

Н. Гришин

Приготовление

ПИЦЦА



П. Д. ГРИШИН

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦИ

*Под общей редакцией
И. И. Ковалева*

ЛЕНИЗДАТ

1959

О д о б р е н о
кафедрой технологии приготовления пищи
Ленинградского института советской торговли
им. Фр. Энгельса

ПРЕДИСЛОВИЕ

Забота о благосостоянии и здоровье советского человека является одной из основных сторон деятельности Коммунистической партии и Советского правительства. В нашей стране делается все для того, чтобы человек наилучшим образом удовлетворял свои материальные и духовные потребности, был постоянно здоров, бодр и весел.

Важным фактором, оказывающим огромное влияние на здоровье, трудоспособность, хорошее настроение и долголетие человека, является питание. С каждым годом у нас увеличиваются количество и ассортимент продовольственных товаров, улучшается их качество.

Продажа фасованных пищевых продуктов, готовых изделий и полуфабрикатов значительно облегчает труд домашних хозяек и содействует повышению качества пищи, приготовленной в домашних условиях. Но для того чтобы приготовить вкусную, здоровую, недорогую и полноценную пищу, надо знать основные правила рационального использования и обработки продуктов. В этом нуждаются почти все и особенно молодые хозяйки. Выпуском данной книги мы и делаем попытку в какой-то степени удовлетворить эти запросы.

В книгу в основном включены рецепты наиболее простых, широко распространенных в быту блюд, но вместе с тем даны и описания нескольких более сложных блюд для праздничного стола.

Дозировка продуктов в основном приводится в граммах, как более точная, обеспечивающая постоянный (а не случайный) свойственный для каждого блюда наилучший вкус, вид, цвет, запах и консистенцию. Кроме того, дается таблица перевода веса различных продуктов в объем, (ложки и стаканы).

Рецепты составлены в большинстве случаев на 1 кг основного продукта (мяса, птицы, рыбы, муки и т. п.), а для некоторых блюд – на определенное количество порций.

Чтобы избежать повторений при описании приготовления отдельных блюд и закусок, общие приемы первичной и тепловой обработки продуктов освещены в начале книги и в вводных статьях к каждому разделу. Поэтому рекомендуется сначала ознакомиться с этим материалом книги, а затем уже пользоваться рецептурной частью.

Автор.

СОСТАВ ПИЩИ

В течение своей жизни человек потребляет количество пищи, примерно в 1400 раз превышающее вес его тела.

Вес новорожденного ребенка составляет в среднем 3,5-4 кг. Постепенно организм развивается, растет и ко времени полной зрелости достигает в среднем 60-70 кг. Около 70 химических элементов в различных сочетаниях требуется организму для завершения своего развития. Этот материал дает нам пища.

Человек в процессе своей жизни совершает огромную внутреннюю и внешнюю работу. Лежит ли он, отдыхая, занимается ли физическим или умственным трудом, – он расходует энергию в том или ином виде.

При полном покое человек расходует на внутреннюю работу около 1780 больших калорий¹ в сутки. При совершении любой физической или умственной работы дополнительно расходуется еще 1300-4500 калорий. Следовательно, всего в сутки человек тратит около 3000-6000 калорий. Весь этот расход энергии восполняется пищей.

В процессе жизнедеятельности наш организм теряет влагу – ее нам доставляет пища; при пищеварении мы выделяем слюну, желудочный сок и т. д. – материалом для их построения является пища. Сложнейшие процессы в организме регулируются особыми веществами – ферментами и гормонами. Они также образуются из пищи.

Пища должна содержать все важнейшие вещества, входящие в состав нашего организма: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Белки представляют собой сложнейшие органические вещества. Они входят в состав всех тканей нашего организма. В каждой клетке живого организма обязательно есть белок. Поэтому белок справедливо называют «носителем жизни», а самую жизнь – «формой существования белковых тел».

В состав белка входит около 30 видов аминокислот, большинство из которых в организме человека не образуется. Различные белки сильно отличаются друг от друга по своему аминокислотному составу. Поэтому в питании особую ценность представляют такие белки, в которых имеются все нужные нам аминокислоты. Это

¹ Калория – единица количества теплоты. Большая калория – количество теплоты, необходимое для нагревания 1 кг воды на 1°С.

прежде всего белки молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц, т. е. белки животного происхождения. Но и белки растительных продуктов (круп, хлеба, овощей, картофеля и т. д.) в сочетании с животными имеют очень большое значение для организма.

В состав белка входит элемент азот, которого нет ни в жирах, ни в углеводах (крахмале и сахаре).

Из сказанного следует, что заменить белки другими веществами невозможно, источником белков для нашего организма могут быть только белки пищи.

Для молодого, растущего организма особенно ценными являются белки молока и молочных продуктов. Если организм получает с пищей недостаточное количество белка, то останавливается его рост, задерживается умственное, физическое, половое развитие, а затем организм истощается и погибает.

Взрослому человеку требуется приблизительно 100 г белка в сутки, причем около 30 г должны составлять белки животного происхождения. Для людей, живущих в жарком климате, потребность в белках несколько увеличивается. Детям грудного возраста белка требуется 5 г на 1 кг веса, в возрасте от одного года до трех лет – 3,8–4 г, от трех до восьми лет – 3–3,5 г, школьникам – от 2 до 3 г на 1 кг веса.

Избыток животного белка в организме вреден для пожилых людей. В пище пожилых людей животных белков должно быть меньше, чем в пище подростков и людей среднего возраста.

Жиры являются в организме главным образом источником энергии: 1 г жира при окислении дает 9,3 калории, а 1 г белка или углеводов – 4,1 калории. Жиры могут образовываться из углеводов и белков, но это не значит, что в пище жиры могут отсутствовать.

Недостаток жиров в питании понижает устойчивость организма к простудным заболеваниям, ухудшает деятельность центральной нервной системы.

Особенно легко усваиваются организмом жиры, находящиеся в виде мелких капелек – эмульсии. К ним относятся жиры молока, сметаны, сливок, яичного желтка, маргарина. Легкоплавкие жиры (свиной, молочный, гусиный и т. д.) усваиваются легче, чем тугоплавкие (бараний жир).

Очень важны для организма также сопутствующие жирам вещества, содержащие фосфор и витамины. Их особенно много в сливочном масле.

В правильно организованном питании должно быть разнообразие жиров, сочетание животных и растительных.

Человеку среднего возраста требуется в сутки примерно 75–110 г жиров, причем около 30 г – животного происхождения (особенно молочных). Избыток жиров в питании вреден, так как затрудняет усвоение других веществ.

Углеводы, как и жиры, являются главным образом источником энергии. К ним относятся крахмал и сахар (свекловичный, фруктовый, виноградный, молочный, солодовый, грибной). Сахар усваивается очень легко и быстро, поэтому количество его в рационе надо увеличивать в том случае, когда необходимо быстро восполнить большой расход энергии при сильном физическом или умственном утомлении. Основную массу углеводов в рационе должен составлять крахмал. Человеку среднего

возраста требуется в сутки 450-500 г, а в отдельных случаях до 700 г углеводов, в том числе около 100 г сахара.

Белки, жиры и углеводы относятся к так называемой калорийной части пищи. Калорийностью пищи называют количество энергии, которое дает пища при окислении в организме.

Для покрытия всех энергетических затрат нашего организма требуется в сутки: для лиц умственного труда, не занимающихся спортом, – 2700-3100 калорий;

для лиц физического труда (токарей, фрезеровщиков, ткачей и т. д.) – около 3500 калорий;

для лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, – 4000-5000 калорий.

Калорийность пищи и ее состав можно подсчитать по таблицам химического состава продуктов (см. табл. 6).

Для одного человека, не занимающегося тяжелым физическим трудом, рекомендуется набор продуктов, приведенный в табл. 1.

Таблица 11

Рекомендуемый набор продуктов

Наименование продуктов	Количество продуктов (в г)	
	на неделю	на день
Хлеб пшеничный	1750	250
Хлеб ржаной	1750	250
Мука пшеничная	175	25
Крахмал	70	10
Макаронны	70	10
Крупа и бобовые	210	30
Картофель	2100	300
Овощи свежие	1750	250
Фрукты и ягоды	Около 1500	200
Фрукты сушеные	105	15
Масло растительное	70	10
Сахар и конфеты	700	100
Мясо и мясопродукты	1400	200
Рыба и морепродукты	700	100
Молоко, простокваша, кефир	Около 3000	400
Масло сливочное, топленое	350	50
Творог	210	30
Сметана	105	15
Сыр	140	20
Яйца	7 шт.	1 шт.

Следует помнить, что важно обеспечить не только нужную калорийность пищи, но и рациональный режим питания. При трехкратном питании рекомендуется пищу распределять так, чтобы на завтрак приходилось 30% суточного рациона, на обед – 45-50% и на ужин – 20-25%.

Для взрослых людей и особенно для подростков более полноценен четырехкратный режим питания: первый завтрак в 8 часов – 25-30% суточного рациона, второй завтрак в 11-12 часов – 10%, обед в 3-4 часа – 40-45%, ужин в 8-9 часов – 20%.

Пищу, богатую белками (мясо, рыбу, фасоль, горох и т. д.), нужно принимать перед работой в первой половине дня и ни в коем случае не перед сном. Ужин следует делать легким, без очень жирных и богатых белком продуктов. Перерыв между ужином и сном должен быть не менее 1,5 часа.

Большое значение для организма имеет так называемая некалорийная часть пищи: вода, витамины, минеральные, вкусовые, красящие и ароматические вещества.

Вода является совершенно необходимой составной частью пищи. Без воды невозможна жизнь. В сутки человеку требуется около 2-2,5 л воды, считая и воду, содержащуюся в пищевых продуктах и блюдах.

Очень важно соблюдать питьевой режим, потому что излишнее количество воды создает чрезмерную нагрузку сердцу и почкам. Иногда бывает достаточно только прополоскать рот глотком воды, и ощущение жажды пропадает.

Витамины имеют огромное значение для обмена веществ в организме и для его жизнедеятельности. При недостаточном содержании их в пище организм ослабляется, теряет устойчивость против инфекционных заболеваний, медленно развивается. При значительном недостатке витаминов или отсутствии их наступают тяжелые и часто смертельные заболевания – авитаминозы.

Витамины принято обозначать латинскими буквами (А, В, С и т. д.). Некоторые из них растворимы в воде (С, В₁, В₂, РР), другие – в жирах (А, D).

Витамин С предохраняет человека от заболевания цингой, повышает выносливость и работоспособность организма, а также устойчивость его против инфекционных заболеваний. Как видим, значение этого витамина очень велико.

Взрослому человеку в сутки требуется 0,05-0,1 г витамина С, в зависимости от вида труда; беременным и кормящим женщинам – 0,075-0,1 г; детям – 0,045- 0,05 г.

Источником витамина С являются свежие овощи, ягоды, фрукты. Особенно много витамина С содержится в стручковом свежем перце, зелени петрушки, черной смородине, брюкве, капусте, шпинате, щавеле, зеленом луке, апельсинах, лимонах, мандаринах. В картофеле витамина С не очень много, но в связи с большим потреблением картофеля он является важным источником этого витамина (см. табл. 7).

Витамин С очень легко разрушается под действием кислорода при нагревании продуктов, соприкосновении их с окисляющимися материалами (железом, медью и т. д.). В кислой среде витамин С сохраняется лучше.

При изготовлении пищи следует соблюдать ряд мер для сохранения витамина С:

- 1) как можно меньше хранить очищенные и, особенно, мелко нарезанные овощи на воздухе или в большом количестве воды;
- 2) при варке опускать овощи в кипящую посоленную воду и по возможности не доливать ее в процессе варки (при необходимости доливать только кипящую воду);
- 3) кастрюлю при варке овощей закрывать крышкой;
- 4) как можно меньше хранить приготовленную пищу, а в процессе приготовления не переваривать ее, не тушить дольше срока;

5) при изготовлении первых блюд вначале сварить бульон, а затем уже последовательно закладывать в него овощи, в зависимости от сроков их варки;

6) при изготовлении киселей, компотов, желе, муссов и т. п. отжимать сок из сырых сочных ягод и вводить его в блюдо после варки;

7) посуду употреблять эмалированную, алюминиевую, стеклянную, из нержавеющей стали, фарфоровую;

8) не применять при варке продуктов соду.

Различные приемы кулинарной обработки продуктов по-разному влияют на сохранение витамина С (см. табл. 8).

К витаминам группы В относятся витамины В₁, В₂, РР (никотиновая кислота) и некоторые другие.

При недостатке витамина В₁ наступает общая слабость, слабость сердечной деятельности, повышенная возбудимость, переходящие боли во всем теле, а затем и паралич мышц.

Витамин В₁ содержится в больших количествах в дрожжах, зародышах и отрубях злаков, в ржаном и пшеничном хлебе грубого помола, в бобовых продуктах, орехах, овощах (помидорах, капусте, картофеле), а также в печени крупного рогатого скота и рыб, в яйцах и меньше в молоке.

В белом хлебе из муки тонкого помола и полированном рисе витамина В₁ нет, так как у них удалены оболочки зерен, богатые указанным витамином.

Суточная потребность организма в этом витамине – 0,002-0,003 г.

Отсутствие в организме витамина РР, или никотиновой кислоты, вызывает тяжелое заболевание – пеллагру. При нормальном питании, состоящем из разнообразных животных и растительных продуктов, получаемого с пищей количества витамина РР совершенно достаточно (установленная норма – 0,005 г в сутки).

Витамин А способствует росту организма и сохранению нормального зрения. При недостатке витамина А развивается болезнь, называемая в народе «куриной слепотой» (ослабление зрения в сумерки), а также могут возникнуть катаральные заболевания, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

Витамин А содержится в большом количестве в печени многих рыб и крупного рогатого скота, в желтках яиц, в коровьем масле, молоке. В моркови, томатах, салате, шпинате имеется красящее вещество – каротин, переходящее в организме в витамин А. В растительных маслах витамина А обычно нет.

Суточная потребность организма в этом витамине – 0,001-0,002 г.

Витамин D регулирует процесс костеобразования. При его недостатке в костях организма откладывается мало кальция и фосфора, кости делаются пористыми, хрупкими, а в зоне роста хрящей – мягкими. Искривление костей вследствие этого чаще наблюдается у детей в возрасте от одного года до трех лет и является одним из характерных признаков рахита.

Витамин D содержится в коровьем масле, желтке яиц, особенно много его в печени рыб (из нее вырабатывают рыбий жир). В растительных продуктах он почти не встречается. Таким образом, обычная пища относительно бедна витамином D, витамин D может образовываться в организме человека под действием солнечных лучей.

Минеральные вещества участвуют в обмене веществ и непрерывно расходуются организмом: выделяются с мочой, потом, слюной, пищеварительными соками и т. д. Поэтому они должны постоянно вводиться с пищей. Одних минеральных веществ (соединений кальция, фосфора, натрия, хлора) требуется довольно значительное количество, других (соединений йода, меди, марганца) – очень мало, однако при отсутствии их наступают серьезные расстройства деятельности организма.

Соли фосфора и кальция образуют основу кости; фосфор необходим для нормальной деятельности нервной ткани, кальций и магний – для нормальной деятельности сердечной и других мышц. Железо входит в состав крови. Его соединения участвуют в переносе кислорода к тканям организма. Соли калия способствуют нормальному влагообмену, что особенно важно при повышении кровяного давления.

Очень большое значение для организма имеет поваренная соль, необходимая для образования желудочного сока, поддержания нужной концентрации солей в крови. Нормальная потребность человека в поваренной соли – 15 г в сутки, а в жаркие дни, когда ее много выделяется с потом, – 16-20 г.

Кальцием богаты молоко и молочные продукты, сыр; фосфором – печень, мозг, мясо, сыр, яйца и многие продукты растительного происхождения. Солей железа много в говядине, яблоках, землянике.

Следует помнить, что овощи богаты такими минеральными веществами, которых мало в мясе, рыбе, мучных и крупяных продуктах, поэтому к мясным и рыбным блюдам рекомендуется давать овощные, а не крупяные гарниры. Чтобы полностью обеспечить потребность организма в минеральных солях, необходимо всячески разнообразить питание, широко использовать фрукты, ягоды, овощи.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ И ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПИЩИ

Организация питания на рациональной основе вполне возможна не только в домах отдыха, санаториях, но и в домашних условиях.

Каждой домашней хозяйке следует знать, как с помощью таблиц химического состава и калорийности продуктов (см. табл. 6) можно приблизительно подсчитать калорийность отдельного продукта, обеда, завтрака или ужина и определить их химический состав.

Например, необходимо определить калорийность 125 г ржаного хлеба из обойной муки. Из табл. 6 узнаем, что 100 г ржаного хлеба дают 187 калорий. Таким образом, калорийность 125 г ржаного хлеба составляет:

$$1,87 \times 125 = 233,75 \text{ калории.}$$

При определении калорийности блюда, обеда или всего дневного рациона необходимо произвести вычисление калорийности каждого продукта отдельно и полученные результаты сложить.

Еще проще и быстрее вначале подсчитать вес отдельных аналогичных продуктов, входящих в состав всех блюд (вес муки, картофеля, жира и т. п.), а затем умножить его на соответствующую данному продукту калорийность.

Пользуясь таблицей химического состава пищевых продуктов, рецептурой блюда (весом продуктов, взятых на суп, второе и третье) и учитывая прочие продукты (хлеб, сахар и т. п.), можно подсчитать не только калорийность пищи, но и содержание в ней необходимых для организма пищевых веществ (белков, жиров и углеводов).

Эти расчеты можно производить округленно, в целых числах. Пример определения химического состава одной порции гуляша из говядины с отварным картофелем по рецепту № 351 на стр. 188 приведен в табл. 2.

Таблица 22

Определение химического состава одной порции гуляша с картофелем

Наименование продукта	Вес (в г)	Химический состав (в г)		
		белки	жиры	углеводы
Мясо (средней упитанности)	150	22,500	11,250	—
Картофель	300	3,000	—	42,60
Лук репчатый	12	0,216	—	0,960
Жиры (маргарин)	8	—	6,272	—
Мука пшеничная	5	0,490	0,065	3,420
Томат-пюре	12	0,372	—	1,392
Соль	2	—	—	—
Итого	—	26,578	17,587	47,032

РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ПРОДУКТОВ

Пищевые продукты почти всегда требуют предварительной обработки: очистки, обмывания, вымачивания и т. д. Производя эту обработку нерационально, мы теряем часть пищевых веществ и снижаем ценность пищи.

При изготовлении пищи, *во-первых*, следует строго соблюдать ряд санитарных правил, чтобы предотвратить возможные пищевые отравления и инфекции. Помещение, где готовится пища, посуду, инструменты и т. д. необходимо содержать в исключительной чистоте. Следует чаще мыть руки, столы, доски, ножи, посуду.

Человек, приготовляющий пищу, должен быть исключительно чистоплотным, опрятным, аккуратным и совершенно здоровым.

Все скоропортящиеся и очищенные продукты должны храниться прикрытыми и минимальные сроки, а отходы и отбросы должны немедленно удаляться. Все лишнее, а также бьющаяся посуда должны быть устранены.

Все пищевые продукты следует тщательно оберегать от мух, так как они являются переносчиками возбудителей целого ряда пищевых инфекций. Не меньший вред могут принести мыши и крысы, которые не только портят и загрязняют продукты, но и распространяют многие заразные болезни (инфекционная желтуха и др.).

Пищевые продукты обычно сильно загрязнены микроорганизмами с поверхности. Поэтому тщательное обмывание продуктов значительно снижает их микробиологическую обсемененность.

Рыбу и птицу надо обмывать особенно тщательно после потрошения, так как во внутренностях содержится много микроорганизмов, среди которых могут быть возбудители болезней.

При тепловой обработке продуктов большинство микроорганизмов погибает. Наиболее надежным способом обработки является варка небольшими кусками (при жарении температура внутри куска может подняться только до 50-60° и микроорганизмы сохраняют жизнеспособность).

Очень опасны в отношении пищевых отравлений яйца водоплавающей птицы (гусей, уток). Их следует употреблять только сваренными вкрутую (варить не менее 15-20 минут после закипания воды).

Рыбу осетровых пород надо обрабатывать особенно тщательно, так как в ней иногда содержатся возбудители очень опасных отравлений.

Никогда не следует хранить вместе готовые (вареные и жареные) и сырые продукты. Если приготовленная пища остается на второй день, то ее надо как можно скорее охладить и хранить на холоде, а перед едой не только подогреть, но и обязательно быстро довести до кипения или хорошо прожарить. Остатки пищи не рекомендуется соединять со вновь приготовленной.

Во-вторых, следует стремиться к уменьшению количества пищевых отходов и их рациональному использованию. При изложении приемов кулинарной обработки продуктов и приготовления отдельных блюд описывается также, как следует использовать отходы.

В-третьих, необходимо сократить до минимума потери пищевых веществ при кулинарной обработке продуктов.

При хранении очищенных и нарезанных овощей в воду переходит много минеральных веществ, сахаров, витаминов, поэтому следует избегать хранения овощей в воде.

При размораживании мяса мелкими кусками сока вытекает гораздо больше, чем при оттаивании крупных кусков. Поэтому замороженное мясо не рекомендуется нарезать на мелкие куски.

Овощи при варке надо погружать в кипящую воду, так как это в 3-5 раз уменьшает потери питательных веществ и способствует сохранению витамина С.

Если морковь, петрушку, сельдерей, лук положить в суп сырыми, то значительная часть их ароматических веществ будет потеряна. Если же их предварительно слегка обжарить с жиром, то эти ценные вещества сохранятся лучше.

При варке мясного супа рекомендуется снять мясо с кости, кости мелко порубить, обмыть и варить 3-4 часа, затем положить мясо и варить его до готовности. Готовый бульон надо процедить. Пену, образующуюся на поверхности бульона или супа, не следует выбрасывать, так как в ней содержатся очень ценные белковые вещества. Пену оставляют в супе или используют для блюд из мелко нарезанного мяса (бефстроганов, азу, гуляш, рагу) с темными соусами, фарша для пирожков, котлет, биточков и др.

Домашние хозяйки обычно выливают отвары овощей, макарон, риса и других круп. Между тем, в них переходит не менее 5-8% всех питательных веществ этих

продуктов. Отвары можно использовать для заправочных и пюреобразных супов, соусов, подливок.

Чрезмерно длительная тепловая обработка овощей разрушает ряд витаминов, поэтому, как уже говорилось, овощи надо вводить в бульон или воду в такой последовательности, чтобы они одновременно дошли до готовности. По этой же причине все продукты нарезают кусочками одинаковой величины и, главное, толщины.

При тепловой обработке овощей разрушаются многие красящие вещества, придающие блюдам привлекательный вид. Существует ряд приемов варки овощей, при которых их окраска сохраняется.

Красное красящее вещество свеклы лучше сохраняется в кислой среде, поэтому варить свеклу рекомендуется в слегка подкисленной уксусом воде. При варке свеклы в кожуре окраска ее сохраняется лучше. Если есть возможность, то свеклу для борщей и винегретов следует не варить, а запекать, при этом окраска ее сохраняется полностью.

Зеленая окраска – хлорофилл – разрушается во время варки овощей под действием содержащихся в них кислот, поэтому зеленые стручки фасоли, гороха, зеленый горошек и т. д. следует варить в большом количестве бурно кипящей воды в кастрюле без крышки. При этом кислоты из овощей быстро переходят в воду, а часть их улетучивается. Однако все другие овощи рекомендуется варить в малом количестве воды, так как это значительно уменьшает потери питательных веществ.

В-четвертых, необходимо обеспечить рациональное сочетание продуктов в блюде.

Гарниры и соусы к блюдам всегда следует подбирать так, чтобы они по вкусу, химическому составу, цвету, внешнему виду подходили к основному продукту. Так, например, к мясным блюдам надо давать разнообразные овощные гарниры: мясо богато белками, жирами, кислыми минеральными веществами, а овощи содержат углеводы, щелочные минеральные вещества, способствуя соковыделению и усвоению мяса. К рыбе, которая усваивается легче, чем мясо, на гарнир больше всего подходит картофель. К нежирным сортам рыбы (щуке, судаку, налиму) лучше подавать жирные масляные соусы (польский, масляно-яичный).

Если имеется возможность, к блюдам, особенно мясным, желательно подавать комбинированные гарниры, это значительно разнообразит пищу. Например, если гарнир состоит из картофеля, то к нему хорошо добавить половинку огурца или помидора; к жареным мясным блюдам рекомендуются комбинированные гарниры из жареного картофеля, зеленого горошка и других овощей.

Во многих блюдах народной кулинарии сочетание продуктов подобрано исключительно удачно. Так, например, белки гречневой крупы и молока или ливера взаимно дополняют друг друга и создают полноценную комбинацию пищевых веществ; гарнир из квашеной капусты облегчает усвоение жирной свинины или гуся.

Подбирая гарнир или соус, следует, конечно, думать не только о рациональном сочетании продуктов, но и о вкусе блюда. Нельзя, например, к отварной курице подать острый красный соус, так как он забьет нежный вкус курицы. В этом случае лучше подойдет белый соус или белый соус с яйцом.

В-пятых, следует таким образом обрабатывать продукты, чтобы содействовать лучшему усвоению их организмом. При тепловой обработке размягчаются растительные и животные продукты, и усвоение их организмом значительно облегчается. Расплавленный при тепловой обработке жир легче эмульгируется в нашем пищеварительном тракте и поэтому быстрее и легче усваивается организмом.

Для облегчения усвоения жира мы готовим масляные соусы (майонез, голландский и их производные).

Дело в том, что жир нерастворим в воде, пищеварительные соки могут действовать на кусочек или каплю жира только с поверхности. Кусок жира весом 1 г имеет поверхность около 6 см², а если его раздробить на мельчайшие шарики (например, при изготовлении соуса майонез), то поверхность его во много раз увеличится и усвоение, следовательно, значительно облегчится. В 1 г хорошо приготовленного соуса майонез содержится несколько миллионов жировых шариков с общей поверхностью около 600 м².

С целью облегчения усвоения продукты мелко рубят, протирают, взбивают, придают им пористость (хлебу и бисквиту), готовят нежное слоеное и рассыпчатое песочное тесто и т. д.

В-шестых, при изготовлении блюда необходимо придать ему приятные вкус, внешний вид и запах. Основной вкус всем блюдам (кроме сладких) придает соль, поэтому солить следует очень осторожно.

Ароматное, вкусно приготовленное и красиво оформленное блюдо возбуждает аппетит. Однако многие домашние хозяйки считают, что блюдо должно быть питательным, а вкус и вид его особенно большого значения не имеют. Мнение это глубоко ошибочно.

Из физиологии питания мы знаем, что пищеварительные соки начинают выделяться при одной мысли о еде. Если человек стал думать о пище, если мы красивым оформлением и ароматом блюда привлекли его внимание к предстоящей еде, значит мы уже возбудили деятельность пищеварительных желез (слюнных, желудочных, и т. д.). Поэтому пренебрегать этой стороной кулинарии никогда не следует.

Обработка овощей

При очистке картофеля, батата, брюквы, репы, свеклы, сельдерея, кольраби, огурцов, кабачков, тыквы, баклажан и т. п. кожицу срезают в виде тонкой стружки маленьким острым ножом. Для удобства очистки крупную тыкву, брюкву и кольраби предварительно разрезают на части, а потом уже очищают. С моркови, петрушки, хрена, пастернака, молодого картофеля и т. п. кожицу соскабливают маленьким ножом. У очень крупного хрена кожицу срезают. После очистки кожицы у овощей вырезают глазки и поврежденные места.

У репчатого лука сначала отрезают нижнюю и верхнюю части (корешок и завязь), а затем аккуратно ножом снимают верхний слой сухих листьев.

У чеснока срезают нижнюю часть (корешок), снимают верхнюю оболочку сухого пера и всю луковицу разъединяют на дольки, которые очищают от сухой оболочки.

Очищенные овощи сразу же кладут в воду. Затем их тщательно промывают, сменяя 2-3 раза воду. Вымытые овощи, во избежание потерь питательных и вкусовых веществ, долго держать в воде не следует.

У белокочанной, краснокочанной и савойской капусты снимают загрязненные и подгнившие листья и отрезают кочерыжку, затем разрезают кочан пополам и удаляют остальную часть кочерыжки. Если капуста поражена гусеницами, то ее опускают на 20-30 минут в соленую воду (на 1 л воды $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли), а затем промывают в пресной, воде.

У цветной капусты удаляют все зеленые листья и подрезают кочерыжку на 1 см ниже разветвления кочна. Затем ее опускают на 30 минут в подсоленную воду и промывают в пресной.

Кочешки брюссельской капусты срезают со стебля, очищают от загрязненных и пожелтевших листьев, опускают на 10-15 минут в воду и затем промывают.

У зелени – различного салата (латук, ромен, кресс-салат), щавеля, шпината, молодой крапивы, укропа, эстрагона, петрушки, сельдерея и пр. – отрезают корешки, удаляют пожелтевшие и подгнившие части, жесткую нижнюю часть стебля.

У зеленого лука и лука-порея отрезают корешки, пожелтевшие, сухие и подгнившие части пера.

Очищенную зелень кладут в просторную посуду с водой на 20 минут и изредка перемешивают. Затем осторожно, не взбалтывая воды, зелень вынимают и встряхивают, промывают еще 1-2 раза в чистой воде и выкладывают на сито.

Огурцы, помидоры, редис и зелень, употребляемые в сыром виде, следует последний раз обмывать холодной кипяченой водой.

У всех грибов, кроме лисичек и трюфелей, отрезают шляпки и проверяют, нет ли в них червей. У грибов белых, подосиновиков, подберезовиков, шампиньонов, сморчков и т. п. срезают маленьким ножом нижнюю загрязненную часть пенька (корешка). Затем грибы на 20-30 минут опускают в холодную воду, после чего промывают в двух-трех водах.

Сморчки, для удаления из них ядовитых веществ и песка, следует вымачивать в течение 3-4 часов в глубокой просторной посуде с большим количеством воды, периодически хорошо перемешивая грибы и меняя воду 3-4 раза. Обмытые сморчки отваривают в двух-трех водах. Если с головок шампиньонов удалена кожица, то их, во избежание потемнения, следует класть в воду, слегка подкисленную лимонной или уксусной кислотой.

При очистке зеленых стручков фасоли и лопаточек молодого зеленого горошка удаляют жилки, соединяющие две половинки стручка, надламывая для этого кончик стручка. Очищенные стручки минут на 10 погружают в холодную воду. Перед варкой их промывают в двух-трех водах.

У початков кукурузы срезают стебель и удаляют листья. Початки тщательно обмывают.

Увявшие и подсохшие овощи (хрен, корень петрушки и т. п.) для облегчения очистки необходимо предварительно замочить в холодной воде (для набухания).

Чистить овощи следует только перед варкой или жарением их. Хранить очищенные овощи рекомендуется неразрезанными в холодном месте. Очищенный кар-

тофель, во избежание потемнения, хранят (как можно меньше) в чистой холодной воде, промытую очищенную зелень – в низкой широкой посуде (решете, дуршлаге), остальные овощи – завернутыми во влажную ткань.

Отходы многих овощей можно рационально использовать. В этом случае овощи перед очисткой необходимо на 20-30 минут положить в воду и потом тщательно промыть щеткой.

Тонкие корни и грубую нижнюю часть стеблей сельдерея и петрушки связывают пучками и кладут при варке в мясные, рыбные и куриные бульоны или используют при тушении и варке мяса и рыбы (из готового блюда их удаляют).

Веточками зелени молодой моркови, петрушки и сельдерея украшают отварную рыбу и различные холодные блюда и закуски. Рубленой зеленью посыпают горячие и холодные блюда.

Грубые стебли укропа и эстрагона употребляют при засолке огурцов, грибов, варке раков и крабов; ботву от молодой свеклы – для изготовления борщей и свекольников.

Очистки от хорошо промытой свеклы можно использовать для получения пищевой краски. Для этого мелко нарезанные очистки свеклы заливают слабым раствором уксуса, 3-5 минут кипятят, затем снимают с огня и под крышкой настаивают 1-2 часа. Готовую краску процеживают. Употребляют ее для подкраски борщей и свекольников (перед подачей на стол).

Из очищенных тонко нарезанных кочерыжек капусты готовят первые и вторые блюда, а также салаты.

