гусиной печени, 40 г грибов, 20 г моркови, 50 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Салат «Банер»

Горчицу, уксус, оливковое масло взбивают и заливают полученной заправкой мелко нарезанную зелень и корни сельдерея. Выдерживают 1 час, а затем добавляют нарезанные ломтики ветчины, маринованные грибы, яблоки и осторожно перемешивают с майонезом. Смесь укладывают в салатник и украшают дольками свеклы и зеленью петрушки.

На одну порцию: горчица готовая – 5 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г, сельдерей – 30 г, зелень сельдерея – 5 г, ветчина – 10 г, грибы маринованные – 10 г, яблоки – 20 г, майонез – 15 г, свекла – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Салат мексиканский

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, нарезанные тонкими колечками сырные стручки красного сладкого перца и репчатый лук, мелко нарубленные крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешивают, солят и поливают салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

На одну порцию: сельдерей (корень) – 40 г, цыпленок – 70 г, перец красный сладкий – 20 г, яйцо – ½ шт., лук репчатый – 20 г, салат – 40 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г.

Закуска по-мексикански

Мелко нарезанное отварное мясо и вареную ветчину смешивают с маринованным сладким перцем и луком, нарезанными кольцами, и посыпают зеленью петрушки. Растительное масло смешивают с уксусом, заправляют перцем и солью, выливают в салат и перемешивают.

На одну порцию: мясо отварное – 50 г, ветчина вареная – 50 г, перец маринованный – 50 г, лук – 30 г, зелень петрушки – 3 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, перец, соль.

Пражский салат

Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, репчатый лук, яблоки и сладкий перец нарезают тонкими ломтиками, сбрызгивают лимонным соком и уксусом и заливают майонезом.

На одну порцию: жареная телятина – 30 г, свинина – 30 г, огурцы соленые – 30 г, лук репчатый – 20 г, перец стручковый сладкий – 20 г, яблоки – 25 г, уксус или лимонная кислота – 5 г, майонез – 30 г.

Салат из зимних овощей

Белокочанную и краснокочанную капусту шинкуют, перетирают с солью, заправляют растительным маслом и лимонным соком. Смешивают с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. В салат добавляют крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

На одну порцию: капуста белокочанная – 50 г, капуста красная – 50 г, масло растительное – 10 г, сок лимона – 3 г, огурцы соленые – 15 г, ветчина – 15 г, морковь – 15 г, сельдерей (зелень), маслины или апельсины – 5 г, яйцо – ½ шт., сыр – 10 г, соль.

Салат с треской, морским окунем, камбалой

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, салат нашинковать. Рыбу вареную (без костей) мелко нарезать. Несколько ломтиков оставить для украшения салата. Овощи и рыбу смешать, полить майонезом или заправкой, салат украсить рыбой, овощами и зеленым салатом. Так же можно приготовить салат с сомом, кетой, чавычей, горбушей и др.

На 200 г вареной рыбы – 200 г огурцов и помидоров, 100 г горошка и бобов, 50 г зеленого салата, 200 г майонеза, специи.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцом, заправить майонезом и переложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками петрушки.

На 250 г филе трески – 100 г свежих огурцов, 100 г хрена, 100 г майонеза, 10 г уксуса, 50 г зеленого лука.

Салат с сельдью

Сельдь очистить, нарезать небольшими кусочками. Маринованную свеклу, свежие яблоки, белки круто сваренных яиц мелко нарезать, смешать с сельдью. Желтки яиц растереть со сметаной, добавить сок лимона или столовую ложку уксуса. Этой заправкой полить нарезанные овощи и перемешать. Салат можно заправить майонезом.

На 200 г сельди – 100 г свеклы, 50 г яблок, 3 яйца (для салата идут белки, а желтки – для заправки), 100 г сметаны, сок одного лимона.

Салат из раков

Очищенные раковые шейки и клешни сложить в неокисляющуюся посуду, полить салатной заправкой, оставить на несколько минут. На середину салатника положить горкой овощи, нарезанные кубиками и заправленные майонезом, а на них – мясо раков. Вокруг горки уложить «букетами» кружки яиц, вареной моркови, кочешки вареной цветной капусты, зеленый горошек, помидоры, зеленый салат. Гарнир тоже полить салатной заправкой. Салат сверху можно украсить маслинами или дольками чернослива.

Так же можно приготовить салат из крабов, печени трески.

На 200 г раковых шеек – 2 яйца, 100 г зеленого салата, 100 г помидоров, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 50 г моркови, 100 г майонеза, 50 г салатной заправки.

Салат с кальмарами

Очищенного кальмара слегка отбить и варить в подсоленной воде 5–7 минут (на 1 кг кальмаров 2 л воды, 15 г соли). Охладить в отваре, затем мелко нарезать.

Овощи нашинковать, смешать с кальмарами, заправить слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сметаной. По вкусу добавить соль, перец, зелень. Свежего кальмара можно заменить консервированным. Отваренных и охлажденных кальмаров нарезать, добавить порубленное яйцо, мелко нарезанную зелень, посолить, залить майонезом. До подачи к столу держать в холоде.

На 100 г кальмаров – 50 г помидоров, 50 г сырой моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 20 г растительного масла, 20 г кислоты лимонной (разведенной), 50 г майонеза (или сметаны).

Салат «Закусочный»

Крутые яйца нарезать ломтиками, соединить с кусочками филе (без кожи и костей), заправить майонезом и посыпать перцем. Оформить зеленью.

На одну порцию: яйцо – 1 шт., сельдь (филе) – 40 г, майонез – 30 г, перец, зелень.

Салат с креветками

Мясо креветок размять вилкой. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, помидоры – дольками, листья салата – соломкой. Продукты соединить и, добавив зеленый горошек, заправить майонезом, солью, перцем. Осторожно перемешать, украсить листьями салата, креветками, кружочками помидора и рубленой зеленью.

На одну порцию: креветки (консервированные или отварные) – 30 г, огурцы соленые – 20 г, помидоры и салат зеленый – по 15 г, горошек зеленый консервированный – 10 г, майонез – 30 г, перец, зелень.

Винегрет с рыбой

Приготовить овощной винегрет, уложить его горкой, на винегрет поместить рыбу (жареную, копченую или соленую) спинками в одну сторону, полить салатной заправкой, посыпать нарезанным луком и украсить веточками зелени.

На одну порцию: рыба – 40 г, свекла – 10 г, морковь – 10 г, капуста квашеная – 15 г, огурцы соленые – 15 г, лук зеленый или репчатый – 10 г, заправка салатная – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Кальмары с морковью

Морковь очистить, помыть, мелко натереть, положить в кастрюлю, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды и тушить на слабом огне 8-10 минут, охладить. Добавить измельченное мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль, растереть все до образования однородной массы, выложить в салатник и украсить морковью.

На одну порцию: кальмары – 60 г, морковь – 30 г, майонез – 30 г, $\frac{1}{2}$ дольки чеснока, соль.

Кальмары с творогом

Кальмары и творог пропустить через мясорубку, добавить растолченный чеснок, соль, все хорошо перемешать, выложить горкой и полить сметаной.

На одну порцию: кальмары – 60 г, творог – 30 г, чеснок – $\frac{1}{2}$ дольки, сметана – 30 г, соль.

Кальмары с яблоками

Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян и вместе с кальмарами пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить горкой, полить сметаной и посыпать молотыми орехами.

На одну порцию: кальмары – 60 г, яблоки – 30 г, сметана – 30 г, грецкие орехи – 20 г, соль.

Кальмары с капустой

Капустные кочерышки мелко натереть. Мясо кальмара измельчить, соединить с натертными кочерышками, посолить, перемешать, выложить горкой и полить сметаной.

На одну порцию: кальмары – 60 г, капуста – 30 г, сметана – 30 г, соль.

Ставрида с орехами

Чеснок растолочь, добавить растительное масло, хорошенько перемешать. Кусочки ставриды выложить в салатницу, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

На одну порцию: ставрида в масле – 60 г, грецкие орехи – 20 г, масло растительное – 15 г, $\frac{1}{2}$ дольки чеснока, сок лимонный – 10 г.

Ставрида с творогом

Ломтики ставриды соединить с творогом, растереть до образования однородной массы, выложить в салатницу горкой и полить майонезом.

На одну порцию: ставрида в масле – 50 г, творог – 50 г, майонез – 30 г.

Ставрида с сыром

Кусочки рыбы размять до образования однородной массы, добавить мелко натертый сыр, толченый чеснок, все хорошо перемешать, выложить в салатницу и украсить ломтиками сыра.

На одну порцию: ставрида в масле – 50 г, твердый сыр (голландский) – 50 г, 1 долька чеснока.

Сайра с фруктами

Яблоко, грушу и айву помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, поместить в кастрюлю, залить жидкостью из консервной банки и тушить 2–3 минуты.

Выложить фрукты в салатницу, сверху разложить ломтики сайры.

На одну порцию: сайра, консервированная в собственном соку, – 60 г, груши – 30 г, яблоки – 30 г, айва – 30 г.

Сайра с творогом и чесноком

Ломтики сайры вместе с творогом пропустить через мясорубку, смешать с толченым чесноком, выложить в салатницу и полить жидкостью из консервной банки.

Сайра, консервированная в собственном соку, – 50 г, творог – 30 г, ½ дольки чеснока.

Пикантный салат

Сельдь очищают, удаляют кости и смешивают с мелко нарубленными помидорами, красным сладким перцем, репчатым луком, зеленым салатом. Из растительного масла, уксуса, соли и черного молотого перца готовят заправку и поливают ею салат.

На 1–2 порции: сельдь – 50 г, помидоры – 60 г, перец стручковый красный – 40 г, лук репчатый – 30 г, зеленый салат – 5 г, масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль, перец красный молотый.

Салат рыбный по-канадски

Варят рыбу 15 минут в небольшом количестве подсоленной воды вместе с луком на слабом огне, затем вынимают, снимают с нее кожу, делят на мелкие кусочки и охлаждают. Смешивают нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправляют солью, кладут рыбу, всю массу осторожно перемешивают, укладывают горкой, посыпают зеленью петрушек, рублеными яйцами и украшают листочками салата.

На 1–2 порции: судак – 125 г, лук репчатый – 15 г, майонез – 15 г, яблоки – 50 г, сельдерей (корень) – 20 г, огурцы свежие – 20 г, яйцо – ½ шт., зелень петрушки – 3 г, салат – 5 г, соль.

Салат из сельди по-датски

Сельдь замачивают, а затем разделяют на чистое филе, нарезают тонкими ломтиками. Очищенные яблоки и репчатый лук нарезают мелкими кубиками. Белки сваренных вкрутую яиц мелко рубят. Все перемешивают и заливают заправкой из смеси оливкового масла и сливок. Перед подачей на стол салат посыпают мелко нарезанным луком.

Приготовление заправки: оливковое масло смешивают с уксусом, протертymi желтками, добавляют соль, черный молотый перец, горчицу и сливки. Все тщательно перемешивают.

На одну порцию: сельдь – 80 г, яблоки – 20 г, яйцо – ¼ шт., лук репчатый – 10 г, лук зеленый – 5 г, сливки – 40 г, уксус винный – 5 г, масло оливковое – 5 г, горчица готовая – 2 г, перец черный молотый, соль.

Салат «Копенгагенский»

Рыбу отваривают в минимальном количестве воды, удаляют кости и разделяют на кусочки. Соленые огурцы, помидоры, репчатый лук и яблоки, нарезанные кубиками, соединяют с кусочками рыбы, приправляют солью, черным молотым перцем, горчицей и смешивают с майонезом.

На 150 г рыбы – 40 г соленых огурцов, 50 г помидоров, 30 г репчатого лука, 40 г яблок, 30 г майонеза, соль, перец, горчица.

Салат из фруктов

Вымыть фрукты, очистить от кожуры, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в миску. К моменту подачи на стол фрукты смешать со сметаной и лимонным соком.

Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами. В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные, но обязательно в сочетании с яблоками.

Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

На 100 г яблок – 70 г груши, 70 г апельсинов, 30 г мандаринов, 50 г сметаны, ¼ лимона.

Пестрый салат

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезают небольшими кубиками. Молодые шампиньоны тушат и разрезают пополам, более крупные на несколько частей. Перец, из которого предварительно удаляют сердцевину, нарезают кольцами и смешивают с дольками мандаринов. Из сметаны, горчицы, сока лимона и цедры апельсина готовят соус и поливают им салат.

На одну порцию: сыр – 50 г, шампиньоны – 25 г, перец сладкий – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины или мандарины – 40 г; для соуса понадобятся: сметана – 100 г, горчица – 2 г, лимонный сок – 5 г, цедра апельсина – 1 г.

Салаты-коктейли

Это смеси различных готовых к употреблению продуктов в сочетании с соусами, заправками, зеленью, специями и пряностями. Будучи несложными в приготовлении, салаты-коктейли могут подаваться ежедневно, но особенно они украшают праздничный стол.

Салаты-коктейли подразделяют на закусочные и десертные. При приготовлении салатов-коктейлей продукты укладывают слоями. Продукты, подлежащие нарезке, должны быть нарезаны тонко, изящно (мелкими кубиками, ломтиками, соломкой, кружочками). Содержимое салатов-коктейлей перед подачей на стол обычно не перемешивают. Если же они заправляются соусами или заправками, то салаты перемешивают непосредственно перед употреблением. Для украшения салатов применяют зелень, ягоды или фрукты, дольки апельсина или лимона. Последние можно надеть на край подаваемой посуды, предварительно надрезав с одной стороны. Для салатов-коктейлей используют стеклянную посуду различной формы (креманки, фужеры, конические стаканы, вазочки). Подают на тарелке с салфеткой (чтобы стеклянная посуда не скользила). Рядом кладут прибор, в качестве которого используется чайная, десертная или специальная ложка с длинной ручкой.

Рекомендуется готовить салаты-коктейли с общим выходом 75-100 г на одну порцию.

Салат-коктейль рыбный

Отварные рыбу и грибы, соленые или маринованные огурцы нарезают мелкими кубиками. В стеклянный фужер кладут листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками посуды. В нее кладут подготовленную рыбку, смешанную с огурцами. Заправляют майонезом, томатным и лимонным соком. Оформляют сладким перцем, зеленью, целыми отварными шампиньонами или их шляпками. Кружочком лимона (надрезав с одной стороны) украшают край фужера.

На одну порцию: филе отварной рыбы (судака, трески, морского окуня, ледяной, хека) – 30 г, огурцы (без кожуры и зерен) – 15 г, лимон – 10 г, томатный сок – 5 г, сладкий свежий или маринованный перец – 5 г, вареные шампиньоны – 10 г, зелень, специи.

Салат-коктейль из креветок

В подготовленную посуду на листья зеленого салата (они должны возвышаться над краем фужера) кладут мясо креветок, заправленное смесью майонеза, сметаны, томатного сока и измельченного яичного белка. Оформляют зеленью и протертymi яичными желтками. Ломтиком лимона украшают край фужера.

На одну порцию: креветки – 30 г, лимон – 10 г, майонез – 15 г, сметана – 10 г, томатный сок – 5 г, яйцо – 20 г, кочанный салат или зелень – 10 г.

Салат-коктейль из сельди с зеленою фасолью и орехами

Сельдь очищают от кожи и костей и нарезают мелкими кубиками. Фасоль отваривают и нарезают соломкой. Все укладывают на листья салата, заливают майонезом, перемешивают и посыпают мелко нарезанным луком, черным молотым перцем, измельченными орехами.

На одну порцию: сельдь – 35 г, фасоль – 25 г, майонез – 20 г, орехи – 5 г, лук репчатый – 5 г, зелень, специи.

Салат-коктейль мясо-рыбный

Отварную рыбу (очищенную от костей и кожи) разминают и смешивают с отварным мясом, нарезанным кубиками. Добавляют консервированные огурцы, также нарезанные кубиками, и мелко нарезанные яйца. Все укладывают в креманку и заправляют смесью из сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и черного молотого перца.

На одну порцию: рыба – 20 г, мясо – 20 г, маринованные огурцы – 20 г, яйцо – 15 г, сметана – 10 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 10 г, соль, черный молотый перец (на кончике ножа).

Салат-коктейль с курицей

С филейной части курицы (цыпленка) снимают кожу, нарезают мясо мелкими кубиками, смешивают с мелко нарезанными маринованными огурцами и перцем, заправляют черным молотым перцем, лимонным соком и острым соевым соусом. В фужер кладут нарезанный соломкой кочанный салат, а на него подготовленный салат из курицы. Заливают соусом из смеси тертого хрена, сметаны и простокваша. Гарнируют огурцами, нарезанными кружочками, полосками перца, зеленью петрушки. Подают в фужере.

На одну порцию: курица – 20 г, огурцы маринованные – 20 г, перец маринованный – 20 г, кочанный салат – 10 г, соевый соус – 5 г, хрень – 5 г, сметана – 10 г, простокваша – 5 г, зелень петрушки, перец черный молотый (на кончике ножа).

Салат-коктейль из курицы и фруктов

Мякоть вареной курицы, свежие яблоки (без сердцевины и семян), апельсины мелко нарезают, сбрызгивают соком, заправляют майонезом и сливками.

На одну порцию: курица – 20 г, яблоки – 10 г, апельсины – 20 г, майонез и сок – по 5 г, сливки – 10 г, зелень.

Салат-коктейль мясной

Отварную или жареную говядину и соленые огурцы нарезают кубиками, редис – кружочками. Все укладывают слоями и заливают маринадом, приготовленным из томатного сока, растительного масла, мелко нарубленного репчатого лука и черного молотого перца. Перед употреблением перемешивают.

На одну порцию: говядина отварная – 30 г, огурцы соленые – 15 г, редис – 20 г, томатный сок – 15 г, растительное масло – 10 г, лук репчатый – 5 г, черный молотый перец (на кончике ножа).

Салат-коктейль по-польски

Отварную или жареную телятину, окорок и огурцы нарезают кубиками. Все укладывают слоями в вазочку на листья салата. Сверху кладут кусочки консервированного лосося. Сбрызгивают смесью лимонного и гранатового сока. Заправляют майонезом и перемешивают.

На одну порцию: отварная или жареная телятина – 20 г, окорок – 20 г, огурцы – 15 г, консервированный лосось – 15 г, лимонный сок – 5 г, гранатовый сок – 5 г, майонез – 10 г.

Салат-коктейль из языка

Отварной язык и красный маринованный перец нарезают соломкой, укладывают в вазочку, добавляют зеленый горошок и заправляют майонезом и сливками. Сверху посыпают укропом.

На одну порцию: язык – 30 г, красный маринованный перец – 15 г, зеленый горошек – 15 г, майонез – 10 г, сливки – 15 г, зелень, специи.

Салат-коктейль печеночный

Жареную печень нарезают соломкой, вареную свеклу – кубиками. Орехи мелко дробят. Все выкладывают слоями в креманку. Заправляют растительным маслом, лимонным соком и перетертым с солью чесноком.

На одну порцию: печень – 35 г, свекла – 20 г, орехи – 20 г, растительное масло – 10 г, лимонный сок – 5 г, чеснок (на кончике ножа).

Салат-коктейль с ветчиной

Ветчину нежирную или рулет нарезают ломтиками, лук-порей и петрушку измельчают. Все заливают смесью из кефира, соли, красного перца и лимонного сока. Хороню перемешивают. Ставят на 10 минут в холодильник. Затем кладут в вазочки, украшают ломтиками ветчины и зеленью.

На одну порцию: ветчина (или рулет) – 30 г, кефир – 30 г, лимонный сок – 30 г, лук-порей – 5 г, петрушка – 5 г, соль, специи.

Салат-коктейль из ветчины с огурцами и грушами

Ветчину, огурцы и груши нарезают мелкими кубиками, укладывают в креманку, поливают растительным маслом, лимонным соком. Заправляют майонезом, растертым с горчицей и маринадом из-под огурцов и перемешивают.

На одну порцию: ветчина – 25 г, маринованные огурцы – 15 г, груши – 20 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 5 г, майонез – 10 г, горчица – 5 г, маринад – 10 г.

Салат-коктейль с вареной колбасой

Вареную колбасу нарезают соломкой. Сваренные вкрутую яйца натирают на крупной терке, а редис нарезают кружочками. Все выкладывают слоями в вазочку, посыпают мелко нарубленным шпинатом и заливают маринадом из лимонного сока, томатного сока, растительного масла, соли, черного молотого перца и растертого чеснока.

На одну порцию: вареная колбаса – 20 г, яйцо – 20 г, редис – 20 г, лимонный сок – 5 г, растительное масло – 5 г, томатный сок – 10 г, зелень, соль, черный молотый перец, чеснок.

Салат-коктейль сырный

Сыр натирают на крупной терке. Яблоки (очищенные от кожуры и семян) и вареную морковь нарезают кубиками. Все укладывают в вазочку на листья салата. Заправляют сметаной. Сверху посыпают мелко дробленным орехом.

На одну порцию: сыр – 25 г, яблоки – 15 г, морковь – 15 г, орехи – 15 г, сметана – 15 г, зелень, специи.

Салат-коктейль яичный

Все предусмотренные рецептурой продукты шинкуют ломтиками и заправляют майонезом с добавлением горчицы. Укладывают в стеклянную посуду и оформляют зеленью, тертым яичным желтком.

На одну порцию: яйцо – 30 г, соленые огурцы – 10 г, репчатый лук – 10 г, горчица – 5 г, майонез – 30 г, зелень.

Салат-коктейль с цветной капустой и колбасой

Цветную капусту разбирают на маленькие корешки, отваривают в слегка подсоленной воде до готовности и отцеживают. Для соуса смешивают кефир и майонез, добавляют соль, перец и нарубленную зелень петрушки. Кладут нарезанную мелкими кубиками полукопченую или ветчинную колбасу, кружочки яйца и охлажденную цветную капусту. Все перемешивают и охлаждают.

На одну порцию: цветная капуста – 20 г, колбаса (ветчинная) – 20 г, яйцо – 10 г, кефир – 15 г, майонез – 15 г, соль, специи.

Салат-коктейль из ветчины и сыра

Ветчину, сыр, свежие огурцы и крутые яйца мелко нарезают. Заправляют солью, перцем и майонезом. Оформляют кусочками маринованного красного перца, листиками зеленого салата.

На одну порцию: сыр – 15 г, ветчина – 15 г, огурцы – 15 г, яйцо – 10 г, майонез – 20 г, зеленый салат – 5 г, маринованный перец – 5 г, специи.

Салат-коктейль с маринованным перцем

Красный маринованный перец (очищенный от семян) и вареную морковь нарезают соломкой. Мелко режут помидоры. Укладывают слоями в креманку, добавляют зеленый горошек и заправляют смесью из растительного масла и лимонного сока.

На одну порцию: красный маринованный перец – 20 г, морковь – 15 г, помидоры – 20 г,

зеленый горошек – 15 г, растительное масло – 10 г, лимонный сок – 5 г.

Салат-коктейль «Аппетитный»

Подготовленные яблоки, морковь, свежие огурцы нарезают тонкой соломкой или кубиками, свежие помидоры – кружочками. Кладут слоями, чередуя яблоки, морковь, огурцы и помидоры. Заправляют солью и соком лимона. Украшают кружочками помидоров. Поливают сметаной, сбоку укладывают веточки зелени.

На одну порцию: морковь – 20 г, яблоки – 20 г, огурцы – 15 г, помидоры – 15 г, лимонный сок – 5 г, сметана – 15 г, зелень, соль по вкусу.

Салат-коктейль «Пестрый»

Подготовленные свежие огурцы и помидоры нарезают мелкими кубиками (либо брусками), зеленый лук мелко шинкуют, красный редис не очищают от кожицы. Укладывают в посуду слоями, чередуя овощи и добавляя зеленый горошек или красный сладкий перец, заправляют майонезом. Украшают зеленью и дольками крутого яйца.

На одну порцию: свежие огурцы – 20 г, зеленый горошек или красный сладкий перец – 10 г, свежие помидоры – 20 г, лук-порей – 5 г, редис – 15 г, яйцо – 10 г, зелень.

Салат-коктейль грибной

Вареные шампиньоны нарезают, смешивают с мелко рубленным репчатым луком, соединенным с лимонным соком. В бокал кладут нарезанный соломкой кочанный салат, на него – шампиньоны с луком. Заливают соусом из сметаны и майонеза. Посыпают мелко нарезанной зеленью. Гарнируют полосками перца и зеленью петрушеки.

На одну порцию: шампиньоны – 20 г, лук репчатый – 10 г, лимонный сок – 10 г, кочанный салат – 10 г, сметана – 10 г, майонез – 10 г, перец маринованный – 5 г, зелень.

Салат-коктейль с шампиньонами и орехами

Кочанный салат нарезают тонкой соломкой, вареные шампиньоны нарезают тонкими ломтиками, грецкие орехи измельчают. Для соуса в растительное масло добавляют соль, перец. Все перемешивают и охлаждают.

На одну порцию: шампиньоны – 30 г, грецкие орехи – 20 г, кочанный салат – 10 г, растительное масло – 20 г, соль, специи.

Салат-коктейль капустный

Краснокочанную капусту шинкуют соломкой и перетирают с небольшим количеством соли. Яблоки, сельдерей (корень) нарезают соломкой, соленые огурцы – мелкими кубиками, репчатый лук шинкуют. Укладывают слоями и заправляют майонезом или сметанным соусом.

На одну порцию: краснокочанная капуста – 40 г, сельдерей – 5 г, свежие яблоки – 20 г, репчатый лук – 10 г, соленые огурцы – 10 г, майонез или сметанный соус – 15 г.

Салат-коктейль из овощей и фруктов

Подготовленные сырую морковь и сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без сердцевины и семян) нарезают тонкой соломкой, помидоры – дольками, а у сливы удаляют косточки. Заправляют сметаной, смешав ее с солью и лимонным соком. Оформляют зеленью.

На одну порцию: морковь – 15 г, сельдерей – 10 г, огурцы – 10 г, яблоки – 10 г, сливы – 10 г, помидоры – 15 г, сметана – 20 г, лимонный сок – 5 г, зелень.

Салат-коктейль из свежих фруктов

Фрукты нарезают дольками, удалив косточки и сердцевину. Все перемешивают в креманке, добавив сметану, лимонный сок и цедру.

На одну порцию: слива – 10 г, персики – 10 г, груша – 10 г, яблоки – 10 г, апельсины – 10 г, сметана – 15 г, лимонный сок – 5 г, лимонная цедра – 5 г.

Салат-коктейль дынный

Из мякоти зрелой дыни с помощью выемки готовят шарики, которые затем выдерживают в лимонном соке. Шарики кладут в бокалы и заливают охлажденным апельсиновым соком. Подают в бокале для шампанского.

На одну порцию: дыня – 20 г, лимонный сок – 30 г, апельсиновый сок – 35 г.

Салат-коктейль ягодный

Ягоды промывают, хорошо отцеживают от воды и укладывают слоями в вазочку. Заправляют сметаной или сливками.

На одну порцию: черника (брусника) – 20 г, ежевика – 20 г, малина – 20 г, смородина – 20 г, сметана или сливки – 15 г.

Салат-коктейль брусничный

Яблоки (очищенные от кожуры, сердцевины и семян) нарезают дольками. Хрен натирают на крупной терке. Все укладывают в креманку слоями, положив сверху бруснику. Солят, заправляют сметаной или сливками и перемешивают.

На одну порцию: брусника – 30 г, хрен – 20 г, яблоки – 30 г, сметана или сливки – 20 г, соль.

Салат-коктейль малиновый

Клубнику, землянику, малину перебирают, промывают под слабой струей воды, укладывают в вазочку слоями. Заправляют сметаной.

На одну порцию: малина – 35 г, клубника – 20 г, земляника – 20 г, сметана – 15 г.

Салаты из дикорастущих растений

Дикорастущие растения нередко являются не только съедобными, но и полезными. К концу зимы овощи в результате длительного хранения теряют значительную часть витаминов, столь необходимых нашему организму. Дикие же растения появляются, как только сойдет снег, поэтому чем шире мы будем их применять, тем разнообразнее, вкуснее и полезнее станет пища. Дикорастущая зелень богата витаминами (в частности, аскорбиновой кислотой), каротином, а также железом. Давно доказано, что ранней весной крапива содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем апельсины или лимоны, каротина в ней столько же, сколько в моркови, есть витамин К, фитонциды. Салат из диких растений готовят так же, как из культурных. Он должен быть вкусным и красиво оформленным. Использовать можно только молодые, нежные части растения, их нарезают острым ножом из нержавеющей стали, складывают в салатник или эмалированную кастрюлю (металлическая разрушает витамины, кроме того, салат приобретает неприятный привкус) и приправляют уксусом, лимонной кислотой, солью, перцем. Только, пожалуйста, употребляйте в пищу лишь известные Вам растения. Помните, что на наших лугах растут и ядовитые травы!

Салат из иван-чая

Побеги и листья растений опустить на 1–2 минуты в кипяток, отцедить и нарезать. Затем добавить измельченный лук и хрен, посолить, перемешать и заправить сметаной с лимонным соком.

На 400 г молодых побегов иван-чая с листьями – 200 г зеленого лука, 50 г тертого хрена, 80 г сметаны, 1 лимон, перец молотый черный, соль по вкусу.

Салат с календулой

Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук и календулу измельчить, смешать с огурцами, выложить на тарелку и украсить ломтиками вареных яиц. В центр салата положить сметану. Посолить, посыпать измельченным укропом.

На 400 г свежих огурцов – 150 г зеленого лука, 200 г цветочных корзинок календулы, 4 яйца, 200 г сметаны, перец молотый черный, укроп, соль по вкусу.

Салат из заячьей капусты

Лук и заячью капусту измельчить ножом, посолить, заправить сметаной и посыпать укропом.

На 200 г заячьей капусты – 400 г зеленого лука, 200 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Салат из крапивы с яйцом

Листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 минут и откинуть на сито. Затем измельчить, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареных яиц, полить сметаной.

На 600 г молодой крапивы – 4 яйца, 80 г сметаны, уксус, соль по вкусу.

Салат из лопуха

Листья лопуха опустить на 1–2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Затем перемешать с измельченным луком, тертым хреном, посолить и заправить сметаной.

На 600 г листьев лопуха – 200 г зеленого лука, 100 г хрена, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из одуванчиков

Листья одуванчиков выдержать в холодной воде 30 минут и нарезать. Добавить измельченные зелень петрушки и лук, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать укропом.

На 400 г листьев одуванчиков – 200 г зеленого лука, 100 г зелени петрушки, 60 г растительного масла, уксус, укроп, соль по вкусу.

Салат из подорожника и крапивы с луком

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипяток, отцедить, нарезать и добавить измельченные лук и хрен. Приправить солью и укропом, посыпать рублеными яйцами, полить сметаной.

На 250 г молодых листьев подорожника – 200 г крапивы, 250 г репчатого лука, 100 г хрена, 2 яйца, 80 г сметаны, уксус, соль по вкусу.

Икра из сныти и кабачков

Листья сныти проварить с нарезанной морковью 40–50 минут, добавить очищенные кабачки и продолжать варить до готовности. Затем пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, посолить и протушить до нужной густоты. Перец сладкий очистить от зерен, проварить 3 минуты в воде, охладить, нарезать. В остывшую массу добавить горчицу, уксус и горький перец. Перед подачей к столу посыпать икрой зеленью укропа.

На 400 г листьев сныти – 80 г моркови, 400 г кабачков, 80 г репчатого лука, 40 г растительного масла, 80 г сладкого перца, 8 г горчицы, 120 г 3%-го уксуса, 40 г укропа, перец горький, соль по вкусу.

Салат охотничий из иван-чая

Зелень иван-чая мелко нашинковать, посолить, заправить острым соусом и украсить ломтиками вареного яйца.

На 240 г молодых побегов иван-чая – 80 г щавеля, 4 яйца, 80 г остального соуса (томатный, любительский), соль по вкусу.

Салат из огуречной травы с сельдереем и луком

Промытую зелень измельчить ножом, посолить и поперчить, сверху положить ломтики вареного яйца, залить сметаной.

На 200 г листьев огуречной травы – 120 г сельдерея, 120 г зеленого лука, 80 г сметаны, 4 яйца, соль, перец по вкусу.

Салат из огуречной травы и сладкого перца

Вымытую огуречную траву измельчить ножом, соединить с ломтиками консервированного перца, добавить капусту и заправить маслом.

На 200 г листьев огуречной травы – 200 г консервированного перца, 200 г квашеной капусты, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Салат из первоцвета

Промытые листья первоцвета и лук измельчить ножом, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 минут в холодильник.

На 400 г листьев первоцвета – 520 г вареной свеклы, 100 г зеленого лука, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из одуванчиков с яйцом

Подготовленные листья одуванчика и зеленый лук измельчить, добавить квашеную капусту и измельченное вареное яйцо, посолить по вкусу и перемешать. Заправить сметаной.

На 400 г листьев одуванчика – 100 г зеленого лука, 200 г квашеной капусты, 2 яйца, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из сныти

Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен и соль, перемешать и заправить сметаной.

На 600 г листьев сныти – 100 г тертого хрена, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Икра из спорыша

Промытую зелень спорыша и морковь варить до полуготовности, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, потушить, охладить и заправить растительным маслом, уксусом и горчицей.

На 400 г спорыша – 140 г моркови, 20 г укропа, 40 г репчатого лука, 60 г уксуса, 20 г растительного масла, 5 г готовой горчицы, соль по вкусу.

Салат из тмина с капустой

Вымытый тмин мелко порубить ножом, посыпать им подготовленную капусту, заправить растительным маслом.

На 120 г молодых побегов и листьев тмина – 30 г квашеной капусты, 60 г растительного масла.

Салат морковный с тмином

Подготовленную морковь натереть на свекольной терке, перемешать с лимонным соком, толчеными орехами и тмином. Добавить натертое яблоко.

На 500 г моркови – 80 г лимонного сока, 80 г толченых орехов, 100 г яблок, 100 г тмина.

Салат из тыквы с тмином

Тыкву нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Огурцы нарезать кубиками, помидоры дольками, лук натереть. Все овощи перемешать, полить уксусом и маслом, добавить перец по вкусу и тмин. Сверху посыпать рубленой зеленью.

На 500 г тыквы – 100 г огурцов, 80 г репчатого лука, 100 г тмина, 100 г растительного масла, 100 г помидоров, уксус, перец, зелень, соль по вкусу.

Салат с тысячелистником

В подготовленную для салата капусту добавить измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержаные в кипятке 1 минуту, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

На 400 г квашеной капусты – 100 г зеленого лука, 120 г зелени тысячелистника, 60 г растительного масла, специи по вкусу.

Салат из хрена, яиц и сметаны

Хрен промыть и натереть, яйца измельчить ножом, соединить с хреном, добавить сметану, соль по вкусу и уксус. Перемешать.

На 250 г хрена – 4 яйца, 100 г сметаны, уксус, соль по вкусу.

Комбинированные закуски из овощей

Такие закуски представляют собой комбинацию из подобранных и разложенных в небольших количествах на общем блюде различных изделий холодной кухни. При выборе компонентов необходимо иметь в виду, с одной стороны, их вкус – разнообразный и пикантный, а с другой стороны, их комплектование на блюде – с определенным эстетическим чувством. Цвет выбранных продуктов и форма, в которой они нарезаны (если они твердые) или уложены (если мягкие), украшенные розочками из майонеза, дольками помидоров, огурцов, маринованных грибов и т. д., должны быть такими, чтобы блюдо имело приятный вид.

Закуска английского типа

Морковь нарезать кружочками, грибы – дольками, огурцы – крупными кубиками, а цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Продукты смешать и заправить заливкой, приготовленной из томата-пюре, разведенного водой (2 ст. ложки), горчицы, черного перца, растительного масла, соли по вкусу. Оставить смесь на 2–3 часа. Мясо и сало мелко нарезать,

смешать и поперчить. Овощную смесь выложить в середину каждой тарелочки и украсить мелко нарубленным мясом, кусочками сыра (брынзы) и дольками сваренного вкрутую яйца.

На 4 порции: 4 небольшие моркови, 4 небольших соленых огурца, 4 кочешка цветной капусты, 8 маринованных грибов, копченое (или печеное) мясо – 100 г, 4 сваренных вкрутую яйца, 4–8 кусочков острого сыра (рокфор) или брынзы, 1 ст. л. горчицы, 2 ч. л. томатного пюре, 4 ст. л. растительного масла, черный перец.

Разновидности:

а) к указанным продуктам прибавить дольки сарделек или другого вида вареной колбасы. При распределении на порции продукты выложить на подсоленные и подкисленные 2–3 каплями лимонного сока салатные листья, полив сверху 1 ст. ложкой майонеза;

б) вместо цветной капусты можно уложить черепицеобразно венком дольки помидоров, посыпанных укропом, петрушкой и репчатым луком, подсоленных и сбрызнутых растительным маслом.

Закуска венгерского типа

Закуска приготавливается на общем блюде. На дно блюда положить 1 ст. ложку майонеза, а сверху укрыть его вымытыми и смоченными в салатной заливке листьями зеленого салата и мелко нарезанным зеленым луком. В середину поместить очищенный от семян красный перец, наполненный смесью из майонеза и томата-пюре («лютеница»). Вокруг уложить кусочки колбасы и половинки яиц. Перед подачей на стол яйца залить той же смесью, что и перец.

На 4 порции: 4 сваренных вкрутую яйца, 4 листа зеленого салата, 1 большой стручок сладкого перца («камба» – вид перца красного или зеленого цвета, круглой формы, с дольчатой поверхностью), 8 кусочков полукопченой или другого вида колбасы, 1 головка лука, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ч. л. уксуса, 2–3 ст. л. майонеза, 2–3 ст. л. томата-пюре («лютеница»), соль.

Закуска овощная

Кислое молоко взбить с остальными компонентами для заливки. Перец очистить от семян, посолить с внутренней стороны. Через 10 минут наполнить заливкой. Разрезать помидоры пополам на две половины. Ложечкой вынуть мякоть, отцедить, посолить и заполнить смесью из нарезанных кубиками и сваренных вкрутую яиц, накрошенной брынзы и измельченных ядер орехов. Зеленый салат нарезать соломкой и заправить салатным маринадом из уксуса, растительного масла, соли, добавить мелко нарезанный чеснок и посыпать петрушкой. Продукты разделить на порции и посыпать нарезанными маслинами.

На 4 порции: 4 мясистых стручка зеленого перца для фарширования, листья с $\frac{1}{2}$ зеленого салата, 2 стебля чеснока, 2 крупных твердых помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г рассольной брынзы (овечьей), 10 маслин, соль, растительное масло, уксус, петрушка; для заливки – 1 стакан отцежженного кислого молока, 1 сырое яйцо, несколько ядер грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, соль, укроп.

Фаршированный перец

Плодоножки и семена перца удалить. Каждый стручок перца намазать изнутри маринадом из лимонного сока или уксуса, растительного масла и истолченного со щепоткой соли чеснока. Оставить на 10 минут. Морковь и помидоры натереть на терке, огурцы нарезать кубиками, салат и маринованные грибы – соломкой, острый перец измельчить. Приготовленные овощи смешать, полить маринадом и начинить ими 4 перца. Приготовить заливку из кислого молока, растительного масла, растертых желтков яиц, толченых орехов, укропа и соли по вкусу. В середину блюда поместить мятый перец, в который налить заливку (служит в качестве соусника). Около этого перца уложить фаршированные стручки перца. Между ними поверх нарубленных и подсоленных белков положить по 1–2 маслины и посыпать петрушкой и брынзой.

На 4 порции: 5 крупных стручков красного перца или «камба», 1 зеленый салат или салат-латук, 1 свежий огурец, 2 помидора, 1–2 стручка острого перца, 1 средней величины

морковь, 1 стакан отцеженного кислого молока, 2 ст. л. толченых орехов, 2–3 сваренных вкрутую яйца, ¼ стакана растительного масла, несколько маринованных грибов, небольшой кусочек брынзы, несколько маслин без косточек, петрушка, укроп, чеснок, лимон, соль.

Помидоры, фаршированные тушеными грибами

Помидоры вымыть, верхнюю часть отрезать в виде крышечки, мякоть вынуть ложечкой, посолить и перевернуть для отцеживания сока. Грибы сварить (около 20 минут в немного подсоленной и подкисленной уксусом воде вместе с горошинами черного перца и лавровым листом). Лук нарезать соломкой и стушить в растительном масле с добавлением соли и 2–3 ст. ложек грибного отвара. Прибавить сваренные и мелко нарезанные грибы и заправить по вкусу растертым с солью чесноком, черным перцем и мелко нарезанной петрушкой. Помидоры начинить и уложить на листья салата, сбрызнутые салатным маринадом из растительного масла, уксуса (лимонного сока) и соли. Вокруг помидоров выложить маслины.

Разновидность: если грибы маринованные, их следует отцедить, мелко нарезать и смешать с луком и мелко нарезанной петрушкой, смесь посыпать черным молотым перцем, полить растительным маслом, сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока, хорошо размешать и начинить подготовленные помидоры (как описано выше).

На 4 порции: 4 твердых помидора, свежие грибы – 200 г, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 5–6 горошин черного перца, ½ лаврового листа, 3–4 дольки чеснока, молотый черный перец, петрушка, листья салата, маслины, соль.

Закуска из помидоров и сваренных вкрутую яиц с начинкой

Отрезать верхнюю часть 4 помидоров в виде крышечек и ложечкой вынуть мякоть. Внутреннюю часть посолить и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока. В помидоры положить по 1 яйцу, верх которых отрезать и осторожно вынуть желток ложечкой. Растертые желтки смешать с творогом и тмином и снова заполнить яйца. Верхушки поместить обратно. На дно плоской тарелки выложить в виде ложа мелко нарезанные лук и зелень петрушки, смешанные с натертым пятым помидором и мякотью помидоров, солью и растительным маслом. В каждое ложе поместить фаршированные помидоры.

Закуска подается с кусочками брынзы или сыра.

На 4 порции: 5 средних размеров помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, творог – 150 г, 1 головка лука, тмин, растительное масло, 1 пучок петрушки, лимонный сок, соль.

Блюда из вареных, жареных и тушеных овощей и грибов

Овощи

В овощах имеются необходимые для организма питательные вещества: углеводы, белки, минеральные соли и витамины. Овощи не содержат такого большого количества белков, как продукты животного происхождения, и практически не содержат жиров, но они значительно богаче минеральными солями и витаминами.

Кроме того, овощи, благодаря наличию в них органических кислот и эфирных масел, обладают приятным вкусом и позволяют разнообразить пищу.

Некоторые овощи, как, например, салат, редис, помидоры, огурцы, идут в пищу в сыром виде, но в большинстве случаев овощи варят (в воде или на пару), тушат, жарят или запекают. Из овощей можно приготовить большое количество разнообразных блюд, отличающихся высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью.

Овощи прежде всего надо тщательно промыть, так как обычно они загрязнены землей, затем очистить. Картофель, морковь, свеклу и другие корнеплоды чистят острым ножом, срезая по возможности только кожуру. Для этого при очистке овощей рекомендуется пользоваться специальным желобковым ножом.

Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда, так как заранее очищенные они теряют аромат и увядают; картофель, оставленный очищенным без воды, быстро темнеет.

Для предохранения от потемнения очищенный картофель надо класть в холодную воду.

После очистки овощи нужно снова промыть в холодной воде, а затем нарезать (ломтиками, брусками, соломкой, кубиками и т. п.).

Овощи, особенно приготовленные в отварном виде, рекомендуется подавать с каким-либо соусом. Соусы придают овощам приятный вкус.

Овощи после очистки можно нарезать различно: кружочками, ломтиками, мелкой соломкой, крупной соломкой, брусками, кубиками. При очистке картофеля и овощей рекомендуется пользоваться желобковым ножом.

Овощи отварные

Варить овощи можно в воде или на пару. Воду для варки нужно наливать в таком количестве, чтобы она лишь покрывала овощи. Размер посуды должен соответствовать количеству овощей.

Для варки на пару более всего подходит кастрюля со вставной сеткой. Если же такой кастрюли нет, можно варить в обычной кастрюле под крышкой, поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли нужно подлить немного воды, из которой при нагревании образуется пар. Варка овощей на пару, по сравнению с варкой в воде, имеет свои преимущества и недостатки. Преимуществом является меньшее выщелачивание из овощей минеральных веществ. Кроме того, овощи, сваренные на пару, по вкусу и аромату более приближаются к свежим, чем овощи, сваренные в воде. К недостаткам нужно, прежде всего, отнести большую продолжительность варки и более разрушительное действие на витамины, содержащиеся в овощах.

Овощи в молоке

В молоке могут быть приготовлены различные овощи: морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржа и др. Овощное блюдо в молоке можно приготовить из одного или нескольких видов овощей. В последнем случае овощи смешивают.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито для того, чтобы стекла вода. Затем овощи переложить в кастрюлю, залить горячим молоком, перемешать и варить еще 5-10 минут.

Цветная капуста

Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления кочана. Очищенный кочан положить на 30 минут в холодную подсоленную воду. После этого капусту промыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить. Варка цветной капусты, в зависимости от величины кочана, продолжается от 20 до 30 минут.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой и положить на сито, дать стечь воде и затем поместить кочерыжкой вниз на блюдо.

Вокруг кочана разложить зелень петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло.

Морковь отварная

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, чтобы она покрыла морковь лишь наполовину, добавить соль, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла и варить под крышкой в течение 20–30 минут. Затем заправить морковь маслом, переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Таким же способом можно приготовить кольраби, брюкву и репу, причем репу нужно предварительно ошпарить в кипятке и воду слить.

На 1 кг овощей – 2 ст. л. масла.

Стручки фасоли в масле

Стручки фасоли очистить от жилок, разрезать вдоль или ромбиками и сварить в кипящей подсоленной воде. Для сохранения зеленой окраски варить нужно в открытой

просторной посуде, поддерживая сильное кипение. Сваренные стручки откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить в кастрюлю и заправить маслом, солью и перцем.

Тыква отварная

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать кусочками, залить горячей подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варить 15–20 минут. Сваренную тыкву можно подать с маслом, сметаной.

Помидоры жареные

Отобрать зрелые цельные помидоры, помыть в холодной воде, разрезать поперек на две части, посыпать солью и перцем. Для обжаривания помидоры уложить разрезом вверх на сковороду, разогретую с маслом. Как только наружная сторона обжарится, помидоры перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза.

Кабачки жареные

Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, посолить и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне 5–10 минут.

Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть или же сметану подать отдельно.

Тыква жареная

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить и обжарить на сковороде с маслом до готовности. К тыкве можно подать сметану и масло.

Баклажаны жареные

Баклажаны вымыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 2 баклажана – 2 головки лука, ½ стакана сметаны, 1 ст. л. томата-пюре и 3 ст. л. масла.

Лук репчатый жареный

Лук нарезать тонкими ломтиками, которые затем разнять на кольца и жарить на сковороде с маслом в разогретом жире, все время помешивая, пока лук не приобретет золотистого оттенка. Готовый лук вынуть шумовкой на сито или дуршлаг и посолить. Приготовленный таким образом лук подают как гарнир для жареного мяса.

Капуста тушеная

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, ½ стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности примерно 10 минут.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

На 1 кг капусты – 2 головки лука, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. уксуса и 3 ст. л. масла.

Свекла, тушенная в сметане

Очищенную и помытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, следя, чтобы овощи не пригорели. Когда овощи будут готовы (обычно тушение продолжается 45–60 минут), хорошо размешать, добавить сметану, соль, лавровый лист, снова размешать и кипятить еще 10 минут.

На 500 г свеклы – по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 1 ч. л. уксуса, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. масла.

Морковь тушеная

Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, посолить, прибавить 1 ст. ложку масла, накрыть крышкой и тушить 30–40 минут.

На 1 кг моркови – 2 ст. л. масла.

Рагу из овощей

Для рагу могут быть использованы различные овощи в зависимости от сезона – морковь, репа, брюква, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук. Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь, репу, брюкву тушить, капусту и фасоль отварить в воде, лук обжарить на сковороде с маслом. Добавить соль, томат-пюре, перец, 3–4 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15–20 минут. Перед подачей на стол овощи посыпать зеленью петрушки.

На 3 моркови – 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора или 2 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. масла, 2 стакана мясного бульона.

Баклажаны, тушенные в сметане

Баклажаны очистить, промыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде и обжарить. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30–40 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 2 баклажана – 1 стакан сметаны, 2 ст. л. масла.

Овощи фаршированные

Для фарширования можно использовать различные овощи: кабачки, баклажаны, помидоры, репу, перец и другие. Подготовленные овощи можно начинить различными фаршами: мясным, грибным или овощным. Нафаршированные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом шкафу. Готовые овощи можно подать политыми маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным или томатным).

Приготовление фарша

(количество продуктов рассчитано на фарширование примерно 1 кг овощей)

Мясной фарш. Промытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом, после чего вторично пропустить через мясорубку, прибавить мелко нарубленный поджаренный лук и сок, получившийся при жарении мяса, а также соль, перец, зелень петрушки или укроп, все это смешать. Для приготовления мясного фарша можно использовать и вареное мясо, которое нужно также пропустить через мясорубку. В этом случае отдельно поджарить лук, развести 2–3 ст. ложками бульона, дать ему вскипеть, смешать с мясом, положить соль, перец, зелень петрушки или укроп.

На 500 г мяса (мякоти) – 1–2 головки лука и 3 ст. л. масла.

Фарш грибной. Грибы очистить, промыть, залить кипящей водой, в которой оставить их на 5 минут, а затем откинуть на сито и снова промыть. После этого грибы изрубить, прожарить на масле, добавить томат, довести до кипения и смешать с мелко нарубленным поджаренным луком, солью и перцем.

На 500 г свежих грибов – 2 головки лука, 2 ст. л. томата-пюре и 3 ст. л. масла.

Фарш овощной. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджарить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить в течение примерно 5 минут. После этого положить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

На 5 шт. моркови – 3 головки лука, зелень петрушки или сельдерея, 2 помидора, 3 ст. л. масла.

Капуста фаршированная

Для фарширования надо взять небольшой цельный кочан капусты, очистить верхние его листья, вырезать кочерышку и положить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста

сварится настолько, что листья не будут ломаться, вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы вода стекла. Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, потом снова листья сложить, придав форму кочана, положить на сковороду, полить маслом, подлить бульон или воду и поставить на час в духовой шкаф.

За 15–20 минут до окончания запекания полить капусту сметаной. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соусом, в котором тушилась капуста.

На 1 кочан капусты средней величины – 500 г мяса (мякоти), ¾ стакана молока, 1 стакан сметаны и 3 ст. л. масла.

Свекла фаршированная

Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой выбрать сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить фаршем, положить на сковороду, смазанную маслом, и запекать в духовом шкафу 15–20 минут. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной, снова поставить на несколько минут в духовой шкаф, а затем переложить на блюдо и залить образовавшимся соусом.

Кабачки фаршированные

Для фарширивания лучше всего кабачки брать некрупные. Их надо очистить от кожуры, срезать концы, ложкой вычистить семена. После этого промыть, наполнить фаршем (мясным, грибным или овощным) и со всех сторон обжарить на масле. Затем кабачки переложить в глубокую посуду, подлить туда бульон или сметану, закрыть крышкой и тушить 30–40 минут. Перед подачей на стол кабачки переложить на блюдо, нарезать и полить соусом, полученным при тушении.

Голубцы овощные

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

На 1 кг капусты – 3–4 шт. моркови, 2–3 головки лука, зелень петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст. л. томата-пюре и масла.

Помидоры, фаршированные мясом

Для фарширивания надо брать помидоры средней величины. Промыть их в холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целости помидоров.

Подготовленные помидоры посолить, посыпать перцем и наполнить фаршем.

Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом; можно посыпать их натертым сыром. Затем сбрзнути маслом и запечь в духовом шкафу (15–20 минут). Готовые помидоры переложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 8 помидоров – 200 г мяса (мякоти), 1 головка лука, 2–3 ст. л. масла.

Любимая каша Л. Н. Толстого

Очищенную морковь отварить в мясном бульоне, затем измельчить на терке или в мясорубке. Добавить вареные желтки, по вкусу свежие сливки, сливочное масло. По желанию добавить ванилин, мускатный орех или цедру лимона.

На 3–4 моркови – 3 яичных желтка, сливки, сливочное масло.

«Проще пареной репы»

Очищенную разрезанную репу заливают горячей водой, варят 5–6 минут. (В воду

можно добавить сухие листья мяты, малины, сельдерея и пр.)

Сваренную репу укутать в подушки и настаивать 20 минут. Готовую репу выложить на блюдо, полить отваром, смешанным с 1 ст. ложка сметаны или растительного масла.

Так же готовят пареную брюкву.

На 500 г репы – 1 ст. л. сметаны или растопленного масла.

Репа печеная

Промытую, вытертую досуха репу выкладывают на решетку духовки. На дно духовки ставят сковородку с водой. Репа печется, пока не зарумянится (примерно 10–15 минут).

Так же готовят печеную тыкву.

Тыква, тушенная с укропом

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с тремя мелко нарезанными луковицами залить водой и уваривать на слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавить зелень укропа.

Перед подачей на стол заправить сметаной. Можно добавить лимонный сок.

На одну тыкву средних размеров – 3 головки репчатого лука, 2 стакана воды, укроп, 2–3 ст. л. сметаны.

Брюква жареная

Очищенную брюкву нарезать ломтиками толщиной 1 см, посыпать перцем. Обжарить в масле с обеих сторон и довести до готовности в духовке. Заправить сметаной, посыпать зеленью петрушек и укропа.

Брюква, фаршированная грибами

Брюкву промыть, испечь в духовке, очистить от кожуры. Вырезать мякоть так, чтобы толщина стенок была 1–1,5 см. Вынутую брюкву мелко нарубить. Грибы измельчить, поджарить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Смешать грибы и лук с мякотью брюквы, уложить в глубокую сковороду, полить маслом, поставить в духовку на 30 минут. Затем полить сметаной и поставить в духовку еще на 10 минут.

На 1 шт. брюквы – 2 ст. л. грибов, 2 луковицы.

Тыква с брынзой

Тыкву разрезать на 4 части, удалить семена и сварить. После этого очистить кожуру и нарезать тыкву ломтиками. Выложить ломтики на смазанный маслом противень, посыпать измельченной брынзой, сверху уложить ряд помидоров, нарезанных кружочками. Запечь в разогретой духовке.

На 1 кг тыквы – 200 г брынзы, 4 помидора.

Кабачки по-румынски

Кабачки нарезать тонкими кружочками, обжарить в растительном масле. Уложить слоями на сковороду, посыпать брынзой, сверху положить кружочки помидоров. Запечь в духовке.

На 3 мелких кабачка – 500 г помидоров, 100 г брынзы.

Капуста с помидорами

Кочан очистить от внешних листьев, вымыть, нашинковать, натереть солью. Варить в $\frac{1}{2}$ стакана воды 10 минут. Помидоры измельчить, добавить к капусте вместе с красным перцем, подсолнечным маслом, лавровым листом и черным перцем. Варить 40 минут на слабом огне, затем 10 минут на сильном.

Блюдо можно использовать в качестве гарнира или добавить в него свиную или говяжью тушенку.

На 1 кг капусты – 250 г помидоров (свежих или стерилизованных), по $\frac{1}{2}$ ч. л. соли и красного перца, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца.

Краснокочанная капуста с яблоками

Капусту нашинковать, добавить лук, уксус и гвоздику по вкусу, немного воды и тушить до полуготовности.

Яблоки нарезать дольками, уложить поверх капусты, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности.

На 600 г капусты – 2 головки репчатого лука, 4 яблока, уксус, гвоздика.

Капуста брюссельская

Кочешки капусты подержать 10–20 минут в холодной воде, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить на сильном огне, не закрывая кастрюлю крышкой. Затем обжарить в растительном масле, посыпать черным молотым перцем, зеленью укропа.

Морковь жареная

Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить на горячую сковороду с растительным маслом, обжарить до мягкости, выложить на тарелку, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны по-украински

Баклажаны и помидоры очистить от кожуры и нарезать кружочками, лук – полукольцами, перец – соломкой. Подготовленные овощи обжарить на масле, залить бульоном, заправить чесноком, молотым перцем, солью и протушить 15–20 минут.

На одну порцию: баклажаны – 60 г, помидоры – 50 г, лук репчатый – 20 г, перец болгарский сладкий – 15 г, масло растительное – 20 г, бульон – 50 г, чеснок – 1 г, перец молотый, соль.

Тюльпаны из помидоров

Помидоры нарезать крест-накрест, осторожно вынуть сердцевины. Творог взбить со сметаной или молоком, соединить с мякотью помидоров, заправить чесноком и мелко нарезанной зеленью. Помидоры наполнить фаршем и выложить на листья салата.

На одну порцию: помидоры – 100 г, творог – 30 г, сметана или молоко – 30 г, чеснок – 15 г, зелень – 5 г, салат зеленый.

Закуска «Аппетитная»

У помидоров срезать верхушку, слегка отжать их, удалить семена и часть мякоти, наполнить фаршем. Для этого удаленную сердцевину мелко нарезать и обжарить, очищенные от кожуры баклажаны вымочить 30 минут в соленой воде, отжать, нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Лук мелко порубить и спассеровать, чеснок измельчить. Все смешать и заправить частью майонеза. Фаршированные помидоры уложить на смазанный жиром противень, залить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу 2–3 минуты. К столу подать, оформив зеленью.