Из мелкого картофеля и картофельных очисток получают крахмал (картофельную муку). Для этого их пропускают через мелкую решетку мясорубки, разводят холодной водой и процеживают через частое сито. Процеженной массе дают отстояться. Затем воду сливают, с поверхности крахмала смывают грязь, снова заливают его водой, перемешивают и т. д. Обработка повторяется до тех пор, пока крахмал не будет чистым.

Резать овощи рекомендуется на деревянной доске по возможности равномерно, красиво и разнообразно.

Крупные готовые изделия (окорок телятины, свинины и т. п.) обычно гарнируют крупно нарезанными овощами, мелкие – мелко нарезанными. Овощи можно нарезать ломтиками, соломкой (рис. 1), кубиками, брусочками (рис. 2), кружочками, шестеренками, звездочками и гребешками (рис. 3), столбиками, шариками, бочонками, полумесяцами и дольками (рис. 4), а лук – колечками.

Крупными кубиками нарезают овощи для супов и вторых блюд, мелкими – для крупяных супов, соломкой – для супов с макаронными изделиями и соусов.

Для нарезания кружочками выбирают не очень толстую, но более или менее ровную по толщине цилиндрическую морковь, петрушку, пастернак или среднего размера картофель. Иногда, чтобы нарезать одинаковые по размеру кружки из брюквы, свеклы, картофеля и т. п. овощей, маленьким ножом или специальной выемкой вырезают цилиндр и уже из него – кружочки, которые используют для супов и вторых блюд.

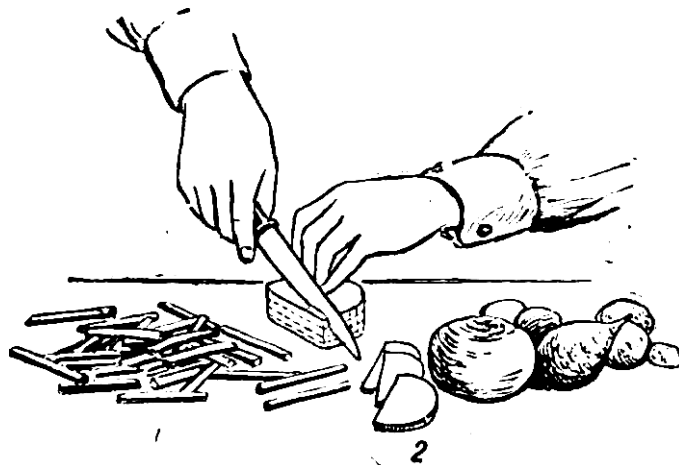


Рис. 1. Нарезка овощей:
1 – соломкой; 2 – ломтиками.

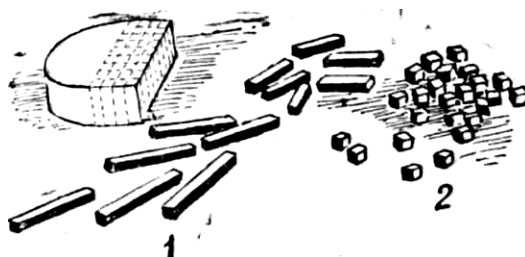


Рис. 2. Нарезка овощей:
1 – брусочками; 2 – кубиками.

Для нарезания овощей шестеренками и звездочками применяют зубчатые выемки. Полученные с их помощью зубчатые цилиндрики разрезают поперек на ломтики в виде шестеренок и звездочек и затем вдоль пополам гребешками. Если выемки нет, то на поверхности моркови, петрушки, пастернака вырезают продольные бороздки.

Шестеренки и звездочки употребляют преимущественно для белых уксусных маринадов (для рыбы), супов и для украшения блюд.

Морковь, петрушку, пастернак можно нарезать поперек на столбики высотой 2-2,5 см и затем по радиусу на дольки. Столбики и дольки используют для супов и гарниров ко вторым мясным блюдам.

Шарики из картофеля вырезаются круглой выемкой (в виде ложечки с острыми краями). Крупные жареные шарики подают к жареной говядине, телятине, баранине, свинине и другим мясным блюдам. Мелкие шарики (обжаривают или варят в супах, но чаще используют как гарнир к холодным и горячим блюдам).

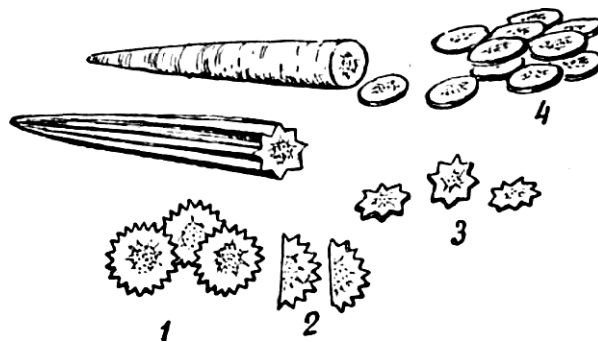


Рис. 3 Нарезка овощей:
1 – шестеренками; 1 – гребешками; 3 – звездочками; 4 – кружочками.



Рис. 4. Оформление картофеля:
1 – столбиками; 2 – бочоночками; 3 – полумесяцами; 4 – дольками; 5 – шариками.

Если шарик разрезать по радиусу на дольки, то получим полумесяцы. Картофель, нарезанный полумесяцем, употребляют для супов и гарниров.

Чтобы получить колечки из лука, его предварительно нарезают поперек кружочками толщиной 0,3 см и затем расщепляют их. Колечки лука идут в маринады для холодных закусок или, обжаренные в жире, на гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Обработка рыбы

Несвежая рыба часто бывает причиной пищевых отравлений, поэтому следует особенно тщательно проверять ее доброкачественность.

У свежей рыбы брюшко не вздутое, а поверхностная слизь не имеет кислого или гнилостного запаха. Жабры у свежей рыбы красные, глаза прозрачные и выпуклые, чешуя плотная, отстает с трудом. Свежая рыба тонет в воде.

Проверить доброкачественность рыбы, особенно мороженой, можно и таким способом: нагреть в кипящей воде нож, вонзить его в рыбу, а через 20-30 секунд

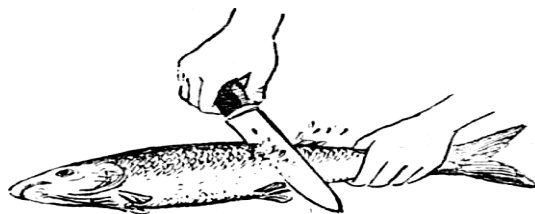


Рис. 5. Очистка рыбы от чешуи.



Рис. 6. Подрезание у рыбы спинного плавника.

вынуть и понюхать. Если не ощущается гнилостного или кислого запаха, мясо на разрезе плотное, без потемнения у кости – значит рыба свежая.

Перед очисткой живую рыбу оглушают ударом по голове, мороженую размораживают, а соленую вымачивают.

Чешуйчатую рыбу размораживают в воде: кладут в глубокую посуду, заливают холодной водой и держат 2-4 часа в прохладном месте до полного оттаивания. Крупную осетровую рыбу (осетра, белугу, севрюгу и т. д.) размораживают на воздухе.

Соленую рыбу вымачивают до и после очистки целой, разрезанной вдоль или нарезанной порционными кусками. В последнем случае рыба вымачивается почти вдвое быстрее, однако потери питательных веществ при этом увеличиваются.

Чешуйчатую соленую рыбу сначала 1-1,5 часа вымачивают в холодной воде, а затем очищают от чешуи и внутренностей и обрубают плавники. Крупную рыбу с плотным мясом перед вымачиванием освобождают от костей и разрезают на порции или зарубают на куски с костью. Очень нежную рыбу вымачивают в целом виде или одно филе срезают с кости, а другое оставляют с костью; подготовленную таким образом рыбу заливают холодной водой и вымачивают от 6 до 12 часов, в зависимости от степени засола, толщины кусков рыбы и т. д. Воду периодически меняют (вначале часто, а затем реже).

Рыбу для варки можно оставлять более соленой, чем для жарения. Степень солености рыбы определяют путем пробной варки и жарения ее.

Очистку рыбы производят различно, в зависимости от ее породы и строения, а также от того, готовят ли ее с костью и кожей, фаршированной или в виде филе. В первом случае с рыбы соскабливают ножом или теркой чешую (рис. 5), обрубают хвост и боковые плавники, а спинные и нижний плавники, подрезав с обеих сторон (рис. 6) и захватив их ножом и большим пальцем, вырывают. Потом

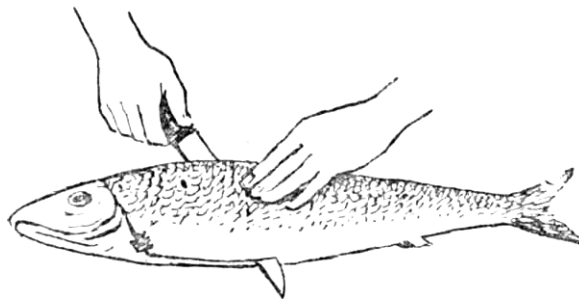


Рис. 7. Срезание филе рыбы с позвоночника.

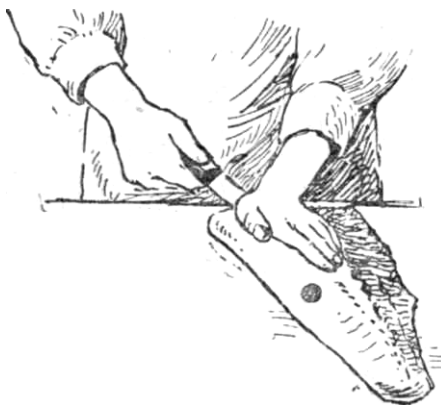


Рис. 8. Срезание с филе рыбы реберных костей.

подрезают и удаляют жабры и, стараясь не задевать внутренности, разрезают брюшко. Очищенную от внутренностей и крови рыбу хорошо промывают.

Нарезают рыбу различно: весом до 2 кг нарезают поперек на куски в виде колец; рыбу весом свыше 2 кг сначала разрезают вдоль на две половины (одну половину можно не срезать с позвоночника) и затем на куски. Если у этих половинок срезать и реберные кости, то получим филе без костей (с кожей). Для получения чистого филе неочищенную рыбу потрошат, промывают, срезают оба филе с позвоночника (рис. 7), потом срезают реберные кости с филе (рис. 8) и затем филе с кожей (рис. 9). Обработанное филе разрезают на порции (рис. 10).

Из чистого филе можно приготовить и рыбную рубку (фарш). Лучшая рубка получается из судака, трески, щуки, налима, сома. Мякоть рыбы пропускают через мясорубку, добавляют в нее соль и намоченный (за 20-30 минут) в молоке или в воде и слегка отжатый черствый белый хлеб без корок. Все это перемешивают, вторично пропускают через мясорубку, добавляют молоко или воду, а также, по желанию, обжаренный лук и снова все перемешивают. Готовую рубку окончательно заправляют по вкусу солью и молотым перцем.

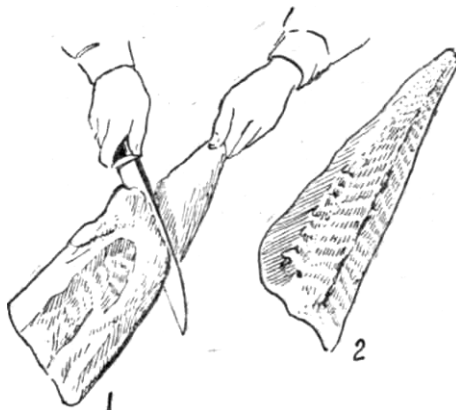


Рис. 9. Срезание филе рыбы с кожи (1) и вид чистого филе (2).

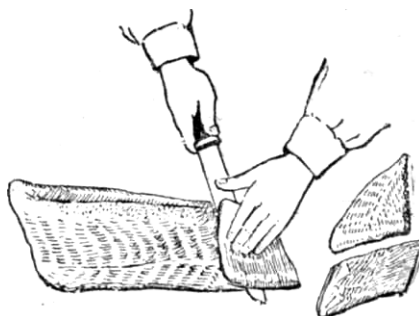


Рис. 10. Разрезание филе рыбы на порции.

На 1 кг мякоти рыбы требуется:

белого хлеба (без корок).....	250-300 г
молока или воды.....	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ л
репчатого лука.....	100-150 г
соли, молотого перца.....	по вкусу

Чтобы блюда из рубки имели нежный вкус, $\frac{1}{3}$ мякоти рыбы можно припустить, т. е. отварить под крышкой в очень малом количестве воды, охладить и пропустить вместе с сырой рыбой через мясорубку. При этом воды или молока можно влить несколько меньше, чем было указано. Из рубки приготавливают котлеты, биточки, шницели, зразы, тефтели и рулеты.

Крупного судака, сига или леща, предназначенных для фарширования, очищают от чешуи, обрезают у рыбы хвост и все плавники, удаляют жабры и промывают. На спинке делают разрезы с обеих сторон позвоночника от головы до хвостового плавника, не разрезая брюшка (рис. 11). Позвоночную кость у головы и хвоста надрубают, переламывают и вытаскивают. Через разрезанную спинку удаляют все внутренности. Затем у рыбы (за исключением леща) срезают реберные косточки,

окончательно ее промывают, обсушивают и, распластав на столе, осторожно срезают мякоть, оставляя на коже слой толщиной около 0,5 см.

Из срезанной мякоти готовят фарш (см. стр. 20), добавляют в него, по желанию, немного больше, чем обычно, молотого перца и репчатого лука, а также рубленую зелень петрушки, укроп и чеснок.

Приготовленный фарш укладывают в рыбу и закрывают его сверху краями разрезанной спинки, придав тем самым рыбе первоначальную форму. При варке или припускании рыбу рекомендуется завернуть в марлю и перевязать у головы и хвоста шпагатом, ошпаренным кипятком.

Часто фаршируют рыбу, нарезанную кусками. Для этого у очищенной от чешуи и плавников рыбы отрезают голову и через отрез удаляют внутренности, затем рыбу обмывают и режут поперек кусками в виде колец. Из кусков маленьким ножом вырезают мякоть и из нее готовят фарш, которым и заполняют образовавшиеся свободные места. Фаршированные куски сверху смазывают сырым яйцом и отваривают или припускают в горячем бульоне с кореньями и репчатым луком. Леща чаще фаршируют гречневой кашей и жарят.

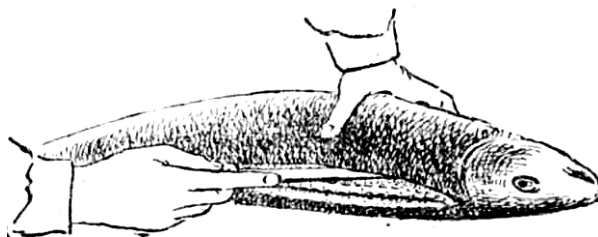


Рис. 11. Срезание правого и левого филе рыбы с позвоночника для фарширования ее.

Щуку для фарширования обрабатывают иначе. С нее соскабливают чешую, обрубая кончик хвоста и плавники и обмывают. Затем разрезают кожу вокруг головы, отделяют ее ножом и пальцами от мякоти, захватывают правой рукой и снимают «чулком» от головы к хвосту. Если кожа отделяется плохо, то ее и плавники в нескольких местах подрезают ножом и ножницами. Чтобы не скользили пальцы, их обмакивают в соль или тушку рыбы, а кожу захватывают полотенцем. Снятую кожу тщательно промывают.

Из оставшейся тушки удаляют внутренности, промывают ее, снимают филе и готовят из него фарш, которым наполняют кожу. Затем к нафаршированной коже приставляют голову, завертывают рыбу в марлю и припускают или отваривают ее.

Некоторую особенность имеет обработка *налима*, *угря* и *сома*. У этих рыб кожу обычно снимают «чулком», как у щуки, затем отрезают голову, плавники, хвост, разрезают брюшко, потрошат и промывают.

У *камбалы* обрубая плавники, хвост, голову и удаляют внутренности. С белой части кожи счищают чешую, а черную часть, слегка зачистив у хвоста, снимают. Часто камбалу вообще не очищают от чешуи и кожи. У подготовленной камбалы (крупной) надрезают мякоть по хребту, по линии надреза разрубают рыбу вдоль

по позвоночнику на две равные части, обмывают их и нарубают поперек на порционные куски в виде толстых прямоугольников.

У *наваги* отрезают наискось (на уровне глаз) всю нижнюю часть головы и большую часть брюшка. Затем подчищают у головы кожу и снимают ее со всей рыбы по направлению к хвосту. После этого обрубает хвост, вырывают спинные плавники и удаляют все внутренности, за исключением икры и молок.

С *корюшки* и *салаки* маленьким ножом соскабливают чешую, подрезают жабры, захватывают их пальцами правой руки и вытаскивают вместе с кишками (икра или молоки обычно остаются). Очищенную рыбу хорошо промывают и обсушивают.

Мелкую (до 300 г), только что оглушенную *форель* потрошат, подрезают и удаляют жабры, хорошо промывают и для варки заправляют в виде кольца, скрепляя голову и хвост тонким шпагатом при помощи поварской иглы. Для получения голубого цвета кожи подготовленную таким образом форель опускают на несколько секунд спинкой вниз в слегка подогретый (до 50-60°) 3%-ный столовый уксус (до появления голубой окраски на коже). Затем рыбу кладут в горячую посоленную воду и варят до готовности. «Голубую» форель подают отварной. Для приготовления ее используется лишь живая рыба, так как полежавшая уже не приобретает голубого цвета.

У *осетрины*, *севрюги* или *белуги* вначале разрезают мякоть у плавников и отрубают голову. Затем изнутри надрезают вдоль на 15-20 см позвоночный хрящ, до вязиги («спинной струны»), концом поварской иглы приподнимают ее, захватывают пальцами и вытаскивают вначале из хвостовой, а потом из головной части рыбы. После этого обрубает нижние плавники, срезают верхний хвостовой плавник и верхний спинной ряд жучков (костных наростов).

Положив рыбу спиной кверху, разрезают ее большим ножом вдоль по середине верхней жировой прослойки и хрящу на две равные половинки (звенья). У очень крупной белуги звенья разрезаются еще вдоль и поперек на несколько кусков. Чтобы очистить все жучки, звенья опускают кожей вниз на 1-3 минуты в горячую (но не кипящую) воду. Очищенную рыбу обмывают холодной водой и варят звеньями.

Для придания кускам рыбы красивой формы звенья перед варкой перевязывают чистой ошпаренной кипятком мочалой или белой тесьмой поперечными петлями на расстоянии 10 см друг от друга.

Сырые звенья можно нарезать на порционные куски. Для этого с очищенного звена срезают позвоночные и реберные хрящи и нарезают его поперек на ломтики толщиной 1,5-2 см.

Иногда рыбу готовят кусками без кожи. В этом случае после удаления хрящей и кожи очищенную мякоть нарезают на куски и ошпаривают, чтобы на них лучше держалась панировка во время жарения, а при припускании было меньше потерь питательных и вкусовых веществ.

У *стерляди* сначала счищают большим ножом с боков и брюшка жучки (по направлению от хвоста к голове). Затем разрезают брюшко, вынимают внутренности, подрезают жабры и удаляют их, при помощи иглы или вилки вытаскивают вязигу.

Очищенную стерлядь хорошо промывают и варят или, чаще, припускают целиком. Верхние жучки снимают после варки.

Крупную стерлядь для сохранения формы иногда перевязывают поперек толстым шпагатом. Маленькие стерлядки (длиной до 30 см) заправляют колечками, прорезая хвост и вставляя в отверстие острый нос рыбы.

Если крупная стерлядь предназначена для приготовления порционными кусками, то с очищенной и обмытой рыбы срезают и верхний ряд жучков, обрубают голову, плавники и хвост. Затем стерлядь разрезают вдоль на две половинки, которые режут на порции. Позвоночный хрящ вынимают после варки или припускания.

При обработке мелкой стерляди для жарения целиком ее очищают, промывают и срезают верхние спинные жучки. Затем разрубают голову вдоль на две половинки и надрезают изнутри позвоночный хрящ так, чтобы спинка осталась целой. Позвоночный хрящ с обеих половин рыбы срезают.

У большинства рыб при очистке получается большое количество отходов, часть которых можно использовать.

Мякоть с головы и позвоночной кости окуневых, лососевых рыб и свежей трески срезают и используют для рубки, солянок, винегретов и салатов. Головы (без жабр), позвоночник, реберные кости, плавники, хвост и кожу с чешуей вываривают, бульон процеживают и употребляют для супов или соусов. Чешую и плавательный пузырь используют для получения желатина. Икру и молоки тщательно промывают, припускают или обжаривают и подают горячими и холодными под греческим соусом, с рубленным обжаренным репчатым луком, с отварным или жареным картофелем. Икрой можно фаршировать картофельные запеканки.

Икру только что пойманной осетрины, севрюги, стерляди, белуги, сига, кеты, лососины, тайменя тщательно промывают в холодной кипяченой воде, освобождают от пленок, пропускают через крупное проволочное сито, заправляют мелко рубленным луком, солью, молотым перцем, растительным маслом и выдерживают 6-8 часов при температуре от 0 до 8°C, а затем употребляют натуральной на закуску.

Печень налима отваривают и подают под белым соусом или кладут в уху. Жир, снятый с кишков судака, леща, карпа и т. п., тщательно промывают, рубят, вытапливают и употребляют вместе с другими, жирами для приготовления различных горячих рыбных блюд. Из голов осетра, белуги, севрюги, стерляди варят щи и супы. Хрящи из голов рыб осетровых пород хорошо разваривают и употребляют для супов, солянок (жидких и на сковороде), московского и русского соусов. Вязигу отваривают, пропускают через мясорубку, заправляют слегка поджаренным репчатым луком, нашинкованными отварными яйцами, укропом, солью, молотым перцем и используют как фарш для кулебяк, расстегаев и тельного.

Обработка мясопродуктов

Мясо бывает остывшее, имеющее температуру окружающего воздуха (от 12 до 14°C), охлажденное (с температурой от 0 до +2°), мороженое (с температурой не выше -6°) и иногда соленое (солонина).

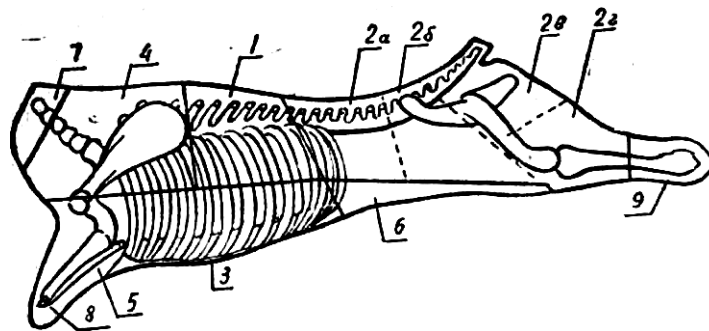


Рис. 12. Схема магазинной разрубки говяжьей туши.

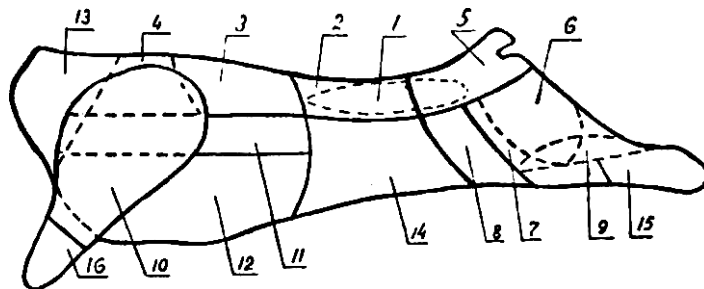


Рис. 13. Схема кулинарной разделки говяжьей туши.

Наиболее полноценным является остывшее и охлажденное мясо. Остывшее мясо должно быть вполне созревшим, т. е. выдержанным после убоя не менее 1-2 суток при средней температуре 6-10°. Охлажденное мясо имеет те же свойства, что и остывшее, но более стойко в хранении. Мороженое мясо при правильном размораживании по своим качествам мало уступает охлажденному.

Соленое мясо (солонина) менее ценно в питательном отношении, чем остывшее, охлажденное и мороженое, так как при засоле и вымачивании часть ценных питательных веществ теряется. Для вымачивания соленое мясо кусками толщиной 8-12 см кладут в холодную воду, которую периодически меняют, вначале часто (через 1-2 часа), а затем реже. Летом воду следует менять не реже, чем через 2-3 часа. Для равномерного вымачивания куски солонины надо периодически переворачивать.

Доброкачественность мяса можно определить по следующим признакам. У доброкачественного остывшего и охлажденного мяса поверхность сухая, бледно-розового или бледно-красного цвета, у мороженого – с более ярким оттенком. Поверхность разруба у охлажденного мяса слегка влажная, но не липкая, мясной сок – прозрачный. У мороженого мяса эта поверхность розовато-серого цвета, при прикосновении к ней теплого пальца появляется красное пятно. На разрезе мясо должно быть плотным, эластичным; образующаяся при надавливании ямка должна быстро выравниваться.

Жир у свежей баранины и говядины – твердый, не мажущийся, у свинины – мягкий, но эластичный. Костный мозг заполняет всю трубку и не отстает от ее краев; упругий, желтоватого цвета, на изломе блестящий.

Качество мороженого мяса лучше определять после его оттаивания. У повторно замороженного мяса поверхность красная, от прикосновения пальца и нагретого ножа не образуется резко заметного пятна, жир розовый, а сухожилия окрашены в ярко-красный цвет. Качество повторно замороженного мяса всегда вызывает сомнение, продаваться в магазинах такое мясо не должно.

Бульон при варке мяса должен быть прозрачным, блестки жира светлыми, запах и вкус бульона приятными, без посторонних привкусов и запахов.

Мясо крупного рогатого скота (говядина) делят на 3 сорта: первый, второй и третий. Для жарения выбирают наиболее нежные части мяса 1-го сорта. Мясо 2-го сорта употребляют для варки и тушения. Из наиболее грубых частей мяса 3-го сорта готовят супы и рубку (фарш).

На рис. 12 дана схема магазинной (торговой) разрубki говяжьей туши. Так как мясо одного и того же сорта неравноценно по качеству, на рис. 13 показано деление его по кулинарному назначению (табл. 3).

Перед тепловой обработкой с мяса срезают клеймо, обмывают, обсушивают, очищают от лишнего жира, костей, крупных сухожилий и пленок. Режут мясо поперек волокон, держа нож наклонно. Нарезанные куски, предназначенные для жарения, иногда отбивают тыжкой или широким и толстым ножом, чтобы уменьшить толщину кусков мяса, выровнять, сгладить их поверхность и разрыхлить жесткие волокна. Чем жестче мясо, тем сильнее его отбивают.

Чтобы жилистое и жесткое мясо еще больше разрыхлить, его рекомендуется порубить поперек волокон тупой стороной ножа. Во избежание потерь сока при жарении куски мяса следует обсушить, а сильно разрыхленные обвалить в муке, яичном льезоне (яйце, смешанном с водой или молоком) и в сухарях или мякише черствого белого хлеба, разрыхленном и, просеянном через решето.

На одну порцию идет 100-200 г мяса независимо от количества кусков.

Таблица 3

Кулинарное назначение частей говяжьей туши

Обозначение частей на рис. 12 и наименование их по магазинной разрубке	Обозначение частей на рис. 13 и наименование их по кулинарной разделке	Кулинарное назначение
1 – спинная часть, 1-й сорт	3 – толстый край, верхняя часть с 6-го по 11-е ребро	Для жарения целым куском, приготовления антрекотов, бефстроганова и других порционных жареных изделий
	11 – краевая покровка, нижняя часть	Для жирных заправочных супов (шей, борщей и т. п.), гуляша, азу
2а – задняя часть, филей, 1-й сорт	1 – конец филейной вырезки, тонкая часть с внутренней стороны	Для жарения целым куском, приготовления бифштексов, филе, лангетов, бефстроганова и других порционных изделий

Обозначение частей на рис. 12 и наименование их по магазинной разрубке	Обозначение частей на рис. 13 и наименование их по кулинарной разделке	Кулинарное назначение
	2 – тонкий край, верхняя наружная поясничная часть	Для жарения целым куском, приготовления ромштексов натуральных, бефстроганова и других порционных жареных изделий
2б – задняя часть, оковалок, 1-й сорт	14 – пашинка, нижняя часть отруба 1 – средняя часть филейной вырезки с внутренней стороны	Для супов и рубки (фарша) Для жарения целым куском, изготовления филе, бифштексов, лангетов, бефстроганова и других порционных изделий
	5 – огузок, верхняя часть наружной стороны	Для жарения отбивных панированных ромштексов, бефстроганова, отбивных зраз
	8 – кострец, вся нижняя часть	Для варки, тушения целым куском, приготовления духовой говядины, отбивных зраз, бифштексов по-домашнему, азу, гуляша
2в – задняя часть, кострец, 1-й сорт	1 – начало филейной вырезки, толстая часть с внутренней стороны 5 – огузок, верхняя часть наружной стороны; ссек, нижняя часть внутренней стороны	Для жарения целым куском, изготовления бифштексов и других порционных блюд Для приготовления жареных отбивных и панированных ромштексов, бефстроганова, отбивных зраз, духовой говядины и т. п.
	7 – бедро, нижняя часть наружной стороны	Для варки и тушения целым куском или приготовления гуляша, азу, духовой говядины, бифштексов по-домашнему и прозрачных бульонов
2г – задняя часть, огузок, 1-й сорт	5 – ссек с внутренней стороны	Для жарения отбивных и панированных ромштексов, бефстроганова, отбивных зраз, духовой говядины и других тушеных изделий
	7 – бедро, средняя и нижняя части с наружной стороны	Для варки и тушения целым куском, изготовления гуляша, азу, рубки и прозрачных супов
	9 – подбедерок, внутренняя часть внизу отруба	Для приготовления гуляша, супов, азу и рубки
3 – грудная часть, 1-й сорт	12 – грудинка	Для приготовления жирных заправочных супов (щей, борщей и т.п.), азу, рубки
4 – лопаточная часть, 2-й сорт	10 – лопатка, верхняя и средняя части передней ноги 4 – толстый край, верхняя часть под лопаткой с 1-го по 5-е ребро 11 – краевая покромка, нижняя часть под лопаткой с 1-го по 5-е ребро	Для варки и тушения целым куском, приготовления гуляша, азу; обрезки – для рубки Для жарения отбивных и панированных ромштексов, бефстроганова, отбивных зраз, духовой говядины и бифштексов по-домашнему Для приготовления отварных и тушеных вторых блюд, заправочных супов, гуляша, азу

Обозначение частей на рис. 12 и наименование их по магазинной разрубке	Обозначение частей на рис. 13 и наименование их по кулинарной разделке	Кулинарное назначение
5 – плечевая часть, 2-й сорт	13 – шея	Для приготовления бульона, супов и рубки
6 – пашина, 2-й сорт	10 – лопатка, нижняя часть передней ноги	Для приготовления гуляша, азу, рубки, бульонов и супов
7 – зарез, 3-й сорт	12 – чельшко, передняя часть грудинки	Для приготовления жирных заправочных супов, варки целым куском
8 – голяшка передняя, 3-й сорт	14 – пашинка	Для приготовления супов и рубки (добавляются обрезки мяса 1-го и 2-го сортов)
9 – голяшка задняя, 3-й сорт	13 – шея, передняя крайняя часть	Для приготовления супов, бульонов и рубки
	16 – голяшка передняя (рулька)	Для приготовления бульонов, студней и с добавлением обрезков от мяса 1-го и 2-го сортов – рубки (фарша)
	15 – голяшка задняя	То же

Схема магазинного (торгового) разуба свиной туши показана на рис. 14, а кулинарная разделка – на рис. 15. В табл. 4 приведено кулинарное назначение частей свиной туши.

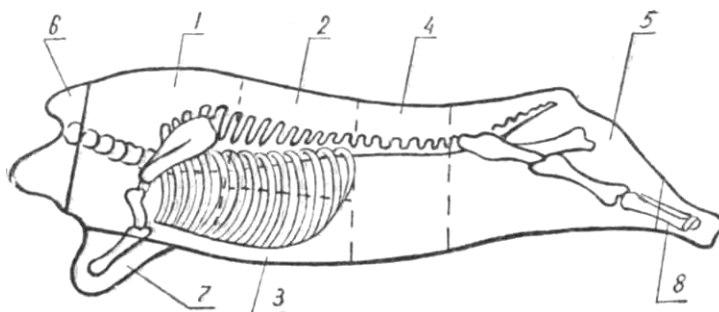


Рис. 14. Схема магазинной разрубки свиной туши.

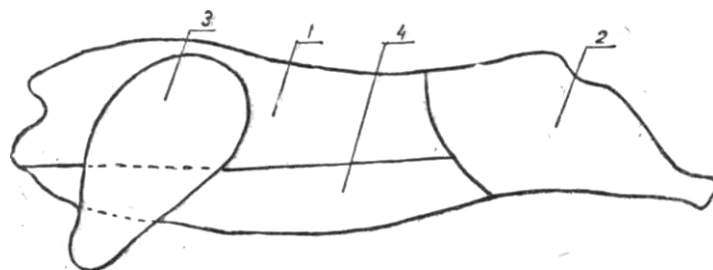


Рис. 15. Схема кулинарной разделки свиной туши.

Кулинарное назначение частей свиной туши

Обозначение частей на рис. 14 и наименование их по магазинной разрубке	Обозначение частей на рис. 15 и наименование их по кулинарной разделке	Кулинарное назначение
1 – лопаточная часть, 1-й сорт	3 – лопатка, верхняя и средняя части передней ноги	Для жарения (без костей) в виде рулета, приготовления шницелей, гуляша, рубки и супов
	1 – корейка под лопаткой, от 1-го до 5-го ребра	Для жарения целым куском, приготовления отбивных котлет и шницелей
	1 – шея	Для приготовления шницелей, гуляша, рубки и супов
	4 – грудинка, нижняя часть	Для жарения, приготовления рубки, гуляша, супов
2 – спинная часть, корейка, 1-й сорт	1 – корейка, от 6-го до 14-го ребра	Для жарения целым куском, приготовления котлет натуральных и эскалопов (без костей)
3 – грудинка, 1-й сорт	4 – грудинка	Для жарения, приготовления рубки, гуляша и супов
4 – поясничная часть с пашиной, 1-й сорт	1 – корейка, поясничная часть, сверху	Для жарения целым куском, приготовления эскалопов
	4 – пашинка, часть грудинки без костей	Для жарения, приготовления гуляша, рубки и жирных супов
5 – окорок, 1-й сорт	2 – окорок	Для жарения целым куском или отдельными частями (без костей) и приготовления эскалопов (из верхней и внутренней частей) и шницелей (из наружной и боковой частей)
6 – баки с шейным зарезом, 2-й сорт	1 – зашейная часть корейки	Для приготовления супов и рубки
7 – предплечье (рулька), 2-й сорт	3 – голяшка (рулька), нижняя часть лопатки	Для приготовления супов, рубки и студня
8 – голяшка, 2-й сорт	2 – голяшка задней ноги, нижняя часть окорока	То же

Телятина в основном используется в кулинарии так же, как свинина. Мякоть лопатки и грудинку телятины иногда еще фаршируют.

Почти все части молодой упитанной баранины пригодны для жарения. Магазинная (торговая) разрубка бараньей туши приведена на рис. 16, кулинарная – на рис. 17. В табл. 5 показано кулинарное назначение частей бараньей туши.

Кроликов продают обычно потрошеными тушками. Тушку обмывают, обсушивают и разделяют на части следующим образом: сначала срезают лопатки (передние ножки); потом – у тазовой кости – задок, который разрезают по крестцу пополам; от 6-го ребра вырезают поясничную часть (седло). Затем срезают пленки, сухожилия и кости.

Лучшие части тушки – поясничная и задние ножки – употребляют на жарение, остальные – на рагу, пилав, бульоны, супы. Кролика подают также отварным под белым соусом с рисом. Из мякоти готовят рубку для биточков, котлет, шницелей, тефтелей, фрикаделек, зраз и рулетов.

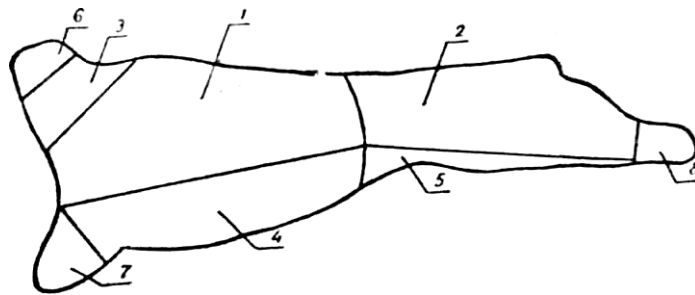


Рис. 16. Схема магазинной разрубки бараньей туши.

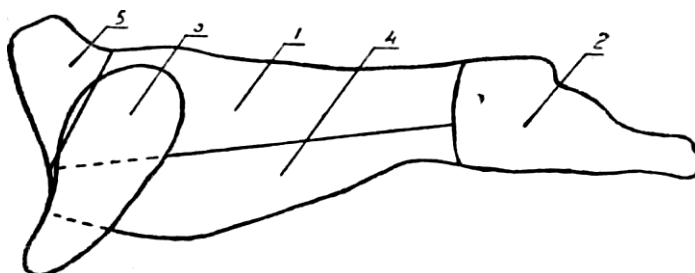


Рис. 17. Схема кулинарной разделки бараньей туши.

Таблица 5

Кулинарное назначение частей бараньей туши

Обозначение частей на рис. 16 и наименование их по магазинной разрубке	Обозначение частей на рис. 17 и наименование их по кулинарной разделке	Кулинарное назначение
1 – спинно-лопаточная часть, 1-й сорт	1 – корейка, с 1-го по 14-е ребро	Для жарения целым куском, приготовления шашлыков (кавказского, любительского и натурального), котлет отбивных (с 1-го по 5-е ребро) и котлет натуральных (с 6-го по 14-е ребро)
	3 – лопатка, верхняя часть	Для жарения, приготовления рулета, шашлыков, плова (мякоть) и рагу, айриштю, пилава (с костью)
2 – задняя часть, 1-й сорт	1 – корейка, поясничная (почечная) часть	Для жарения целым куском, приготовления шашлыка карского и др.
	2 – окорок	Для жарения целым куском или отдельными частями, приготовления шашлыков (кавказского, любительского и натурального)
3 – шея, 2-й сорт	5 – шея	Для приготовления супов, рагу, пилава, плова и рубки
4 – грудинка, 2-й сорт	4 – грудинка	Для отваривания, фарширования и тушения, приготовления рагу, пилава и плова
	3 – лопатка, средняя часть	Для жарения (мякоть молодого барашка), приготовления рагу, айриштю, пилава, плова и рубки

Обозначение частей на рис. 16 и наименование их по магазинной разрубке	Обозначение частей на рис. 17 и наименование их по кулинарной разделке	Кулинарное назначение
5 – пашина, 2-й сорт	4 – пашинка, часть грудинки без костей	Для фарширования вместе с грудинкой, приготовления рагу, пиллава, плова
6 – зарез, 3-й сорт	5 – шея, от 1-го до 2-го позвонка	Для приготовления супов, студней и рубки
7 – рулька, 3-й сорт	3 – голяшка (рулька), нижняя часть лопатки	То же
8 – голяшка	2 – голяшка, нижняя часть окорока	То же

Мясо диких животных обрабатывают так же, как и мясо убойного домашнего скота. Мясо лося и оленя обрабатывают и разбирают на части, как говядину; дикого кабана, козы, молодых медвежат – как баранину, а зайца – как кролика.

Мясо диких животных грубее, чем домашних. Для размягчения мышц, удаления крови и уменьшения специфических неприятных привкусов и запахов мясо старых диких животных вымачивают, а также маринуют и шпигуют. Для этого разделанное по сортам и на части обмытое мясо кладут в глиняную, фарфоровую, стеклянную посуду или в деревянную кадку, заливают холодной водой, добавляют в нее немного уксуса и вымачивают 6-12 часов, меняя воду через каждые 3-4 часа. Вымоченное мясо заливают охлажденным маринадом, приготовленным следующим образом: на растительном масле обжаривают корни и репчатый лук с лавровым листом и душистым перцем, потом заливают их водой, кипятят под крышкой около 5 минут, добавляют столовый уксус и иногда немного сахара и гвоздики и варят до готовности корней. Мясо выдерживают в холодном месте 1-2 дня. За это время маринад меняют 1-2 раза.

Нежные части мяса, идущие для жарения (филейную вырезку, поясничную и спинную части), можно мариновать в кислом красном вине. Промаринованное мясо обсушивают и, по желанию, шпигуют.

Из мяса молодых диких животных готовят в основном те же блюда, что и из мяса убойного домашнего скота. Из маринованного мяса старых диких животных готовят тушеные блюда (мясо, тушенное крупным куском, гуляш, азу, рагу, пиллава, плов, духовое мясо и др.).

Обработка субпродуктов (голя и сбоя)

Свиную, телячью или баранью голову при наличии на ней шерсти ошпаривают – опускают на 1-3 минуты в горячую воду; затем ее вынимают из воды и быстро очищают от шерсти. Если после очистки шерсть все-таки останется, то голову следует обсушить, натереть мукой, опалить на огне и обмыть.

Голову кладут затылочной частью на стол, разрезают мякоть вдоль по середине нижней челюсти и срезают ее (вместе с ушами) со всей черепной коробки.

Затем в затылочной части черепной коробки осторожно вырубают квадратный кусок кости так, чтобы не повредить мозга. После этого надрезают оболочку,

покрывающую мозг, снимают ее, осторожно вынимают мозги и опускают их в холодную воду.

С обеих сторон нижней челюсти подрезают язык и, перерезав у горла хрящи, вынимают его вместе с кадыком.

Дальнейшая обработка мякоти головы, языка, мозга, а также почек, печени, вымени и прочих съедобных наружных и внутренних органов и конечностей животных изложена в рецептах блюд.

Обработка птицы

Доброкачество птицы определяется по следующим признакам: тушка не должна иметь гнилостного и кислого запаха; клюв должен быть блестящим, глаза выпуклыми; на поверхности и внутри тушки не должно быть признаков плесени и слизи, позеленения кожи.

Молодую курицу, имеющую нежное, мягкое мясо, целесообразнее жарить; старую и петушков (с более жестким мясом) – варить, тушить или изготавливать из них рубленые изделия. По внешним признакам можно легко отличить петуха от курицы и старую птицу от молодой. Ноги у петуха крупные, сильно развитые, плохо гнутся, на них имеются «шпоры», туловище большое, но сравнительно худощавое. У старых кур лапы покрыты толстой кожей в виде крупной чешуи. Кожа на тушке в большинстве случаев желтая, неровная, шероховатая, жир желтоватый; острый конец грудной косточки твердый, негнувшийся.

У молодых птиц кожа на лапках тонкая, гладкая, почти без чешуек. Кожа на тушке тоже гладкая и тонкая, полупрозрачная или белая; жир желтый; острый, конец грудной косточки мягкий, легко гнется.

У старого гуся лапы красного цвета, у молодого – обычно желтого или черного.

Птицу начинают ощипывать со спинки у шеи; затем ощипывают бока, грудку, ножки, крылышки и наконец шейку. При ощипывании захватывают сразу по нескольку перьев и быстрыми движениями выдергивают их. При этом необходимо все время слегка осторожно (чтобы не порвать) натягивать кожу большим пальцем левой руки. После ощипывания тушку натирают мукой (от ножек к шее, чтобы поднять оставшиеся волоски) и опаливают, держа за головку и ножки.

У опаленной птицы обрубают коготки или ножки по мякоть; у птицы, идущей на жарение, обрубают также и крылышки по первый плечевой сустав. Затем, положив птицу на грудку, натягивают на шее кожу, разрезают ее вдоль и оттягивают вниз (рис. 18). Перевернув птицу на спинку, у самого позвоночника отрезают шею, стараясь не повредить при этом кожу, которую отрезают ближе к голове на 6-8 см, с тем чтобы закрыть ею грудку (филе) и горловое отверстие (рис. 19).

Потрошат птицу следующим образом: срезают анальное (заднепроходное) отверстие, от кожи шеи отделяют зоб и дыхательное горло, удаляют все внутренности, легкие и сгустки крови. При этом нужно следить за тем, чтобы не раздавить желчный пузырь. Если пузырь окажется раздавленным, то запачканные желчью места следует немедленно натереть солью и обмыть.

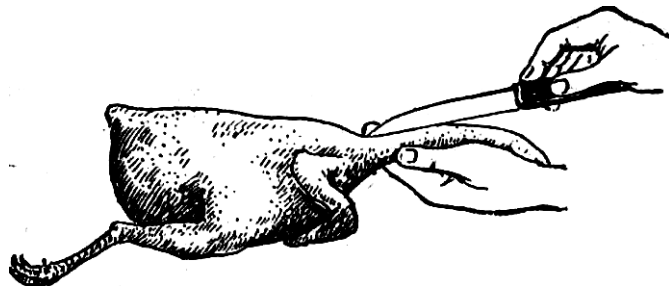


Рис. 18. Разрезание кожи на шее птицы.

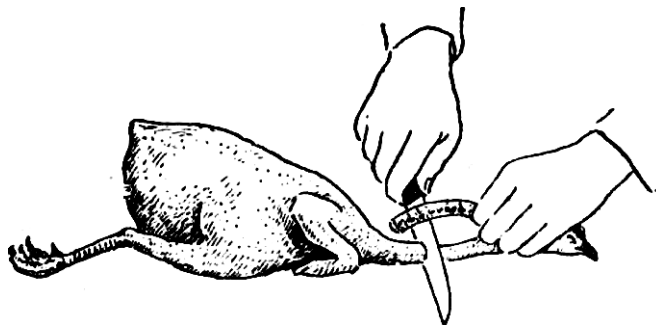


Рис. 19. Отрезание кожи шеи у птицы.

Выпотрошенную птицу тщательно промывают внутри и снаружи, очищают от пеньков перьев и еще раз обмывают. Насухо обертую (обсушенную) птицу заправляют, т. е. придают ей компактную форму для равномерной тепловой обработки. Наиболее распространена заправка «в кармашек»: у гуся, утки, индейки, а иногда и у курицы под грудкой делают с обеих сторон разрезы и в них осторожно (чтобы не разорвать кожу) вдевают концы ножек (рис. 20), а необрубленные крылышки подвертывают на спинку.

Мелкую дичь с длинным клювом (дупелей, бекасов, вальдшнепов и т. п.) рекомендуется заправлять следующим образом: ножки размягчают ударами тупой стороны ножа по голени, переплетают и вдевают в отверстие для потрошения; клювом (голову у мелкой дичи не удаляют) прокалывают мякоть обеих ножек, тем самым скрепляя в одно целое все конечности и тушку. Сверху на грудку птицы иногда кладут широкий тонкий ломтик шпика, который в двух-трех местах перевязывают шпагатом (рис. 21).

Иногда с кур, рябчиков, куропаток и глухарей снимают мякоть грудки (см. рис. 28) и готовят из нее различные нерубленные котлеты: натуральные, панированные, фаршированные, по-киевски. Остальная часть птицы может пойти на супы-пюре, бульоны; ножки используют для приготовления рагу или отваривают; из мякоти с ножек и с каркаса делают рубку.

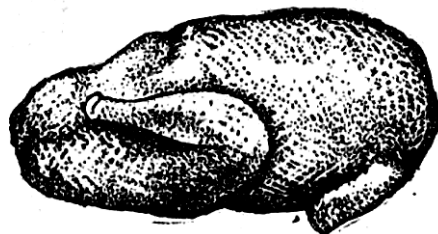


Рис. 20. Заправка гуся „в кармашек“.

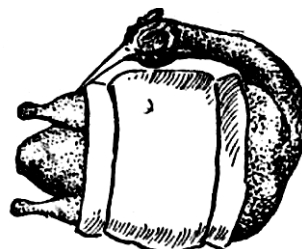


Рис. 21. Заправка дичи с длинным клювом.

Рубку из птицы делают в основном так же, как из мяса. Из нее готовят котлеты, шницели, биточки, тефтели, фрикадельки, рулеты.

Потроха используют только от домашней птицы. Желудок глубоко надрезают вдоль почти пополам, удаляют его содержимое, сдирают внутреннюю пленку и промывают. От печени осторожно отрезают желчный пузырь и запачканные желчью места. Затем печень вымачивают в течение 2-3 часов в воде, меняя ее 2-5 раз и ошпаривают, чтобы удалить горечь. Сердце надрезают вдоль (почти пополам), промывают и вымачивают 1-1,5 часа в воде, меняя ее 1-2 раза.

Шейку и крылышки ощипывают, опаливают, удаляют с них пеньки перьев и тщательно обмывают несколько раз. У гребешков отрезают острые концы и перья. Гребешки вымачивают 2-3 часа в холодной воде, меняя ее 1-2 раза, ошпаривают в кипятке, удаляют с них, перетирая полотенцем, тонкий слой кожицы и промывают. Ножки ошпаривают в горячей воде и быстро сдирают с них кожицу, затем обрубают коготки и промывают.

Головки ошпаривают, удаляют с них перо, опаливают и очищают кожу (иногда для экономии времени кожу сдирают вместе с пером); затем отрубают клюв, вынимают кончиком маленького ножа глаза и горло; тщательно промывают.

Потроха употребляют для приготовления супов. Они, за исключением ножек и головок, могут быть использованы также для приготовления рагу, из головок и ножек варят бульон. Обжаренная печень подается как самостоятельное блюдо; кроме того, она используется для паштетов.

Для ускорения приготовления блюд рекомендуется использовать мясные и рыбные полуфабрикаты и консервы. Из них можно легко и быстро готовить завтраки, обеды и ужины.

Тепловая обработка продуктов

Основное назначение тепловой обработки – размягчить продукты для более легкого и полного их усвоения организмом. Кроме того, при тепловой обработке пища обезвреживается, так как под действием высокой температуры погибают находящиеся на продуктах вредные микробы; большинство продуктов улучшает свои вкусовые и ароматические свойства; применение различных способов тепловой обработки позволяет готовить из одних и тех же продуктов различные блюда.

В кулинарии применяются два основных вида тепловой обработки – варка и жарение.

Варятся продукты в жидкости, на пару или припускаются, т. е. варятся в собственном соку или с добавлением малого количества жидкости. Жарятся продукты на плите с малым или большим количеством жира (во фритюре), в жарочном шкафу (или в печи) и на открытом огне на решетке (над углями) или вертеле (около горящих дров). Кроме того, есть комбинированные виды тепловой обработки – тушение, брезерование и варка с последующим обжариванием.

Качество приготовленного блюда во многом зависит от правильно выбранного вида тепловой обработки продуктов.

Продукты варят в воде, бульоне, молоке, сиропе. Продукт заливается таким количеством жидкости, чтобы он был полностью покрыт ею. В течение одного часа выкипает в среднем слой жидкости в 1 см. Если продукт (мясо, рыбу) отваривают для второго блюда, то его опускают в кипящую слегка подсоленную воду, чтобы уменьшить переход питательных веществ в воду. Когда же хотят получить крепкий отвар, то продукт заливают холодной водой и вначале варят без соли. Недостаточно вымоченную солонину и соленую рыбу, бобовые, субпродукты, окорока и рулеты ветчины, крупную целую рыбу перед варкой заливают холодной водой.

Варить следует при слабом, чуть заметном кипении, так как сильное (бурное) кипение, не ускоряя срока варки, усиливает разрушение витамина С, разложение жиров и т. д. При бурном кипении варят лишь зелень, с целью сохранения у нее зеленого цвета (хлорофилла).

Для варки на пару существуют специальные коробки, котелки и кастрюли с решетками и плотно закрывающимися крышками. В посуду наливают воду и доводят до кипения, а над ней на решетке помещают продукты. Посуду закрывают плотно прилегающей крышкой. Под действием пара продукт разваривается, при этом потери питательных веществ сравнительно малы.

Припускаются особо нежные продукты: рыба, помидоры, филе птицы, рубленые изделия и т. п. Продукты укладывают в один слой в смазанный маслом сотейник, добавляют соль и специи, подливают очень немного (слоем в 2-3 мм) воды или бульона. Затем плотно закрывают сотейник крышкой и ставят его в горячий духовой шкаф или на плиту. Под действием пара, образующегося главным образом из воды, находящейся в самом продукте, он и доводится до готовности.

Основной способ жарения – с малым количеством жира. Сковороду, мелкий сотейник или противень ставят на сильный огонь, обсушивают, кладут на них жир и нагревают его примерно до +150-170°C – до появления слабого, чуть заметного дымка. Затем укладывают обсушенный продукт и быстро обжаривают его со всех сторон. Обжаренный продукт ставят в духовой шкаф и доводят до готовности.

Куски продукта толще 6 см (окорока свинины, телятины, целый антрекот, ростбиф, крупный гусь, индейка и т. п.) жарят в духовом шкафу, без предварительного обжаривания их на плите. Продукт укладывают на смазанный жиром противень, солят, сверху поливают жиром и ставят в горячий духовой шкаф с температурой 250-360°C. Для равномерного обжаривания и получения красивой зажаренной корочки продукт периодически поливают жиром.

Если продукт не готов, но в то же время достаточно обжарен по поверхности, то его покрывают толстым слоем смоченной холодной водой бумаги и в таком виде, изредка увлажняя бумагу, дожаривают до готовности. При жарении в очень горячем духовом шкафу и при подгорании жира на дно противня подливают немного кипящей воды.

К жарению с малым количеством жира можно отнести и так называемое пассерование. Пассеруют лишь мелко нарезанные продукты – лук, коренья, свеклу, а также томат-пюре, муку, иногда рис, гречневую (ядрицу) и манную крупы. Продукты пассеруют обычно не до готовности. В кастрюле или сотейнике разогревают жир, укладывают мелко нарезанный продукт и, часто помешивая, обжаривают его. Степень обжаривания бывает различной: от слабого подсушивания без изменения цвета продукта (для белых супов, соусов, вторых блюд) до сильного обжаривания (для темных супов, соусов и пр.).

При пассеровании лука, корнеплодов и томата содержащиеся в них эфирные масла растворяются в жире и хорошо сохраняются, а красящие вещества придают жиру красивую окраску. При пассеровании муки исчезают неприятные привкусы и запах сырости, мука приобретает приятный ореховый аромат и не придает супам и соусам клейкости.

Другой способ жарения – так называемое жарение во фритюре, когда продукт целиком погружают в горячий жир. В глубокой посуде жир нагревают до появления чуть заметного дымка (160-175°) и опускают в него хорошо обсушенный или запанированный продукт. Плавно покачивая посуду, чтобы продукт равномерно обмылся со всех сторон жиром, обжаривают его до темно-золотистого цвета, затем вынимают сухой шумовкой и, если он еще не готов, ставят в духовой шкаф. Всплывающие продукты (пирожки, пончики и т. п.) во время жарения переворачивают.

Жарение над огнем производится на рошпоре или вертеле. На рошпоре – специальной жаровне – раскладывают слоем в 2-4 см раскаленные угли, над ними ставят решетку с параллельно расположенными толстыми стальными прутьями. Сильно нагретую решетку обтирают, смазывают жиром и кладут на нее продукт, который обжаривают со всех сторон. Дожаривают продукт в духовом шкафу.

Чаще жарят продукты на вертеле. Для этого их надевают на железный прут (иглу) – «шпажку» и медленно поворачивают около горящих дров.

Тушение – комбинированный вид тепловой обработки, при котором вначале производится обжаривание продукта, а затем варка с приправами и соусами. Тушатся те продукты, которые после жарения недостаточно размягчаются: низшие сорта мяса, старая птица и т. п.

Продукт со всех сторон обжаривают и укладывают в глубокую посуду. На освободившуюся сковороду подливают воду или бульон, кипятят 2-3 минуты и получившимся соком заливают продукт. Иногда к нему добавляют пассерованные коренья, томат-пюре, специи. Посуду закрывают крышкой, ставят в духовой шкаф или на слабый огонь плиты и тушат (проваривают) продукт до готовности.

На 1 кг мяса берется примерно $\frac{3}{4}$ л жидкости. Мелкие куски мяса (например, для рагу, гуляша, азу) обычно полностью покрывают жидкостью, крупные (целый

огузок, бедро, птица и т. п.) лишь на $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ их высоты. Для равномерности проварки крупные продукты изредка переворачивают.

Брезерование – это то же тушение на плите или в духовом шкафу, но не в воде, а в жирном бульоне (брезе). После брезерования готовый продукт иногда вторично обжаривают в духовом шкафу в открытой посуде для образования на нем глазированной корочки.

Практикуется и третий вид комбинированной тепловой обработки, при котором продукты вначале отваривают, а затем нарезают, панируют и жарят. Так обрабатывают мякоть телячьих и свиных головок и ножек, мозги, вымя, сердце.

Время варки и жарения продуктов чрезвычайно различно и зависит от вида продукта, величины кусков и т. д. Поэтому установить совершенно точно сроки тепловой обработки в каждом отдельном случае для каждого продукта почти невозможно. В табл. 9 приводятся ориентировочные сроки варки и жарения различных продуктов.

Готовность овощей и фруктов определяют, прокалывая их острием узкого ножа, а мяса, крупной рыбы и птицы – поварской иглой или длинной вилкой.

Если в отваренное, тушеное или брезерованное мясо игла проходит свободно и на месте прокола не появляется капель розоватой жидкости, – значит мясо готово.

Жареное мясо надо проколоть до середины куска, продержать иглу или нож 3-4 секунды и затем быстро вынуть; при этом у готового мяса должен появиться бесцветный прозрачный сок. Готовность мясных рубленых изделий определяется по появлению бесцветного прозрачного сока при надавливании на них ножом.

У готовой рыбы игла должна совершенно свободно пройти до конца куска в наиболее толстом месте; кости должны легко отделяться; готовая мелко нарезанная рыба при надавливании должна распадаться на слои.

Состав пищевых продуктов и их калорийность¹
(в 100 г продукта, вес брутто)

Наименование продукта	Количество усвояемых веществ (в г)			Количество калорий
	белки	жиры	углеводы	
Мука				
Пшеничная 1-го сорта	9,35	1,02	69,95	334,6
Ржаная обойная	7,35	1,47	66,18	315,1
Крупа, макаронные изделия, бобовые				
Гречневая ядрица	8,62	2,27	62,41	312,3
Манная	9,52	0,74	70,37	334,4
Овсяная	8,92	5,86	59,79	336,2
Ячменная и перловая	6,30	1,20	66,20	310,0
Пшено	8,19	2,24	63,78	316,0
Рис	6,40	0,92	72,04	330,2
Саго	0,56	0,18	81,31	337,3
Макаронные изделия	9,35	0,84	71,23	338,2
Горох	15,21	2,14	49,32	284,5
Фасоль	15,92	1,89	49,56	286,0
Чечевица	16,43	1,51	48,60	280,7
Толокно	11,56	5,86	62,69	358,9
Кукурузные хлопья	12,67	1,21	69,41	347,8
Хлеб и хлебные изделия				
Хлеб ржаной формовой из обойной муки	4,69	0,74	39,20	186,8
Хлеб ржаной подовой из обойной муки	4,83	0,84	40,23	192,6
Хлеб пшеничный формовой из муки 2-го сорта	6,89	0,84	45,12	221,1
Хлеб пшеничный подовой из муки 2-го сорта	7,14	0,84	46,56	228,0
Батоны из муки 1-го сорта	6,97	1,02	48,19	235,6
Городские булки из муки 1-го сорта	6,55	2,33	47,90	244,9
Пшеничные сухари из муки 2-го сорта	10,46	1,21	68,45	334,8
Клубнеплоды и столовые корнеплоды				
Брюква	0,50	–	8,35	36,3
Картофель	1,05	–	14,25	62,7
Морковь	0,88	–	6,29	29,4
Редис	0,77	–	3,34	16,9
Редька	1,14	–	5,55	27,4
Репа	0,72	–	4,79	22,6
Свекла	0,96	–	7,07	32,9
Овощи листовые и луковые				
Капуста белокочанная	1,15	–	3,61	19,5
Капуста брюссельская	2,50	–	3,71	25,5
Капуста квашенная	0,76	–	1,70	10,1

¹ Данные взяты из книги А. И. Штенберг, Г. М. Геллер, Е. Ф. Кацпране. Расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, Медгиз, 1954.