На одну порцию: помидоры среднего размера – 85 г, баклажаны – 60 г, лук репчатый – 5 г, чеснок – 1 г, майонез – 20 г, сыр пошехонский – 5 г, масло растительное – 15 г, петрушка (зелень) – 3 г, соль.

Икра овощная

Баклажаны (целые) и кабачки (очищенные и нарезанные кружочками) испечь в жарочном шкафу, с баклажанов снять кожуру. Баклажаны и кабачки мелко порубить, лук, морковь, капусту мелко нарезать и обжарить с маслом и томатом-пюре, а затем смешать с кабачками и баклажанами. Протушить 10–15 минут, заправить уксусом, солью, перцем и охладить. К столу подать, украсив зеленым луком и зеленью.

На одну порцию: баклажаны и кабачки – по 50 г, морковь и капуста белокочанная – по 30 г, лук репчатый и зеленый, томат-пюре – по 20 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, перец молотый, зелень, соль.

Икра из свеклы

Свеклу промыть, сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить масло, лимонную цедру и выжать сок лимона (или разведенную лимонную кислоту). Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь (на 5–10 минут), часто помешивая, чтобы масса не пригорела.

Охладив, переложить икру в салатник.

На 500 г сырой свеклы – 2 ст. л. сливочного масла, ½ лимона.

Икра из баклажанов

Баклажаны испечь и положить под гнет между дощечками на 30 минут. Помидоры нарезать кубиками. Чеснок растереть с солью. Лук мелко порубить. Баклажаны измельчить,

смешать с остальными овощами и зеленью, заправить маслом, перемешать и держать до подачи на стол в холодильнике.

На 3 средних баклажана – 2 луковицы, 4 помидора, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. зелени петрушки, 1 ст. л. рубленого укропа, 3–4 дольки чеснока, соль.

Огурцы, фаршированные овощами

Огурцы разрезать вдоль на две части. Мякоть вынуть, измельчить, соединить с нарезанными кубиками, свеклой, морковью, пассерованным луком.

Массу перемешать, заправить солью, перцем и маслом. Полученным фаршем заполнить огурцы. Подать к столу со сметаной.

На одну порцию: огурцы – 80 г, свекла – 10 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 5 г, сметана – 25 г, соль, перец.

Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны промыть, разрезать вдоль, вынуть из середины часть мякоти, изнутри натереть солью и дать полежать несколько минут. В промытые баклажаны положить начинку, после чего уложить их на противень в один ряд, залить соусом или сметаной и припустить в жарочном шкафу. Готовые баклажаны охладить и посыпать зеленым луком.

Приготовление начинки. Коренья и репчатый лук мелко нарезать, спассеровать на растительном масле. Мелко нарезанную капусту, помидоры (без кожицы), нарезанные дольками, смешать с пассерованными кореньями, луком и тушить до полуготовности, заправить солью и перцем.

На одну порцию: лук репчатый – 40 г, морковь – 50 г, петрушка и сельдерей – 30 г, капуста – 50 г, помидоры – 50 г, масло растительное – 40 г, соль, перец по вкусу.

Приготовление соуса. Томат-пюре или пасту спассеровать с растительным маслом, развести водой или бульоном, добавить мелкорубленый чеснок, соль, перец. Прокипятить 3–4 минуты.

На одну порцию: томат-пюре – 80 г, масло растительное – 30 г, чеснок – 5 г, соль, перец по вкусу.

Баклажаны по-гречески

Очищенные баклажаны нарезать кружочками толщиной в 1 см и обжарить. Зеленый лук нарезать и поджарить в масле; добавить нашинкованный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, нарезанные дольками свежие помидоры и смесь слегка спассеровать. Заправить солью. Баклажаны залить полученным соусом и тушить в духовом шкафу 10–15 минут.

К столу подавать в холодном виде, посыпав рубленой зеленью.

На одну порцию: баклажаны – 120 г, зеленый лук – 30 г, растительное масло – 20 г, шпинат – 20 г, салат – 10 г, болгарский перец – 20 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 75 г, соль.

Кабачки по-гречески

Молодые кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см и обжарить, рубленый зеленый лук спассеровать, добавить измельченный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры и протушить 10–15 минут. Заправить перцем, солью, залить полученным соусом кабачки и тушить в духовом шкафу 15–20 минут.

Подавать к столу в холодном виде, посыпав рубленым укропом.

На одну порцию: кабачки – 120 г, растительное масло – 20 г, зеленый лук – 25 г, шпинат – 20 г, салат – 10 г, болгарский перец – 20 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 75 г, соль, лимонная кислота.

Мхали из белокочанной капусты

С кочана капусты удаляют загрязненные листья, вырезают кочерыжку. Разрезают кочан на 2 части и отваривают в небольшом количестве воды. Готовую капусту откладывают на дуршлаг, дают остыть, отжимают и рубят. Очищенные грецкие орехи толкуют с чесноком, смешивают с мелко нарезанной пряной зеленью, добавляют хмели-сунели, перец, соль, винный уксус и перемешивают. Подготовленную капусту заливают заправкой. Мхали

готовят также из свеклы, шпината, сладкого перца, зеленого и репчатого лука. Овощи или отваривают, или пекут, или ошпаривают (молодую капусту, зеленый лук), затем измельчают и перемешивают с заправкой.

На 200 г белокочанной капусты – 90 г грецких орехов, 15 г винного уксуса, 5 г чеснока, 20 г зелени (кинза, петрушка, укроп), 6 г красного перца, 3 г хмели-сунели, соль.

Баклажаны с орехами

Баклажаны нарезают вдоль, укладывают в эмалированную кастрюлю, вливают немного кипящей воды и варят на слабом огне 20–30 минут (следят, чтобы не разварились). Готовые баклажаны откладывают на дуршлаг, остужают, отжимают, нарезают вдоль узкими ломтиками. Очищенные грецкие орехи толкуют вместе с чесноком и солью, добавляют мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, нарубленную зелень кинзы, чабера, базилика, петрушек, сельдерея, перец, винный уксус, все перемешивают. Соединяют приправу с подготовленными баклажанами.

На 1–2 порции: баклажаны – 250 г, орехи (очищенные) – 45 г, лук репчатый или зеленый – 35 г, чеснок – 3 г, зелень (кинза, чабер, базилик, петрушка, сельдерей) – 15 г, винный уксус, перец красный молотый, соль.

Баклажаны печенные с орехами и гранатом

Баклажаны пекут на противне в духовом шкафу (без жира), снимают кожуру, мелко рубят, добавляют соль, молотый черный перец, мелко нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешивают, соединяют с зернами граната.

На одну порцию: баклажаны – 125 г, лук репчатый – 20 г, орехи грецкие (очищенные) – 10 г, зерна граната – 20 г, перец, соль.

Сациви из баклажанов

Баклажаны, обрезав концы, нарезают вдоль, обдают кипятком и выдерживают в нем 5 минут. Затем выкладывают под пресс на 30–40 минут, после чего фаршируют половиной набора продуктов, указанных в раскладке. Оставшиеся продукты разводят слабым раствором уксуса, добавляют соль, заливают ими фаршированные баклажаны и маринуют 2–3 дня. Подают как холодную закуску.

На 1–2 порции: баклажаны – 200 г, орехи грецкие – 20 г, лук репчатый – 15 г, чеснок – 4 г, перец красный молотый – 0,5 г, зелень сушеная – 10 г, уксус – 50 г, соль.

Лобио по-грузински с яйцом

Нарезанную мелкими кусочками стручковую фасоль и нацинкованный лук солят, посыпают перцем и припускают в жире с небольшим количеством бульона; добавляют кинзу, зелень петрушек, базилик и доводят до готовности. Затем заливают взбитыми яйцами и запекают.

На 225 г стручковой фасоли – 2 яйца, 50 г зеленого лука или 40 г репчатого, зелень петрушки, кинза, базилик, перец, соль.

Стручки фасоли с помидорами

Стручки фасоли очищают, нарезают, промывают и отваривают в подсоленной воде так, чтобы они не разварились. Отливают немного отвара. Отдельно в растительном масле обжаривают мелко нарезанный лук. Помидоры нарезают, варят, протирают через сито. Отварную фасоль соединяют с подготовленным луком, помидорным пюре, добавляют растительное масло, чеснок и стручковый перец, толченные с солью и разведенныеми отлитым отваром и винным уксусом, все перемешивают и тушат под крышкой 5 минут. Затем кладут мелко нарезанную зелень кинзы, петрушек, укропа, базилика, чабера и держат на слабом огне 3 минуты.

На 250 г стручковой фасоли – 90 г репчатого лука, 150 г помидоров, масло растительное, чеснок, уксус винный, пряная зелень, перец, соль.

Фасоль, запеченная с яйцом

Стручки фасоли промывают, нарезают и отваривают в подсоленной воде. Нацинкованный репчатый лук и сладкий стручковый перец обжаривают на оливковом масле

и соединяют с фасолью, добавив мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки. Массу солят, перемешивают, выкладывают на противень, поливают взбитыми яйцами, кислым молоком и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

На 200 г стручков фасоли – 80 г репчатого лука, 30 г сладкого стручкового перца, 50 г помидоров, 5 г зелени петрушки, 2 яйца, 50 г кислого молока, соль.

Стручки фасоли с ореховым соусом

Стручки фасоли очистить от прожилок, промыть в холодной воде, нарезать дольками и сварить в кипящей подсоленной воде (варка зеленой фасоли продолжается примерно 15–20 минут).

Сваренную фасоль откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить фасоль в салатник или глубокую фарфоровую посуду и залить подготовленным ореховым соусом, способ приготовления которого описан ниже.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Ореховый соус к зеленой фасоли

Ядро грецкого ореха истолочь с чесноком и добавить соль, молотый красный перец, мелко нарезанные лук и зелень кинзы (или петрушки). Все это перемешать и развести уксусом.

На 100 г грецкого ореха (ядро) – 100 г репчатого или зеленого лука, 50 г зелени, 11\4 стакана уксуса, 1 долька чеснока.

Помидоры и огурцы, фаршированные с зеленым соусом

Крупные, но твердые помидоры бланшируют, снимают кожуру, срезают верхушку и вынимают мякоть. Нарубленные крутые яйца смешивают с горчицей и мелко нарезанными поперченными солеными огурцами. Приготовленным фаршем заполняют помидоры. Огурцы свежие разрезают вдоль, вынимают семена и наполняют мелко нарубленными, пассерованными на растительном масле грибами. Яйца варят вскрутую, очищают, разрезают пополам, вынимают желтки и растирают их со сливочным маслом, затем смешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки, рублеными каперсами и протертой мякотью сырых помидоров. Этим фаршем наполняют половинки яиц. Фаршированные огурцы, помидоры и яйца укладывают на блюдо, украшают зеленым салатом, нарезанным редисом, каперсами и заливают зеленым соусом. Соус можно подать отдельно в соуснике.

На 200 г помидоров – ½ яйца, 100 г свежих огурцов, 25 г соленых огурцов, 150 г шампиньонов, 5 г сливочного масла, 25 г каперсов, 15 г редиса, 5 г зеленого салата, 5 г петрушки, 50 г зеленого соуса, 5 г растительного масла, перец, соль, горчица.

Пук по-гречески

Лук нарезают кусочками длиной 1 см, сельдерей натирают на крупной терке, добавляют растительное масло, сок лимона, специи, заливают небольшим количеством воды и тушат до готовности. Охлаждают и подают в холодном виде.

На 300 г зеленого лука – 50 г сельдерея, 40 г растительного масла, 30 г лимонного сока, перец черный горошком, лавровый лист, кориандер, соль.

Лук, фаршированный чесноком

Лук и чеснок ошпаривают, вынимают из луковицы сердцевину и толкуют вместе с чесноком в ступке, прибавив соль, перец, немного растительного масла. Луковицы наполняют этой смесью, укладывают на противень, смазанный растительным маслом, и зарумянивают в жарочном шкафу.

Огурцы, фаршированные по-французски

Огурцы очищают от кожицы и нарезают кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой удаляют середину с семенами, погружают огурцы в подсоленную кипящую воду и выдерживают до мягкости, откладывают на дуршлаг и охлаждают. Сливочное масло растирают добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв ее. Массу растирают до гладкости. Кружочки огурца заполняют приготовленной смесью. После этого заливают майонезом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху украшают ломтиками лимона.

На 200 г огурцов – 25 г сливочного масла, 50 г рыбы, консервированной в собственном соку, 30 г майонеза, 5 г зелени петрушки, 15 г лимона, соль.

Помидоры фаршированные

Шпроты очищают от косточек, мелко рубят, добавляют нарезанные огурцы и натертый на терке лук, рубленую зелень, заправляют горчицей, маслом и уксусом, полученным фаршем наполняют освобожденные от мякоти помидоры.

На 150 г помидоров – 50 г шпрот, 25 г огурцов, 5 г растительного масла, 2 г готовой горчицы, 2 г уксуса, 15 г репчатого лука, зелень петрушки, соль.

Груши с творогом

Груши разрезать вдоль на две половинки, удалив сердцевину, сбрызнуть соком лимона. Заполнить половинки груш предварительно протертым творогом. Блюдо покрыть листьями салата и поместить на них подготовленные груши. Для соуса все продукты, кроме яиц и зелени, соединить и тщательно вымешать, затем добавить мелко нарубленные яйца, зелень. Подать к столу под соусом.

На одну порцию: груши – 100 г, творог – 50 г, сок лимонный, салат; для соуса: масло растительное – 20 г, горчица столовая – 114 ч. л., уксус – 3 г, томат-паста – 3 г, яйцо – ¼, соль, перец молотый черный, зелень петрушки.

Перцы (гогошары) в томате с морковью

Морковь помыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, промыть, нашинковать (головки и зелень отдельно). Перцы смешать с морковью, нашинкованными головками лука, посолить, перемешать, выложить в салатник, посыпать мелко рубленной зеленью лука.

На одну порцию: перец – 100 г, морковь – 30 г, лук зеленый – 2 г, соль.

Перцы (гогошары) в томате с сельдью

Подготовить филе сельди, залить молоком на 1,5–2 часа, затем слегка отжать, нарезать на мелкие кусочки, выложить в один ряд на салатник, сверху покрыть перцем, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

На одну порцию: перец – 100 г, сельдь – 50 г, молоко – 50 г, зелень петрушки.

Перцы (гогошары), фаршированные зеленым луком и яйцами

Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко порубить. Зелень петрушки, лук промыть, нашинковать, перемешать с яйцами, полить все майонезом, посолить и вновь перемешать. Подготовленной смесью наполнить перцы.

На одну порцию: перец маринованный – 100 г, яйцо – 1 шт., майонез – 20 г, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Перец, фаршированный овощами

Вокруг основания стручкового перца сделать надрез и удалить плодоножку вместе с семенами. Подготовленный перец положить в кипящую воду, варить 5–7 минут, вынуть, охладить и наполнить фаршем. Фаршированный перец уложить в один ряд в посуду с невысокими бортами, залить маринадом и тушить в духовом шкафу 20–30 минут при слабом нагреве до готовности. Подавать перец в холодном виде в салатнице или на блюде, посыпав укропом.

Приготовление фарша. Очищенные овощи нарезать соломкой или кубиками, слегка обжарить на растительном масле, добавить нашинкованную капусту и продолжать тушение при слабом нагреве до готовности, периодически помешивая.

Приготовление маринада. Овощи нарезать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле, добавить томат-пюре и продолжать обжаривание до тех пор, пока масло не примет окраску томата (5–7 минут). После этого влить горячий бульон или воду, довести до кипения, заправить уксусом, специями, солью, растертым чесноком (по желанию) и продолжать нагревать еще 10–15 минут при периодическом помешивании.

На 4 порции: 400 г свежего стручкового сладкого перца. Для начинки: 100 г моркови, 80 г лука репчатого, 50 г лука-порея, 50 г сельдерея (корень), 100 г белокочанной капусты (или савойской), 30 г растительного масла.

Для маринада: 100 г моркови, 15 г сельдерея, 50 г лука репчатого, 50 г томата-пюре, 30 г растительного масла, 50 г уксуса, 200 г бульона или воды, перец, соль, лавровый лист, гвоздика, корица, мускатный орех по вкусу, укроп.

Баклажаны со свеклой

Свеклу помыть, отварить, очистить, мелко натереть, полить растительным маслом и соком лимона, перемешать. На тарелку выложить слой обжаренных баклажанов, слой натертой свеклы, сверху – вновь слой баклажанов, посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

На одну порцию: баклажаны – 100 г, свекла – 30 г, масло растительное – 20 г, лук зеленый – 20 г, сок лимонный – 10 г.

Репа с мясным фаршем

Приготовить фарш: мясо прокрутить дважды через мясорубку, добавить в него масло, яйцо, обжаренный мелко нарубленный лук и все хорошо перемешать. Фарш должен получиться пышный. Репу вымыть, отварить до полуготовности, срезать верхушку, осторожно острым ножом или ложкой удалить середину и нафаршировать. Нафаршированные репки закрыть крышечками, обмотать ниткой, сложить в кастрюлю и, добавив немного воды, туширить до готовности под крышкой.

На 6–8 шт. репы – 400 г мякоти говядины, 100 г маргарина, 1 яйцо, ½ луковицы, перец, соль, мускатный орех по вкусу.

Капустный пудинг

Капусту почистить. Снять сверху 4 больших красивых листа и отложить их. Остальную капусту нашинковать. Зеленый лук и морковь нарезать тонкими кольцами. Овощи поочередно бланшировать в достаточном количестве кипящей подсоленной воды, затем выложить на дуршлаг и просушить. Яйцо и белок взболтать, добавить молоко, зелень и репчатый лук. Массу посолить и поперчить. Разогреть духовку до 220 °С. Смазать жиром форму диаметром 15 см. У отложенных красивых листьев срезать толстые прожилки. Выложить дно формы листьями так, чтобы они свешивались через край. Положить овощи слоями в форму. Каждый слой заливать молочно-яичной массой. Листья завернуть поверх начинки. Накрыть форму алюминиевой фольгой. Наполнить поддон горячей водой и поставить в него форму. Запекать пудинг в духовке примерно полтора часа. Если вода начнет сильно кипеть, уменьшить огонь до 180 °С. Вынуть форму с пудингом из духовки, оставить на 15 минут.

На 400 г белокочанной капусты – 150 г зеленого лука, 150 г моркови, 1 яйцо, 1 яичный белок, 200 мл молока, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени, 2 ст. л. мелко нарубленного репчатого лука, соль, перец, масло для смазывания.

Капуста, запеченная ломтями

Плотный кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящее подсоленное молоко, поставить варить. Когда капуста станет мягкой, откинуть на дуршлаг, нарезать длинными тонкими ломтями, разложить на противне, смазанном маслом, сбрызнуть маслом, запечь в духовке.

На 1 кочан свежей капусты – 1 стакан молока, масло и соль.

Кислая капуста по-баварски (Немецкая кухня)

Очистить яблоко от кожуры и сердцевины и нарезать. Очистить и нарезать морковь. Растопить сливочное масло. Положить его в жаростойкую глиняную или стеклянную посуду, добавить кислую капусту, измельченное яблоко и морковь, семена тмина, соль и перец, тщательно перемешать. Сверху положить ломтики ветчины и накрыть посуду крышкой. Запекать в духовом шкафу при умеренно высокой температуре в течение 40 минут. Снять крышку, выложить сверху сосиски и поставить в духовку еще на 15 минут. Подавать сосиски в той же посуде, в которой Вы их готовили, или выложить на подогретое блюдо, положив сосиски и ломтики ветчины сверху на капусту.

На 500 г кислой капусты – 1 яблоко, 1 большая морковь, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. семян тмина (желательно), соль и перец по вкусу, 4 толстых ломтика жирной ветчины, 4

франкфуртские сосиски.

Цветная капуста, запеченная под майонезом

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные корешки, положить на смазанную маслом сковороду, залить майонезом и запечь в духовке.

На 600 г цветной капусты – 200 г майонеза, 60 г масла, соль.

Тыква, фаршированная чесноком и помидорами

Тыкву промыть, очистить от кожуры, удалить плодоножку и семена, выдержать в холодной подсоленной воде 4–5 минут и откинуть на сито. Тыкву слегка отжать, удалить сердцевину и порубить ее вместе с чесноком и зеленью петрушки, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. Этой массой нафаршировать подготовленную тыкву, положить в кастрюлю, вокруг тыквы выложить нарезанные помидоры, залить все кипящей водой и тушить на слабом огне до готовности. Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде.

На 1 тыкву (800 г) – 60 г чеснока, 80 г зелени петрушки, 3½ ст. л. растительного масла, 400 г помидоров, 4 граненых стакана воды, перец, соль по вкусу.

Пюре свекольное с сушеными яблоками

Сушеные яблоки промыть, замочить на 40–60 минут, затем пропустить через мясорубку вместе с очищенной свеклой. Воду, в которой замачивались яблоки, профильтровать через марлю, довести до кипения, положить в нее соль, лимонную кислоту, пропущенные через мясорубку яблоки со свеклой. Смесь довести до кипения и охладить. Пюре подавать холодным. Можно добавить в пюре цедру лимона или апельсина.

На 4 свеклы средней величины – ½ стакана сушеных яблок, 2 стакана воды, лимонная кислота, соль.

Свекла, тушенная в сметане

Свеклу, морковь, петрушку нарезать соломкой, положить в кастрюлю с широким дном, сбрызнуть лимонным соком и потушить 40–50 минут с маслом и небольшим количеством воды, периодически помешивая. Растопить на сковородке масло, добавить сметану, соль и прокипятить 1–2 минуты. Этим соусом приправить готовые овощи.

На 500 г свеклы – 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 50 г масла, соль по вкусу.

Огурцы тушеные

Луковицу нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета на масле в глубокой сковороде. Огурцы очистить от кожуры и нарезать дольками, положить на сковороду с луком и жарить до размягчения. Свежие огурцы следует посолить, добавить стакан бульона, сметану и тушить под крышкой до готовности. Тушеные огурцы подавать как гарнир к жаркому из говядины и баранины. Если баранина жирная, лучше обойтись без сметаны.

На 5–6 свежих или соленых огурцов – 1 луковица, ½ стакана сметаны, 1 стакан бульона.

Земляная груша в молоке

Очищенные земляные груши нарезать кубиками, положить в кипящее, разбавленное водой молоко, и варить при слабом кипении до готовности. Затем выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки.

На 150 г земляной груши – 100 г молока, зелень.

Земляная груша, запеченная с яйцом

Земляные груши очистить, нарезать ломтиками и поджарить на слабом огне с маслом.

Выложить на противень или сковороду, залить яйцом, смешанным со сметаной и сыром, и запечь в духовке.

На 150 г земляной груши – 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г сметаны, 10 г сыра.

Земляная груша отварная

Очищенные земляные груши залить подсоленной водой, добавить уксус и варить до готовности. Выложить на блюдо, полить маслом или сметаной.

На 160 г земляной груши – 1 л воды, 10–20 г уксуса, 20 г масла сливочного или 40 г

сметаны.

Земляная груша отварная с томатным соусом

Земляные груши очистить и положить на несколько минут в воду с уксусом. Затем переложить в подсоленную кипящую воду и варить до мягкости. Мелко порезанный лук обжарить на сковородке с томатной пастой, добавить специи и несколько ложек сметаны. Земляные груши выложить на блюдо, залить соусом и подать к столу.

На 16 небольших клубней – 60 г маргарина, 1 головка лука, несколько горошин душистого перца, 1 лавровый лист, тимьян, кусочек лимонной корки, 3 ст. л. томата-пюре, соль, немного уксуса, лимонного сока, несколько ложек сметаны.

Грибы

Белые грибы

Любители и знатоки очень высоко ценят молодые белые грибы – боровики. Действительно, это лучшие из белых грибов. И в маринаде, и жареные, и в грибном соусе, и в грибном супе они исключительно вкусны.

У молодых белых грибов не только замечательный вкус, но и весьма привлекательный вид.

Вообще, надо сказать, что всякие белые грибы, за исключением старых и перезревших, очень вкусны и помогают приятно разнообразить питание.

Имеются вредные грибы, похожие на белые, – белая поганка. Поганка отличается тем, что надлом у нее быстро синеет или краснеет, чего у боровика не бывает. У губчатого слоя поганки – розовый, красный или коричневый цвет, а у боровика – сначала белый, позже – желтый с зеленым оттенком.

Белый гриб растет в наших лесах почти повсюду. Особо высоко ценятся белые грибы из ярославских и северокавказских лесов.

Плодовоощные предприятия выпускают в продажу белые грибы сушеные и маринованные. Белые маринованные грибки, расфасованные в небольшие банки, – исключительно вкусная закуска.

Подосиновики и подберезовики

В маринаде молоденькие подосиновые и подберезовые грибы немногим уступают белым грибам.

Подосиновик называют еще красным по ярко-красному, буро-красному, желто-красному, красно-коричневому цвету его шляпки. У этого гриба губка сначала белая, позднее становится буро-серой, а ножка – цилиндрическая, довольно высокая, белая, с сеткой темных чешуек.

Мякоть подосиновика – белая, на изломе слегка краснеющая или синеющая. Подосиновым этот гриб называют потому, что чаще всего его можно найти в лиственных лесах, поближе к осине, да и шляпка его окрашена под красный осенний осиновый лист.

Подберезовик – ближайший сосед подосиновика. Шляпка у него в раннем периоде выпуклая, твердая, позднее – плоская, мягкая, по цвету бурая и темнобурая. Губчатый слой подберезовика сначала белый, позднее – грязно-серый, на ножке – темные чешуйки. Мякоть белая, на изломе не темнеет, но при кулинарной обработке становится черной.

Ложные подосиновые и подберезовые грибы отличаются от хороших розовым, красным, желтым, красно-коричневым цветом губчатого слоя, желтой или красной сеткой на корешке.

Грузди

Хороши соленые грузди – одна из лучших грибных закусок. Отличительные признаки груздей: шляпка воронкообразная (у молодых плоская), белая или желтоватая, пластинки частые, ножка плотная, одного цвета со шляпкой, мякоть ломкая, белая (бывает зеленоватая), млечный сок – острый, едкий.

Растет груздь преимущественно в хвойных лесах. Попадается гриб, похожий на груздь,

но с редко сидящими пластинками; такой гриб вреден, в пищу не годен, его следует выбросить.

Трюфели

Трюфели – подземные грибы, они растут в земле на глубине 10–20 см. Трюфели бывают белые и черные. Черные трюфели растут у нас на юге, среди дубов и буков, а белые – севернее, преимущественно в березовых рощах, а также среди ольхи и орешника. Белые трюфели – желтоватого, охристого цвета, по форме и величине напоминают картофель. На разрезе этот гриб белый.

Черный трюфель представляет собой темный, почти черный клубень; мясо у него сначала светлое, затем темнеет (до фиолетово-черного цвета с белыми прожилками).

Надо иметь в виду, что существует ложный трюфель – очень опасный гриб желтовато-серого или красновато-бурового цвета. Трюфели отыскивают с помощью специально дрессированных собак, которые находят эти грибы по запаху. К поискам трюфелей приучают и свиней.

Опенки

Если Вы бывали в лесу в погожий день поздней осени, Вы, наверное, заметили на пнях, на крупных, выступающих из земли корнях, целые выводки молоденьких, скромных на вид грибков. Это – опенки, хорошие, вкусные грибы, которые солят, маринуют, жарят в масле и сметане.

У опенка почти плоская, цвета охры (но не яркая) шляпка, пластинки редкие, наверху плотной ножки кольцо-манжетка (остаток пленки, соединявшей шляпку с ножкой), мякоть белая, на вкус слегка кисловатая, с приятным запахом.

Опенки – грибы поздней осени. Бывают и летние опенки, но они намного хуже, и их не стоит собирать.

Хорошие опенки легко спутать с ложными, ядовитыми, поэтому следует хорошо запомнить, что ложные опенки по окраске значительно ярче хороших, у них (у ложных и у летних) нет чешуйки на шляпке, на полой ножке нет манжетки, мякоть желтая (а не белая, как у хорошего опенка), вкус у мякоти горький.

Маслята

В хвойных лесах, на полянках, на порубках, в горелых местах, у обочин лесных дорог многочисленными выводками растут маслята – низкорослые грибы, с плотной, плоско-выпуклой шляпкой, сверху желтоватой или красно-бурой, снизу – бледно- или ярко-желтой (либо коричнево-желтой).

От утренней росы и вообще от сырости шляпки маслята бывают сплошь покрыты слоем слизи, а молодые маслята слизятся во всякую (даже в сухую) погоду.

Перед варкой некоторые предпочитают снимать верхнюю тонкую пленку со шляпки маслят.

Вкуснее всего маслята жареные. Молодые маслята можно также мариновать.

Надо уметь отличать негодные, но похожие на маслята грибы. Их признаки: изменение цвета на изломе и красноватый губчатый слой.

Шампиньоны

В южных районах нашей страны на полях, выгонах, в садах, в лесах растут шампиньоны – белого, сероватого или желтоватого цвета грибы, с мясистой, сначала яйцевидной, а позднее плосковыпуклой шляпкой.

Многие по незнанию считают эти грибы бросовыми, принимают их за поганки, у которых шляпки всегда с зеленоватым оттенком, в то время как шляпка шампиньона зеленоватого оттенка никогда не имеет. Между тем, знатоки ценят шампиньоны наряду с трюфелями и не ниже белых грибов.

Шляпка у шампиньона всегда гладкая. Пластинки нижней части шляпки в раннем периоде – телесно-розового цвета, а позднее – красно-бурые, но бывают и черно-бурые (но совсем черные пластинки – признак перезрелости и негодности гриба).

Ножка шампиньона плотная, без пустоты, на ножке, ближе к шляпке, кольцевидная манжетка, мякоть белая, на изломе слегка краснеет. У мякоти хороший приятный запах, а на вкус она сладкая.

В отличие от других грибов, которые растут только в лесах и на лугах, шампиньоны можно разводить в течение всего года в особых помещениях шампиньонницах.

Лисички

Лисички – единственные грибы, которые редко бывают червивыми. Это качество особо привлекает к ним любителей грибных блюд.

Лисички хороши жареными в сметане; их также солят. Лисички – небольшие грибки, довольно мясистые, ломкие, цвета яичного желтка; шляпка у них в раннем периоде выпуклая, позднее воронкообразная, пластинки редкие, книзу ножка тоньше; мякоть светло-желтая, с приятным запахом.

Нередко попадается очень яркий, красновато-оранжевый, похожий на лисичку грибок с крупными и частыми красно-оранжевыми пластинками, с пустотелым корешком: это – ложная лисичка, вредный, несъедобный гриб.

Вредные грибы

Наиболее вредными и ядовитыми грибами считаются:

- 1) бледная поганка, или белый мухомор;
- 2) мухомор вонючий (шляпка белая, коническая);
- 3) мухомор порфировый (шляпка буро-серая);
- 4) мухомор пантерный (шляпка коричневых оттенков с хлопьями);
- 5) желчный гриб;
- 6) сатанинский, или чертов гриб;
- 7) ложный опенок;
- 8) ложная лисичка.

Надо, кроме того, знать, что нельзя употреблять в пищу перезревшие, старые, размякшие грибы – в таком состоянии и у хороших грибов могут образоваться вредные для здоровья вещества.

Для приготовления грибных блюд используют белые, подберезовики, подосиновики, шампиньоны, сморчки, маслята, лисички, опенки. У белых грибов, а также у подосиновиков и подберезовиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и ошпарить горячей водой.

У шампиньонов ножки надо очистить от земли, затем шампиньоны положить в кастрюлю с холодной водой, добавить немного лимонной кислоты, чтобы предохранить грибы от потемнения. Потом шампиньоны надо переложить в другую чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 минут.

Сморчки и лисички надо перебрать, ножки очистить от земли, промыть и кипятить 10 минут. Затем снова промыть, нарезать и уже после этого жарить. У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

Боровички жареные с луковой подливкой

(«Новейшая и полная поваренная книга», 1790) 1 кг свежих молодых боровичков вымыть, обсушить шляпки, посолить и жарить в течение 15 минут на сковороде с сильно нагретым маслом, часто помешивая; затем снять и поставить в теплое место. В разогретое масло положить нашинкованный лук (20 г), посолить его и туширить до мягкости, после чего добавить стакан сметаны, вскипятить и полученной подливкой залить грибы.

Белые грибы под соусом

(«Новейшая и полная поваренная книга», 1790) Взять грибов белых, сварить их штуками, положить в кастрюльку луку с маслом, залить сливками и дать кипеть; потом положить зеленого лука, гвоздики и, уварив хорошенъко, подавать в соуснике на стол.

Салат из белых грибов

Грибы нарезать, лук нашинковать, все смешать с майонезом, добавив зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

На 700 г вареных белых грибов – 50 г репчатого лука, 250 г майонеза, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Грибы в сметане

Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед окончанием жарения положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь.

Перед подачей на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропом. Можно также запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить рассол, а грибы промыть, нарезать и прожарить. В остальном поступить так же, как и со свежими грибами.

На 500 г свежих грибов – ½ стакана сметаны, 25 г сыра, 2 ст. л. масла.

Грибы жареные

Грибы (белые, шампиньоны, рыжики) очистить, промыть, ошпарить горячей водой и обсушить на полотенце. Нарезав их затем крупными ломтиками, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом. Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г свежих грибов – 2–3 ст. л. масла.

Грибы жареные с луком

Очищенные грибы промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле и смешать с отдельно поджаренным луком. Перед подачей на стол грибы посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г свежих грибов – 1 головка лука и 3 ст. л. масла.

Грибы тушеные

Грибы (лисички, опенки, сыроеожки) очистить, промыть и вскипятить в подсоленной воде. Откинув на дуршлаг, переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить 2–3 ст. ложки мясного бульона, накрыть крышкой и тушить примерно 30 минут. Перед подачей на стол добавить рубленую зелень и размешать.

На 500 г свежих грибов – 3 ст. л. масла.

Грибы, тушенные в сливках

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить.

После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипяченными сливками. Зелень петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, и положить в кастрюлю – в грибы. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий духовой шкаф на 1 час для тушения. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

На 500 г грибов – 1 стакан сливок и 1 ст. л. масла.

Грибы запеченные

В запеченном виде можно приготовить разные грибы, но особенно вкусными получаются сморчки. Грибы очистить, промыть и положить на 5–10 минут в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной воде (отвар в пищу не пригоден).

Нарезав ломтиками, поджарить грибы на разогретой сковороде с маслом. В конце обжаривания влить сметану, дать прокипеть, а затем полить маслом (по желанию, посыпать также тертым сыром) и запечь в духовом шкафу.

Подать запеченные грибы на той же сковороде горячими.

Солянка грибная

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить около часа. За 15–20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, соль, перец, лавровый лист.

Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и положить на 10–15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и смешать его с грибами, добавив нарезанный

огурец, соль, перец.

Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы, покрыть оставшейся капустой и, сбрызнув маслом, поставить в духовой шкаф для запекания.

Перед подачей на стол на солянку можно положить ломтик лимона или маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксус. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

На 500 г свежих грибов – 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла.

Салат из шампиньонов

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, потушить в сливочном масле до готовности, охладить. Яблоки, помидоры, яйца нарезать тонкими кружками.

Выложить все на блюдо, застланное листьями салата, сверху полить сметаной, смешанной с растительным маслом и приправами. Украсить салат веточками укропа.

На 250–300 г свежих шампиньонов – 1 ст. л. сливочного масла, 2 сваренныхкрутую яйца, 1–2 помидора, 1 яблоко, ½ стакана сметаны, 1–2 ст. л. растительного масла, сок ½ лимона или 1 ст. л. яблочного сока, соль, укроп, листья салата.

Икра грибная

Икру грибную можно приготовить из сушеных или соленых грибов, а также из их смеси. Сушеные грибы несколько раз промыть и замочить на несколько часов; вновь промыть, отварить, и пропустить через мясорубку. Соленые грибы промыть, нарубить и протушить с пассерованным репчатым луком. Заправить икру толченым чесноком, уксусом, перцем и солью, посыпать рубленым зеленым луком.

На одну порцию: грибы сушеные – 20 г, грибы соленые – 70 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 15 г, уксус, чеснок, перец, лук зеленый.

Грибы по-испански

Грибы промыть, вырезать корешки, выложить на противень срезом вверх. Каждую шляпку посолить, положить кусочки ветчины и чеснока. Печь в нагретой духовке 5 минут на сильном огне, затем 10 минут на слабом.

На 500 г свежих шампиньонов – 50 г ветчины, чеснок, соль.

Закуски из консервированных или сушеных овощей и грибов

Посуда и инвентарь для домашнего консервирования

Консервировать продукты можно в любой таре. Однако консервы высокого качества можно получить лишь при условии, что все сделано правильно: особенно важно, чтобы банки были герметически укупорены и простилизованы. В домашних условиях для консервирования используют, как правило, стеклянные банки со стеклянной крышкой, резиновым кольцом-прокладкой и хомутиком. Наряду с преимуществами у этой тары есть такой недостаток, как недолговечность резиновой прокладки, а отсюда и невозможность пользоваться ею в дальнейшем.

Более удобны стеклянные консервные банки с жестяными крышками и резиновыми кольцами-вкладышами, правда, крышку можно использовать только один раз.

Для укупорки банок жестяными крышками необходима ручная закаточная машинка.

Мелкие плоды, ягоды, а также соки, пюреобразные и гомогенизированные продукты можно законсервировать в бутылках из-под молока и в обычных узкогорлых. Особенно удобно консервировать в банках из Венгрии, Польши, Болгарии, Югославии и Финляндии. Банки с консервами из этих стран вместимостью 900, 400, 350, 200 г герметически закрываются металлическими крышками, а потому весьма удобны для домашнего консервирования, причем, на многие годы. Значительно упрощается при этом сам процесс консервирования: одно движение руки – и банка герметически укупорена.

Пластмассовые (полиэтиленовые) крышки использовать для домашнего

консервирования не рекомендуется, так как они не обеспечивают герметичности и поэтому ненадежны. Правда, такие крышки вполне годятся для укупорки банок с вареньем, джемом, повидлом.

Кроме указанной посуды, при консервировании вам понадобится большая вместительная алюминиевая или эмалированная кастрюля для бланширования плодов и овощей, кастрюля с крышкой для стерилизации консервов, в которую можно одновременно поместить 4–5 литровых банок, а также ножи, шумовки, дуршлаг, решето или металлическое сито, ложки из нержавеющей стали. Для отмеривания и взвешивания нужно иметь под рукой весы, мерные цилиндры или мензурки.

Обязательное условие для получения качественных консервов – тщательная подготовка посуды. Банки и крышки нужно промыть теплым раствором пищевой соды из расчета 1 ч. ложка соды на 1 л воды, затем ошпарить и просушить; жестяные крышки непременно прокипятить.

Вот как консервируют продукты в стеклянных банках со стеклянными крышками. Подготовленные банки заполняют плодами или ягодами, заливают маринадом или сиропом, закрывают крышкой с резиновой прокладкой, надевают зажим и помещают в кастрюлю с водой для стерилизации так, чтобы банки были полностью покрыты водой. На дно кастрюли нужно положить холщовую салфетку или кусок ткани, или, скажем, деревянный решетчатый кружок по размеру кастрюли. Эти предосторожности необходимы для того, чтобы банки не лопнули во время стерилизации. Время стерилизации нужно отсчитывать с момента закипания воды в кастрюле, причем, пользоваться для этого удобнее песочными часами.

Для ускорения процесса консервирования (доведения воды до кипения) рекомендуется заполнять банки горячими продуктами и пользоваться горячей заливкой, банки помещать в кастрюлю с подогретой водой, причем, температура банки с содержимым должна быть близка к температуре воды: при большой разнице температур банка при погружении в воду может лопнуть.

Консервировать продукты в стеклянных банках с жестяными крышками несколько сложнее: требуются, во-первых, закаточная машинка, во-вторых, определенный навык и, в-третьих, некоторые усилия.

Итак, подготовленные банки заполняют до плечиков продуктом, заливают сиропом, рассолом или маринадом, закрывают стерильной крышкой, погружают в кастрюлю с водой так, чтобы вода не доходила до крышек на 1,5–2 см, и стерилизуют в течение определенного времени (в зависимости от продукта), после чего осторожно вынимают банку из кастрюли, ставят ее на стол и немедленно закатывают с помощью машинки. Укупоренные банки оставляют для охлаждения в перевернутом виде, крышками вниз.

Квашеная морковь

Очистить и вымыть морковь, лучше всего мелкую, сложить в посуду. Каждый ряд накрыть листьями сельдерея, зеленью петрушки, лавровыми листьями, добавить зерна черного перца. Залить кипящей водой с уксусом (2 части воды – 1 часть уксуса). На каждый литр жидкости добавить 5 г соли.

Перец с морковной начинкой

Настрогать моркови, смешать ее с толченым или мелко нарезанным чесноком (на каждый корень моркови 1 зубчик чеснока) и нарезанной зеленью петрушки (количество – по желанию). Красные или зеленые стручки перца разрезать сбоку, наполнить начинкой, завязать листиком сельдерея, сложить в посуду, залить кипятком, смешанным на треть с уксусом. Добавить 5 г соли на каждый литр жидкости. Можно предварительно слегка обжарить стручки перца, залить уксусом и оливковым маслом.

Соленая свекла

Свеклу проварить 2–3 часа, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Уложить пластами в банку, чередуя с пластами репчатого лука, черного перца горошком и лаврового листа, залить подсоленным уксусом, затем примерно на палец растительным маслом. Банки обвязать пергаментной бумагой.

Синие баклажаны

Нарезать тонкими ломтиками синие баклажаны, посолить, чтобы удалить горечь. Через 2–3 часа пережарить ломтики на растительном масле, сложить в банку, переложить петрушкой, лавровым листом, черным перцем и прочими пряными кореньями. Посуду полностью не заполнять, так как баклажаны разбухают. Залить смесью из двух частей уксуса, одной части растительного масла и соли по вкусу. Посуду поставить в прохладное место. Приготовленные по такому способу синие баклажаны можно употреблять, предварительно залив их каким-нибудь соусом.

Консервы из синих баклажанов

Крупные баклажаны перемыть и нарезать кружками. Опустить их на 10 минут в кипящую воду, в которую добавить 1 ложечку соды и ложку соли на 4 литра воды. Вынуть и опустить в холодную воду. После охлаждения процедить и сложить в консервные банки, заливая сверху рассолом (на 1 литр воды – 20 г соли). Герметически закрыть банки и кипятить на водяной бане 2 часа.

Жареные баклажаны

Выбрать средней величины молодые баклажаны, нарезать их ломтиками толщиной в 1 см, подсолить и оставить на ночь под легким прессом (между двумя досками). На утро хорошо перемыть, процедить и жарить на горячем подсолнечном или оливковом масле до покраснения с обеих сторон. Выложить в мелкую посуду, чтобы остывли. Затем баклажаны сложить слоями в стеклянную или эмалированную посуду, прослаивая тонкими ломтиками лимона и нарезанной петрушкой. Сверху залить подсолнечным или оливковым маслом. Приготовленные таким образом баклажаны имеют вкус сардинок.

Жареные баклажаны без уксуса

Перемытые баклажаны нарезать ломтиками толщиной в 1 см и посолить. Через 1 час сцедить выделившийся сок и жарить в кипящем масле (не обмакивая в муку). Остывшие ломтики переложить в банку: ряд баклажанов, ряд нарезанного чеснока, несколько зерен черного перца и других пряностей, 1–2 лавровых листа и петрушка. Наполненную банку залить сверху на два пальца оливковым маслом и завязать пергаментной бумагой, которую кое-где проколоть иглой. Хранить в холодном месте.

На 5 кг синих баклажанов – 10 головок чеснока, несколько веточек мелко нарезанной петрушки, горсть черного перца, горсть других пряностей в зернах, горсть лаврового листа.

Жареный кюоп

Кюоп – национальное болгарское блюдо; по способу приготовления похож на икру из баклажанов.

Перец запечь, очистить, удалить плодоножки и семена и пропустить через мясорубку. Баклажаны обжечь на сильном огне так, чтобы внутренность их побелела, почистить и тоже пропустить через мясорубку. Красные помидоры перемыть, нарезать на кусочки и сложить в дуршлаг на 1–2 часа, чтобы стек лишний сок. Затем сварить их до размягчения и протереть через дуршлаг. Смешать перец, баклажаны, помидоры, посолить по вкусу, прибавить растительное масло и жарить продолжительное время, непрерывно помешивая, пока не испарится вода. Когда кюоп остывает, лучше всего разложить его (пюре) в маленькие банки. Залить сверху небольшим количеством подсолнечного масла, завязать пергаментной бумагой и хранить в холодном месте.

На 8 кг мясистого красного перца – 5 кг синих баклажанов и 5 кг красных помидоров, от $\frac{3}{4}$ до 1 литра растительного масла.

Синие баклажаны с начинкой

Молодые синие баклажаны рассечь с четырех сторон. Опустить в кипящую соленую воду, кипятить 1–2 минуты, а затем наполнить баклажаны начинкой: крупно нарезанным чесноком, петрушкой и морковью. Завязать баклажаны веточкой сельдерея. Затем переложить их в глиняную посуду (кувшины), подсолить и залить уксусом.

Икра из баклажанов

Испечь мясистые баклажаны. Размять их (или пропустить через мясорубку). Обильно посыпать солью и черным перцем. Добавить уксус. Выложить в стеклянную посуду и сверху залить оливковым маслом. Хорошо завязать и хранить в холодном месте.

Зеленая фасоль с рассолом

Очищенную и вымытую фасоль обварить кипятком и сцедить, после просушки выложить в банку или глиняный кувшин. Сварить рассол, для которого взять на 4–4,5 литра воды 1 кг соли. Рассол охладить и залить им фасоль так, чтобы полностью ее покрыть. На фасоль положить перемытые виноградные листья, сверху накрыть чистой тканью и положить гнет: деревянную крышку и камень. Время от времени промывать холодной водой ткань, крышку и гнет. Законсервированная по этому способу фасоль очень хороша и может быть использована для приготовления салатов.

Консервированная зеленая фасоль

Зеленую фасоль в стручках освободить от боковых полосок, вымыть и сварить в воде с небольшим количеством масла. Когда фасоль станет мягкой, остудить ее. Затем стручки вынуть из воды, в которой они варились, переложить в консервные банки, прижимая их ложкой. Сверху фасоль залить соком. Герметически закупорить банки и кипятить в водяной бане около 1,5 часов. Позднее, при употреблении этих консервов следует добавлять соль по вкусу. Таким образом можно законсервировать любой сорт зеленой фасоли. Консервированная фасоль очень вкусна и используется как свежая к разным салатам.

Сушеная зеленая фасоль

Парить зеленую фасоль в кипящей воде в течение 5 минут. Затем вынуть из кипятка и высушить в тени. По высыхании хранить в сухом и проветриваемом месте.

Засолка зеленой фасоли

Фасоль очистить и посолить (как для еды). Выложить в банки. Сварить рассол и, остудив, залить ее. Оставить банки на 8 дней открытыми, а затем закрыть и завязать их. При употреблении предварительно замочить фасоль в холодной воде и промыть ее в 3–4 водах.

Томаты консервированные

В подготовленные литровые банки положить зелень, лист и черешки сельдерея, нарезанные на кусочки дольки чеснока, вымытые зрелые красные томаты, залить горячим профильтрованным рассолом из расчета 1 ст. ложка соли на 1 литр воды, прикрыть стерильной крышкой, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать на огне 5–7 минут от начала закипания воды в кастрюле, затем вынуть банки, закатать и поставить вверх дном на несколько часов.

Томаты очищенные, в собственном соку

Для консервирования лучше отсортировать томаты по размеру и форме: круглые, грушевидные, сливовидные. Кроме того, нужно отобрать томаты зрелые, плотные и крепкие. Тщательно вымыть их, уложить в дуршлаг, опустить на 1–2 минуты в кастрюлю с горячей водой, имеющей температуру 95–98 °C, затем вынуть из горячей воды и погрузить также на 1–2 минуты в холодную, после чего кожица у томатов легко снимется. Очищенные томаты нужно плотно уложить в подготовленные емкости, залить горячим томатным соком, а точнее массой (для этого протереть через сито свежие зрелые томаты), после чего прикрыть банки стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать в кипящей воде 35–40 минут. Банки закатать, перевернуть вверх дном и дать остывть.

Помидоры в уксусе

Небольшие спелые помидоры вымыть и наколоть иглой. Поместить в горшки и хорошо пересыпать солью. Оставить на три дня. Затем помидоры перемыть, вытереть и сложить в горшки. Залить прокипяченным остывшим винным уксусом, который должен покрыть помидоры. В горшки вставить по 1–2 прутика, которые держат помидоры и не дают им всплыть наверх. Накрыть горшки пергаментной бумагой, завязать и сохранять в холодном проветриваемом месте.

Сушеные помидоры

Зрелые помидоры нарезать дольками, слегка подсолить, высушить на доске. Сушеные помидоры хранить в сухом и темном месте.

Хранение помидоров

1. Выбрать свежие, крепкие помидоры, очистить от плодоножек, вымыть и рассортировать по величине и по зрелости. Бесформенные и перезрелые томаты нарезать на кусочки. В хорошо вымытую посуду – кастрюлю или банку – уложить пласт нарезанных помидоров толщиной в 8-10 см, посыпать солью, затем положить пласт целых помидоров и соль, затем снова пласт нарезанных помидоров, посоленных сверху, и снова пласт целых помидоров. Так продолжать, пока посуда не наполнится помидорами. Сверху должен быть пласт нарезанных и подсоленных помидоров.

2. Поздно созревающие помидоры, прежде чем они станут красными, сорвать со стеблем и развесить в холодном и проветриваемом месте.

3. Полусозревшие помидоры разложить в холодном, светлом месте, где они медленно доспевают.

4. Зрелые, годные к употреблению помидоры, хорошо вымыть, сложить в посуду и залить раствором из 8 частей воды, 1 части соли, 1 части уксуса. Сверху залить маслом на 1 см.

Сладкий перец (стручковый) консервированный

Первый способ: вымытый крупный мясистый сладкий перец очистить от плодоножки, удалить перепонки, зерна, хорошо промыть, положить в дуршлаг, опустить на 1 минуту в горячую воду, вынуть, дать воде стечь. Затем уложить стручки в литровые банки, добавить в каждую банку все компоненты, указанные в рецептуре, залить кипящим рассолом из расчета 1 ст. ложка соли на 1 литр воды так, чтобы образовался выпуклый мениск, закрыть стерильной крышкой и быстро закатать, не стерилизуя.

½ ч. л. лимонной кислоты, 1 бутон гвоздики, 1–2 горошины душистого перца, несколько горошин черного перца, листья и черешки сельдерея.

Второй способ: вымытый мясистый перец очистить от плодоножки, удалить перепонки, зерна, промыть, нашинковать кольцами, уложить в литровые банки, пересыпав очищенными дольками чеснока, залить горячим рассолом из расчета 1 ст. ложка соли на 1 литр воды так, чтобы сверху можно было налить 1–2 ст. ложки растительного масла, закрыть стерильной крышкой, закатать, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать 7-10 минут, вынуть, перевернуть банки вверх дном, дать остывть.

На 1 банку: 1–2 головки чеснока, ½ ч. л. лимонной кислоты.

Консервированный перец

Удалить плодоножки и семена у крупного свежего перца и опустить на 3 минуты в кипящую воду, в которую положить 1 ложку соли на 4 литра воды и немного питьевой соды. Затем переложить в холодную воду. После охлаждения процедить и разложить по банкам, залить холодным рассолом, приготовленным из холодной воды и соли (на 1 литр воды 20 г соли). Герметически закрыть банки и кипятить в водяной бане около 1 часа.

Салат-перец

Мясистый перец вымыть, вытереть и испечь. Очистить его, удалить плодоножки и семена, сложить в глубокую посуду и залить уксусом. Оставить в уксусе до следующего дня. Затем вынуть перец один за другим, отжать уксус, сложить в банку. Посыпать каждый ряд небольшим количеством соли, черным перцем, положить несколько зерен душистого перца, 1–2 шт. лаврового листа. Когда банка наполнится, залить ее сверху растительным маслом на 2 пальца. Завязать плотно пергаментной бумагой или целлофаном и хранить в прохладном месте. Это один из отличных салатов в зимнее время.

Жареный перец

Вариант первый: обжарить перец, обильно поливая растительным маслом, и сложить в банку, перекладывая пряностями: красным перцем, лавровым листом, нарезанным кружочками репчатым луком, пряными кореньями, зеленью петрушки. Уложив перец, сверху прижать виноградной лозой. Залить холодным рассолом, приготовленным из воды и

уксуса в следующей пропорции: на 4–4,5 литра уксуса 8 литров воды и полкилограмма соли. Сверху залить маслом, в котором жарился перец.

Вариант второй: надсечь ножом верхушки перца и жарить на растительном масле. Как только перец немного поджарится, сложить в широкую посуду. Остывший перец посолить изнутри и сложить в посуду, лучше всего стеклянную. Переложить перец кружочками моркови, петрушку и – кто любит – чесноком. Залить маринадом.

На 10 кг перца – ¾ кг соли и 1 л растительного масла, 3 л уксуса, 0,5 л кипяченой воды.

Печенный перец

Обжечь перец в жаровне на огне. Остудив, обрезать плодоножки, пересыпать солью и оставить в соли на несколько часов, затем отщедить жидкость и сложить в посуду, перекладывая черным перцем, петрушкой и кусочками чеснока (для любителей). Залить крепким раствором уксуса – три части уксуса на 1 часть рассола (на 10 кг перца ¾ кг соли).

Маринованный перец

Длинные, мясистые стручки перца вымыть, обрезать плодоножки, наколоть в 2–3 местах иглой. Сварить смесь из равного количества уксуса и воды, прибавив немного растительного масла (на 4–5 литров рассола – 1 стакан масла), несколько лавровых листиков и по 1 ложке зерен черного и душистого перца. Стручки перца опустить в кипящий рассол по 5–6 шт. сразу и, попарив недолго, вынуть. В рассоле отвариваются также очищенная морковь и головки репчатого лука.

Коренья петрушки, моркови, пастернака и лука нарезать кружочками. Сельдерей нарезать мелко, как спички, и положить несколько веточек зеленои петрушки.

В большую банку сложить ряд остывшего перца, ряд других овощей, затем снова ряд перец, ряд овощей, каждый ряд посыпая солью. Сверху залить рассолом, а затем на 1 палец добавить свежего растительного масла.

Вареные маринованные овощи

Выбрать длинные, уже покрасневшие стручки перца (можно взять и красные), обрезать верхушки ножом. В эмалированной или луженой посуде вскипятить маринад. Стручки перца опустить по 10–15 штук в кипящую смесь, размешивая ложкой-шумовкой. Оставить их там, пока смесь снова вскипит (надо следить, чтобы перец не переварился). Когда закипит, стручки перца вынуть, сложить в широкую посуду (лучше стеклянную), остудить и залить холодной смесью, в которой варился перец. Если ее недостаточно, прибавляем рассол, составленный из 3-х частей уксуса и 1 части кипяченой воды. Приготовленный по этому рецепту маринад может храниться в течение многих месяцев.

На 10 кг перца – 3 л уксуса, 2 л воды, 1 л оливкового или подсолнечного масла, горсть черного перца, 1 ложку душистого перца, 10–12 лавровых листьев, ¾ кг соли.

Запаренный перец

Перец вымыть и очистить от семян. Опустить небольшими порциями в кипящий маринад. Как только смесь закипит, немедленно вынуть перец шумовкой и опустить в кипящую смесь новую порцию перца. Когда перец остынет, переложить его в банку, пересыпая кружочками хрена. Сверху положить гнет, залить остуженным рассолом, завязать куском полотна и хранить в холодном месте.

На 8 кг мясистого красного перца – 2 л уксуса, 1 л воды, 1 стакан оливкового масла, ¼ кг соли.

Фаршированный перец

Выбрать крупные стручки перца, промыть, разрезать в длину ножом, удалить семена. Можно, отрезая плодоножку, срезать донце и через это отверстие удалить семена.

Начинка приготавливается из мелко нарезанной капусты, моркови, сельдерея, черного перца и листьев сельдерея. Солится по вкусу, перемешивается и выстаивается несколько часов. Затем сцеживают отстоявшийся сок и наполняют перец начинкой. Закрыть отверстие стручка листьями сельдерея и сложить в посуду. Сверху положить гнет, залить кипяченым остывшим рассолом, смешанным с уксусом (на 1 литр воды 1 литр уксуса, 50 г соли). Первые две недели менять рассол по два раза в неделю.

Мелкий перец

Нарезать морковь тонкими кружочками или звездочками, красную капусту – как лапшу; цветную капусту разобрать на мелкие головки, лук очистить, чеснок очистить и разобрать на зубки. Добавить помидоры и перец, пересыпать все солью и оставить на ночь. На другой день сложить смесь в банку и залить холодным рассолом. Этот перец имеет приятный, пикантный вкус, красив на вид и очень хорош как гарнир.

На 1 кг мелких зеленых помидоров – 1 кг мелкого перца, 1 кг моркови, нарезанной тонкими кружочками и звездочками, 1 головка красной капусты, нарезанной как лапша, 2 головки цветной капусты, нарезанной на кусочки, 1 кг очищенного мелкого лука, 10 головок очищенного и разделенного на зубки чеснока. Рассол из 1 части уксуса, 1 части соленой воды (на 1 л воды 50 г соли) и 2 ст. л. готовой горчицы.