Наименование продукта	Количество усвояемых веществ (в г)			Количество калорий
	белки	жиры	углеводы	
Капуста цветная.....	1,06	–	2,65	15,2
Кольраби.....	1,68	–	5,30	28,6
Лук зеленый (перо).....	0,83	–	2,99	15,7
Лук репчатый.....	1,80	–	8,04	40,3
Ревень.....	0,30	–	1,91	9,1
Салат.....	0,96	–	2,30	13,4
Шпинат.....	2,22	–	2,17	18,0
Щавель.....	1,92	–	2,45	17,9
Овощи плодовые				
Арбузы.....	0,31	–	4,97	21,6
Баклажаны.....	0,82	–	3,61	18,2
Горох огородный (лопатки).....	4,68	–	7,88	51,5
Горошек зеленый свежий.....	4,88	–	10,29	62,2
Горошек зеленый сушеный.....	20,56	–	43,27	261,7
Дыня.....	0,45	–	7,69	33,4
Кабачки.....	0,36	–	2,93	13,5
Огурцы свежие.....	0,72	–	1,84	10,6
Перец сладкий зеленый незрелый.....	0,72	–	3,00	15,3
Огурцы соленые.....	0,38	–	0,97	5,5
Помидоры.....	0,76	–	3,07	15,7
Тыква.....	0,56	–	4,59	21,1
Грибы				
Белые свежие.....	2,27	0,27	3,04	24,3
Белые сушеные.....	22,02	2,57	29,33	234,4
Фрукты и ягоды				
Абрикосы и персики свежие.....	0,43	–	9,33	40,0
Абрикосы (курага).....	3,23	–	68,58	294,4
Апельсины и мандарины.....	0,58	–	6,14	27,5
Брусника.....	0,48	–	8,89	38,4
Виноград свежий.....	0,54	–	13,12	56,0
Виноград сушеный (изюм).....	2,47	–	61,02	260,3
Вишня.....	0,75	–	11,33	49,5
Груши.....	0,31	–	10,27	43,4
Земляника садовая.....	0,81	–	8,38	37,7
Клюква.....	0,25	–	8,38	35,4
Крыжовник.....	0,81	–	9,83	43,6
Малина.....	0,72	–	7,80	34,9
Слива свежая.....	0,54	–	11,34	48,7
Слива сушеная (чернослив).....	2,55	–	46,58	201,4
Смородина красная.....	0,77	–	9,07	40,3
Смородина черная.....	0,82	–	11,70	51,3
Черешня.....	0,76	–	14,82	63,8
Черника.....	0,85	–	8,64	38,9
Яблоки.....	0,40	–	9,27	39,6
Яблоки сушеные.....	2,28	–	60,83	258,8

Наименование продукта	Количество усвояемых веществ (в г)			Количество калорий
	белки	жиры	углеводы	
Сахар, повидло и варенье				
Сахар.....	0	0	98,9	405,5
Повидло.....	0,34	–	61,75	254,6
Варенье.....	0,34	–	62-72,5	265-283
Орехи				
Грецкие.....	5,44	22,23	4,68	248,2
Земляные (арахис).....	17,54	31,71	10,53	410,0
Кедровые.....	5,49	22,47	5,61	254,5
Фундук.....	5,99	28,58	4,31	308,0
Растительные масла и маргарин				
Масло подсолнечное.....	–	94,81	–	881,7
Маргарин безмолочный несоленый.....	–	79,80	–	742,1
Маргарин безмолочный соленый.....	–	78,38	–	728,9
Мясо (в среднем по туше)				
Говядина средней упитанности.....	15,01	7,47	–	131,0
Говядина жирная.....	13,80	17,18	–	216,4
Баранина средней упитанности.....	12,11	11,48	–	156,4
Баранина жирная.....	11,65	22,32	–	255,3
Солонина из говядины средней упитанности.....	14,64	7,47	–	129,5
Свинина сальная.....	12,40	29,97	–	329,6
Свинина ветчинная.....	15,34	13,39	–	187,4
Телятина жирная.....	14,26	5,33	–	108,0
Птица битая (в среднем по тушке)				
Гуси.....	9,72	16,18	–	190,34
Индейки.....	14,90	4,91	–	106,62
Куры.....	12,73	3,02	–	80,27
Цыплята.....	12,87	1,43	–	65,96
Куропатки.....	15,67	0,89	–	76,53
Утки.....	10,37	10,10	–	136,34
Мясные продукты				
Ветчина (в среднем по окороку).....	15,50	30,24	–	344,8
Грудинка и корейка.....	7,4-8,4	43	–	428-436
Колбаса вареная любительская.....	12,76	24,61	–	281,2
Колбаса полукопченая краковская.....	14,52	31,13	–	349,0
Колбаса копченая московская.....	18,92	36,42	–	420,4
Мозги.....	7,44	7,44	–	99,7
Печень крупного рогатого скота.....	16,79	3,77	2,73	115,1
Почки крупного рогатого скота.....	16,02	3,77	0,46	98,5
Сардельки.....	14,25	9,18	1,37	149,4
Сосиски советские.....	11,78	17,46	0,39	212,3
Язык крупного рогатого скота.....	15,20	15,75	–	208,8

Наименование продукта	Количество усвояемых веществ (в г)			Количество калорий
	белки	жиры	углеводы	
Жиры животные				
Жир говяжий топленый	0,48	89,01	–	829,7
Жир свиной топленый	0,19	89,37	–	831,9
Шпик	1,82	78,62	–	738,6
Яйца (без скорлупы)				
Яйца цельные	10,56	10,03	0,43	138,3
Желток	15,36	27,55	0,49	321,2
Молоко и молочные продукты				
Молоко коровье цельное	3,26	3,52	4,41	64,2
Масло сливочное несоленое	0,48	79,33	0,49	741,7
Масло сливочное соленое	0,48	78,85	0,49	737,3
Масло топленое	–	94,05	–	874,7
Сливки 20% жирности	2,88	19,00	3,43	202,6
Сливки 35% жирности	2,88	33,25	3,43	335,1
Сметана, высший сорт	1,92	34,20	2,45	336,0
Творог жирный	14,40	17,10	0,98	222,1
Творог обезжиренный	16,80	0,48	0,98	77,4
Сыр разных наименований (в среднем):				
50%-ной жирности	18,05	25,46	3,22	324,0
45%-ной жирности	20,30	22,33	3,22	304,1
40%-ной жирности	21,21	18,75	3,22	274,5
плавленый 40%-ной жирности	21,60	19,00	2,94	277,3
Рыба и рыбные продукты				
Белуга без головы	12,37	4,85	–	95,8
Вобла	9,56	1,09	–	49,3
Жерех	8,93	1,17	–	47,5
Камбала речная	7,03	0,40	–	32,6
Камбала полярная	8,46	1,29	–	46,7
Карась	8,64	0,85	–	43,4
Карп прудовый	6,84	1,46	–	41,6
Кета	10,92	5,44	–	95,42
Корюшка	8,05	1,29	–	44,93
Лещ	7,98	3,42	–	64,5
Морской окунь	9,30	2,92	–	65,3
Навага	7,94	0,23	–	34,7
Налим	8,71	0,22	–	37,73
Окунь речной	8,01	0,36	–	35,82
Осетр русский без головы	12,00	7,55	–	119,4
Сазан	8,65	1,22	–	46,8
Севрюга без головы	12,58	8,25	–	128,3
Сиг	9,57	3,58	–	72,5
Сом	7,66	5,10	–	78,8
Судак	9,02	0,36	–	43,3
Треска с головой	9,36	0,20	–	40,2

Продолжение

Наименование продукта	Количество усвояемых веществ (в г)			Количество калорий
	белки	жиры	углеводы	
Треска без головы.....	12,87	0,28	–	55,4
Щука.....	8,22	0,29	–	36,4
Икра зернистая.....	25,37	14,58	–	239,6
Икра паюсная.....	34,20	16,38	–	292,6
Икра кетовая зернистая.....	30,02	12,42	–	238,6
Осетровый балык холодного копчения.....	14,92	8,66	–	141,76
Осетровая теша холодного копчения.....	14,12	19,20	–	236,47
Салака горячего копчения.....	13,51	2,82	–	81,6
Сельдь мурманская соленая.....	10,60	9,40	–	130,9
Снеток соленый сушеный.....	43,99	7,90	–	253,8
Щука соленая.....	11,91	0,25	–	51,2
Консервы				
Баранина тушеная высшего сорта.....	15,75	19,35	0,36	245,9
Говядина отварная в собственном соку.....	25,02	12,78	0,45	223,3
Свинина тушеная высшего сорта.....	13,43	27,81	0,36	315,2
Молоко сгущенное с сахаром.....	7,13	8,55	54,88	333,8
Сливки сгущенные с сахаром.....	8,08	18,53	46,55	396,3
Горошек зеленый.....	2,30	–	6,80	37,3
Кукуруза сахарная дробленая.....	1,87	0,48	13,01	65,5
Шпинат-пюре.....	1,70	–	2,13	15,7
Томат-пюре.....	3,06	–	11,56	59,9
Томат-паста.....	4,8	–	17,68	89,2
Соус яблочный.....	0,34	–	19,08	79,6

Таблица 7

Содержание витаминов в пищевых продуктах¹
(в микрограммах на 100 г продукта, вес брутто)

Наименование продукта	Витамины					
	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Мясопродукты и яйца						
Ветчина.....	–	–	672	–	0	–
Печень говяжья.....	13 950	–	372	–	–	–
Печень свиная.....	5 580	–	372	–	0	–
Почки.....	–	–	372-651	–	0	–
Свинина.....	–	–	340	–	0	–
Яйцо (на 1 шт.).....	572	–	61,60	–	0	–
Рыба						
Лещ свежемороженый.....	–	–	10	5	–	1 000
Лещ соленый.....	–	–	5	70	–	1 400
Сельдь свежая и копченая.....	Следы	–	16,5	–	–	–
Судак свежемороженый.....	–	–	20	55	–	–
Судак соленый.....	–	–	16,50	99	–	–

¹ См. сноску на стр. 38.

Наименование продукта	Витамины					
	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Треска свежемороженая без головы.....	–	–	61,60	77	–	1 155
Треска соленая без головы.....	–	–	–	110,60	–	1 817
Молоко и молочные продукты						
Молоко кобылье.....	–	–	–	–	25 000	–
Молоко козье.....	–	–	–	–	3 000	–
Молоко коровье.....	50	–	50	–	1 000	–
Сливки.....	300	–	50	–	0	–
Сметана.....	300	–	50	–	0	–
Сыры жирные.....	414	–	27,60	–	0	–
Мука, крупа и хлебные изделия						
Пшеничная 85%-ного помола.....	–	–	400	1500	–	–
Пшеничная 30%-ного помола.....	–	–	–	–	–	1 500
Ржаная 100%-ного помола.....	–	0	300	150	–	1 300
Ржаная 60%-ного помола.....	–	–	200	–	–	1 000
Крупа гречневая.....	–	0	492,50	–	–	–
Крупа манная.....	–	0	100	100	–	–
Крупа овсяная.....	–	0	588	–	–	980
Крупа перловая.....	–	0	299	98	–	–
Крупа пшеничная.....	–	0	–	99,0	–	2 475
Пшено дранец.....	–	–	390	–	–	–
Пшено дробленое.....	–	–	292,50	–	–	–
Крупа ячневая.....	–	0	196	–	–	–
Хлеб пшеничный из муки тонкого помола.....	–	0	30	–	–	–
Хлеб пшеничный из муки 100%-ного помола.....	–	Следы	300	–	–	–
Хлеб ржаной.....	–	0	150	–	–	–
Овощи, бобовые						
Баклажаны.....	–	0	–	–	12 750	–
Брюква.....	–	Следы	–	–	24 000	–
Бобы зеленые.....	–	500	–	–	–	–
Горошек зеленый.....	–	1 000	–	–	25 000	–
Кабачки.....	–	0	–	–	11 250	–
Капуста белокочанная.....	–	Следы	48	40	24 000	320
Капуста краснокочанная.....	–	Следы	–	–	42 500	–
Капуста брюссельская.....	–	325	–	–	–	–
Капуста цветная.....	–	–	–	–	42 000	–
Картофель.....	–	Следы	75	37,50	7 500	675
Кольраби.....	–	0	–	–	28 000	–
Лук зеленый (перо).....	–	4 800	–	–	48 000	–
Лук репчатый.....	–	0	–	–	9 000	–
Морковь красная.....	–	7 650	51	51	4 250	340
Морковь желтая.....	–	850	–	–	–	–
Огурцы.....	–	Следы	–	–	4 500	–
Петрушка-зелень (съедобная часть).....	–	10 000	–	–	150 000	–
Редис.....	–	Следы	–	–	16 000	–
Редька.....	–	Следы	–	–	18 750	–

Наименование продукта	Витамины					
	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Репа	–	75	–	–	15 000	–
Салат темно-зеленый	–	1 875	–	–	22 500	–
Салат светло-зеленый	–	Следы	–	–	7 500	–
Свекла красная	–	0	–	–	8 000	–
Помидоры красные	–	1 900	–	–	38 000	–
Тыква	–	140	–	–	5 600	–
Укроп (съедобная часть).....	–	–	–	–	150 000	–
Хрен (корень).....	–	0	–	–	160 000	–
Шпинат	–	3 750	–	–	37 500	–
Плоды, фрукты, ягоды						
Абрикосы свежи	–	1 700	–	–	1 445	–
Абрикосы сушеные	–	5 000	–	–	–	–
Апельсины	–	225	–	–	30 000	–
Арбузы	–	0	–	–	5 950	–
Барбарис	–	–	–	–	150 000	–
Брусника	–	95	–	–	14 250	–
Виноград	–	Следы	–	–	2 700	–
Вишня	–	264	–	–	13 200	–
Голубика	–	Следы	–	–	19 600	–
Груша	–	Следы	–	–	3 680	–
Дыня	–	–	–	–	16 000	–
Земляника лесная	–	–	–	–	30 000	–
Земляника садовая	–	Следы	–	–	57 000	–
Изюм	–	100	–	–	–	–
Клюква свежая	–	0	–	–	9 800	–
Крыжовник	–	95	–	–	47 500	–
Лимоны	–	200	–	–	20 000	–
Малина	–	255	–	–	25 500	–
Мандарины	–	450	–	–	22 500	–
Мандарины (корка)	–	2 000	–	–	100 000	–
Персики	–	440	–	–	8 800	–
Сливы	–	90	–	–	4 500	–
Смородина белая	–	0	–	–	4 500	–
Смородина красная	–	–	–	–	27 000	–
Смородина черная	–	679	–	–	291 000	–
Черника	–	Следы	–	–	5 000	–
Шиповник сушеный (целые плоды красного цвета, съедобная часть).	–	5 000	–	–	1,5 млн.	–
Шиповник сушеный (целые плоды темно-окрашенные, съедобная часть)	–	–	–	–	100 000	–
Яблоки антоновка	–	–	–	–	27 600	–
Яблоки титовка	–	–	–	–	27 600	–
Яблоки разные	–	920	–	–	6 440	–
Овощи квашеные						
Капуста белокочанная квашеная (в дошиках и заполненных бочках)	–	0	–	–	19 000	–
Капуста белокочанная квашеная ле- жалая	–	0	–	–	Следы	–

Наименование продукта	Витамины					
	А	Каротин	В ₁	В ₂	С	РР
Огурцы соленые	–	0	–	–	0	–
Помидоры соленые	–	–	–	–	0	–
Жиры						
Масло сливочное и топленое	–	600	–	–	–	–
Рыбий (тресковый) жир	19 000	–	–	–	–	–
Консервы						
Говядина тушеная	–	–	20	20	–	2000
Молоко сгущенное с сахаром	30	–	60	40	2 500	500
Абрикосы (компот) в банках	–	500	–	–	5000	–
Горошек зеленый	–	300	100	50	10000	250
Томат-пюре развесной	–	1 800	50	30	26 000	600
Томат-паста в банках	–	2 000	–	–	60 000	–
Томат-паста в бочках (соленая)	–	2 000	–	–	25 000	–
Томатный сок в бутылках	–	500	–	–	15 000	–
Шпинат-пюре	–	2 500	20	50	20 000	–
Яблочное повидло	–	0	–	–	3 000	–
Яблочный соус пастеризованный	–	0	–	–	1 500	–
Разное						
Дрожжи сухие пекарские	–	–	2 000	–	0	–
Дрожжи сухие пивные	–	–	5 000	–	0	–

Таблица 8

Потери витамина С при кулинарной обработке продуктов
(в процентах к первоначальному содержанию его в сырых продуктах)

Наименование блюд	Потери витамина С
Щи из кислой капусты (варка 1 час)	50
Щи, простоявшие на горячей плите 3 часа	80
Щи, простоявшие на горячей плите 6 часов	90
Картофельный суп непосредственно после его изготовления	50
Картофельный суп, простоявший на горячей плите 3 часа	70
Картофельный суп, простоявший на горячей плите 6 часов	100
Супы из ботвы и дикорастущей зелени	50
Капуста вареная с отваром (варка 1 час)	50
Капуста тушеная	85
Картофельное пюре	80
Картофель, жаренный сырым, мелко резанный	65
Картофель, варенный очищенным (варка 25-30 минут)	40
Картофель, варенный в кожуре (25—30 минут)	25
Картофель сырой очищенный, пролежавший в воде	20
Морковь отварная	60

Ориентировочные сроки тепловой обработки продуктов

Наименование продукта	Вид обработки	Толщина куска (в см)	Продолжительность обработки
Говядина	Варка и тушение	10	2,5-3,5 часа
«	« « «	2	2-2,5 часа
Говядина старая	« « «	10	3,5-4 часа
« «	« « «	2	3-3,5 часа
Телятина	« « «	10	1-2 часа
Баранина	« « «	10	1,5-2,5 часа
«	« « «	2	1,5-2 часа
Свинина	« « «	10	1,5-2,5 часа
«	« « «	2	1-1,5 часа
Кролик	« « «	Целый	35-50 мин.
Петух старый	« « «	«	2,5-3,5 часа
« молодой	« « «	«	1,5-2,5 часа
Курица	« « «	Целая	45мин.-2,5часа
Цыпленок	« « «	Целый	25-40 мин.
Ростбиф	Жарение	8	45мин.-1,5часа
Окорок бараний	«	10	1-1,5 часа
» телячий	«	15	2,5-3,5 часа
» свиной	«	18	2,5-3,5 часа
Рябчик и куропатка	«	Целые	25-45 мин.
Тетерка	«	Целая	45мин.-1 час 15 мин.
Утка	«	«	45мин.-1,5часа
Гусь	«	Целый	1,5-2 часа
Бифштексы, ромштексы и т. п.	«	2	12-20 мин.
Северяга звеньями	Варка, припускание и жарение	6-8	40-60 мин.
Осетрина звеньями	То же	8-10	1-1,5 часа
Белуга	« «	10-15	1 час 15 мин.-2,5 часа
Сиг	« «	Целый	20-30 мин.
Рыба кусками	« «	–	10-20 мин.
Лук резаный	« «	–	15-25 мин.
Петрушка резаная	« «	–	15-35 мин.
Сельдерей резаный	« «	–	15-30 мин.
Морковь резаная	« «	–	20-30 мин.
Брюква	« «	–	20-35 мин.
Свекла молодая	« «	Целая	30-45 мин.
« старая	« «	«	3-5 час.
Капуста свежая, рассада	« «	–	5-15 мин.
Капуста белокочанная зрелая	« «	–	20-55 мин.
Капуста цветная	« «	–	30-45 мин.
» квашеная	« «	–	1,5-2,5 часа
Капуста квашеная	Тушение	–	2,5-3 часа
Картофель	Варка	Целый	20-25 мин.
« резаный	«	–	15-20 мин.
Грибы белые свежие	«	–	1-1,5 часа
« « сушеные	«	–	2-3 часа
Саго	«	–	0,5-1 час
Зеленый горошек сушеный намоченный	«	–	1,5-2 часа

Продолжение

Наименование продукта	Вид обработки	Толщина куска (в см)	Продолжительность обработки
Зеленый горошек сушеный не намоченный	Варка	–	2-2,5 часа
Желтый горох целый намоченный	«	–	2-3,5 часа
Чечевица	«	–	1-2 часа
Фасоль	«	–	1,5-2,5 часа
Крупа в свободной воде манная	«	–	8-15 мин.
пшено	«	–	35-45 мин.
рис	«	–	25-30 мин.
перловая	«	–	2-3 часа
макароны	«	–	30-40 мин.
лапша	«	–	20-25 мин.
вермишель и мелкая засыпка	«	–	15-20 мин.

Таблица 10

Таблица перевода объемных мер некоторых продуктов в граммы

Наименование продукта	Меры			
	Стакан		Столовая ложка	Чайная ложка
	250 см ² (тонкостенный)	200 см ² (граненый)		
	вес (в г)			
Мука пшеничная.....	150	110	20	8
« картофельная.....	200	160	22	9
Рис.....	220	170	25	10
Крупа гречневая.....	210	160	22	9
« перловая.....	230	170	30	12
« ячневая.....	190	150	20	8
« манная.....	200	150	20	8
« геркулес.....	90	75	10	–
« пшенная.....	220	170	25	8
Саго.....	180	150	20	8
Фасоль.....	220	170	25	–
Горох лущеный.....	230	170	25	–
нелущеный.....	200	150	20	–
Чечевица.....	210	160	22	–
Сухари молотые.....	125	100	15	5
Сахарный песок.....	210	160	22	9
Вода.....	250	200	15	5
Молоко цельное.....	250	200	15	5
« сгущенное.....	260	210	30	12
Сметана.....	250	200	25	10
Масло животное (растопленное).....	240	195	18	5
Уксус.....	250	200	15	5
Томат-паста.....	270	215	30	12
Томат-пюре.....	250	210	25	10

Примерное меню на неделю при трехразовом питании

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Салат с мясом	Омлет	Сельдь с отварным картофелем	З а в т р а к Яйца в смятку	Рыба припущенная под белым соусом	Яичница-глазунья	Рыба отварная, по-польски
Кефир	Пюре из разных овощей	Каша манная	Салат из свежих овощей	Фасоль в томате	Простокваша	Кофе черный
чай	Кофе с молоком	Кофе черный	Какао	Кофе черный	Чай	Хлеб с маслом
Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Яблоко
Свежие фрукты или ягоды	Апельсин	Яблоко	Апельсин	Яблоко	Апельсин	
Бульон куриный с домашней лапшой	Рассольник с трохами	Суп-пюре из гороха	О б е д Щи из квашеной капусты	Суп с грибами, крупой и картофелем	Борщ московский	Суп молочный
Рыба жареная	Курица отварная под белым соусом с рисом	Бефстроганов с жареным картофелем	Говядина отварная с овощами	Гуляш с картофелем	Котлеты из картофеля	Рагу из кролика
Пудинг из риса	Желе	Компот из свежих фруктов или ягод	Суфле шоколадное с молоком	Самбук из абрикосов	Гренки с фруктами	Мусс клюквенный на манной крупе
Тушеные овощи	Рыба отварная под томатным соусом	Творог натуральный с сахаром и сметаной	У ж и н Котлеты рыбные с отварным картофелем	Творожная масса	Тфтели из судака в томате	Сырники со сметаной
Пирог сладкий	Каша пшеничная	Картофель отварной с маслом и укропом	Запеканка из овощей	Каша рисовая	Макароны с сыром	Каша гречневая
Кисель	Чай с лимоном	Чай с булочками	Компот из сушеных фруктов	Чай	Чай	Чай, пирожное или печенье

БУЛЬОНЫ И СУПЫ

Супы готовят чаще всего на бульонах (костном, мясном, мясокостном, рыбном, курином, грибном, из дичи), а также на овощных и фруктовых отварах, молоке, квасе.

Супы обычно менее калорийны, чем вторые блюда. Тарелка супа в среднем дает 250-300 калорий, тогда как второе блюдо – 500-600 калорий. Однако супы содержат экстрактивные, ароматические и вкусовые вещества, способствующие возбуждению аппетита и лучшему усвоению принятой пищи.

Супы бывают заправочные, пюреобразные и прозрачные.

К заправочным супам относятся различные щи, борщи, рассольники, похлебки, солянки и супы с картофелем, крупой, бобовыми и макаронными изделиями. Эти супы наиболее калорийны, готовятся они часто на жирных бульонах. Заправочными они называются потому, что в конце приготовления их заправляют пассерованными (обжаренными) корнеплодами, луком, мукой, томатом-пюре, уксусом, сметаной, специями и приправами.

Пюреобразными называются супы из протертых продуктов. Они часто применяются в детском, диетическом и лечебном питании. Пюреобразные супы по вкусу и запаху значительно мягче заправочных. Готовятся они из различных овощей, бобовых, круп, птицы, дичи, кролика, зайца, печени и раков.

К прозрачным относятся супы, приготовленные на прозрачных крепких бульонах из говядины, кур, дичи и рыбы, особенно окуневых пород. Прозрачные супы содержат большое количество экстрактивных веществ и являются сильными возбуждателями аппетита. По своей калорийности они уступают заправочным и пюреобразным. Тарелка чистого (без гарнира) прозрачного обезжиренного бульона дает всего 17-20 калорий.

Различные продукты (гарниры) вводят в прозрачные супы готовыми или подают их отдельно. Гарниры значительно повышают калорийность прозрачных супов.

Супы следует подавать сразу же по изготовлении в предварительно нагретой посуде. Температура супа при подаче должна быть около +75-70°C. Холодные супы (с температурой около +12°) подают в охлажденной посуде.

Витаминизировать супы можно сливочным маслом, сметаной, сливками, молоком, сырым яичным желтком, томатным и морковным соками, различной рубленой или нашинкованной зеленью.

Хранить готовые супы следует в закрытой посуде на холоде. Перед употреблением их необходимо быстро вскипятить.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Как уже говорилось, заправочные супы приготавливаются на мясном, костном, мясокостном, рыбном и грибном бульонах.

Кости в среднем содержат 15-20% жира, около 11% белков и 23% минеральных солей. Чтобы в бульон перешло большее количество питательных веществ, кости желательно дробить как можно мельче и варить при слабом кипении не менее 6-7 часов.

На мясном бульоне приготавливают все супы; на рыбном – щи из квашеной капусты, рассольник, солянку, суп картофельный и суп картофельный с крупой.

Чтобы уменьшить потери витаминов и обеспечить хороший вкус супа, очень важно соблюдать своевременную и последовательную закладку продуктов. Так, например, при варке борща на мясокостном бульоне продукты обрабатывают и закладывают в таком порядке: кости, мясо, свекла, свежая капуста, картофель. Обжаренные лук, коренья, томат-пюре, лавровый лист, душистый перец горошком кладут за 15-20 минут до конца варки супа.

Овощи для супа следует нарезать так, чтобы их форма соответствовала форме других частей гарнира: например, для супа с макаронами – мелкими брусочками или дольками, для супа с вермишелью – соломкой, для супа с крупой – мелкими кубиками. Для мясных заправочных супов овощи и муку можно обжаривать на очищенном жире, снятом при варке бульона, или на топленом масле и на кухонных жирах.

Очистка жира производится следующим образом. Кастрюлю со снятым с бульона жиром ставят на плиту и кипятят до полного выпаривания воды и совершенной прозрачности жира. Затем очищенный жир слегка охлаждают и используют.

Для супов рыбных, на грибном отваре и на воде (вегетарианских) овощи и муку обжаривают на масле (сливочном, топленом, подсолнечном) или на кухонных жирах.

К заправочным супам подают черный и белый хлеб или различные пирожки из дрожжевого, дрожжевого слоеного и пресного слоеного теста с мясом, капустой или рисом. К борщам и щам из свежей капусты, кроме того, можно подать ватрушки с творогом, а к щам из квашеной капусты – рассыпчатую гречневую кашу или гренки из вязкой гречневой каши.

БУЛЬОНЫ

№ 1. Бульон костный (белый) для заправочных и пюреобразных супов

Говяжьи кости мелко нарубить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, огонь убавить и варить бульон при слабом кипении, снимая белковую пену, (накись) и жир (об их использовании

см. выше и стр. 12). Через 3-4 часа в бульон положить обрезки кореньев и репчатый лук, а также соль и варить еще 1-2 часа. Готовый бульон процедить через салфетку, марлю или сито.

Кости можно снова залить водой и выварить, но второй бульон будет слегка мутным и менее ароматным. Его используют иногда для пюреобразных супов, но чаще для соусов (сметанного, томатного и т. п.), тушения мясных изделий и птицы.

Так же варят бульоны из телячьих, бараньих, свиных костей и птицы. Общий срок их варки сокращается до 4-5 часов, а из костей кролика и курицы – до 3-4 часов.

На 1 кг говяжьих костей (5 порций): 3-4 л воды, 50 г кореньев (моркови, петрушки, сельдерея) и 30 г репчатого лука, соль – по вкусу. Выход бульона – 2,5-3 л.

№ 2. Бульон мясокостный

Мясо (шея, грудинка, покромка, пашинка и т. п.) обмыть, срезать с него клеймо и отделить от костей. Кости нарубить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить (см. № 1). Через 3-4 часа к ним добавить мясо и варить еще 1,5-2 часа. Затем положить коренья, репчатый лук, соль и варить до готовности мяса (1-1,5 часа). Готовое мясо вынуть, а бульон процедить.

Доливать бульон водой не рекомендуется. При необходимости следует добавлять только горячую воду и не позднее чем за час до конца варки. Вареное мясо можно подать в супе или использовать для ужинов, завтраков и приготовления вторых блюд (№ 173, 273, 276, 305, 371, 372, 443, 445, 480 и др.).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 4-4,5 л воды, 60 г кореньев (моркови, петрушки, сельдерея), 30 г репчатого лука, соль – по вкусу.

№ 3. Бульон рыбный костный

Кости рыбы (голову без жабр, хвост, плавники, позвоночник и реберные кости), а также кожу с чешуей промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне. Через 30-60 минут добавить обрезки или стебли петрушки и репчатый лук, душистый перец горошком, лавровый лист и варить 1-1,5 часа при чуть заметном кипении, время от времени снимая пену. В конце варки бульон заправить по вкусу солью. Готовый бульон процедить через сито, салфетку или марлю и употреблять для приготовления различных супов, щей, борщей, рассольников, солянок, соусов и пр.

Голову, кости и кожу рыбы осетровых пород перед варкой следует обмыть в теплой воде. Чем свежее рыба, тем меньше специй (лавровый лист, перец, лук, петрушка) кладут в бульон.

На 1 кг рыбных костей (5 порций): 3-3,5 л воды, по 50 г петрушки и репчатого лука, 1 лавровый лист, 1-2 горошины душистого перца, соль – по вкусу.

ЩИ

№ 4. Щи из свежей капусты

Обработанное мясо – грудинку или покромку (см. № 2) залить холодной водой и варить при очень слабом кипении 2–2,5 часа (до полуготовности). Затем положить очищенную, промытую и нарезанную квадратиками свежую белокочанную капусту, а еще через час – слегка обжаренные на жире репчатый лук, коренья, а также лавровый лист, душистый перец горошком и соль (по желанию, томат-пюре) и варить все до готовности.

Молодую капусту следует закладывать одновременно с кореньями; если капуста горчит, то ее надо предварительно ошпарить.

За 15-20 минут до конца варки в щи можно добавить немного нарезанного картофеля. В конце варки щи окончательно заправить солью.

Из готовых щей вынуть мясо и нарезать его ломтиками или мелкими кубиками. При подаче на стол в щи положить мясо, сметану и посыпать их мелко нарезанным зеленым луком или укропом. Так же можно приготовить щи с сушеными белыми грибами.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 4 л воды, 1,2 кг свежей капусты, по 100 г брюквы и моркови, 150 г репчатого лука, по 40 г сельдерея и петрушки, 120 г сметаны, 60 г жира, 30-60 г томата-пюре или 75 г (1 шт.) свежих помидоров, 3-4 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 90 г зеленого лука или 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 5. Щи из свежей капусты и картофеля (ленивые)

Их готовят так же, как щи из свежей капусты (см. № 4). Разница заключается в том, что в щи ленивые не кладут томат-пюре, капусту и коренья режут более крупно, добавляют картофель и мучную пассеровку. Последнюю делают следующим образом. В маленькой кастрюле распускают жир, всыпают в него просеянную пшеничную муку и, помешивая лопаткой, слегка поджаривают ее (без изменения цвета) и разводят бульоном, который вливают постепенно, в несколько приемов, каждый раз хорошо вымешивая муку до получения однородной массы.

Заправку вливают в щи за 18-20 минут до конца варки. Затем, прокипятив щи, в них кладут картофель, разваривают его и окончательно заправляют щи солью.

Можно приготовить мучную пассеровку и без жира. Для этого муку поджаривают, все время помешивая, затем охлаждают, разводят частью бульона и вливают в оставшийся бульон.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3–3,5 л воды, 900 г свежей капусты, 90 г брюквы, 150 г моркови, 150 г репчатого и 100 г зеленого лука или 90 г петрушки и сельдерея, 500 г картофеля, 50 г муки, 60 г жира, 2-3 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 120 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 6. Щи донские (с рыбой)

Осетрину, севрюгу или белугу ошпарить, очистить, промыть (см. стр. 23), нарезать ломтиками толщиной 1 см (весом 25-50 г) или оставить целым куском, поло-

жить в кастрюлю, залить холодной водой, отварить до готовности, вынуть и охладить.

Очищенную от жабр голову, плавники и хвост промыть и отварить отдельно. От разварившейся головы отделить мякоть и соединить ее с готовой рыбой, а хрящи и кости варить еще 1,5-2 часа (до размягчения хрящей).

Готовые бульоны (от рыбы и отходов) слить вместе, процедить и прокипятить.

Очистить, промыть и нарезать квадратиками (как для свежих щей) капусту и опустить ее в кипящий рыбный бульон. Через 30-60 минут положить в него нарезанные кубиками и слегка обжаренные на масле коренья, репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком и томат-пюре, а еще через 5 минут – нарезанный кубиками или дольками картофель. За 10-15 минут до конца варки в щи можно ввести мучную пассеровку (см. № 5). Готовые щи заправить по вкусу солью.

При подаче на стол в тарелку положить кусочки рыбы, мякоть от головы и хрящи, залить все щами, добавить сметану и мелко нарезанный зеленый лук или укроп.

Донские щи можно приготовить и из судака. Если щи варят только из голов осетровой рыбы, то их берут по весу в 2-3 раза больше, чем рыбы.

На 1 кг рыбы – осетрины, севрюги или белуги (6 порций): 3-4 л воды, 1,2 кг свежей капусты, по 90 г репчатого и зеленого лука или 30 г укропа, 60 г брюквы, 120 г моркови, 90 г сельдерея, 60 г петрушки, 300 г картофеля, 60 г масла, 50-70 г томата-пюре или 150 г (2-3 шт.) свежих помидоров, 2-3 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 120 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 7. Щи из капустной рассады

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и варить почти до готовности. За 25-30 минут до окончания варки в бульон положить очищенные и нарезанные кубиками или брусочками и слегка обжаренные коренья, репчатый лук, лавровый лист и перец, а через 10 минут – очищенную, промытую, нарезанную квадратиками и ошпаренную (для удаления горечи) капустную рассаду. Щи вскипятить, ввести в них мучную пассеровку (см. № 5), слегка посолить и варить до готовности овощей. Готовые щи окончательно посолить по вкусу.

При подаче на стол в щи добавить сметану и мелко нарезанный зеленый лук или укроп.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 4 л воды, 900 г капустной рассады, 90 г репчатого лука, 300 г моркови, 200 г брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г муки, 60 г жира, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 90-120 г сметаны, 60 г зеленого лука или 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 8. Щи из квашеной капусты (кислые)

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и поставить варить.

Нашинкованную квашеную капусту перебрать (широкие ломтики капусты и моркови перешинковать), хорошо промыть в холодной воде или ошпарить (если она очень кислая), отжать и положить в кастрюлю. Затем влить в нее немного жирного бульона и поставить тушить. Через 1,5-2 часа в капусту добавить слегка обжаренные на жире нашинкованную морковь, мелко рубленый репчатый лук и томат-

пюре и тушить еще 30 минут. После этого капусту переложить в бульон и варить щи до готовности (примерно 30 минут). Минут за 20 до конца варки в них добавить мучную пассеровку (см. № 5), лавровый лист и душистый перец, горошком, щи прокипятить и заправить по вкусу солью и, по желанию, сахаром.

При подаче на стол в щи положить мясо, мелко нарезанный зеленый лук или укроп.

Так же готовят щи на костном или рыбном отваре и вегетарианские.

Для улучшения вкуса и запаха мясных щей в капусту перед тушением рекомендуется положить кожу, жир и кости от ветчины или копченой грудинки, корейки. По желанию, вместе с луком можно обжарить и положить в щи петрушку и сельдерей.

На 1 кг мяса с костью, лучшие грудинки (6 порций): 3-4 л воды, 1,2 кг квашеной капусты, 120 г репчатого лука, 150 г моркови, 60 г зеленого лука или 30 г укропа, 50 г муки, 60 г жира, 60-120 г томата-пюре, 5-15 г сахара, 2-3 лавровых листа, 4-5 горошин душистого перца, 120 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 9. Щи из квашеной капусты с картофелем

Приготавливают так же, как и щи кислые (см. № 8). Разница заключается в том, что в кипящий бульон (минут за 15-20 до конца варки щей) сначала кладут нарезанный кубиками или дольками картофель, через 5-8 минут тушеную капусту, коренья и т. д., а мучную пассеровку не вводят.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг квашеной капусты, 300 г картофеля, 120 г моркови, 90 г репчатого лука, 50 г зеленого лука или укропа, 60-120 г томата-пюре, 50 г жира, 5-15 г сахара, 2-3 лавровых листа, 3-5 горошин душистого перца, 120 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 10. Щи суточные

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и варить при чуть заметном кипении. Приготовить рассыпчатую гречневую кашу (см. № 227).

Квашеную капусту перебрать, промыть, отжать и мелко нарубить. В кастрюле слегка обжарить на жире, томат-пюре, добавить рубленую капусту, обрезки (кожу, кости) ветчины, копченой корейки или грудинки, примерно стакан воды или бульона и, изредка помешивая, тушить все 2,5-3 часа. Затем положить мелко нарубленный и поджаренный на жире репчатый лук и тушить еще 20-30 мин.

В бульон положить тушеную капусту, соль, лавровый лист, душистый перец горошком и варить щи при медленном кипении до готовности. Готовое мясо вынуть, нарезать, а щи заправить мучной пассеровкой (см. № 5) и, прокипятив 10-15 минут, посолить по вкусу. При подаче на стол в щи положить мясо, сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

К щам подать рассыпчатую гречневую кашу или гренки из нее (см. № 250).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1,2 кг квашеной капусты, 90 г репчатого и 50 г зеленого лука, 60-120 г томата-пюре, 30 г муки, 60 г жира, 150 г гречневой крупы, 3-5 горошин душистого перца, 3-4 лавровых листа, 180 г обрезков копченостей, соль – по вкусу.

№ 11. Щи из квашеной капусты с грибами

Сушеные белые грибы перебрать, замочить на 10-15 минут в холодной воде (чтобы отделить от поверхности грязь) и тщательно промыть в нескольких водах; затем залить холодной водой на 4-6 часов (для набухания).

Набухшие грибы вынуть на сито или дуршлаг, промыть сильной струей воды и положить в кастрюлю. В эту же кастрюлю перелить (осторожно, чтобы не поднять со дна осадок) отстоявшуюся воду, в которой набухали грибы, и поставить варить на 2-2,5 часа.

Нашинкованную квашеную капусту перебрать, промыть (для удаления излишней кислоты), отжать, положить в кастрюлю с жиром и тушить, изредка помешивая, 1,5-2 часа. Затем в капусту положить поджаренные нарубленный репчатый лук и томат-пюре, а также лавровый лист и душистый перец горошком. Изредка помешивая, тушить капусту еще 30 минут.

Сварившиеся грибы вынуть шумовкой, перебрать и тонко нашинковать. Отстоявшийся грибной отвар осторожно слить в кастрюлю с капустой, положить туда же нашинкованные грибы и варить все до готовности (грибы можно предварительно обжарить). За 15-20 минут до конца варки в щи можно добавить мучную пассеровку (см. № 5). Готовые щи заправить по вкусу солью.

При подаче на стол в щи положить сметану и мелко нарезанный зеленый лук или укроп.

Можно приготовить щи с картофелем, который кладут за 15-20 минут до конца варки. В этом случае мучная пассеровка не вводится.

На 1 кг квашеной капусты (6 порций): 3-4 л воды, 30-50 г сушеных белых грибов, 150 г репчатого лука, 60-90 г томата-пюре, 50 г жира, 30 г муки, 2-3 лавровых листа, 3-4 горошины душистого перца, 120 г сметаны, 90 г зеленого лука или 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 12. Щи из квашеной капусты со сметками и картофелем

В глубокую кастрюлю с подогретым жиром положить промытую и отжатую квашеную капусту и, изредка помешивая, тушить ее 1,5-2 часа (почти до готовности). Добавить в нее поджаренные на жире нашинкованные репчатый лук и морковь, а затем томат-пюре.

В кипящую воду (или лучше рыбный бульон) положить лавровый лист, душистый перец горошком, немного соли и очищенный и нарезанный картофель. Через 3-5 минут добавить тушеную капусту, а еще через 5 минут – перебранные и хорошо промытые сметки; все варить еще минут 10-15 (до готовности картофеля и сметков).

Готовые щи окончательно заправить по вкусу солью; при подаче на стол положить в них сметану и мелко нарезанный зеленый лук или укроп.

На 1 кг квашеной капусты (6 порций): 3-4 л воды, 300-600 г сметков, 125 г репчатого лука, 120 г моркови, 60-90 г томата-пюре, 300 г картофеля, 70 г жира, 3 лавровых листа, 4-6 горошин душистого перца, 120 г сметаны, 90 г зеленого лука или 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 13. Щи из квашеной капусты с головизной

Голову осетрины или белуги разрубить пополам, удалить жабры, хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Промытую и отжатую квашеную капусту положить в глубокую кастрюлю с подогретым жиром и тушить 1,5-2 часа.

От разварившейся головы отделить мякоть и поставить ее в холодное место. Хрящи и кости положить в отвар и варить до готовности (мягкости) хрящей. Затем бульон процедить в кастрюлю с капустой, а хрящи отделить от костей, нарезать ломтиками и добавить к ранее отобранной мякоти.

Репчатый лук и морковь очистить, нашинковать и слегка обжарить на жире; добавить томат-пюре, снова все прожарить, положить в щи и варить их до готовности. За 15-20 минут до конца варки в щи добавить соль и мучную пассеровку (см. № 5). Прокипяченные с заправкой щи окончательно посолить по вкусу.

Вместо мучной заправки в щи можно положить за 15 минут до конца варки немного нарезанного и прокипяченного 3-5 минут в бульоне или воде картофеля, но тогда количество капусты следует уменьшить.

При подаче на стол в тарелки положить мякоть головы рыбы и хрящи, налить щи и посыпать их зеленью петрушки или зеленым луком.

На 1 кг квашеной капусты (5 порций): 3-4 л воды, 1 кг голов осетрины, севрюги или белуги, 150 г репчатого лука, 60 г моркови, 60 г жира, 40-75 г томата-пюре, 25 г муки, 2-3 лавровых листа, 4-5 горошин душистого перца, 50 г зелени петрушки или зеленого лука, соль – по вкусу.

№ 14. Щи красноармейские

Приготавливаются так же, как щи из квашеной капусты с картофелем (см. № 9), но с мучной пассеровкой. Их можно варить на рыбном отваре и на воде (вегетарианские). Квашеную капусту можно не тушить.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг квашеной капусты, 600 г картофеля, по 150 г репчатого лука и моркови, 90 г томата-пюре, 30 г муки, 60 г жира, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль – по вкусу.

№ 15. Щи зеленые

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и варить до готовности.

Щавель и шпинат перебрать, отделить от корешков и хорошо промыть. Щавель положить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить. Готовый щавель изрубить, пропустить через мясорубку или протереть через решето.

Шпинат положить в бурно кипящую посоленную воду, прокипятить 2-3 минуты, откинуть на сито или дуршлаг и мелко изрубить.

С бульона снять жир и выпарить из него воду (см. стр. 50). На полученном жире слегка поджарить нашинкованный репчатый лук, добавить к нему зеленый лук и снова все прожарить. Затем положить шпинат и щавель и, перемешивая, прокипятить 2-3 минуты. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее бульоном, влить в овощи, добавить лавровый лист, душистый перец горошком и все кипятить еще 10-15 минут, снимая накипь.

Готовые щи заправить по вкусу солью и молотым перцем. При подаче на стол в тарелку со щами положить кусочки вареного мяса, сваренные в мешочек или вкрутую яйца (см. № 402), сметану и укроп.

Если используются лишь листья шпината и щавеля (без стеблей), то их можно мелко порубить или пропустить через мясорубку сырыми, положить в кастрюлю с бульоном и прокипятить щи 10-20 минут. В этом случае лучше сохраняется витамин С. Шпинат можно заменить молодой крапивой или другой дикорастущей съедобной зеленью.

Зеленые щи делают и с картофелем, который кладут за 15 минут до конца варки. В этом случае количество шпината и щавеля уменьшается.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 750 г шпината, 450 г щавеля, по 150 г репчатого и зеленого лука, 60 г муки, 60 г жира, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 3-6 яиц, 120 г сметаны, 30 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

БОРЩИ

№ 16. Борщ без картофеля и московский

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и поставить варить.

Свеклу очистить, промыть, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать, положить в сотейник с жиром и, помешивая, слегка обжарить. Затем добавить к ней немного бульона и тушить на слабом огне 1,5-2 часа.

Нарезать соломкой морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, репчатый лук, свежую капусту. В кипящий бульон положить сначала капусту, а через 30-40 минут слегка обжаренные овощи, коренья, лук, лавровый лист, душистый перец горошком и томат-пюре. Добавить туда же тушеную свеклу и все варить при слабом кипении до готовности. За 15 минут до конца варки в борщ можно добавить мучную пассеровку (см. № 5) и вареные кукурузные зерна (15-20 г на порцию).

Готовый борщ окончательно заправить по вкусу солью, сахаром и ввести в него свекольную подкраску (см. стр. 16). При подаче на стол в тарелку с борщом положить мясо, сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

В московский борщ добавляют кусочки вареной копченой грудинки или ветчины, нарезанные и прогретые сосиски.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, по 600 г свеклы и свежей капусты, 150 г моркови, по 90 г брюквы и репчатого лука, 60 г петрушки и сельдерея, 60 г томата-пюре, 2-3 столовые ложки уксуса, 12 г сахара, 30 г муки, 50 г жира, 7 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 120 г сметаны, 60 г зеленого лука и 30 г укропа, 180 г ветчины или копченой грудинки, 150 г сосисок, соль – по вкусу.

№ 17. Борщ с картофелем и украинский

Приготавливается так же, как указано в № 16. Разница заключается в том, что за 5-10 минут до закладки свеклы в бульон кладут очищенный, промытый и нарезанный кубиками или полумесяцами картофель. Мучная пассеровка не вводится.

В украинский борщ вместо жира кладут свиное сало, а готовый борщ заправляют рубленным чесноком, растертым со шпиком, и посыпают зеленым луком или зеленой петрушкой. В борщ можно положить также болгарский перец.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, по 750 г свеклы и картофеля, 450 г свежей капусты, по 120 г моркови, брюквы и репчатого лука, 60 г петрушки и сельдерея, 120 г сметаны, 60 г томата-пюре, по 60 г зеленого лука и зелени петрушки, 12 г сахара, 2-3 столовые ложки уксуса, 60 г жира, 6 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 40 г шпика, 1-2 дольки чеснока, 90 г болгарского перца, соль – по вкусу.

№ 18. Борщ с квашеной капустой

Приготавливается так же, как и со свежей капустой (см. № 16). Разница заключается в том, что одновременно со свеклой тушат на жире и квашеную капусту (почти до готовности). Затем все овощи кладут в бульон и варят борщ до готовности. Уксус в этот борщ можно и не класть, а количество сахара колеблется в зависимости от кислоты квашеной капусты.

Борщ можно варить на грибном, костном, мясном, рыбном бульонах или вегетарианский (на воде).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 850 г свеклы, 500 г квашеной капусты, по 90 г моркови, брюквы и репчатого лука, 60 г петрушки и сельдерея, 60 г томата-пюре, 1-2 столовые ложки уксуса, 12-30 г сахара, 30 г муки, 50 г жира, 6 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 120 г сметаны, 60 г зеленого лука, 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 19. Борщ флотский

Приготавливается так же, как и обыкновенный борщ (см. № 16), на мясном отваре, но все овощи нарезаются не соломкой, а кружочками или кубиками. В борщ кладут красный перец и большее количество уксуса, вместо томата-пюре можно употреблять свежие помидоры, а из мясных продуктов – бекон (или копченую грудинку и корейку). Кроме того, во флотский борщ добавляют картофель и не кладут ветчину и сосиски.

Борщ можно приготовить и на костном бульоне (см. № 1).

На 1 кг мяса с костью или 400 г копченого бекона, грудинки и корейки (6 порций): 3-4 л воды, 600 г свеклы, 500 г свежей капусты, 300 г картофеля, по 90 г брюквы, моркови и репчатого лука, 60 г петрушки и сельдерея, 300 г свежих помидоров или 90 г томата-пюре, 30 г муки, 50 г жира, 3-4 столовые ложки уксуса, 12-30 г сахара, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца и 0,5 г красного стручкового сушеного перца, 120 г сметаны, 60 г зеленого лука, 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 20. Борщ польский мясной

Приготавливается так же, как и борщ без картофеля (см. № 16). Разница заключается в том, что борщ делают без капусты, а из корней кладут только сельдерей. Количество лука, свеклы и сельдерея увеличивается. По желанию, в борщ можно

положить томат-пюре и картофель, а также кусочки отварного мяса, копченой грудинки или ветчины и сосиски.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг свеклы, 200 г репчатого и 80 г зеленого лука, 200 г сельдерея, 12-30 г сахара, 60 г жира, 2-3 столовые ложки уксуса, 6 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 90-120 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 21. Борщ литовский

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и поставить варить.

Свеклу очистить, промыть, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать, положить в сотейник с небольшим количеством жира и, помешивая, слегка обжарить. Затем в свеклу добавить немного бульона и, изредка помешивая, тушить 1,5-2 часа. Нарезанные соломкой сельдерей, морковь, репчатый лук, а также лавровый лист и душистый перец горошком обжарить в разогретом жире.

Когда мясо будет почти готово, в бульон положить нарезанный дольками картофель, соль и кипятить его 3-5 минут. Затем добавить тушеную свеклу, обжаренные корни и мучную пассеровку (см. № 5) и все еще раз прокипятить. После этого положить нарезанные лапшой листики щавеля и варить борщ до готовности.

Готовый борщ заправить солью, сахаром, молотым перцем и свекольной подкраской (стр. 16), а при подаче на стол положить сметану и рубленую зелень сельдерея; в него можно добавить нарезанные сосиски, грудинку или ветчину.

Литовский борщ варят также с домашними или дикими гусями и утками.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг молодой свеклы, 250 г сельдерея с зеленью, 120 г моркови, 150 г репчатого лука, 180 г щавеля, 800 г картофеля, 30 г муки, 60 г жира, 12 г сахара, 2-3 столовые ложки уксуса, 120 г сметаны, 6 лавровых листов, 3 горошины душистого перца, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 22. Борщ с кукурузой вегетарианский

Хорошо обмытую свеклу испечь в печи, в духовом шкафу или залить холодной водой, добавить немного уксуса и отварить. Сварить очищенные початки кукурузы (№ 209). Морковь и репчатый лук очистить, нарезать соломкой, обжарить на жире, добавить к ним томат-пюре, и снова все прожарить. Испеченную или сваренную и очищенную свеклу также нарезать соломкой, положить к обжаренным овощам, влить немного воды, накрыть крышкой и все тушить.

Капусту нашинковать, положить в кипящий отвар от кукурузы, через 15-20 минут положить туда же овощи, лавровый лист, душистый перец горошком, зерна отварной кукурузы, уксус, соль и сахар и варить все до готовности.

Готовый борщ заправить свекольной подкраской (см. стр. 16), уксусом, солью и сахаром. При подаче на стол в борщ положить сметану и мелко нарезанный укроп.

Если борщ готовится с квашеной капустой, то ее необходимо предварительно тушить (см. № 8).

Борщ с кукурузой можно приготовить на мясном и костном бульонах и добавить в него сосиски, ветчину и копченую грудинку.

На 1 кг свежей кукурузы или 300 г вареных консервированных зерен (5 порций): 2-2,5 л воды, 400 г капусты, 500 г свеклы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 75 г томата-пюре, 60 г сливочного маргарина или свиного сала, 15 г сахара, 2 столовые ложки уксуса, 75 г сметаны, 25 г укропа, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль – по вкусу.

№ 23. Борщ с фрикадельками из кукурузы и мяса

Приготавливается так же, как борщ с кукурузой (см. № 22), с той разницей, что отварную кукурузу кладут не в суп, а в мясо для фрикаделек.

Мякоть мяса пропустить через мелкую решетку мясорубки, добавить в нее отваренные холодные зерна кукурузы, мелко нарубленный, обжаренный и охлажденный репчатый лук и еще раз все пропустить через мясорубку. В фарш положить сырое яйцо, молотый перец, соль (по вкусу), влить немного воды (если масса очень густая), все перемешать, разделить фрикадельками (шариками) диаметром 1,5-2 см и уложить их в подмасленный сотейник. За 10-15 минут до подачи блюда на стол фрикадельки залить бульоном (или водой), накрыть крышкой и кипятить 4-5 минут. Полученный от фрикаделек отвар слить в готовый борщ и заправить его солью, сахаром и свекольной подкраской (см. стр. 16). Фрикадельки разложить на тарелки, залить борщом, добавить в него сметану и посыпать укропом. Фрикадельки можно отварить и в борще.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг свежей кукурузы или 300 г вареных консервированных зерен, 160 г репчатого лука (100 г в борщ и 60 г во фрикадельки), 1½ яйца (при жирном мясе – 2 яйца), 300 г капусты, 600 г свеклы, 100 г моркови, 75 г томата-пюре, 120 г сливочного маргарина или свиного сала (60 г для фрикаделек), 12-30 г сахара, 2-3 столовые ложки уксуса, 75 г сметаны, 30 г укропа, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 0,5 г молотого перца, соль – по вкусу.

№ 24. Борщ с грибами и свежей капустой вегетарианский

Сушеные белые грибы очистить и отварить, как было указано в № 11. Готовые грибы промыть и нашинковать, а отстоявшийся отвар процедить. Свеклу очистить, промыть, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, слегка обжарить на растительном масле, подлить к ней немного воды и тушить 1,5-2 часа. Морковь, брюкву и репчатый лук также нарезать соломкой и обжарить до полуготовности на разогретом растительном масле.

В кипящий грибной отвар положить нарезанную капусту и варить ее 30-40 минут. Затем туда же опустить обжаренные репчатый лук, коренья и томат-пюре. Борщ прокипятить, посолить и добавить в него нарезанный кубиками или дольками картофель и нашинкованные грибы. Прокипятить борщ 4-5 минут, положить в него тушеную свеклу и варить до готовности (8-10 минут).

Готовый борщ заправить окончательно по вкусу солью, сахаром, свекольной подкраской (см. стр. 16) или уксусом. При подаче на стол положить сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

Борщ можно приготовить и без картофеля, но тогда в него следует ввести мучную пассеровку (см. № 5).

На 1 кг свеклы (10 порций): 5-6 л воды, 50 г сушеных белых грибов, 750 г свежей капусты, 500 г картофеля, 250 г моркови, 150 г брюквы, 250 г репчатого и 120 г зеленого лука, 150 г томата-пюре, 20-50 г сахара, 100 г растительного масла, 3-4 столовые ложки уксуса, 5 лавровых листов, 10 горошин душистого перца, 120-200 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 25. Борщ с грибами и квашеной капустой вегетарианский

Приготавливается в основном так же, как и со свежей капустой (см. № 24). Квашеную капусту перебирают, промывают и тушат на жире или растительном масле 1,5-2 часа (см. № 8). В бульон ее закладывают одновременно с тушеной свеклой.

На 1 кг свеклы (8 порций): 4-5 л воды, 40 г белых сушеных грибов, 600-700 г квашеной капусты, 400 г картофеля, 200 г моркови, 100 г брюквы, 200 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 120 г томата-пюре, 16-40 г сахара, 80 г растительного масла, 3 столовые ложки уксуса, 4 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 120-160 г сметаны, соль – по вкусу.

РАССОЛЬНИКИ

№ 26. Рассольник с крупой и мясом или с почками и потрохами

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и довести до кипения. В бульон опустить перебранную, промытую и вымоченную в воде (в течение 2-3 часов) перловую крупу и варить все при слабом кипении. Если мясо сварится раньше крупы, то его вынуть, а кости продолжать варить.

Соленые огурцы обмыть, перезрелые очистить от кожи, разрезать вдоль на 4 части и, если семена крупные, срезать их. Мякоть огурцов нарезать ромбиками и прокипятить 3-8 минут отдельно в бульоне.

Репчатый лук и лук-порей, морковь, брюкву, петрушку и сельдерей очистить, промыть, нарезать брусочками или дольками, слегка обжарить (без изменения цвета) на жире, добавить лавровый лист и душистый перец горошком, снова все обжарить и опустить в суп. Когда суп закипит, положить очищенный и нарезанный дольками или кубиками картофель, проварить 3-5 минут, добавить огурцы с отваром и варить все до готовности.

Готовый рассольник заправить по вкусу прокипяченным огуречным рассолом и солью. При подаче на стол в тарелку положить нарезанное кусочками мясо, налить рассольник, добавить сметану и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Так же в основном приготавливается рассольник с почками и потрохами (обработку их см. в № 31 и 32).

На 1 кг мяса (6 порций): 3-4 л воды, 300 г соленых огурцов, 50 г жира, 120 г перловой крупы, 900 г картофеля, 150 г репчатого лука, 60 г лука-порея, по 75 г моркови и брюквы, по 60 г петрушки и сельдерея, 3 лавровых листа, 2 горошины душистого перца, 60-90 г сметаны, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 27. Рассольник со свежей рыбой и перловой крупой

Судака или крупных окуней очистить от чешуи, выпотрошить и обмыть. С позвоночной кости снять оба филе, срезать с них реберные и плавниковые кости, филе промыть и разрезать на куски (см. стр. 20). Опустить их в кипящую посоленную воду и варить 10-15 минут. Готовую рыбу переложить шумовкой в глубокую тарелку, накрыть ее и поставить в холодное место. Обработанные головы и кости рыбы залить холодной водой и варить 1-1,5 часа при слабом кипении. Оба бульона (от рыбы и отходов) соединить и процедить. Затем положить туда почти готовую перловую крупу. В остальном рассольник готовится так же, как указано в № 26.

Рассольник можно приготовить и на костном рыбном отваре. Перловую крупу можно заменить манной; ее вводят в суп россыпью через 3-5 минут после закладки картофеля.

На 1 кг судака или окуня (6 порций): 2,5-3 л воды, 300 г соленых огурцов, 120 г перловой крупы, 900 г картофеля, 150 г репчатого лука, 60 г лука-порея, по 80 г моркови и брюквы, по 60 г петрушки и сельдерея, 60 г жира, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 60-90 г сметаны, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 28. Рассольник с мясом или рыбой с мучной пассеровкой

Приготавливается так же, как рассольник с мясом (см. № 26) и рассольник с рыбой (см. № 27). Разница заключается в том, что вместо перловой крупы в рассольник вводят в конце варки (за 10-15 минут до готовности) мучную пассеровку (см. № 5).

На 1 кг мяса или рыбы с костью (6 порций): 3-4 л воды, 300 г соленых огурцов, 900 г картофеля, 150 г репчатого лука, 60 г лука-порея, по 75 г моркови и брюквы, по 60 г петрушки и сельдерея, 35-60 г муки, 50 г жира, 2 горошины душистого перца, 3 лавровых листа, 60-90 г сметаны, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 29. Рассольник с кукурузой

Поставить варить мясокостный бульон (см. № 2). Кукурузу очистить, опустить в кипящую посоленную воду и отварить (см. № 209). Морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук очистить, нарезать соломкой и обжарить на жире.

Через 1,5-2 часа от начала варки мяса в кипящий бульон положить нашинкованную свежую капусту, а через 20-30 минут – обжаренные овощи, лавровый лист, душистый перец горошком, очищенный и нарезанный кубиками или дольками картофель. Еще через 3-5 минут добавить очищенные от жесткой кожицы и крупных

семян нарезанные ромбиками и ошпаренные соленые огурцы, вареную кукурузу с отваром и варить все 10-12 минут.

Готовый рассольник заправить прокипяченным и процеженным огуречным рассолом, солью и мелко нарубленным и растертым с зеленью чесноком. При подаче на стол в рассольник положить сметану, рубленую зелень петрушки или укроп.

Суп-рассольник с кукурузой можно варить на костном бульоне, с рыбой, грибами и вегетарианский (на воде).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг кукурузы початками или 300 г вареных консервированных зерен, 300 г соленых огурцов, 900 г картофеля, 150 г репчатого лука, 100 г петрушки и сельдерея, по 150 г моркови и свежей капусты, 70 г жира, 60 г, зелени петрушки или 30 г укропа, 10 г чеснока, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 100 г сметаны, соль и огуречный рассол – по вкусу.

№ 30. Рассольник с курицей, цыплятами и индейкой (льезоненный)

Обработанную курицу (см. стр. 32) залить холодной водой, довести до кипения, снять накипь, посолить и варить на слабом огне до готовности. Готовую курицу вынуть из бульона, охладить, разрубить на кусочки, а бульон процедить и вскипятить.

Соленые огурцы очистить, от кожицы, разрезать вдоль на 4-6 частей, срезав крупные семена, нарезать маленькими ромбиками и отварить в воде до полуготовности.

Бульон заправить мучной пассеровкой (см. № 5), добавить в него слегка обжаренные (без изменения окраски) на масле репчатый лук, лук-порей, петрушку, сельдерей, лавровый лист, душистый перец горошком и прокипятить. После этого положить очищенный и нарезанный дольками картофель, через 3-5 минут – подваренные огурцы и варить суп до готовности.

Готовый суп заправить по вкусу прокипяченным и процеженным огуречным рассолом, солью и перед подачей постепенно влить в него льезон (яичные желтки, размешанные со сметаной, сливками или молоком и сливочным маслом); при этом суп все время энергично мешать. Кипятить суп после введения льезона нельзя, иначе яйца свернутся (кастрюлю с супом следует держать в горячей, но не кипящей воде).

При подаче на стол в тарелку положить кусочек прогретой отварной курицы, налить рассольник и посыпать его укропом или зеленью петрушки.

Так же готовится рассольник с цыплятами, индейкой, телячьей грудинкой, кроликом и телячьими почками.

На 1 кг курицы (8 порций): 4-5 л воды, 400 г соленых огурцов, 120 г репчатого лука, 320 г лука-порея, 120 г петрушки, 160 г сельдерея, 800 г картофеля, 65-80 г муки, 80 г сливочного масла, 3 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 40 г укропа или 80 г зелени петрушки, соль – по вкусу; для льезона: 100 г сметаны или 1½ стакана сливок или молока, 2 яйца (желтки), 50 г сливочного масла.

№ 31. Рассольник с потрохами (льезоненный)

Приготавливается так же, как указано в № 30. Вместо курицы берут потроха (обработку их см. на стр. 46), промывают их, нарубают кусочками в 2,5-3 см, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают накипь и затем варят при слабом кипении. Через 1,5-2 часа в отвар кладут овощи в том же порядке, как и при варке рассольника с курицей.

На 1 кг потрохов разной домашней птицы (5 порций): 2,5-3 л воды, 250 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 150 г лука-порея, 75 г петрушки, 100 г сельдерея, 500 г картофеля, 40 г сливочного масла, 25 г муки, 1 лавровый лист, 1-2 горошины душистого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу; для льезона: 1 стакан молока или сливок, 1 яйцо (желток), 40 г сливочного масла.

№ 32. Рассольник с почками (льезоненный)

Из костей сварить бульон (см. № 1). Говяжьи или свиные почки залить на 3-4 часа холодной водой (сменить ее 2-3 раза) и затем отварить в несоленой воде (см. № 362). Готовые почки промыть, охладить и нарезать мелкими ломтиками.

В костном бульоне сварить овощи (как в рассольнике с курицей, см. № 30), положить в него сваренные отдельно огурцы, а перед подачей на стол влить льезон (см. там же), добавить нарезанные почки, нашинкованный укроп или зелень петрушки.

Телячьи почки нежнее, чем говяжьи и свиные, и не имеют запаха аммиака. Их не вымачивают и не отваривают отдельно, а кладут в рассольник сырыми, нарезав мелкими ломтиками, за 30 минут до конца варки.

На 1 кг говяжьих почек (10 порций): 5-6 л воды, 1,5 кг говяжьих костей, 500 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 400 г лука-порея, 150 г петрушки, 200 г сельдерея, 1 кг картофеля, 80 г сливочного масла, 50 г муки, 5 горошин душистого перца, 2-3 лавровых листа, 50 г укропа или 100 г зелени петрушки, соль – по вкусу; для льезона: 1½ стакана молока, или сливок, 2 яйца (желтки), 50 г сливочного масла.

№ 33. Рассольник с телячьей грудинкой (льезоненный)

Приготавливается так же, как рассольник с курицей (см. № 30). Телячью грудинку можно заменить бараньей или кроликом. Из готовой грудинки удалить кости, охлажденную мякоть нарезать на порции.

На 1 кг телячьей грудинки (6 порций): 3-4 л воды, 300 г соленых огурцов, 120 г репчатого лука, 240 г лука-порея, 90 г петрушки, 120 г сельдерея, 600 г картофеля, 60 г сливочного масла, 30 г муки, 2-3 горошины душистого перца, 1,5-2 лавровых листа, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу; для льезона: 1 стакан молока или сливок, 1-2 яйца (желтки), 40 г сливочного масла.

СОЛЯНКИ

№ 34. Солянка мясная сборная

У обработанного мяса (см. № 2) срезать мякоть с костей. Кости разрубить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 3-4 часа. Затем в бульон положить мякоть мяса, довести его до кипения, посолить и варить при слабом кипении 2,5-3 часа. Готовое мясо вынуть и охладить, бульон процедить и вскипятить.

Огурцы промыть, а крупные и перезрелые очистить, разрезать вдоль на 4-6 частей, удалить крупные семена, нарезать ромбиками, опустить в кипящий бульон и варить 5-8 минут. Очищенный и нарезанный ломтиками репчатый лук, лавровый лист и душистый перец горошком слегка обжарить на жире, добавить томат-пюре, прокипятить все до появления прозрачных оранжевых пятен жира и влить в бульон. Минут за 10 до подачи на стол в горячую солянку положить каперсы и нарезанные ломтиками отварную ветчину, говядину, сосиски, прокипятить ее 3-5 минут, заправить по вкусу процеженным огуречным рассолом и солью.

При подаче на стол солянку разлить в тарелки, положить сметану и посыпать мелко нарезанным зеленым луком или укропом.

Чем больше и разнообразнее набор мясных продуктов, тем вкуснее солянка. В нее можно класть жареную или отварную говядину, телятину, баранину, свинину, птицу, дичь, отварной язык, сосиски, ветчину, колбасу, почки и т. д. Хорошо положить также маслины или сваренные вместе с огурцами мелкие оливки без косточек. Солянку с жареными мясными продуктами ни в коем случае не следует кипятить, иначе мясо станет жестким.

На 600 г мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 200 г отварной ветчины, 300 г сосисок, 300 г соленых огурцов, 130 г каперсов, 200-300 г репчатого лука, 90-120 г томата-пюре, 4-6 лавровых листа, 9-12 горошин душистого перца, 75 г жира или сливочного масла, 60 г зеленого лука или 30 г укропа, 90-120 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 35. Солянка мясная сборная без томата

Приготавливается так же, как указано в № 34, только в солянку не кладут томат. Кроме того, перед подачей на стол в готовую горячую (но не кипящую) солянку вводят льезон (см. № 30).

На 600 г мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 200 г отварной ветчины, 300 г сосисок, 300 г соленых огурцов, 200-300 г репчатого лука, 120 г каперсов, 4-6 лавровых листов, 6-12 горошин душистого перца, 60 г жира или сливочного масла, 60 г зеленого лука или 30 г укропа, соль – по вкусу; для льезона: 100 г сметаны или 200 г сливок, 1 яйцо (желток), 30 г сливочного масла.

№ 36. Солянка мясная по-домашнему

Приготавливается так же, как указано в № 34, за исключением того, что из мясных продуктов в нее кладут только одну говядину и не добавляют каперсов. Обмытое мясо нарезают мелкими кубиками (примерно в 1 см), закладывают их в костный бульон и отваривают. Через 40-60 минут в бульон кладут нарезанный кубиками

картофель, а еще через 3-5 минут – огурцы, обжаренный репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист, душистый перец горошком. В конце варки солянку заправляют огуречным рассолом и солью. Вместо томата-пюре можно положить морковь и отваренную заранее мелкую перловую крупу.