Огуречный салат

Небольшие огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Все это надо делать очень быстро, чтобы огурцы не успели пустить сок. Сложить в банки, залить прокипяченным и остывшим уксусом. Закрыть банки и простерилизовать их в кипящей водяной бане около 15 минут.

Русские огурцы

Положить на дно глиняной банки или деревянного бочонка виноградные и вишневые листья, чеснок, укроп и несколько стручков мелкого горького перца. Разложить огурцы рядами. На середине посуды снова положить листья и специи, а затем снова огурцы, а сверху положить крупно нарезанные укроп и хрен. Залить кипяченым и остывшим рассолом, закрыть крышкой и положить гнет.

На 8 л кипяченой воды – 400 г соли, 1,5 л уксуса.

Кислые огурцы

Первый способ: выбрать молоденькие, хрустящие огурчики, выдержать 2 дня, хорошо промыть, подрезать возле хвостика, наколоть иглой в нескольких местах, сложить в посуду вместе с веточками укропа. Залить кипяченым рассолом (на 20 литров воды – 1 кг соли) и таким же количеством прокипяченного уксуса. Если уксус очень крепок, нужно уменьшить его количество.

Огурчики, засоленные в начале лета, можно сохранить до будущей весны, если их засолить в чистой жестяной банке и запечатать (запаять крышку). Запечатанные огурцы стерилизовать в кипятке (в большой котел опустить банку с огурцами, залить холодной водой, поставить на огонь и с момента закипания вскипятить еще 30 минут). Хранить огурцы в холодном погребе. Время от времени банку переворачивать.

Второй способ: маленькие огурцы вымыть и опустить на несколько часов в холодную соленую воду. Затем вынуть огурцы, вытереть их ветошью и сложить в банки, между ними положить черный перец в зернах, мелкий лук в головках, нарезанный хрен, укроп, лавровые листья. Вскипятить винный уксус. На 1 литр уксуса всыпать 1 ст. ложку соли. Охладить уксус и залить огурцы. На третий день съедить уксус, вскипятить его и, остудив, снова залить огурцы. Затем огурцы прижать гнетом и хорошо завязать банку.

Огурцы в рассоле

Средней величины здоровые огурцы очистить от плодоножек, вымыть, сложить в глубокую посуду и залить холодным рассолом (на 1 литр воды – 30 г соли). Оставить на одну ночь. На другой день огурцы вынуть и переложить в большую банку или в бочонок. Между слоями огурцов положить: вишневые и виноградные листья, стебли укропа, коренья хрена и зерна полевой горчицы. Залить прокипяченным и остывшим рассолом (на 1 литр воды – 50 г соли). Накрыть посуду с огурцами легкой тканью и оставить просаливаться (около двух недель). Как только прокисание прекратится, удалить образовавшуюся пену, положить на рассол кусок чистой ткани, а на него кружок и гнет (пропаренный камень). Сверху рекомендуется накрывать крышкой или завязывать пергаментной бумагой. Затем огурцы вынести на хранение в холодный подвал или погреб.

Огурцы с солью

Свежие огурцы очистить и нарезать на ломтики. На дно стеклянной банки насыпать слой соли в 5 см. Затем положить такой же слой нарезанных огурцов, затем снова слой соли и т. д., пока банка не наполнится. Самый верхний слой должен быть покрыт солью. Через несколько дней, когда в банке появится вода, вылить ее и образовавшееся свободное пространство снова заполнить огурцами и солью. Банку завязать пергаментной бумагой. Для употребления вынуть необходимое количество огурцов, положить на 1 час в воду, а затем подать к столу.

Салат из капусты

Нарезать капусту, очищенную морковь, красный и зеленый перец и листья сельдерея. Перемешать и по вкусу посолить. Салат плотно набить в глиняную или фаянсовую посуду, которую на три пальца оставить незаполненной. Залить уксусом и накрыть. Когда салат начнет бродить, слить уксус в другую посуду, и, как только брожение прекратится, снова налить уксус. Этим салатом можно наполнить перец, удалив из него семена. Каждый стручок перца завернуть в виноградный лист, положить в глиняные кувшины или горшки и залить уксусом, наполовину разбавленным водой.

Шинкованная капуста

Здоровые плотные вилки разрезать, удалить кочерыжки и мелко нарезать капусту на тонкие полоски. На ведро капусты взять небольшую горсть соли. Растиреть капусту с солью, сложить ее в кадку или глиняный горшок слой за слоем, уминая каждый слой рукой, деревянной чуркой или толкачом.

Между слоями капусты разбросать зерна черного перца, кусочки яблок или айвы, недозрелые ягоды винограда. Сверху капусту покрыть целыми капустными листьями и куском ткани. На ткань положить деревянные кружки и прижать камнем. Капустный сок должен хорошо покрывать кружки и камень. Если его недостаточно, подлить немного соленой воды. Поставить капусту в теплое место на 3 недели. После этого вынести в подвал или погреб, и через 6 недель капуста готова к употреблению. Во время брожения надо часто осматривать капусту, мыть камень, кружки и полотно. По этому же способу можно квасить красную и цветную капусту.

Кислая капуста

Кочаны капусты очистить и в каждой головке вырезать кочерыжку. В углубление насыпать соль. Капусту сложить в кадки так, чтобы каждый кочан лежал вверх отверстием, плотно прижатый к соседнему. Наполнив кадку, положить сверху кружок и прижать его камнем. Соль, которая осталась после наполнения каждой головки, насыпать сверху капусты (на 100 вилков капусты берем 3 кг соли). Капусту залить водой. Спустя одну неделю после засолки, начать перемешивать рассол. Перемешивание производить так: под чоп или кран кадки поставить ведро или котел, сцедить рассол и снова вылить его в кадку. Перемешивание производится дважды в неделю, продолжается до тех пор, пока капустный рассол не станет кислым.

Шинкованная кислая капуста

Капусту нашинковать или мелко нарезать, как лапшу, смешать с мелкой солью (на каждый килограмм капусты 50 г соли) и хорошо размешать в большом сосуде. Дно кадки или глиняного горшка выстлать листьями капусты или винограда, затем выложить капусту, плотно утрамбовать и понемногу добавлять кислое молоко (на каждый килограмм капусты 50 г молока) до тех пор, пока не будет выложена вся шинкованная капуста и поверх нее не выступит сок. Накрыть капусту чистой, прокипяченной тканью, положить кружки и камень, сверху накрыть сухим полотном и поставить в холодное место. Каждую неделю снимать образовавшуюся пену, вымыть и вскипятить ткань, кружки и камень.

Рубленая кислая капуста

Выбрать здоровые, тугие вилки капусты. Удалить верхние разорванные и грязные листья, а головки капусты очень мелко нарезать. Пересыпать мелкой солью, считая на средней величины вилок капусты около 20–25 г соли и по 1 г лимонной кислоты или несколько нарезанных лимонов. Хорошо растереть все это руками и сложить в деревянную

кадку, плотно утрамбовывая капусту. Выжатый сок сцедить, налить холодной воды, накрыть полотном и положить кружок с гнетом.

Хранение свежей капусты

Выбрать твердые, здоровые, тугие головки с корнями и опустить в приготовленный ров корни капусты, прикалывая их землей. Ров должен быть сухим. Головки капусты покрыть соломой, досками и землей. Самое подходящее время для уборки капусты – начало ноября. Сохранение капусты гарантировано, если она собрана в сухое время.

Лук с уксусом

Взять небольшие головки лука (величиной с грецкий орех). Очистить их, сверху надрезать крест-накрест. Сложить в банки, бросая между головками лука зерна черного перца, лавровый лист и горький красный перец. Посолить и залить уксусом.

Чеснок с уксусом

Выбрать крупные головки не полностью еще созревшего чеснока. Очистить их и распарить в кипящей соленой воде. Следить, чтобы головки чеснока не размякли. Отцедить воду. Залить уксусом и посолить по вкусу.

Сушка грибов

Для сушки необходимо отобрать свежие, молодые, крепкие, неповрежденные, недряблые грибы. Более всего подходят для этой цели белые грибы – боровики. Эти грибы и после сушки и тепловой обработки сохраняют белый цвет, за что и получили свое название в отличие от черных – подберезовиков, подосиновиков, моховиков, которые после сушки и варки чернеют.

Грибы, предназначенные для сушки, нужно тщательно осмотреть, очистить от хвои, листьев, песка, протереть влажной салфеткой, но только не мыть, так как грибы легко впитывают воду и медленно высыхают; ножку срезать, крупные грибы разрезать на части, нанизать на шпагат, сюровую нитку, тонкую нержавеющую проволоку или на тонкие деревянные прутики.

Грибы можно сушить на солнце (воздушно-солнечная сушка), в русской печи, духовке, в сушилках и даже у костра, используя для этого специальные приспособления. При сушке на воздухе грибы, нанизанные на шпагат или проволоку, подвешиваются в хорошо проветриваемом месте – под навесом, на веранде, на чердаке.

В русской печи или духовке лучше сушить грибы, предварительно подвяленные, иначе они спекутся, запарятся. Русскую печь нужно соответствующим образом подготовить: истопить, выгрести жар и золу и на горячий поддон бросить горсть муки или полоску бумаги. Если мука сразу побуреет, а бумага обуглится, значит, печь нужно немного охладить. Затем поставить в печь решета, лотки, противни, застланые бумагой с размещенными на ней в один ряд грибами. Очень важно уберечь грибы от подгорания.

В духовке грибы обычно сушат на противнях или металлических листах, или нанизанными на металлические прутики, как на шампуры. Высушенные грибы можно хранить в холщовых мешках или стеклянных банках с крышками в прохладном помещении.

Соление грибов

Для соления можно использовать пластинчатые грибы – рыжики, волнушки, свинушки, грузди, сыроешки, лисички, валуи, опята и другие. Надо заметить, что при солении хорошо использовать разные грибы, а не одного вида: тогда вкус и аромат их становятся полнее.

Существуют два способа соления грибов – холодный и горячий.

При холодном способе засола перебранные грибы нужно вымачивать 2–3 дня в холодной воде, многократно меняя ее для удаления млечного сока. В это время грибы необходимо хранить только в холодном помещении, так как в тепле они могут забродить и закиснуть. Вымоченные грибы уложить до краев в подготовленную посуду (эмалированную кастрюлю, бочку) ножками вверх, пересыпать солью из расчета 3–4% к массе грибов, т. е. на 10 кг грибов **300–400** г соли. Пряности и приправы: чеснок, перец, укроп, лист хрена, лист черной смородины, лавровый лист, душистый перец, гвоздику и др. положить на дно бочки,

сверху, а также переложить ими грибы в середине. Надо помнить, что в рыжики добавлять пряности не принято. Сверху нужно положить деревянный кружок и груз. По мере оседания грибов в бочке можно укладывать новую их порцию, пересыпая их солью, и так до заполнения емкости. После этого грибы нужно вынести в холодное место. При таком засоле рыжики готовы к употреблению через **10–12** дней, грузди – через 30–40 дней, валуи – через 1,5–2 месяца.

При горячем способе засола перебранные и вымытые грибы сначала нужно бланшировать, затем откинуть на решето, чтобы стекла вода, после чего уложить в посуду, подготовленную для засола, добавить пряности и пересыпать солью.

Маринование грибов

Маринуют обычно белые грибы, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята, лисички, опята и другие.

Для маринования грибы нужно перебрать, отсортировать по видам и размерам, отрезать ножки, у маслят снять кожицу, тщательно промыть, несколько раз меняя воду. В эмалированную кастрюлю высыпать свежие грибы, добавить воду, соль, лимонную или виннокаменную кислоту, пряности. Варить грибы, периодически снимая пену, пока они не начнут оседать на дно, а отвар станет прозрачным. В конце варки добавить уксусную эссенцию, предварительно смешав ее с грибным отваром. Горячие грибы вместе с отваром разлить в подготовленные простерилизованные банки, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки – 25 минут, литровые – 30 минут. По окончании стерилизации банки быстро закатать и охладить.

На 10 кг свежих грибов – 1,5 л воды, 400 г поваренной соли, 3 г лимонной или виннокаменной кислоты, лавровый лист, корица, гвоздика, душистый перец и другие пряности, 100 мл пищевой уксусной эссенции.

Салат из маринованных грибов

Маринованные грибы отделить от маринада, а если они слишком острые, отмочить в кипяченой воде или прокипятить в маринаде. Мелкие шляпки грибов использовать в целом виде, средних размеров – разрезать пополам, а более крупные и корешки – дольками. Подготовленные грибы положить в салатницу, а перед подачей на стол полить растительным маслом и посыпать зеленым луком и укропом. Лук и укроп можно подать отдельно.

На 400 г грибов (белые, маслята, подосиновики и др.) – 40 г зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, укроп.

Салат из соленых грибов

Соленые грибы (грузди, сыроечки, рыжики и др.) промыть в холодной кипяченой воде, нарезать ломтиками или дольками, заправить охлажденной сметаной, положить в салатницу, посыпать зеленым или маринованным луком и укропом. Вместо сметаны грибы можно заправить салатной заправкой.

На 400 г грибов – ½ стакана сметаны, 40 г зеленого лука или маринованного, укроп.

Салат из капусты «Провансаль»

Кочаны квашеной капусты (без кочерыжек) разрезать на квадратные кусочки, положить в эмалированную, деревянную или фаянсовую посуду и залить маринадом.

Для приготовления маринада уксус смешать с маринадом от ягод или с капустным рассолом, добавить специи и довести до кипения. Горячим маринадом залить подготовленную капусту. Когда она остынет, добавить нарезанные дольками моченые яблоки или груши, маринованные сливы, вишни, виноград, бруснику, растительное масло, все тщательно перемешать и выдержать в течение одного – двух дней в холодном помещении.

На 400 г кочанной квашеной капусты – по вкусу моченые яблоки или груши, сливы, виноград, 50 г маринованной брусники, 25 г растительного масла.

Для маринада: 30 г уксуса 2 %-го, 50 г маринада от ягод или капустного рассола, 0,5 г гвоздики и корицы.

Закуска из капусты

Кочан капусты разобрать на листья, ополоснуть его водой, опустить на 3–5 минут в кипящую несоленую воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком и завернуть в капустные листья в виде сигареток или голубцов. Положить свертки в глубокую посуду, залить кипящим рассолом из расчета 1 ст. ложка соли на 1 литр воды так, чтобы жидкость полностью их покрывала. Через 2 дня закуска из капусты готова.

На 1 кочан капусты – 5–7 штук моркови, 1 горсть очищенных долек чеснока, соль.

Грибная икра

Соленые грибы пропустить через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком, добавить перец, соль и тщательно перемешать. Подготовленную икру положить горкой в салатник, затем посыпать мелко нарезанным укропом. Но если вам не лень, то можно приготовить икру старинным способом.

Икра – настоящая и единственная верная – получится, если грибы очень мелко изрубить сечкой в деревянном корытце или деревянной миске. Тогда ткань грибов не раздавливается, как в мясорубке, а будет зернистой, упругими крупинками, икринками.

На 450 г соленых грибов – 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, зелень, черный молотый перец.

Помидоры, фаршированные грибами

Спелые не очень крупные (лучше одинаковые по размеру) помидоры помыть, со стороны плодоножки срезать $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{5}$ часть и из середины при помощи чайной ложки удалить семена вместе с соком.

Внутри помидоры посолить и поперчить, а затем наполнить фаршем, который сверху слегка полить майонезом и посыпать укропом. Подготовленные помидоры уложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить веточками зелени или листиками салата.

Приготовление фарша: грибы мелко нашинковать и смешать с нарезанным, поджаренным на растительном масле луком и вареными яйцами. В фарш можно добавить немного чеснока.

На 8 помидоров – 150 г грибов маринованных или соленых, 2 яйца, 100 г лука репчатого, 15 г масла растительного, 50 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу, укроп.

Перцы (гогошары), фаршированные капустными кочерыжками

Кочерыжки помыть, мелко натереть, перемешать, добавить лимонный сок, вновь перемешать и полученной смесью наполнить подготовленные перцы. Выложить их в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки.

На одну порцию: перец маринованный – 100 г, кочерыжки капустные – 50 г, сок лимонный – 10 г, зелень петрушки.

Перцы (гогошары), фаршированные морковью и яблоками

Морковь помыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и семена, нарезать мелкими кубиками, перемешать с морковью, затем добавить сок лимона. Полученной смесью наполнить перцы, выложить их в салатник и полить сметаной.

На одну порцию: перец маринованный – 100 г, морковь – 30 г, яблоки свежие – 30 г, сок лимонный – 10 г, сметана – 20 г.

Овощные закусочные консервы

Перец, баклажаны, фаршированные кабачки и другие овощи выложить в салатник, полить, при желании, лимонным соком или столовым уксусом, посыпать зеленью петрушки. Вокруг можно разместить ломтики яблок.

Часть третья Супы

В принципе диабетику нет необходимости варить себе какие-то особые супы. Стоит лишь проследить за тем, чтобы входящие в них картофель и крупы не превышали дневной

нормы. Ну, а если диабет разбалансирован и каждый грамм углеводов на счету? На этот случай я и собрала рецепты супов без картофеля и крупы.

Надеюсь, они смогут разнообразить Ваш стол. Кроме того, кастрюля супа – отличное средство борьбы с постоянным чувством голода: большой объем и малая калорийность.

В каждом разделе Вы найдете самые разные супы: дорогие и дешевые, простые и сложные в приготовлении, мясные и вегетарианские, горячие и холодные. Я постаралась сделать так, чтобы Вам было из чего выбирать.

Если Вы страдаете излишним весом, выбирайте вегетарианские супы, либо используйте нежирное мясо, курицу или рыбу. Сливочное или топленое масло замените растительным.

И наконец, если Вам не хватает продуктов для какого-то рецепта – не беда. Без чего-то можно обойтись, что-то можно заменить. Главное, как всегда – желание и фантазия.

Как сварить вкусный бульон?

На этот вопрос существует столько же ответов, сколько хозяек. Я приведу те правила, которых придерживаюсь сама. Но вы можете сделать все по-своему.

Супы – жидкые кушанья, представляющие собой отвары из мяса, рыбы, грибов с приправой из овощей, круп и т. п. Отвары содержат вкусовые вещества, способствующие сокоотделению. Лавровый лист, душистый перец, белые коренья, зелень лука и петрушки придают супам аромат, усиливающий секрецию пищеварительных желез.

Общее правило приготовления супов заключается в том, что продукты не следует подвергать излишней тепловой обработке, иначе снижается их пищевая ценность, ухудшается вкус и внешний вид, теряется аромат. Овощи следует закладывать только в кипящую жидкость: в этом случае витамин С разрушается меньше.

Морковь лучше вводить в супы пассерованной. Красящее вещество каротин, который в организме человека превращается в витамин А, при употреблении сырой и вареной моркови усваивается плохо. При поджаривании моркови усвояемость каротина, перешедшего в жир, значительно повышается; кроме того, жир, окрашиваясь в оранжевый цвет, придает супам красивый вид.

По способу приготовления супы бывают заправочные, прозрачные, пюреобразные; по жидкой основе – супы на бульонах, овощных или фруктовых отварах, молоке, квасе. По температуре подачи супы подразделяются на горячие и холодные: первые должны подаваться к столу с температурой 75 °С, а вторые – с температурой 10–12 °С. Необходимо помнить, что чрезмерно охлажденная пища теряет свои вкусовые качества, а нагретая выше 75 °С может привести к заболеванию желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления одной порции супа необходимо взять 300–350 г жидкости (бульона, отвара, воды).

Суп необходимо готовить так, чтобы это блюдо каждый раз, каждый день несло заряд здоровья и праздника, чтобы оно было желанным и его с нетерпением ждали.

Не случайно суп на Востоке подавали в фарфоровой чаше, а в Европе – в супнице, фарфоровой кастрюле с крышкой. В такой посуде горячий суп можно ставить прямо на стол. И если суп сварен с высокой степенью умения, он может стать украшением стола и действительно «первым блюдом» по своим вкусовым качествам.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЙ СУП, НЕОБХОДИМО «УСВОИТЬ» ШЕСТЬ ПРАВИЛ: 1. Для супов необходима высокая свежесть всех продуктов и щадительная их обработка.

2. При разделке продуктов должна строго соблюдаться форма нарезки, характерная для данного супа, ибо она влияет на его вкус.

3. Закладку продуктов в суп надо производить в определенном порядке.

4. Суп солят всегда в конце приготовления.

5. При варке супа необходимо непрестанно наблюдать за ним, чтобы он не перекипел.

6. И главное правило в приготовлении супов и всех первых блюд – «довести суп до вкуса». Это значит – придать ему аромат, запах, пикантность в зависимости от его типа и требований рецепта.

В мировой кулинарной практике известно полторы сотни типов супов, которые подразделяются более чем на 1 000 видов, причем каждый вид имеет еще и несколько подвидов и вариантов.

НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ Для приготовления бульона говяжьи и бараньи кости варят 4,5–5 часов, а телячью и свиные – 2–3 часа (при более длительной варке вкус бульона ухудшается). Перед варкой кости следует разрубить на части и промыть холодной водой (телячью и свиные, кроме того, рекомендуется поджарить в духовке).

Для варки бульона кости заливают холодной водой, накрывают крышкой, ставят на сильный огонь и доводят до кипения, затем снимают крышку и продолжают варить при слабом кипении. За 1–1,5 часа до готовности в бульон кладут морковь, петрушку, сельдерей и лук.

Бульон получается вкуснее и ароматнее из лопатки, грудинки.

Для приготовления бульона из домашней птицы используют шею, голову, крылья, желудок, сердце.

Рыбный бульон варят из голов, костей, плавников, хвоста и кожи. Все это тщательно промывают, кладут в холодную воду, добавляют петрушку и репчатый лук, доводят до кипения и на небольшом огне варят 50–60 минут, периодически снимая жир и пену. Готовый бульон процеживают.

Чтобы приготовить грибной бульон, сухие грибы заливают холодной водой, выдерживают три-четыре часа, а затем варят в той же воде. Готовый бульон процеживают, а грибы промывают. Есть и другой способ. Сушеные грибы залейте холодной водой, оставьте в ней на 10–15 минут, затем промойте, несколько раз меняя воду. Грибы снова залейте холодной водой (2 л на 100 г грибов), оставьте часа на 3 и отварите в той же воде.

Грибной бульон будет вкусным, если для его приготовления использовать сушеные грибы разной величины: крупные придают бульону приятный вкус и темный цвет, а мелкие – аромат.

Чтобы получить крепкий бульон, мясо или птицу кладут в холодную воду.

Бульон должен быть светло-янтарного цвета, без жира на поверхности. Вкус его зависит от соотношения мяса и воды. Из 1 кг мяса получится 4–5 л бульона.

Чтобы бульон был прозрачным, сначала его варят на большом огне. После того как он закипит, 2–3 раза добавляют по столовой ложке холодной воды, каждый раз доводя до кипения. Затем огонь убавляют. Собравшуюся на поверхности пену удаляют шумовкой. Чтобы бульон не имел привкуса сала, с него в процессе варки периодически удаляют жир.

Чтобы бульон был прозрачным, его осветляют мясной оттяжкой. Для приготовления оттяжки мясо с наибольшим содержанием крови (голяшка, шея и др.) пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (150–200 г на 100 г мяса) и ставят в холодное место. Через 1–2 часа добавляют слегка взбитый белок, соль и хорошо перемешивают (этого количества достаточно для осветления 2 л бульона). Оттяжку вводят в бульон, размешивают, накрывают крышкой, доводят бульон до кипения, удаляют пену, жир и продолжают варить при слабом кипении. Через 1–1,5 часа его снимают с огня, дают отстояться, удаляют лишний жир и процеживают.

Если при варке бульона пена опустилась на дно, надо влить в кастрюлю стакан холодной воды: пена поднимется на поверхность и ее можно будет снять.

Бульон теряет специфический вкус и аромат, если в него положить слишком много овощей.

Бульон будет еще вкуснее, если в тарелку добавить столовую ложку хереса.

Прозрачный мясной бульон приобретает особенно приятный вкус, если при варке в него положить кусочек сухого сыра.

Не очень крепкий бульон, особенно из костей, можно сдобрить сушеными или свежими дрожжами. Свежих дрожжей идет примерно 10 г на порцию.

С очень жирного бульона излишек жира можно снять, когда бульон остынет.

В куриный бульон не кладите никаких приправ, кроме луковицы и моркови, иначе он потеряет свой вкус.

Солить мясной бульон следует за 30 минут до готовности, рыбный – в начале варки, грибной – в конце. На 1 л бульона кладут 10 г соли.

Если бульон в дальнейшем хотят использовать для соусов и заливных блюд, его не солят.

В пересоленный бульон не рекомендуется добавлять воду, лучше всего разбавить его мясной оттяжкой.

Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли, и прокипятить.

Добавляйте соль в кипящую воду, потому что подсоленная вода дольше закипает.

Лучшие бульоны для прозрачных супов получаются из говядины, кур и дичи.

Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки положите в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Если бульон будет некоторое время храниться, после процеживания его снова доводят до кипения, а затем охлаждают.

Мясные бульоны для прозрачных супов варят с репчатым луком, морковью, сельдереем и петрушкой, а рыбные – с луком и зеленью петрушки.

Оттяжку для куриного бульона готовят из мелко нарубленных куриных костей и зачисток, в которые добавляют белок и соль.

Рыбный бульон осветляют взбитыми с солью яичными белками.

Спинной мозг (амурет) при варке бульона нужно удалять, так как бульон от него мутнеет.

Костный мозг не выпадает при варке, если с каждой стороны кости положить по кристаллу крупной соли.

Вкус бульона ухудшается, если его долго хранить в горячем состоянии.

Прозрачный рыбный бульон готовят преимущественно из ершик, окуней и отходов судака.

На рыбном бульоне не рекомендуется готовить супы с мучными и макаронными изделиями.

При варке бульона из рыбы осетровых пород через час после начала варки следует вынуть голову, мякоть отделить, а хрящи довести до готовности.

Чтобы придать бульону аромат и золотистую окраску, надо положить в него разрезанные пополам и поджаренные с одной стороны без масла морковь, петрушку, сельдерей и лук.

Бульон можно подкрасить отваром луковой шелухи – это повысит его питательность, обогатит витаминами и улучшит внешний вид.

Супы удаются тем лучше, чем в меньшем объеме они варятся. Хорошо, если посуда глиняная, можно использовать и эмалированную, но ни в коем случае не металлическую.

Соотношение воды и остальных продуктов в супах должно быть точно сбалансированным. При этом во время варки нельзя ни отливать, ни добавлять жидкость – и то и другое значительно ухудшает вкус.

При варке супа нельзя давать ему перекипать, суп следует почаще пробовать, вовремя исправляя ошибки и следя за консистенцией, а также готовностью мяса, рыбы, овощей.

Размешивать супы следует медленными кругообразными движениями.

Если во время варки требуется долить воды, доливайте только горячую.

Заправочные супы (борщи, щи, рассольники) варят на слабом огне, чтобы вместе с паром не улетучивались содержащиеся в овощах ароматические вещества.

Закладывают овощи в суп за 20–30 минут до его готовности. Перед окончанием варки

нужно положить лавровый лист и перец. Овощи для рыбных, грибных, а также вегетарианских супов рекомендуется обжаривать на столовом маргарине, растительном или сливочном масле, а для молочных супов – только на сливочном масле.

После того, как бульон заправлен, прибавьте огонь. Когда суп закипит, снова уменьшите нагрев.

Во многие заправочные супы кладут томат-пюре или свежие помидоры. В этом случае раньше поджаривают овощи, а томат добавляют уже перед окончанием обжаривания, чтобы овощи не стали жесткими.

Если томат-пюре не дает остроты, можно добавить в него лимонную кислоту или уксус.

Качество супа можно улучшить, прибавляя в него свежее масло, желтки, сметану, зелень, сушеные или свежие дрожжи, а также экстракт суповых кореньев. Свежие дрожжи предварительно поджаривают на масле. Сушеные дрожжи размешивают уже в готовом супе, лучше всего в тарелке.

Если яйцо вбить в кипящий или горячий суп, оно свернется сероватыми нитями, станет невкусным. Если же влить его в смесь супа (воды) и кислоты, сбитой с маслом, причем, имеющей температуру несколько ниже, чем суп, то яйцо не только не свернется, но от кислоты приобретет эластичность, цвет его станет ярче. Кроме того, оно сварится так, что будет не жидким и не твердым, а медузообразным, в супе будет плавать не на поверхности, а в середине жидкости. Такой суп очень эффектен. Есть еще и такой способ: перед тем как класть в суп сырое яйцо, его надо смешать с небольшим количеством охлажденного бульона – тогда оно равномерно распределится в супе.

Не следует оставлять лавровый лист в готовом супе.

Толченый чеснок рекомендуется добавлять в суп в конце варки.

Маслины добавляют в блюда перед подачей их к столу.

При варке супа после введения каждого из продуктов бульон нужно быстро довести до кипения.

Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты – это улучшит вкус и обогатит суп витаминами.

Заправочные супы рекомендуется 10–15 минут подержать на краю плиты: жир собирается на поверхности и суп становится прозрачнее.

Щи и борщ не рекомендуется готовить «впрок». Лучше сделать полуфабрикаты. В холодильнике отлично «переносят» бульон, вареная неочищенная свекла, обжаренные овощи – лук, морковь, белые коренья. И завтра останется только заправить борщ овощами. Это быстро и, главное, сохраняется питательная ценность блюда. В конце варки в борщ вместе с заправкой рекомендуется класть нарезанный соломкой сладкий (болгарский) перец, который витаминизирует и ароматизирует борщ.

При варке борща по-московски в бульон рекомендуется класть кости от ветчины или копченую свиную грудинку; для борща по-флотски – бекон.

Для борщевой и щевой хорошо использовать грудинку.

В борщ, приготовленный на грибном бульоне, вареные нацинкованные грибы кладут вместе с поджаренными овощами.

При варке щей надо помнить, что квашенную капусту кладут в холодный бульон (или воду), а тушеную – в кипящий.

Вкусные щи можно приготовить даже из очень кислой капусты, для этого часть ее заменяют свежей. Тушат только квашенную капусту, а свежую кладут в кипящий бульон.

Поскольку щи из свежей капусты сами по себе обладают нежным вкусом и тонким ароматом, не нужно добавлять в них томат, много специй.

Если рассольник недостаточно острый, в него добавляют кипяченый процеженный огуречный рассол.

К рассольникам с рыбными продуктами сметану подавать не обязательно.

Соленые огурцы с тонкой кожницей и мелкими семенами можно класть в рассольник

неочищенными.

Московский рассольник заправляют проваренной смесью желтков и молока (или сливок).

При варке ухи рыбу следует класть в холодную воду, а для подачи под соусом – в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью.

Для придания рыбной ухе пикантного вкуса положите в нее свежее яблоко.

В грибную солянку лимон не кладут.

Рыбную солянку не следует готовить из мелкой и костлявой рыбы.

Рыбные консервы в собственном соку или в томате добавляют в заправочные супы за 10–15 минут до окончания варки.

Если суп готовят с мясными консервами, то мясо отделяют от жира и бульона. Бульон и жир вводят за 5–10 минут до готовности супа, а мясо кладут в тарелку перед подачей к столу.

Овощные супы можно готовить на мясном, костном или грибном бульонах, а также на воде и прозрачных овощных отварах.

Чтобы улучшить вкус и повысить питательность овощных супов, в них рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.

Специй в овощные супы кладут немного или же не кладут совсем, так как эти супы достаточно ароматизированы самими овощами.

Холодные супы готовят на свекольном отваре, простокваше, кислом молоке.

В летний холодный борщ закладывают молодую свеклу с ботвой, огурцы, редис, яйца, зелень, листья салата.

Окрошку следует готовить только из охлажденных продуктов.

Бульоны

Бульон костный (мясной)

Для приготовления этого бульона можно использовать не только кости и мясо, но и домашнюю птицу, языки и другие мясные продукты, предназначенные для употребления в отварном виде. Качество бульона во многом зависит от точного выполнения всех требований, предъявляемых к технологии его приготовления.

Мясо перед варкой необходимо нарезать крупными кусками, кости разрубить и промыть холодной водой.

Подготовленные продукты сложить в посуду и залить холодной водой. Воду быстро довести до кипения. Перед закипанием крышку снять, подождать, пока пена соберется на поверхности, и снять ее шумовкой. Варить бульон на слабом огне, так как при бурном кипении пена распадается на мелкие хлопья и жир разлагается на составные части, что приводит к ухудшению вкуса и внешнего вида бульона. В процессе варки жир следует периодически удалять.

За 30–40 минут до окончания варки в бульон нужно положить ароматические коренья, морковь, репчатый лук. Если их предварительно поджарить до золотистой корочки, то вкус и аромат бульона улучшается.

Мясо кладут в бульон не вместе с костями, а через 1,5–2 часа. Такой бульон будет прозрачнее и ароматнее.

Посолить бульон следует незадолго до конца варки. По окончании варки репчатый лук и коренья нужно вынуть из бульона.

На 1 кг мяса – 4–5 л воды.

Бульон рыбный

Наилучший по вкусу бульон – из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород. Головы леща, сазана, воблы, плотвы использовать не рекомендуется, так как бульон из них может горчить.

Выпотрошенную рыбу, целую или нарезанную на куски, а также пищевые отходы,

полученные при разделке, — головы, хвосты, плавники, кости, кожу промыть холодной водой, из голов предварительно удалить жабры. Подготовленные продукты залить холодной водой и довести до кипения. Положив репчатый лук, петрушку и соль, снять пену и жир. После этого варить на слабом огне в течение часа.

Если используются головы осетровых, через час после начала варки вынуть их из бульона, мякоть отделить, а кости и хрящи снова положить в бульон и варить до размягчения (3–4 часа). Готовый бульон снять с огня и через 20–30 минут процедить.

На 1 кг рыбы – 4–5 л воды.

Бульон грибной

Грибы перебрать, тщательно промыть и залить холодной водой на 3–4 часа. Набухшие грибы переложить в другую посуду, а настой процедить. Варить грибы в этом же настое около 1,5 часов без соли. Готовые грибы вынуть и нарезать, а бульон посолить и через некоторое время, когда он отстоится, процедить. Вареные грибы ввести в суп за 15 минут до конца варки.

На 50 г сушеных грибов – 2 л воды.

Бульон с сельдереем

Приготовить прозрачный мясной бульон. За 10–15 минут до окончания варки добавить нарезанный ломтиками корневой сельдерей или ветки салатного сельдерея, дать бульону настояться, а затем процедить.

Подавать бульон в чашках, отдельно подать гренки с сыром или пирожки.

На 400 г прозрачного мясного бульона – 40 г сельдерея.

Бульон с омлетом

Омлет для бульона является одним из основных гарниров. Готовят омлет, кроме натурального (из яиц и молока или бульона), с морковью, шпинатом, томатом, зеленым горошком, каштанами и т. п., а также с дичью, курицей, печенью и др. Таким образом омлетами можно разнообразить прозрачные супы не только со вкусовой, но с видовой стороны, приготавливая их одновременно разных цветов, например: красного цвета — из томата, зеленого — из шпината или горошка, белого — из спаржи или цветной капусты, темного — из дичи или печени и т. д.

Входя в состав того или иного гарнира, омлеты вносят разнообразие в прозрачные супы.

Для омлета используются целые яйца, но можно готовить омлет из яичных желтков, оставшихся от осветления прозрачного бульона, в состав которых входят белки. В массу, предназначенную для омлета с овощами, дичью, курицей, печенью и др., можно добавлять немного соуса молочного, белого или красного, в зависимости от основного продукта. В этом случае омлет получается очень вкусным, плотной консистенции и его удобно нарезать на порции.

Перед подачей на стол в тарелку положить омлет, вынутый из порционной формы или нарезанный на порции (если омлет варят в крупной посуде), налить мясной или куриный прозрачный бульон. Для улучшения внешнего вида и обогащения блюда витаминами добавить листики сваренного шпината или ошпаренные листики зелени петрушки.

На 400 г прозрачного мясного или куриного бульона – 40 г омleta.

Ниже описывается приготовление омлета на пару из разных продуктов и количество их на 10 порций. При этом даются два варианта закладки яиц: яйца целые и яичные желтки и целые яйца вместе (яичный желток 1 шт. = 15 г).

Омлет с морковью

Тонко нарезанную морковь припустить с маслом до готовности, протереть, пюре соединить со взбитыми яйцами, а затем с молоком, заправить солью по вкусу, разлить в формы и варить на пару.

Морковь – 300 г, молоко – 250 г, яйцо – 5 шт., масло сливочное – 40 г. Или: яичный желток – 4½ шт., морковь – 200 г, молоко или сливки – 200 г, масло – 40 г, яйцо – 2½ шт.

Омлет с горошком

Горошек протереть, затем пюре соединить с бульоном, заправить по вкусу солью, добавить взбитые яйца и разлить в формы.

Зеленый горошок – 250 г, бульон прозрачный – 100 г, яйцо – 5 шт., масло – 10 г. Или: яйцо – 2½ шт., яичный желток – 5 шт.

Омлет с томатом

Томат-пасту соединить с бульоном, заправить по вкусу солью, смешать со взбитыми яйцами и разлить в формы.

Томатная паста – 150 г, бульон мясной – 200 г, яйцо – 5 шт., масло – 10 г. Или: яичный желток – 5 шт., яйцо – 2½ шт.

Омлет с цветной капустой

Вареную цветную капусту соединить с молочным соусом, добавить молоко или сливки и смешать со взбитыми яйцами, протереть через сито, заправить солью и разлить в формы.

Капуста цветная – 250 г, молоко или сливки 50 г, яйцо – 5 шт., масло – 10 г. Или: яичный желток – 7 шт., яйцо – 2 шт., масло – 10 г.

Омлет со спаржей

Готовить из головок спаржи так же, как из цветной капусты.

Головки спаржи – 250 г, остальные продукты те же, что для омлета с цветной капустой.

Омлет с курицей

Измельченное до пюреобразной консистенции вареное куриное мясо соединить с белым мясным или молочным соусом, добавить сливки, затем смешать со взбитыми яйцами и разлить в формы.

Вареное куриное мясо (пюре) – 120 г, сливки – 120 г, яичный белок – 2½ шт., яичный желток – 5 шт.

Омлет с печенью

Печень домашней птицы слегка посолить, обжарить с маслом, пропустить до готовности и протереть. Полученное пюре (100 г) соединить с молочным соусом, после чего смешать со взбитыми яйцами, заправить по вкусу и разлить в формы.

Печень домашней птицы – 350 г, молоко – 150 г, яйцо – 1 ½ шт., яичный желток – 8 шт., масло – 60 г.

Бульон с овощами (соломкой)

Коренья и лук-порей нацинковать соломкой и все вместе слегка спассеровать с маслом. Затем пассерованные овощи залить прозрачным бульоном (овощи должны быть только слегка покрыты бульоном), накрыть посуду крышкой и тушить при слабом кипении 15–20 минут. За 5–6 минут до окончания варки к овощам нужно добавить нарезанные листья шпината.

В набор овощей можно ввести тонко нарезанную белокочанную капусту, соответственно, уменьшив норму закладки кореньев.

Капусту предварительно ошпарить кипятком (1–2 минуты) и присоединить к овощам после их пассерования.

На 1–2 порции: бульон мясной или из дичи – 400 г, капуста белокочанная – 30 г, морковь – 40 г, репа, брюква – 20 г, петрушка, пастернак – 20 г, сельдерей – 5 г, лук-порей – 20 г, шпинат или салат – 10 г, масло сливочное – 5 г.

Бульон с овощами (кубиками)

Коренья нарезать кубиками размером в 5–6 мм, лук мелко нарубить и все вместе слегка спассеровать с маслом. Пассерованные овощи залить прозрачным бульоном и тушить в закрытой посуде при слабом кипении 15–20 минут. В процессе варки к овощам добавить нарезанные стручки фасоли, горошек, шпинат и варить до готовности.

Перед подачей в тарелку положить порцию овощей вместе с бульоном, в котором они варились, и налить прозрачный бульон.

На 1–2 порции: бульон мясной, куриный или из дичи – 400 г, морковь – 60 г, репа, брюква – 20 г, пастернак – 20 г, лук-порей – 25 г, горошек консервированный – 10 г, шпинат

– 10 г, стручки фасоли – 10 г, масло сливочное – 5 г.

Бульон с зеленью (весенний)

Морковь, репу, пастернак, петрушку нарезать брусками длиной в 2–2,5 см, толщиной в 3 мм и варить в бульоне или подсоленной воде до готовности. Цветную капусту разделить на маленькие кочешки, спаржу нарезать так же, как коренья, стручки фасоли – ромбиками, листья шпината – на части. Каждый вид овощей варить отдельно в подсоленной воде.

Перед подачей на стол все вареные овощи смешать, прогреть в бульоне, положить порцию в тарелку и налить прозрачный бульон.

На 1–2 порции: бульон мясной, куриный или из дичи – 400 г, овощи разные – 130–140 г. В набор овощей могут быть включены: морковь, репа, петрушка, пастернак, цветная капуста, спаржа, стручки свежей или консервированной фасоли, горошек свежий или консервированный, шпинат или салат; соль для варки овощей – 10 г.

Бульон с фрикадельками

Фрикадельки приготовить, как описано выше. Разделать фрикадельки в форме маленьких шариков по 8–10 г и варить в бульоне или подсоленной воде в течение 5–6 минут. Подавать фрикадельки с бульоном и ошпаренными листиками петрушки.

На 1–2 порции: бульон прозрачный мясной – 400 г; для фрикаделек: говядина – 80 г, масло сливочное – 5 г, лук – 10 г, яйцо – 4 г, вода – 7 г, петрушка – 2 г.

Бульон с цветной капустой

Гарнир для бульона приготовить следующим образом: цветную капусту нарезать на отдельные кочешки и варить в подсоленной воде.

Перед подачей на стол предварительно прогретую в бульоне капусту положить в тарелку, добавить ошпаренные листики и налить прозрачный бульон.

На 1–2 порции: бульон мясной или куриный – 400 г, капуста цветная – 100 г, зелень петрушки – 10 г.

Бульон с брюссельской капустой

Целые крепкие кочешки брюссельской капусты ошпарить в кипятке (2–3 минуты), откинуть и сварить в бульоне до готовности. Готовую капусту хранить в бульоне.

На 1–2 порции: бульон прозрачный мясной – 400 г, брюссельская капуста (кочешки) 100 г.

Бульон весенний с омлетом

Овощи в половинном размере готовить так же, как для бульона с овощами и зеленью. Отдельно приготовить омлеты (2–3 сорта), разные по цвету, например, с томатом, со шпинатом, с курицей. Готовить в закусочных формочках или нарезать кусками. Бульон прозрачный мясной, куриный или из дичи. Подавать на стол, как сказано выше.

Бульон с кнелями в салате

Листья зеленого салата ошпарить в кипятке (2–3 минуты), откинуть, облить холодной водой и разложить тонким слоем на доске. На подготовленные листья нанести ровный слой кнельной массы из курицы и свернуть в виде рулета диаметром до 2–2,5 см. Рулеты положить в соответствующую посуду, дно которой смазать маслом, подлить немного бульона, накрыть крышкой и пропустить.

Перед подачей на стол рулет нарезать кружочками, положить в тарелку и залить прозрачным бульоном.

На 1–2 порции: бульон мясной или куриный – 400 г, филе курицы, молоко – 20 г, яичный белок – 5 г, масло сливочное – 1 г.

Бульон с разными омлетами

Приготовить омлет 3–4 сортов, например: с морковью, горошком, печенью натуральной в соответствующих пропорциях. Разлить и варить омлет в маленьких тарталетках (по 3–4 шт. на порцию) или в соответствующей посуде на 10 порций, омлет нарезать кусками в форме кубика, ромба, квадрата и т. п. Отдельно отварить нарезанный шпинат. Перед подачей на стол в тарелку положить омлет разных цветов, шпинат и налить прозрачный бульон.

На 1–2 порции: бульон мясной или куриный – 400 г, продукты для омлета см. в «Бульоне с омлетом».

Борщ

Борщ – наиболее распространенное блюдо украинской кухни. В далекую старину оно называлось «вариво з зіллям», а уж позднее получило название «борщ», поскольку обязательной составной частью его является свекла (бурак), которая по-старославянски называлась «бърщъ».

Прошли века, украинский борщ завоевал всемирную славу. Искусные кулинары подарили своим народам московский, сибирский, белорусский, польский, кишиневский и другие борщи, каждый из которых, обладая высокими вкусовыми качествами, отражает те или иные национальные и географические особенности народности, местности. Особенно много способов приготовления борща на Украине.

Отличный вкусовой букет борща (в его состав входят 18–20 различных продуктов и приправ) обеспечивает ему на протяжении многих лет самые высокие оценки на международных кулинарных конкурсах.

Как правило, борщи готовят на мясном или костном бульоне. Для бульона лучше всего подходит грудинка. Кости варят 4–6 часов, мясо – 2–2,5 часа. К концу варки в борще должно оставаться не более 300–350 г чистого бульона на порцию, поэтому воды в начале варки следует брать по крайней мере вдвое больше. Говяжью грудинку и свинину закладывают обычно в соотношении 2: 1 или 1:1. Борщ можно готовить также на гусином или курином бульоне. В этом случае добавлять другое мясо не следует.

Особенностью подготовки овощной части борща является предварительная раздельная обработка овощей. Свеклу, например, тушат отдельно от других овощей, предварительно сбрызнув ее уксусом или добавив лимонную кислоту либо лимонный сок, чтобы сохранить красный цвет. Иногда свеклу пекут или варят до полуготовности в кожуре, затем очищают, режут и кладут в бульон.

Мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой морковь, петрушку пассеруют вместе 15–20 минут, перед окончанием пассерования в овощи добавляют томат-пюре или мелко нарезанные помидоры и продолжают пассеровать до тех пор, пока жир не окрасится в цвет помидоров.

Очень важно соблюдать последовательность закладки овощей в бульон – в зависимости от продолжительности варки. Картофель закладывают за 30 минут до готовности борща, капусту – за 20, тушеную свеклу и пассерованные овощи – за 15, пряности – за 5–7, чеснок – за 2 минуты.

Необходимо помнить, что при пассеровании, тушении и варке овощей и кореньев в открытой посуде улетучиваются ароматические вещества, а при сильном кипении бульона жиры омыляются, и бульон приобретает мутный цвет, неприятный запах и вкус, а поэтому варить, пассеровать и тушить овощи нужно только в закрытой посуде при слабом кипении.

Основной вид жира для борща – свиное сало. Его толкуют или растирают в ступке с чесноком, луком и зеленью петрушки и заправляют им борщ за 2–3 минуты до готовности.

Отделные борщи для придания им своеобразного кисловатого вкуса готовят не только на воде, а и на квасе, соке квашеной свеклы, свекольном настое, добавляя их, когда сварилось мясо, в готовый бульон и стараясь не подвергать длительному кипячению. Ниже приводятся рецепты приготовления кваса для борща.

Квас свекольный

Свеклу очистить и промыть. Часть свеклы (примерно 1,5 кг) нарезать ломтиками, уложить их вперемешку с целой свеклой, залить холодной кипяченой водой и поставить в темное место для брожения. По окончании процесса брожения перенести квас в холодное место, и через 13–15 часов он готов. По мере использования его нужно доливать холодной кипяченой водой (4–5 раз) и периодически удалять плесень.

Усилить красный цвет борща можно настоем свеклы. Для его приготовления нужно использовать свеклу наиболее яркой окраски. Свеклу нарезать тонкими ломтиками или натереть на терке, залить горячим бульоном или водой (2 л на 1 кг свеклы), добавить 30 г уксуса, довести до кипения, настоять 30–40 минут и процедить.

Перед подачей на стол в борщ кладут сметану по вкусу, зелень укропа, петрушки.

На 4 кг свеклы – 12 л воды.

Борщ московский

Сварить в мясном бульоне кости от ветчины или копченую свиную грудинку. Овощи нарезать соломкой и готовить борщ обычным способом (без картофеля). Перед подачей в тарелку положить кусок прогретой вареной говядины, ветчину, нарезанную поперек батончика сосиску, сметану и посыпать зеленью.

На одну порцию: говядина – 30 г, кости ветчинные – 25 г, ветчина – 20 г, сосиски – 20 г, свекла – 80 г, капуста свежая – 80 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 15 г, масло топленое – 10 г, уксус 3 %-й – 5 г, сметана – 10 г, зелень укропа, лавровый лист, перец красный молотый, соль.

Борщ волынский

Очищенную свеклу сварить до полуготовности, нарезать ее соломкой, положить вместе с нашинкованной капустой в бульон и варить 10 минут.

Затем добавить в бульон пассерованные коренья, репчатый лук, поджаренные и протертые свежие помидоры, лавровый лист, душистый перец горошком и варить до готовности.

Перед подачей положить в тарелку мясо, сметану и посыпать зеленью.

На одну порцию: говядина – 80 г, свекла – 60 г, капуста свежая – 160 г, морковь – 15 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 15 г, помидоры свежие – 60 г, сало свиное топленое – 10 г, сметана – 15 г, лавровый лист, перец душистый горошком, соль, зелень петрушки, укропа.

Борщ волынский с грибами

Борщ готовить на грибном бульоне, как описано выше, но без помидоров. За 5–7 минут до конца варки добавить вареные, нарезанные соломкой грибы и свекольный квас.

На одну порцию: свекла – 60 г, капуста свежая – 150 г, грибы сушеные – 5 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 15 г, корень петрушки – 10 г, сало свиное топленое – 10 г, квас свекольный – 60 г, сметана – 15 г, соль, зелень петрушки, укропа.

Борщ старолитовский

Отварить до готовности мясо с луком, половиной моркови, петрушкой и нарезать небольшими одинаковыми кусочками, как для окрошки.

Свеклу испечь в кожуре до полуготовности, очистить и нарезать соломкой. Репу, капусту колъраби, яблоко нарезать соломкой, соединить со свеклой и отварить в мясном бульоне. Добавить петрушку и укроп. Отдельно отварить грибы. За 5–7 минут до конца варки добавить вареные, нарезанные соломкой грибы, майоран и свекольный рассол или квас.

На одну порцию: говядина – 150 г, ветчина – 60 г, сало свиное копченое – 20 г, грибы белые сушеные – 10 г, свекла – 50 г, капуста колъраби – 50 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, репа – 50 г, яблоко (антоновское) – 20 г, свекольный рассол или квас – 100 г, сметана – 20 г, майоран.

Борщ из курицы

Приготовить бульон из курицы. Свеклу нарезать мелкой соломкой и тушить в сотейнике вместе с жиром, уксусом и бульоном до готовности. Морковь, петрушку, репчатый лук и помидоры мелко порезать и спассеровать вместе. Капусту нашинковать мелкой соломкой, положить в бульон. Перед концом варки ввести в борщ свеклу, пассерованные коренья, лук, помидоры, специи по вкусу и дать покипеть. Перед подачей в тарелку положить кусочки куриного мяса, сметану и зелень укропа.

На одну порцию: курица – 100 г, свекла – 80 г, капуста – 100 г, помидоры – 40 г,

морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, корень петрушки – 10 г, укроп – 3 г, масло сливочное – 20 г, яйцо – ¼ шт., сметана – 20 г, уксус 3 %-й – 5 г, соль, специи.

Борщ флотский

В костном бульоне отварить бекон. Овощи нарезать ломтиками, капусту – шашками. Сварить борщ обычным способом и перед подачей положить в тарелку кусочек бекона.

На одну порцию: кости свиные – 60 г, бекон копченый – 40 г, или грудинка свиная копченая – 50 г, или корейка свиная копченая – 50 г, свекла – 100 г, капуста свежая – 60 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 15 г, масло топленое – 10 г, уксус 3 %-й – 5 г, сметана – 10 г, зелень укропа, лавровый лист, перец красный молотый, соль.

Борщ по-чешски

Свеклу очистить, нарезать ломтиками, посолить, залить холодной водой так, чтобы она была полностью покрыта, проварить немного, снять с огня и выдержать несколько дней, чтобы свекла начала бродить.

Репчатый лук, сельдерей спассеровать на свином жире. Капусту нашинковать, сушеные грибы отварить и нарезать соломкой, помидоры – дольками. Жирную свинину нарезать кубиками, залить полученным свекольным квасом, водой (1: 1) и варить до мягкости. Затем добавить маринованную свеклу, капусту, грибы, помидоры, пассерованные коренья и варить до готовности. В самом конце посолить и добавить при необходимости уксус, чтобы борщ приобрел кисло-сладкий вкус. Перед подачей на стол положить в борщ сметану или влить молоко.

На одну порцию: свинина – 100 г, свекла – 50 г, капуста свежая – 50 г, лук репчатый – 20 г, корень сельдерея – 10 г, помидоры – 20 г, грибы сушеные – 5 г, жир свиной – 10 г, сметана – 20 г, соль, уксус 3 %-й по вкусу.

Борщ без картофеля

Такой борщ можно готовить как со свежей, так и с квашеной капустой. В кипящий бульон положить капусту, варить 15 минут, добавить тушеную свеклу, коренья, лук, варить еще 7-10 минут, ввести специи, соль. Перед подачей борщ можно подкрасить свекольным настоем. Для его приготовления часть свеклы нашинковать, залить горячей водой (2: 1), добавить уксус, довести до кипения и настаивать 30 минут.

На одну порцию: свекла – 100 г, капуста – 60 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 15 г, сало свиное – 10 г, сметана – 10 г, уксус 3 %-й – 10 г, лавровый лист, перец душистый горошком, перец черный молотый, соль.

Борщ из свиной грудинки со свеклой

Свеклу нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть свекольным квасом и перемешать. Свиную грудинку нарезать кусочками по 15–20 г и обжарить на хорошо разогретом топленом масле на сковороде или в сотейнике вместе с нашинкованным репчатым луком и свеклой, положить в кастрюлю, залить свекольным квасом, водой и варить 1,5 часа. В конце варки добавить лавровый лист, черный горький перец и соль. Перед подачей на стол борщ посыпать зеленью петрушки.

На одну порцию: грудинка свиная – 100 г, свекла – 150 г, лук репчатый – 20 г, масло топленое – 10 г, квас свекольный – 200 г, вода – 200 г, лавровый лист, перец черный горький, соль, зелень.

А теперь несколько экзотических рецептов. Каждый день Вы такие, разумеется, готовить не будете. Но раз или два в год – почему бы не попробовать?

Борщ с уткой и сосисками

Свеклу, лук-порей, коренья сельдерея и петрушку нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать и все вместе спассеровать на топленом масле. Заложить в мясной бульон нарезанную соломкой капусту, слегка обжаренную утку, предварительно отваренную в бульоне до полуготовности говяжью грудинку, отваренные сушеные белые грибы, нарезанные соломкой, и варить борщ до готовности на слабом огне. За 7-10 минут до конца

варки ввести в борщ пассерованные овощи, пучок зелени с добавлением майорана, лавровый лист, гвоздику и посолить. Готовые мясные продукты и зелень вынуть из бульона, заправить борщ смесью из сметаны и свекольного настоя, а перед подачей положить в тарелку кусок утки, грудинки, обжаренную сосиску и зелень.

На одну порцию: утка – 30 г, грудинка говяжья – 30 г, сосиски – 20 г, грибы белые сушеные – 5 г, капуста – 20 г, свекла – 100 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 25 г, корень сельдерея – 5 г, корень петрушки – 5 г, масло топленое – 10 г, сметана – 20 г, свекольный настой – 40 г, лавровый лист, гвоздика, майоран, зелень, соль.

Борщ с копченым гусем или уткой

Подготовленные спассерованные овощи и свежую капусту заложить в бульон, положить копченого гуся или утку и варить до готовности. Борщ заправить за 5–7 минут до окончания варки белым соусом, толченым чесноком, лавровым листом, солью, перцем и уксусом.

Перед подачей положить в борщ кусок птицы, сметану и посыпать зеленью.

На одну порцию: гусь или утка копченые – 50 г, свекла – 100 г, морковь – 20 г, капуста свежая – 100 г, корень петрушки – 5 г, корень сельдерея – 5 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 20 г, масло топленое – 10 г, сметана – 20 г, чеснок – 2 г, лавровый лист, перец, соль, зелень.

Борщ с сардельками

Чеснок растолочь с солью и зеленью петрушки и ввести в приготовленный борщ вместе со специями, а сардельки предварительно отварить и положить в тарелку перед подачей на стол.

На одну порцию: сардельки – 40 г, свекла – 100 г, капуста – 80 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, корень сельдерея – 5 г, лук репчатый – 30 г, томат-пюре – 15 г, сало свиное – 10 г, уксус 3 %-й – 5 г, чеснок – 2 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец красный молотый, зелень, соль.

Борщ холодный

Свеклу отварить, отвар процедить и охладить. Морковь также отварить. Затем вареные овощи и свежие огурцы нужно нарезать соломкой. Сметану, нарезанное кубиками вареное яйцо, зеленый лук, соль соединить, добавить свеклу, морковь, огурцы, перемешать и влить охлажденный свекольный отвар и уксус (по вкусу).

Отвар свекольный – 350 г, свекла – 100 г, морковь – 20 г, лук зеленый – 25 г, огурцы – 50 г, сметана – 40 г, яйцо – ½ шт., уксус 3 %-й – 5–8 г, зелень, соль.