На 1 кг мяса с костью (8 порций): 4-5 л воды, 400 г соленых огурцов, 300-400 г репчатого лука, 120 г томата-пюре, 1,5 кг картофеля, 80 г жира, 4 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, 80 г зеленого лука или 40 г укропа, 80-160 г сметаны (по желанию), соль – по вкусу.

№ 37. Солянка рыбная

С обработанной рыбы (судака, сига, лососины, осетрины, белуги и др.) снять филе (стр. 20) и разрезать его на кусочки (по 1-3 на порцию). Из костей и голов сварить бульон (см. № 3), процедить его, положить кусочки филе и варить при слабом кипении 10-15 минут. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара и выставить на холод. Огурцы промыть, очистить, разрезать сначала вдоль на 4-6 частей, а затем, удалив крупные семена, ромбиками, опустить в процеженный бульон и варить 5-8 минут. Репчатый лук, нарезанный ломтиками, слегка поджарить на масле с лавровым листом и душистым перцем горошком, добавить томат-пюре, снова прожарить до загустения, переложить в бульон с огурцами и варить все до готовности. В конце варки добавить каперсы. Готовую солянку окончательно заправить по вкусу прокипяченным и процеженным огуречным рассолом и солью.

При подаче на стол в тарелку положить ранее отваренную рыбу, налить солянку и посыпать мелко нарезанным зеленым луком или укропом. Можно добавить также тонкий ломтик лимона, маслины и оливки (без косточек).

Солянка может быть приготовлена из одного сорта рыбы или из нескольких.

На 1 кг рыбы (6 порций): 2,5-3 л воды, 300 г соленых огурцов, 200-300 г репчатого лука, 120 г каперсов, 90 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 4-6 лавровых листов, 8-12 горошин душистого перца, 60 г зеленого лука или 30 г укропа, 7 г лимона (по желанию), соль – по вкусу.

№ 38. Солянка рыбная по-домашнему

Приготавливается так же, как указано в № 37, за исключением того, что в нее не кладут каперсы и лимон и берется меньшее количество рыбы. Вместо этого минут за 15 до конца варки в солянку добавляют нарезанный дольками или кубиками картофель.

На 1 кг рыбы (8 порций): 3-4 л воды, 400 г соленых огурцов, 1,5 кг картофеля, 200-300 г репчатого лука, 120-160 г томата-пюре, 65 г жира, 4 лавровых листа, 12 горошин душистого перца, соль – по вкусу.

СУПЫ РАЗНЫЕ

№ 39. Суп русский на костном бульоне или с потрохами

Сварить бульон из костей (см. № 1). Замоченную на 2-3 часа перловую крупу отварить при слабом кипении почти до готовности. Слегка обжарить в жире нарезанные кубиками или брусочками репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, душистый перец горошком и лавровый лист, залить их процеженным бульоном и кипятить 5-10 минут. После этого в суп положить нарезанный дольками картофель, отваренную крупу с отваром, мучную пассеровку (см. № 5) и варить все до готовности.

Готовый суп заправить по вкусу солью. При подаче на стол положить в него сметану, мелко нарезанные укроп или зеленый лук.

При отсутствии сметаны в готовый горячий суп можно ввести льезон (см. № 30). Перловую крупу можно заменить манной. Ее засыпают в суп за 10-12 минут до подачи супа на стол. В этом случае мучную пассеровку вводить в суп не следует.

Так же приготавливают суп с потрохами. Для этого потроха отваривают почти до готовности и нарезают кусочками (см. № 31). Минут за 20-25 до конца варки супа в него кладут коренья, картофель, крупу и остальные продукты.

На 1 кг говяжьих костей или потрохов (5 порций): 2,5-3 л воды, 1 кг картофеля, 50-100 г перловой или ячневой крупы, 75-125 г репчатого лука, по 60 г моркови и брюквы, по 35 г петрушки и сельдерея, 10 г муки, 40 г жира, 2-3 горошины душистого перца, 1-2 лавровых листа, 75 г сметаны, 25 г укропа и 50 г зеленого лука, соль – по вкусу.

№ 40. Суп русский с телячьей или бараньей грудинкой

Обработанную телячью или баранью грудинку залить холодной водой и поставить варить на 1,5-2,5 часа. Готовую грудинку освободить от костей, мякоть положить в тарелку, а кости опустить обратно в бульон и вываривать еще 1,5-2 часа. На полученном бульоне приготовить суп так же, как указано в № 39. При подаче на стол в суп положить, кроме сметаны и зелени, кусочки отваренной и нарезанной грудинки.

Так же можно приготовить суп из разрубленного на части кролика.

На 1 кг телячьей или бараньей грудинки (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 60-120 г перловой крупы, 90-150 г репчатого лука, по 70 г моркови и брюквы, 50 г петрушки, 40 г сельдерея, 15 г муки, 50 г жира, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 30 г укропа и 60 г зеленого лука, 90 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 41. Суп русский с рыбой (льезоненный)

С обработанной рыбы (судака, крупного окуня или сига) снять филе (см. стр. 20) и нарезать его кусочками. Из костей и голов сварить бульон (см. № 3), процедить, опустить в него кусочки филе и отварить до готовности (12-15 минут). Затем рыбу вынуть шумовкой и остудить.

Нарезанные мелкими кубиками или соломкой репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, а также душистый перец горошком и лавровый лист слегка

обжарить на масле, положить в бульон, прокипятить 5-10 минут и добавить нарезанный дольками или кубиками картофель. Через 5-7 минут в бульон всыпать манную крупу и варить его еще 10-12 минут.

Перед подачей на стол в суп влить льезон (см. № 30) или сметану (15 г на порцию), положить кусочки подогретой рыбы, мелко нарезанные зеленый лук и укроп.

Манную крупу можно заменить отваренной перловой крупой.

На 1 кг рыбы (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 60-80 г манной крупы, 90-150 г репчатого лука, по 70 г моркови и брюквы, 60 г петрушки, 30 г сельдерея, 50 г сливочного масла, 3 горошины душистого перца, 2-3 лавровых листа, 30 г укропа и 60 г зеленого лука, соль – по вкусу; для льезона: $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо (желток), 30 г сливочного масла.

№ 42. Суп русский с корюшкой (льезоненный)

Нарезанные брусочками, кубиками или соломкой репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку и сельдерей слегка обжарить в кастрюле с небольшим количеством разогретого жира, залить водой (лучше рыбным бульоном), добавить душистый перец горошком и лавровый лист, довести до кипения, посолить и варить на слабом огне 5-10 минут. Затем положить нарезанный картофель, прокипятить 5 минут и всыпать манную крупу. Через 3 минуты добавить подготовленную корюшку и варить суп при слабом кипении еще 5-8 минут.

Перед подачей на стол в готовый горячий суп влить льезон (см. № 30) или положить в него сметану (15 г на порцию) и мелко нарезанные укроп и зеленый лук.

На 1 кг корюшки (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 50-80 г манной крупы, 90-150 г репчатого лука, по 70 г моркови и брюквы, 60 г петрушки, 30 г сельдерея, 50 г жира (животного или растительного), 3 горошины душистого перца, 2-3 лавровых листа, 30 г укропа и 60 г зеленого лука, соль – по вкусу; для льезона: $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо (желток), 30 г сливочного масла.

№ 43. Суп русский с грибами

Белые сушеные грибы замочить на 15 минут в воде, затем хорошо промыть и залить холодной водой на 3-4 часа (для набухания). Разбухшие грибы поставить варить на 2,5-3 часа (см. № 11).

Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей посоленной водой и также варить 2,5-3 часа (крупу можно варить вместе с грибами).

В кастрюле разогреть немного жира, положить в него нарезанные мелкими кубиками репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку и сельдерей, а также нашинкованные отваренные грибы, душистый перец горошком, лавровый лист и, помешивая, обжарить все до золотистого цвета. Затем туда же добавить почти готовую крупу, осторожно влить, не взбалтывая, грибной отвар и кипятить на слабом огне 5-10 минут. После этого суп посолить, положить в него нарезанный кубиками или полумесяцами картофель и варить все до готовности.

Перед подачей на стол суп окончательно заправить солью, положить в него сметану и мелко нарезанные укроп и зеленый лук.

На 50 г белых сушеных грибов (10 порций): 5-6 л воды, 2 кг картофеля, 100-150 г перловой крупы, по 120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 80 г петрушки и сельдерея, 80 г жира (животного или растительного), 5 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 30 г укропа и 100 г зеленого лука, 150 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 44. Суп русский с пшеном и свежими помидорами вегетарианский

В кастрюле разогреть немного масла и слегка обжарить на нем нарезанные мелкими кубиками репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку и сельдерей; добавить душистый перец горошком, лавровый лист, очищенные и нарезанные дольками или кубиками свежие помидоры и все поджарить. После этого накрыть овощи крышкой и тушить до полуготовности. Затем влить в них кипящую воду, посолить и, когда вода снова закипит, всыпать перебранное и хорошо промытое пшено. Через 5-8 минут в суп добавить нарезанный кубиками или дольками картофель и варить еще 15-18 минут при слабом кипении.

Перед подачей на стол суп заправить солью, положить в него сметану и мелко нарезанный укроп и зеленый лук.

Этот суп рекомендуется делать летом и осенью, когда есть свежие корни и помидоры. Его можно приготовить и на костном, мясном или рыбном бульонах. Свежие помидоры можно класть в суп через 8-10 минут после закладки картофеля.

На 300 г свежих помидоров (6 порций): 2,5-3 л воды, 60-120 г пшена, 1 кг картофеля, 90 г репчатого лука, по 70 г моркови и брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г сливочного масла, 2 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 20 г укропа и 60 г зеленого лука, 90 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 45. Суп русский с капустой вегетарианский

Хорошо промытую перловую крупу залить кипящей посоленной водой и поставить варить. Через 1-1,5 часа долить в нее воду, положить нарезанную квадратиками свежую капусту и продолжать варить на слабом огне.

Обжарить на масле или жире репчатый лук, морковь, брюкву, сельдерей и петрушку, добавить нарезанные кубиками свежие помидоры, лавровый лист, душистый перец горошком, все еще слегка обжарить и переложить в кастрюлю с перловой крупой и капустой. Через 8-10 минут в суп добавить соль и нарезанный кубиками или дольками картофель и варить его еще 12-15 минут.

Готовый суп посолить по вкусу, разлить в тарелки, положить сметану и посыпать мелко нарезанным укропом и зеленым луком.

Этот суп может готовиться также на мясном или рыбном бульоне.

На 1 кг капусты (10 порций): 5-6 л воды, 1,2 кг картофеля, 100-200 г перловой крупы, 200 г свежих помидоров, по 120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 60 г сельдерея и петрушки, 80 г жира, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 30 г укропа и 100 г зеленого лука, 150 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 46. Суп крестьянский

Из говяжьих костей сварить бульон (см. № 1), процедить его и $\frac{1}{2}$ часть снова поставить на огонь. Перебрать и хорошо промыть перловую крупу, опустить ее в кипящий бульон и варить на слабом огне. Через 1-1,5 часа добавить остальной бульон, нарезанную квадратиками свежую капусту, а еще через 30-50 минут – обжаренные на жире репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, душистый перец горошком и лавровый лист. Прокипятив суп 5-10 минут, положить в него нарезанный кубиками или дольками картофель и варить до готовности (15 минут).

Перед подачей на стол суп заправить по вкусу солью, разлить в тарелки, положить сметану и посыпать зеленью петрушки или сельдерея.

Этот суп можно варить и с мясом (см. № 2). Для ускорения варки и сохранения белого цвета крупы ее можно отварить отдельно в воде и положить в почти готовый суп, после закладки картофеля. Крупу можно предварительно замочить на 3-4 часа в холодной воде и уже затем отваривать в супе.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 2-2,5 л воды, 400 г свежей капусты, 600 г картофеля, 40 г перловой крупы, по 50 г репчатого лука, моркови и брюквы, 40 г петрушки или сельдерея, 40 г жира, 3 горошины душистого перца, 1-2 лавровых листа, 40 г зелени петрушки или сельдерея, 60 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 47. Суп со свежими кореньями и картофелем

Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и поставить варить. Через 2,5 часа в бульон положить обжаренные на жире репчатый лук, морковь, репу, петрушку, сельдерей, душистый перец горошком и лавровый лист, прокипятить его 5-10 минут, добавить нарезанный кубиками или дольками картофель и варить все до готовности. Перед подачей на стол суп окончательно заправить солью, посыпать зеленью петрушки или сельдерея и укропом.

Особенно вкусен этот суп с молодым картофелем и свежими кореньями. Суп можно приготовить также на костном отваре и вегетарианский. В последнем случае коренья рекомендуется обжаривать на масле и при подаче на стол в суп добавлять сметану (по 15-20 г на порцию).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, по 90-150 г репчатого лука, моркови и репы, 70 г петрушки с зеленью, 70 г сельдерея, 1 кг картофеля, 50 г жира, 1-2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 48. Суп с вермишелью или мелкой макаронной засыпкой и картофелем

Поставить варить мясной бульон (см. № 2). Через 2 часа в него положить нарезанные соломкой и обжаренные на жире репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, душистый перец горошком и лавровый лист, а еще через 5-10 минут – нарезанный дольками картофель. Когда суп закипит, добавить вермишель или мелкую засыпку и варить 15-18 минут на слабом огне.

Готовый суп заправить солью, при подаче на стол посыпать зеленью петрушки и сельдерея или укропом.

Такой суп можно варить также на костном или рыбном бульоне.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 100 г вермишели или мелкой засыпки, по 70-120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г жира, 2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 49. Суп с лапшой и картофелем

Приготавливается так же, как указано в № 48. Лапшу следует класть в закипевший бульон сразу после закладки обжаренных кореньев, а через 5-8 минут добавить картофель.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 150 г лапши (фабричной), по 70-120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г жира, 2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 50. Суп с макаронами и картофелем

Приготавливается так же, как указано в № 48. Разница заключается в том, что в бульон сначала закладываются макароны, затем через 10-15 минут – обжаренные коренья и еще через 5-10 минут – картофель.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 150 г макарон, по 70-120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г жира, 2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 51. Суп с потрохами и домашней лапшой

Нарезанные мелкими кусочками обработанные потроха залить холодной водой, довести до кипения, снять накипь, посолить и варить при слабом кипении (см. № 31).

Приготовить лапшу: на сухой стол или специальную фанерную доску насыпать горкой муку, сделать в ней углубление, выпустить яйцо, влить 2 столовые ложки воды, добавить соль и замесить крутое тесто, которое на 20-30 минут поставить в холодное место. Затем, все время подсыпая муку, тесто тонко (в 1-2 мм) раскатать и нарезать длинными полосками шириной 5-6 см; когда они слегка подсохнут, сложить по 4-5 полосок друг на друга и тонко нарезать поперек. Лапшу разрыхлить, слегка пересыпать мукой и поставить в теплое сухое место.

В почти готовый бульон (с мягкими потрохами) положить нарезанные соломкой и обжаренные на жире репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, душистый перец горошком и лавровый лист, все прокипятить и через 5-10 минут всыпать лапшу, хорошо отряхнув ее от муки и разрыхлив. При слабом кипении варить суп до готовности.

Перед подачей на стол суп заправить по вкусу солью, посыпать укропом или зеленью петрушки и сельдерея.

На 1 кг потрохов домашней птицы (5 порций): 2,5-3 л воды, по 60-100 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 40 г петрушки и сельдерея, 40 г жира, 2—3

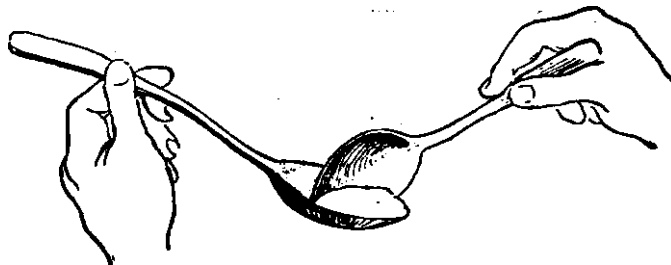


Рис. 22. Разделка клецек.

горошины душистого перца, 1-2 лавровых листа, 25 г укропа, соль – по вкусу; для лапши: 1 яйцо, 150 г муки, 2 столовые ложки воды.

№ 52. Суп с клецками и кореньями

Сварить мясной бульон (см. № 2). За 30 минут до окончания варки положить в него нарезанные кубиками и брусочками слегка обжаренные на жире репчатый лук, морковь, брюкву, сельдерей, петрушку, лавровый лист и душистый перец горошком.

Приготовить клецки: в небольшую кастрюлю процедить стакан бульона, добавить в него столовую ложку сливочного масла (25 г), соль и вскипятить. Затем всыпать просеянную муку, замесить тесто, прогреть его 1-2 минуты на огне, немного охладить, вбить яйцо и снова хорошо вымесить.

Через 15-20 минут после того, как в бульон были положены коренья, опустить туда же клецки. Для этого левой рукой взять тесто на столовую ложку и обровнять его о борт кастрюли. Другой ложкой, смоченной в бульоне, отрывать от теста кусочки и опускать их в бульон (рис. 22).

После того как клецки поднимутся на поверхность, проварить суп еще 2-3 минуты и снять с огня.

Готовый суп заправить по вкусу солью. При подаче на стол в тарелку положить кусочек мяса, залить его супом и посыпать укропом или зеленью петрушки или сельдерея.

Клецки можно сделать и из манной крупы. В этом случае берется меньше масла и больше яиц. Для приготовления супа можно использовать костный бульон (см. № 1), в суп можно положить картофель (за 15-20 минут до конца варки).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, по 70-120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 50 г сельдерея и петрушки, 30 г жира, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки или сельдерея, соль – по вкусу; для клецек: 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 120 г муки, 1 стакан бульона.

№ 53. Суп с перловой крупой и картофелем

Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой (воды берут примерно в 4 раза больше, чем крупы) и вымачивать 2-3 часа. Обработанное мясо (см. № 2) залить холодной водой и поставить варить. Через 1-1,5 часа после закипания

бульона опустить в него набухшую перловую крупу. Еще через час нарезанные мелкими кубиками репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, лавровый лист, душистый перец горошком слегка поджарить на жире и положить в суп. Прокипятить его 5-10 минут, добавить нарезанный дольками или кубиками картофель и варить все до готовности.

Перед подачей на стол суп заправить солью и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Чтобы придать супу большую прозрачность, крупу надо варить отдельно в кипящей посоленной воде (до полуготовности), затем откинуть ее на сито, промыть и доваривать вместе с картофелем в супе.

Этот суп можно приготовить на костном или рыбном бульоне.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 120 г перловой крупы, 1 кг картофеля, по 70-120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 30 г петрушки и сельдерея, 50 г жира, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 54. Суп с рисом и картофелем

Сварить мясной бульон. Рис перебрать, хорошо промыть и опустить в бульон к почти готовому мясу. Нарезанные мелкими кубиками, брусочками или соломкой репчатый лук, морковь, брюкву, сельдерей, петрушку, лавровый лист и душистый перец горошком слегка обжарить на жире и положить в суп. Через 5-10 минут в него добавить нарезанный дольками картофель и варить еще 12-15 минут. Готовый суп заправить по вкусу солью, при подаче на стол посыпать укропом, зеленью петрушки или сельдерея.

Так же готовят суп с пшеном, которое перебирают, 3-4 раза промывают в теплой воде и потом уже закладывают в бульон. Для супа могут быть использованы костный и рыбный бульоны.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 120 г риса, 1 кг картофеля, по 70-120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г жира, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки и сельдерея, соль – по вкусу.

№ 55. Суп с грибами, картофелем и перловой крупой

Белые сушеные грибы перебрать и замочить на 15-20 минут в холодной воде. Затем их хорошо промыть, залить холодной водой и поставить варить. Перловую крупу промыть, залить кипящей водой (воды взять в 6-7 раз больше, чем крупы) и также поставить варить. Нарезанные соломкой или мелкими кубиками репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку и сельдерей перемешать с почти отваренными нашинкованными грибами, лавровым листом, душистым перцем горошком и все обжарить на жире. В грибной отвар положить обжаренные овощи и грибы, почти отваренную крупу, соль и варить все до готовности.

Перед подачей на стол суп заправить по вкусу солью и посыпать укропом или зеленым луком.

Для ускорения варки грибов их можно после тщательной промывки замочить на 4-6 часов в холодной воде и затем в этой же воде отварить (см. № 11). Перловую крупу также можно замочить на 2-3 часа в воде.

На 1 кг картофеля (6 порций): 3-4 л воды, 30 г белых сушеных грибов, 120 г перловой крупы, по 70-120 г репчатого лука, моркови и брюквы, по 50 г петрушки и сельдерея, 50 г жира, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 30 г укропа или 60 г зеленого лука, соль – по вкусу.

№ 56. Уха рыбацкая натуральная

Свежую рыбу (судака, крупного окуня, треску, щуку, налима и др.) очистить от чешуи, выпотрошить, снять с кости оба филе, срезать с них реберные и плавниковые кости и промыть. Из голов (без жабр) и костей сварить бульон, процедить его и снова вскипятить. Филе нарезать кусочками, опустить в кипящий бульон и варить 10-15 минут при слабом кипении до готовности. Затем рыбу вынуть, очистить от костей и положить на тарелку. Бульон процедить, вскипятить, опустить в него очищенный и нарезанный колечками или ломтиками репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком, через 5-8 минут добавить нарезанный дольками или кубиками картофель и варить все при слабом кипении до готовности. Суп заправить по вкусу солью.

Перед подачей на стол в тарелки положить разогретые отваренные кусочки рыбы, налить суп и посыпать мелко нарезанным укропом, зеленым луком или петрушкой.

При небольшом количестве супа (2-3 порции) в бульон можно закладывать одновременно рыбу, лук и картофель.

На 1 кг свежей рыбы (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 150 г репчатого лука, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 30 г укропа, 60 г зеленого лука, соль – по вкусу.

№ 57. Уха рыбацкая с пшеном и картофелем

Приготавливается так же, как указано в № 56. Разница заключается в том, что в кипящий бульон с луком и специями вначале закладывают пшено, а затем, минут через 10-15, картофель.

На 1 кг свежей рыбы (6 порций): 3-4 л воды, 1 кг картофеля, 90 г пшена, 150 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 20 г укропа, 60 г зеленого лука, соль – по вкусу.

№ 58. Суп-харчо по-грузински

Обработанную баранью грудинку разрубить с костью на куски по 50-55 г, залить холодной водой и варить 45-60 минут до полуготовности. Затем в бульон положить перебранный и промытый рис, слегка обжаренный на жире рубленый репчатый лук и томат-пюре, а также ткемали (пастила из кислых слив), сушеную зелень и соль. Еще через 40-60 минут добавить красный стручковый перец и мелко нарубленный чеснок, растертый с зеленью петрушки. Перед подачей на стол суп окончательно заправить солью и посыпать зеленью петрушки.

Так же готовится харчо с говяжьей грудинкой; при этом срок варки мяса увеличивается почти в полтора раза, а рис и прочие продукты закладываются через 75-90 минут после начала варки мяса. Приправы и зелень можно заменить душистым перцем горошком и лавровым листом.

На 1 кг бараньей или говяжьей грудинки (6 порций): 3-3,5 л воды, 210 г риса, 90 г говяжьего жира или сливочного масла, 240 г репчатого лука, 20 г чеснока, 90 г томата-пюре, 3 г сушеной зелени (хмели-сурнели), 120 г свежей зелени петрушки, 120 г ткемали, 3 г красного стручкового перца, соль – по вкусу.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

К этой группе супов относятся совершенно прозрачные, осветленные, а также неосветленные, но достаточно прозрачные мясокостные бульоны с различными гарнирами. Делают их в основном из говядины, кур, рябчиков, иногда из кролика, а также из ершей, окуней, судаков, стерляди, осетрины и налима.

При изготовлении прозрачных супов необходимо с самого начала обеспечить прозрачность бульона, а мясному придать еще приятную золотистую окраску. Поэтому их варят главным образом из трубчатых костей. Если же бульон варят из позвоночных костей, то из них обязательно удаляют спинной мозг, который делает бульон мутным. Для придания бульону золотистой окраски и улучшения его вкуса и запаха кости, лук и коренья предварительно обжаривают и опускают в горячую посоленную воду.

К прозрачным супам подают белый (пшеничный) хлеб или гренки из него в виде тонких ломтиков, пирожки из дрожжевого, дрожжевого слоеного или пресного слоеного теста с капустой, мясом или рисом, а к борщук – гренки с сыром. К прозрачной рыбной ухе подают белый хлеб, расстегаи и кулебяки.

БУЛЬОНЫ

№ 59. Бульон костный желтый

Говяжьи трубчатые кости обмыть, разрубить и удалить из них костный мозг (его используют для приготовления блюда № 324). Затем уложить их на сковороду или противень, поставить в духовой шкаф и, изредка перемешивая, хорошо обжарить, не допуская подгорания. Обжаренные кости переложить в кастрюлю с горячей, чуть посоленной водой, довести до кипения, снять накипь и жир и варить при очень слабом кипении 6-7 часов, изредка снимая жир. За 1,5-2 часа до конца варки обжарить (можно без жира) репчатый лук, коренья и положить их в бульон. Готовый бульон процедить.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 2,5-3 л воды, 80 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 40 г репчатого лука, соль – по вкусу.

№ 60. Бульон мясной прозрачный оттянутый

Сварить желтый костный бульон (см. № 59), Часа за 2 до конца варки бульона приготовить мясную оттяжку. Для этого нежирную мякоть говядины 3-го сорта

(шея, рулька, голяшка, подбедерок, нижняя часть лопатки и т. п.) пропустить через мелкую решетку мясорубки. Промолотое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой (ее брать примерно в 3 раза больше, чем мяса), все хорошо размешать и поставить в холодное место на 1,5-2 часа. Растереть (но не взбивать) белок яйца, развести его водой, в которой настаивалось мясо, влить в оттяжку и хорошо размешать ее.

Готовый бульон процедить и остудить до 65-70°. Затем примерно $\frac{1}{3}$ часть его постепенно вливать в оттяжку, все время мешая ее. В оставшийся бульон, помешивая его, ввести разведенную оттяжку, немного посолить его и положить поджаренный репчатый лук, морковь и сельдерей. После этого бульон, помешивая от дна, нагревать (без кипения) до тех пор, пока не исчезнет розовый цвет мяса и бульона и не появятся крупные белковые сгустки. Прекратив помешивание, довести бульон до чуть заметного кипения и варить 60-75 минут на слабом огне.

Готовый бульон посолить по вкусу, процедить через очень частое сито или салфетку и подавать на стол в тарелках, мисках или больших чайных чашках. Летом бульон можно подавать охлажденным, в виде желе. В этом случае при варке и с готового горячего бульона необходимо снять весь жир. К прозрачному бульону подают белый хлеб, гренки, пирожки.

Выварившееся мясо оттяжки можно использовать для приготовления различных фаршей для пирогов, пирожков, картофельных и мучных запеканок, рулетов и т. д. или добавить в мясную рубку.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 2,5-3 л воды, 200-300 г мякоти мяса (3-го сорта, без жира), 1 яйцо, 80-100 г корней (петрушки, моркови, сельдерея), 40 г репчатого лука, соль – по вкусу.

№ 61. Бульон мясной прозрачный неоттянутый

Поставить варить желтый костный бульон (см. № 59). Через 4 часа влить в него холодную воду (примерно $\frac{1}{3}$ количества бульона) и положить обработанную говядину одним или двумя кусками. На слабом огне довести бульон до легкого кипения, снять накипь и продолжать варить. Через 1,5-2 часа в него положить нарезанные и обжаренные без жира корни и репчатый лук и варить еще 1-2 часа, изредка снимая жир и накипь, до готовности мяса. Сварившееся мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. Бульон посолить по вкусу и процедить.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 2,5-3 л воды, 300-400 г мякоти мяса, 80-100 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 40 г репчатого лука, соль – по вкусу.

БУЛЬОНЫ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ

№ 62. Бульон мясной прозрачный с овощами

Приготовить прозрачный бульон (см. № 60 или 61), процедить его, снова довести до легкого кипения и положить в него нарезанные брусочками, кубиками или соломкой репу и морковь, а через 5 минут разделенную на мелкие кочешки цвет-

ную капусту и очищенные зеленые бобы. Еще через 5 минут добавить петрушку и сельдерей и варить бульон при слабом кипении 12-15 минут. В готовый бульон положить зеленый горошек, отваренный в бурно кипящей посоленной воде, или прогретый консервированный, и посолить его.

При изготовлении большого количества бульона все овощи лучше сварить отдельно, а коренья потушить в бульоне и откинуть на решето. При подаче блюда на стол прогретые овощи и коренья разложить в тарелки, залить процеженным бульоном и посыпать укропом или зеленью сельдерея, петрушки. Отвар от овощей и кореньев следует использовать для приготовления других супов или соусов.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 2,5-3 л воды, 200–300 г мякоти мяса, 1 яйцо, по 80 г репы, моркови и цветной капусты, по 20 г сельдерея и петрушки, по 40 г репчатого лука, зеленых бобов и зеленого горошка, соль – по вкусу.

№ 63. Бульон мясной прозрачный с яйцами в мешочек

Приготовить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Отварить (в течение 5 минут) свежие и без трещин на скорлупе яйца, быстро охладить их под струей холодной воды и, не вынимая из воды, осторожно очистить (см. №201 и стр. 213). Затем яйца прогреть в небольшом количестве бульона, положить в тарелки и залить прозрачным бульоном.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5 л воды, 200–300 г мякоти мяса, 4-5 яиц, 40 г репчатого лука, 80 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), соль – по вкусу.

№ 64. Бульон мясной прозрачный с молочной яичницей

Сварить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Яйца, молоко и соль как следует размешать венчиком, лопаткой или ножом и, процедив через сито, разлить в хорошо подмащенные формочки или в мелкий сотейник. Формочки поставить в сотейник с горячей водой, накрыть сверху подмащенной бумагой или крышкой, поставить в духовой шкаф и варить яичницу до готовности. При этом надо следить за тем, чтобы вода, в которой стоят формочки, не кипела, иначе яичница получится очень плотной и пористой. Готовую яичницу немного остудить, выложить на тарелки, залить бульоном и подавать на стол.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 2-3 яйца, ½ стакана молока, 40 г репчатого лука, 80 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), соль – по вкусу.

БУЛЬОНЫ С КРУПЯНЫМИ И МУЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

№ 65. Бульон мясной прозрачный с рисом и помидорами

Приготовить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Перебранный и промытый рис опустить в кипящую посоленную воду, отварить и откинуть на сито. У свежих помидоров вырезать плодоножку и опустить их в кипяток. Когда кожица у места выреза будет отставать, осторожно снять ее. Помидоры разрезать пополам и, уда-

лив семена, нарезать кубиками. Затем уложить их в сотейник слоем 1 см, залить процеженным бульоном и припустить до размягчения (3-4 минуты). Зелень петрушки разделить от стеблей, промыть и ошпарить кипятком.

Перед подачей блюда на стол в тарелку положить отваренный рис, помидоры, зелень петрушки и залить все процеженным бульоном.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 80 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 100 г риса, 120 г помидоров, 40 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 66. Бульон мясной прозрачный с рисовой запеканкой

Сварить прозрачный бульон (см. № 60 и 61). В маленьком глубоком сотейнике или кастрюле обжарить в небольшом количестве масла мелко нарубленный репчатый лук, добавить томат-пюре и снова все слегка прожарить. Затем положить промытый рис, соль, залить бульоном (1,5-2 стакана бульона на $\frac{3}{4}$ стакана риса) и, изредка помешивая от дна, варить все до загустения. Потом накрыть кастрюлю крышкой, поставить в духовой шкаф и варить еще 50-60 минут.

В готовый рис положить немного тертого сыра, соли и все хорошо перемешать. Полученную массу уложить ровным плотным слоем в 3-4 см в подмасленные формочки или мелкий сотейник, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу или в «чудо-печке». После того как готовая запеканка немного остынет, встряхнуть формочки и выложить ее в тарелки, залить бульоном и подавать на стол.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 120 г риса, 40 г сыра, 30 г масла, 40 г репчатого лука, 80 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г томата-пюре, соль – по вкусу.