Борщ холодный мясной

Говядину сварить, бульон охладить, снять жир и процедить. В этом же бульоне сварить свеклу, процедить и охладить. Дальше готовить борщ так, как описано выше, добавив в тарелку нарезанное кубиками вареное мясо.

На одну порцию: говядина – 80 г, отвар свекольный – 350 г, свекла – 100 г, морковь – 20 г, лук зеленый – 25 г, огурцы – 50 г, сметана – 40 г, яйцо – ½ шт., уксус 3 %-й – 5–8 г, зелень, соль.

Постный борщ с грибами и квашеной капустой

Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Нацинкованные соломкой квашеную капусту, морковь, лук, свеклу спассеровать. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томат-пасту, перец горошком и лавровый лист. Грибы мелко порезать, обжарить в растительном масле, положить в борщ и варить все вместе 30 минут. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения; затем посыпать сверху зеленью петрушки.

На одну порцию: свекла – 120 г, капуста квашеная – 60 г, грибы белые сушеные – 15 г, лук репчатый – 30 г, морковь – 15 г, масло растительное – 25 г, томат-паста – 25 г, перец горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки.

Борщ холодный с простоквашей

Свекольную ботву помыть, листья нарезать соломкой, а черешки мелкими кубиками.

Морковь, свеклу, сельдерей, зелень петрушки нарезать соломкой. Подготовленные овощи (кроме листьев свеклы) протушить с небольшим количеством воды до мягкости, затем добавить листья и протушить еще минут пять. После этого посолить, охладить и залить предварительно взбитой смесью кислого молока и холодной кипяченой воды. Подавать борщ охлажденным, посыпав зеленью.

На одну порцию: свекла молодая – 200 г, морковь – 30 г, корень петрушки и сельдерея – 20 г, простокваша – 250 г, вода – 50 г, зелень, соль.

Борщ с соленой килькой, хамсой или тюлькой

Кильку, хамсу или тюльку промыть, удалить головы и внутренности. Рыбу соленостью выше 12 % вымачивать в течение 1–2 часов. Подготовленную рыбу положить в воду вместе с овощами и варить борщ обычным способом. Перед подачей положить в борщ сметану и посыпать зеленью.

На одну порцию: хамса, килька или тюлька – 50 г, свекла – 90 г, капуста – 60 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 15 г, томат-пюре – 15 г, масло топленое – 15 г, уксус 3 %-й – 5 г, сметана – 15 г, зелень, соль.

Борщ рыбный

Свежую или мороженую рыбу разделать на филе. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить немного воды, томата-пасты, растительного масла и туширь до готовности, после чего влить уксус. Корень петрушки или сельдерея нарезать соломкой, репчатый лук измельчить и все вместе обжарить на растительном масле. В кипящую воду положить нашинкованную свежую капусту, тушеные свеклу и морковь, обжаренный лук и коренья, филе салаки и варить 20–30 минут. Добавить черный перец горошком, лавровый лист. Перед подачей в тарелку с борщом положить сметану и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Такой борщ можно приготовить из трески, пикши, путассу, сайды, мероу.

На одну порцию: рыба – 150 г, свекла – 100 г, морковь – 70 г, капуста свежая – 80 г, корень петрушки (сельдерея) – 20 г, томат-паста – 25 г, уксус 3 %-й – 5 г, лук репчатый – 40 г, лук зеленый – 20 г, масло растительное – 30 г, сметана – 20 г, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Борщ рыбный с сельдью

Сушеные грибы замочить, отварить и мелко нарезать. Помытую свеклу испечь в духовом шкафу, охладить, очистить и нарезать соломкой. Репчатый лук, морковь, корень петрушки нарезать и обжарить на растительном масле. В кипящий грибной или рыбный бульон положить нашинкованную капусту, через 10–15 минут – свеклу и обжаренные овощи, добавить нарезанное кусочками филе рыбы, вареные грибы и варить 10–15 минут. В борщ положить филе сельди без кожи и костей, нарезанное кусочками, проварить несколько минут и перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

На одну порцию: рыба – 125 г, грибы белые свежие – 100 г или сушеные – 25 г, свекла 150 г, морковь – 40 г, сельдь – 40 г, капуста свежая – 100 г, лук репчатый – 40 г, корень петрушки – 20 г, масло растительное – 40 г, зелень петрушки или укропа, соль.

Щи

Испокон веков щи были самым распространенным на Руси горячим блюдом. Готовились они с осетриной, со снетками, с яйцом, ветчиной и др. Разнообразие, отличные вкусовые качества и высокая питательная ценность снискали им широкую популярность.

Настоящие щи включают шесть компонентов: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. В качестве специй добавляются петрушка, черный перец горошком, лавровый лист, дольки чеснока.

Питательная ценность щей состоит, прежде всего, в том, что отвар капусты возбуждает аппетит. Эту же роль выполняет и молочная кислота квашеной капусты. Усиливают аппетит мясные и рыбные отвары, содержащие экстрактивные азотистые и безазотистые вещества,

ароматические коренья, лук, пряности, входящие в рецептуру блюд. Очень ценен минеральный состав этого блюда. В нем содержится большое количество солей кальция, калия, натрия и других щелочных элементов. Зимой и летом щи являются важным источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина.

В наши дни ассортимент щей значительно расширился за счет введения в блюдо новых, ранее неизвестных продуктов и сырья.

Щи из свежей белокочанной капусты

Репу, морковь, петрушку, репчатый лук и лук-порей нарезать дольками и вместе спассеровать. Белокочанную капусту нарезать шашками по 2–3 см. Некоторые поздние сорта белокочанной капусты придают щам неприятный запах и горьковатый привкус, поэтому такую капусту перед закладкой нужно погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

В кипящий мясной бульон положить капусту, довести бульон до кипения, добавить пассерованные коренья, пучок зелени и варить 30–40 минут. За 5–10 минут до окончания варки заправить щи пассерованным томатом-пюре или помидорами, нарезанными дольками, лавровым листом, черным перцем горошком. Одновременно со специями в щи можно добавлять растертый с солью чеснок. Перед подачей положить в тарелку сметану и зелень.

На одну порцию: мясо – 60 г, кости – 100 г, капуста – 150 г, морковь – 20 г, репа – 15 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 10 г, помидоры – 50 г или томат-пюре – 10 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль, зелень.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Грибы отварить, откинуть на сито, нарезать соломкой и поджарить на растительном масле. В кипящий грибной бульон положить нашинкованную белокочанную капусту и дать закипеть. Добавить поджаренные грибы, пассерованные коренья и репчатый лук, посолить и варить при слабом кипении 15–20 минут. Спассеровать томат-пюре и добавить в щи. Перед подачей в тарелку положить сметану и зелень.

На одну порцию: грибы сушеные – 5 г, капуста свежая – 150 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, корень петрушки – 10 г, репа – 10 г, масло растительное – 10 г, масло топленое – 10 г, томат-пюре – 20 г, сметана – 10 г, зелень, соль.

Щи из квашеной капусты

Эти щи готовят преимущественно с говядиной, бараниной, свининой, свиной головой.

Квашеную капусту мелко порубить, отжать из нее сок, капусту с повышенной кислотностью промыть в холодной воде и тоже отжать. Подготовленную капусту положить в сотейник, добавить жир, томат-пюре (10 г), немного бульона (чтобы капуста не пригорела), закрыть крышкой и тушить сначала на сильном, а затем на слабом огне 2–2,5 часа, изредка помешивая. Коренья и лук нарезать кубиками, спассеровать с жиром, снятым с бульона, и оставшимся томатом-пюре, добавить в капусту за 10–15 минут до окончания тушения.

В кипящий бульон положить подготовленную капусту с кореньями и луком, варить 20–25 минут, затем добавить соль, лавровый лист, черный перец горошком и варить еще 5–10 минут. Можно вводить в щи растертый с солью чеснок. Перед подачей нужно положить в тарелку кусочек мяса, сметану и зелень.

Можно подать щи со сваренным вкрутую и нарезанным кружочками яйцом.

На одну порцию: мясо – 60 г, кости – 100 г, капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 25 г, томат-пюре – 25 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, яйцо – 1 шт., зелень, лавровый лист, перец черный молотый, соль.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами

Из сушеных грибов приготовить бульон, а отваренные грибы откинуть на сито и нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук поджарить на топленом масле до золотистого цвета, коренья спассеровать отдельно с томатом-пюре, капусту стушить, соединить с пассерованным луком и кореньями, залить горячим грибным бульоном, положить соль, пучок зелени, грибы и довести до готовности.

Перед подачей на стол положить в тарелку сметану и зелень.

На одну порцию: грибы сушеные – 10 г, капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 20 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, зелень, соль.

Щи из квашеной капусты с головизной

Из голов осетровых рыб и рыбных отходов сварить бульон. Головы разрубить на 2–4 части, отделить мякоть от хрящей и удалить панцирь. Хрящи сварить до готовности, а мякоть хранить в закрытой посуде до подачи. Бульон процедить и на нем готовить щи, как из квашеной капусты с мясом. Перед подачей в тарелку положить мякоть головизны, нарезанные ломтиками хрящи, сметану и зелень.

На одну порцию: головизна осетровых рыб и рыбные отходы – 150 г, капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 20 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, зелень, соль.

Щи из савойской капусты

Эти щи следует готовить так же, как из свежей белокочанной капусты, но свежие помидоры, нарезанные дольками, класть в щи за 5–10 минут до окончания варки.

На одну порцию: капуста савойская – 150 г, помидоры свежие – 50 г, остальные продукты, кроме белокочанной капусты, те же, что и для щей из свежей капусты.

Щи из крапивы

Молодую крапиву промыть, погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и туширь с жиром 10–15 минут. Коренья нарезать кубиками, репчатый лук нарубить, зеленый лук мелко нарезать и все вместе спассеровать.

В кипящий бульон положить крапиву, пассерованные овощи, пучок зелени и варить щи 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить измельченный свежий щавель, лавровый лист, черный перец горошком, гвоздику, соль. Свежий щавель можно заменить консервированным, рассолом соленых помидоров, лимонной кислотой или соком лимона.

Подавать щи с яйцом, сваренным вскрутую, сметаной и зеленью.

На одну порцию: крапива – 160 г, щавель – 50 г, морковь – 5 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, лук зеленый – 15 г, масло топленое – 10 г, яйцо – ½ шт., сметана – 15 г, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздика, соль, зелень.

Щи «Невские»

Сварить щи с квашеной капустой и грибами. Мясо нарезать маленькими кусочками и поджарить. В готовые щи положить жареное мясо, рубленый чеснок, влить сок, полученный при жарении мяса, и все прокипятить.

На одну порцию: грибы сушеные – 5 г, говядина – 80 г, капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, томат-пюре – 20 г, чеснок – 2 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, зелень, соль.

Щи сборные («Петровские»)

Из квашеной капусты сварить обычные щи, налить их в глиняный горшочек, положить туда нарезанное мелкими кубиками вареное мясо, твердокопченую колбасу, чеснок, растертый с ветчинным салом, специи и довести до кипения.

На одну порцию: капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 25 г, томат-пюре – 25 г, масло топленое – 10 г, говядина – 50 г, ветчина – 50 г, колбаса – 50 г, зелень, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Щи ленивые

Называются эти щи ленивыми потому, что капусту для них нарезают крупно, а коренья не пассеруют. Если их готовят с мясом, то вначале варят бульон, затем мясо вынимают, нарезают кусками и кладут в тарелку перед подачей на стол.

Лук нашинковать, слегка спассеровать на растительном масле, добавить капусту, подлить немного бульона и пропустить под крышкой до полуготовности капусты. Затем положить нарезанные дольками или кружочками репу, морковь, сельдерей и туширь почти до готовности. Овощи переложить в кастрюлю, добавить бульон или воду, разведенную мучную пассеровку, специи и довести до кипения. Перед подачей положить сметану.

На одну порцию: мясо (с костями) – 100 г, капуста свежая – 160 г, морковь – 20 г, корень сельдерея – 5 г, репа – 10 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 10 г, сметана – 10 г, соль, перец горошком, лавровый лист.

Щи с ветчиной

Сварить бульон с костями от ветчины и в нем же отварить ветчину, отделенную от кости. На бульоне приготовить щи, как обычно. В глиняный горшок положить ветчину, залить щами, довести до кипения и подать с зеленью и сметаной.

На одну порцию: ветчина – 50 г, кости ветчинные – 100 г, капуста – 150 г, морковь – 20 г, репа – 15 г, корень петрушки – 5 г, лук репчатый – 20 г, помидоры – 50 г или томат-пюре – 10 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень, соль.

Щи с яблоками и помидорами

Репчатый лук нарезать ломтиками и спассеровать до полуготовности. Морковь и петрушку нарезать соломкой, смешать с пассерованным репчатым луком и продолжать пассеровать еще 5-10 минут. Затем влить бульон и тушить в закрытой посуде до готовности. Свежую капусту нашинковать, ошпарить, положить в кипящий бульон и варить 10 минут. Затем, добавив тушеные овощи, варить еще 10 минут, после чего положить нарезанные дольками помидоры, свежие яблоки кислых сортов и довести до готовности. Перед подачей положить в тарелку сметану.

На одну порцию: капуста свежая – 130 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, помидоры свежие – 50 г, яблоки – 40 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, зелень, соль.

Щи по-польски с копченой грудинкой

Из копченой грудинки и овощей сварить бульон. Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, варить под крышкой до готовности и залить процеженным бульоном. После этого положить пассерованную мучную заправку, приготовленную на сале с луком, прокипятить, посолить, добавить перец и влить рассол квашеной капусты.

Перед подачей в тарелку со щами положить нарезанную кубиками грудинку.

На одну порцию: грудинка – 70 г, капуста квашеная – 150 г, лук репчатый – 25 г, сало-шик – 10 г, рассол капустный – 125 г, бульон – 375 г, соль, перец.

Щи по-польски с говядиной

Мясо нарезать порционными кусками, отбить с двух сторон, смазать горчицей и выдержать 10–12 часов в холодильнике. Положить мясо в кипящий костный бульон и варить на слабом огне до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить, прибавить в него измельченные на терке коренья и лук, припущеные до мягкости в жире, нашинкованную капусту, специи, соль, довести до кипения и варить еще 20–30 минут.

На одну порцию: говядина – 80 г, сало топленое – 20 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, корень сельдерея – 10 г, лук репчатый – 25 г, капуста свежая – 80 г, бульон – 300 г, горчица – 3 г, перец черный, соль, лавровый лист.

Щи по-польски со свининой

Мясо нарезать маленькими кусочками, залить водой, добавить немного тмина и варить на слабом огне. Прибавить нашинкованную капусту, довести ее до мягкости и положить припущеные в жире с томатом-пюре мелко нарезанные коренья и репчатый лук, черный перец, лавровый лист, соль. Все залить костным бульоном. Перед подачей в тарелку со щами положить нарезанный тонкими ломтиками и обжаренный до румяного цвета шпик.

На одну порцию: свинина – 60 г, сало-шик – 40 г, капуста квашеная – 60 г, сало топленое – 20 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, корень сельдерея – 10 г, томат-пюре – 5 г, бульон костный – 300 г, лавровый лист, тмин, перец черный, соль.

Щи из телятины по-белорусски

Мясо нарезать порционными кусками и отварить в костном бульоне. Квашеную капусту мелко нарезать и припустить до мягкости в половине предусмотренного рецептурой жира, затем влить капустный рассол. В оставшемся жире припустить до мягкости мелко

нарезанные коренья и лук, затем вместе с капустой положить их в бульон с мясом, добавить лавровый лист, черный перец, соль, тмин и варить еще 10 минут.

На одну порцию: телятина – 60 г, капуста квашеная – 60 г, сало топленое – 20 г, лук репчатый – 25 г, корень петрушки – 10 г, корень сельдерея – 5 г, рассол капустный – 50 г, бульон костный – 300 г, лавровый лист, перец черный горошком, тмин, соль.

Щи реповые

Готовить, как простые мясные щи. Репу и брюкву нарезать соломкой, положить в готовый мясной бульон вместе с капустным рассолом и варить до мягкости овощей.

На одну порцию: грудинка говяжья – 100 г, ветчина – 20 г, репа – 100 г, брюква – 20 г, рассол капустный – 80 г, лук репчатый – 40 г, корень петрушки – 10 г, чеснок – 1 г, сметана – 20 г, зелень укропа – 3 г, майоран, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Щи кислые холодные

Квашеную капусту отжать, измельчить и туширь без жира, добавляя капустный рассол. Коренья и лук очень мелко порубить и спассеровать на растительном масле. Затем щи варить как обычно, подавать холодными, положив в тарелку сметану, сваренное вкрутую яйцо и зелень.

На одну порцию: капуста квашеная – 120 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 10 г, яйцо – ½ шт., сметана – 10 г, зелень, соль.

Щи кислые с обжаренной соленой килькой, тюлькой, хамсой

Щи приготовить, как указано выше. Рыбу очистить, обжарить до золотистого цвета в большом количестве жира. За 5 минут до готовности щей ввести обжаренную рыбку и варить 5 минут. Перед подачей положить в тарелку сметану и зелень.

На одну порцию: капуста квашеная – 100 г, морковь – 15 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 30 г, томат-пюре – 5 г, килька, хамса, тюлька соленые – по 75 г, сметана – 20 г, масло растительное – 30 г, зелень.

Щи морские

Свинину нарезать кусочками и обжарить.

Сущеную морскую капусту на 10–12 часов замочить в холодной воде в соотношении 1:8. Затем тщательно промыть, опять залить холодной водой, довести до кипения, варить 15–20 минут, отвар слить, капусту залить теплой водой (40–50 °C), также довести до кипения, варить 15–20 минут и опять слить отвар. Процесс повторить еще раз. Вкус, запах и цвет капусты при этом улучшаются, удаляется излишек йода и йодистых соединений.

В образовавшемся от жареня свинины жире спассеровать нарезанные соломкой отварную морскую капусту, морковь и репчатый лук. Дальше щи варить обычным способом; перед подачей в тарелку положить кусочки свинины и сметану.

На одну порцию: кости – 125 г, свинина – 70 г, капуста морская сущеная – 15 г, морковь – 25 г, лук репчатый – 25 г, сметана – 15 г.

Щи старинные

Квашеную капусту стушить с добавлением свиного сала, филе копченой скумбрии (сельди) и измельченного репчатого лука. Отдельно обжарить порционные куски морского окуня (путассу, трески, пикши, макруруса). Репчатый лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать и обжарить на маргарине. В готовую тушеную капусту влить рыбный или мясной бульон, добавить обжаренные овощи, варить 5–10 минут, затем положить куски жареной рыбы. Подать со сметаной и зеленью.

На одну порцию: филе морского окуня (путассу, трески, пикши, макруруса) – 100 г, капуста квашеная – 130 г, жир свиной – 35 г, филе копченой скумбрии (сельди) – 25 г, лук репчатый – 35 г, морковь – 25 г, корень петрушки – 15 г, маргарин – 15 г, сметана – 20 г, зелень петрушки или укропа, соль.

Щи зеленые с рыбой

Подготовленную рыбку выпотрошить, снять с нее филе с кожей, но без костей, нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов, костей сварить бульон с добавлением лаврового

листа, черного перца горошком, корня петрушки, репчатого лука.

Перебранный шпинат и щавель отварить в небольшом количестве воды и пропустить через сито вместе с отваром. Морковь нарезать мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать, обжарить на масле, в конце обжаривания добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбного филе посолить и обжарить с обеих сторон до полуготовности. Рыбный бульон процедить, добавить в него пюре из шпината и щавеля, обжаренные овощи, рыбу, соль и проварить 10–15 минут.

Подавать со сметаной и сваренным вкрутую яйцом.

На 1–2 порции: рыба – 350 г, щавель и шпинат – 200 г, корень петрушки – 20 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 30 г, морковь – 80 г, масло сливочное – 10 г, яйцо – 1 шт., сметана – 30 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Щи с рыбными консервами

Репу, морковь, корень петрушки, репчатый и зеленый лук нарезать брусками и обжарить на жире.

В кипящий бульон или воду положить капусту, нарезанную квадратиками 2 × 2 см, довести до кипения, добавить обжаренные овощи, пучок зелени петрушки и сельдеря и варить 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить соль, лавровый лист, черный перец горошком, обжаренные на жире свежие помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, или томат-пюре, жидкость от рыбных консервов.

В тарелку со щами положить нагретые рыбные консервы, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки, укропа или зеленый лук.

На одну порцию: консервы рыбные натуральные – 100 г, капуста свежая – 150 г, репа – 40 г, морковь – 40 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 20 г, томат-пюре – 25 г или помидоры – 50 г, жир – 20 г, сметана – 20 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки или укропа, соль.

Рассольник

Говоря о наиболее распространенных и любимых первых блюдах, на третье место после борщей и щей, пожалуй, следует поставить рассольники.

Пришло это блюдо к нам также из старины, называлось тогда оно «калья», и готовили его с икрой, курицей, мясом. Зачастую огуречный рассол заменялся лимонным раствором, но позволить себе такую роскошь могли только состоятельные люди.

Огуречный рассол, как основу для приготовления супов, применяли уже с XV века. Однако количество рассола, его концентрация, соотношение с остальной жидкостью, а также сочетание с другими основными продуктами (рыбой, мясом, овощами и крупами) были столь различны, что родились разные блюда: кальи, солянки и, наконец, рассольники, под которыми стали понимать умеренно кисловато-соленоватые супы только на огуречной основе, вегетарианские, но чаще – с субпродуктами. Кальями стали называть только рыбные слабокислые супы, а в солянки выделились более кислые и более концентрированные.

В состав современных рассольников входят соленые огурцы, корнеплоды нейтрального вкуса (морковь, репа, брюква), большое количество пряных овощей и зелени (лук, сельдерей, петрушка, пастернак, чабер, эстрагон, укроп) и немного классических пряностей (лавровый лист, душистый и черный перец). В рассольник используют преимущественно субпродукты – говяжьи или телячьи почки, желудочки, сердце, печень, легкие, ножки, а также потроха от домашней птицы (куриные, индюшачьи, гусиные, утиные). При отсутствии субпродуктов их можно заменить говяжьим мясом.

Чтобы рассольники отличались нежным, слабокислым и слабосоленым вкусом, необходимо соблюдать баланс между соленой частью (огурцами) и нейтральными поглотителями (корнеплодами – по 100–120 г на 1,5 л супа). Чистый рассол в рассольники добавляют редко и в малых дозах – если огурцы недостаточно соленые. Прежде чем заливать в бульон, рассол нужно предварительно прокипятить.

Вкус рассольника во многом зависит от качества соленых огурцов и рассола, поэтому необходимо обращать на этот продукт особое внимание. Следует использовать соленые огурцы с приятной хрустящей и плотной мякотью, имеющей солоновато-кислый вкус и аромат с привкусом пряностей. Рассол также должен иметь приятный аромат.

Для приготовления рассольников корнеплоды нарезают соломкой, а репчатый лук шинкуют, отдельно пассеруют в закрытой посуде, на слабом огне, периодически помешивая. Если белые коренья закладывают в бульон сырыми, вкус рассольника ухудшается, а сами коренья становятся водянистыми и менее вкусными. Кроме того, некоторые сорта кореньев темнеют и придают рассольнику неприятный вкус и цвет.

Соленые огурцы с пожелтевшей или грубой кожей надо обязательно очистить. У огурцов с крупными семенами нужно вычистить сердцевину. Подготовленные огурцы нарезать соломкой или кубиками, добавить бульон и пропустить в закрытой посуде 20–25 минут.

Почки зачистить от пленок и жира, замочить в воде на 6–8 часов (воду периодически менять), отварить в течение 20–30 минут, вынуть и нарезать тонкими ломтиками.

Рассольник московский с почками

Обработанные и подготовленные почки залить холодной водой, довести до кипения и варить 5–10 минут. После этого воду слить, почки промыть холодной водой, снова залить водой и варить до готовности.

Коренья и репчатый лук спассеровать на сливочном масле. Щавель и шпинат перебрать и нарезать.

Огурцы очистить от кожиц, разрезать вдоль на четыре части, удалить семена и нарезать соломкой. У нежинских огурцов кожицу и семена можно не удалять. Отходы от огурцов отварить отдельно в бульоне, который затем добавить в суп.

В кипящий мясной бульон заложить пассерованные овощи, огурцы, зелень, лавровый лист, перец горошком и варить 15 минут. За 5–6 минут до конца варки положить в рассольник шпинат, щавель, заправить по вкусу солью и огуречным рассолом.

Перед подачей положить в тарелку нарезанные почки, налить рассольник, заправить его льезоном и посыпать зеленью.

На одну порцию: почки говяжьи – 70 г, щавель – 20 г, бульон мясной – 350 г, корень петрушки – 40 г, корень сельдерея – 20 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 30 г, шпинат – 20 г, огурцы соленые – 30 г, масло сливочное – 10 г, лавровый лист, перец душистый горошком, соль; для льезона: яйцо (желток) – ¼ шт., молоко – 50 г.

Рассольник московский с телятиной (курицей)

Телятина – 80 г или курица – 80 г, остальные продукты те же, что и для рассольника московского с почками (кроме почек).

Готовится так, как описано выше, только вместо почек в тарелку кладется заранее отваренная телятина, нарезанная соломкой или кубиками, или кусок отварной курицы.

На одну порцию: мясо – 80 г, бульон мясной – 350 г, корень петрушки – 40 г, корень сельдерея – 20 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 30 г, щавель – 20 г, шпинат – 20 г, огурцы соленые – 30 г, масло сливочное – 10 г, лавровый лист, перец душистый горошком, соль; для льезона: яйцо (желток) – ¼ шт., молоко – 50 г.

Рассольник куриный

Заложить в кипяток тщательно промытые, нарезанные на мелкие кусочки куриные потроха и варить около часа, после чего добавить коренья, слегка спассерованные, и варить до полуготовности, снимая пену.

Затем положить мелко нарезанный репчатый лук, перец, лавровый лист и варить до готовности, после чего ввести припущенные огурцы, проварить 5–7 минут, добавить пряную зелень, варить еще 3 минуты, снять с огня и заправить растертым с маслом и солью чесноком.

На одну порцию: потроха куриные – 100 г, огурцы соленые – 50 г, морковь – 15 г, репа – 20 г, лук репчатый – 20 г, корень петрушки – 10 г, масло сливочное – 20 г, чеснок – 2 г, зелень

укропа, петрушки и эстрагона – 5 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Рассольник с потрохами

Шейку, крылышки тщательно опалить, удалить пеньки; желудки разрезать на две части, удалить содержимое и снять внутреннюю кожицу; сердце надрезать и удалить кровь. Потроха тщательно промыть, ошпарить, снова промыть, залить горячей водой или костным бульоном и варить до готовности. Когда потроха будут готовы, бульон слить, настоять 15–20 минут и снять с него жир.

Приготовить на бульоне рассольник, как московский.

Готовые шейки и крылышки разрубить на 2–3 части, желудок и сердце нарезать ломтиками и положить в тарелку с рассольником перед подачей на стол, добавить сметану и зелень.

На одну порцию: крылышки и потроха птицы – 100 г, остальные продукты те же, что и для рассольника московского.

Рассольник рыбный

Головизну рыб осетровых пород разрубить на 2–4 части, хорошо промыть и варить 60–70 минут. Затем отделить мякоть от хрящей, удалив при этом панцирные пластинки, хрящи отдельно довести до готовности. Рыбу частиковых пород разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать кусками, сварить отдельно до готовности.

Рассольник готовить так же, как московский. Перед подачей в тарелку положить прогретую мякоть рыбы и хрящи головизны, сметану и зелень.

На одну порцию: головизна рыб осетровых пород – 140 г, судак (сом, треска, окунь морской) – 50 г, остальные продукты, как для рассольника московского (кроме почек).

Калья из курицы

Курицу сварить, нарубить по 3–4 кусочка на порцию. В кипящий бульон положить пассерованный репчатый лук, корень петрушки, сельдерея, пастернака, довести до кипения, положить нарезанную ломтиками ветчину, очищенные и нарезанные кружочками соленые огурцы и варить до готовности. В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу огуречным рассолом. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушеки.

На одну порцию: курица – 100 г, ветчина – 40 г, огурцы соленые – 40 г, корень петрушки – 45 г, корень сельдерея – 15 г, корень пастернака – 30 г, лук репчатый – 40 г, масло топленое – 10 г, сметана – 10 г, лавровый лист, перец черный горошком, зелень петрушки, соль.

Калья с лимоном

Варить как калью из курицы, но, кроме соленых огурцов, положить ломтики лимона без цедры.

На одну порцию: огурцы соленые – 20 г, лимон – 10 г, остальные продукты, как для кальи из курицы.

Солянка

Это старинное русское блюдо когда-то называли «селянкой» (от слова «село»). Оно отличается острым вкусом и высокой питательностью. Зачастую солянки служат одновременно и первым, и вторым блюдом. Сравниться с ними по питательности могут разве что некоторые блюда восточной кухни: хати, шурпа. По технологии приготовления различают солянки жидкие и густые.

Жидкие солянки готовят на концентрированных мясных, рыбных и грибных бульонах. Неотъемлемой составной частью их являются различные мясные, рыбные продукты (в зависимости от вида солянки) или грибы, а также соленые огурцы, репчатый лук, каперсы, маслины, оливки, лимон, томат-пюре, зелень, различные специи. В жидкých солянках жидкости мало (на $\frac{1}{3}$ меньше, чем в супах других видов), причем жидкость эта концентрированная и остшая.

Принцип приготовления солянок в основном один и тот же.

Очищенный лук (лучше острых сортов) тщательно промыть в холодной воде, просушить и тонко нацинковать. Нельзя перед нарезкой оставлять его в холодной воде или на воздухе, так как при длительном хранении лук окисляется и приобретает неприятный запах, который при пассеровании усиливается. Поэтому очищенный лук следует промывать только перед измельчением.

Нацинкованный лук смешать с растопленным сливочным маслом и пассеровать без специй и томата-пюре до тех пор, пока он не станет мягким (специи при длительной тепловой обработке придают луку горький вкус, а с томатом-пюре лук пассеруется значительно дольше и плохо разваривается). Томат-пюре нужно пассеровать с жиром на слабом огне отдельно от лука до тех пор, пока жир не станет оранжево-красного цвета. Специи следует добавлять в солянку за 5–8 минут до подачи.

Соленые огурцы для солянок надо выбирать с приятно хрустящей и плотной мякотью, пожелтевшую или грубую кожицу обязательно очищать; если семена крупные, необходимо удалять сердцевину. Нацинкованные огурцы припустить в небольшом количестве бульона до полуготовности.

Вкус жидких солянок во многом зависит от качества бульона. Для его приготовления надо брать необходимое количество воды, чтобы не доливать ее во время варки солянки.

Мясо нужно вынуть из бульона и хорошо охладить, чтобы оно окрепло. Влажное мясо трудно нарезать, не деформируя.

Для приготовления мясной сборной солянки обычно берут набор мясопродуктов трех-шести наименований (говядина, телятина, почки, языки, ветчина, сосиски), но при всех сочетаниях желательно, чтобы в солянку входили нежирная ветчина и сосиски.

Из субпродуктов в солянки используют почки, язык, вымя и сердце.

Особо тщательно нужно обработать говяжьи почки. Отделив мочевики, наружные кровеносные сосуды, пленку и жир, каждую почку надо обязательно прорезать вдоль, хорошо промыть, залить холодной водой (в соотношении 1: 4) и вымачивать 5–8 часов (воду желательно менять каждые 2–3 часа). Затем воду слить, залить свежей (3 л на 1 кг почек), довести до кипения, снова слить, опять залить почки холодной водой и только тогда варить их до готовности. Если и после этого останется неприятный запах, следует еще раз сменить воду и довести до кипения. Вареные почки промыть холодной водой и хранить в посуде, накрытой влажной тканью.

Язык перед варкой тщательно промыть, залить холодной водой и варить при слабом кипении 1,5–2 часа. За 30–40 минут до готовности добавить в воду соль, морковь, зелень петрушек, репчатый лук. Вареный язык нужно сразу же переложить в посуду с холодной водой, снять с него кожу и до нарезания хранить на холода в закрытой кастрюле, так как без кожи он быстро темнеет.

Говяжье сердце разрезать вдоль, положить на 1–2 часа в холодную воду, тщательно промыть и удалить остатки крови. Затем залить горячей водой и варить до готовности при слабом кипении. В конце варки добавить соль. Готовое сердце охладить и нарезать тонкими ломтиками.

Традиционно жидкие рыбные солянки готовили из осетровых и судака. Однако их с успехом могут заменять многие океанические и морские рыбы: нототenia, бельдюга, меру, тунец, луфарь, зубатка, морской окунь, ставрида, скумбрия и другие. Рыбный бульон получается наиболее вкусным и наваристым, когда его готовят из разных видов рыб, а не из одного вида, даже более ценной породы. Вот почему рыбную солянку желательно готовить из 2–3 видов рыб, а для варки бульона, помимо рыбы, использовать еще рыбные пищевые отходы и рыбью-мелочь (ее надо внимательно перебрать, удалить жабры, тщательно промыть и варить целиком). При этом следует помнить, что головы частиковых соленых рыб, свежего леща, сазана, воблы придают бульону горький вкус и поэтому не пригодны для приготовления солянок.

Подготовленные и промытые головы (крупные нужно разрубить на четыре части), кости, плавники и другие рыбные пищевые отходы залить холодной водой (2–2,5 л на 1 кг

рыбы) и в закрытой посуде быстро довести до кипения. Затем снять пену, положить репчатый лук, зелень, морковь, корень петрушки и сельдеря, уменьшить до самого слабого огня и варить в открытой посуде 50–60 минут. Длительная варка и сильное кипячение ухудшают вкус и аромат бульона. Соль добавлять за 15–20 минут до окончания варки. Готовому бульону нужно перед процеживанием дать постоять 15–20 минут.

Сваренные головы вынуть из бульона, снять мякоть и хранить ее отдельно, а хрящевую ткань снова залить бульоном и варить до готовности. Затем хрящи охладить и нарезать тонкими ломтиками. Чтобы во время варки куски рыбы с кожей не деформировались, нужно надрезать кожу, причем не вдоль, а поперек куска.

В рыбные солянки (особенно из осетровых) не следует добавлять много томата-пюре, так как он заглушает вкус рыбы.

Солянка мясная сборная

Первый способ: в кипящий мясной бульон положить предварительно спассерованные репчатый лук, огурцы, каперсы, оливки и нарезанные мясные продукты. Довести солянку до кипения, положить лавровый лист, перец горький душистый и продолжать варить при слабом кипении 10 минут. В самом конце варки добавить соль и сметану, а перед подачей удалить лавровый лист, положить маслины, ломтик лимона без кости и посыпать мелко нарезанной зеленью. Не следует варить солянку вместе с маслинами – это ухудшает ее вкус.

На одну порцию: кости мясные – 150 г, говядина – 40 г, ветчина вареная – 20 г, сосиски – 20 г, почки – 30 г, лук репчатый – 50 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 25 г, оливки – 10 г, томат-пюре – 25 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец горошком, зелень, соль.

Второй способ: огуречный рассол прокипятить, снять накипь, соединить его с мясным бульоном и довести до кипения. Мясо, ветчину, сосиски, филе курицы нарезать небольшими кубиками. Соленые грибы и свежую капусту обдать кипятком и нарезать кубиками. Помидоры, огурцы и лук также нарезать кубиками. Затем все эти продукты вместе с пряностями и сметаной положить в глиняный горшок, залить кипящим бульоном и поставить в духовой шкаф на 10–15 минут.

На одну порцию: бульон мясной – 250 г, рассол огуречный – 50 г, говядина отварная – 40 г, говядина или телятина жареная – 40 г, ветчина – 20 г, сосиски – 20 г, курица – 20 г, огурцы соленые – 30 г, капуста свежая – 50 г, помидоры – 30 г, сметана – 20 г, грибы соленые – 20 г, каперсы – 5 г, лук репчатый – 20 г, маслины – 5 г, зелень укропа, петрушки – 5 г, лук зеленый – 5 г, перец черный горошком, перец душистый горошком.

Солянка мясная по-ленинградски

Солянку по-ленинградски готовят так же, как мясную сборную, но без томата-пюре. В конце варки заправить солянку сметаной. Перед подачей в тарелку добавить маслины и зелень.

На одну порцию: говядина – 40 г, ветчина вареная – 20 г, сосиски – 20 г, гусь – 35 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 10 г, сельдерей – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 15 г, зелень – 5 г, соль.

Солянка сборная из субпродуктов

Солянку из субпродуктов готовить и подавать так же, как мясную сборную. Вареные мясные продукты – язык, сердце и др. нарезать ломтиками. В конце варки заправить солянку сметаной.

На одну порцию: язык – 40 г, сердце – 45 г, почки говяжьи – 45 г, вымя – 35 г, кости мясные – 125 г, лук репчатый – 45 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 10 г, томат-пюре – 20 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 25 г, лимон – 1/12 шт., зелень – 5 г, соль.

Солянка рыбакская

Рекомендуется готовить из морского карася, морского окуня, ставриды, скумбрии и др. Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи и костей. Из мелкой

рыбы, костей и голов сварить бульон с добавлением корня петрушки, моркови, репчатого лука, черного перца горошком, лаврового листа и соли; бульон процедить, остудить. Репчатый лук нарезать кольцами. Соленые огурцы очистить, удалить семена, нарезать дольками. Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук обжарить на масле, добавить томат-пюре, соленые огурцы и нарезанные соломкой свежие, соленые или маринованные грибы. Влить бульон и варить в течение 15–20 минут.

Перед подачей добавить в солянку мякоть отварной рыбы, ломтики лимона без цедры, каперсы, маслины или маринованные сливы, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

На одну порцию, для бульона: рыба – 150 г, лук репчатый – 40 г, морковь – 20 г, корень петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль; для заправки: лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 10 г, томат-пюре – 10 г, огурцы соленые – 40 г, грибы свежие, соленые или маринованные – 40 г, лимон – 1/10 шт., каперсы, маслины – по 5 г, зелень петрушки или укропа.

Солянка жидккая со свежей и соленой сельдью

Свежую сельдь, сардины без костей нарезать ровными ломтиками весом 25–35 г. Филе вымоченной соленой сельди с кожей нарезать тонкими ломтиками весом 5-10 г. В кипящий бульон или воду положить пассерованный репчатый лук, оливки, каперсы, сваренные в небольшом количестве воды соленые огурцы с отваром и варить 8-10 минут; добавить свежую и соленую сельдь, сардины, лавровый лист, перец горошком и варить солянку на слабом огне до готовности свежей рыбы. Солить по вкусу. В тарелку с солянкой положить маслины, ломтик лимона и нарезанную зелень.

На одну порцию: сельдь свежая – 80 г, сардины – 15 г, филе соленой сельди – 20 г, лук репчатый – 30 г, огурцы соленые – 20 г, томат-пюре – 5 г, каперсы – 5 г, оливки – 5 г, маслины – 5 г, масло сливочное – 10 г, лимон – 1/6 шт., зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Солянка жидкая со свежей, соленой или копченой сельдью, помидорами и сладким стручковым перцем

Репчатый лук, стручковый перец нарезать соломкой и пассеровать по отдельности до готовности. В лук при пассеровании добавить томат-пюре, лавровый лист и перец горошком. В горячую воду или рыбный бульон положить стручковый перец, лук, подготовленные соленые огурцы, каперсы и варить 10–15 минут. Затем добавить нарезанные на порции филе свежей сельди, сардины, мякоть салаки, нарезанную тонкими ломтиками вымоченную соленую сельдь или копченую, свежие помидоры, нарезанные дольками, и все варить до готовности свежей сельди. В тарелки с солянкой положить маслины, кружочки лимона и зелень.

На одну порцию: сельдь свежая – 80 г, сардины – 15 г, филе соленой или копченой сельди – 20 г, лук репчатый – 30 г, огурцы соленые – 20 г, перец стручковый – 15 г, помидоры – 20 г, томат-пюре – 5 г, каперсы – 5 г, маслины – 5 г, масло сливочное – 10 г, лимон – 1/6 шт., зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Солянка донская

Морковь, петрушку нарезать ломтиками, репчатый лук нацинковать, все вместе спассеровать, положить в кипящий рыбный бульон, снова довести до кипения и добавить остальные продукты (гарнир, осетрину). Помидоры нарезать кружочками и добавить в солянку за 5-10 минут до окончания варки.

На одну порцию: осетрина – 100 г, головизна – 50 г, морковь – 20 г, корень петрушки – 15 г, лук репчатый – 40 г, огурцы соленые – 30 г, каперсы – 10 г, маслины – 20 г, оливки – 10 г, помидоры – 40 г, томат-пюре – 25 г, масло сливочное – 10 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец черный молотый, зелень, соль.

Солянка с кальмарами

Почищенные и помытые кальмары отбить, нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле. Слегка обжарить измельченный репчатый лук и вместе с кальмарами сложить в

кастрюлю, добавить томат-пасту, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, мелкорубленый чеснок, соль, черный молотый перец, воду. Варить под крышкой 30–40 минут.

Перед подачей на стол посыпать солянку мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На одну порцию: кальмары – 150 г, лук репчатый – 20 г, огурцы соленые – 20 г, томат-паста – 15 г, масло растительное – 30 г, чеснок – 5 г, перец черный молотый, зелень петрушки или укропа, соль.

Солянка грибная

Первый способ: подготовленные свежие белые грибы отварить, промыть и нашинковать, а отвар использовать для приготовления солянки. Если грибы сущеные, их также нужно отварить, отцедить и нарезать соломкой.

В кипящий грибной бульон заложить спассерованный на сливочном масле отдельно, а затем с томатом-пюре репчатый лук, нашинкованные соленые огурцы и варить **10–15** минут при слабом кипении. Добавить грибы, черный перец горошком, лавровый лист, посолить и дать закипеть, а после этого положить маслины, капресы, сметану и варить еще 3–5 минут. В тарелку с готовой солянкой положить кружочек очищенного лимона и зелень.

На одну порцию: грибы белые свежие – 80 г и сущеные – 15 г, лук репчатый – 50 г, огурцы соленые – 30 г, капресы – 10 г, маслины – 25 г, оливки – 10 г, томат-пюре – 25 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец черный горошком, зелень, соль.

Второй способ: отварить сущеные грибы, вынуть их, нарезать соломкой, вновь положить вариться, добавив нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей.

Свежую и квашеную капусту стушить на масле до мягкости. Соленые грибы ошпарить, нарезать мелкими кусочками. Соединить вместе все продукты, добавить пряности и варить 15 минут на умеренном огне. Готовую солянку заправить сметаной и соком лимона.

На одну порцию: бульон грибной – 30 г, грибы белые сущеные – 10 г, грибы соленые – 40 г, капуста свежая – 30 г, капуста квашеная – 30 г, морковь – 15 г, корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 20 г, помидоры – 30 г, сметана – 20 г, масло сливочное – 10 г, маслины – 5 г, укроп – 5 г, лавровый лист, перец черный горошком, лимон – 1/8 шт.

Солянка украинская

Репчатый лук мелко порубить и обжарить с нарезанным кубиками салом. Чеснок натереть на мелкой терке. Отварные или жареные телячьи почки, жареное мясо, отварную свинину нарезать тонкими ломтиками, добавить томат-пасту, красный молотый перец, очищенные от кожицы и семян, нарезанные соломкой соленые огурцы, репчатый лук, обжаренный с салом, чеснок и протушить несколько минут. Затем влить немного бульона и проварить 5 минут. Солить по вкусу. В готовую солянку положить капресы, 2–3 дольки лимона, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Отдельно подать сметану.

На одну порцию: почки телячьи вареные или жареные, мясо жареное, свинина отварная – 150 г, сало – 35 г, лук репчатый – 60 г, чеснок – 5 г, томат-паста – 40 г, огурцы соленые – 50 г, капресы – 10 г, лимон – 1/10 шт., сметана – 20 г, перец красный молотый, зелень, соль.

Солянка по-грузински

Нарезать мелкими кусочками говядину, посыпать солью, перцем, обжарить вместе с репчатым луком, добавить томат-пюре, спассеровать все вместе, развести бульоном до полужидкого состояния, заправить чесноком, винным уксусом, соусом «Южный», положить капресы, черный молотый перец и тушить до готовности.

Перед подачей посыпать солянку зеленью.

На одну порцию: говядина (филе) – 150 г, масло топленое – 20 г, лук репчатый – 50 г, огурцы соленые – 40 г, томат-пюре – 25 г, уксус винный – 5 г, капресы – 10 г, чеснок – 3 г, перец черный молотый, соль, зелень.

Солянка полужидкая мясная

Квашеную капусту протушить с томатом-пюре и бульоном, добавить обжаренные, мелко нарезанные репчатый лук, морковь, брюкву, корень петрушки и ломтики обжаренных на сале свинины, колбасы и почек. Все стушить, заправить солью, черным молотым перцем.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На одну порцию: свинина – 40 г, колбаса – 15 г, почки – 10 г, сало – 10 г, капуста квашеная – 20 г, томат-пюре – 10 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 10 г, корень петрушки – 5 г, брюква – 10 г, зелень, перец черный молотый, соль.

Солянка полужидкая рыбная

Готовить так же, как мясную, только вместо мяса добавить кусочки отварной рыбы.

На одну порцию: рыба – 80 г, остальные продукты по рецептуре солянки полужидкой мясной.

Солянка мясная сборная на сковороде

Вареные говядину, домашнюю птицу и дичь, ветчину, колбасу, язык, почки, сосиски нарезать небольшими тонкими ломтиками по 4–5 г и слегка обжарить на сливочном масле. Соленые огурцы нарезать маленькими ломтиками. Репчатый лук тонко нашинковать и спассеровать на сливочном масле. Мясные продукты соединить с огурцами, луком, ввести оливки, маслины, кaperсы, томатный соус, черный молотый перец, хорошо перемешать и дать прокипеть.

На смазанную маслом порционную сковороду положить часть предварительно потушенной капусты, на нее – мясные продукты с гарниром и соусом, сверху – оставшуюся капусту. Поверхность разровнять, сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки. Перед подачей украсить лимоном, зеленью, маринованными фруктами или ягодами.

На одну порцию: мясо вареное – 30 г, сосиски – 30 г, почки или язык – 25 г, ветчина – 20 г, капуста тушеная – 200 г, огурцы соленые – 30 г, лук репчатый – 15 г, масло сливочное – 15 г, кaperсы – 15 г, оливки – 10 г, маслины – 10 г, лимон – 1/10 шт., соус томатный – 50 г, сыр – 5 г, ягоды маринованные – 25 г, зелень, перец черный молотый, соль.

Солянка московская

Репчатый лук мелко порубить и обжарить на жире. Добавить предварительно промытую квашеную капусту, черный перец горошком и тушить в течение 30 минут, помешивая. Шампиньоны очистить, мелко порубить, посолить, добавить измельченный чеснок, потушить до готовности и смешать со свежими огурцами, нарезанными дольками. В порционную сковороду, смазанную жиром, выложить тушеную капусту, на нее – ломтики ветчины и колбасы, сверху – тушеные шампиньоны. Поверхность разровнять, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, сбрызнуть растопленным жиром, накрыть крышкой, запечь в духовом шкафу.

На одну порцию: капуста квашеная – 150 г, жир – 50 г, лук репчатый – 30 г, ветчина – 40 г, колбаса (сырокопченая, чесночная или свиная) – 80 г, чеснок – 5 г, шампиньоны – 100 г, огурцы свежие – 40 г, перец черный горошком, зелень укропа, соль.

Солянка по-деревенски

Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить на свином сале, размешать и жарить еще некоторое время, следя, чтобы лук не подгорел. Затем влить немного бульона, добавить томат-пюре и, помешивая, прокипятить. Квашеную капусту нашинковать, отжать; если она очень кислая, заложить на 5–7 минут в кипящую воду, а затем откинуть на дуршлаг.

В сотейник с подогретым свиным салом положить подготовленную капусту, лук с томатом, лавровый лист, тмин, соль и тушить на слабом огне под крышкой, время от времени перемешивая. Когда капуста станет мягкой, добавить очищенные от кожицы и семян, мелко нарезанные соленые огурцы, нарезанную маленькими кубиками копченую грудинку или ветчину, немного мясного бульона и тушить еще 15–20 минут. Перед подачей на стол посыпать солянку красным или черным молотым перцем, укропом.

На одну порцию: капуста квашеная – 150 г, лук репчатый – 50 г, сало свиное – 15 г, огурцы соленые – 30 г, грудинка копченая или ветчина – 70 г, томат-пюре – 10 г, тмин,

лавровый лист, перец молотый, зелень, соль.

Солянка с кроликом

Готовить так же, как солянку мясную сборную на сковороде, но набор мясных продуктов частично или полностью заменить мясом вареного или жареного кролика.

На одну порцию: кролик жареный – 70 г, сосиски или ветчина – 30 г, огурцы соленые – 30 г, капуста тушеная – 200 г, соус томатный – 50 г, капресы – 15 г, сыр – 5 г, масло топленое – 5 г, лимон – 1110 шт., зелень, соль.

Солянка рыбная на сковороде

Филе окуня, трески, хека нарезать на кусочки весом по 35–40 г, уложить в смазанный сливочным маслом сотейник, прибавить нарезанные ломтиками соленые огурцы, пассерованный лук, долить немного бульона и припустить. К готовой рыбе прибавить капресы, маслины, томатный соус. На порционную сковороду положить слой тушеной капусты, на нее – припущенную с соусом и гарниром рыбу, закрыть все капустой, посыпать тертым сыром, сбрзнуть сливочным маслом и запечь. Подать на сковороде, украсив лимоном и зеленью.

На одну порцию: филе окуня, хека, трески – 150 г, капуста тушеная – 150 г, масло сливочное – 15 г, огурцы соленые – 30 г, капресы – 10 г, маслины – 15 г, лук репчатый – 10 г, сыр – 5 г, лимон – 1110 шт., соус томатный – 50 г, зелень.

Солянка из головизны на сковороде

Приготовить тушеную капусту. Обработанные головы рыб осетровых пород сварить до мягкости (но не переварить) и удалить кости, пока головизна не остывала. Мякоть нарезать кубиками среднего размера, хрящи сварить в отдельной кастрюле и нарезать тонкими ломтиками. Соленые огурцы (без кожицы и семян), нарезанные дольками, положить в сотейник, добавить капресы, томат-пюре, жир, немного бульона и все варить 10–15 минут под крышкой. В подготовленную капусту положить нарезанную головизну, хрящи, припущеные огурцы, капресы, все перемешать и снова тушить 20–30 минут. Перед подачей солянку выложить горкой на тарелку, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Сверху украсить кружочком лимона и маслиной без косточки.

На одну порцию: головизна рыб осетровых пород обработанная – 150 г, сыр – 5 г, капуста тушеная – 150 г, огурцы соленые – 10 г, капресы – 5 г, лук репчатый – 5 г, лук зеленый – 5 г, томат-пюре – 5 г, маслины – 5 г, лимон – 1/10 шт.

Солянка из рыбных консервов на сковороде

Репчатый лук спассеровать, соленые огурцы очистить и нарезать мелкими ломтиками, добавить капресы и рыбные консервы; в остальном солянку готовить как обычно.

На одну порцию: консервы рыбные – 70 г, остальные продукты – как для обычной рыбной солянки.

Солянка из свежих грибов

Грибы отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 20–25 минут, отцедить, нарезать мелкими ломтиками и обжарить на сливочном масле. Отдельно поджарить нарезанный соломкой лук, перемешать его с грибами, добавив очищенные от кожицы и семян, нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы. Свежую белокочанную капусту нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить поджаренные на сливочном масле морковь и корень петрушки, нарезанные соломкой, лук – полукольцами, немного грибного отвара, масла и тушить 30 минут. Затем ввести томат-пюре, нарезанный дольками соленый огурец, черный перец горошком, лавровый лист, соль, все хорошо перемешать и тушить 20 минут. В смазанную маслом сковороду или латку положить половину тушеной капусты с огурцами, на нее подготовленные грибы, хорошо разровнять, покрыть оставшейся капустой с огурцами, посыпать тертым голландским сыром, сбрзнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 минут.

Готовую солянку полить растопленным маслом, посыпать нарезанной зеленью петрушек и укропа, украсить маслинами без косточек и кружочками лимона.

На одну порцию: грибы свежие – 90 г, капуста – 150 г, лук репчатый – 30 г, морковь –

5 г, корень петрушки – 5 г, огурцы соленые – 30 г, масло сливочное – 10 г, томат-пюре – 10 г, сыр – 5 г, маслины – 10 г, лимон – 1/6 шт., зелень, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Солянка овощная на сковороде

В готовую тушеную капусту добавить очищенные от кожицы и семян, мелко нарезанные соленые огурцы, соленые грибы, каперсы, а также нарезанные соломкой, поджаренные морковь, петрушку, лук. Заправить все это лавровым листом, черным молотым перцем. Затем всю эту массу слегка прогреть, перемешать, уложить на сковороду, смазанную жиром, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей полить сливочным маслом и оформить ломтиками лимона и маринованными ягодами.

На одну порцию: капуста тушеная – 150 г, огурцы соленые – 50 г, грибы соленые или маринованные – 50 г, каперсы – 25 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, корень петрушки – 10 г, масло подсолнечное – 10 г, масло сливочное – 5 г, маслины – 10 г, сыр – 5 г, ягоды маринованные – 10 г, лимон – 1/10 шт., лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень.

Овощные супы

Суп овощной мавританский

Корень и лук нашинковать соломкой и спассеровать с жиром. Цветную капусту разделить на отдельные кочешки, стручки фасоли нашинковать, стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезать наискось на 2–3 части, помидоры – дольками.

В кипящий бульон заложить пассерованные коренья, а после вторичного закипания – остальные овощи в определенной последовательности, варить 15–20 минут. За 5–6 минут до окончания варки положить помидоры и довести суп до вкуса.

На одну порцию: капуста цветная – 50 г, морковь – 25 г, репа – 25 г, сельдерей – 10 г, лук репчатый – 10 г и порей – 10 г, стручки фасоли 20 г, стручки горошка – 20 г, помидоры свежие – 30 г, шпинат или зеленый салат – 10 г, жир – 10 г.

Суп из кабачков с грибами

Кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см, коренья – ломтиками и спассеровать с жиром. За 2–3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2–2,5 см. Очищенные и вымытые грибы нашинковать, заложить в кипящий бульон и варить 20–30 минут.

В бульон с грибами добавить коренья и варить 15–20 минут.

За 5–6 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и заправить суп по вкусу.

На одну порцию: грибы белые свежие – 60 г, кабачки – 100 г, морковь – 20 г, петрушка, сельдерей – 10 г, лук зеленый – 15 г, помидоры свежие – 40 г, жир – 10 г, сметана – 10 г, укроп – 5 г.

Суп из сборных овощей с тыквой

Овощи нарезать соломкой, тыкву – брусками, помидоры – кружочками, морковь, репу, сельдерей и лук слегка спассеровать с жиром.

В горячий бульон или отвар заложить сначала капусту, пассерованные коренья, а за 5–6 минут до окончания тыкву и помидоры.

В мясной суп положить кусок вареного мяса, в вегетарианский добавить сметану или подать ее отдельно в соуснике.

На одну порцию: морковь – 20 г, репа, брюква – 20 г, петрушка, сельдерей – 10 г, лук репчатый – 10 г и порей – 15 г, капуста белокочанная или савойская – 40 г, тыква – 50 г, помидоры свежие – 30 г, жир – 10 г, зелень – 5 г.

Суп овощной с цветной капустой

Коренья и лук нарезать соломкой и все вместе слегка спассеровать с маслом, положить в горячий бульон, и варить 5–10 минут. Затем добавить подготовленную цветную капусту и

варить до готовности.

За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные листики шпината.

На одну порцию: капуста цветная – 100 г, морковь – 30 г, репа, брюква – 20 г, лук-порей – 25 г, шпинат – 10 г, масло сливочное – 10 г, зелень – 5 г.

Суп из цветной капусты с мясом

Морковь, петрушку нарезать кружками, лук нашинковать и все слегка спассеровать с жиром, снятым с бульона, или со сливочным маслом, соединить с горячим бульоном и варить 10–15 минут, затем добавить нарезанную на кусочки цветную капусту и варить до готовности; заправить суп по вкусу.

На одну порцию: мясо говяжье – 60 г, кости – 150 г, морковь – 40 г, петрушка, сельдерей – 10 г, лук-порей – 20 г, капуста цветная – 125 г, шпинат (листики) – 10 г, зелень – 2 г.

Суп с савойской капустой и мясом

Морковь, репу, петрушку, сельдерей нарезать дольками, репу ошпарить кипятком (2–3 минуты), мелкий репчатый лук очистить и оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки в 3–4 см, савойскую капусту нарезать небольшими дольками или шашками и затем погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

Подготовленные овощи заложить в сотейник в виде отдельных букетов. Сначала плотно уложить савойскую капусту, а рядом с нею – различные коренья и лук. Овощи выровнять, залить прозрачным горячим мясным бульоном с жиром (так, чтобы овощи были только покрыты бульоном), затем добавить лавровый лист, перец горошком и гвоздику (3–4 шт. на 10 порций), закрыть сотейник и нагреть до кипения.

Дальнейшую варку овощей производить в жарочном шкафу. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона нарезанные дольками помидоры.

На одну порцию: мясо говяжье – 60 г, кости – 150 г, капуста савойская – 80 г, морковь – 30 г, репа – 30 г, пастернак – 20 г, сельдерей – 10 г, лук репчатый – 20 г и порей (белая часть) – 15 г, помидоры – 30 г, специи.

Суп овощной со свининой

Из свежей свинины и свиных костей сварить бульон. Морковь нарезать кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) – кружочками, капусту свежую – шашками.

В процеженный мясной бульон положить нарезанные и слегка спассерованные на жире, снятом с бульона, овощи и варить при слабом кипении 25–30 минут. Солить суп в начале варки, если бульон не был ранее посолен.

В суп желательно положить «букет» из сельдерея, а по окончании варки удалить его.

Подавать суп с куском вареной свинины.

На одну порцию: свинина – 90 г, кости свиные (голяшки) – 150 г, морковь – 30 г, репа – 30 г, лук-порей – 25 г, капуста свежая – 80 г, зелень – 2 г.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

Хорошо промытые молодые свекольные листья и зелень щавеля измельчить ножом, залить горячей водой и варить 10 минут. В готовый суп добавить нарезанные зелень укропа, перо лука, вареное яйцо, соль и сметану по вкусу.

На одну порцию: щавель – 280 г, ботва свеклы – 280 г, лук – 100 г, яйцо – 2 шт., сметана – 80 г, вода – 1 3/5 л, соль по вкусу.

Холодные овощные супы

ВНИМАНИЕ!

Наверное, в каждой семье летом любят есть окрошку. Но, к сожалению, квас, на котором ее готовят, сильно поднимает сахар крови. Поэтому советую Вам готовить окрошку на продуктах из кислого молока.

Окрошка мясная

Яйца сварить вкрутую и охладить. Желтки растереть с солью, сметаной, горчицей и развести кефиром. Отварную говядину, окорок, язык и свежие очищенные огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавлением соли. Белки порубить. В кастрюлю положить подготовленные продукты. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

На 1 л кефира, сыворотки или простоквши – по 100 г говядины, окорока, языка или колбасы, 200 г огурцов, 10–12 лукович зеленого лука, 2 яйца, соль, горчица по вкусу, зелень укропа.

Окрошка овощная

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей.

Растертый зеленый лук соединить с желтками, сметаной, солью, все это перемешать, развести кефиром или сывороткой, положить нарезанные свеклу и морковь.

Перед подачей на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа.

Морковь и свеклу можно заменить другими вареными овощами, например, репой, цветной капустой.

На 1 л кефира – 1 свекла, 1 морковь, 1–2 свежих огурца, 50–75 г зеленого лука, 2 яйца.

Ботвинья с рыбой

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть; потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить соль, немного горчицы и развести все это кефиром, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нацинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде.

Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

На 1 л кефира – по 250 г шпината и щавеля, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена и 250 г вареной рыбы (осетрины, судака и др.).

Борщ холодный

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на 20–30 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, туда же добавить огурцы, нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль и горчицу.

Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушек или укропом.

На 500 г свеклы – 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, по 1 ч. л. хрена и горчицы, соль и уксус по вкусу.

Суп-холодец

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть; свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию) и поставить варить на 20–30 минут. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко изрубить и положить в суповую кастрюлю; туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, залить кефиром и охлажденным свекольным отваром.

Подавая на стол, посыпать зеленью петрушек или укропом.

На 1 л кефира – 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны.

Супы из мясных консервов

Щи из мясных консервов

Квашеную капусту отжать, опустить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения, варить 1–2 минуты. Лук и корень петрушки очистить, помыть, нашинковать, спассеровать на свином жире до мягкости, добавить томат, протушить 2–3 минуты. Измельченное содержимое консервной банки и пассерованные овощи выложить в кастрюлю с капустой. Через 1–2 минуты посолить щи, снять с огня и заправить толченым чесноком, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Для бульона: на 500 г мясных консервов – 5 стаканов воды.

На одну порцию: мясные консервы – 50 г, капуста квашеная – 50 г, лук – 10 г, петрушка (корень) – 10 г, свиной жир – 20 г, томат – 10 г, чеснок – 1–2 дольки, зелень петрушки, соль.

Суп из мясного ассорти с крапивой

Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой и спассеровать на сале до мягкости. Крапиву перебрать, промыть, ошпарить кипятком и оставить на 10–15 минут, затем воду слить, крапиву нашинковать. Содержимое консервной банки измельчить, опустить в кипящую воду, довести до кипения, добавить пассерованные овощи, крапиву, перец, соль, все перемешать, вновь довести до кипения и снять с огня.

Для бульона: на 500 г мясных консервов – 5 стаканов воды.

На одну порцию: мясное ассорти – 70 г, зелень крапивы – 50 г, лук – 10 г, морковь – 10 г, сало топленое – 10 г, черный молотый перец, соль.

Щи с тушеной свининой

Лук, морковь и корень петрушки очистить, помыть, нашинковать и спассеровать на жире. В конце пассерования добавить томат, тушить еще 2–3 минуты.

Нашинкованную соломкой капусту надо варить 30 минут. Когда капуста будет готова, выложить в кастрюлю пассерованные овощи, тушеную свинину, посолить щи, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Для бульона: на 500 г мясных консервов – 5 стаканов воды.

На одну порцию: тушеная свинина – 50 г, капуста белокочанная – 30 г, лук – 15 г, петрушка (корень) – 15 г, томат – 15 г, соль.

Суп с тушеной свининой и зеленым горошком

Лук и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой и спассеровать на жире до бледно-желтого цвета.

В кипящую воду положить зеленый горошек, пассерованные овощи, тушеную свинину, соль, довести суп до кипения и снять с огня. Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Для бульона: на 500 г мясных консервов – 5 стаканов воды.

На одну порцию: тушеная свинина – 50 г, зеленый консервированный горошек – 30 г, лук – 10 г, морковь – 10 г, зелень петрушки, соль.

Суп с курицей пряной и яйцом

Морковь очистить, помыть, нарезать кубиками и протушить до готовности. Затем долить горячую кипяченую воду, добавить мясо курицы, довести суп до кипения, посолить и снять с огня. Посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Круглые яйца очистить, разрезать вдоль пополам и положить по половинке в тарелки с супом перед подачей на стол.

Для бульона: на банку курицы пряной – 1 л воды.

На одну порцию: курица пряная в собственном соку – 100 г, яйцо – 1 шт., морковь – 20 г, зелень петрушки, соль.

Рыбные супы

Основой всех рыбных супов является рыбный бульон, и от того, как он приготовлен, во многом зависят вкусовые достоинства супа. В старину, например, ухой называли только

чистый рыбный навар (бульон). Теперь же в литературе по кулинарии можно встретить рецепты рыбной ухи с разными наполнителями.

Чтобы приготовить настоящую рыбную уху по всем правилам старинной технологии, воспользуйтесь некоторыми рекомендациями, приведенными ниже.

Уха готовится обязательно из нескольких видов рыб, и, прежде всего, пресноводных – ершей, окуней, пескарей, судака, налима, сига, стерляди и др. Каждая рыба, принадлежащая тому или иному виду, обладает определенными, только ей присущими, качествами. Так, ерш, окунь и сазан придают ухе клейкость (наваристость) и вкус, а пескарь, налим, сиг и стерлядь – нежность и особую сладость.

Самой вкусной получается уха, приготовленная из живой или только что заколотой рыбы. Стоит рыбе полежать хотя бы несколько часов, и уха из нее не получится такой вкусной.

В уху из живой рыбы для вкуса можно добавить только одну луковицу. Если же уха варится из сонной рыбы, то в нее обязательно кладут белые коренья, специи (перец, лавровый лист), лук, зелень и несколько ломтиков лимона.

Чтобы уха получилась наваристой, рыбную мелочь закладывают в самом начале варки и варят ее 1,5–2 часа до полного разваривания, т. е. до тех пор, пока она не превратится в кашу, а затем процеживают и охлаждают. В охлажденный бульон закладывают куски крупной рыбы, варят ее на слабом огне до готовности, а затем подают с бульоном, раскладывая в каждую суповую миску по куску рыбы.

Что касается соотношения рыбы и воды, необходимого для приготовления наваристой и вкусной ухи, то на 1 кг рыбы лучше брать не более чем 1–1,5 л воды.

Чтобы уха получилась светлой и прозрачной, можно использовать рыбную икру, полученную при потрошении рыбы, или взбитые яичные белки. Для осветления 1 л бульона необходимо взять $\frac{1}{3}$ стакана икры, растолочь ее как можно мельче, влить полстакана холодной воды, размешать, влить стакан процеженной горячей ухи, размешать и теплой влить в общую процеженную уху, тщательно перемешав. Уху с оттяжкой накрывают крышкой, проваривают на слабом огне 10–15 минут до тех пор, пока она не станет прозрачной, а затем процеживают через плотную салфетку и вновь доводят до кипения.

Уха из ершей и окуней

Ерш и окунь промывают и потрошают, удалив жабры и внутренности. С окуня снимают филе без кожи и костей. Ерш и оставшиеся после разделки окуней головы, кожу и кости заливают холодной водой (3 л), добавляют лук, корень петрушки, соль, специи и варят 2–3 часа до полного разваривания ерши. Рыбу отцеживают через сито. Бульон кипятят, опускают в него филе окуня, варят его до готовности, перекладывают в тарелку с укропом, заливают бульоном и подают к столу. Отдельно на тарелочке подают ломтики лимона и веточки зелени.

На 2 кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней) – 2 луковицы, 3–4 корня петрушки, 1 пучок зелени укропа, соль и специи по вкусу.

Уха из ершей и окуней с обжаренными кореньями

Лук и белые коренья обжаривают на сливочном масле, добавляют их в холодную воду с подготовленными ершами и отходами после разделки окуней и варят уху так же, как указано в предыдущем рецепте.

На 2 кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней) – 3 луковицы, по 3–4 корня петрушки и сельдерея, $\frac{1}{2}$ лука-порея, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу.

Уха из ершей, окуней и налима с оттяжкой

Ерш потрошают, окунь и налим разделывают на филе без кожи и костей. Варят уху с луком, кореньями и рыбными отходами так, как указано в предыдущих рецептах. В процеженной после варки ухе варят кусочки филе окуня и налима, затем вынимают их, а уху осветляют икрой.

В суповую тарелку кладут зеленый укроп, на него – кусочки филе окуня и налима и

осторожно заливают осветленным бульоном. К ухе подают ломтики лимона.

На 2½ кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней) – ½ кг налима: 2 луковицы, 4–5 корней петрушки и сельдерея, 1 пучок зелени, ¼ стакана икры от разделанной рыбы, ¼ лимона.

Уха с рыбными кнелями

Уху варят из ершей и отходов от окуней, процеживают, доводят до кипения и варят в ней кнели, приготовленные из филе окуня, не более 10 минут. Перед подачей в суповую тарелку кладут зелень укропа, ломтики лимона, сваренные рыбные кнели и все заливают бульоном.

На 2 кг рыбы (по 1 кг ершей и окуней) – 1–2 луковицы, 3–4 корня петрушки, 1 пучок зелени, ¼ лимона, соль и специи по вкусу.

Уха рыбакская с помидорами

Из рыбной мелочи варят бульон так же, как указано в предыдущих рецептах.

В бульоне варят нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее извлекают, а бульон процеживают. Овощи и коренья нарезают соломкой и пассеруют на масле. Помидоры очищают от кожицы, мелко рубят, прогревают на масле до получения однородной массы и заправляют ею рыбный бульон. В полученный бульон закладывают пассерованные овощи и коренья и варят их до готовности. В конце варки в уху кладут лавровый лист и перец.

Перед подачей в суповую тарелку кладут кусок рыбы, наливают уху и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

На 1 кг рыбной мелочи и ½ кг судака, карпа, щуки, окуня, трески и других рыб – 2 луковицы, 1 ½ -2 л воды, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 4–5 помидоров (средних), 1–2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца и 1 пучок зелени укропа.

Уха желтая

Варить так же, как обычную уху, только без лаврового листа. Рыбу вынуть, а в бульон добавить шафран, довести до кипения, процедить и вновь кипятить.

На одну порцию: рыба мелкая – 200 г, лук репчатый – 10 г, корень петрушки – 5 г, корень сельдерея – 5 г, шафран – 0,01 г, перец горошком, соль.

Уха сладкая

Варить как обычную уху из речной рыбы, но моркови брать вдвое больше и нарезать ее мелкими кубиками. Следует также увеличить количество пастернака, а в качестве добавочных пряностей отварить в бульоне в марлевом мешочке в течение 5–7 минут семена аниса или фенхеля.

Уха молочная

В кастрюлю влить воду, добавить соль, довести до кипения, положить куски очищенной рыбы, снова довести до кипения, влить молоко, варить до готовности и заправить маслом. Особенно вкусна эта уха с окунями.

На одну порцию: рыба – 200 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, масло сливочное – 10 г, соль.

Уха донская

Очищенную рыбу положить в посуду, залить водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, опустить в нее красные нарезанные дольками помидоры. Через 5–7 минут помидоры вынуть, размять в отдельной посуде, удалить кожуру, а сок влить в уху; положить лавровый лист, соль. По окончании варки добавить в уху сливочное масло.

На одну порцию: судак или другая рыба – 200 г, помидоры свежие – 100 г, масло – 10 г, зелень, соль, перец черный горошком, лавровый лист.

Уха сборная «Атлантика»

Из голов, костей, рыбных пищевых отходов сварить бульон. Лук и морковь натереть на крупной терке, обжарить на сливочном масле, положить в бульон, добавить порционные куски рыбы (филе с кожей и реберными костями) и варить до готовности, затем посолить, поперчить.

Перед подачей в тарелку с ухой положить куски отварной рыбы и мелко нарубленную

зелень петрушки.

На одну порцию: хек – 100 г, ставрида – 50 г, скумбрия – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 20 г, зелень петрушки, перец черный молотый, соль.

Уха сборная по-болгарски

Морковь, репчатый лук, корень сельдерея, петрушки и пастернака мелко нарезать, сварить в подсоленной воде, отщедить, протереть через сито, залить отваром, довести до кипения, добавить очищенную и промытую рыбу, лавровый лист, черный перец горошком, соль, сливочное или растительное масло и варить 20–25 минут.

Если уху подавать в горячем виде, ее следует заправить вареным яйцом, лимонным соком и мелко нарезанной зеленью петрушки, если в холодном, то посыпать уху сваренными вкрутую яйцами, нарезанными кубиками, измельченными солеными огурцами и зеленью петрушки.

Уху можно также приготовить из крупной рыбы, нарезанной небольшими кусками.

На одну порцию: рыба – 170 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, корень сельдерея, петрушки, пастернака – по 5 г, масло сливочное или растительное – 30 г, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Уха прозрачная по-венгерски

Очищенную и хорою промытую мелкую рыбку залить водой, варить 25–30 минут, охладить и процедить через марлю. В холодную уху ввести взбитые белки, дать отстояться, потом осторожно перелить в кастрюлю, добавить молотый красный и черный перец, соль, лавровый лист и снова поставить на огонь. Когда уха закипит, положить в нее куски крупной рыбы и варить 10–15 минут.

Перед подачей посыпать уху мелко нарезанной зеленью укропа.

На одну порцию: рыба мелкая – 150 г, судак или окунь – 150 г, яйцо (белок) – ½ шт., лавровый лист, перец молотый красный и черный, зелень укропа, соль.

Уха с икрой по-венгерски

Очищенную рыбку вместе с икрой нарезать небольшими кусками и посолить. Из тертого репчатого лука и красного молотого перца приготовить на сливочном масле заправку, залить водой, добавить немного уксуса, лавровый лист, черный перец горошком и проварить, затем положить подготовленную рыбку и сварить до готовности.

На одну порцию: рыба свежая с икрой – 200 г, лук репчатый – 20 г, масло сливочное – 10 г, перец красный молотый, перец черный горошком, уксус 3 %-й – 5 г, лавровый лист, соль.

Уха ассорти по-венгерски

Рыбу очистить, помыть, нарезать на куски и отварить в подсоленной воде. В отдельной посуде подогреть свиной жир, положить в него мелко нарезанный репчатый лук, обжарить до поддумывания лука, добавить красный молотый перец и куски отварной рыбы. Через 5–6 минут рыбку залить ухой и проварить.

На одну порцию: рыба (щука, карп) – 200 г, жир свиной – 20 г, лук репчатый – 25 г, перец красный молотый, соль.

Уха по-югославски

Мелкую рыбку очистить, сложить в кастрюлю, посыпать рубленым репчатым луком, зеленью и специями, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, и варить на медленном огне 15–20 минут, снимая пену. Когда уха будет готова, бульон процедить, добавить очищенный и разделанный на куски судак, посолить и варить еще 20 минут. Яичные желтки тщательно размешать с уксусом, развести 1–2 ложками горячего бульона и заправить ими уху. Перед подачей в тарелку положить куски крупной рыбы и залить ухой.

На одну порцию: рыба мелкая или рыбные отходы – 200 г, судак – 240 г, зелень петрушки – 5 г, сельдерей – 5 г, перец черный – 0,1 г, соль, перец душистый – 0,3 г, лавровый лист – 0,05 г, лук репчатый – 40 г, уксус 3 %-й – 3 г, яйцо (желток) – 1/5 шт.

Рыбный бульон с овощами

Если бульон слегка мутный, то его нужно осветлить, для чего в бульон вводят 2–3

взбитых яичных белка, затем доводят до кипения, настаивают 10–15 минут, а затем осторожно процеживают. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде и разбирают на соцветия. Морковь и корень петрушки нарезают брусками и пассеруют на сливочном масле до готовности. Перед подачей на стол в суповую тарелку кладут подготовленные овощи и заливают их горячим бульоном.

На 1½ л бульона: 300 г цветной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла.

Суп рыбный с сыром

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и слегка обжаривают. Репчатый лук нарезают соломкой, обжаривают на масле. Из голов, костей, рыбных пищевых отходов варят бульон. В кипящий рыбный бульон кладут подготовленный лук, рыбу и проваривают при слабом кипении 5–10 минут. Перед подачей на стол в суповую тарелку наливают суп, посыпают его сначала тертым сыром, а затем мелко нарезанной зеленью и толченым чесноком.

На одну порцию: рыба – 150 г, лук – 20 г, масло сливочное – 20 г, чеснок – 1–2 дольки, сыр твердый – 30 г, соль и специи по вкусу, пучок зелени.

Холодник со щавелем и рыбой

Рыбу отваривают, отделяют мякоть и нарезают ее кусочками.

Щавель перебирают, промывают, нарезают на 3–4 части, варят и охлаждают в отваре. Зеленый лук растирают с солью, огурцы нарезают соломкой, яйца – кубиками.

Подготовленные продукты соединяют, заливают отваром со щавелем, заправляют солью, хреном, добавляют сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

На ½ кг рыбы: ½ кг щавеля, 1–2 свежих огурца, ½ стакана мелко нарезанного зеленого лука, 2–3 варенных яйца, 1 пучок зелени, 2 ч. л. тертого хрена, 2–3 ст. л. сметаны.

Холодник из помидоров с рыбой

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, припускают и нарезают кусочками.

Помидоры промывают, обдают кипятком, после чего с них снимают кожицу и протирают через дуршлаг или сито. Подготовленные помидоры разводят охлажденной кипяченой водой, добавляют соль, толченый чеснок, сметану и перемешивают. Перед подачей на стол в суповую тарелку кладут кусочки рыбы, заливают супом и посыпают его мелко нарезанной зеленью укропа.

На ½ кг рыбы: 1 кг помидоров, 1½–2 л воды, ½ стакана мелко нарезанного зеленого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Суповые заправки

Овощная заправка для супа

Овощи очищают, моют и нарезают кусочками. Затем бланшируют отдельно каждый овощ по 3 минуты. Подготовленные овощи плотно укладывают слоями в стеклянные банки, налив на дно каждой ½ ч. л. уксусной эссенции, добавив по чайной ложке соли и 3–4 растолченные дольки чеснока. Банки заливают на 2 см ниже горлышка кипящей водой, оставшейся после бланшировки овощей, накрывают крышками, стерилизуют в течение 30 минут, закатывают и охлаждают.

На 800 г моркови – 150 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 100 г сладкого болгарского перца, 100 г репчатого лука.

Витаминная заправка

Все тщательно моют и мелко режут, затем перемешивают с солью. Как только начнет появляться сок, раскладывают в престерилизованные банки, закрывают крышками. Хранят в прохладном месте.

На 1 кг моркови – по 1 кг помидоров, сладкого перца, репчатого лука, зелени (петрушка, сельдерей, укроп) и соли.

Перечный крем

Зрелые, но твердые мясистые плоды перца очищают от семян, пропускают через мясорубку, добавляют соль, перемешивают и кладут в банки. Закрывают полиэтиленовыми крышками и употребляют, как приправу, круглый год.

На 1 кг сладкого болгарского перца – 200 г соли.

Петрушка в растительном масле

Вымытую петрушку разложить, чтобы стекла вода, мелко порубить, уложить в банку и залить растительным маслом, после чего банку закатать крышкой. Так можно приготовить и укроп (сельдерей, кинзу). Использовать как приправу круглый год.

Грибной порошок

Грибы режут на пластинки толщиной 0,5 см и провяливают на солнце, затем досушивают на плите или в печи. Сухие грибы размалывают в кофемолке или мельнице для перца, перетирают в металлической ступке.

Грибной порошок гигроскопичен, поэтому хранить его рекомендуется в закрытых банках или бутылках в сухом прохладном и темном месте.

Используют как приправу к борщам, супам, соусам. Для этого порошок смешивают с небольшим количеством теплой воды и оставляют на 30 минут, чтобы вода впиталась, после чего добавляют в пищу и варят 15–20 минут.

Заготовка для зеленых борщей

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и измельчить; зеленый лук нарезать кусочками длиной 1–2 см. Молодой укроп (петрушку) перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно перетереть с солью, чтобы выделился сок, затем плотно уложить в банки.

Перед употреблением зелень промыть в проточной воде для удаления излишков соли.

На 500 г щавеля – 500 г зеленого лука, 250 г укропа и петрушки, 75-100 г соли.

Замороженная зелень

Свежую зелень промыть, отсортировать, подсушить, измельчить. Смесь уложить в полиэтиленовые пакеты, герметично укупорить и заморозить.

На 500 г зелени укропа – 300 г петрушки, 200 г сельдерея.

Заправка для овощных супов

Мелко нарубленный репчатый лук соединить с тонкими кусочками сала, добавить растертое отварное яйцо и зелень. Массу тщательно перемешать и растолочь в ступке. Добавлять в овощной суп за 5 минут до окончания варки.

На 50 г сала (шипика) – 30 г репчатого лука, 1 яйцо, 20 г зелени укропа, петрушки.

Заправка для борща

Растолочь сало в деревянной ступке, затем добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Тщательно перемешать до однородной массы. По желанию можно добавить чеснок.

Эту заправку можно добавлять во все виды борщей за 5–10 минут до окончания варки.

На 50 г сала (шипика) – 50 г зелени укропа и петрушки, 1–2 дольки чеснока.

Соль заправочная по-американски

Сушеный перец, коренья петрушки, черный перец измельчить, смешать с солью. Применять для заправки мясных и рыбных супов.

На 30 г сушеного сладкого перца – 30 г сушеной петрушки, 10 г черного перца, 20–25 г соли.

Заправка остшая из перца

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, все тщательно перемешать, добавив острый томатный соус по вкусу. Такая заправка отлично сохраняется в холодильнике до нового урожая, и ее желательно использовать в острые супы и борщи.

На 300 г перца – 300 г чеснока, по 50 г зелени петрушки и укропа, 200 г соуса.

Заправка «Оригинальная»

Хрен потереть на мелкой терке, зелень укропа (не очень молодую, она ароматнее и лучше хранится) мелко нарезать. Свежие огурцы потереть на крупной терке. Все компоненты смешать.

Заправку хранить в холодильнике в стеклянной банке. Можно использовать для различных холодных борщей и окрошек.

На 200 г хрена – 300 г зелени укропа, 350 г свежих огурцов, 150 г соли.

Часть четвертая Мясо, рыба, птица

Этот раздел будет достаточно коротким. И не потому, что существует мало рецептов мясных и рыбных блюд. Просто большинство из них вы найдете в любой кулинарной книге. Никаких особенных диабетических секретов тут нет. Надо лишь не обращать внимания на рецепты, в которые входят мука, хлеб, крупы или картофель. Рыба, мясо и птица хороши и сами по себе. И все же с несколькими вкусностями я вас познакомлю.

Блюда из мяса

Мясо – говядина, свинина, баранина – один из важнейших продуктов питания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Оно легко комбинируется с различными продуктами, приготовляемыми в виде гарниров. Наряду с полноценными белками оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи.

Вес мяса при варке уменьшается в среднем на 40 %, преимущественно за счет выделяемой свертывающимися белками воды. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, соли и желатин; последнее выделяется также из костей и хрящей. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и образуют бульон. Жир собирается на поверхности бульона. Питательная ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть его – белки – сохраняется в нем почти полностью. Лишь небольшое количество белков переходит в бульон и образует пену.

При жарении мясо также теряет много воды, выделяющейся, главным образом, в виде пара; поэтому экстрактивные вещества в большей своей части остаются в мясе. Благодаря наличию в жареном мясе значительного количества экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жарения специфической корочки, оно имеет особенно приятный вкус и аромат.

Ужаривается мясо на 35–38 %. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получается 620–650 г жареного. Сок, образующийся на дне посуды при жарении мяса, состоит из воды, жира и экстрактивных веществ.

Свежее мясо, используемое для приготовления пищи, должно иметь нормальный цвет, запах и упругую консистенцию. Ямка, образующаяся при надавливании пальцем, у доброкачественного мяса быстро выравнивается.

В продаже имеется мясо развесное, фасованное и в виде полуфабрикатов.

Развесное мясо отпускается кусками различной величины, по желанию покупателя, от той или иной части туши.

Развесное мясо продаётся остывшим, охлажденным или мороженым, фасованное и полуфабрикаты – только охлажденными.

Фасованное мясо готовится из частей туши, относящихся к первому и второму сортам.

Полуфабрикаты особенно удобны для вторых блюд, которые можно приготовить из них буквально в несколько минут. Полуфабрикаты представляют собой порции мяса, по большей части без костей, подготовленные главным образом для жарения.

Разрубка туши крупного и мелкого скота для рыночной продажи производится по

правилам, установленным государственными стандартами.

Говядина. Говяжья туши разрубаются на 15 частей, распределяющихся на 4 сорта. Для жарения годятся только некоторые части первого сорта, а именно – филей, оковалок, толстый и тонкий край. Эти части жарят как небольшими порциями, так и крупными кусками (до 2 кг весом). Самая лучшая часть говяжьей туши – вырезка. Так называют куски мяса, вырезанные из длинных мышц, расположенных по обеим сторонам поясничной части позвоночника по внутренней поверхности туши. Части задней ноги – кострец и огузок – могут быть использованы для разных целей. Из них получается прекрасное тушеное и отварное мясо. Они хороши и на рубку для котлет, биточек, а также для различных супов. Для жирных супов (щи, борщи) особенно хороши грудинка, толстый и тонкий край, чельышко – соколок. Лопаточная часть идет для тушения мелкими кусками (гуляш), а также, как и все остальные части второго сорта, на супы; мясо третьего и четвертого сортов используется только для бульонов.

Свинина. Свиные туши разрубаются на 8 частей, которые делятся на три сорта.

К первому сорту относятся корейка, грудинка и окорок, ко второму – перед и пашинка, к третьему – остальные части свиной туши. Свинину первого и второго сортов можно приготавливать любым способом – жарить, тушить, варить; свинина третьего сорта годна только для варки (на студни) и в рубленом виде.

Из свинины изготавливают полуфабрикаты: котлеты и шницели натуральные (отбивные), эскалопы, шашлык, котлеты рубленые.

Баранина. Бараньи туши при разрубке делят на 9 частей. Лучшие из них (первый сорт) – задняя ножка и почечная часть. Ко второму сорту относятся лопатка, грудинка, корейка, пашинка; к третьему сорту – шейка, рулька и голяшка.

Окорок, корейка, почечная часть хороши для жарения как небольшими (тонкими), так и большими кусками. Лопаточную часть и грудинку целесообразно использовать для супов или приготавливать мелкими кусками для рагу, плова. Остальные части идут только для супов или в рубленом виде.

Полуфабрикаты из баранины готовятся в виде порционных и мелких кусков (шашлык, рагу и др.).

Мясные субпродукты. Много питательных и вкусных блюд можно приготовить из печени, почек, сердца, мозгов, языка. По питательной ценности они не уступят мясу, а по содержанию витаминов некоторые из них превосходят мясо. Особенно богата витаминами печень (витамины А, В1, В2 и С).

Печень (говяжья, телячья или свиная) очень хороша жареная или тушеная, почки телячьи и бараньи – жареные, а говяжьи – приготовленные в соусе, легкое и сердце – тушеные в соусе; рубец – отварной и тушеный; мозги (говяжьи и телячьи) – жареные; языки – отварные; ножки (телячье, свиные, бараньи) – отварные или жареные (после предварительного отваривания); из них также приготавливают студень.

Мясные консервы. Мясные консервы вырабатывают из говядины, баранины и оленины, а также из мясных субпродуктов: почек, мозгов, печени.

Из говядины выпускают три основных вида консервов: мясо тушеное, мясо отварное и мясо жареное. Различие между ними заключается в следующем: при изготовлении «Мяса тушеного» в банку закладывается сырое мясо, для консервов «Мясо отварное» – мясо, сваренное до полуготовности, с добавлением бульона, и при изготовлении консервов третьего вида – обжаренное мясо вместе с соком, выделяющимся при обжаривании.

После укладки мяса в банки их герметически закупоривают и стерилизуют, т. е. нагревают при высокой температуре (11–120 °C). Такая обработка обеспечивает сохранность консервов в течение продолжительного срока (2–3 года).

Из баранины, свинины и оленины консервы готовятся по типу «Мясо тушеное».

Все мясные консервы, за исключением «Мясо жареное», можно употреблять для приготовления как первых, так и вторых блюд. «Мясо жареное», как и консервы из мясных субпродуктов (мозги жареные, почки в томате и др.), целесообразно использовать только для

вторых блюд.

Для приготовления вторых блюд консервы перекладывают в кастрюлю или на сковороду, разогревают и подают с гарниром.

Рагу, гуляш, бефстроганов. Эти полуфабрикаты состоят из различных по величине кусочков мяса и предназначены для приготовления одноименных вторых блюд.

Рагу делают из говядины, свинины и баранины. Рагу говяжье готовят из крестцовой части туши. Этот полуфабрикат состоит наполовину из кусочков мяса с жиром и наполовину из крестцовых косточек. Вес каждого кусочка не более 40 г. Порции расфасованы в пакеты по 200 г. Так же приготовлен полуфабрикат «Рагу из свиного мяса», только вместо крестцовой части говяжьей туши для свиного рагу нарезают ребра, позвонки, крестцовую часть свиной туши.

Рагу из баранины состоит из более мелких кусочков (около 25 г) лопатки и грудной части бараньей туши; продаётся на развес.

Гуляш готовят из заднегазовой части мясной туши (огузка, костреца, оковалка), нарезанной кусочками по 10-120 г. Гуляш упаковывают в пакеты по 125 г.

Полуфабрикат «Бефстроганов» готовят из филея и говяжьей вырезки, он состоит из кусочков говядины, нарезанных тонкими полосками: расфасовывают его в пакеты по 125 г.

Подготовка мясных продуктов для варки и жарения

Мороженое мясо следует промыть, положить в кастрюлю или тазик, покрыть и оставить на 2-3 часа на кухне, чтобы оно постепенно оттаивало. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается. Сок, выделившийся при оттаивании, можно использовать при приготовлении отдельных мясных блюд.

Мясо, после того как оно обмыто, должно быть очищено от пленок и сухожилий. Нарезанные для жарения куски мяса (нарезать мясо следует поперек волокон) нужно слегка отбить тяпкой или специальным деревянным молотком.

Отварное мясо

Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно заливать кипящей водой настолько, чтобы вода только покрывала их. Холодной водой заливают только солонину и солёные языки, которые предварительно необходимо вымачивать в течение 5-8 часов; воду за это время надо сменить три-четыре раза.

Солёные мясные продукты можно варить и без вымачивания, но с большим количеством воды.

Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и для соусов.

Говядина отварная под соусом с хреном

Подготовленное и промытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинка) целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2-2,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука (хорошо также добавить сельдерей, петрушку или пастернак - 30-40 г), 2 лавровых листика, 5-8 горошин перца (или 5-10 г стручкового красного перца) и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо с овощами и залить соусом.

На 500 г мяса (мякоти) – 2 шт. моркови, 1 шт. лука-порея и 1 репа.

Солонина отварная под соусом с хреном

Солонину вымочить и целым куском положить в кастрюлю, залить холодной водой. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и варить 2-3 часа при

слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом с хреном.

На 500 г солонины – 1 шт. моркови, 1 головка репчатого лука и 1 пучок петрушки, 2 ст. л. масла.

Баранина отварная

Баранину (заднюю часть, грудинку, лопатку) промыть, положить в кастрюлю и залить кипящей водой, чтобы она только покрыла мясо, кастрюлю накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. После закипания снять накипь и варить при слабом кипении 1–1,5 часа. Через 30–40 минут после начала варки добавить очищенные и промытые овощи и соль. Готовую баранину и овощи вынуть из бульона, баранину нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо, загарнить нарезанными овощами и полить соусом.

На 500 г баранины – 1 репа, 2 головки лука, 2 шт. моркови.

Говядина отварная по-саксонски

Мякоть говядины крупным куском положить в кипящую воду, довести до кипения, затем уменьшить нагрев и варить до полного размягчения. За 30–40 минут до конца варки к мясу добавить соль, обжаренную морковь и лавровый лист.

Готовое мясо охладить, нарезать поперек волокон на порционные куски. Подать под соусом.

Соус: репчатый лук обжарить на растительном масле, залить огуречным маринадом, добавить соль, перец, горчицу, нарезанную вареную морковь и ломтики маринованных огурцов.

На 1 кг говядины: морковь – 2 шт., репчатый лук – 2 шт., огурец маринованный – 1 шт., масло растительное – 4 ст. л., горчица – 1 ч. л., лавровый лист – 2 шт., соль, перец по вкусу.

Бифштекс

Мясо очистить от пленок, нарезать поперек волокон на кусочки толщиной до 2 см., отбить, смазать растительным маслом (лучше оливковым) и подержать в холодильнике и быстро обжарить в разогретом масле до образования коричневой корочки. Поперчить и посолить, а затем еще несколько минут обжаривать на слабом огне. Подавать с тертым хреном.

На 500 г говядины – соль, перец, растительное масло, 30 г хрена.

Бифштекс «Фестивальный»

Говядину зачистить от пленок, нарезать на куски, отбить тяпкой, обжарить с двух сторон до румяной корочки, посолить, посыпать перцем.

Яичный белок взбить в пену, добавить тертый сыр, перемешать, залить этой смесью мясо и запечь в духовом шкафу 5 минут.

Говядина – 600 г, яйца – 3 шт., сыр – 50 г, жир, соль, перец по вкусу.

Бифштекс «Генрих IV»

На готовый бифштекс выложить поджаренную куриную печень (400 г), украсить любыми овощами, подавать с салатами.

Бефстроганов

Измельчить лук и поджарить его в большой сковороде на половине сливочного масла до бледно-золотистого цвета. Нарезать перец полосками, грибы – тонкими ломтиками, положить на сковороду и поджарить в течение 5 минут. Нарезать мясо полосками длиной 5 см и толщиной 0,5 см и поджарить его в течение 4 минут на оставшемся сливочном масле, часто переворачивая. Добавить к мясу лук, грибы и перец, посолить, поперчить, перемешать со сметаной. Подогреть, но ни в коем случае не кипятить. Украсить измельченной петрушкой.

На 500 г филе говядины – 3 луковицы средних размеров, 3 ст. л. сливочного масла, 1 зеленый перец, 250 г свежих грибов, соль и перец, ½ кг сливочного масла, 1 зеленый перец, 250 г свежих грибов, соль и перец, ⅓ стакана сметаны или жирных сливок с 1 ч. л. лимонного сока, измельченная петрушка.

Говядина с грибами

Говядину нарезать кусками и обжарить в жире, посолить, поперчить. Дно кастрюли выложить тонкими ломтиками сала, на него положить мясо, сверху – очищенные и промытые грибы (крупно нарезанные, а мелкие – целиком).

Влить 2 стакана горячей воды, добавить черный перец горошком, посолить и довести до готовности на слабом огне, плотно закрыв крышкой.

На 1 кг говядины – 3–4 ст. л. жира, 150 г сала, 500 г свежих грибов, 15–20 горошин черного перца, соль, зелень петрушки.

Антрекот с луком

Говядину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1 см, отбить деревянной тяпкой, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон до образования румяной поджаристой корочки. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его вместе с мясом до золотистого цвета.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа, кольцами лука, со свежими или консервированными овощами, лимоном, маслинами. К мясу нужно подать соус.

Можно антрекот приготовить и несколько иначе. Обжарив мясо с обеих сторон, но не доводя до готовности, обильно посыпать обжаренным до полуготовности репчатым луком, влить $\frac{1}{2}$ стакана бульона, залить майонезом, посыпать 2–3 ложками тертого сыра, запечь в духовке до образования золотистой корочки.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Говяжий язык в яблочном соусе

Язык хорошо промыть, ошпарить кипятком, положить в кастрюлю, добавить коренья, залить холодной водой так, чтобы она покрывала язык на три пальца. Поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, убавить огонь и на небольшом огне довести язык до готовности, посолив в конце варки. С готового языка снять кожу, разрезать его на широкие тонкие ломтики, держа нож наискось, залить небольшим количеством бульона, в котором он варился, чтобы ломтики не высохли.

Приготовить соус. Яблоки очистить от кожи и семян, разрезать на четвертинки, положить в кастрюлю, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды и разварить до мягкости. Потереть яблоки через дуршлаг, развести красным вином, положить соль по вкусу, добавить натертую цедру лимона. Все это проварить.

Язык перед подачей залить соусом, хорошо прогреть.

На 1 говяжий язык – 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 5 яблок, $\frac{1}{2}$ ст. л. красного вина, соль и лимонная цедра по вкусу.

Чахохбили из говядины (Грузинская кухня)

Говядину нарезать кусками и поджарить. Затем добавить нацинкованный репчатый лук и жарить еще 10 минут. После этого 10–15 минут варить с очищенными от кожуры и нарезанными свежими помидорами или томатом-пюре, с толченым чесноком и стручковым перцем. К концу варки положить мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки и, дав закипеть, снять с огня. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушкой.

На 500 г жирной говядины – 3 головки репчатого лука, 500 г помидоров, чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, петрушки и соль по вкусу.

Чахохбили из говядины, пряная (Грузинская кухня)

Мясо нарезать, сложить в разогретую кастрюлю, обжарить в течение 10 минут, добавить мелко нарезанный лук, обжарить еще 5 минут, слегка посолить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, размять их в отдельной посуде, вылить на мясо в кастрюлю, закрыть крышкой, тушить на умеренном огне 20 минут. В конце тушения досолить. Пряную зелень мелко нарезать, перемешать с сухими пряностями, ввести в чахохбили, перемешать, поддерживать на слабом огне 3–5 минут. Добавить мелко нарезанный чеснок. Дать настояться под закрытой крышкой.

На 500 г говядины – 4 луковицы, 500 г помидоров, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, 1 ч. л. красного перца, по 1 ст. л. каждого сорта зелени из набора пряностей (зелень петрушки, чабера,

кинзы, базилик, красный перец, чеснок).

Шницель с яичницей-глазуньей

Молодую говядину нарезать тонкими кусочками, слегка отбить их, стараясь придать им круглую или продолговатую форму, посолить, посыпать черным молотым перцем, смочить в яйце и обжарить в сильно нагретом жире. Обжаренные шницели уложить на блюдо (не класть шницели один на другой, чтобы панировка не отлипла). Приготовить яичницу-глазунью (по одному яйцу на шницель). На каждый шницель положить по одному яйцу, залить его красной пассеровкой (сливочное масло и красный перец) и посыпать черным перцем или измельченным сыром (кашкавалом). Подать, положив в каждую тарелку по 1 шницелю.

Молодая говядина, яйца, соль, черный молотый перец, жир для жаренья. Пропорции определять по своему аппетиту.

Шашлык из говяжьей вырезки

Вырезку порезать на небольшие куски, сложить в миску, пересыпая мелкорубленым луком и толченым перцем. Слегка сбрзнуть уксусом. Накрыть мясо крышкой и поставить для маринования на 2–3 часа в холодное место. Приготовить 5 тонких палочек. Когда мясо замаринуется, очистить его от лука, нанизать на каждую палочку по 8 кусочков мяса и положить на сковороду в раскаленное масло. Обжарить, поворачивая со всех сторон, чтобы на шашлыке образовалась румяная корочка. Внутри мясо должно остаться розовым. Подавать надо сразу же, так как в холодном виде это блюдо невкусное, а разогретый шашлык будет жестким. Подавать на подогретом блюде, полив соком из-под шашлыка и посыпав крупнорубленым зеленым луком.

На 800 г вырезки – 2 луковицы, 100 г топленого масла, 100 г зеленого лука, перец, уксус и соль по вкусу.

Шашлык из баранины

Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) промыть, нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный лук, уксус или чайную ложку лимонного сока и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2–3 часа вынести в холодное место, чтобы баранина промариновалась.

Перед жарением замаринованные куски баранины надеть на металлический вертел, вперемежку с луком, нарезанным ломтиками. Жарить шашлык надо над горящими без пламени углями, примерно в течение 15–20 минут, поворачивая вертел, чтобы баранина прожарились равномерно.

Если жаровни нет, то шашлык можно жарить обычным способом – на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела, положить на блюдо, полить маслом и гарнировать зеленым луком, помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона. Кроме того, на гарнир можно подать отдельно сущеный молотый барбарис или гранатовый сок.

Таким же способом шашлык можно приготовить из свинины.

На 500 г баранины – 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, ½ лимона, 1 ст. л. уксуса и 1 ст. л. масла.

Шашлык из баранины (вариант)

Мякоть баранины и курдючное сало нарезать кусочками массой примерно по 15–16 г, посыпать солью, перцем, кориандром, пересыпать тонко нацинкованным луком, залить виноградным уксусом, все хорошо перемешать, поместить в эмалированную посуду, придавить сверху грузом, накрыть марлей и поставить в прохладное место на 4–24 часа. Мясо нанизать на шпажки по шесть кусочков, на конце – сало. Жарить мясо над горящими углями, сначала с одной стороны, затем – с другой, до образования румяной корочки. Если от капель брызгающего жира появляется пламя, его надо сразу же гасить, сбрызнув водой. Перед подачей на стол шашлык на шпажках выложить на блюдо, гарнировать большим количеством свежей зелени, кольцами белого репчатого лука, свежими помидорами, огурцами, редисом, салатом из свежих овощей.

На 1 кг баранины – 200 г сала, 2–3 луковицы, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. кориандра (семян кинзы), 1 ч. л. черного или красного перца, 4 ст. л. виноградного уксуса.

Шашлык по-кавказски

Корейку нарубить на кусочки примерно по 30–35 г, посолить, поперчить, положить в глиняную посуду, перемешать с тертым репчатым луком, измельченным чесноком, сбрызнуть соком лимона, поставить в холодное место на 6–8 часов. Затем нанизать кусочки мяса на шампуры и жарить на углях, помня, что пламя – враг шашлыков. Угли должны лишь «дышать жаром». К шашлыку обязательно подавать много зелени – кинзы, петрушки, базилика, эстрагона, зеленого лука, лимон, маслины или оливки, а также гранатовый сок, минеральную воду.

На 1 кг молодой баранины (корейки) – 3–5 луковиц, соль, черный и красный молотый перец, сок лимона, чеснок.

Шашлык по-карски

Почекную часть баранины вымыть, зачистить, срезав сухожилия, сделать надрезы, чтобы во время жарения куски баранины не стягивало, и нарезать по одному куску (250 г) на порцию. Почки также промыть и разрезать пополам.

Подготовленные баранину и почки сложить в посуду, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и в таком виде оставить на 2–3 часа для маринования.

Перед жарением каждый кусок баранины надеть на металлический вертел, добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарить над углами без пламени. Во время жарения вертел нужно поворачивать, чтобы баранина равномерно прожарились. При отсутствии жаровни шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела и подать целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпать зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подать соус «Южный».

На 500 г баранины – 2 почки, 1 головка репчатого лука, 100 г зеленого лука, 1 ст. л. уксуса, ½ лимона.

Ломтики телятины, свинины, баранины с грибами и помидорами

Почекную часть корейки или мякоть задней ножки телятины, свинины, баранины промыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками, по два на порцию, и отбить тяпкой. Отбитые ломтики посолить, положить на сковороду с разогретым маслом и жарить с обеих сторон до готовности (8–10 минут).

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, промыть холодной водой, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры промыть в холодной воде, разрезать пополам, посыпать солью и перцем и тоже поджарить на масле. Перед подачей на стол положить мясо на блюдо, сверху поместить грибы и помидоры и все залить томатным соусом, приправленным небольшим количеством мелко нарубленного чеснока.

Говядина тушеная

Мясо (огузок, кострец, оковалок) промыть, посолить и целым куском положить на сковороду, затем обжарить со всех сторон до образования на мясе румяной корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, 3–4 стакана бульона или горячей воды, очищенные, промытые и нарезанные коренья и лук, лавровый лист (2–3 листика) и 8–10 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового). Накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на 2–3 часа.

На гарнир к тушеной говядине могут быть поданы печенные яблоки, тушеная капуста и отдельно – огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.

На 500 г мяса (мякоти) – 1 ст. л. томата-пюре, по 1 шт. моркови, лука и петрушки, 2 ст. л. масла.

Говядина тушеная с луком

Мясо – мякоть (огузок, кострец) промыть, нарезать кусками весом 80–150 г, посолить, посыпать перцем и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки.

Затем мясо сложить в кастрюлю; на сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сите в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2–2,5 часа; после тушения к мясу добавить отдельно поджаренный, мелко нарезанный лук, 1 лавровый листик, 2 шт. гвоздики и 5–6 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), после чего продолжать тушить мясо в течение получаса. Перед подачей на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

На 500 г мяса – 2–3 головки лука, 2 ст. л. масла.

Гуляш из мяса

Мясо (огузок, оковалок, лопаточную часть) промыть, нарезать кусочками в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. После окончания жарения добавить мелко нарубленный лук и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2–3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, 1–2 лавровых листика, накрыть крышкой и поставить тушить на 1–1,5 часа. Гуляш подать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г мяса – 2 головки лука, 3 ст. л. томата-пюре и столько же масла.

Мясо с айвой

Мясо (филейная часть, кострец, огузок) промыть, нарезать небольшими кусками (из расчета 3–4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить на разогретом масле.

После этого обжаренное мясо залить водой так, чтобы она покрыла мясо, и тушить около часа.

Айву нарезать дольками, очистить от кожицы и сердцевины, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и тушение продолжать до полной готовности мяса.

Перед подачей на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 400 г мяса (мякоти) – 400 г айвы, 1 головка лука и 2 ст. л. масла.

Рагу из баранины

Обмытую баранину (грудинку или лопатку), удалив из нее трубчатые кости, разрубить, посыпать солью и обжарить на сковороде, сложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, залить 2–3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на легкий огонь. Через 1,5–2 часа (молодую баранину – через 40–50 минут) после начала тушения переложить мясо в неглубокую кастрюлю и добавить очищенные, промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи – морковь, петрушку, лук, репу, а также лавровый лист (1–2 листика) и 6–8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового); залить все процеженным соусом, полученным при тушении, и вновь поставить тушить на 30 минут. Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

На 500 г баранины – 2 шт. моркови, 1 петрушка, 1 репа, 1 головка лука, 2 ст. л. томата-пюре и столько же масла.

Баранина тушеная с овощами

Баранину надо промыть, нарубить небольшими кусками и, не удаляя костей, сложить в кастрюлю и залить 2–3 стаканами горячей воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь, добавить соль и варить 1 час. После этого баранину переложить шумовкой в неглубокую кастрюлю; сверху баранины положить очищенную и промытую капусту, нарезанную кубиками морковь, лук, репу, нарезанные дольками, лавровый лист (1–2 листика), 5–8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового) и 4–5 шт. гвоздики. Затем процеженным бульоном залить мясо и овощи и поставить варить на слабый огонь на 30–40 минут.

Перед подачей на стол посыпать сверху зеленью петрушки или укропом.

На 500 г баранины – 2 шт. моркови, 1 головка лука, 1 репа и 200 г капусты.

Чанахи

Баранину промыть и нарезать небольшими кусками (2–3 куска на порцию), положить в металлическую или лучше в глиняную обливную посуду (горшок) емкостью 2–3 л. Туда же добавить мелко нарезанный лук, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки или кинзы; все это посолить, посыпать перцем и залить 2 стаканами воды. Посуду накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 1,5–2 часа для тушения.

Подают чанахи в той же посуде, в которой готовили (не перекладывая на блюдо).

На 500 г баранины – 200 г помидоров, 300 г баклажан, 200 г стручков зеленой фасоли и 1 головка лука.

Баранина с зеленой фасолью

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками (из расчета 3–4 куска на порцию), сложить в неглубокую кастрюлю и обжарить на разогретом масле. После этого обжаренную баранину залить водой так, чтобы вода покрыла ее, и тушить под крышкой в течение 30–40 минут, затем добавить поджаренный лук, мелко нарезанную, очищенную от прожилок зеленую фасоль, перец, соль и тушение продолжать до полной готовности баранины.

Перед подачей на стол баранину с фасолью переложить на подогретое блюдо и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г баранины – 400 г стручков зеленой фасоли, 1 головка лука, 2–3 ст. л. масла.

Почки телячьи или бараньи

Почки очистить от жира и пленок, разрезать вдоль на две части и нарезать поперек тонкими ломтиками; сварить грибы и нарезать также ломтиками, все это посолить, посыпать перцем и поджарить на разогретой сковороде с маслом, продолжать жарить в течение 1–2 минут, помешивая ложкой. Потом влить на сковороду с почками стакан мясного бульона и варить в течение 3–4 минут.

Перед подачей на стол почки поместить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г телячьих или бараньих почек – 200 г отварных белых грибов или шампиньонов, 1 стакан мясного бульона и 2 ст. л. масла.

Почки говяжьи с луком

Почки очистить от жира и пленок, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки промыть, залить свежей водой и варить их до готовности (примерно 1–1,5 часа). Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и вместе прожарить 2–3 минуты. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, 1–2 лавровых листика и 5–8 горошин перца (или 1/10 шт. стручкового), залить бульоном, накрыть крышкой и поставить тушить на 25–30 минут. Перед подачей на стол почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Таким же способом можно приготовить и свиные почки, но их, без предварительной варки, нарезают сырьми и обжаривают.

На 500 г говяжьих почек – 1 головка лука, 3–4 соленых огурца и 2–3 ст. л. масла.

Говяжье сердце тушеное

Сердце вымыть, обсушить на салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Затем сердце переложить в кастрюлю, добавить 2 стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2–3 часа.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 2 лавровых листика, вскипятить, а за 20–30 минут до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить.

Помимо указанного способа сердце можно приготовить так же, как тушеное мясо.

На 500 г говяжьего сердца – 1 головка лука, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. масла.

Гуляш из говяжьего сердца

Сердце промыть, нарезать кубиками весом 30–40 г и снова промыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы мясо было покрыто водой, положить томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1–1,5 часа.

На 500 г говяжьего сердца – по 1 ст. л., масла и томата-пюре, 1 головка лука.

Жареное мясо

Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) можно как крупными, так и мелкими (порционными) кусками. Мясо, обжаренное крупным куском, используют для горячих и для холодных блюд, обжаренное же порционными кусками – только для горячих блюд. Жарят также поросенка, кролика и такие мясные продукты, как печенка, почки, ножки телячьи и свиные.

Если мясо жарят крупным куском, то его нужно промыть, зачистить от сухожилий, обтереть полотенцем и посыпать солью. Затем мясо (говядину) положить на сковороду или противень с разогретым маслом и со всех сторон обжарить до образования на поверхности мяса тонкой румянной корочки. Когда мясо обжарились и покрылось корочкой, его следует поставить в духовой шкаф, добавить немного бульона или воды и жарить до полной готовности.

Свинину, телятину и баранину не обжаривают на плите, а сразу ставят в духовой шкаф.

Через каждые 10–15 минут необходимо вынимать мясо из шкафа и поливать сверху соком, который образуется во время жарения. Если сока мало, можно подлить немного бульона или воды. Сок, полученный при жарении, используют в качестве подливки к жаркому или для приготовления соуса.

Продолжительность жарения мяса крупным куском 1,5–2,5 часа, в зависимости от сорта и величины куска. Готовность мяса определяют, прокалывая его вилкой и надавливая на него: если при этом пойдет красный сок – значит мясо еще не готово, если светлый – готово.

Многие любят, чтобы мясо полностью не прожаривалось, а подавалось, как говорят, «с кровью», но это допустимо только для говяжьего мяса (ростбиф) и баранины, свинина же и телятина должны быть хорошо прожарены.

При жарении порционных кусков их кладут на хорошо разогретую сковороду с маслом так, чтобы между кусками были промежутки 1,5–2 см; при тесной укладке масло на сковороде охлаждается, корочка у мяса не образуется, и оно имеет вид и вкус вареного, а не жареного (корочка сохраняет сочность мяса).

Жареное мясо (особенно порционные куски) следует готовить, чтобы не снижать его вкусовых качеств, незадолго до подачи к столу.

Ростбиф

Мясо (филейную часть, тонкий край или вырезку) промыть, срезать сухожилия, посолить, целым куском положить на разогретый с маслом противень или сковороду и слегка обжарить. Затем поставить его в духовой шкаф и жарить до готовности. Через каждые 10–15 минут поливать мясо образовавшимся соком. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или воды. Продолжительность жарения зависит от того, какой желательно приготовить ростбиф – прожаренный, средний или с кровью.

Когда ростбиф готов, его снимают со сковороды, нарезают ломтиками и укладывают на блюдо. На гарнир можно подать нарезанную дольками морковь и зеленый горошек, заправленные маслом, и струганый хрен. Мясо поливают процеженным соком, образовавшимся при жарении, и растопленным маслом. Отдельно к ростбифу можно подать огурцы и зеленый салат.

Мясо, жареное в сметане с луком

Мясо (филейную часть) промыть, очистить от сухожилий, нарезать по одному или по два куска на порцию, отбить тяпкой, посыпать солью, молотым перцем и обжарить в масле

на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, добавить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и сок, полученный при жарении.

На 500 г мяса – $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 головка лука, по 1 ст. л. соуса «Южный» и 3 ст. л. масла.

Ломтики вырезки (лангет) с гарниром

Мясо (вырезку) промыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками по два куска на порцию и отбить тяпкой или деревянным молотком. Отбитые куски мяса посыпать солью, перцем и жарить с обеих сторон на сильно разогретой с маслом сковороде. Перед подачей к столу мясо переложить на блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученным соком полить мясо.

На гарнир дать заправленные маслом зеленый горошек и морковь, нарезанную дольками.

Бастурма из филе

Говяжью вырезку промыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками весом по 40–50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать.

Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2–3 часа, чтобы филе промариновалось.

Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 8–10 минут, поворачивая вертел, чтобы филе равномерно прожарились.

Перед подачей к столу куски готового филе (бастурму) снять с вертала, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

На 500 г говяжьей вырезки – 2 головки лука, 1 ст. л. виноградного уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, $\frac{1}{2}$ лимона.

Телятина жареная

Телятину (часть задней ноги, корейку, лопатку или грудинку) промыть, посыпать солью, полить 2–3 ст. ложками растопленного масла, положить на противень или на сковороду и жарить в духовом шкафу или в печи, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую телятину нарезать ломтиками, уложить на блюдо и полить процеженным соком. На гарнир – сборные овощи – горошек, морковь, цветная капуста, стручки фасоли и др.

Отдельно можно подать красную капусту или салат.

Баранина жареная

Кусок баранины (ножку, почечное место) промыть, зачистить, посыпать солью и целим куском положить на противень или сковороду; полить баранину 2–3 ст. ложками растопленного масла, поставить в духовой шкаф и жарить до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую баранину нарезать ломтиками, уложить на блюдо, прибавить гарнир – фасоль в томате или масле, посыпать зеленью петрушек или укропом и полить процеженным соком.

Свинина жареная

Кусок свинины (часть задней ноги) подготавливают и жарят так же, как и телятину. Для обжаривания ее надо класть жиром кверху. На гарнир дать тушеную капусту. Готовую свинину нарезать ломтиками, полить процеженным соком, образовавшимся во время жарения. Отдельно можно подать моченые яблоки, красную капусту, огурцы, пикули.

Свинина с квашеной капустой

Мясо вымыть и нарезать кусками. На дно кастрюли положить половину капусты, сверху – мясо, затем оставшуюся капусту. Добавить красный перец, несколько горошин черного перца и четверть стакана воды. Если капуста достаточно соленая, то мясо солить не

надо. Если слишком кислая – слить часть рассола и добавить еще четверть стакана воды. Варить на среднем огне около часа, не перемешивая.