№ 67. Бульон мясной прозрачный с рисовой запеканкой и кореньями

Приготавливается почти так же, как было указано в № 66. Разница заключается в том, что запеканка прослаивается припущенными кореньями: сваренный рис укладывают в подмасленную посуду слоем 1-1,5 см, на него кладут нарезанные лапшой сначала обжаренные, а затем припущенные в бульоне коренья, а сверху – опять слой риса, который посыпают тертым сыром и сбрызгивают маслом. Запекают рис в духовом шкафу или в «чудо-печке».

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 120 г риса, 40 г сыра, 30 г масла, 40 г томата-пюре, по 60 г репчатого лука, моркови и брюквы, 40 г петрушки и сельдерея, соль – по вкусу.

№ 68. Бульон мясной прозрачный с макаронами, лапшой, вермишелью или мелкой засыпкой

Сварить бульон, как указано в № 60 или 61. В сильно кипящую посоленную воду засыпать, разрыхляя, лапшу и отваривать ее 20-25 минут. Готовую лапшу откинуть на сито, промыть кипяченой горячей водой, уложить в кастрюлю, залить небольшим количеством процеженного прозрачного бульона и прокипятить. Затем лапшу снова откинуть на сито (бульон использовать для приготовления соусов или

пюреобразных супов), разложить в тарелки, залить процеженным прозрачным бульоном, посыпать укропом, зеленью сельдерея или петрушки и подавать на стол.

Так же готовится прозрачный суп с мелкой засыпкой, вермишелью, макаронами. Макароны рекомендуется отваривать целыми, а подавать нарезанными на кусочки длиной 2,5-3 см.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 160 г лапши, соль – по вкусу.

№ 69. Бульон мясной прозрачный с макаронами и сыром

Приготавливается так же, как указано в № 68. Отдельно к бульону подается тертый сыр (швейцарский, советский или голландский).

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 160 г макарон, 60 г сыра, соль – по вкусу.

№ 70. Бульон мясной прозрачный с клецками

Сварить прозрачный бульон (см. № 60 или 61), процедить его и снова вскипятить. В кипящий бульон разделить клецки (см. № 52).

После того как они поднимутся на поверхность, проварить суп еще 3-5 минут при слабом кипении и снять с огня. При варке большого количества супа с клецками последние целесообразнее отваривать отдельно в кипящей посоленной воде.

При подаче на стол в тарелку положить клецки и залить их бульоном.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), соль – по вкусу; для клецек: 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 120 г муки, 1 стакан бульона.

№ 71. Бульон мясной прозрачный с фрикадельками

Сварить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Приготовить мясную рубку с обжаренным рубленным луком и водой (см. № 23). Разделить ее на фрикадельки в виде шариков диаметром 1,5-2 см, уложить их в один ряд на дно подмасленного сотейника, залить бульоном (или горячей водой) и, накрыв крышкой, отваривать 8-10 минут на плите или в духовом шкафу. Если отвар из-под фрикаделек получился прозрачным, то его можно слить, процедив, в бульон, а фрикадельки сполоснуть кипятком. При подаче блюда на стол в тарелку положить фрикадельки и залить их процеженным бульоном.

Фрикадельки можно варить непосредственно в бульоне, но тогда в нем могут появиться мелкие хлопья свернувшегося белка.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки); для фрикаделек: 400 г мякоти мяса, 40 г репчатого лука, 30 г жира; соль – по вкусу.



Рис. 23. Разделка профитролей.

№ 72. Бульон мясной прозрачный с пельменями

Сварить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Приготовить пельмени, как указано в № 383. Вскипятить в глубоком сотейнике посоленную воду, опустить в нее разделанные пельмени и варить их 6-8 минут. Готовые пельмени разложить по тарелкам, залить бульоном и подавать на стол.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): для бульона: 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 40 г репчатого лука; для пельменей: 140 г мякоти говядины, 100 г мякоти свинины, 40 г репчатого лука, 20 г жира, 2 яйца, 200 г муки; соль – по вкусу.

№ 73. Бульон мясной прозрачный с профитролями

Сварить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Приготовить профитроли следующим образом. В кастрюлю влить воду, положить масло, соль, сахар и вскипятить. Затем всыпать просеянную муку, замесить тесто и проварить его в течение 1-2 минут. Заваренное тесто охладить до 65-70° и постепенно вводить в него (в 4-5 приемов) сырые яйца, каждый раз тщательно вымешивая тесто до однородного состояния. Готовое тесто переложить в конусный мешочек, свернутый из плотной бумаги (или в кондитерский мешочек с гладкой трубкой, имеющей отверстие диаметром 8-10 мм) и выжимать его мелкими шариками на лист, слегка смазанный сливочным маслом (рис. 23). Шарiki располагать на расстоянии 2-2,5 см друг от друга. Выпекать профитроли 8-12 минут в духовом шкафу при температуре 180-200°.

При подаче блюда на стол в глубокую тарелку налить прозрачный бульон и отдельно подать профитроли.

На 1 кг говяжьих костей (на 4 порции): для бульона: 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 40 г моркови, 40 г петрушки и сельдерея, 40 г репчатого лука; для профитролей: 60 г муки, 30 г сливочного масла, 2 яйца, $\frac{1}{3}$ стакана воды, 10 г сахара; соль – по вкусу.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ РАЗНЫЕ

№ 74. Бульон мясной прозрачный со свеклой («Борщок»)

Сварить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Свеклу очистить, тонко нашинковать или натереть на терке, влить в нее столовую ложку уксуса и слегка обжарить на снятом с бульона почищенном жире (см. стр. 50). Затем залить ее бульоном (один стакан), прокипятить 10-15 минут, отвар процедить через салфетку и охладить.

Сырой яичный белок и репчатый лук (20 г) растереть и, помешивая, постепенно вливать в охлажденный свекольный отвар. Смесь нагревать на огне, изредка помешивая от дна, до появления белковых хлопьев. Затем помешивание прекратить и проварить смесь при легком кипении 5-10 минут. Полученный оттянутый сок процедить в бульон, прокипятить его, заправить по вкусу солью, уксусом, сахаром, красным молотым перцем, по желанию, вином-мадерой и подавать на стол с острыми гренками.

Гренки приготовить следующим образом. Белый хлеб нарезать небольшими прямоугольными кусочками толщиной 8 мм и слегка обжарить на масле. Тертый сыр перемешать с томатом-пюре, сырым яичным желтком, сливочным маслом, красным молотым перцем и мадерой. Получившуюся тестообразную массу аккуратно намазать на поджаренные кусочки хлеба, уложить их на сковороду или лист и запечь в духовом шкафу.

Свекольный сок не обязательно готовить отдельно. В мясную оттяжку можно положить слегка обжаренную (с уксусом) и охлажденную свеклу и выварить ее.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 400 г свеклы, 60 г репчатого лука, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г уксуса, 10 г сахара, 80 г вина (мадеры), соль – по вкусу.

№ 75. Бульон прозрачный из курицы, кролика или индейки

Обработанную мякоть говядины залить холодной водой, поставить на огонь, довести до легкого кипения, снять накипь, посолить и отваривать, изредка снимая жир и накипь, при слабом кипении. Очищенную и заправленную курицу (см. стр. 32) положить к отвариваемому мясу и варить все на слабом огне до готовности. За 30-40 минут до конца варки в бульон добавить крупно нарезанные и, по желанию, слегка обжаренные репчатый лук и коренья.

Сваренную курицу вынуть из бульона, остудить и нарубить на равные по количеству мякоти порции. Бульон окончательно посолить по вкусу и процедить через частое сито или салфетку.

При подаче блюда на стол в тарелку положить кусочек курицы и залить ее горячим бульоном. Бульон можно подать также с яичным, мучным и овощным гарнирами (см. № 62–70, 72, 73). Оставшееся вареное мясо использовать для другого супа или второго блюда.

Куриный бульон можно приготовить и без говядины. Однако в этом случае он может получиться не очень крепким и не очень прозрачным. Если же хотят иметь совершенно прозрачный куриный бульон без говядины, то его делают из костей курицы, которые мелко рубят и, по желанию, слегка обжаривают. Куриные кости можно добавить в бульон из говяжьих (не обжаренных) костей часа за 3 до конца его варки (см. № 59).

Так же готовят бульоны из индейки и кролика.

На 1 кг курицы (6 порций): 3-4 л воды, 150 г мякоти мяса, 40 г репчатого лука, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), соль – по вкусу.

№ 76. Бульон мясной прозрачный «Рассольник»

Приготовить прозрачный бульон (см. № 60 или 61). Сырой яичный белок и репчатый лук (20 г) растереть и постепенно вливать в огуречный рассол, помешивая его. Смесь поставить на слабый огонь и, помешивая от дна, нагревать до тех пор, пока не появятся белковые хлопья. После этого помешивание прекратить, довести смесь до кипения и на слабом огне варить 5-10 минут. Полученный рассол процедить и ввести в готовый процеженный бульон, который прокипятить, добавить по вкусу соль и подавать на стол.

Огуречный рассол можно не очищать отдельно, а влить в оттяжку. Однако в этом случае мясо из оттяжки будет иметь запах рассола.

На 1 кг говяжьих костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 0,5 л огуречного рассола, 40 г репчатого лука, 80 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), соль – по вкусу.

№ 77. Бульон прозрачный из дичи (рябчика или куропатки)

Поставить варить костный бульон (см. № 59). Рябчиков ощипать, опалить, выпотрошить и промыть (см. стр. 32). Затем снять с грудки кожу и филе (использовать его для вторых блюд), вырубить из спинки позвоночную кость (так как она придает бульону сильную горечь), кости и ножки мелко изрубить, обжарить и положить к отваривающимся говяжьим костям (через 3-4 часа от начала их варки). Если бульон достаточно прозрачный, то через 1-1,5 часа после закладки костей рябчика долить в него холодную воду ($\frac{1}{4}-\frac{1}{5}$ часть количества бульона) и положить обмытую мякоть говядины, а еще через 30-60 минут – крупно нарезанные и обжаренные корни и репчатый лук. При слабом кипении варить бульон до готовности мяса (1,5-2 часа).

Готовый бульон посолить по вкусу, прокипятить еще 3-5 минут, процедить через сито или салфетку, снова прокипятить и подавать на стол с белым хлебом, гренками или пирожками, с яйцом, лапшой, мучными или манными клецками, с рисовой запеканкой, овощами, с цветной или брюссельской капустой (см. стр. 76-82).

Если костный бульон будет мутным, то его необходимо оттянуть (см. № 60). Отварное мясо использовать на фарш для пирожков, вторых блюд или салатов.

На 1 кг говяжьих костей (6 порций): 2,5 л воды, кости от 2-3 рябчиков, 150 г мякоти мяса, 100 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 60 г репчатого лука, соль – по вкусу.

№ 78. Бульон мясной или куриный прозрачный с сельдереем

Приготовить мясной (см. № 60 или 61) или куриный (см. № 75) прозрачный бульон. За 15-20 минут до окончания варки бульона положить в него тонко нарезанные ломтики очищенного и хорошо обмытого сельдерея. Когда бульон настоится (без кипения) – будет сильно пахнуть сельдереем, снять его с огня, заправить по вкусу солью и процедить.

Бульон подавать на стол в фарфоровых чайных чашках с гренками с сыром, пирожками с мясом, рисом или свежей капустой.

При долгом хранении горячего бульона (на водяной бане) необходимо опустить в него кусочки сельдерея.

Так же готовится бульон с эстрагоном.

На 1 кг говяжьих или куриных костей (4 порции): 1,5-2 л воды, 200-300 г мякоти мяса, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 80 г моркови и петрушки, 150 г сельдерея, соль – по вкусу.

№ 79. Уха прозрачная

Окуня, ерша, судака очистить, удалить внутренности и жабры, снять филе, срезать с него реберные и плавниковые косточки и промыть (см. стр. 26). В кипящую посоленную воду опустить освобожденные от жабр и хорошо промытые нарубленные головы и кости рыбы. Бульон довести до кипения, снять накипь и варить 1,5 часа на слабом огне. Затем бульон процедить, положить в него репчатый лук, петрушку, душистый перец горошком, вновь вскипятить, опустить промытое филе рыбы и варить 8-15 минут при слабом кипении. Когда рыба будет готова, осторожно вынуть ее шумовкой, уложить на сито или тарелку, накрыть и вынести на холод.

Приготовить оттяжку: 30 г очищенного и нарубленного, репчатого лука растереть в ступке с паюсной икрой, добавить сырой яичный белок, снова все растереть и развести холодной водой или хорошо охлажденным бульоном (1 стакан). Готовый бульон процедить через частое сито или салфетку, охладить примерно до 60° и $\frac{1}{3}$ его постепенно вливать в оттяжку, все время мешая ее. Полученную смесь соединить, энергично помешивая, с оставшимся бульоном и нагревать его, мешая от дна, на слабом огне до тех пор, пока не появятся белковые хлопья. После этого бульон довести до слабого кипения и варить еще 10-20 минут. Готовую отстоявшуюся уху посолить по вкусу и процедить через салфетку.

При подаче блюда на стол в тарелку положить кусочки отварной рыбы и налить уху. По желанию, ее можно посыпать укропом или зеленью петрушки. К ухе подают белый и черный хлеб, расстегаи, а также ломтики лимона.

Рыбу для ухи следует брать исключительно свежую, так как лежалая или соленая дает мутный бульон. Паюсная икра для оттяжки может быть заменена свежей икрой судака. Оттяжку можно сделать и без икры, однако при этом уха будет менее

вкусной. Чем свежее рыба, тем меньше следует класть в уху корней и особенно лаврового листа и перца.

На 1 кг ершей, окуня, судака (4 порции): 3 л воды, 50 г репчатого лука, 40 г петрушки, 20 г паюсной икры, 1 яйцо, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 25 г укропа или 40 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре приготавливаются из овощей, круп, бобовых, птицы, раков, крабов, из мясных и реже рыбных продуктов на некрепких отварах, воде или молоке. Отличительной чертой пюреобразных супов является то, что в них все или почти все продукты протерты. Супы-пюре обладают мягким, нежным вкусом, легко усваиваются организмом и поэтому широко применяются в детском и лечебном питании.

Пюреобразные супы приготавливают следующим образом: продукты очищают, отваривают, тушат или припускают, а затем протирают через сито. Жесткие продукты (мясо, птица) перед протиранием пропускают несколько раз через мясорубку и толкут в ступке. Чтобы измельченные продукты не оседали на дно и супы имели однородную консистенцию густых сливок, в них, за исключением крупяных, вводят мучную пассеровку, разведенную бульоном.

Муку для заправки супов-пюре можно обжаривать и без жира, при этом ее следует особенно тщательно перемешивать.

Для витаминизации супов-пюре, повышения их питательности, улучшения вкуса и вида перед подачей на стол их заправляют кусочками сливочного масла или льезоном из сливочного масла, молока, сливок и сырых яичных желтков. Следует помнить, что заправленные льезоном и маслом супы нагревать до температуры выше 70° нельзя, так как при этом свернутся белки, а масло всплывет на поверхность.

Хранить супы-пюре до подачи на стол следует на водяной бане (на пару). Чтобы на супе не образовалась пенка, на поверхность его кладут маленькие плоские кусочки сливочного масла.

Супы-пюре по цвету, вкусу и запаху должны соответствовать основному продукту, из которого они приготавливаются. При подаче на стол в них можно класть мелкие кусочки основного продукта: спаржи, цветной капусты, ветчины и т. п.

ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ СУПЫ-ПЮРЕ

№ 80. Суп-пюре из картофеля

Поставить варить костный бульон (см. № 1). Часа за два до конца варки в кастрюле разогреть жир, прокипятить в нем без обжаривания нашинкованный репчатый лук, добавить к нему очищенный и нарезанный картофель и залить все процеженным бульоном так, чтобы картофель был чуть покрыт им. Закрыв кастрюлю крышкой, варить его до готовности. Затем горячий картофель быстро протереть через частое решето, сито или пропустить через мясорубку, размять.

В другой кастрюле слегка обжарить на жире (без изменения цвета) муку и, тщательно вымешивая, постепенно развести ее до консистенции сметаны проце-

женным бульоном (см. № 5). К мучной пассеровке добавить протертый картофель, хорошо все перемешать и влить оставшийся бульон.

Суп кипятить 10-15 минут, изредка снимая накипь и мешая от дна.

Готовый суп заправить по вкусу солью, процедить, вскипятить, снять с огня и, перемешивая его снизу вверх, ввести сливочное масло или лезон из желтков, сливочного масла, сливок или молока (см. стр. 84).

При подаче на стол в суп можно положить высушенные и обжаренные гренки (кубиками) из белого хлеба.

Суп-пюре из картофеля можно приготовить также на мясокостном и рыбном бульонах.

На 1 кг говяжьих костей (5 порций): 2,5-3 л воды, 1,5-2 кг картофеля, 125 г репчатого лука, 50 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 30-50 г муки, 25 г жира, 25-50 г сливочного масла, 125 г белого хлеба для гренков, соль – по вкусу.

№ 81. Суп-пюре из картофеля и лука-порея

Приготавливается так же, как указано в № 80. Разница заключается в том, что вместо репчатого лука в суп кладут белую часть лука-порея. Бульон лучше варить из телячьих или куриных костей. Перед подачей на стол в суп вводится лезон из желтка, сливок и сливочного масла.

На 1 кг телячьих, куриных или говяжьих костей (5 порций): 3 л воды, 1,5-2 кг картофеля, 125-200 г лука-порея, 50 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 25-50 г муки, 25 г жира, 50 г сливочного масла, 125 г белого хлеба для гренков, соль – по вкусу; для лезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо (желток), 25 г сливочного масла.

№ 82. Суп-пюре из овощей на мясном отваре

Поставить варить мясной бульон (см. № 1 или 2). Через 3-4 часа нашинкованные морковь, брюкву, петрушку, сельдерей, лук-порей и репчатый лук слегка обжарить на жире, опустить в бульон и варить 15-25 минут до готовности. Затем протереть их через сито. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее бульоном до консистенции сметаны, добавить протертые овощи, все перемешать и соединить с оставшимся бульоном. Суп кипятить 10-15 минут, помешивая от дна, снять с огня, ввести в него лезон из желтка, сливок и сливочного масла (см. стр. 84) и заправить солью.

К супу подать гренки из белого хлеба в виде мелких кубиков.

Отваренное мясо можно нарезать и положить в суп или подать на второе.

Этот суп можно приготовить на костном бульоне, а также на воде (вегетарианский).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-3,5 л воды, 1 кг картофеля, по 150 г моркови и брюквы, 40 г петрушки, по 50 г сельдерея, репчатого лука и лука-порея, 60 г муки, 90 г жира, 30 г сливочного масла, 125 г белого хлеба для гренков, соль – по вкусу; для лезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо, (желток), 30 г сливочного масла.

№ 83. Суп-пюре из корнеплодов, картофеля и тыквы

Приготавливается так же, как указано № 82. Разница заключается в том, что в суп добавляется тыква, которая сначала слегка обжаривается, а затем тушится вместе с кореньями.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 4-4,5 л воды, 600 г тыквы, около 1 кг картофеля, 50 г репчатого лука, 40 г лука-порея, по 75 г моркови и брюквы, 50 г петрушки, 40 г сельдерея, 60 г муки, 60 г сливочного масла, соль – по вкусу; для льезона – $\frac{3}{4}$ стакана молока или сливок, 1 яйцо (желток), 30 г сливочного масла.

№ 84. Суп-пюре из моркови и риса

Очищенную морковь нарезать мелкими ломтиками, уложить в сотейник или кастрюлю с растопленным маслом и, помешивая, слегка обжарить (без изменения окраски). Затем добавить в нее воду, немного соли и тушить на слабом огне. Готовую морковь протереть через сито. Одновременно отварить рис, опустив его в кипящую посоленную воду. Рисовым отваром развести мучную пассеровку (см. № 5). К рису добавить протертую морковь с отваром и мучную пассеровку и, помешивая от дна, варить суп 10-15 минут.

Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром, сливочным маслом (см. № 80) и подать с поджаренными гренками.

Суп-пюре из моркови можно приготовить также на мясном или костном бульоне.

На 1 кг моркови (6 порций): 3 л воды, 60 г риса, 60-90 г сливочного масла, 60 г муки, сахар и соль – по вкусу.

№ 85. Суп-пюре из кабачков или тыквы

Очистить и промыть лук-порей, кабачки или тыкву и стручки фасоли. В кастрюле слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук, прибавить к нему мелко нарезанные кабачки или тыкву, масло, соль, залить все горячей водой (1 л) и варить под крышкой, изредка помешивая, до готовности. Размягченные овощи протереть через решето или сито. Стручки фасоли нарезать ромбиками или брусочками длиной 3-4 см и толщиной 0,5 см и отварить в бурно кипящей посоленной воде, не закрывая кастрюлю крышкой. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5). Добавить в нее протертое овощное пюре с отваром, отвар от стручков фасоли и горячую воду и варить все 10-15 минут, изредка снимая накипь и помешивая от дна.

Перед подачей на стол в горячий, но не кипящий суп-пюре ввести льезон из желтков, сливок или молока и сливочного масла (см. № 80) и окончательно заправить суп солью: в тарелку положить стручки фасоли и залить их супом. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из кабачков или тыквы можно приготовить на костном, мясном и курином бульонах (см. № 1, 2, 30).

На 1 кг кабачков или тыквы (5 порций): 2,5 л воды, 150 г лука-порея, 125 г стручков фасоли, 60 г муки, 60 г сливочного масла, соль – по вкусу; для льезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо (желток), 25 г сливочного масла.

№ 86. Суп-пюре из свежих помидоров

Сварить мясокостный бульон (см. № 2). Слегка обжарить на жире нашинкованные репчатый лук, лук-порей, морковь, брюкву, петрушку и сельдерей, лавровый лист и душистый перец горошком. К обжаренным кореньям добавить очищенные и нарезанные свежие помидоры и, изредка помешивая, тушить все до готовности. Затем овощи протереть через сито. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5) и развести ее бульоном. Суп кипятить 15-20 минут, затем положить в него протертые коренья и помидоры, все перемешать и на слабом огне кипятить еще минут 8-10, снимая накипь и мешая от дна.

Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром, процедить и ввести в него лезон из сливочного масла, желтка и сливок (см. № 80). Мясо можно нарезать и разложить в тарелки или использовать для приготовления вторых блюд. При подаче на стол в суп можно добавить немного отваренного риса или гренки (кубиками) из белого хлеба.

Так же готовится суп-пюре вегетарианский – на овощном или картофельном отваре.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3,5-4 л воды, 1,2 кг свежих помидоров, 70 г репчатого лука, по 40 г лука-порея, петрушки и сельдерея, 150 г моркови и брюквы, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 1-2 лавровых листа, 1-2 горошины душистого перца, соль – по вкусу; для лезона: 1 стакан сливок, 60 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

№ 87. Суп-пюре из свежих белых грибов или шампиньонов

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить и промыть (см. стр. 15). Мелкие шляпки разрезать пополам, а крупные – на дольки, уложить в сотейник, добавить к ним немного сливочного масла и воды и тушить под крышкой до готовности. Оставшиеся пеньки мелко нарубить или пропустить 2-3 раза через мясорубку, положить в сотейник и также тушить до готовности. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее кипятком, добавить вареные измельченные грибы с отваром, отвар от шляпок и кипятить 20-25 минут, изредка снимая накипь и помешивая от дна. Затем массу протереть через частое сито, снова довести до кипения, снять с огня и заправить лезоном из яичного желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80).

Готовый суп окончательно заправить по вкусу солью. При подаче на стол в тарелку положить тонко нарезанные шляпки грибов и залить их супом.

Так же готовится суп из сморчков. Но последние следует более тщательно очищать и промывать (см. стр. 15) и перед варкой прокипятить в двух-трех водах.

Суп-пюре из грибов можно приготовить и на молоке.

На 500 г белых грибов или шампиньонов или 750 г сморчков (на 5 порций): 2,5-3 л воды, 100 г сливочного масла, 100 г муки, соль – по вкусу; для лезона: 30 г сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо (желток).

№ 88. Суп-пюре из свежих огурцов

Сварить бульон из костей телятины, кролика, кур, цыплят или индейки (см. № 1). Свежие молодые огурцы хорошо обмыть, нарезать мелкими ломтиками, добавить к ним немного сливочного масла и воды и тушить 12-15 минут до полного их размягчения, а затем протереть через сито. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее процеженным бульоном и, изредка снимая накипь и помешивая от дна, кипятить его 8-10 минут. Затем положить в бульон протертые огурцы и прокипятить его еще 2-3 минуты. Готовый суп снять с огня, ввести в него леззон из яичного желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80), окончательно заправить по вкусу солью и сахаром и подавать на стол.

Часть сырых огурцов можно нарезать кубиками, уложить в сотейник, добавить немного масла, бульона и сварить под крышкой (сохранив форму). При подаче на стол положить их в тарелку и залить супом.

Суп-пюре из огурцов можно приготовить и на молоке.

На 1 кг свежих молодых огурцов (6 порций): 1 кг костей телятины, курицы, индейки, 3,5-4 л воды, 100 г сливочного масла, 100 г муки, по 40 г петрушки, сельдерея и репчатого лука, 20 г моркови, соль и сахар – по вкусу; для леззона: 1 стакан сливок, 30 г сливочного масла, 1-2 яйца (желтки).

№ 89. Суп-пюре из спаржи

Из телячьих или куриных костей сварить бульон (см. № 1). Спаржу тщательно промыть и очистить от кожицы (см. № 203). Верхние части головок (около $\frac{1}{3}$ стебля) нарезать кусочками длиной 2 см и отварить в соленой воде. Более твердую нижнюю часть спаржи мелко нарезать, вместе с очистками опустить в кипящую воду, прокипятить 3-5 минут и откинуть на сито. Приготовить мучную пассеровку на масле (см. № 5) и развести ее процеженным бульоном. Бульон вскипятить, опустить в него ошпаренную спаржу и варить 30-40 минут (до размягчения спаржи), снимая накипь и помешивая от дна. Затем спаржу протереть через частое сито, слить обратно в кастрюлю и снова все прокипятить. Готовый суп снять с огня, влить в него леззон из желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80) и заправить по вкусу солью и сахаром. Перед подачей на стол положить в суп ранее отваренные кусочки спаржи.

На 1 кг спаржи (6 порций): 3-3,5 л воды, 1 кг телячьих или куриных костей, 40 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 100 г сливочного масла, 150 г муки, соль и сахар – по вкусу; для леззона: 30 г сливочного масла, 1 стакан сливок или молока, 1 яйцо (желток).

№ 90. Суп-пюре из цветной капусты

Сварить бульон из телячьих или говяжьих костей (см. № 1). За 1-1,5 часа до конца варки бульона очистить цветную капусту, промыть ее, разобрать на мелкие кочешки, положить в кастрюлю, залить молоком и процеженным бульоном (чтобы жидкость немного покрывала капусту) и тушить. Готовую капусту вместе с отваром протереть через сито.

Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее бульоном и кипятить 15-20 минут, снимая накипь и помешивая от дна. Затем добавить в суп протертую капусту, все хорошо перемешать и кипятить еще 3-5 минут.

Готовый суп снять с огня, влить в него льезон из яичного желтка, молока и сливочного масла (см. № 80), окончательно посолить и подавать на стол.

По желанию, можно отделить от кочна цветной капусты несколько мелких кочешков, отварить их отдельно и при подаче на стол положить в суп.

На 1 кг говяжьих или телячьих костей (5 порций): 2,5-3 л воды, 800 г цветной капусты, 60 г репчатого лука, 60 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 100 г сливочного масла, 100 г муки, соль и сахар – по вкусу; для льезона: 50 г сливочного масла, 1 тонкостенный стакан молока, 1 яйцо (желток).

СУПЫ-ПЮРЕ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И КУКУРУЗЫ

№ 91. Суп-пюре из перловой крупы

Сварить мясной бульон (см. № 2). Перловую крупу перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде на 2-3 часа. Набухшую крупу откинуть на сито, заложить в кипящий процеженный бульон и варить 1,5-2 часа. Затем в суп добавить слегка обжаренный на жире репчатый лук и варить все до готовности. Разварившуюся крупу протереть через частое сито, развести процеженным бульоном и вскипятить. Готовый суп заправить льезоном из желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80), солью и сахаром.

Перед подачей блюда на стол мясо нарезать кусочками, положить в тарелки и залить супом. Мясо можно использовать и для второго блюда.

Суп-пюре из перловой крупы можно приготовить на воде, на костном отваре (лучше из куриных или телячьих костей).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-3,5 л воды, 360 г перловой крупы, 80 г репчатого лука, 60 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 50 г жира, соль и сахар – по вкусу; для льезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок, 20-30 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

№ 92. Суп-пюре из риса и овсяной крупы

Приготавливается так же, как указано в № 91. Разница заключается в том, что рис не замачивают в воде (для набухания), а сразу отваривают. Так же приготавливается суп-пюре из овсяной крупы.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-3,5 л воды, 300 г риса, 60 г лука-порея (белая часть) или 80 г репчатого лука, 60 г корней, 50 г жира, соль и сахар – по вкусу; для льезона: $1\frac{3}{4}$ стакана молока или $\frac{3}{4}$ стакана сливок, 20-30 г масла, 1 яйцо (желток).

№ 93. Суп-пюре из гороха с ветчиной

Сварить костный бульон (см. № 1). Горох перебрать, промыть и залить на 4-5 часов холодной водой (для набухания). Затем откинуть его на решето, переложить в

чистую кастрюлю, залить процеженным бульоном (на 5-6 см выше уровня гороха), добавить обмытую ветчину и варить 2,5-3 часа (если горох лущеный – 1-2 часа) при слабом кипении, изредка помешивая от дна и снимая накипь. Готовую ветчину вынуть, остудить и нарезать порционными ломтиками или мелкими кубиками. Минут за 20-30 до конца варки гороха положить в него слегка обжаренный репчатый лук, и затем горох протереть через сито. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее бульоном до густоты сметаны, добавить протертый горох, хорошо все размешать, влить оставшийся бульон и варить суп при слабом кипении еще 10-15 минут.

Готовый суп заправить по вкусу солью и сахаром. При подаче на стол положить в тарелку ветчину и залить ее супом. По желанию, можно положить в него гренки (кубиками) из белого хлеба.

Так же готовится суп-пюре из гороха с копченой свиной грудинкой или корейкой. Такой суп можно делать и на воде.

На 1 кг говяжьих костей (5 порций): 3-3,5 л воды, 400 г сушеного гороха, 50 г муки, 125 г репчатого лука, 60 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 75 г жира, 250-375 г сырой ветчины, соль и сахар – по вкусу.

№ 94. Суп-пюре из гороха на мясном отваре

Приготавливается так же, как указано в № 93, но без ветчины и на мясокостном бульоне. Мясо можно использовать для приготовления вторых блюд.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 480 г сушеного гороха, 150 г репчатого лука, 60 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 60 г муки, 90 г жира, соль – по вкусу.

№ 95. Суп-пюре из гороха вегетарианский

Приготавливается так же, как указано в № 93, только не на бульоне, а на воде. Репчатый лук и мука обжариваются на топленом или подсолнечном масле.

На 500 г гороха (6 порций): 2,5-3 л воды, 90 г топленого или растительного масла, 180 г репчатого лука, 60 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 60 г муки, соль – по вкусу.

№ 96. Суп-пюре из сушеного зеленого горошка

Горошек перебрать, хорошо промыть в теплой воде и на 4-6 часов залить холодной водой для набухания. Сварить мясокостный бульон (см. № 2).

Набухший горох залить частью процеженного бульона или водой, в которой он набухал, и варить 2-2,5 часа. В середине варки добавить слегка обжаренный репчатый лук. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее процеженным бульоном, положить разварившийся и протертый горох и варить 8-10 минут при слабом кипении, изредка снимая накипь и помешивая от дна. Готовый суп заправить по вкусу солью и сахаром. При подаче на стол положить в него обжаренные гренки (кубиками).

По желанию, в суп можно добавить ветчину. Вареное мясо можно использовать для приготовления пирожков или вторых блюд.

Суп-пюре из зеленого горошка можно сделать вегетарианский с топленым или растительным маслом.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3-4 л воды, 480 г сушеного зеленого горошка, 180 г репчатого лука, 60 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 60 г муки, 90 г жира, 125 г белого хлеба для гренков, соль и сахар – по вкусу.

№ 97. Суп-пюре из чечевицы на мясном бульоне

Приготавливается так же, как указано в № 96. Следует учесть, что чечевица требует очень тщательной промывки. Варить ее рекомендуется с лавровым листом и душистым перцем горошком. Суп-пюре из чечевицы можно варить и на костном бульоне или на воде. Замачивать чечевицу следует не более чем на 3 часа.