На 600 г свинины (нежирной) – около 600 г квашеной капусты, подсолнечное масло, 1 ч. л. красного перца.

Кебаб из свинины (праздничный)

Кебаб – национальное болгарское блюдо, приготовленное из жареных или тушеных кусочков мяса в пикантном соусе.

Мясо вымыть, нарезать кусками и уложить в глубокую кастрюлю с крышкой. Между кусками мяса положить луковицы целиком, зубчики чеснока, крупно нарезанные помидоры, лавровый лист, черный и красный перец, соль. Добавить масло, полстакана воды, закрыть крышкой, придавить крышку грузом и поставить в духовку. Печь на слабом огне 2,5 часа не открывая. Подавать с гарниром из салата.

На 600 г свинины – растительное масло, полголовки чеснока, 4 небольшие луковицы, 3 помидора, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. красного перца, черный перец, лавровый лист.

Дурсан кебаб

Дурсан кебаб – (от болгарского «дурсам» – встряхивать, трясти) – кебаб, при приготовлении которого посуду необходимо время от времени встряхивать.

Мясо вымыть, нарезать крупными кусками, залить водой так, чтобы она прикрывала мясо, добавить подсолнечное масло и варить до выкипания воды. (Тушенку варить не надо.) Затем добавить крупно нарезанный лук, соль, закрыть кастрюлю крышкой и встряхивать 5–6 минут, затем поперчить по вкусу и подавать на стол. На гарнир – соления.

На 600 г свинины (можно заменить свиной тушенкой) – 3–4 луковицы, 3 ст. л. подсолнечного масла, щепотка соли, перец – по вкусу.

Шашлык из свинины с луком

Свинину нарезать кусочками по 15–20 г, посыпать солью, перцем, обильно пересыпать нарезанным кольцами репчатым луком, все поместить в эмалированную кастрюлю или глиняный горшок, сверху положить груз и поставить в холодильник на 5–6 часов. Затем нанизать кусочки свинины на шампур, чередуя с репчатым луком, и жарить на углях, в электрогорелке, в газовой духовке или на сковороде с жиром. Подавать шашлык со свежими овощами, зеленью, лимоном, маслинами.

На 600 г нежирной свинины – 5–6 луковиц, соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

Эскалоп

Свинину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1,5 см. Хорошо отбить тяпкой, посолить, поперчить. Вместо перца или наряду с ним можно использовать молотую корицу или измельченный мускатный орех. Обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать с салатом из свежих овощей, малосольными огурцами, зеленью петрушки, укропа, базилика, эстрагона. Украсить блюдо розой из помидора с маслиной, дольками чеснока.

На 300 г свинины – 60 г свиного сала.

Зеленый лук с фаршем

Фарш положить на сковороду, добавить подсолнечное масло, нарезанный лук, соль и 3–4 ч. ложки воды. Размешать и тушить, часто перемешивая. Через 10 минут снять с огня, заправить перцем и чабрецом и запекать 10 минут в духовке. Залить взбитыми яйцами, посолить и печь еще 3–4 минуты. Подавать с зеленым салатом, или сметаной.

На 500 г фарша – пучок зеленого лука, растительное масло, 2 яйца, молотый перец, 1 ч. л. соли, красный перец, чабрец.

Вареные яйца с фаршем

Вареные вкрутую яйца нарезать кружками. Лук, помидоры, сыр натереть на крупной терке, смешать с фаршем, слепить 8 котлет. Котлеты обжарить, затем на 4 котлеты положить кружки вареного яйца, накрыть оставшимися 4 котлетами, обжарить и подать на стол.

На 500 г фарша – 50 г сыра, 3 яйца, 1 помидор, подсолнечное масло, 1 луковица, соль,

перец, чабрец.

Летняя капама (праздничная)

Капама – турецкое блюдо из тушеного мяса с овощами и приправами.

Мясо вымыть, отделить от костей, нарезать кусками. Куриные ножки надрезать посередине.

Мясо и курицу разложить на дне большой кастрюли или латки, между ними положить очищенные целые луковицы, лавровые листы и черный перец. Сверху положить целые помидоры, дольки чеснока, засыпать красным перцем, залить растительным маслом, добавить 1.4 стакана воды. Кастрюлю несколько раз встряхнуть, закрыть крышкой и поставить на дно духовки. Крышку прижать грузом. Тушить около 2-х часов, при необходимости доливая воду.

На 500 г свинины – 500 г говядины, около 1 кг курицы (цыпленок или куриные ножки), 15 маленьких луковиц, 3 помидора, 1 головка чеснока, соль, лавровый лист, черный перец горошком, красный перец молотый, растительное масло.

Телятина с помидорами

Мясо вымыть, нарезать кусками и залить водой так, чтобы только закрыть мясо. До закипания снять пену. Через 20 минут добавить нарезанный лук, подсолнечное масло и соль. Помидоры крупно нарезать и прибавить к готовому мясу, перемешать и варить 10 минут, заправить нарезанной зеленью петрушки и снять с огня.

На 600 г телятины – 6 помидоров, 1 луковица, ¼ стакана подсолнечного масла, 1 ч. л. соли, петрушка.

Почки жареные на сковороде

Обмытые телячьи почки обсушить салфеткой, нарезать, не снимая жира, тонкими кружками (поперек почки). Каждый кружочек посыпать молотым перцем и солью. Подготовленные таким образом почки поместить на разогретую сковороду с маслом и жарить с обеих сторон 5–6 минут.

Готовые почки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить лимонным соком и подать на сковороде.

Печенка в сметане

Печенку (говяжью, баранью или свиную) промыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г печенки – ½ стакана сметаны, 1 головку лука и 2 ст. л. масла.

Печенка телячья жареная

Печенку промыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками толщиной около сантиметра, посолить, посыпать перцем и жарить 10–12 минут на разогретой сковороде с маслом. Готовую печенку уложить на блюдо, полить растопленным маслом и соком, полученным при жарении. На каждый ломтик печенки сверху можно положить обжаренный ломтик свиной копченой грудинки.

Печенку можно также приготовить с луком, который нарезать кружками (кольцами), обжарить на разогретом масле и поместить на ломтики печенки или же подать ее со сметанным соусом с луком.

На 500 г печенки – по 2 ст. л. масла.

Ветчина жареная с помидорами

Нарезанную ломтиками ветчину обжарить в масле на разогретой сковороде. Одновременно обжарить помидоры, предварительно вымытые, разрезанные на половинки, посоленные и посыпанные перцем. Помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины,

посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на сковороде; в последний момент добавить 1 ч. ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

На 500 г ветчины – 400 г помидоров, 1 ч. л. лимонного сока и 3 ст. л. масла.

Печень с овощами

Мелко нацинкованные морковь и лук поджарить на растительном масле до полуготовности. Затем положить в сковороду печень, предварительно нарезанную тонкими ломтиками и отбитую, посыпать ее перцем, солью и поджарить до готовности – 20 минут. Перед подачей к столу можно посыпать рубленым крутым яйцом и зеленью.

На одну порцию: печень – 100 г, морковь и лук репчатый – по 10 г, сало-штик – 30 г, масло сливочное и молоко или бульон – по 15 г, яйцо – ¼ шт., зелень, соль, перец.

Печень с луком и чесноком

Зачищенную печень тонко нарезать, посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета, затем поместить минут на 5 в жарочный шкаф, следя, чтобы не пересушить. Лук нарезать кольцами, обжарить в жире до золотистого цвета и вынуть шумовкой на сито. Чеснок очистить, растереть с солью и развести бульоном. Готовую печень выложить на блюдо, гарнировать свежими огурцами и помидорами, нарезанными кусочками, маслинами и корнишонами, полить чесночным соусом, посыпать кольцами жареного лука и измельченной зеленью.

На 1–2 порции: печень говяжья или телячья – 600 г, масло растительное – 100 г, лук репчатый – 200 г, чеснок – 30 г; по желанию: огурцы свежие – 150 г, помидоры – 300 г, маслины – 30 г, корнишоны – 100 г, перец молотый черный, зелень укропа и петрушки, соль.

Печень, фаршированная по-гомельски

Печень (лучше говяжью) нарезать пластами толщиной 1,5 см. Сверху положить слой пассерованного репчатого лука, посыпать солью и перцем. Свернуть рулетом, перевязать шпагатом и на 1–2 минуты опустить в кипящее растительное масло. Когда рулет зарумянится, вынуть его и тушить в небольшом количестве бульона с добавлением лука, петрушек, моркови и сельдерея. Готовый рулет охладить, снять шпагат и нарезать тонкими кольцами.

На одну порцию: печень – 60 г, лук репчатый – 15 г, масло растительное – 5 г, соль.

Свиная вырезка по-парижски

Вырезку обмазать горчицей, завернуть в фольгу и запечь в предварительно разогретом духовом шкафу в течение 40 минут. На стол подать, нарезав ломтиками и полив соусом.

На 700 г свиной вырезки – 60 г горчицы.

Телятина холодная

Телятину от окорока промыть, обсушить полотенцем или салфеткой и целым куском обжарить в толстостенной кастрюле, добавив жир. Когда мясо обжарится до румяной корочки, добавить морковь, сельдерей и лук, нарезанные крупной лапшой, слегка поджарить. Затем влить полстакана горячей воды, кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить, пока испарится вся вода. Если мясо недостаточно мягкое, снова влить воду и тушить. Повторять это до тех пор, пока телятина не станет совершенно мягкой. Вынуть из кастрюли, охладить и нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Столовую ложку масла (с верхом) размятъ, намазать каждый ломтик с одной стороны. Обвалять их в натертом сыре и уложить на блюдо венком. На середину блюда положить зеленый горошек или отварную стручковую фасоль с маслом.

На 1–2 порции: телятина – 700 г, жир – 100 г, морковь – 50 г, сельдерей (корень) – 30 г, лук репчатый – 30 г, масло сливочное – 20 г, сыр – 100 г.

Ушное (старинная русская кухня)

Баранину нарезать кусочками по 25–30 г, посыпать перцем, солью и обжарить. В горшочек положить морковь, лук, репу, брюкву, нарезанные дольками, посолить, закрыть крышкой и тушить до готовности. В конце тушения добавить чеснок.

На 150 г баранины – 10 г жира, 50 г лука, 60 г моркови, 50 г репы и брюквы, 1 г чеснока.

Бозартма из баранины (Грузинская кухня)

Баранину нарезать кусками размером 3 × 4 см, залить холодной водой и варить 1–1,5

часа под крышкой на умеренном огне, после чего вынуть мясо из бульона, обжарить с луком в масле, потушить до полной готовности, добавить мелко нарезанные помидоры, слегка потушить до полного выделения из них сока и вновь залить остатками бульона, посолить, затем заправить перцем и кинзой, довести до кипения.

Буглама из баранины (Грузинская кухня)

Мякоть баранины очистить от пленок, помыть, нарезать на небольшие кусочки, по 5–6 на порцию, обжарить, сложить в сотейник с бараным салом и тушить 10–12 минут. Затем добавить тонко шинкованный репчатый или зеленый лук и продолжать тушить до готовности. В конце тушения влить немного бульона, заправить тертым чесноком, мелко нарезанной мятои, кинзой, эстрагоном, имбирем, солью, перцем, добавить зеленые плоды ткемали, проварить и снять с огня. При подаче баранину полить соусом, в котором она тушилась.

На 800 г баранины – 8 головок лука репчатого или 2 пучка зеленого, 2 ст. л. бараньего сала, 1½ стакана ткемали, 1 стручковый перец, 2 ст. л. настойки имбиря или шафрана, эстрагон, кинза, мята, чеснок, соль – по вкусу.

Люля-кебаб (Азербайджанская кухня)

Приготовить фарш: половину порции курдючного сала пропустить вместе с луком через мясорубку. Затем дважды пропустить через мясорубку баранину; в первый раз одно мясо, во второй раз мясо-луковую смесь. Тщательно размешать мясо-луковую смесь до вязкости (около 15 минут), сдабривая ее порошком базилика и перцем, посолить, после чего поставить на полчаса в холод дозревать. Оставшееся курдючное сало нарезать кубиками, затем смоченными в холодной воде руками плотно нанизать мясной фарш в виде тонких колбасок длиной 10–15 см на широкие (1 см) шампуры, по обе стороны от люля нанизать кусочки курдючного сала и гриллюировать (обжаривать) их над углами мангала или в духовке (расположив поперек и повыше). Подавать с зеленью.

На 1 кг баранины – 100 г курдючного сала, 4 луковицы, 1 ч. л. молотого черного перца, 1 ст. л. сухого базилика; для гарнира: свежая зелень (зеленый лук, молодой чеснок, кress, базилик, эстрагон, мята, порей).

Паштет из печени

Печень промыть, зачистить от пленок и желчных протоков, нарезать кубиками, еще раз промыть и ошпарить кипятком. Очищенные морковь, лук, петрушку нарезать тонкими ломтиками, а шпик – мелкими кубиками. Овощи обжарить вместе со шпиком до полуготовности, добавить печенку, лавровый лист, черный перец и, периодически помешивая, продолжать жарение на слабом огне до готовности кореньев и печени, следя за тем, чтобы она не была пережарена, иначе паштет будет недостаточно сочным. Массу, удалив из нее лавровый лист, пропустить 2 раза через мясорубку с частой решеткой.

Измельченную печенку сложить в посуду из нержавеющей стали, добавить по вкусу соль, молотый перец, натертый на терке мускатный орех и взбить массу лопаточкой, периодически добавляя размягченное (но не разогретое) сливочное масло. Когда масса станет пышной, паштет считается готовым. Его переложить в фарфоровую посуду или оформить в виде батончика, сверху посыпать рублеными яйцами, украсить цветочками из сливочного масла и дать ему застыть. Паштет подавать как закуску или приготовить с ним бутерброды. Особенно вкусным паштет получается из печени гусей, уток и кур.

На 500 г печени – 125 г шпика, 125 г сливочного масла, по 1 шт. лука репчатого, моркови, корня петрушки, лавровый лист, перец, мускатный орех, соль – по вкусу.

Сосиски с сыром

С сосисок снять целлофан, сделать ножом продольные надрезы, вложить ломтики сыра и зажарить в духовке. Можно посыпать перцем или другими специями.

На гарнир – кислая капуста, овощной салат.

На 2–3 сосиски – 50 г сыра.

Ветчина жареная с горчицей и луком

Ломтики ветчины смазать горчицей и, выложив на хорошо разогретую с жиром

сковороду, обжарить, после чего переложить на блюдо, а на сковороде поджарить репчатый лук, нарезанный кольцами. Поверх каждого ломтика ветчины поместить лук и посыпать измельченной зеленью.

На одну порцию: ветчина – 300 г, лук репчатый – 300 г, горчица по вкусу.

Горячая закуска из колбасы и помидоров

Отобрать спелые, крепкие, некрупные помидоры, освободить от плодоножек, разрезать каждый пополам, посолить и дать полежать 15–20 минут. Слить сок, хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать тертым сыром и обжарить. Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать). Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, посыпать зеленью петрушкой или укропа.

На 1–2 порции: колбасы – 500 г, помидоры – 300 г, масло сливочное – 30 г, сыр тертый – 20 г.

Студень говяжий

Говяжьи ноги и губы опалить на не коптящем пламени, разрезать на части (разрубив кости) и замочить на 3–4 часа в холодной воде. Подготовленные продукты и мясную обрезь тщательно промыть, сложить в кастрюлю и залить водой (на 1 кг мясных продуктов примерно 2 л воды) так, чтобы ее уровень был выше уровня мяса на 10–12 см. Кастрюлю накрыть крышкой, содержимое довести до кипения, удалить пену и продолжать варить при слабом кипении 6–8 час. В процессе варки с поверхности бульона периодически снимать жир. За 1–2 часа до окончания варки добавить коренья, лук и специи. Мясо считается готовым, если оно свободно отделяется от костей. По окончании варки с поверхности тщательно снять жир и удалить лавровый лист. Мясо отделить от костей, рубить его ножом на кухонной доске или пропустить через мясорубку и смешать с процеженным бульоном.

Бульон по вкусу посолить, добавить мелко нарезанный чеснок, довести до кипения, слегка охладить, перемешать, чтобы мясо не оседало на дно, разлить в формы или блюда и поставить в холодное место для застыивания.

Из 1 кг субпродуктов получается 1–1,2 кг студня. Перед подачей студень нарезать ровными кусками, уложить на блюдо и оформить веточками зелени петрушки. Отдельно подают горчицу.

На 500 г говяжьих ног и губ – 500 г мясной обрези или голяшки говяжьей, по 1 шт. моркови, петрушки, лука репчатого; лавровый лист, перец, соль, чеснок по вкусу.

Мужужи (Грузинская кухня)

Свиные ножки обработать и разрезать вдоль; трубчатые кости удалить, а мякоть ножек разрезать пополам. Уши и хвост опалить, хорошо промыть, разрезать на 4–5 кусков. Все сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить при слабом кипении 40 минут. Затем продукты вынуть шумовкой, сложить в другую посуду и залить процеженным бульоном, добавить очищенные лук, морковь, корень петрушки, уксус винный, перец душистый, гвоздику, корицу и варить до готовности. В конце варки положить лавровый лист, заправить солью и тертым чесноком. Подать мужужи в холодном виде с желеобразным бульоном.

На 1 кг субпродуктов (свиные ноги, говяжьи уши, хвост) – 2 луковицы, по ½ корня моркови, петрушки, 4 ст. л. винного уксуса, 2 г перца душистого, 6 г чеснока, корица, гвоздика, лавровый лист, соль.

Кролик жареный

Кролика промыть, разрубить на части, посолить и положить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, добавив 2–3 ст. ложки масла, и со всех сторон слегка обжарить. После этого поставить кастрюлю в духовой шкаф или в печь и жарить кролика до полной готовности, через каждые 10–15 минут поливая соком и переворачивая с одной стороны на другую. Жарение продолжать 30–40 минут. Когда кролик будет готов, его надо разрубить на порции, уложить на блюдо, а в кастрюлю подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученный сок процедить и полить им кролика.

Заяц, тушенный в сметане

Зайца разрубить на части (почечную, окорочка, лопатки), срезать пленки, промыть, сложить в миску, залить холодной водой с добавлением уксуса (стакан уксуса на 1 л воды) и оставить в таком виде на 2–3 часа для маринования. После этого куски зайца вынуть из маринада, положить на противень или сковороду, посолить, прибавить очищенные нарезанные кореня и лук, полить маслом и поставить жарить в горячий духовой шкаф, пока не образуется румяная корочка. Во время жарения надо периодически поливать зайца с ложки соком, образовавшимся на противне. По окончании жарения разрубить зайца на порционные куски, сложить в неглубокую кастрюлю, залить соусом, приготовленным из сметаны и сока, закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 25–30 минут для тушения.

Применяют и другой способ. Зачищенные части зайца нарубают на порционные куски, держат в маринаде 1–1,5 часа, после чего обжаривают куски на сковороде с маслом, затем укладывают в кастрюлю.

Перед подачей на стол переложить зайца на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Особенно вкусным бывает заяц, если его перед жарением нашпиговать. Для этого свиной пшиг нарезается брусками длиной 4–5 см и толщиной 0,5 см, в мякоти зайца делаются деревянными колышками проколы, в которые вставляются бруски шпика.

На одного зайца весом около 3 кг – по 2 шт. моркови и петрушек, 2 головки лука, 1 стакан уксуса, 2 стакана сметаны, 3 ст. л. масла.

Заяц на решетке (Молдавская кухня)

Тушку зайца очистить от пленок, отрубить лапки и голову, хорошо помыть, разрубить на 4 части, сложить в керамическую или эмалированную посуду, залить охлажденным маринадом и поместить в холодильник на 1–2 часа для маринования.

Приготовление маринада: в посуду влить уксус, воду, масло растительное, добавить несколько горошин душистого перца, нацинкованный репчатый лук, мелко нарезанные морковь и петрушку, лавровый лист, соль, рубленую зелень и проварить 5 минут, затем охладить.

Вынув мясо из маринада, стряхнуть специи, смазать маслом и обжарить с обеих сторон на решетке до готовности, все время поливая сливочным маслом. Готового зайца подать по одному куску на порцию, гарнировать свежими помидорами или солеными огурцами, посыпать рубленой зеленью.

На 800 г зайчатины – 6 красных помидоров или 4 соленных огурцов, 3 ст. л. сливочного масла, соль, перец, чеснок, зелень укропа и петрушки; для маринада: 1 стакан винного уксуса, 1 стакан воды, ½ моркови, 3 луковицы, ½ корня петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец душистый горошком, лавровый лист, соль, зелень укропа и петрушки.

Блюда из рыбы

Подготовка рыбы для варки или жарения

Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую рыбу и рыбное филе предварительно оттаивают; для этого их кладут на некоторое время в холодную воду, чтобы рыба быстрее оттаивала и не высыхала. Не рекомендуется пользоваться для этого теплой водой: рыба становится дряблой и невкусной. После оттаивания рыбу и рыбное филе споласкивают чистой водой.

Вымачивание соленой рыбы. Соленую рыбу (судака, сазана, леща и др.) вымачивают в холодной воде. Воды надо налить столько, чтобы она покрыла рыбу, и оставить на 30–40 минут. После этого рыбу очистить от чешуи, нарезать на куски, промыть и вновь погрузить в чистую холодную воду для вымачивания уже на более длительный срок – от 4 до 6 часов, в зависимости от степени засола рыбы. Через каждый час или два воду надо менять.

Разделка рыбы. Разделяют рыбу по-разному, в зависимости от породы, а также от того, какие блюда нужно из нее приготовить. Живую рыбу, прежде чем начать чистить, надо заколоть; острым концом маленького ножа делают глубокий разрез горла между головными

плавниками и дают стечь крови.

Разделка судака, щуки, карпа, леща и других рыб с чешуей. У судака и окуня прежде всего вырезать спинной плавник. Для этого с обеих сторон плавника, во всю длину, острый ножом делают неглубокие надрезы. Прихватив плавник полотенцем (чтобы не уколоться), выдергивают плавник по направлению от хвоста к голове. После этого ножом или теркой очищают рыбу от чешуи. Затем приступают к потрошению. Сделав продольный разрез на брюшке от головы до подхвостового плавника, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать или немедленно натереть солью. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. После потрошения рыбу тщательно промывают в холодной, несколько раз сменяющей воде и счищают кровь с позвоночной кости.

Промытую рыбу разрезают на куски, начиная с головы. Сначала надо разрезать мясо сверху, до кости, потом легким ударом ножа разрубить позвоночную кость и разрезать мясо нижней части рыбы.

Рыбу (весом 1,5 кг и больше) сначала надо разрезать на две половины. Делают это следующим способом. Вдоль спинки, от головы до хвоста, по позвоночной кости подрезают мясо до самых ребер, затем отделяют филе.

Каждую половину рыбы следует разрезать на куски поперек; при этом одни куски получатся с костью, другие без кости.

Если рыбное филе надо приготовить под соусом или рыбная мякоть нужна для котлет, то с филе срезают реберные косточки.

Для приготовления рубленых рыбных изделий (котлет, рулетов и пр.) рыбу разделяют несколько иначе. Ее потрошают, не очищая от чешуи, затем срезают оба филе, с которых снимают кожу вместе с чешуей; кожа, покрытая чешуей, легче снимается с филе.

Голову, хвост, плавники и кости при разделке рыбы используют для варки бульона. Их необходимо хорошо промыть, а из голов удалить жабры.

Разделка сома. Сома разделяют так же, как и рыбу, покрытую чешуей; в тех случаях, когда он идет на рубленые блюда, с него снимают кожу.

Разделка наваги. Вдоль спинки надрезать кожу, отрезать нижнюю челюсть и, взяв щепотку соли (чтобы не скользила рука), снять с обеих сторон кожу, начиная с верхней челюсти и до хвоста, затем удалить плавники, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Икру оставить внутри. После потрошения промыть навагу в холодной воде.

Разделка камбалы. Отрезать голову и удалить внутренности, после чего снять темную кожу (с глазной стороны рыбы), рыбу промыть и разрезать вдоль на две равные половинки по нижней белой стороне от хвоста до головы. Затем отрубить спинные плавники. Каждую половинку рыбы промыть и разрезать вдоль на две части и каждую часть поперек на порционные куски.

Разделка налима, угри. Кожу надрезать вокруг головы и снять со всей рыбы целиком (как перчатку с руки), затем разрезать брюшко, вынуть внутренности, отрезать голову. Промыть рыбу в холодной воде.

Разделка линя. Рыбу положить на 15–30 секунд в горячую воду, чтобы сошла слизь и легче снималась чешуя. Из горячей воды рыбу переложить в холодную, тщательно соскоблить тупой стороной ножа чешую, выпотрошить и промыть.

Чистка белуги, севрюги, осетра. Кусок рыбы, оттаившей в холодной воде, положить на стол, выдернуть иглой или вилкой визигу и счистить с позвоночника кровь. Промыть холодной водой и ошпарить, погрузив на 2 минуты в горячую воду. Затем тщательно счистить ножом костные чешуйки с кожи. Если они плохо отстают от кожи, рыбу нужно еще раз ошпарить. Очищенную рыбу снова промыть в холодной воде.

Разделка стерляди. Со спинки стерляди срезать ножом крупную чешую (жуки). После этого счистить ножом костные чешуйки с боков и брюшка (чистить по направлению от хвоста к голове). Затем разрезать брюшко, удалить внутренности и жабры и вынуть визигу

так же, как у других осетровых рыб. Стерлядь тщательно промыть и протереть полотенцем.

Отварная рыба

Наиболее простой способ приготовления рыбы – отваривание ее в воде. В отварном виде можно приготовить любую рыбку, однако такую, как карась, навага, корюшка целесообразно только жарить. Чем меньше воды берется для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посуду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбку во время варки.

Для отваривания свежей рыбки на каждый литр воды положить 1 ч. ложку соли. Чтобы рыбка получилась более вкусной, в воду для варки прибавить по $\frac{1}{2}$ шт. моркови, петрушек, 1 луковицу, 1–2 лавровых листика и немного перца.

Коренья и лук для этого предварительно очистить и нарезать небольшими кусочками.

При отваривании трески, камбалы, сома и щуки, чтобы отбить специфический запах этих рыб, рекомендуется, кроме кореньев и лука, прибавить еще на каждый литр воды $\frac{1}{2}$ стакана огуречного рассола.

Рыбу можно сварить одним большим куском или же нарезанной на небольшие куски весом, примерно по 75–100 г. Осетрину, белугу и севрюгу лучше варить крупным куском и разрезать на порции перед подачей на стол.

Рыба, сваренная крупным куском, более вкусна и сочна.

Крупные куски рыбки, весом от 0,5 кг и выше, следует класть для варки в холодную воду, а мелкие куски в кипящую.

От начала закипания воды до конца варки рыбки надо поддерживать слабое, но беспрерывное кипение. Всякая рыбка должна быть хорошо проварена.

Осетрину, севрюгу и белугу небольшими кусками варить в течение 20–30 минут, а куски более $\frac{1}{2}$ кг – 1 час 30 минут, считая с момента закипания воды после закладки в нее рыбки. Частиковая рыбка варится несколько быстрее осетровой. Судак, карп и щука весом 1–1 $\frac{1}{2}$ кг варятся 50–60 минут, а кусками по 100–150 г – 15–20 минут.

Готовность рыбки при варке можно определить, прокалывая ее тонкой деревянной шпилькой: если рыбка готова, шпилька легко входит в мякоть.

Из полученного при варке рыбки отвара 1 $\frac{1}{2}$ – 2 стакана употребляют на приготовление соуса к рыбке – белого или томатного, а на остальном отваре можно сварить суп.

Соленую рыбку после вымачивания надо залить свежей холодной водой и варить, не добавляя соли, до готовности.

К холодной и горячей рыбке можно подать хрень с уксусом или соус.

Треска отварная

Рыбу пластают на филе с кожей и костями: нарезают порционными кусками. На поверхности кожи делают 2–3 надреза. Куски укладывают в порционную посуду в один ряд кожей вверх: заливают горячей водой на 3–5 см выше поверхности рыбки, добавляют перец горошком, соль, лавровый лист, лук, морковку петрушку.

Варят в посуде под закрытой крышкой. Когда вода закипит, удаляют пену, уменьшают нагрев и варят без кипения еще 5–7 минут. Хранят рыбку в горячем бульоне не более 30–40 минут.

Перед подачей на стол рыбку посыпают рубленой зеленью. К ней можно также подать хрень.

На 700 г филе трески – по $\frac{1}{4}$ шт. моркови, репчатого лука, корня петрушки, 1 ч. л. лаврового листа, 3–5 горошин черного перца, 1 ч. л. соли, 1 л воды.

Рыба, отваренная в пергаменте

Филе леща нарезать на куски, на 5 минут залить соленой водой (на стакан холодной воды – столовую ложку соли), затем вынуть и дать воде стечь. На пергаментную бумагу, смазанную маслом, положить рыбное филе. Поверх рыбки положить масло, смешанное с перцем, нарезанные морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком или разведенной кислотой и посыпать мелко нарезанной зеленью. После этого сложить края бумаги в виде пакета, перевязать шпагатом, опустить в кастрюлю, на две трети заполненную кипящей водой, и

варить 15–20 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол рыбу вынуть из пакета и уложить на подогретое блюдо вместе с соусом. К рыбе можно подать и свежие малосольные огурцы.

Так можно приготавливать судака, леща, треску и другую рыбу, используя для этого готовое филе.

На 500 г рыбы – по 1 шт. моркови и лука, 1 ст. л. лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, 2 ст. л. масла.

Камбала отварная с маслом

Сварить очищенную, промытую, нарезанную на куски рыбу. Перед подачей на стол вынуть ее из отвара на блюдо и полить маслом, предварительно поджаренным на сковороде до золотистого цвета. В масло нужно положить зелень петрушек, промытую и отсушенную на салфетке, и прибавить уксус (1 ч. ложку на 3–4 порции). Прежде чем полить рыбу маслом, надо с блюда слить жидкость, попавшую туда при укладке рыбы.

На 500 г рыбы – 2 ст. л. масла.

Паровая рыба

Рыбу на пару варят в небольшом количестве воды. Вместо воды для варки на пару целесообразно брать бульон, сваренный из костей и зачисток рыбы. Его приготавливают из головы (без жабер), хвоста, плавников. Кости надо хорошо промыть и варить в воде 40–50 минут, добавив лук и петрушку. Готовый бульон процедить сквозь сито.

Из бульона, полученного при варке рыбы на пару, приготовляют соус, с которым рыбу подают на стол.

Подготовленные куски рыбы уложить в один ряд в неглубокую кастрюлю или на решетку рыбного котла, посолить, посыпать перцем и залить бульоном в таком количестве, чтобы рыба была погружена в него на $\frac{2}{3}$ толщины куска. Варить рыбу при закрытой крышке кастрюли.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее обычной отварной рыбы, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

Жареная рыба

Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженной в жир. Чтобы рыба равномерно прожаривалась, рыбное филе или же крупную рыбу нарезают на куски не толще 3 см, так как у толстого куска верхний слой может пережариться раньше, чем он весь будет готов. Мелкую рыбу жарят целой. Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Некоторые сорта рыбы вкуснее зажаренными в коже. Жарят рыбу на растительном масле, маргарине и на коровьем масле.

Очищенную, вымытую и нарезанную рыбу за 15–20 минут до обжаривания замочить в молоке, смешанном с солью и перцем ($\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли).

При жарении жир его наливают в неглубокую кастрюлю или на сковороду в таком количестве, чтобы рыба была погружена в него на половину. Опустив рыбу в горячий жир, ее обжаривают сначала с одной, а затем с другой стороны. По окончании жарения жир следует процедить и слить в чистую посуду с крышкой.

Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде, которая прогревается равномерно. Сковороду сильно разогреть, положить масло, а потом уже рыбу. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки – сначала одну сторону, затем другую. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв крышкой, ставят в духовой шкаф на 5–7 минут или на слабый огонь.

Рыба жареная с гарниром

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем и обжарить на сковороде с маслом. При подаче на стол полить рыбу маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушек или укропом. На гарнир дать салат из квашеной (либо красной) капусты, огурцы (свежие, соленые), помидоры.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) – 2 ст. л. масла.

Рыба жареная с помидорами и луком

Подготовленные куски рыбы опустить в молоко, смешанное с солью и перцем, и поджарить. Отдельно поджарить в масле свежие или консервированные помидоры, разрезанные пополам, подсоленные и посыпанные перцем. Лук, очищенный и нарезанный кольцами, также подрумянить на сковороде в масле.

Перед подачей на стол уложить рыбу на подогретое блюдо, на середину каждого куска положить кучку жареного лука, а по сторонам – две половинки помидоров. Полить маслом из-под рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушкой или укропом.

Можно приготовить рыбу с жареными кабачками и помидорами.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) – ¼ стакана молока, 4 помидора, 1 головка лука и 3 ст. л. масла.

Запеченная рыба

Рыбу, как сырую, так и предварительно обжаренную или сваренную (без гарнира или с гарниром) запекают в хорошо нагретом духовом шкафу. Если шкаф нагрет недостаточно, рыба плохо запекается, высыхает и делается невкусной.

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2–3 минуты в подсоленное молоко и кожей вверху уложить на подмасленную сковороду. Кисточкой сбрзнуть рыбью маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5 минут кожа рыбы начнет подрумяниваться.

Филе запекается через 6–7 минут, а куски с костью – через 12 минут.

На стол рыбу подать на сковороде или переложить на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. К рыбе подать огурцы, зеленый салат.

Приготовленную таким способом рыбью можно подать и холодной с огурцами, помидорами, различными маринованными фруктами.

На 500 г рыбы – ¼ стакана молока, 2 ст. л. масла.

Рыба, запеченная в сметане

Куски рыбьи посолить, посыпать перцем и обжарить на сковороде с маслом. Обжарить также белые грибы, очищенные, промытые, нарезанные. Рыбу уложить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом полить рыбью процеженным соусом из сметаны. Соус приготавливается так: нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку масла, размешать, кипятить 1–2 минуты и посолить.

Закуска из рыбьи с помидорами

Рыбу, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать кусочками (по 40–50 г), посыпать солью, перцем и обжарить на масле до золотистой корочки. Помидоры нарезать дольками, слегка обжарить на растительном масле, залить бульоном или водой и тушить до полного размягчения, заправить солью, соком лимона, перцем и чесноком.

На порционную сковороду уложить 2 кусочка жареной рыбьи, залить помидорной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей закуску украсить ломтиками лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

На одну порцию: рыба – 200 г, помидоры – 100 г, масло растительное – 30 г, чеснок – 1 долька, сыр тертый – 10 г, лимон – 30 г, зелень – 20 г, соль, специи – по вкусу.

Рыба, запеченная с сыром

Кусочки филе рыбьи посыпать солью, перцем и обжарить на сливочном масле. Репчатый лук нарезать и также обжарить на сливочном масле.

На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбьи, на них – обжаренный лук, все равномерно залить смесью сметаны, майонеза и тертого сыра и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей рыбью украсить веточками зелени.

На одну порцию: рыба – 300 г, сыр тертый – 50 г, сметана и майонез – 40 г, лук репчатый – 50 г, масло сливочное – 40 г, зелень.

Рыба, запеченная с грибами

Филе рыбьи нарезать кусочками и припустить. Репчатый лук нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Шампиньоны обработать, отварить, после чего нарезать

ломтиками. На рыбу сверху положить лук, на него – слой шампиньонов, все залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей на стол запеченную рыбу посыпать нарезанной зеленью.

На одну порцию: рыба (филе) – 300 г, масло сливочное – 25 г, яйца – 2 шт., молоко – 50 г, лук репчатый – 20 г, сыр тертый – 10 г, помидоры – 30 г, соль и специи – по вкусу.

Рыба, запеченная с кабачками или баклажанами

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками по 30–40 г, посыпать солью, перцем и обжарить с обеих сторон.

Кабачки, нарезанные кружочками, посыпать солью и обжарить до золотистой корочки.

Кружочки баклажанов обдать горячей водой, а затем подготовить так же, как и кабачки. На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, на них – кабачки, посыпать нарубленным чесноком, залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу.

Перед подачей на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

На одну порцию: рыба – 300 г, кабачки – 50 г, баклажаны – 50 г, масло растительное – 40 г, чеснок – 2 дольки, майонез – 50 г, сметана – 50 г, сыр тертый – 15 г, масло сливочное – 10 г, зелень.

Филе рыбное, маринованное по-бразильски

Рыбу нарезать ломтиками и пропустить в подсоленной воде. Уксус, растительное масло, соль, перец, лавровый лист, томат соединить, немного прокипятить и охладить. В приготовленный маринад положить ломтики рыбы и посыпать сверху нарезанным кольцами луком. Через 8-10 часов рыба готова к употреблению.

Подать к столу, украсив кольцами лука и слегка обжаренным на сливочном масле миндалем.

На одну порцию: рыба (филе) – 100 г; для маринада: уксус винный – 25 г, масло растительное – 20 г, томат-паста – 3 г, лук репчатый – 40 г, масло сливочное – 5 г, перец черный и красный, лист лавровый, соль, миндаль.

Сельдь в маринаде

Филе вымоченной сельди уложить в неокисляющуюся посуду, залить холодным маринадом, маслом и выдержать на холода в течение суток. *Маринад приготовить так: уксус развести водой (1: 1), добавив сырой лук, отварную морковь, лавровый лист, душистый перец, корицу и прокипятить. Подать сельдь под маринадом.*

На одну порцию: сельдь – 50 г, масло растительное – 5 г; для маринада: уксус – 6 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 10 г, специи.

Сельдь с творогом

Сельдь разделать на филе и вымочить в молоке 2–3 часа. Затем пропустить через мясорубку с луком, добавить протертый творог, перец, толченые орехи, растопленное масло, хорошо размешать и украсить зеленью.

На одну порцию: сельдь – 120 г, творог – 70 г, лук репчатый – 10 г, масло сливочное – 20 г, орехи – 10 г, молоко – 15 г, перец черный молотый, зелень.

Камбала, тушенная с зеленью и лимоном

Шпинат и щавель смешать с укропом и петрушкой. Половиной зелени покрыть дно сотейника, сверху положить нарезанную кусочками камбалу и покрыть ее оставшейся зеленью и кружочками лимона. *Приготовить соус: рубленый зеленый лук обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный салат, соль; смесь проварить. Залить камбалу соусом и тушить в духовом шкафу до готовности. Подавать к столу в холодном виде.*

На одну порцию: камбала – 75 г, шпинат – 20 г, щавель – 20 г, зелень укропа и петрушки – 10 г, лимон – 1/5 шт., зеленый лук – 25 г, растительное масло – 20 г, помидоры – 100 г, салат – 10 г, соль.

Щука фаршированная

Рыбу почистить, отрезав голову, выпотрошить, не разрезая брюшко, вымыть и нарезать поперек. Из каждого куска вырезать мякоть, не повреждая кожу. Мякоть, пассерованный лук, пропустить два-три раза через мясорубку; массу соединить со сливочным маслом, сырым яйцом, солью, перцем и хороню выбрать. Заполнить фаршем кусочки рыбы, уложить их в кастрюлю, переложив кружочками свеклы, моркови, репчатого лука. Добавить лавровый лист, соль и залить рыбным бульоном или водой. Варить под крышкой на слабом огне 2–2,5 часа. Готовую рыбу охладить, не снимая крышки, разрезать на порции, полить растопленным сливочным маслом или томатным соусом, украсить зеленью.

На одну порцию: щука – 100 г, репчатый лук – 25 г, сливочное масло – 10 г, яйцо 1/10 шт., соль, перец, свекла – 10 г, морковь – 15 г.

Треска по-английски

Рыбу отварить в рыбном бульоне или подсоленной воде, добавив туда уксус, вынуть, обсушить, уложить на салфетку и украсить зеленью петрушки, ломтиками лимона. Отдельно подать растопленное сливочное масло.

На одну порцию: треска свежая – 200 г, масло сливочное – 20 г, лимон – ½ шт., уксус – 5 г, зелень петрушки.

Рыба по-египетски

Рыбу очистить, сделать наискось надрезы, натереть солью и перцем, положить в сотейник, залить растительным маслом и жарить в жарочном шкафу при умеренной температуре, время от времени поливая маслом. Орехи слегка обжарить в масле, добавить томаты и тушить, пока томаты не распарятся. Перед подачей рыбу, уложенную на блюде, залить полученным соусом.

На одну порцию: рыба – 200 г, масло растительное – 50 г, миндаль или орехи – 25 г, помидоры – 100 г, перец молотый красный, соль – по вкусу.

Сельдь по-бельгийски

Сельдь очистить, освободить от внутренностей, сбрзнуть лимонным соком, посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон. Затем со стороны спины сделать надрезы и начинить мелкорубленым укропом, петрушкой, смешанными с маслом.

На одну порцию: сельдь – 200 г, лимонный сок – 5 г, масло топленое – 10 г, зелень укропа, петрушки – 10 г, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Рыба по-бельгийски

Мелко нарезанный сельдерей положить на дно смазанной сливочным маслом кастрюли, поверх сельдерея – нарезанную на куски рыбу, залить водой так, чтобы она только покрывала рыбу, приправить солью, перцем, сливочным маслом, добавить пучок зелени, довести до кипения и варить при медленном кипении до готовности.

На одну порцию: рыба – 200 г, сельдерей – 20 г, масло сливочное – 20 г, зелень – 5 г, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Рыба запеченная по-рыбачьи

Рыбу нарезать порционными кусками и посолить. Поджарить на растительном масле репчатый лук, прибавить измельченные на терке помидоры, нарезанные полосками отварные свежие или сухие грибы; все посолить и перемешать. Рыбу положить в глубокую сковороду или сотейник; добавить растертый чеснок, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, залить соусом и запечь в умеренно нагретом жарочном шкафу в течение 30 минут.

На одну порцию: рыба – 200 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 10 г, помидоры – 40 г, грибы – 50 г, чеснок – 2 г, зелень петрушки – 5 г, лист лавровый – 0,02 г, перец черный горошком – 0,5 г, соль.

Филе судака по-венгерски

Обработанную рыбу разделать на филе без кожи и костей, нарезать на порционные куски. В кастрюле на сливочном масле слегка спассеровать лук и посыпать его красным перцем, положить головы, плавники и хвосты, кости и кожу, залить подсоленной водой и

варить в течение 20–25 минут концентрированный бульон, потом добавить сметану, снова немного прокипятить. Приготовленный соус процедить.

Филе судака припустить в подсоленной воде до готовности, уложить на тарелку и залить соусом. Летом блюдо можно украсить ломтиками зеленого перца.

На одну порцию: судак – 300 г, масло сливочное – 15 г, сметана – 50 г, лук репчатый – 50 г, перец красный, соль.

Рыба по-бенгальски

Рыбу (лучше треску) разделать на филе с кожей без костей и обсушить, слегка затереть порошком «карри» или куркумой, залить пахтой, прогреть и поставить в теплое место на 30–40 минут. Затем рыбу положить в сотейник, сбрзнуть лимонным соком, залить водой, посыпать тмином, красным и черным перцем, посолить и тушить в течение 15 минут. На порционное блюдо выложить рыбу, полить соусом, полученным при тушении, и сливочным маслом. Гарнир – натуральные или отварные овощи.

На одну порцию: треска – 250 г, пахта – 200 г, масло сливочное – 20 г, сок лимонный – 5 г, куркума или порошок «карри» – 1,5 г, перец красный сладкий молотый – 5 г, перец черный молотый – 0,5 г, тмин – 0,5 г, соль.

Рыбный пудинг по-мадридски

Рыбу слегка потушить, разделить на кусочки и удалить по возможности все кости. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожице и тушить в растительном масле так, чтобы они разварились. Затем помидоры смешать с очищенной рыбой, добавить яйца, соль, черный молотый перец. Форму для пудинга хорошо смазать маслом и выложить в нее подготовленную массу. Готовить пудинг на паровой бане 1 час. Подавать в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом или майонезом.

На одну порцию: рыба – 200 г, масло растительное – 10 г, помидоры – 100 г, яйца – 1 шт., масло сливочное – 10 г, соль, перец.

Рыбная запеканка по-португальски

В форме для пудинга разогреть растительное масло и положить в него подсоленную и нарезанную ломтиками рыбу. Кусочки рыбы переложить половинками помидоров, ломтиками лука и очень тонко нарезанными ломтиками моркови. Подготовленную таким образом рыбу тушить в жарочном шкафу 20 минут. В рыбный бульон добавить зелень, перец черный молотый и соль. Полученный соус вылить на рыбу, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу еще 8–10 минут. Подавать со свежим салатом.

На одну порцию: треска (или другая рыба) – 150 г, масло растительное – 20 г, помидоры – 70 г, лук репчатый – 30 г, морковь – 25 г, масло сливочное – 10 г, сыр – 10 г, зелень – 5 г, перец черный молотый, соль.

Сельдь в сметане с яблоками и луком

Филе сельди нарезать и положить в лоток, сверху положить нацинкованный репчатый лук и очищенное нацинкованное яблоко. Залить сметаной, посыпать паприкой. Гарнируют кусочками соленого огурца.

На одну порцию: сельдь – 160 г, сметана – 50 г, лук репчатый – 40 г, яблоки – 70 г, огурцы соленые – 25 г, перец красный.

Сельдь в кисло-сладком маринаде

Сельдь вымочить, снять кожу и отделить филе. Приготовить маринад из уксуса, имбиря, лука, нарезанного кольцами, и лаврового листа. Сельдь разрезать на куски толщиной 2–3 см и выдержать в полученном маринаде два дня.

На одну порцию: сельдь – 150 г, уксус – 100 г, лук репчатый – 50 г, хрен – 10 г, имбирь – 1 г, зерна горчичные – 1 г, лист лавровый, соль – по вкусу.

Рыба по-парижски

Филе рыбы натереть черным молотым перцем, солью и уложить в форму. Мелко нарезать репчатый лук и свежие грибы, обжарить на сливочном масле в течение 5 минут, не снимая с огня, и тоненькой струйкой влить в сметану. Посолить, поперчить и мешать, пока смесь не загустеет. Форму залить смесью и поставить в жарочный шкаф на 30 минут. Перед

подачей рыбу отделить ножом от стенок формочки, осторожно выложить на тарелку и посыпать зеленью петрушек.

На одну порцию: филе палтуса, камбалы или лососевых рыб – 100 г, масло сливочное – 10 г, грибы свежие (белые или шампиньоны) – 40 г, лук репчатый – 40 г, сметана – 30 г, зелень петрушки – 3 г, соль, перец молотый черный – по вкусу.

Сельдь маринованная

Сельдь вымочить от избытка соли в воде или охлажденном настое чая и разделить на филе, которое с внутренней стороны смазать столовой горчицей и посыпать мелко нарезанным, предварительно ошпаренным репчатым луком. Филе свернуть трубочкой (можно сколоть спичкой без серной головки), уложить в стеклянную или другую не окисляющуюся посуду, залить холодным маринадом с добавлением растительного масла и выдержать в прохладном месте в течение 2–3 суток. Подавать филе в салатнице вместе с маринадом, посыпав укропом.

Приготовление маринада: уксус и воду (в соотношении 1:1) довести до кипения, добавить нашинкованный репчатый лук, нарезанную ломтиками вареную морковь, лавровый лист, перец горошком, корицу, гвоздику, посуду накрыть крышкой, все вместе вновь довести до кипения и охладить.

На 200 г сельди (филе) – 2–3 ст. л. масла растительного, 10 г готовой горчицы, 30 г лука репчатого; для маринада: 80 г лука репчатого, 40 г моркови, 80 г уксуса 3 %-го, специи – по вкусу.

Жареная треска в маринаде

Если в доме имеется жареная треска, ее можно подать в наскоро приготовленном маринаде. Для этого положить ее в горячий маринад, хорошо прогреть на огне и в горячем виде подавать к столу.

Приготовление маринада: лук надо крупно порубить. Морковь натереть на редкой терке. Положить лук и морковь в кастрюлю, залить подсолнечным маслом, томатом, разведенным в воде, добавить 1 лавровый лист, перец и соль. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда сок начнет выпариваться, убавить огонь, и, помешивая, довести овощи до готовности. В соус положить жареную треску, перемешать с соусом, добавить еще 2 лавровых листа и растертый с солью чеснок. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

На 500 г жареной трески – 500 г моркови, 300 г лука, 3 ст. л. томата, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан воды, 3 лавровых листа, перец, соль, чеснок – по вкусу.

Сацви из рыбы

Очищенную и нарезанную на куски рыбу залить подсоленной водой так, чтобы вода только покрыла ее. Затем добавить лавровый лист, перец горошком и варить 30–40 минут. Готовую рыбу нужно выложить на блюдо. Орехи истолочь или провернуть с чесноком, стручковым перцем и солью через мясорубку. К полученной массе добавить толченые семена кинзы, все перемешать и развести бульоном, влить в чистую кастрюльку, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и варить 10 минут. Уложенную на блюдо рыбу залить горячим сацви, охладить и подать на стол. Уксус можно заменить соком граната.

На 500 г рыбы – 1 стакан очищенных гречихи орехов, ¼ стакана винного уксуса, 3–4 головки репчатого лука, 2–4 дольки чеснока, 1 ч. л. молотых корицы и гвоздики, 1 ч. л. семян кинзы, 2 шт. лаврового листа, 8 горошин душистого перца, молотый перец, стручковый перец и соль – по вкусу.

Закуска из вареной рыбы (филе)

Рыбное филе сварить в небольшом количестве воды с крупно нарезанным луком и несколькими каплями уксуса (на слабом огне в течение 15 минут). После охлаждения рыбу вынуть из бульона, отцедить и нарезать крупными кусочками. Смешать с майонезом и оставить на 10 минут. Помидоры разрезать через середину, вынуть ложечкой мякоть, посолить и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока. Половинки помидоров наполнить рыбной смесью. Украсить мелко нарезанным и посоленным луком, сбрызнув

несколькими каплями лимонного сока и растительного масла, а также дольками сваренных вкрутую яиц.

На 400 г филе рыбы – 2 головки репчатого лука, 1 лимон, 4–5 ст. л. майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 крупных твердых помидора, петрушка, растительное масло, уксус, соль – по вкусу.

Блюда из птицы

Домашняя птица и дичь

Для приготовления блюд из домашней птицы используются главным образом куры, утки, гуси, индейки, а из дичи – рябчики, куропатки, тетерева, глухари, фазаны.

Домашняя птица большей частью поступает в продажу мороженой и оципированной, но непотрошеною; немороженая птица продаётся обязательно потрошеною или полупотрошеною, а дичь – рябчики, куропатки, тетерева, фазаны – в пере.

Оципывать птицу следует, начиная с шеи. Чтобы не повредить кожу при выдергивании перьев, ее надо растягивать, как можно сильнее, помогая пальцами левой руки: разрывы портят внешний вид птицы и способствуют высыханию ее при обжаривании.

Оципанную тушку птицы надо опалить для удаления оставшегося пуха; предварительно следует расправить тушку так, чтобы не было складок кожи, обсушить ее полотенцем. Необходимо следить, чтобы тушка не закоптилась.

После опаливания отрубить шею и лапки и осторожно выпотрошить, стараясь не раздавить желчный пузырь. Выпотрошенную тушку тщательно промыть, не оставляя внутри сгустков крови. Необходимо также удалить пеньки перьев, которых особенно много бывает у гусей и уток.

Жарить птицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или в гусятнице с разогретым маслом. Продолжительность жарения для отдельных видов домашней птицы различна в зависимости от ее возраста и величины.

Перед подачей на стол готовую птицу разрубают на порционные куски.

Для приготовления горячих блюд из птицы можно использовать консервы «Куриное филе», «Рагу куриное» и др.

Подготовка тушки курицы для варки или жарения

Тушку курицы перед опаливанием надо расправить, чтобы не было складок кожи.

После опаливания отрубить шею и лапки. Осторожно выпотрошить курицу, стараясь не раздавить желчный пузырь. Промыть тушку и заправить ножки в кармашек, а крыльшки подогнуть к спинке.

Сначала тушку рубят вдоль по грудке на две части, а затем отделяют ножки от филейчиков. Филейчики и ножки, в свою очередь, можно разделить на части, причем, разрубка производится также вдоль филейчиков или ножек.

Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно перед обжариванием смазать сметаной.

Кур для жарения нужно брать молодых; старых можно использовать для варки или приготовления рубленых котлет.

В тех случаях, когда старую курицу желательно все же приготовить в жареном виде, ее предварительно варят. При изготовлении в натуральном виде поверхность (кожицу) вареной курицы смачивают сметаной и обжаривают на хорошо разогретом жире, что дает возможность получить румяную корочку.

Куры или цыплята паровые

Подготовленную сырую курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук, залить мясным бульоном или водой на $\frac{3}{4}$ высоты тушки, посолить и, закрыв кастрюлю крышкой, поставить варить. Варка курицы продолжается 1–1,5 часа, цыпленка – 30–40 минут.

Перед подачей на стол курицу или цыпленка разрубить на части, уложить на

подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно подать стручки фасоли, заправленные маслом, белые грибы или шампиньоны в отваренном виде, нарезанные ломтиками.

На 1 курицу или цыпленка – по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука и 2 ст. л. масла.

Цыплята жареные

Подготовить тушки цыплят, посолить и обжарить со всех сторон на разогретой сковороде или в неглубокой кастрюле с маслом. После обжаривания цыплят поставить в духовой шкаф.

При отсутствии духового шкафа подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, накрыть крышкой и дожарить на слабом огне в течение 20–30 минут.

Готовых цыплят разрубить на части, уложить на блюдо, полить прокипяченным соком, полученным при жарении, и украсить веточками зелени петрушки или салата. Отдельно можно подать салат – зеленый или из овощей и фруктов, салат из сельдерея.

Таким же способом можно приготовить молодую курицу.

На 1 цыпленка – 2 ст. л. масла.

Цыпленок на вертеле

Подготовленную, выпотрошенную, среднего размера тушку цыпленка промыть, посолить, посыпать перцем, надеть на металлический вертел, продев его наискось тушки (от ножки к крыльишку), и жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 20–30 минут. Во время жарения тушку цыпленка надо смазывать сливочным маслом, а вертел поворачивать, чтобы цыпленок равномерно прожарился.

Перед подачей на стол цыпленка снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и загарнировать листиками салата, свежими или малосольными огурцами и свежими или консервированными помидорами.

Отдельно можно подать соус «ткемали» (см. ниже). Таким же способом можно приготовить рябчика, куропатку и другую мелкую дичь. Куропатку перед жарением надо разрезать вдоль по грудке, не прорезая спинки.

Соус «ткемали» (из слив)

Промытые кислые сущеные сливы отварить в воде. Отвар процедить и сливы (без косточек) протереть сквозь сито, развести отваром до густоты жидкой сметаны, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень кинзы или укроп, дать закипеть, после чего охладить.

Соус «ткемали» подают к цыпленку на вертеле, а также к шашлыку, филе и др.

Гусь или утка в яблоках

Подготовленного гуся нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить ниткой. В таком виде гуся положить спинкой на сковороду, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставить в духовой шкаф жариться. Во время жарения гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком. Жарить гуся следует 1,5–2 часа.

Из готового гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, поместить их на блюдо, гуся разрубить и уложить на яблоки.

Таким же способом приготавливают и утку в яблоках. Гусь и утка, не фаршированные яблоками, жарятся так же.

На гарнир к ним могут быть даны печеные яблоки, тушеная капуста.

На одного гуся – 1 – 1 $\frac{1}{2}$ кг антоновских яблок, 2 ст. л. масла; на одну утку – 750 г яблок.

Рагу из потрохов

Хорошо очищенные и промытые потроха домашней птицы посолить и слегка обжарить на сковороде. Затем обжаренные потроха сложить в неглубокую кастрюлю, залить 2 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне.

Через полчаса после начала тушения добавить очищенные, нарезанные дольками и обжаренные овощи (морковь, петрушку, лук), перец и лавровый лист. Все это осторожно перемешать и снова поставить тушить на полчаса.

На 500 г потрохов – 2 шт. моркови, 1 шт. петрушки, 1 головка лука, ½ стакана томата-пюре, 2 ст. л. масла.

«Поиска яхния» из цыпленка

Национальное болгарское блюдо, приготовленное с большим количеством маленьких луковиц.

Очищенный и вымытый лук обжаривают в масле. Прибавляют порционные куски мяса, красный и черный перец, лавровый лист и бульон и варят еще 10 минут.

На ½ вареного цыпленка или 2 обжаренные куриные ножки – ¼ стакана куриного бульона, 15 маленьких луковиц, ¼ стакана подсолнечного масла, соль, красный перец, черный перец горошком, лавровый лист – по вкусу.

Куриное филе в духовке

Мясо нарезать маленькими кусочками. Кабачок очистить, вымыть, нарезать кубиками, вымочить в течение 1 часа, затем отжать. Продукты разложить на противень, добавить специи, масло, соль, ⅔ стакана воды и перемешать. Печь в нагретой духовке 35 минут, не забыв в начале аккуратно перемешать 2–3 раза.

Подавать со сметаной.

На 1 кг куриного мяса (филе, грудка) – 1 кабачок, майоран, красный перец, растительное масло, соль, петрушка – по вкусу.

Цыпленок с консервами «Лечо»

Очистить, нарезать и обжарить в масле лук. Добавить бульон, красный перец и лечо и варить до закипания.

Вареное куриное мясо нарезать на порционные куски, положить в соус, посолить, добавить петрушку и варить на слабом огне 5 минут.

На ½ вареного цыпленка (во всех рецептах вместо вареного цыпленка можно использовать обжаренные куриные окорочки) – 1 банка «Лечо», 1 луковица, ¼ стакана растительного масла, ½ стакана куриного бульона, соль, перец, петрушка.

Куриная яхния с грибами

Свежие грибы почистить, вымыть и порезать. Лук крупно порезать и обжарить в масле. Добавить грибы, 3–4 ложки бульона и тушить 5 минут. Добавить красный перец, оставшийся бульон и нарезанное куриное мясо. Перемешать и варить на слабом огне 10 минут.

На 400 г грибов (свежие, стерилизованные или замороженные) – ½ вареной курицы, 2 луковицы, 1 стакан бульона, перец, соль, растительное масло.

Цыпленок с чесноком

Цыпленка посолить и поперчить, обжарить в масле, добавить мелко порезанный помидор, растертый чеснок и потушить на слабом огне 4–5 минут.

На ¼ вареного цыпленка – 1 головка чеснока, 1 небольшой помидор, растительное масло, соль, перец.

Перкولт из цыпленка (Венгерское блюдо)

Готовится так же, как и цыпленок с чесноком, но в соус добавляется 800 г обжаренного лука, 50 г сладкого перца и (по желанию) 600 г грибов.

Кура «Провансаль»

Лук обжарить в растительном масле, добавить сметану, томат-пюре, вскипятить. Жареную до полуготовности курицу разделить на порции, сложить в кастрюлю, залить приготовленным соусом, поставить на пар и, не давая кипеть, довести до полной готовности. Подавать в глубоком блюде, посыпав зеленью петрушки.

На 1 курицу – 20 г растительного масла, 200 г бульона, 50 г репчатого лука, 100 г томата-пюре, 5 г горчицы, 200 г сметаны, зелень петрушки.

Цыпленок со свежей капустой

Цыпленка вымыть, нарезать порционными кусками, капусту порезать соломкой.

Половину капусты уложить в кастрюлю, сверху – куски мяса и оставшуюся капусту. Посолить, добавить мелко порезанные или натертые на терке помидоры, подсоленчное масло, $\frac{1}{2}$ стакана воды. Варить 1 час на среднем огне. За 10 минут до готовности заправить нарезанной петрушкой и горошинами черного перца.

На 1 цыпленка – 1 кочан капусты ($1\frac{1}{2}$ кг), 3 помидора (можно консервированных), 1 ч. л. соли, черный перец горошком.

Цыпленок в бумажном пакете

Цыпленка вымыть, натереть солью и растительным маслом. Можно также поперчить, натереть давленым чесноком, майонезом, обвалять в мелко порезанной зелени (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза и т. д.). Бумажный пакет смазать с двух сторон сливочным маслом, положить в него цыпленка, вложить в другой пакет. Печь в предварительно нагретой духовке на сковороде или на противне 1,5 часа, часто переворачивая. По вкусу цыпленок будет напоминать приготовленного в гриле.

На 1 цыпленка – растительное масло, соль, чеснок, зелень, молотый перец, домашний майонез, 2 бумажных пакета или фольга.

Саиви из птицы

Обработанную птицу сварить до полуготовности, посолить, смазать жиром и обжарить в жарочном шкафу до готовности. Затем тушку порубить на порции. *Приготовить соус:* мелко нарубленный лук спассеровать, постепенно развести бульоном; после этого добавить уксус, соль, рубленую и толченую зелень, толченый чеснок и хмели-сунели (сушена зелень). В полученном соусе проварить птицу в течение 5-10 минут, после чего добавить толченые со стручковым красным перцем орехи, разведенные настоем шафрана и бульоном, и снять саиви с огня. Подают, как холодную закуску.

На одну порцию: индейка или курица – 220 г; для соуса: орехи грецкие – 80 г, масло сливочное – 10 г, лук репчатый – 40 г, чеснок – 3 г, уксус винный – 10 г, зелень свежая (кинза) – 5 г, зелень сушена (хмели-сунели) – 0,2 г, шафран, специи, соль.

Цыпленок в сырно-сливочном соусе

Цыпленка посолить, смазать сливочным маслом, обжарить при температуре 200 °С. В оставшемся масле обжарить грибы, уменьшить огонь, посолить, поперчить, влить сливки, добавить раскрошенный сыр. Соусом залить готового цыпленка.

На 1 цыпленка – 30 г масла, 60 г грибов, 100 г сливок, 50 г сыра, петрушки, соль, молотый перец.

Жареный цыпленок по-провансальски

Разрезать цыпленка, обжарить в горячем оливковом масле, добавить чуть-чуть воды и протушить. Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в масле. Отдельно обжарить помидоры, нарезанные крупными дольками. В подогретое блюдо уложить куски цыпленка, чередуя с баклажанами и помидорами. Томатный соус влить в сковороду, в которой жарились цыпленок и овощи, добавить тертый чеснок, перемешать и полить соусом приготовленное блюдо. Украсить цыпленка свежей зеленью.

На 1 цыпленка (1 кг) – 1 ст. л. оливкового масла, 3 маленьких баклажана, 3 помидора, 1 долька чеснока, 1 стакан томатного соуса, 1 ч. л. петрушки.

Индейка под маринадом

Филе индейки обжарить до золотистой корочки и сложить в посуду для тушения. Отдельно обжарить лук, морковь, петрушку, добавить уксус, мускатный орех, лавровый лист, немного бульона, перец, соль, прокипятить, залить индейку и поставить в жарочный шкаф. Тушить под крышкой до готовности около часа. В конце положить растертый чеснок и укроп. Готовую индейку переложить на блюдо, залить соусом, в котором она тушилась, украсить дольками свежих яблок.

На 1–2 порции: индейка – 750 г, масло сливочное и лук репчатый – по 100 г, морковь – 50 г, петрушка (корень) – 30 г, яблоки – 150 г, уксус – 5 г, перец молотый черный, орех мускатный, лавровый лист, зелень, чеснок, соль.

Шейка гуся или индейки фаршированная

Шейку гуся или индейки опалить на огне, промыть, снять кожу так, чтобы не порвать, заполнить фаршем. *Приготовление фарша:* отваренную печень и сваренные вкрутую яйца мелко изрубить, добавить поджаренный на жире репчатый лук, перец черный, перец душистый, соль, немного холодного бульона.

Все это хорошо взбить (до густоты мягкого теста), и полученной массой заполнить шейку. После этого ее зашить, отварить в бульоне и дать остывть. Затем удалить нитки, нарезать шейку кружочками и уложить в тарелку, украсив красными помидорами.

На одну порцию: гусиные шейки – 2 шт., печень птичья – 50 г, жир – 30 г, лук репчатый – 20 г, яйцо – 1 шт., соль, перец по вкусу.

Гусь, утка в горшочках с овощами

Тушки птицы порубить на куски, обжарить и положить в глиняные горшочки, добавить морковь, брюкву, слегка обжаренный лук, соль, перец, залить бульоном и тушить в духовом шкафу до готовности.

На 350 г гуся или утки (с костями) – 25 г лука репчатого, 30 г моркови, 30 г репы или брюквы, 10 г жира.

Цыплята в сметане

Цыплят опалить, выпотрошить, хорошо промыть, заправить ножки в хлуп и опустить на 5 минут в кипящую воду. Вынуть из воды, положить в кастрюлю, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец горошком, посолить, закрыть крышкой и поставить тушить до готовности в духовке со средним жаром.

Перед подачей вынуть цыплят, разрезать вдоль пополам, придать им форму целых цыплят, положив в середине продолговатого блюда.

На 5 порционных цыплят – 2 стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 2 лавровых листа, 15 горошков перца, 1 ст. л. топленого масла.

Цыплята-табака

Цыпленка выпотрошить, промыть, разрезать тушку вдоль грудки, развернуть по надрезу, обсушить салфеткой, обмазать со всех сторон растертым чесноком, посыпать солью, перцем, положить на разогретую с маслом сковороду, накрыть плотно крышкой – так, чтобы цыпленок был под гнетом. Жарить на среднем огне 20–30 минут до образования румяной корочки, перевернуть и обжарить с другой стороны. Подавать со свежими овощами, зеленью, соусом. *Приготовление чесночного соуса:* растолочь 3–4 дольки чеснока, залить их горячим мясным или куриным бульоном ($\frac{1}{2}$ стакана) и поставить на 2–3 часа настояться.

На одного цыпленка – 2 дольки чеснока, 1 ст. л. топленого масла, помидоры, зеленый лук, соль, черный молотый перец, укроп, зелень петрушки, соус чесночный.

Курица в горчичном соусе

Курицу выпотрошить, промыть и разделить на порции. Посолить и натереть растительным маслом. Поместить в духовку и зажарить, часто поливая выделившимся соком или небольшим количеством воды. Пока курица жарится, приготовить из потрохов бульон и дать ему как следует выкипеть. В бульон добавить масло, горчицу и уксус, сметану и прокипятить. Желтки смешать с небольшим количеством соуса и добавить к остальному соусу. Проварить на очень слабом огне или на паровой бане до тех пор, пока он не загустеет. Приправить по вкусу солью. Этим соусом облить готовое блюдо из курицы и прокипятить на очень слабом огне.

На 1 курицу – 1 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. сливочного масла или маргарина, соль. Для соуса: 1 ч. л. (с горкой) сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. (с горкой) горчицы, 1 стакан куриного бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или простокваши, соль на кончике ножа, 1 ч. л. уксуса, 2 желтка.

Цыпленок с грибами

Посолить цыплят и пожарить их в масле 20 мин. Добавить грибы и жарить еще 2–3 мин. Снять со сковороды цыплят, но не давать им остывать. Положить на сковороду лук и поджарить до прозрачности. Влить бульон и вскипятить, затем уменьшить огонь и варить 5

минут. Добавить томат-пюре и травы. При необходимости добавить еще специй и варить 5 минут. Выложить цыплят на блюдо и полить сверху соусом. Присыпать петрушкой.

На 4 порции цыпленка – 3½ ст. л. сливочного масла, 100 г грибов, нарезанных ломтиками, 1 маленькая измельченная луковица, 1 стакан бульона, 1 ст. л. томата-пюре, ¼ ч. л. измельченных трав, 1 ч. л. измельченной петрушки.

Корзиночки с цыплятами

Посолить и поперчить цыпленка. Нарезать луковицу тоненькими кружочками, вымыть грибы. Поместить каждую порцию цыпленка в центр листа фольги, распределить между этими «корзинками» грибы и лук, побрызгать лимонным соком и полить маслом. Обернуть каждую «корзинку» вторым слоем фольги.

Поместить на противень и выпекать 1 час при температуре 200 °С. За 10 минут до конца приготовления блюда открыть фольгу и продолжать выпекание в открытом виде.

На 4 порции цыпленка – соль и перец, 1 небольшая луковица, 100 г грибов, сок ½ лимона, 3 ст. л. сливочного масла, ½ лимона, 3 ст. л. сливочного масла.

Курица, тушенная в томате

Курицу промыть, разрезать на 4 части и обжарить в масле на сильном огне. Положить в кастрюлю, добавить поджаренный лук, потроха, влить 1 л воды, закрыть крышкой и поставить тушить до полной готовности на небольшом огне. Томат прожарить с маслом, разбавить бульоном из-под курицы, заправить перцем, солью, добавить лимонный сок. Залить смесью курицу и поставить кастрюлю на пар. Перед подачей разрезать курицу на небольшие порции, положить в глубокое блюдо, залить соусом.

На 1 курицу – 100 г томата, 3 луковицы, 50 г топленого масла, 1 стакан голландского тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль, перец, сок из ½ лимона.

Чахохбили из курицы (Грузинская кухня)

Курицу нарубить на куски, сложить в разогретую кастрюлю, тушить под закрытой крышкой на слабом огне 5 минут. Затем слить появившийся сок в отдельную посуду. Продолжать обжаривание в течение 10 минут с открытой крышкой, добавляя сок, чтобы курица не подгорела. В конце обжаривания добавить лук, масло (постепенно), пассеровать еще около 5 минут.

Помидоры ошпарить, снять кожице, размять их в отдельной посуде, положить в чахохбили. В середине тушения добавить, если потребуется, воды. Пряную зелень мелко нарезать, перемешать с сухими пряностями, ввести в чахохбили, перемешать, поддерживать на слабом огне 3–5 минут. Дать настояться под закрытой крышкой.

На 1 курицу (1–1¼ кг) – 4–6 луковиц, 750–1 000 г помидоров, 25 г сливочного масла, по 1 ст. л. каждого сорта зелени из набора пряностей (зелень петрушки, чабера, кинзы, базилик, красный перец, чеснок), по ½ ст. л. мяты, эстрагона, 1½ ч. л. красного перца, 1 ч. л. семян кориандра, 1 ч. л. сунели, 1 ч. л. имеретинского шафрана.

Закуска из печеного или тушеного птичьего мяса

Мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с грибами и майонезом. Помидоры разрезать через середину и очистить от семян. Изнутри посолить и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока. Наполнить помидоры мясной смесью, сверху украсить маслинами и крутыми яйцами, нарезанными кубиками. Подается с салатом в зависимости от сезона.

На 400 г печеного или тушеного мяса, очищенного от костей и сухожилий – 2 ст. л. мелко нарезанных маринованных грибов, 4 ст. л. майонеза, 2 крупных помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, несколько маслин, очищенных от косточек, лимонный сок, соль.

Часть пятая Всякая вкусная всячина (закуски, блюда из молока и яиц, соусы, специи)

К сожалению, мы едим очень мало молока и кисломолочных продуктов, в первую очередь – сыра и творога. Результат этого – плохие зубы и хрупкие кости в пожилом возрасте. Сыр и творог содержат большое количество белка и кальция и совсем немного

углеводов. Если Вы страдаете полнотой: Вам лучше выбирать обезжиренные молоко и творог, нежирную (10 %-ю) сметану и нежирные сорта сыра. Закуски из творога и сыра будут идеальным завтраком или «перекусом» и для больного диабетом, и для любого здорового человека. С яйцами нужно быть поосторожнее, особенно, если Вам за 50. Известно, что в больших количествах они повышают холестерин. Пожилым людям рекомендуется есть не больше 3–4 яиц в неделю, но если Вы молоды и занимаетесь физическим трудом, можете повысить эту норму до 6–7 штук.

Блюда из молока

Пастеризованное молоко

На молочных комбинатах молоко фильтруют, а затем пастеризуют (при температуре 80–85 °C).

При пастеризации сохраняются все питательные свойства. В пастеризованном молоке, выпускаемом молочными комбинатами, не менее 3,2 % жира.

Молоко, выпускаемое в упаковках, кипятить не следует; разливное молоко из фляг, а тем более молоко, купленное на рынке, обязательно нужно прокипятить.

Обезжиренное молоко

При повышенном весе и тяжелых заболеваниях печени нельзя пить цельное молоко с нормальным содержанием жира. В этих случаях полезнее обезжиренное молоко (0,5 % жира).

Обезжиренное молоко находит применение и в общей кулинарии.

Ацидофильное молоко

Ацидофильное молоко получают сквашиванием пастеризованного молока особыми ацидофильными палочками.

В этом молочном продукте (его консистенция немного тягучая) – хороший сгусток, он приятен на вкус, его охотно пьют как освежающий напиток.

Ацидофильное молоко – лечебный продукт; оно целебно потому, что ацидофильные палочки, попадая в кишечник, подавляют деятельность бактерий, вызывающих гниение. Ацидофильное молоко еще полезнее, чем простокваша, так как ацидофильные палочки отличаются большой активностью.

Разновидность ацидофильного молока – ацидофилин – приготавливают из сквашенного пастеризованного молока. Закваска состоит из молочных дрожжей, ацидофильной и других молочнокислых бактерий.

Как и простоквашу, ацидофильное молоко и ацидофилин можно применять для заправки различных блюд – борщей, салатов и др.

Сметана

Сметана очень питательна, она представляет собой сквашенные пастеризованные сливки и имеет приятный кисломолочный вкус. Она употребляется как самостоятельное блюдо, а также входит в рецептуру приготовления многих первых и вторых блюд, закусок, салатов.

Сливки

Жир в молоке имеет форму мельчайших шариков. Шарики эти легкие, они поднимаются наверх и образуют слой сливок. Сливки отделяют от молока сепараторами. В продаже имеются сливки жирные (33–35 % жира) и обычновенные (11–22 % жира).

Молочные комбинаты выпускают в продажу пастеризованные сливки, которые кипятить перед употреблением не требуется.

Пастеризованные сливки в бутылках – один из самых высокопитательных и ценных молочных продуктов.

В кулинарии сливки находят разнообразное применение, в чем Вы сумеете убедиться, встретив этот продукт во многих рецептах нашей книги.

Простокваша

Простокваша – пастеризованное молоко, сквашенное на чистых культурах молочнокислых бактерий.

Варенец – разновидность простокваси, отличается от нее тем, что его приготовляют не из пастеризованного, а из стерилизованного молока.

Оба вида простокваси содержат не менее 3,2 % жира, отличаются хорошим вкусом, легко усваиваются, помогают пищеварению, способствуют освобождению кишечника от вредных бактерий.

Кефир

Кефир – диетический молочнокислый продукт из заквашенного специальными грибками пастеризованного молока.

В зависимости от продолжительности созревания различают кефир слабый (созревает 1 сутки), средний (2 суток) и крепкий (от 2 до 3 суток). В этой связи необходимо обращать внимание на дату выпуска кефира, указанную на этикетке.

Кефир – очень полезный и приятный молочнокислый напиток, освежающий и слегка пенящийся. Его рекомендуют для восстановления сил при малокровии, при болезнях желудочно-кишечного тракта и др.

Сырки, простокваша и кефир из сои

Продукты из сои ценятся потому, что содержат высокопитательный и хорошо усвояемый белок и жиры. Сырки, простокваша и кефир из сои по своей питательной ценности близки к аналогичным продуктам из коровьего молока.

Кумыс

Кумыс, широко известный лечебный и высокопитательный напиток, получается в результате молочнокислого и спиртового брожения молока кобылицы.

Крепкий натуральный кумыс содержит до 4,5 % спирта, и его для лечебных целей не используют. Больным, проходящим курс кумысолечения, приготавливают слабый (созревает 1 сутки) и средний кумыс (созревает 2 суток), в которых спирта очень немного (1–1,75 %). По вкусу кумыс – приятный, освежающий, кисловато-сладкий пенистый напиток; его с удовольствием пьют и больные, и здоровые.

Но прежде чем употреблять любые молочные продукты, обязательно убедитесь, что они не содержат глюкозу (сахар)!

Закуски из яиц

Яйца всмятку

Вымытые яйца опустить в кипящую воду и варить в течение 3–4 минут. Яйца всмятку можно сварить и без кипячения. Для этого яйца положить в кастрюлю и залить кипятком, чтобы вода покрыла их. В воде яйца надо продержать 10 минут, затем воду слить, снова залить кипятком и вынуть через 2–3 минуты. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а только сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.

Яйца в мешочек

Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь быстро закипеть, поэтому надо варить их на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5–6 минут после погружения в кипяток яйца надо вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол.

Яйца вкрутую

Время варки яиц вкрутую 8–10 минут, считая с момента закипания воды. При более продолжительной варке белок яйца делается слишком твердым, а желток теряет свою ярко-желтую окраску. Сваренные яйца необходимо немедленно опустить в холодную воду, иначе их трудно будет очистить от скорлупы.

Если сваренные яйца предназначены для приготовления какого-нибудь блюда, их, вынув из кипятка, надо немедленно опустить в холодную воду, надколоть скорлупу и очистить. Правильно сваренное яйцо легко очищается, свернувшийся белок представляет

собой плотную оболочку, удерживающую желток, который остается полужидким.

Яичница-глазунья

На сковороде разогреть масло, выпустить яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1–2 минуты на плите, а затем поставить на 3–4 минуты в горячий духовой шкаф. Как только белок примет молочно-белый цвет, яичницу надо подать на той же сковороде или на подогретой тарелке.

Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарения следует накрыть крышкой или тарелкой.

Яичница-глазунья с гарниром

Для приготовления яичницы-глазуны с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. При этом шампиньоны и другие грибы нужно поджарить до готовности. Затем выпустить на поджаренный гарнир яйца, посолить их и поджарить яичницу так же, как это указано в предыдущем рецепте.

Взбитая яичница

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, сюда же отбить яйца, влить немного молока, посолить и взбить вилкой. После этого поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня и некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или в чашку.

Такую яичницу можно подать с овощами, а также с мясными продуктами, например, с вареной ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей. Такие продукты, как жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, обычно кладут на яичницу сверху, когда она уже готова.

На 3 яйца – 1 ст. л. масла, 2 ст. л. молока.

Яичница с зеленой фасолью

Зеленые бобы фасоли очистить от жилок, разрезать на кусочки, сварить в подсоленном кипятке, откинуть на сито, потом слегка поджарить на сковороде с маслом; после этого фасоль залить яйцом, посолить и продолжать жарение до готовности яиц. Подать яичницу надо на той же сковороде, на которой она жарилась.

На 5 яиц – 200 г стручков фасоли и 1 ст. л. масла.

Яичница с сельдью

Одну небольшую сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на 8–10 кусочков, которые положить на горячую сковороду с маслом, выпустить 4–5 яиц и держать яичницу на огне несколько минут. Перед подачей на стол посыпать яичницу зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком.

Омлеты

Омлет приготавливается как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами или кладут как начинку и завертывают в середину омлета.

Отдельно в соуснике можно подать соответствующий начинке омлета соус: томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.

Омлет натуральный

Отбитые в миску или в кастрюлю яйца посолить, влить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно. Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к

середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка; откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же подать на стол.

На 3 яйца – по 1 ст. л. молока и масла.

Омлет с зеленым луком

Яйца отбить в кастрюлю и слегка взбить. Мелко нарезанный зеленый лук смешать со взбитыми яйцами, посолить и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца – по 1 ст. л. мелко нарезанного лука, растопленного масла и молока.

Омлет со свежими кабачками, тыквой или свежими белыми трибами

Овощи очистить, нарезать кубиками, а грибы – тонкими ломтиками, посолить и поджарить, а потом смешать со взбитыми яйцами. Эти омлеты хороню полить горячим густым соусом из сметаны и посыпать рубленой зеленью петрушкой или укропом.

Омлет с яблоками

Свежие, не очень кислые яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца, перемешать и жарить так же, как обычный омлет.

На 3 яйца – 100 г яблок и 1 ст. л. масла.

Омлет со шпинатом

Приготавливается так же, как омлет с луком, но свежего шпината берется вдвое меньше, чем лука.

Омлет с семгой

Семгу нужно очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками, смешать со взбитыми с молоком яйцами и жарить так же, как простой омлет. Перед подачей на стол омлет можно полить яично-масляным соусом или растопленным сливочным маслом.

На 3 яйца – 50 г семги и 1 ст. л. масла.

Яйца, фаршированные луком

Круглые яйца разрезать вдоль на две части. Желтки вынуть и растереть с мелко нарезанным пассерованным луком, сметаной, горчицей, солью. Массой наполнить половинки яиц. Перед подачей к столу украсить кольцами лука, полить сметаной.

На одну порцию: яйцо – 1 шт., лук репчатый – 20 г, масло сливочное и сметана – по 10 г, горчица, соль.

Яйца, фаршированные ветчиной

Круглые яйца разрезать вдоль на две части. Желтки вынуть. Ветчину вместе с сыром и желтками пропустить через мясорубку. Добавив сметану, соль и перец, массу тщательно растереть. Полученным фаршем наполнить половинки белка, придавая им форму целого яйца. Уложить их фаршем кверху на плоскую тарелку, украсить ломтиками помидора или красного маринованного перца, зеленью и залить майонезом.

На одну порцию: яйцо – 1 шт., сыр и сметана – по 10 г, ветчина – 25 г, майонез – 30 г, соль, перец черный молотый, зелень.

Яйца в остром соусе

Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и сложить горкой на тарелку. *Приготовить соус:* горчицу растереть с сырыми желтками и солью, постепенно добавляя масло; в массу ввести мелко нарезанные огурцы и рубленые белки (по желанию – и кислоту). Полученным соусом залить яйца. Перед подачей к столу украсить листьями салата и ломтиками редиса.

На одну порцию: яйцо – 1 шт.; для соуса: желтки – ½ шт., горчица – ½ ч. л., масло растительное – 15 г, огурцы маринованные – 30 г, соль, салат, редис.

Яйца, фаршированные сельдью

Круглые яйца разрезать вдоль на две части. Желтки вынуть и растереть со взбитым маслом и пропущенной через мясорубку сельдью. Полученной массой наполнить половинки белков, придавая им форму целого яйца. Сверху сделать сетку из майонеза, положить

букетик рубленой зелени и нанести мелкие точки из томата.

На одну порцию: яйцо – 1 шт., масло сливочное – 10 г, филе сельди – 15 г, майонез – 10 г, зелень, томат-паста.

Яйца фаршированные «Аппетитные»

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на половинки и отделить желток. Яблоки очистить и удалить сердцевину. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку с луком и рыбой, заправить солью, перцем, уксусом и хорошо вымешать.

Этой массой наполнить половинки белка, украсить зеленью.

На одну порцию: яйцо – 2 шт., консервы рыбные – 50 г, яблоки – 20 г, лук репчатый – 10 г, уксус, перец, зелень, соль.

Яйца, фаршированные грибами

Крупные яйца разрезать вдоль на две части. Желтки вынуть. Грибы отварить, мелко нарезать и спассеровать вместе с луком в небольшом количестве масла; охладив, соединить со сметаной, перцем, солью. Полученным фаршем наполнить половинки белков, уложить их на плоскую тарелку и оформить тертым желтком, зеленью, листьями салата, дольками помидоров, кружочками огурцов.

На одну порцию: яйцо – 2 шт., грибы свежие – 60 г, лук репчатый – 40 г, масло растительное – 5 г, сметана – 60 г, перец, соль, зелень.

Яйца под зеленым майонезом

Сваренные вкрутую яйца разрезают на четвертинки. Зеленый салат пропускают через мясорубку, растирают со сливками и смешивают с майонезом. Яйца кладут на блюдо, заливают майонезом и украшают зеленью.

На одну порцию: яйцо – 2 шт., салат зеленый – 25 г, сливки – 10 г, майонез – 20 г, зелень петрушки.

Творог

Творог из цельного молока содержит не менее 18 % жира, поэтому он известен в продаже под названием «творог жирный», а творог из обезжиренного молока – под названием «творог обезжиренный». Но гораздо важнее для нас то, что творог содержит большое количество белка, почти столько же, сколько мясо и рыба, а также кальций и аминокислоты, которые не синтезируются в нашем организме. Поэтому он очень полезен людям в пожилом возрасте, страдающим такой «болезнью века», как остеопороз. Но и молодым он так же полезен – для профилактики кариеса и остеопороза. Врачи ограничивают употребление творога только при почечной недостаточности.

Из творога готовят много различных блюд, несколько интересных рецептов приведено в этом разделе.

Творог со свежей зеленью

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Подсушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, перемешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

Вместо салата творог можно смешать с мелко нарезанным укропом, рубленой зеленью петрушки или с молодыми листиками редиски. Зелени при этом надо взять не более 50 г.

На 500 г творога – 1 стакан сметаны, 100 г зеленого салата или шпината, зелень укропа и петрушки.

Закуска из творога

Творог протереть через сито, соединить со сметаной, мелко нарезанным луком, чесноком, растертым с солью и перцем. Массу тщательно вымешать.

На одну порцию: творог – 150 г, сметана – 20 г, лук зеленый или репчатый – 30 г, чеснок, соль, перец молотый черный.

«Яйца» из творога

Творог протереть через сито, филе вымоченной сельди измельчить на мясорубке, масло растереть. Продукты соединить и вымешать, добавив сметану. Чтобы масса была гуще, можно добавить тертый сыр. Ложкой сформировать изделия в виде яиц, обкатать их в смеси тертого сыра, рубленой зелени и уложить на блюдо. Украсить зеленью петрушкой, помидорами, огурцами. Залить сметаной с горчицей, или соусом-хрен со сметаной, или майонезом.

На одну порцию: творог – 60 г, сельдь или ветчина – 5 г, сметана – 10 г, масло сливочное – 15 г, сыр – 10 г, зелень петрушки.

Творог с томатом и зеленью

Творог протереть, соединить с томатом и рубленой зеленью. Массу хорошо вымешать. По желанию можно заправить сметаной.

На одну порцию: творог – 100 г, томат-паста – 10 г, зелень.

Творог со сметаной, зеленым луком и редисом

Творог растирают со сметаной, солят, добавляют нарубленный зеленый лук. Масса должна быть довольно густой. Из нее формуют небольшие котлеты и укладывают их на листья зеленого салата. Украшают ломтиками редиса.

На одну порцию: творог – 60 г, сметана – 25 г, салат зеленый – 10 г, лук зеленый – 10 г, редис – 5 г, соль.

Сыр

Различных групп, видов, сортов сыра много. Есть крупные круги сыра весом до 100 кг и совсем маленькие сырки по 30–50 г; есть сыр квадратный, прямоугольный, овальный, круглый, цилиндрический, конусообразный, сыр окрашенный и неокрашенный (т. е. сохранивший естественный цвет), обернутый в ткань, в парафиновую бумагу и вовсе без обертки; с сухой коркой, со слизистой коркой и совсем без корки; сыр с разнообразной яркой плесенью и без плесени; сыр острый, нежный, ароматный; твердый, мягкий и полумягкий; соленый, сладкий, рассольный, терочный, плавленый, деликатесный сыр в керамике и просто деликатесный. Не все эти сорта сыра есть сейчас на наших прилавках, но жизнь все время меняется, и каждый день Вас может ждать встреча с чем-то новым и вкусным. Поэтому, давайте познакомимся с сырами поближе. Ценность у них такая же, как и у творога в высоком содержании кальция и белка (в том числе незаменимых аминокислот).

Сыр в среднем содержит до 32 % жира, 26 % белка, 2,5–3,5 % органических солей, витамины А и группы В, а главное, в процессе созревания сыра его белок становится растворимым и поэтому почти полностью (на 98,5 %) усваивается организмом.

Эта особенность сыра делает его одним из самых лучших, самых полезных и ценных пищевых продуктов. А то, что он еще и один из вкуснейших, об этом знают все.

Процесс созревания обусловливает не только растворимость сырного белка, но сообщает также сырку вкусовой букет и рисунок поверхности его разреза («глазки»). Хорошо созревший, в меру выдержаный сыр, дает на разрезе «слезу» в «глазках».

Некоторые думают, что сырная «слеза» есть прозрачный жир. Это неверно. «Слезы» в сыре – капельки воды, насыщенные солями молока и поваренной солью и ничем больше. Выступают они и проникают в «глазки» в результате сложных биохимических процессов, происходящих в созревающем сыре, и их появление служит признаком его полной зрелости и хорошего вкуса. Поэтому-то сырные «слезы» и ассоциируются с очень приятными вкусовыми ощущениями и вызывают желание отведать ломтик сыра со «слезой».

Для выработки сыра используют не только коровье, но и овчье, и козье молоко, причем из одного и того же молока можно приготовить совершенно разные виды сыра, в зависимости от рецептуры изготовления.

Имеется несколько главных групп сыра. К группе твердых крупных сыров относятся швейцарский, российский, алтайский, карпатский и др. Это, так сказать, первые среди сыров; они справедливо считаются самыми вкусными, самыми лучшими, самыми тонкими и нежными. Хорошо, аккуратно нарезанные, небольшие, ровные, тонкие ломтики этих сыров приятно украшают любой закусочный стол.

Сыры этой группы получают, применяя специально им присвоенные способы выработки, из молока коров, пасущихся в горах, на горных пастбищах, где травы изумительно сочны и ароматны, а чудесная вода горных ключей прозрачна.

Все это создает у таких сыров очень тонкий вкусовой букет, в котором преобладает весьма приятный сладковато-ореховый привкус, при пластичной консистенции сырного теста и хорошо развитом на разрезе крупном рисунке.

Эти сыры подают как закуску и как десерт. Они хороши к виноградным винам... Жирность этих сыров 45–50 %.

Следующая подгруппа – твердые мелкие сыры: ярославский, голландский, костромской, степной, угличский, эстонский.

Эти сыры также очень хороши, питательны, вкусны, жирность их 40–45 %, их подают к утреннему чаю или кофе.

В первой стадии зрелости (2 месяца) эти сыры имеют нежный кисломолочный вкус и аромат, они очень приятны и аппетитны с несоленым сладко-сливочным маслом на ломтике ржаного хлеба. А в 4–6 месяцев, в пору их полной зрелости, они в меру остры, у них аромат созревшего сыра, а на разрезе – все та же «слеза».

В отличие от других, сыр чедер созревает при высокой температуре (30–35 °C), у него не образуется «глазков»; нет, следовательно, рисунка на разрезе.

У этого сыра нежное, маслянистое, некрошильное тесто, его жирность 45–50 %, он хорош к бутербродам и с пресным печеньем.

Ярцевский, латвийский и волжский принадлежат к группе полумягких сыров; у них острый, пикантный вкус и аромат, их выпускают жирностью 40–45 % и рекомендуют, в частности, как одну из очень неплохих закусок к виноградному вину. Они хороши также и к крепкому кофе.

Мягкие и деликатесные сыры вырабатываются сыродельной промышленностью в довольно широком ассортименте.

Среди этой подгруппы сыров наиболее острые и вместе с тем нежные по вкусу – камамбер, дорогобужский, рокфор и др.

Для них характерно развитие на поверхности особых микроорганизмов слизи, что и придает им остроту и специфический аромат. Они быстро созревают и в месячном или полуторамесячном возрасте уже вполне хороши и зрелы.

Чтобы сохранить особый аромат, свойственный этим сырам, их оберывают в пергамент, фольгу и этикетированную бумагу.

Особняком в этой группе сыров стоит рокфор. Люди, впервые видящие рокфор и не пробовавшие его, относятся к нему, как и вообще к деликатесным сырам, с некоторым предубеждением. Откуда эти прожилки голубовато-белой плесени на поверхности сыра?

Оказывается, что в процессе изготовления рокфора в свежую сырную массу вводят специально выращенные чистые культуры полезной плесени, называемой «пенициллиум рокфорти». Плесень эта в сыре развивается и дает тот своеобразный, деликатесный и острый, слегка перечный вкус и ту голубовато-белую мраморность на разрезе, которые свойственны рокфору.

Таким образом, плесени на рокфоре, как и слизи на поверхности медынского, смоленского, дорогобужского сыров, не следует опасаться. Наоборот, отсутствие этой плесени (или слизи) говорило бы о том, что сыр еще не созрел и не приобрел характерных своих свойств.

Хорошо созревший рокфор – вкуснейший из сыров, в нем до 65–70 % растворимого белка, он способствует пищеварению и повышает аппетит.

К мягким деликатесным, острым сырам нужна привычка. Вкус и привычка к новому продукту создаются не сразу, а воспитываются постепенно. В связи с этим стоит, пожалуй, напомнить читателям, что нет человека, которому сразу понравились бы соленые маслины. Однако, попробовав их раз-другой, привыкают к горько-соленому вкусу маслин, и они начинают нравиться.

Сливочный сыр, жирностью 35 %, кроме белка и жира содержит натуральные соки и до 35 % сахара; поэтому для питания диабетиков он не подходит.

На юге нашей страны, особенно в Закавказье, в Дагестане, распространены так называемые рассольные сыры, в числе которых – тушинский, чанах, ереванский, сулугуни, кобийский, брынза и др.

Эти сыры вырабатывают не только из овечьего и козьего, но и из коровьего молока, их жирность колеблется от 30 до 45 %.

Особенность этих сыров в том, что у них нет корки, по цвету они совершенно белые, а на разрезе некоторые из них бывают в середине слегка желтоватыми. После изготовления они созревают в рассоле, что и придает им специфический вкус.

Стоит особо отметить грузинский рассольный сыр – сулугуни; у него нежное, несколько тянущееся сырное тесто.

Свежий, молодой сулугуни (2-3-дневный) поджаривают на сковороде, что сообщает ему особенно тонкий и своеобразный вкус. Созревший сулугуни (он созревает 1,5 месяца) употребляют так же, как и другие рассольные сыры.

Для улучшения вкуса рассольные сыры перед едой нарезают на тонкие ломтики и обваривают кипятком – это их размягчает и делает менее солеными.

Рассольные сыры незаменимы к столовому виноградному вину, сыры более соленые и жирные – к красному, менее соленые – к белому.

Есть и группа специально овечьих сыров, приготовленных из овечьего молока. Среди этих сыров наиболее известны арагацкий, южный овечий, молдавский копченый. Их жирность 40–55 %, они в меру остры, у них специфический вкус овечьего сыра, они гораздо менее солены, чем рассольные сыры (содержание соли в них не выше 3,5 %).

В отличие от рассольных, они созревают не в рассоле и, кроме того, имеют корку.

Молдавский копченый сыр называется так потому, что через месяц после приготовления его коптят, что и сообщает ему привкус копченого продукта.

Плавленые сыры тоже очень популярны. Эти сыры приятны на вкус и очень питательны.

Плавленые сыры вырабатывают путем переплавки сыров, их и называют по наименованию того сыра, из которого они выработаны (советский, голландский) и вкус которого они сохраняют.

Вырабатывают плавленый сыр и с различными специями, что придает ему своеобразный вкус и особый аромат, свойственный только данному продукту. Такой плавленый сыр, изготовленный по собственной, только для него созданной рецептуре, получает и свое особое название, например, плавленый сыр «Новый», «Острый» и др. У этого сыра нет корки, нет, следовательно, и отходов, его расфасовывают в пакеты из фольги по 30, 62,5 и 100 г. Но прежде, чем покупать плавленый сыр, убедитесь, прочитав надпись на упаковке, что в него не добавлен сахар.

Сырки из творожной массы содержат большое количество сахара (30–35 %) и не подходят для диетического питания.

Процент жирности сыра

На этикетках, прикрепленных к сырным кругам и головкам, обычно указывается жирность сыра в процентах, скажем, 40 %, 50 % и т. д.

Смысл этих цифр в том, что они сообщают процент содержания жира в сухом веществе сыра. Так, если указано, что жирность швейцарского сыра 50 %, то это значит, что в 100 г сыра содержится 32,5 г жира (в сыре данного сорта на 100 г веса обычно приходится 65 г сухого вещества, 50 % которого и составит 32,5 г).

На деле же абсолютное количество жира может быть несколько меньшим или большим (на 1–2 г), так как содержание влаги в каждой партии сыра немного колеблется в зависимости от разных условий; потому-то сыроделы и указывают наиболее точный показатель, а именно – обусловленный рецептурой процент жира в сухом веществе.

Если Вы страдаете излишним весом, Вам лучше выбирать нежирные сорта сыра (до 35 %).

Как сохранить сыр

Если сыр неправильно хранить, он портится, высыхает, растрескивается, плесневеет, теряя вкус и аромат.

Если нет холодильника, сыр рекомендуется хранить целым куском, завернув в чистый, влажный белый лоскут, и держать его отдельно от других продуктов, при температуре не выше 10–15 °С. Лоскут этот следует прополаскивать в свежей воде не реже 1–2 раз в сутки.

Лучше всего в домашних условиях сохраняются твердые сыры. Мягкие сыры не рекомендуется держать дома дольше 1–2 дней. Но, разумеется, в холодильнике сыр сохраняется надежнее и дольше.

Когда и как нарезать сыр

Прежде чем нарезать сыр, подержите его 2–3 часа при комнатной температуре. Он полностью оттает и проявит свой настоящий аромат. Можно также подавать сыр кусочком, чтобы гости сами отрезали себе ломтики. Именно так поступают во Франции.

Если же Вы решили нарезать сыр, то сделайте это не раньше, чем за час до того, как подавать его к столу. Если нарезанные ломтики сыра будут долго лежать, они обветрятся, высохнут и потеряют вкус и аромат.

Если к Вам неожиданно пришли гости, а дома ничего существенного нет, подайте им на красивой тарелке сыр 2–3 сортов (пусть даже не самых дорогих) и Вы почувствуете себя настоящим французским аристократом! Или удивите их необычным десертом из сыра.

Салат «Новинка»

Сыр, крутое яйцо и чеснок измельчить на терке. Все продукты смешать, заправить майонезом.

На одну порцию: сыр – 30 г, яйцо – 1 шт., чеснок – 5 г, майонез – 20 г.

Шарики сырные (по-французски)

Белки посолить и взбить в густую массу, осторожно добавляя тертый сыр. Заправить солью и перцем. Сформировать небольшие шарики и обжарить в кипящем жире. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть их и откинуть на сито. Подать горячими, обильно посыпав зеленью.

На одну порцию: яйцо (белки) – 2 шт., сыр – 100 г, зелень петрушки, соль, перец, жир для фритюра.

Брынза со свеклой и чесноком

Брынзу, отваренную и очищенную свеклу мелко натереть. Чеснок истолочь. В свеклу добавить сметану, чеснок, все перемешать, выложить на тарелку и посыпать натертой брынзой.

На 1–2 порции: брынза – 100 г, свекла – 50 г, чеснок – 1 долька, сметана – 20 г.

Брынза с маслом и орехами

Брынзу измельчить на крупной терке, добавить натертое в твердом виде сливочное масло, перемешать, выложить на тарелку горкой, сверху посыпать молотыми орехами.

На 1–2 порции: брынза – 100 г, орехи – 30 г, масло сливочное – 25 г.

Брынза с маслом и чесноком

Брынзу натереть, добавить толченый чеснок, перемешать, выложить на тарелку горкой, полить сметаной и посыпать натертым в твердом виде сливочным маслом.

На 1–2 порции: брынза – 100 г, масло сливочное – 25 г, сметана – 25 г, чеснок – 1 долька.

Брынза с маслом и яйцом

Брынзу натереть небольшими пластинками толщиной 1 см, намазать сливочным

маслом, сверху положить кружочки яйца, украсить зеленью петрушки.

На 1–2 порции: брынза – 200 г, масло сливочное – 50 г, яйцо – 1 шт., зелень петрушки.

Сыр с яблоками и сметаной

Сыр натереть соломкой, добавить помытые, очищенные от кожуры, семян и натертые яблоки, сметану, все перемешать, выложить на тарелку и украсить ломтиками яблока.

На 1–2 порции: сыр голландский – 100 г, яблоки свежие – 50 г, сметана – 60 г.

Сыр с орехами и сметаной

Сыр мелко натереть, добавить молотые орехи, сметану, все хорошо перемешать и выложить в тарелку, сверху посыпать молотыми орехами.

На 1–2 порции: сыр голландский – 100 г, грецкие орехи – 50 г, сметана – 50 г.

Сыр под майонезом

Сыр мелко натереть. Яйца сварить вкрутую, очистить и порубить. Лук очистить, помыть, нашинковать. Сыр, яйца и лук соединить, добавить соль, черный молотый перец, майонез (3 ч. ложки), все хорошо перемешать, выложить на тарелку горкой и полить майонезом.

На 1–2 порции: сыр голландский – 100 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 50 г, майонез – 50 г.

Соусы и заправки

Соусы позволяют значительно разнообразить питание. Одно и то же блюдо, поданное с различными соусами, отличается не только внешним видом, но и вкусом, ароматом.

Многие соусы высококалорийны и значительно повышают питательность блюда. Например, к овощам, бедным жирами и белками, подают соусы польский, молочный, сметанный. Обладающие яркой окраской соусы позволяют лучше оформить блюдо, придать ему более аппетитный вид.

К сожалению, большинство соусов содержит пшеничную муку и не подходит для диабетиков. И все же некоторые рецепты я могу Вам предложить.

Соус сметанный с томатом

Мелко нарезанный лук поджарить с томатом-пюре на сливочном масле, добавить сметану и прокипятить 5 минут, после чего процедить. Подается к жареным мясным, рыбным и овощным блюдам.

На 500 г сметаны – 30 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 50 г томата-пюре.

Соус сметанный с хреном

Мелко натертый хрен слегка поджарить на сливочном масле, добавить уксус, перец, лавровый лист, соль и пропустить 5 минут. Затем добавить сметану и прокипятить. Подают соус с отварной говядиной, бараниной, козлятиной.

На 500 г сметанного соуса – 100 г хрена, 30 г сливочного масла, специи.

Соус польский

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Нагреть сливочное масло, соединить его с яйцом, добавить соль, лимонную кислоту и измельченную зелень петрушки. Подается к отварной рыбе.

Масло сливочное – 150 г, яйцо – 2 шт., соль, лимонная кислота, зелень петрушки – по вкусу.

Соус-майонез (или сметанный) ароматизированный

Соус можно готовить и без горчицы. Зелень петрушки и укропа мелко нарезают, перемешивают с соусом-майонез, горчицей, соком лимона и заправляют перцем и солью по вкусу.

На 200–250 г майонеза или сметаны (так же в остальных рецептах) – 25 г горчицы, по 20 г петрушки, укропа и лимона, соль и черный молотый перец.

Соус-майонез по-болгарски

Все компоненты перемешивают до получения густого соуса.

На 200–250 г майонеза – 50 г отварного корня сельдерея, 50 г томата-пюре.

Соус из майонеза с хреном

Майонез, яблочное пюре и тертый хрен перемешивают до однородной консистенции и заправляют соком лимона.

На 200–250 г майонеза – 50 г яблочного пюре, 20 г хрена, 20 г лимона.

Соус из майонеза с огурцами

Для соуса лучше использовать мелкие огурцы с нежной кожей (корнишоны). Можно приготовить соус и из соленых или маринованных огурцов средних размеров, очистив их от грубой кожицы и семян. Майонез соединяют с мелко нарезанными кубиками огурца, перемешивают и заправляют соком лимона.

На 200–250 г майонеза – 50 г свежего огурца, 20 г лимона.

Соус зеленый

Промытые листья салата, шпината, эстрагона или петрушки варить в кипящей воде 2–3 минуты, вынуть, дать стечь воде, мелко нарубить, протереть сквозь волосяное сито и смешать с соусом-майонез, прибавив по вкусу уксус и соль. Подавать к холодной рыбе.

На ½ стакана майонеза – 1 ст. л. сваренных и протертых салата, шпината, эстрагона или зелени петрушки, 1 ст. л. уксуса.

Соус из горчицы с каперсами

Желтки вареных яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчицей, солью, постепенно прибавляя растительное масло. Развести уксусом. В готовый соус положить каперсы и мелко нарубленные яичные белки.

Подавать соус к холодной рыбе – осетрине, щуке, лососине и др., а также к рыбе, консервированной в собственном соку.

На 2 яйца – 2 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. горчицы, 3–4 ст. л. уксуса, 1 ст. л. мелких каперсов.

Соус-винегрет

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать.

Подавать соус к холодной рыбе, свинине, горячим отварным свиным и телячьим ножкам.

На 1 яйцо – 2 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. уксуса, ½ ст. л. каперсов, ½ огурца (свежего), ½ головки лука, ½ ст. л. зелени петрушки и эстрагона (листики).

Соус из хрена с уксусом

Натертый хрен соединяют со столовым уксусом, солью и перемешивают. С целью предупреждения улетучивания ароматических веществ хранить соус рекомендуется в стеклянной посуде с плотной крышкой.

На 200 г хрена – 100 г 3%-го уксуса, соль – по вкусу.

Соус из хрена с уксусом и свеклой

Натертый хрен соединяют с уксусом, солью, затем добавляют натертую вареную свеклу и размешивают.

На 200 г хрена – 100 г 3%-го уксуса, 50 г отварной свеклы, соль – по вкусу.

Соус из хрена с уксусом и морковью

Соус готовят так же, как соус хрен с уксусом и свеклой.

На 200 г хрена – 100 г 3%-го уксуса, 50 г отварной моркови, соль – по вкусу.

Соус из хрена со сметаной

Сметану соединяют с хреном, солью и заправляют соком лимона.

На 200 г хрена – 200 г сметаны, 20 г лимона, соль.

Соус из уксуса, зелени и яиц на сливках

Яйца сварить вкрутую, охладить и отделить белки от желтков. Желтки размять ложкой,

смешать с горчицей, уксусом, солью, ввести сливки вместе с мелко нарезанной зеленью, нарубленным белком яйца и перемешать.

На 200 г сливок – 20 г горчицы, 10 г 3%-го уксуса, 5 г соли, зелень укропа или петрушки.

Соус чесночно-ореховый

Чеснок мелко порубить, соединить с толчеными ядрами орехов, мелко нарезанной зеленью, другими, предусматриваемыми рецептурой, компонентами и перемешать.

На 6 долек чеснока – 50 г ядер грецких орехов, 50 г растительного масла, 10 г 3 %-го уксуса, зелень укропа или петрушки.

Соус чесночно-томатный

В томатное пюре добавить измельченный чеснок, растертый с солью и растительным маслом, мелко нарезанную зелень и заправить соком лимона.

На 100 г томата-пюре – 5 долек чеснока, 20 г растительного масла, 20 г лимона, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Соус с зеленью и свежими огурцами

Мелко нарезанные огурцы соединить с мелко нарезанным луком, зеленью, горчицей, развести уксусом, перемешать с растительным маслом и довести до вкуса солью и перцем.

На 200 г 3%-го уксуса – 50 г растительного масла, 10 г горчицы, 70 г свежих огурцов, 30 г зеленого лука, зелень укропа или петрушки, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Соус с яйцом и свежими огурцами

Желтки вареных яиц растереть с небольшим количеством соли, развести с уксусом и соединить с растительным маслом. Белки яиц и свежие огурцы мелко порубить, ввести в соус, перемешать и довести до вкуса солью и перцем. Можно добавить в соус 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

На 100 г 3%-го уксуса – 50 г растительного масла, 30 г свежих огурцов, 2 яйца, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Заправка салатная

Соль развести столовым уксусом до полного растворения, затем добавить перец, растительное масло и перемешать. Готовую заправку следует хранить в бутылке из темного стекла в холодильнике. Перед использованием заправку необходимо тщательно взболтать.

На 100 г растительного масла – 100 г 3%-го уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Заправка салатная с укропом

Соль и перец развести уксусом, добавить мелко нарезанную зелень укропа, растительное масло и тщательно перемешать.

Использовать заправку рекомендуется после настаивания на холоде через 1–2 часа после ее приготовления.

На 100 г растительного масла – 100 г 3%-го уксуса, 30 г зелени петрушки или укропа, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Заправка салатная с чесноком, томатным соком и лимоном

Нарубленный чеснок растереть с солью и перцем, развести томатным соком, соединить с растительным маслом и заправить соком лимона.

На 100 г томатного сока – 50 г растительного масла, 3 дольки чеснока, 50 г лимона, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Заправка горчичная

Соль, перец и столовую горчицу развести уксусом и смешать с растительным маслом.

На 100 г растительного масла – 100 г 3%-го уксуса, 20 г горчицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Заправка горчичная с чесноком

Мелко нарубленный чеснок растереть с солью и перцем, добавить горчицу, развести уксусом, соединить с растительным маслом и перемешать.

На 100 г растительного масла – 100 г 3%-го уксуса, 10 г горчицы, 3 дольки чеснока, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Заправка горчичная с желтками вареных яиц

Желтки вареных яиц растереть с солью до образования однородной массы, добавить перец, соединить, перемешивая до густой массы, с растительным маслом, а затем развести уксусом.

На 50 г растительного масла – 100 г 3%-го уксуса, 2 желтка, 10 г соли, черный молотый перец – по вкусу.

Заправка с зеленью и соком лимона

Уксус соединить с отжатым соком лимона, перемешать с растительным маслом, мелко нарезанной зеленью и довести до вкуса солью и молотым перцем.

На 100 г растительного масла – 100 г 3%-го уксуса, 50 г лимона, 20 г зелени укропа или петрушки, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Маринад овощной с томатом

Морковь и корень петрушки нарезать соломкой (или натереть на терке с крупными отверстиями), лук – полукольцами и обжарить их на растительном масле в течение 5–7 минут. Затем добавить томатное пюре, жарить еще 7–10 минут на слабом огне, после чего добавить рыбный бульон, уксус, соль и тушить в закрытой посуде до полного размягчения овощей. Если маринад во время тушения сильно загустел, то в него можно добавить немного рыбного бульона. Для формирования ароматного вкуса в соус-маринад добавляют перец горошком, лавровый лист, 1 бутон гвоздики, немного молотой корицы. Доводят соус до вкуса солью, а если требуется – уксусом. Подается к отварной рыбе.

На 1 стакан рыбного бульона: морковь – 50 г, лук репчатый – 50 г, петрушка (корень) – 50 г, уксус 3 %-й – 100 г, томат-пюре – 100 г, масло растительное – 50 г, 3–5 горошин черного душистого перца, лавровый лист, соль – по вкусу.

Маринад из лука и белых кореньев

Нарезанный полукольцами репчатый лук и мелко нарезанные коренья обжарить на растительном масле, добавить бульон, уксус, перец горошком и тушить до мягкости лука и кореньев. В конце тушения добавить лавровый лист и довести маринад до вкуса солью и уксусом. Подается к отварной рыбе.

На 2 стакана рыбного бульона: лук репчатый – 50 г, петрушка, сельдерей (корень) – 70 г, масло растительное – 70 г, уксус 3 %-й – 100 г, перец, лавровый лист, соль – по вкусу.

Маринад луковый с томатом

Репчатый лук, нарезанный соломкой, обжарить на растительном масле в течение 7–10 минут, добавить томатную пасту и жарить еще 3–5 минут. Затем влить бульон, добавить специи и проварить соус до загустения.

В конце варки соус маринад довести до вкуса солью и уксусом.

Чтобы маринад получился более острым, в него можно добавить 1 ст. ложку какого-либо соуса, например «Южный», «Острый» или «Краснодарский». Подается к отварной или жареной рыбе.

На 2 стакана рыбного бульона – 500 г лука репчатого, 100 г растительного масла, 60 г томат-пасты, соль и специи – по вкусу.

Томатное пюре

Для приготовления пюре берут свежие помидоры ярко-красного цвета. Их сортируют, удаляют незрелые, побитые, поврежденные плоды и плодоножки, моют, дают стечь воде, разрезают на кусочки или дробят, укладывают в эмалированную кастрюлю, нагревают до кипения. В горячем состоянии протирают через сито или дуршлаг для удаления кожуры и семян.

Протертую массу уваривают в эмалированной посуде (тазу или кастрюле) при интенсивном кипении и постоянном помешивании. Объем уваренной томатной массы должен быть в 2–2,5 раза меньше первоначального количества продукта. Так как томатная масса в начале варки бурно вспенивается, наполнять посуду следует более чем на половину объема. По мере выкипания воды можно добавлять свежую протертую томатную массу с учетом степени уварки.

Готовое томатное пюре в горячем состоянии разливают в подготовленные банки (предварительно подогретые в паровой бане) на 1 см ниже горлышка. Наполненные банки накрывают подготовленными крышками, ставят в кастрюлю с водой, подогретой до 70 °С, и стерилизуют: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают и проверяют качество укупорки. Охлаждение – воздушное.

Томатное пюре способом горячей фасовки. Для этого банку подогревают в пароварке, заворачивают в полотенце или чистую ветошь и при помощи разливной ложки немедленно наполняют, накрывают простерилизованной крышкой и укупоривают. Во время разлива томатное пюре должно кипеть. Проверив качество укупорки, банку ставят горлышком вниз для воздушного охлаждения.

Томатное пюре содержит каротин, витамины В1, В2, РР, С, минеральные вещества: натрий, кальций, фосфор, железо и др.

Томат-паста отличается от томата-пюре большой концентрацией минеральных веществ (калия, натрия, железа, фосфора), содержит каротин, витамины В1, В2, РР, С. В пасте сухих веществ содержится от 27 до 40 %, а в томате-пюре – только до 20 %.

Соус к отварным овощам

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки, растереть их в керамической посуде деревянной ложкой или пестиком, добавляя готовый соус-майонез, а затем густую сметану, размешать до однородной консистенции, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. В этот соус можно класть сырье желтки, добавив немного готовой горчицы.

На 200 г майонеза – 100 г сметаны, 3 яйца, зелень.

Соус сметанный острый

Уксус влить в посуду, добавить соль, молотый перец и хорошо перемешать деревянной ложкой. Полученную смесь соединить со сметаной и протертymi белками сваренных яиц. Затем хорошо взбить и заправить соком из свежих овощей, фруктов. Уксус можно заменить мелко нарубленными каперсами.

На 200 г сметаны – 50 г 3%-го уксуса, 2 яйца, соль – по вкусу.

Соус сметанный с хреном и яблоками

Корень хрена промыть, очистить от кожицы, натереть на мелкой терке. Яблоки промыть, обсушить, очистить от кожуры, удалить сердцевину, натереть, смешать с хреном и сметаной. Добавить соль, лимонный сок или очищенный от кожуры мелко нарезанный лимон, тщательно взбить. Лимон можно заменить лимонной кислотой.

На 200 г сметаны – по 50 г хрена, яблок и лимона, соль – по вкусу.

Соус голландский с лимонным соком

Тщательно отделить сырье яичные желтки в небольшую посуду, влить холодную воду или бульон, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить (на водяной бане) при температуре не более 80 °С при непрерывном помешивании деревянной лопаткой. Как только смесь загустеет, нагревание прекратить и заправить солью и лимонным соком.

На 200 г бульона – масло сливочное или маргарин – 200 г, бульон – 200 г, желтки – 4 шт., лимон – 20 г, соль – по вкусу.

Некоторые соусы французской кухни

Соус «Грибиш»

Сварить яйца вкрутую, очистить, отделить желтки. Белки мелко порубить. Желтки растереть. Смешать желтки с горчицей и растительным маслом, добавляя их небольшими порциями. Затем добавить уксус. В готовый соус положить мелко нарезанные корнишоны, белки и зелень.

На 3 яйца – 250 г растительного масла, 30 г горчицы, 50 г корнишонов, 30 г 3%-го уксуса, мелко нарезанная зелень, соль, перец – по вкусу.

Соус «Беарнез»

Уварить на слабом нагреве в течение 20–30 минут уксус с луком, чесноком,

эстрагоном. Протереть полученную смесь через сито, ввести в нее желтки и поставить на водяную баню. Постоянно мешая, добавить постепенно маленькими кусочками масло.

На 250 г 3%-го уксуса – 150 г зеленого лука, 3 яйца (желтки), 2 г чеснока, 150 г сливочного масла, эстрагон, соль – по вкусу.

Пюре из настурции и крапивы

Промытую зелень настурции измельчить на мясорубке, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и использовать в качестве приправы к блюдам из дичи, сыра и творога.

На 500 г листьев настурции – 500 г листьев крапивы, 80 г зелени укропа, 140 г растительного масла, соль, перец – по вкусу.

Пряности и приправы

В приготовлении питательной и вкусной пищи большую роль играют пряновкусовые растения. Они улучшают вкусовые и ароматические качества продукта, усиливают выделение пищеварительных соков и этим содействуют лучшему усвоению пищи. Очень важно в кулинарии умело пользоваться определенным сочетанием пряностей, чтобы они дополняли друг друга. Например, мясо можно лишь попечить или нашпиговать чесноком, а можно приготовить из него блюдо с тонкими вкусовыми качествами, если для соуса составить интересную композицию из пряностей.

Добавление пряностей в пищу позволяет снизить норму соли. Это особенно важно при назначении малосольной диеты.

Каждую пряность следует хранить отдельно, в банке с плотно закрывающейся крышкой. Брать пряности можно только сухими руками или сухой ложкой. К пряным растениям относятся: петрушка, сельдерей, укроп, хрень, чеснок, перец и др. Чеснок и перец могут вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта, поэтому людям с заболеваниями пищеварительного тракта следует воздержаться от этих добавок.

Петрушка

Свежая молодая петрушка – неизменная приправа к первым и вторым блюдам. Добавляют зелень, когда блюдо уже готово. Часто при варке бульонов петрушку кладут вместе с зеленью укропа или эстрагона. Особый аромат блюдам придает корень петрушки. При варке бульонов корень разрезают вдоль на две половины и подпекают на плите без жира, чтобы образовалась коричневая корочка. Такой корень придает бульону или супу особый цвет и аромат.

Чаще всего корень петрушки пассеруют на жире и только потом добавляют во всевозможные супы и вторые блюда.

Рубленую зелень или сок петрушки используют для приготовления витаминизированных напитков. Зелень петрушки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Измельченной петрушкой посыпают глазунью, замешивают ее в омлет. С петрушкой сухой (измельченной) или свежей делают мясные котлеты, мучные оладьи, добавляют в фарш.

Петрушка – двухлетнее растение, относится к пряновкусовым овощам. В зависимости от назначения выращивают листовую петрушку, с хорошо развитыми листьями, и корневую, с развитым мясным корнем. Та и другая имеют хороший набор и соотношение минеральных веществ и витаминов для организма человека. Листовая и корневая – богаты натрием, калием, кальцием, магнием, фосфором, железом (1,9 мг%). Снабжают организм человека редкими элементами: алюминием, литием, ванадием, титаном, никелем, молибденом, марганцем, необходимыми для работы ферментных систем. Петрушка повышает аппетит, улучшает вкусовые свойства пищи, активизирует пищеварение, улучшает обмен веществ. Богата витаминами. В 100 г зелени содержится до 300 мг% витамина С, то есть в 5 раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию витамина С превосходит большинство овощей. С витамином С в петрушке удачно сочетаются витамины группы Р, так как

биологически они часто действуют совместно. Витамин С хорошо сохраняется в сушеных листьях. 7-10 г свежих листьев петрушки удовлетворяют суточную потребность человека в витамине С. Много содержится в петрушке витамина А (каротина) – от 2 до 20 мг. Имеются витамины В1 и В2, никотиновая кислота и фолиевая, которая регулирует процесс кроветворения. В зелени петрушки содержится витамин К. В двух столовых ложках мелко нарезанной зелени петрушки содержится $\frac{1}{3}$ суточной дозы витамина А, $\frac{2}{3}$ дозы витамина С и $1/8$ – железа. В плодах петрушки (семенах) содержится до 7 % эфирного масла.

Петрушка залечивает раны, а также является мочегонным, дезинфицирующим и противовоспалительным средством. Отмечается укрепляющее влияние петрушки на сосуды, прежде всего, на капилляры, что имеет особое значение при сахарном диабете. Зелень петрушки и ее корень обладают небольшим сахароснижающим эффектом. Петрушка устраняет неприятный запах изо рта, а также действует на полость рта бактерицидно, полезна при воспалительных процессах на деснах и в полости рта при диабете.

Зелень на зиму можно сушить, мариновать и солить. Предварительно обрезают твердые черенки, удаляют вялые и испорченные листья, тщательно промывают. Зелень нарезают, сушат в духовом шкафу или на воздухе – только не на солнце.

В сухую погоду после мытья петрушку стряхивают от воды, связывают небольшими рыхлыми пучками и развешивают в тени под навесом в хорошо проветриваемых чердаках. В сырью погоду сушат в духовом шкафу при температуре не выше 50 °С. При более высокой температуре сушки разрушаются витамины и улетучивается эфирное масло. Сушат и корни, разрезая вдоль волокон.

Хранят сушеную петрушку в стеклянных банках, плотно закрытых крышкой.

Для засолки зелень плотно укладывают в банки, пересыпая солью (2 ч. ложки соли – 20 г на 100 г зелени), плотно утрамбовывают, чтобы появился сок, закрывают крышками. Хранить зелень нужно на холодае – при температуре не выше 1 °С.

Свежую петрушку можно хранить в холодильнике, сбрызнув водой и поместив в целлофановый мешочек.

Укроп

Укроп отличается высоким содержанием эфирных масел, которыми и объясняется его аромат. Он обогащает пищу витаминами и минеральными веществами. В нем содержится много аскорбиновой кислоты (100 мг), каротина (1 мг), имеются витамины В1, Р, РР, фолиевая кислота и др. Богат и минеральными веществами калия (335 мг), магния, кальция, фосфора и др. Он улучшает вкусовые качества пищи, внешний вид, возбуждает аппетит, стимулирует секрецию пищеварительных желез.

Свежей и сушеною зеленью укропа приправляют первые и вторые блюда и украшают их. Он обогащает рацион витаминами, особенно витамином С. Укроп можно потреблять по сравнению с другими пряностями больше. Его следует закладывать в горячее блюдо в момент готовности, когда кастрюля снимается с огня.

Укроп влияет на снижение соли в блюде, препятствует перенасыщению организма солями. Даже у соленой рыбы при варке и жарении снижается норма поваренной соли, если увеличить дозу укропа. Сушеный укроп кладут в кастрюлю за 10–15 минут до окончания варки (кипения), в этом случае укроп хорошо отдает свой аромат пище. Укроп, собранный в стадии цветения, кладут при засолке огурцов и капусты.

С лечебной целью используют листья, стебли, семена укропа.

Готовят смеси с укропом, где укроп входит как один из компонентов в смеси пряностей, употребляемых европейской кухней для сдабривания овощных блюд и приготовления кисло-сладких маринадов.

Смесь трех пряностей: 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, 4 веточки укропа.

Смесь пяти пряностей: 4 веточки укропа, 12 зерен черного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея.

Смесь восьми пряностей: 12 веточек укропа, 8 зерен черного перца, 2 стручка

красного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа петрушки, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея, 2 лавровых листа.

Всемирной известностью пользуется французская смесь «буket гарни». Она состоит из свежих или сухих (не молотых) пряностей, которые опускают в суп на ниточке в специальном марлевом мешочке. Проделывают это за пять минут до готовности супа, а перед подачей на стол мешочек вынимают. Укроп – непременная составная часть «букует гарни».

Французская пряная смесь для супов – «букует гарни» (в расчете на 4 порции)

На 2 веточки укропа, 1 корешок и 1 лист петрушки, 4 лавровых листа, 2 листа сельдерея, 2 веточки чабреца, 4 зубчика чеснока, 5 горошин черного перца, 1 тычинка шафрана.

Смесь для несладких блюд: 2 ч. л. укропа, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 4 зерна черного перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. красного перца.

Укроп сушат. Сушат его на зиму в целом или измельченном виде. Сушат раздельно листья и стебли. Сначала перебирают и промывают в холодной воде, а потом сушат раздельно, тонким слоем, чтобы обсохли от воды. Стебли режут ножом, а листья оставляют целыми. Сушат на полотенце – на солнце или в умеренно освещенном и проветриваемом помещении. В городских условиях лучше сушить на балконе или на подоконнике с приоткрытой форточкой, но чтобы солнце грело с утра, а затем положить на целый день в тень. В этом случае укроп не теряет цвета, а аромат, наоборот, усиливается. Продолжительность сушки на воздухе в проветриваемом помещении составляет 4–5 дней. Высушенный укроп упаковывают в стеклянные банки и плотно закрывают крышками. Хранят в темном месте. В таком состоянии укроп может храниться до трех лет, не теряя полезных свойств.

Для пищевого и лечебного применения зеленый сушеный укроп измельчают в мелкий порошок на специальной мельнице (для сыпучих продуктов) или в мясорубке с мелкой решеткой и используют повседневно вместо перца в качестве приправы.

Укроп солят на зиму. Укроп вымыть, немного обсушить, потом нарезать или нарубить листья со стеблями, перемешать с сухой солью [2 ч. ложки соли (20 г) на 100 г укропа].

Смесь укропа с солью уложить в стеклянные банки и хорошо утрамбовать, чтобы появился сок, и хранить в темном прохладном месте, но не ниже 0 °C. Эта зелень сохраняет натуральную окраску. Но этот концентрат идет только в супы, в довольно малых дозах. В этом случае многие вещества (витамины, минеральные элементы) вымываются и окисляются.

Сельдерей

Есть три вида огородного сельдерея: корневой (кладут в супы и т. п.), черешковый (для салатов) и листовой – его используют как пряную зелень. Листья сельдерея в целлофане сохраняются в холодильнике 2–3 дня. Если завяли, опустите на 30 минут в воду комнатной температуры.

Сельдерей выделяется среди других овощей хорошим соотношением минеральных веществ и витаминов. В нем насчитывается до 40 видов различных солей, витаминов и других веществ (калий, магний, фосфор, железо, белки, пектины, каротин, витамины C, B1, B2, РР, фолиевая кислота и др.).

Сельдерей омолаживает организм, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса, содержит фитонциды, эфирные масла, которые обладают дезинфицирующим свойством. Сок сельдерея применяют как мочегонное средство, кроме того он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и деятельность толстого кишечника. Сок сельдерея благоприятен при болезнях почек, в том числе диабетического происхождения, подагре, ожирении, дерматитах, ревматизме. Кашицей из листьев заживают раны и язвенные поверхности. Свежий сок хорошо утоляет жажду.

Зелень листьев сельдерея используется в качестве приправы к супам, рыбным и

мясным блюдам.

Средний вес клубня сельдерея составляет 40–60 г, корнеплоды съедобны, их следует есть и в сыром и в вареном виде. Сельдерей тушат, жарят, делают салаты. Из сырых кочешков делают салаты, из тущеных – гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Чтобы придать бульону аромат, надо положить в него корни сельдерея, разрезанные пополам и поджаренные с одной стороны без масла. Чтобы при очистке сельдерей не потемнел, кожицу следует снимать тонким острым ножом, чтобы уменьшить потерю витаминов. Корнеплоды при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде. Они должны быть покрыты водой не более чем на 1 см. Вода, в которой варились корнеплоды, содержит много питательных веществ, ее следует использовать для приготовления супов и соусов. Чем мельче нарезаны корни сельдерея, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении. Корни и листья сельдерея заготавливают впрок.

Корни сельдерея сушат. В первую очередь их тщательно промывают водой. Затем очищают от поверхностного слоя, пропитанного запахом земли, нарязают соломкой (вдоль, а не поперек слоя), мелкие корни тонко нарязают поперек слоя.

Чем мельче нарязаны корни, тем быстрее и лучше они сушатся. Сушить корни лучше на солнце, рассыпав предварительно на полотне. Когда корни хорошо высохнут (при этом они не должны крошиться в порошок при растирании), их можно дополнительно подсушить в печи, но ни в коем случае не подогревать в духовке. Сушка длится обычно неделю.

Корни сушат в вареном виде, такими они сохраняют внешний вид и вкус. Вареные овощи нашинковать и рассыпать тонким слоем на воздухе, перемешивая несколько раз. Подсушенные овощи нашинковать, рассыпать тонким слоем на полотенце или фанере и подсушить на воздухе, перемешивая несколько раз. Затем положить на листы слоем 1–2 см, поставить в печь (или духовой шкаф) при температуре 60 °C на 5–6 часов, в процессе сушки несколько раз перемешивать. В начале сушки дверца должна быть приоткрыта, потом ее можно закрыть.

Листья сельдерея на зиму солят. Их надо промыть, дать стечь воде, мелко нарубить, смешать с солью и плотно уложить в стеклянную банку. Пропорция: 100 г листьев сельдерея, 2 ч. ложки сухой соли. Такая зелень хороша в любом бульоне. Но следует помнить, что бульон в этом случае лучше не солить.

Корни сельдерея хранят зимой в ящиках с песком в погребе. Корни моют жесткой щеткой в проточной воде, кожицу срезают. Чтобы очищенные корни не потемнели и не потеряли вида, их следует натереть лимоном или сбрызнуть уксусом. Шинкуя для салата сырой сельдерей, его надо перемешать, иначе потемнеет.

Мята

Мята – многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем и довольно мощным разветвленным корневищем. Она имеет характерный ароматный запах. В листьях, цветках и стеблях растения содержится эфирное масло (1,5–3,5 %), небольшое количество дубильных веществ, органические кислоты, каротин (провитамин А). Главным носителем аромата мятного масла и его физиологически активным компонентом является ментол.

Листья мяты используют как составную часть сложных смесей, улучшающих пищеварение. Мята применяется как успокаивающее средство при нервных и сердечных болезнях, как укрепляющее – при упадке сил, ревматизме. Поступая в организм, мята усиливает секрецию пищеварительных желез, способствует более быстрому опорожнению желудка и кишечника. Мятое масло благотворно действует на функцию печени и желчного пузыря, расширяет кровеносные сосуды.

В кулинарии применяется несколько видов мяты. Используются те, которые дают наименьшую горечь при нагревании: кудрявая мята, мелисса (лимонная мята), пряная мята и яблочная мята.

Мяту вносят в блюда только в сущеном или молотом виде (порошок).

В свежем виде мяту применяют как приправу для улучшения пищеварения, добавляют

в супы, вторые блюда, напитки.

Полынь (горькая)

В листьях и стеблях полыни содержатся эфирное масло, витамин С, фитонциды, небольшое количество дубильных веществ. Ее знают как лекарственную траву, но многие любят ее горький запах и вкус и используют как приправу к жареным мясным блюдам, особенно к жареному гусю. Она возбуждает аппетит, создает условия для отделения желудочного сока, выделения желчи, улучшает пищеварение.

Заготавливают надземную часть растения (траву) в период цветения. Срезают верхушки растений длиной не более 20–25 см. Собранные сырье сушат под навесом, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях. Можно сушить в духовом шкафу при температуре 40–60 °С. Срок хранения сухого сырья 2 года. Хранить в хорошо проветриваемых помещениях.

Препараты горькой полыни применяют по назначению врача для восстановления и улучшения аппетита, при гастритах, заболеваниях печени, желчного пузыря.

Чабер

Чабер – душистое травяное растение, содержит ароматическое масло. Молодой чабер (до или в начале цветения) употребляется в кулинарии как очень сильная и приятная пряность, главным образом для засолки овощей. Чабер является вяжущим, мочегонным и потогонным средством. Его сушат, добавляют во все блюда.

Чабрец (тимьян)

Чабрец (тимьян) – такая же пряная трава, как чабер, и в кулинарии имеет сходное применение.

Чабрец – маленький стелющийся кустарник, растет повсеместно: на холмах, межах, по сухим склонам и оврагам, в сухом сосновом лесу, на песчаной и известковой почве. Собирают траву в период цветения (июнь, июль, август), так как в этот период она содержит больше эфирного масла, горьких дубильных веществ. Применяется как приправа к салатам, рыбе, а также соленым и квашеным овощам.

Применяют эту траву и в народной медицине в виде настоя, отвара при кашле, бессоннице.

Пастернак (корень)

Пастернак (корень), как и петрушка, принадлежит к числу пряных овощей, только по вкусу несколько грубее. Корень у огородного пастернака толстый, мясистый, как и листья, используют широко в свежем и сушеном виде. Применяется при консервировании, солении огурцов, кладут его в маринады.

Пастернак используется для лечения сердечнососудистой системы, почек (когда имеются камни или песок в почках) и желудочно-кишечного тракта. Он снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды сердца, является мочегонным средством. Пастернак обладает легким сахароснижающим эффектом, а также укрепляет стенки капилляров, поэтому он полезен больным сахарным диабетом.

Кинза (кориандр)

Кинза (кориандр) используется как приправа к овощам, мясным, рисовым блюдам. Эфирное масло кинзы улучшает деятельность пищеварительных желез. Но не следует увлекаться кинзой при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, холецистите. Плоды кинзы богаты жирами, белками, углеводами. В листьях ее содержатся каротин, витамины С, В1, В2, Р, минеральные соли. Плоды кинзы являются желчегонным средством, способствуют отхаркиванию, улучшению пищеварения.

Гвоздика

Гвоздика – ароматическая пряность. Она представляет собой нераспустившиеся бутоны цветов тропического гвоздичного дерева.

Применяют гвоздику в строго умеренных дозах, так как даже самые минимальные ее количества придают пище сильный аромат, свойственный этой пряности. Гвоздика хороша в маринадах, соленьях, ее добавляют в некоторые блюда из мяса и дичи, в соусы. Для

наилучшего и эффективного использования гвоздику рекомендуется закладывать незадолго до окончания тепловой обработки блюда.

Черный перец

Черный перец – это самая универсальная пряность, употребляемая во все виды блюд – салаты, супы, вторые мясные, рыбные, овощные, грибные блюда, в соления и в кондитерские изделия. Черный перец поступает в продажу в виде горошка и молотым. Наибольший аромат дают раздавленные горошки перца.

Черный перец отличается умеренной жгучестью, приятным ароматом.

Душистый перец

По внешнему виду душистый перец напоминает черный: горошины душистого перца темно-коричневого цвета. Душистый перец, в отличие от черного, обладает более сильным приятным ароматом, соединяющим в себе аромат корицы, черного перца, мускатного ореха и гвоздики, а также значительно меньшей жгучестью. Он используется в маринадах, соусах, рыбных блюдах, супах и т. д. В продажу перец поступает в виде горошка или молотым. Целесообразно размалывать горошек перед использованием, так как наиболее ценное его качество – ароматность. При хранении в порошке значительно снижается это его качество. Перец рекомендуется хранить в стеклянной таре с плотно притертой пробкой, крышкой.

Красный перец (острый)

Красный перец (острый) обладает высокой витаминностью. Он превосходит все виды овощей содержанием витамина С. Значительно превосходит даже такой витаминизированный плод, как лимон, по содержанию С в 3–4 раза. Этот сорт перца очень богат витамином А. Красный перец содержит особое вещество – капсаицин, обладающий очень острым и жгучим вкусом. Перец применяется для заправки многих мясных, рыбных, овощных блюд и соусов. Красный перец в порошкообразном виде можно подавать на стол.

Горчица

Горчица – самая распространенная и популярная приправа к блюдам. При заварке горчичного порошка горячей водой выделяется особое эфирное масло, которое и придает горчице острый, горький вкус и своеобразный запах. Лучшими вкусовыми качествами обладают более светлые сорта горчичного порошка, почти не изменяющие цвета при растирании в воде. Горчицу, как соль, перец, уксус, подают на стол. Ее применяют также при жарении таких мясных продуктов, как ветчина и др.

Уксус

Уксус – незаменимая приправа ко многим блюдам, закускам и маринадам. Его можно добавлять в борщ. Однако кулинары должны помнить, что излишнее количество уксуса вредно. Особенно в детском и диетическом питании применять эту приправу нужно редко и в очень ограниченном количестве.

Можно приготовить ароматный уксус. Для этого в обычный столовый уксус положите сельдерей, или липовый цвет, или лавровый лист. Плотно закройте посуду с уксусом и дайте ему постоять 15 дней. После этого процедите через марлю и заправляйте им винегрет, салат, сельдь и другие блюда.

Лавровый лист

Лавровый лист – одна из универсальных «суповых» пряностей, идущая в мясные, рыбные, овощные и грибные супы. Особенно хорошо подходит он к картофельным блюдам.

Лавровый лист, использованный правильно и в умеренном количестве, ароматизирует пищу, не придавая ей ни остроты, ни горечи, в этом его назначение. Излишнее количество лаврового листа неприятно изменяет вкус блюда, сообщая ему слишком резкий запах.

При продолжительной тепловой обработке лаврового листа пища приобретает горький привкус. Поэтому лавровый лист добавляют незадолго до окончания тепловой обработки. В большинство блюд лавровый лист закладывают целым и по окончании тепловой обработки немедленно извлекают. Но для фаршей и подачи на стол рациональнее истолочь лавровый лист в порошок.

Чеснок

Чеснок относится к пряновкусовым овощам. В чесноке обнаружено 17 микроэлементов. Он богат йодом, минеральными веществами: натрием, кальцием, фосфором, магнием, железом и др. Из минеральных веществ преобладают калий (260 мг) и фосфор (140 мг). Содержит витамины С, В1, В2, РР, Д, В9, каротин и др.

Эфирные масла придают чесноку аромат. От длительного нагревания чеснок теряет свои полезные свойства. Поэтому его употребляют в натуральном виде. После употребления чеснока во рту долго сохраняется его запах. Но этот запах легко удалить, если пожевать свежий корень петрушки или свежую зелень укропа.

Чеснок исключительно богат фитонцидами, обладающими бактерицидными свойствами. Если жевать дольку чеснока 1–2 минуты, полость рта становится безмикробной.

Головки и листья (перо) чеснока кладут толчеными или мелко нарезанными в первые и вторые блюда за 3–5 минут до подачи на стол, не допуская кипения, кладут в маринады.

Чеснок хранят зимой целыми головками при температуре 1–2 °С в реечных ящиках или корзинах слоем 40–50 см. Для хранения отбирают плотные головки чеснока с прочной розовой кожурой. Предварительно подсушивают в комнате на полу (в тени) 20–25 дней. При хранении в ящиках или корзинах чеснок перебирают каждый месяц. Сохраняется он всю зиму в нижней части холодильника (ящике).

Чеснок хорошо сохраняется в течение зимы даже в условиях городской квартиры. Хранить следует в сухом и темном месте при температуре 18–20 °С, периодически проветривать и перебирать каждый месяц. Перед закладкой на хранение чеснок тщательно просушить, чтобы он не подгнивал. Хранить в реечных ящиках или корзинах, ставить в шкаф или антресоль.

В комнатных условиях чеснок можно хранить подвешенным.

Малосольный чеснок. Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку. Приготовить рассол (80 г соли на 1 л теплой воды). В трехлитровую банку положить для засолки несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем сюда же уложить 1 кг подготовленного чеснока и залить рассолом, он должен покрыть чеснок полностью. Банку закрыть двойным слоем марли, обвязать капроновыми нитками и оставить при температуре +15...-22. Через 4–5 дней малосольный чеснок будет готов к употреблению.

Из менее распространенных пряностей стоит упомянуть следующие: АНИС – зонтичное ароматическое растение, широко используется в кулинарии при приготовлении мясных блюд и соусов.

БАДЬЯН – плоды тропического растения, по запаху и вкусу напоминающие анис; применяется для ароматизации мясных блюд.

БАЗИЛИК – однолетнее ароматическое растение с оттенком запаха лимона, гвоздики, мяты, перца. В кулинарии листья базилика используются для супов, рыбы, блюд из птицы, свиных котлет, салатов, творога, яиц, соусов, как приправа к маринадам. Настой базилика камфорного возбуждает аппетит, обладает противовоспалительным действием, употребляется при хроническом гастрите, бронхите, коклюше. Порошок листьев базилика, тщательно смешанный с мазевой основой, используется (по назначению врача) для лечения ран (наружно), в том числе при трофических и диабетических язвах.

БАРБАРИС – красные ягоды кустарника барбариса, кислые на вкус, используются в варке варенья, пасты, джема, при мариновании фруктов, овощей и мяса; подаются к жареному мясу, птице, дичи. Барбарис обладает успокоительным, желчегонным, противовоспалительным и мочегонным действием. Настойка барбариса сначала угнетает, а затем стимулирует моторную функцию желчного пузыря, что эффективно при дискинезии желчных путей, обострении хронического холецистита и желчекаменной болезни, не обостренной желтухой. Настой листьев барбариса используется при лечении почечных осложнений сахарного диабета.

ВАНИЛЬ – недозревшие плоды тропического растения орхидеи. Снятые плоды (стручки с мелкими очень ароматичными семенами) подвергаются ферментации, сушке,

затем их помещают в стеклянные колбочки, герметически укупоривают для сохранения запаха. Используется ваниль в кондитерском производстве и приготовлении холодных напитков.

ВАНИЛИН – синтетический порошок, обладающий ванильным запахом.

ИМБИРЬ – корень ароматического тропического растения; применяется при приготовлении маринадов, при тушении мяса в сочетании с кардамоном и мускатным орехом, также в блюда из рыбы и помидоров, соусы, гроти и ликеры.

КАПЕРСЫ – нераспустившиеся цветочные почки южного полукустарникового растения. Их засаливают или маринуют, а затем расфасовывают в стеклянные банки. Используют для салатов, солянок, как гарнир к птице и дичи.

КАРДАМОН – пряный плод тропического растения в виде орешка, внутри которого находятся семена, являющиеся основной ценностью кардамона. Эти семена используются в кондитерском производстве для приготовления пряников, коврижек, печенья, булочек, а в кулинарии – при тушении птицы, дичи, для соусов.

Корица – очищенная и высушенная кора ветвей коричных деревьев; применяется для ароматизации соусов, приготовления маринадов.

Лимонная кислота – белый кристаллический порошок, приготовленный из сока лимона. Широко используется во всех видах кулинарного творчества.

Майоран – корневищное растение, побеги и листья которого по вкусу и аромату напоминают перец, мяту. Листья применяют в свежем и сушеном виде в качестве приправы к первым и вторым блюдам из мяса, рыбы, овощей, а также в протертом виде для заправки салатов, мясных и рыбных фаршей; в остальных случаях применяется настой майорана.

Маслины – зрелые плоды оливкового дерева. Их маринуют и используют в качестве закуски, гарнира, в солянки; подают к сельди, рыбе.

Мускатный орех – очищенные и высушенные орехи тропического мускатного дерева, обладающие жгучим вкусом и специфическим ароматом. Используется мускатный орех для заправки блюд из мяса, птицы, дичи, вводится обычно в конце приготовления.

Перец белый – высушенные семена выющегося тропического кустарника, снятые в стадии полной зрелости и освобожденные от черной оболочки. Белый перец обладает слабым ароматом и меньшей жгучестью, чем черный.

Тмин – двухлетнее травянистое зонтичное растение, обладающее особым ароматом. Основным сырьем являются семена, используемые при засолке овощей, выпечке хлеба. Тмин взаимозаменяется с анисом.

Шафран – ароматные высушенные рыльца цветов шафрана. Применяется как ароматическое и красящее вещество при приготовлении блюд восточной кухни, при фаршировке рыбы, замесе теста, в супы, придавая им желтый цвет и особый аромат. Употребляют шафран в качестве настойки и вводят в супы и другие блюда понемногу в конце приготовления пищи. Вместо шафрана можно использовать цветки календулы.

Эстрагон (тархун) – многолетнее травянистое растение; в кулинарии используется для ароматизации уксуса, соусов, первых и вторых блюд, при засолке помидоров, огурцов.

Часть шестая Сладости

Ну и напоследок – сладкое. Нельзя же в самом деле совсем без него!

Диабетические и низкоэнергетические продукты

Обе группы продуктов приготавливают без сахара, который заменяют искусственными сладкими веществами – сахарином, цикламатом, ксилитом, маннозой, а для диабетиков вдобавок ксилитом (с точки зрения снижения энергетики, ксилит для низкоэнергетических продуктов не пригоден). Изделия подслащивают по вкусу.

Без сахара варят компоты, фрукты в собственном соку, джемы, варенья, фруктовые

пюре, овощи в сладко-кислой заливке, как низкоэнергетические напитки используют джусы и замороженные фрукты. На диабетических продуктах следует отметить, сколько фруктов содержится в 100 г продукта и подсчитать его пищевую ценность вместо 100 г фруктов.

Компоты, фрукты в собственном соку, фруктовые пюре, овощи в сладко-кислой заливке и замороженные фрукты готовят по обычным рецептам, но вместо сахара кладут другое сладкое вещество.

Джемы и варенья, однако, требуют другого приготовления.

Для приготовления джема без сахара для диабетиков выбирают сочетание менее зрелых фруктов (которые имеют больше пектиновых веществ, чем зрелые фрукты) и фруктов хорошей зрелости (которые придаст изделиям хороший цвет и вкус). Надо учитывать то, что джем, произведенный без сахара, не будет желироваться так, как джем, приготовленный с сахаром (для хорошего желирования требуется достаточное количество пектиновых веществ, кислот и сахара).

Фрукты, богатые пектиновыми веществами (черная и красная смородина, яблоки, крыжовник, рябина и айва) перебирают, очищают, избавляют от веток, сердцевины, остатков соцветий, возможно и кожуры, яблоки и айву измельчают; от фруктов отделяют одну треть, оставшиеся две трети фруктов слегка смачивают подливанием двух ложек воды и при постоянном помешивании в широкой низкой (лучше тефлоновой) кастрюле отпаривают до $\frac{2}{3}$ объема. Добавляют оставшиеся фрукты и варят снова при постоянном помешивании еще 10 минут. Джем подслащивают искусственным сладким веществом, растворенным в чайной ложке воды, при необходимости подкисляют лимонной кислотой и продолжают варить, затем быстро снимают пену и разливают кипящий джем по чистым банкам, обернутым влажным полотенцем. Края банок быстро вытирают, закрывают крышками, банки переворачивают вверх дном, накрывают полотенцем и оставляют охлаждаться.

Джем из фруктов с низким содержанием пектина готовят так же, смоченные фрукты выпаривают до половины объема.

Джем, являющийся низкокалорийным продуктом, готовят с добавкой пектинового порошка, особенно из фруктов с низким содержанием пектина – фрукты выпаривают на треть объема, порошок кладут в двойном количестве, т. е. 2 пакетика на 1 кг фруктов. Порошок здоровью не вредит.

Варенье готовят в обоих случаях также. Отличное варенье получается из клубники, абрикосов, персиков, вишни, черники и черной смородины. Оно должно быть менее плотной консистенции, чем джем. Готовят его из одного вида фруктов. После очистки, возможно измельчения, в кастрюлю подливают две ложки воды, при постоянном помешивании разваривают до мягкого состояния и снова мешают и варят, чтобы объем уменьшился не менее чем на треть. Варенье слегка подслащивают искусственным сладким веществом, растворенным в ложке воды, хорошо размешивают, оставляют кипеть и кипящим раскладывают по банкам так же, как и джем. Диабетикам можно употреблять 65 г варенья вместо 100 г фруктов.

Фруктовые варенья

Фруктовые варенья – это консервы из хорошо вызревших фруктов, которые слегка разварены и слегка сгущены сахаром или подсластителем.

Фруктовые варенья готовят из всех видов фруктов, которые должны быть высокого качества, перезрелыми, но не такими мягкими, чтобы немедленно разваривались и распадались. Варенье варят мелкими порциями (около 1 кг фруктов). У хорошо очищенных фруктов удаляют косточки, плодоножки и ветки, подливают в широкую кастрюлю несколько ложек воды и при постоянном помешивании разваривают до мягкого состояния. Затем добавляют подсластитель и варят еще 10 минут.

Ввиду низкого содержания сахара, который не оказывает консервирующего действия, банки с вареньем необходимо закрывать герметично. Кипящим вареньем заполняют чистые банки, обернутые чистым полотенцем, края банок быстро вытирают и быстро закрывают крышками, переворачивают вверх дном, прикрывают тканью и оставляют остывать. Затем

банки протирают влажной тканью.

Компоты

Компоты – это стерилизованные консервы из соответствующим образом обработанных свежих фруктов, залитых сахарным или другим сиропом. При приготовлении компота стремятся сохранить естественный вкус, цвет и запах свежих фруктов и максимальное содержание витаминов и минеральных веществ. При правильном производстве и хранении компотов из некоторых фруктов (черная и красная смородина, рябина) можно приготовить консервы с большим содержанием витамина С.

Фрукты из компота легко усваиваются и хорошо разнообразят стол зимой при ограниченном выборе фруктов и овощей.

Компоты можно приготовить почти из всех видов фруктов – из овощей только из дыни. Для производства компота фрукты должны быть хорошего качества, неповрежденные, вызревшие (не перезрелые), красиво окрашенные, с типично выраженным запахом и вкусом, с плотной мякотью, чтобы консистенция фруктов после стерилизации была такой же, как при полной зрелости. Из перезрелых фруктов приготавливают ряд других продуктов. Только крыжовник консервируют при неполной зрелости.

Фрукты тщательно перебирают перед приготовлением компота. Приготовленные фрукты укладывают или насыпают в стеклянные или жестяные банки и заливают горячим сиропом.

Фруктовые желе

Для приготовления желе наиболее подходят фрукты с высоким содержанием пектиновых веществ (недозрелые или дикие яблоки, смородина, крыжовник, айва, виноград) и с достаточным содержанием кислот. Лучшие желирующие свойства имеет сок из менее зрелых фруктов.

Фрукты перебирают, при необходимости удаляют дефектные места, тщательно моют, чтобы удалить загрязнения от химических веществ против болезней и вредителей. Удаляют остатки соцветий, плодоножки и косточки, крупные плоды разрезают на мелкие кусочки, а мягкие слегка раздавливают.

Сок из фруктов можно получить холодным прессованием, но лучше горячим, так как при этом из кожуры освобождаются пектиновые вещества, которые бы иначе остались во фруктах. Подогревают сок в кастрюле или на специальной соковыжималке.

Варенье на ксилите

Отобрать и перемыть в холодной воде ягоды или плоды; плоды нарезать на кусочки желаемого размера. Произвести бланшировку ягод или плодов (ошпарить их кипятком); положить в тазик или кастрюлю, залить водой из расчета один стакан на 1 кг продукта и варить до кипения. Когда смесь закипит, появится пена; ее надо снимать и варить продукт на слабом огне, пока пены практически не будет. В этот момент нужно засыпать ксилит из расчета **0,9–1,2** кг на 1 кг исходного продукта и варить далее до готовности около получаса, на слабом огне и регулярно помешивая, чтобы ксилит не пригорел.

Количество ксилита на 1 кг исходного продукта зависит от того, варите ли вы варенье из сладких или кислых ягод: для сладких достаточно брать килограмм на килограмм, для кислых – добавить немного больше ксилита. Хранить варенье долгий срок в холодильнике не рекомендуется, лучше – в погребе; если ксилит кристаллизовался, варенье можно переварить. Оно не портится в течение двух-трех лет.

Компот на ксилите

Приведенный ниже рецепт является одним из многих, но преимущество его в том, что ягоды варить не требуется. Нужно отобрать и перемыть в холодной воде ягоды или плоды; плоды нарезать на кусочки желаемого размера. Произвести бланшировку ягод или плодов трижды и разложить их по банкам (литровым, двухлитровым или трехлитровым), заполняя каждую банку примерно на треть. Приготовить сироп на ксилите – из расчета 100–130 г ксилита на литр воды – и залить горячим сиропом каждую банку до краев; затем плотно закупорить (достаточно полиэтиленовой крышки) и укрыть подушками и одеялами. Держать

в тепле сутки, чтобы компот настоялся. Хранить компот лучше всего при температуре +5...-7 °C, в холодильнике или погребе. Он не портится в течение двух-трех лет.

Желе на ксилите

Из спелых бланшированных ягод отжимают сок. Сок наливают в эмалированную посуду, добавляют ксилит (800 г ксилита на 1 л сока), нагревают при постоянном помешивании до полного растворения, процеживают через марлю и кипятят 40–50 минут. Готовое желе расфасовывают в горячие банки, герметически закупоривают и охлаждают.

Земляника натуральная

Ягоды поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 5 минут, кипящей разлить в стерильные банки и закатать.

На 3 кг земляники – 3 г аскорбиновой кислоты, 200 г земляничного сока с мякотью.

Земляника в соке красной смородины

Землянику залить соком красной смородины, добавить аскорбиновую или лимонную кислоту, довести до кипения, кипятить 5 минут. Кипящую разлить в стерильные банки и закатать.

На 3 кг земляники – 1 л сока красной смородины с мякотью, 1 г лимонной или аскорбиновой кислоты.

Моченые яблоки

Плоды хороших крепких сортов (антоновку, титовку) тщательно вымыть, сложить в банку, переложить каждый ряд смородиновым и вишневым листом. Затем залить остуженным рассолом – воды вдвое меньше, чем яблок, соли – 1,5 ч. ложки на 3 литра. Банку закупорить, хранить в холоде.

Творог с яблоками (Швейцарское блюдо)

Яблоки очистить, натереть на терке, смешать с творогом, приправить лимонным соком и подсластителем. Придать форму паштета и подать к столу.

На 2 яблока – 250 г творога, лимонный сок, подсластитель по вкусу.

Яблочная запеканка

Форму для выпечки смазать постным маслом. Яблоко очистить и нарезать тонкими кружками, посыпать корицей. Маргарин, творог и яйцо смешать до пены, добавить лимонной цедры и цюкли. Распределить массу над яблоками и печь в предварительно прогретой духовке около 20 минут.

На 150 г нежирного творога – 1 ч. л. постного масла, 1 яблоко, 2 ч. л. маргарина, немного корицы, лимонной цедры. ¾ ч. л. цюкли (жидкий подсластитель).

Салат фруктовый

Фрукты очистить от кожуры, мелко порезать, смешать с цюкли, дать постоять в прохладном месте в закрытой посуде. Перед подачей украсить взбитыми сливками и сметаной.

На 300 персиков (свежих, консервированных или свежезамороженных) – 150 г яблок, 200 г апельсинов, 40 капель цюкли, немного взбитых сливок (без сахара) или сметаны.

Дыня с начинкой

Срезать зубчиками или любым другим способом верхнюю часть дыни. Удалить семена, вырезать мякоть.

Мандарины очистить и разделить на дольки, яблоки, груши разрезать на дольки, удалив сердцевину.

Киви очистить, мелко порезать. Фрукты перемешать с дынной мякотью и наполнить ими дыню.

Приправить по вкусу ванилью, лимонным соком и подсластителем. Украсить взбитыми сливками.

На 1 кг дыни – 2 мандарина, 2 яблока, 2 груши, 2 киви, 60 г взбитых сливок (без сахара). Ванилин, лимонный сок, подсластитель – по вкусу.

Напиток морковный

Морковь вымыть со щеткой, очистить от кожуры и ополоснуть. Натереть на мелкой

терке. Отжать сок, заправить зеленью укропа, добавить по вкусу сок лимона и жидкий подсластитель. Напиток готовить непосредственно перед подачей к столу.

Но самой вкусной и полезной сладостью будут, разумеется, фрукты и ягоды в живом виде. Вы сами увидите из текста, что они содержат достаточное количество углеводов, чтобы подсластить Вам жизнь. Страйтесь только не превышать дневную норму фруктов (300–400 г). Если же Ваш диабет разрегулирован, и Вы хотите знать, в каких фруктах содержится меньше сахара – обратитесь к таблицам, приведенным в первой части. Яблоки

Яблоки принадлежат к числу наиболее распространенных плодов, широко используемых не только в свежем виде, но и в виде компотов, пюре, сидра. Очень хороши и моченые яблоки. Вкусовые и диетические достоинства яблок определяются, прежде всего, высоким содержанием в них Сахаров (8-15 %) и минеральных солей (около 0,5 %).

Большое количество сортов яблок отличается хорошим вкусом, а также обладает массой достоинств: например, некоторые могут быть сохранены в свежем виде от урожая до урожая. Но следует помнить, что другие хранятся не более двух недель.

Некоторые сорта яблок отличаются прекрасным вкусом в свежем виде, но не пригодны для переработки. Другие же мало пригодны для использования в свежем виде, но зато из них приготавливается прекрасный сидр.

Все сорта яблок по срокам созревания разделяются на три основные группы – летние, осенние и зимние.

Летние яблоки готовы к потреблению сейчас же после съема. В свежем виде они могут быть сохранены лишь в течение одной, самое большое двух недель.

Осенние яблоки, наоборот, обнаруживают свои вкусовые достоинства через одну-две недели после уборки. Но для длительного хранения они мало пригодны, так как могут сохраняться только в течение полутора-двух месяцев.

Зимние яблоки хороши лишь через месяц, а то и через несколько месяцев после их съема. Некоторые зимние сорта яблок могут быть сохранены в течение 9-10 месяцев.

Сорта яблок

В средней полосе России к числу лучших сортов яблок относятся: «Китайка золотая» – хорошего вкуса мичуринский сорт, наиболее ранний по созреванию; «Грушевка московская» – старинный русский летний сорт, плоды хотя и мелкие, но очень вкусные; «Папировка» – один из лучших летних сортов яблок; «Коричное полосатое» – один из лучших осенних сортов, очень хорош для варенья; анисы – старинные русские осенние сорта, особенно широко распространены в Поволжье, хороши для мочки; «Бельфлер китайка» – десертный мичуринский сорт, плоды по величине и внешности занимают первое место среди осенних сортов; «Антоновка» – старинный русский зимний сорт, плоды которого хороши не только в свежем виде, но и для переработки, а в свежем виде могут быть сохранены до февраля – марта; «Славянка» – зимний мичуринский сорт, плоды красивой окраски и хорошего вкуса, в свежем виде могут быть сохранены до апреля.

Из южных сортов яблок особенно хороши: «Розмарин» отличного вкуса, с тонким приятным ароматом, хорошей лежкости; «Белый зимний Кальвиль» – лучший по вкусу и аромату из всех других сортов яблок; ранеты: «Шампанский» (бумажный), «Орлеанский» (красный шафран) и «Золотой Пармен» (полосатый шафран), отличающиеся хорошим вкусом и высокой ароматичностью, могут быть сохранены до лета; синапы: «Сары-синап», плоды которого сохраняются до осени, и «Кандиль-синап», плоды внешне более красивые, чем «Сары-синап», но несколько уступающие им по вкусу. Очень красивы и вкусны яблоки сорта «Апорт», особенно, алма-атинского. Для длительного хранения эти плоды мало пригодны, но зато для сушки являются лучшим сортом.

Груши

Груша принадлежит к числу наиболее распространенных плодов. Сорта груш, как и яблок, делятся на летние, осенние и зимние. Летние груши пригодны в пищу сразу после уборки, но не выдерживают сколько-нибудь длительного хранения. Осенние груши наилучший вкус и аромат приобретают через две-три недели после уборки и хорошо

сохраняются в течение двух-трех месяцев. Зимние груши делаются вкусными через месяц, а некоторые сорта даже через два месяца после уборки и могут быть сохранены в свежем виде до 6–7 месяцев.

Груши отличаются высоким процентом сахаристости. В крымских грушах, например, содержание Сахаров достигает 13 %, а в среднеазиатских – до 20 %. Кислотность груш, наоборот, низкая (около 0,2–0,3 %).

В состав мякоти груш входят так называемые каменистые клетки, вследствие чего груши иногда хрустят при раскусывании. Это свойство, однако, является характерным для недозрелых груш. По мере созревания груш на дереве и в хранении каменистые клетки размягчаются и мякоть приобретает нежную консистенцию.

Из летних груш лучшим по вкусовым достоинствам является сорт под названием «Вильямс», распространенный на юге. Плоды этого сорта особенно хороши для сушки и для изготовления компотов.

К числу лучших осенних груш относятся мичуринский сорт «Бессемянка», широко распространенный в центральных и северных районах, южный сорт «Бере-Боск» (обычно называемый «Бере Александр»), «Лесная красавица», или «Мария-Луиза», – сорт, распространенный в Крыму, на Украине и в других районах.

К числу лучших, наиболее широко распространенных зимних сортов груш относятся «Деканка зимняя», или «Зимний дюшес» (плоды весом до 700 г), «Сен-Жермен», «Бере-Арданон», «Рояль».

Цитрусовые плоды

Цитрусовые – особый ботанический род, объединяющий ряд тропических и субтропических растений, многие из которых дают прекрасные по вкусу и диетическим достоинствам плоды. К этим плодам относятся мандарины, апельсины и лимоны.

В плодах цитрусовых содержатся сахара, кислоты, минеральные соли, пектиновые вещества, витамины С, А, В1, В2, Р и РР, эфирные масла, обусловливающие высокую ароматичность плодов. Большую ценность представляет не только мякоть, но и кожура плодов. В кожуре сосредоточены эфирные масла, она очень богата витаминами, сахарами, минеральными солями.

Плоды цитрусовых широко используются как ценный антицинготный продукт. Объясняется это не только значительным содержанием в них витамина С, но и высокой стойкостью этого витамина в плодах цитрусовых, в отличие от других плодов.

При хранении цитрусовых в свежем виде и при их переработке количество витамина С в них почти не изменяется.

Грейпфрут

На прилавках плодово-овощных магазинов рядом с апельсинами и лимонами можно встретить крупные красивые плоды, внешне мало чем отличающиеся от апельсинов, но несколько кислее их, со специфическим привкусом легкой горечи – это грейпфруты.

Перед употреблением в пищу плод следует разрезать пополам, удалить сердцевину вместе с прилегающей к ней частью пленок и в образовавшееся углубление капнуть жидкий подсластитель. Затем вкусный, кисло-сладкий освежающий сок грейпфрута извлекают чайной ложечкой.

Гранаты

В жаркий, знойный день нет лучше утоляющего жажду напитка, чем гранатовый сок. Приятный, кисло-сладкий вкус сока действует не только освежающее, но и возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи. Благодаря ярко-красному рубиновому цвету, гранатовый сок также хорош для подкрашивания кондитерских изделий, мороженого.

Гранатовый сок пользуется славой целебного средства; в частности, благодаря наличию дубильных веществ, его применяют при желудочных расстройствах.

Не только сок, но и мякоть плодов граната находит применение при изготовлении напитков и в кондитерском производстве.

Плоды разных сортов граната различны по вкусу – от пресного и весьма сладкого до

сильно кислого. Приятное сочетание сахара и кислоты в гранатном соке, выпускаемом консервной промышленностью, достигается купажированием (смешиванием) соков, получаемых из плодов различных сортов, а также подслащиванием чрезмерно кислых соков.

К числу лучших сортов граната, плоды которых содержат около 13 % сахара и не более 2 % кислоты, относятся «Наманганский», «Гюлоша», «Мелес», «Калын-Кабух» и «Кайчик-Аюр».

Основные насаждения граната сосредоточены в Азербайджане, Армении, Грузии, в Крыму, Средней Азии.

Уваренный (сгущенный) гранатовый сок подается отдельно и как приправа к восточным жареным мясным и рыбным блюдам, блюдам из птицы.

Сливы

К числу лучших сортов слив – как для потребления в свежем виде, так и для переработки – относятся «Ренклод Альтана», «Ренклод зеленый», «АннаШпет», «Виктория», «Синяя ранняя», «Кирке». В средней полосе получили распространение мичуринские сорта сливы: «Ренклод колхозный» и «Ренклод реформа».

Высокие вкусовые и диетические достоинства слив определяются гармоничным сочетанием в них Сахаров и кислот. В свежих сливах содержится 10–12 % Сахаров и около 1 % кислот.

Абрикосы

Желтый цвет абрикосов определяется высоким содержанием в них красящего пигмента каротина (провитамина А). В абрикосах содержится также много сахара (в среднем 8-10 %), а в среднеазиатских абрикосах содержание сахара достигает 20 и более процентов.

Абрикосы хороши в свежем виде и в компоте. Из них получается хорошее варенье, а также полезный и вкусный сок.

В большом количестве абрикосы идут на сушку, особенно в Средней Азии, где изготавливаются лучшие в мире сушеные абрикосы. Среднеазиатские абрикосы отличаются не только высокой сахаристостью, но и сладкой косточкой, которая у других сортов обычно бывает горькой.

Персики

Лучшие сорта персиков произрастают в Закавказье, в Крыму, Дагестане и Средней Азии.

Персики отличаются высоким содержанием сахара и каротина (провитамин А).

Бывают персики гладкокожие и с опущенной бархатистой кожицеей, с отделяющейся и не отделяющейся от мякоти косточкой. Мякоть у плодов персика ароматная, сочная, обычно белая или желтоватая, но бывает и красная. Персик часто похож на крупный абрикос, но, в отличие от него, косточка персика всегда морщинистая, а не гладкая. Плоды персика хороши не только в свежем виде, но и консервированными.

Консервированный компот из персиков – одно из самых лучших готовых сладких блюд. Персиковые косточки применяют в производстве ликеров.

Арбузы

Если Вам придется выбирать арбуз без надреза (пробы), советуем остановиться на арбузе с блестящей кожурой, издающим, если по нему постучать, не глухой, а чистый звук.

Есть два вида арбузов – столовый и цукатный. У цукатного весьма толстая корка и малосъедобная мякоть. Цукатные арбузы идут на пищевые предприятия для изготовления цукатов и арбузного меда (нардека).

Наиболее ходовые и лучшие сорта столовых арбузов: «Астраханский полосатый», «Любимец хутора Пятигорского», «Ажиновский», «Мелитопольский», «Муравшка». В этих сортах до 10 % сахара.

На юге принят такой способ консервирования арбузов: их аккуратно накалывают острий палочкой и заливают раствором поваренной соли. Получаются соленые арбузы оригинального сладко-соленого вкуса.

Продают также и маринованные арбузы.

Дыня

Трудно найти лучший десерт, чем ароматная, нежная среднеазиатская и, особенно, чарджуйская дыня. У нее тонкий букет, как у хорошего вина, ее можно запивать (небольшими глотками) крымским или армянским мускатом – сочетание получается превосходное.

Хороши дыни и на Кавказе, и в Крыму, в Нижнем Поволжье, на Украине.

Перед тем как подавать дыню к столу, неплохо ее немного охладить и, конечно, предварительно разрезать и очистить от семян.

Высшие сорта дынь имеют волокнистую или упругую хрящеватую мякоть. Дыни с мучнистой мякотью – более низких сортов.

Окраска мякоти у дыни бывает зеленоватая, красно-оранжевая и белая, а аромат либо специфический дынный, либо грушевый, ванильный; бывают дыни и с травянистым запахом.

Дыни консервируют методом быстрой заморозки, их маринуют, сушат, из них делают цукаты, готовят джемы. В кондитерской промышленности дыни используют для изготовления начинок.

Сушеная дыня продается в виде плотно скрученных жгутов, чрезвычайно сладких на вкус.

Смородина

По содержанию витамина С черная смородина превосходит все виды плодов и ягод и считается наряду с шиповником одним из основных витаминосчителей. Витамина С в ней в 10–12 раз больше, а витамина А – в два-три раза больше, чем в других ягодах.

Лучшие сорта черной смородины: «Лия плодородная» (средний вес ягоды 0,7 г, мякоть зеленая, сочная, на вкус кисло-сладкая), «Неаполитанская» (ягоды несколько крупнее) и «Голиаф» (ягоды очень крупные, кисло-сладкие).

Черную смородину используют для варки варенья, приготовления сиропов, плодово-ягодных вин, наливок, настоек, безалкогольных напитков. Кисели хороши не только из черной, но также и из красной смородины.

Рябина

Рябина – красивейшее дерево наших лесов. Ее круглые, красные, горьковатые ягоды снимают после первых морозов.

Имеется несколько разновидностей обыкновенной рябины: «Невежинская» (она происходит из лесов села Невежина Ивановской обл.), «Крымская» и другие.

Есть и культурная, садовая рябина, она содержит больше сахара и меньше кислоты, чем обыкновенная лесная.

В рябине сравнительно много сахара (до 13 %), витамина С и каротина (провитамина А).

Арония (рябина черноплодная) помогает при заболеваниях капилляров – капилляротоксикозе, геморрагическом диатезе, гломерулонефрите, гипертонической болезни, аллергии, сахарном диабете. Противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гиперацидном гастрите.

Вишня и черешня

Вишни широко распространены как на юге, так и в центральных районах страны и даже в Сибири. Черешня же растет преимущественно на юге. Черешня отличается от вишни более высокой сахаристостью и меньшей кислотностью. В черешне содержится 12–15 % Сахаров и около 0,6 % кислот; в вишне – 10–12 % Сахаров и около 1 % кислот.

Весьма широк ассортимент продуктов переработки черешни и вишни: компоты, соки, варенье, свежезамороженные ягоды, которые по качеству не уступают свежим. Из вишни получаются прекрасные настойки и вина.

К числу лучших сортов вишни для использования в свежем виде, а также для изготовления компотов, варенья, настоек относятся старинные русские сорта:

«Владимирская», «Любская»; мичуринские сорта: «Краса севера», «Полевка», «Плодородная Мичурина».

Из сортов черешни особенно хороши: «Золотая», «Желтая поздняя», «Денисена желтая», «Дрогана желтая», плоды которых имеют ровную желтую окраску, а также сорта, имеющие черную окраску:

«Черный орел», «Андерман кора». Эти сорта одинаково хороши как в свежем виде, так и для компотов и варенья.

Клубника и земляника

Клубнику считают, и не без основания, лучшей из ягод. И в самом деле, клубника с молоком, сметаной или сливками – отличнейший десерт. Превосходно и клубничное варенье.

Надо, между прочим, отметить, что ягода, именуемая нами в обиходе клубникой, в подавляющем большинстве случаев есть крупноплодная садовая земляника, а название «клубника» относится, собственно, только к очень небольшому числу сортов, которые от садовой земляники отличаются округло-конической формой, беловатой окраской большей половины ягоды и очень сильным приятным ароматом.

Наиболее популярные сорта садовой земляники: «Рощинская», «Мысовка», «Красавица загорья».

Крыжовник

Крыжовник для варенья снимают с кустов не совсем зрелым. К столу подают мягкий, зрелый крыжовник темно-красного или зеленовато-желтого цвета.

Лучшие сорта крыжовника: «Финик зеленый», «Варшавский», «Зеленый бутылочный», «Пятилетка». В них от 8,7 до 9,5 % сахара. Надо знать, что крыжовник богаче всех других ягод и фруктов (кроме черной смородины) витамином С, которого в нем значительно больше, чем в мандаринах, вдвое больше, чем во всех других ягодах, и намного больше, чем в яблоках, грушеах и других фруктах.

Использованная литература

1. 150 рецептов первых блюд: Справочник-пособие. – Л.: АОЗТ «Майя»; АОЗТ «Дорваль», 1991. – 73 с.
2. Блюда из рыбы и мяса: Рецепты приготовления. – Минск: Беларусь, 1997. – 208 с.
3. Говядина и телятина. Горячие блюда. – Минск: МЕТ, 1997. – 191 с.
4. Дедов И. и др. Как мне лечить диабет? – Дюссельдорф, ФРГ, 1990. – 108 с.
5. Книга домашней хозяйки. – София: Изд-во Национального совета отечественного фонда, 1958. – 616 с.
6. Книга о вкусной и здоровой пище. – М.: Пищепромиздат, 1954. – 460 с.
7. Ковалев Н. И. Современная русская кулинария. Электронная публикация.
8. Куры и цыплята. Горячие блюда. – Минск: МЕТ, 1997. – 192 с.
9. Кухни стран мира. – М.: Юнисам, 1993. – 400 с.
10. Лаптев Л. В. Пособие для больного сахарным диабетом. – Минск: Беларусь, 1989. – 144 с.
11. Николайчук Л. В. и др. Лечебно-диетические блюда при сахарном диабете. – М.: Медицина, 1993. – 160 с.
12. Образцова Л. Ю. Твой дом, твоя семья. – Л.: Лениздат, 1986. – 175 с.
13. Саралиев П. Г. Мужчина на кухне. – София: Земиздат, 1986. – 108 с.
14. Свинина и баранина. Горячие блюда. – Минск: МЕТ, 1997. – 208 с.
15. Соколов Ю. А. Здравствуйте! Приятного аппетита. – СПб.: Оптималист, 1993. – 128 с.
16. Спичка А. М. Кухня холостяка. – СПб.: Фламинго, 1995.