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3,5-4 л воды, 480 г чечевицы, 150 г репчатого лука, 60 г муки, 90 г жира, 60 г корней, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, соль – по вкусу.

№ 98. Суп-пюре из фасоли или сои на мясном бульоне

Приготавливается так же, как указано в № 96. Фасоль замачивается на 4-6 часов и варится в бульоне. В отваренную фасоль, кроме репчатого лука, кладут слегка обжаренные корни – петрушку, сельдерей и лук-порей.

Соя замачивается на 12-16 часов (вода меняется) и варится 5-8 часов (см. № 252).

На 1 кг мяса с костью (6 порций): 3,5-4 л воды, 500 г фасоли или сои, 120 г репчатого лука, 30 г лука-порея, по 50 г петрушки и сельдерея, 30 г муки, 50 г жира, соль – по вкусу.

№ 99. Суп-пюре из кукурузы молочно-восковой спелости

Початки ранней кукурузы очистить (см. стр. 15), опустить в кипящую посоленную воду и варить до готовности. Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, тонко нарезать и слегка обжарить на масле; добавить туда же зерна вареной кукурузы с небольшим количеством отвара или воды и тушить 12-15 минут до размягчения всех овощей. Готовые овощи протереть через сито. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее отваром от кукурузы, добавить протертые овощи и варить все 10-15 минут, изредка снимая накипь и мешая от дна. В горячий суп ввести льезон из желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80) и заправить его солью и сахаром.

Суп подают с гренками или кукурузными хлопьями.

На 1 кг свежей кукурузы или 300 г вареных консервированных зерен (4 порции): 2,5 л воды, 40 г моркови, 60 г петрушки и сельдерея, 60 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 125 г белого хлеба для гренков, соль и сахар – по вкусу; для льезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или 2 стакана молока, 60 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

№ 100. Суп-пюре из консервированной кукурузы

Банку с кукурузой обмыть теплой водой, обтереть и вскрыть. Примерно $\frac{1}{5}$ часть зерен кукурузы отложить, накрыть и поставить в холодное место. Остальную кукурузу с отваром перелить в кастрюлю, прокипятить 6-8 минут до размягчения зерен и протереть через сито. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее кипяченой водой, добавить пюре кукурузы с отваром, все хорошо перемешать и варить 10-15 минут, изредка снимая пену и мешая от дна. Сварившийся суп снять с огня, ввести в него лезон из желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80), заправить по вкусу солью и сахаром.

При подаче блюда на стол в тарелку положить зерна вареной кукурузы и залить их супом.

Суп-пюре из консервированной кукурузы можно приготовить и на молоке или мясном бульоне.

На 400 г консервированной кукурузы с отваром (4 порции): 1,5-2 л воды, 40 г сливочного масла, 40 г муки, соль и сахар – по вкусу; для лезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или 2 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

СУПЫ-ПЮРЕ РАЗНЫЕ

№ 101. Суп-пюре из рыбы

Филе рыбы (трески, судака, карпа, кефали, кеты и др.) нарезать кусками, уложить в подмасленный сотейник, сверху положить ломтики лука, петрушки и сельдерея, слегка посолить, подлить немного воды, накрыть крышкой и варить до готовности. Из костей и кожи рыбы сварить рыбный бульон (см. № 3). Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее процеженным рыбным бульоном и проварить 10-15 минут.

Сварившуюся рыбу, за исключением нескольких кусков, пропустить 3-4 раза через мясорубку, подливая в нее немного бульона, истолочь в ступке, протереть через сито и влить в разведенную мучную пассеровку. Суп хорошо перемешать и кипятить 5-8 минут, снимая накипь и мешая от дна. Затем суп снять с огня, ввести в него лезон из желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80) и заправить солью.

При подаче блюда на стол в тарелку положить маленькие кусочки рыбы и залить их супом. Можно приготовить фрикадельки из рыбы (см. № 71), положить их в тарелку и залить супом.

На 1 кг рыбы (6 порций): 3 л воды, 90 г сливочного масла, 100 г муки, 60 г репчатого лука, 50 г петрушки и сельдерея, соль – по вкусу; для лезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 30 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

№ 102. Суп-пюре из консервированных крабов

Банку с крабами обмыть, обтереть и вскрыть. Одну четвертую часть крабов (наиболее плотные целые кусочки с яркой окраской) нарезать ломтиками в 1,5-2 см и выставить на холод. Морковь, петрушку и репчатый лук тонко нашинковать, слегка обжарить на масле, положить томат-пюре, снова все обжарить, добавить су-

хое белое вино (лучше «Рислинг»), оставшихся крабов вместе с соком, мелко нарезанные и обжаренные с маслом помидоры без семян и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить все 10-12 минут на слабом огне. Готовые овощи и крабов протереть через сито.

Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее горячей водой (или рыбным бульоном) и проварить 5-8 минут. Затем добавить в нее пюре из крабов, все хорошо перемешать, долить бульоном или кипятком до необходимой консистенции и варить 8-10 минут, снимая накипь и мешая от дна. В горячий суп-пюре ввести лезон из желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80) и заправить его солью.

При подаче блюда на стол в тарелку положить кусочки крабов и залить их супом.

На 250 г консервированных крабов (5 порций): 2-2,5 л воды, 120 г сливочного масла, 100 г муки, по 75 г моркови и петрушки, 50 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 50 г томата-пюре, 75 г сухого вина, соль – по вкусу; для лезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 30 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

№ 103. Суп-пюре из курицы, индейки, кролика

Обработанную курицу (см. стр. 32) положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять накипь, посолить, добавить очищенные, крупно нарезанные коренья, репчатый лук и при слабом кипении варить 45-90 минут. У разварившейся курицы снять мякоть, а кости порубить, опустить опять в бульон и варить еще около часа при слабом кипении. Мякоть курицы пропустить несколько раз через мелкую решетку мясорубки, потолочь в ступке с небольшим количеством жирного бульона и растереть, а затем протереть через частое сито. Положить в нее сырой яичный желток, сливки или молоко, сливочное масло, все перемешать, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в холодное место.

Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее бульоном и кипятить 20-30 минут на слабом огне, изредка снимая накипь и помешивая от дна. Затем суп процедить, вскипятить, снять с огня и ввести в него, мешая, протертую мякоть курицы. Готовый суп заправить по вкусу солью и сахаром.

Хранить горячий суп надо на водяной бане. Чтобы на нем не образовалось пенки, по поверхности супа рекомендуется разложить мелкие плоские кусочки сливочного масла.

Так же готовят супы-пюре из индейки и кролика.

На 1 кг курицы (6 порций): 3-3,5 л воды, по 60 г репчатого лука, моркови и сельдерея, 150 г муки, 120-150 г сливочного масла, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана сливок или $1\frac{3}{4}$ стакана молока, соль и сахар – по вкусу.

№ 104. Суп-пюре из дичи (рябчика, куропатки, тетерки)

Приготавливается так же, как указано в № 103. При обработке у птицы удаляется позвоночник. Перед варкой птицу и коренья обжаривают. При приготовлении мучной пассеровки муку обжаривают до желтого цвета. В суп-пюре из дичи можно добавить костный бульон.

На 1 кг дичи (8 порций): 4-4,5 л воды, 80 г репчатого лука, 160 г моркови, 80 г сельдерея, 200 г муки, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сливок или 2 стакана молока, соль и сахар – по вкусу.

№ 105. Суп-пюре из печени

Телячью или куриную печеньку вымочить в холодной воде, очистить от желчи (см. стр. 34) и нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук, морковь и петрушку тонко нашинковать, обжарить до желтого цвета, добавить к ним печеньку и снова все обжарить. Затем массу охладить, пропустить 3-4 раза через мелкую решетку мясорубки, потолочь в ступке, подливая немного горячей воды, и протереть через сито.

Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее горячей кипяченой водой, проварить 10-15 минут, снимая накипь и мешая от дна, и постепенно влить в печеньку. Суп посолить и прокипятить 5-8 минут. Затем снять его с огня, заправить льезоном из яичного желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80), окончательно посолить и подавать на стол с гренками из белого хлеба.

Суп можно приготовить на костном или мясокостном бульоне.

На 500 г телячьей или куриной печени (10 порций): 4-5 л воды, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 100 г петрушки, 200 г сливочного масла, 200 г муки, соль – по вкусу: для льезона: 1½ стакана сливок или 2½ стакана молока, 50 г сливочного масла, 2 яйца (желток).

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы широко используются не только в общем, но и в диетическом, а также детском питании. Супы эти готовятся чисто молочными и на молоке, разведенном водой.

При изготовлении чисто молочных супов почти все продукты для них предварительно варят 5-10 минут в воде, а затем уже доваривают в молоке. Для сохранения питательности молока его не следует долго кипятить. Для супов на молоке пополам с водой продукты отваривают в воде почти до готовности, а затем заливают вскипевшим молоком и варят еще 2-3 минуты.

Для повышения калорийности и улучшения вкуса молочных супов перед подачей на стол в них иногда кладут сливочное масло.

№ 106. Суп молочный с рисом

Рис перебрать, хорошо промыть, опустить в кипящую, чуть посоленную воду и варить 8-10 минут. Затем слить с него воду, переложить в кипящее молоко и варить 15-20 минут при слабом кипении, изредка помешивая от дна. Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром, сливочным маслом и сразу же подавать на стол.

На 1 л молока (2 порции): 70 г риса, 10-20 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

107. Суп молочный с пшеном

Приготавливается так же, как указано в № 106. Перед тем как варить, пшено тщательно промывают 3-4 раза в теплой воде и ошпаривают кипятком.

На 1 л молока (2 порции): 70 г пшена, 10-20 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 108. Суп молочный с манной крупой

В кипящее молоко всыпать, все время мешая его ложкой, манную крупу и варить 8-10 минут, изредка мешая от дна. Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом.

Манную крупу из кукурузы вначале следует варить в небольшом количестве воды (15-20 минут), а затем переложить в кипящее молоко и варить до готовности.

Можно сварить суп с изюмом, который закладывается в молоко после засыпки манной крупы.

На 1 л молока (2 порции): 60 г манной крупы, 10-20 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 109. Суп молочный с вермишелью, лапшой или мелкой засыпкой

Вермишель, лапшу или мелкую макаронную засыпку перебрать, опустить в кипящую посоленную воду и варить 5-10 минут. Затем откинуть на сито, дать стечь воде, опустить в кипящее молоко и варить при слабом кипении до готовности, изредка помешивая от дна. Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом.

На 1 л молока (2 порции): 100 г вермишели, лапши или мелкой засыпки, 10-20 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 110. Суп-пюре молочный из картофеля

Картофель очистить, хорошо промыть, залить кипящей водой так, чтобы она чуть покрывала картофель, посолить и отварить до готовности. Горячий картофель быстро протереть через сито (вместе с жидкостью), развести вскипяченным молоком и, хорошо перемешав все (до получения однородной массы), варить 5-8 минут, снимая накипь и изредка помешивая от дна. Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом. При подаче на стол в суп можно положить обжаренные гренки (кубиками).

На 1 л молока (3 порции): 900 г картофеля, 2½ стакана воды для варки картофеля, 30 г сливочного масла, 125 г белого хлеба для гренков, соль и сахар – по вкусу.

№ 111. Суп молочный с перловой крупой

Перловую крупу перебрать, промыть, положить в кастрюлю и залить кипящей водой (из расчета три части воды на одну часть крупы). Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в глубокий сотейник с кипящей водой и варить крупу 45-60 минут почти до готовности. Затем залить ее кипящим молоком, через 15-20 минут добавить немного соли, сахара и варить, изредка помешивая, до готовности.

Перед подачей на стол суп окончательно заправить солью, сахаром и сливочным маслом.

На 1 л молока (2 порции): 100 г перловой крупы, 1½ стакана воды, 15 г сливочного масла, соль и сахарно вкусу.

№ 112. Суп молочный с ячневой крупой

Вскипятить молоко, разбавить его кипящей водой, немного посолить и, когда оно снова закипит, всыпать просмотренную и промытую ячневую крупу. Суп варить, изредка мешая от дна, 25-35 минут. Затем заправить его по вкусу солью, сахаром, сливочным маслом и подать на стол.

На 1 л молока (3 порции): 2½ стакана воды, 120 г ячневой крупы, 15 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 113. Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»

Вскипятить молоко, добавить в него кипящую воду, немного сахара и, когда оно снова закипит, всыпать овсяные хлопья. Изредка мешая от дна, варить суп на слабом огне 25-30 минут, затем заправить солью, сахаром, сливочным маслом и подавать на стол.

На 1 л молока (3 порции): 2½ стакана воды, 150 г овсяных хлопьев «Геркулес», 15 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 114. Суп молочный с кукурузой

Вскипятить молоко, разбавить его кипящей водой, посолить и, когда оно снова закипит, всыпать манную крупу и вареные зерна кукурузы (см. № 209). Варить суп 12-15 минут, затем заправить его солью, сахаром, сливочным маслом и подавать на стол.

На 1 л молока (3 порции): 1½ стакана воды, 700 г кукурузы початками или 200 г консервированных зерен, 30 г манной крупы, 15 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 115. Суп молочный с клецками

Из муки или манной крупы приготовить тесто для клецек (см. № 52). Вскипятить молоко, разбавить его кипящей водой, немного посолить, снова вскипятить и снять с огня. Затем быстро разделить тесто на клецки (см. рис. 22), опуская их в горячее молоко, довести суп до кипения и варить 3-5 минут. Готовый суп заправить солью, сахаром и сливочным маслом.

На 1 л молока (3 порции): 1½ стакана воды, 15-30 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу; для клецек: 120 г муки или 100 г манной крупы, 15 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан воды.

№ 116. Суп молочный с профитролями

Из заварного теста приготовить профитроли (см. № 73). Вскипятить молоко, разбавить его горячей водой, положить соль и сахар и кипятить 2-3 минуты. При

подаче на стол налить в тарелку молочный суп, положить в него кусочек сливочного масла; отдельно на пирожковой тарелке подать профитроли.

На 1 л молока (3 порции): 1½ стакана воды, 15 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу; для профитролей: 45 г муки, 20 г сливочного масла, 1½ яйца, ¼ стакана воды, 3-5 г сахара, соль – по вкусу.

№ 117. Суп-пюре молочный из моркови

Морковь очистить, хорошо промыть, тонко нарезать, сложить в кастрюлю, добавить сахар, немного масла, соль, влить немного горячей воды и тушить до готовности, изредка мешая. Готовую морковь вместе с отваром протереть через частое сито. Муку просеять, слегка поджарить (без изменения окраски), остудить, положить в кастрюлю и развести, тщательно вымешивая, горячим молоком. Добавить туда же протертую морковь, все хорошо перемешать и варить 8-10 минут, снимая накипь. Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом. Если в супе окажутся комочки, то его следует процедить через сито и снова прокипятить.

Так же готовится суп из брюквы или репы. Для удаления горечи репу после очистки ошпаривают.

На 1 л молока (3 порции): 900 г моркови (красной), 15 г муки, 30 г сливочного масла, 6-9 г сахара, соль – по вкусу.

№ 118. Суп-пюре молочный из тыквы и манной крупы

Тыкву очистить от кожи и семян, промыть, тонко нарезать, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить, добавить сахар и масло и тушить до готовности, а затем протереть вместе с отваром через сито. В кипящее молоко всыпать, помешивая его, манную крупу, проварить 5-8 минут, добавить протертую тыкву, все хорошо размешать и варить еще 5-8 минут. Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом.

На 1 л молока (3 порции): 900 г тыквы, 30 г манной крупы, 30 г сливочного масла, 9-15 г сахара, соль – по вкусу.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

№ 119. Окрошка мясная сборная

Холодное нежирное вареное или жареное мясо, колбасу, язык, телятину, дичь или птицу нарезать мелкими кубиками и сложить в кастрюлю. Свежие огурцы обмыть, обсушить, очистить от кожицы, нарезать такими же кубиками и положить к мясу. Туда же добавить мелко нарезанный зеленый лук и укроп. Залить все квасом и перемешать.

Отваренные вкрутую яйца очистить, белки изрубить и положить в окрошку, а желтки растереть с горчицей, сахаром и солью, хорошо размешать, развести квасом и также ввести в окрошку. Сметану развести небольшим количеством кваса и влить в окрошку. Все хорошо перемешать. Окрошку охладить, окончательно заправить по вкусу солью, сахаром, горчицей и подавать на стол.

На 1 л кваса (3 порции): 250 г готовых мясных продуктов, 150 г свежих огурцов, 75 г зеленого лука, 30 г укропа, 1 яйцо, 100 г сметаны, 10-20 г сахара, 5-8 г готовой горчицы, соль – по вкусу.

№ 120. Окрошка овощная вегетарианская

Картофель обварить, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками и сложить в кастрюлю. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, свежие огурцы – от кожицы, соленые грибы промыть. Все нарезать кубиками и присоединить к картофелю, туда же добавить нашинкованный зеленый лук и укроп. Отваренное вкрутую яйцо охладить и очистить. Белок изрубить и также положить к картофелю. Все залить квасом и перемешать. Желток яйца растереть, добавить к нему горчицу, сахар, соль, развести небольшим количеством кваса и ввести в окрошку. Туда же влить сметану, разведенную квасом, и все размешать. Окрошку охладить, окончательно заправить по вкусу солью, горчицей, сахаром и подавать на стол.

Грибы можно заменить отварной морковью или зелеными бобами, свежие яблоки – мочеными или вишней без косточек.

На 1 л кваса (3 порции): 300 г картофеля, 75 г соленых грибов (белых, груздей или рыжиков) или 100 г моркови, 120 г зеленого лука, 30 г укропа, 150 г свежих огурцов, 100 г яблок, 1 яйцо, 90 г сметаны, соль, сахар, горчица – по вкусу.

№ 121. Окрошка с кукурузой

Приготавливается так же, как указано в № 120. Перед заправкой окрошки в нее кладут, кроме овощей, зерна вареной кукурузы.

На 1 л кваса (3 порции): 150 г зерен консервированной кукурузы (или 500 г свежей кукурузы в початках), 150 г картофеля, 2 яйца, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 15 г укропа, 100 г сметаны, соль, сахар и горчица – по вкусу.

№ 122. Ботвинья с осетриной

Осетрину обмыть, ошпарить, соскоблить с нее все жучки, срезать хрящи (см. стр. 23), разрезать на 3 равных ломтика, опустить в кипящую посоленную воду, добавить обрезки белой части зеленого лука и отварить. Готовую осетрину остудить в отваре. В кипящей посоленной воде отварить раков (см. № 482), остудить и очистить их. Промытый щавель потушить, а шпинат отварить (см. № 200). То и другое протереть через сито.

В глубокую посуду положить горчицу, сахар, соль, растереть их, добавить протертый щавель и шпинат, влить квас и все перемешать. Готовую ботвинью заправить по вкусу солью, сахаром и горчицей и поставить на лед.

Перед подачей на стол кусочки холодной осетрины обсушить, положить на мелкие тарелки, на них поместить раковые шейки и клешни, сбоку – ровными горками очищенные и нарезанные кубиками свежие огурцы, мелко нарезанный зеленый лук и укроп и натертый хрен. В глубокие тарелки разлить ботвинью. К ботвинье, помимо осетрины, можно подать севрюгу, белугу, судака, лососину, тайменя. Раков можно заменить крабами.

На 1 л кваса (3 порции): 90 г щавеля, по 180 г шпината и свежих огурцов, по 60 г хрена и зеленого лука, 30 г укропа, 240 г осетрины, 3-6 раков, соль, сахар и горчица – по вкусу.

№ 123. Холодец польский

Свеклу промыть, залить холодной водой, добавить немного уксуса и отварить. Затем очистить ее и нарезать мелкими кубиками. Щавель перебрать, промыть, потушить и протереть через сито. Осетрину ошпарить, соскоблить с нее все жучки, промыть и отварить (см. № 281); готовую осетрину остудить и нарезать мелкими кубиками. Раков отварить (см. № 482) и очистить. Зеленый лук и укроп мелко нарезать, свежие огурцы очистить и нарезать кубиками. Сваренные вкрутую яйца остудить и очистить. Белки изрубить, а желтки растереть с солью, горчицей, молотым перцем и сахаром, соединить с протертым щавелем и сметаной и развести квасом. Сюда же положить свеклу, огурцы, сметану, осетрину, лук, белки яиц, раков, снова все перемешать и выставить на холод. Перед подачей на стол холодец окончательно заправить горчицей, солью и сахаром, налить в тарелки и посыпать мелко нарезанным укропом.

Холодец можно приготовить с жареной или отварной телятиной. В этом случае в него не кладут щавель и раковые шейки. Он может быть приготовлен со студнем, который нарезают мелкими кубиками.

На 1 л кваса (3 порции): 300 г осетрины, 150 г свеклы, 150 г свежих огурцов, 60 г зеленого лука, 45 г укропа, 150 г щавеля, 6 мелких раков, 1 яйцо, 100 г сметаны, соль, сахар, молотый перец и горчица – по вкусу.

№ 124. Свекольник

Отрезать от свеклы ботву, на 30 минут положить ее в холодную воду, затем промыть в двух-трех водах, мелко изрубить, потушить до мягкости стеблей и остудить. Свеклу хорошо промыть (щеткой), примерно $\frac{2}{3}$ ее количества залить холодной водой, добавить немного уксуса и отварить. Готовую свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками. Оставшуюся сырую свеклу очистить. Из очисток приготовить подкраску (см. стр. 16), Свеклу промыть, нарезать такими же кубиками, как и вареную, залить холодной водой, добавить немного уксуса и также отварить. Отвары от свеклы соединить и процедить. Огурцы очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук и укроп мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и очистить. Белки мелко изрубить, а желтки положить в кастрюлю, растереть с горчицей, сахаром и солью и развести отваром от свеклы. Сюда же положить свекольную ботву и свеклу, огурцы, лук, укроп, белки яиц, сметану и поставить кастрюлю на лед. Через 10-15 минут свекольник размешать, окончательно заправить по вкусу горчицей, солью, сахаром, свекольной подкраской или уксусом и подавать на стол. По желанию, в свекольник можно добавить нарезанный мелкими кубиками отварной картофель.

Свекольник можно приготовить и на хлебном квасе.

На 1 кг молодой свеклы (6 порций): 2,5-3 л воды, 300 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 90 г укропа, 3 яйца, 60-120 г уксуса, 120-180 г сметаны, соль, сахар и горчица – по вкусу.

№ 125. Борщ холодный

Свеклу залить холодной водой на 30 минут. Затем ее хорошо промыть (щеткой) в трех-четыре раза, уложить в чистую кастрюлю, залить водой, добавить уксус и варить при слабом кипении до готовности. Целую очищенную морковь опустить в кипящую посоленную воду и отварить. Сварившиеся и охлажденные морковь и свеклу, а также свежие очищенные огурцы нашинковать соломкой. Зеленый лук и укроп мелко нарезать, белок сваренного вкрутую яйца мелко порубить. Подготовленные продукты уложить в кастрюлю, залить отстоявшимися процеженными свекольным и морковным отварами и выставить на холод. Желток яйца растереть с солью и сахаром и развести свекольным или морковным отваром. Сметану также развести отваром. То и другое влить в борщ, перемешать его, заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом и подавать на стол.

В холодный борщ можно добавить нарезанное мелкими кусочками отварное мясо или рыбу, консервированных крабов, а также отварную фасоль, кукурузу, зеленый горошек.

На 1 л свекольного и морковного отвара (3 порции): 1,5 л воды, 375 г свеклы, 75 г моркови, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 20 г укропа, 3 яйца, 150 г сметаны, соль, сахар и уксус – по вкусу.

СЛАДКИЕ СУПЫ

№ 126. Суп из свежих яблок или груш

В кипящую посоленную воду опустить перебранный и промытый рис, сварить его, откинуть на сито и промыть холодной кипяченой водой. Яблоки очистить от семян, нарезать кусочками, залить водой, добавить корицу и варить до готовности. Затем протереть их через решето, в пюре положить сахар, влить примерно 1½ стакана воды, прокипятить 2-3 минуты, ввести разведенный холодной водой крахмал и снова все прокипятить. Если суп получился недостаточно кислый, добавить в него (по вкусу) лимонную кислоту.

При подаче на стол в тарелку положить сваренный рис, налить охлажденный суп и положить сливки или сметану. Яблоки для супа можно не протирать, а очистить их от кожицы и сердцевины, нарезать дольками или кубиками и сварить.

Так же готовится суп из груш.

На 500 г яблок (5 порций): 1,75-2,5 л воды, 125 г риса, 50 г крахмала, 200 г сахара, 100 г сливок или сметаны, 3 г корицы.

№ 127. Суп из апельсинов или мандаринов

Отварить рис (см. № 543). Апельсины обмыть, обтереть, надрезать и снять с них кожуру. Затем нарезать их ломтиками толщиной примерно 0,5 см, удалить зерна, уложить в глубокие тарелки, засыпать сахарным песком (половина нормы), накрыть крышкой или тарелкой и вынести на холод. Остальной сахар растворить в горячей воде и вскипятить. В полученный сироп положить тонко нарезанную соломкой цедру апельсина и настаивать ее под крышкой (не кипятя) 3-5 минут. Затем си-

роп вскипятить, ввести в него разведенный холодной водой крахмал, снова довести до кипения, охладить и, если нужно, заправить лимонной кислотой.

При подаче на стол в тарелки разложить апельсины, отварной рис, налить сироп, положить сливки или сметану.

Так же готовится суп с мандаринами. Рис можно заменить саго, макаронами, лапшой.

На половину апельсина или 1 крупный мандарин (1 порция): 2 стакана воды, 40 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 20 г сливок или сметаны, 25 г риса, лимонная кислота – по вкусу.

№ 128. Суп-пюре из свежих персиков, абрикосов, слив и черешни

Фрукты и ягоды вымыть, удалить из них косточки, крупные разрезать пополам. Плоды залить горячей водой так, чтобы она чуть покрывала их, и варить до размягчения. Готовые плоды протереть вместе с отваром через сито, а отходы залить водой и кипятить еще 5-8 минут. В пюре положить сахар, влить отвар от отходов и 1-1,5 л воды, поставить на огонь и, когда оно закипит, ввести разведенный холодной водой картофельный крахмал. Суп прокипятить и после того, как он станет прозрачным, снять с огня и быстро охладить.

При подаче на стол в суп положить сметану или сливки; по желанию, в него можно добавить отварной рис, саго или мелко нарезанные макароны, лапшу (25 г на порцию).

Фрукты можно не протирать, а нарезать мелкими кусочками.

На 500 г фруктов и ягод (3 порции): 1-1,5 л воды, 30 г картофельного крахмала, 100 г сахара, 60 г сливок или сметаны.

№ 129. Суп-пюре из черники

Свежую чернику перебрать, вымыть, залить горячей водой, помять и потереть через сито. Отходы залить водой и прокипятить 10-15 минут. В пюре положить сахар, влить отвар от отходов, 1-1,5 л воды и варить 5-8 минут; затем ввести разведенный холодной водой картофельный крахмал. Суп прокипятить и быстро охладить. При подаче на стол в него положить сметану или сливки.

Если черника спелая, отжать из нее сок, из отжимок сварить суп и влить в него сок.

При изготовлении супа из сушеной черники последнюю необходимо промыть, залить холодной водой и варить 25-30 минут. После этого протереть ее вместе с отваром и делать так, как указано в № 128.

На 500 г свежей или 240 г сушеной черники (4 порции): 1,5-1,75 л воды, 120 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 80 г сметаны или сливок.

№ 130. Суп-пюре из кураги

Курагу перебрать и положить на 5-8 минут в холодную воду. Затем ее тщательно обмыть, залить холодной водой и варить под крышкой до размягчения. Готовую курагу протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, корицу (кусочками), воду и поставить на огонь. В кипящую массу влить разведенный холодной водой

картофельный крахмал, быстро вскипятить ее и охладить. При подаче на стол в суп положить сметану или сливки.

Корица в порошке кладется в уже проваренный с крахмалом суп.

На 300 г кураги (5 порций): 1,75-2,5 л воды, 100-150 г сахара, 50 г картофельного крахмала, 100 г сливок или сметаны, 2,5-3 г корицы.

№ 131. Суп-пюре из клюквы, клубники, земляники, малины, черной смородины

Клюкву перебрать, промыть в кипяченой воде, помять в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде), отжать через марлю сок, накрыть его и вынести на холод. Выжимки залить горячей водой и варить 8-10 минут. Отвар процедить, положить в него сахар и корицу, довести до кипения, снять накипь, влить разведенный холодной водой или отваром картофельный крахмал и снова прокипятить. Затем снять суп с огня, ввести в него сок и быстро охладить. Перед подачей на стол из супа вынуть корицу и положить сливки или сметану. По желанию, в суп можно положить отварной рис, саго или мелко нарезанные отварные макароны, лапшу.

Так же (только без корицы) можно приготовить сладкие супы-пюре из клубники, земляники, малины и черной смородины.

На 300 г клюквы или 750 г клубники, земляники, малины и черной смородины (5 порций): 1,75-2,5 л воды, 200 г сахара, 50 г картофельного крахмала, 100 г сливок или сметаны, 2,5-3 г корицы.

№ 132. Суп-пюре из вишни или малины с варениками

Вишню перебрать, обмыть и удалить из нее косточки. Лучшие ягоды отобрать для начинки вареников и пересыпать их сахаром. Приготовить пресное тесто (как для пельменей, см. № 383), тонко (в 1,5-2 мм) раскатать его, положить на него на некотором расстоянии друг от друга по 1-2 ягоды с сахаром, накрыть их краем теста, выдавить воздух и вырезать выемкой (или рюмкой) маленькие вареники (см. рис. 27). Оставшиеся ягоды размять, залить 1,5 л воды и варить 10-15 минут. Отвар процедить, протереть через сито, положить в него сахар и вскипятить.

Перед подачей блюда на стол в кипящий сироп заложить приготовленные вареники и варить их при слабом кипении 3-5 минут, затем осторожно влить картофельный крахмал, разведенный холодной водой. Суп прокипятить и, когда он станет прозрачным, снять с огня. Суп подают горячим или холодным со сметаной или сливками.

Так же готовится суп из малины.

На 500 г вишни или малины (3 порции): 1-1,5 л воды, 30 г картофельного крахмала, 150-200 г сахара, 10 г сливочного масла; для теста: 1-1,5 столовые ложки воды, 75 г. муки, 1 яйцо; соль – по вкусу.

№ 133. Суп из сушеных фруктов

Сушеные фрукты перебрать, залить холодной водой на 3-5 минут и затем тщательно промыть в двух-трех водах. Отобрать яблоки и груши, разрезать их на 2-4 части, залить холодной водой и варить при слабом кипении 20-25 минут. В полу-

ченный отвар положить остальные фрукты, сахар, корицу и варить еще 8-10 минут до готовности всех фруктов. Перед окончанием варки в суп влить разведенный холодной водой картофельный крахмал.

При подаче на стол в суп положить сливки или сметану. По желанию, в него можно добавить отварной рис или мелко нарезанные макаронные изделия.

Суп можно приготовить из смеси или из одного вида сушеных фруктов.

На 500 г сушеных фруктов (6 порций): 2,25-3 л воды, 250 г сахара, 60 г картофельного крахмала, $\frac{3}{4}$ стакана сливок или сметаны, 2,5 г корицы.

СОУСЫ

Большую роль в питании играют соусы. Они придают блюдам сочность, улучшают их вид, вкус и аромат, увеличивают калорийность, повышают усвояемость пищи. Почти во все соусы вводят лезон из сливочного масла или желтков, сливок и сливочного масла.

Если соус подливается к блюду, то его расходуется 50-75 г на порцию; если соусом поливают изделие, то количество его увеличивается до 75-100 г на порцию; если же продукт запекают под соусом, то последнего требуется от 100 до 150 г на порцию.

Ниже даны способы приготовления основных соусов.

№ 134. Бульон костный коричневый для мясного сока и красного соуса

Кости, сухожилия и пленки от мяса и птицы (у дичи предварительно удалить позвоночник) промыть в холодной воде, мелко нарубить и хорошо обжарить в духовом шкафу, не допуская их обгорания. Затем залить их холодной водой и варить при слабом кипении, изредка снимая жир, по возможности дольше. За 1-1,5 часа до конца варки в бульон положить нарезанные и обжаренные репчатый лук, морковь, петрушку и сельдерей. Готовый бульон процедить через салфетку или частое сито. Из 1 кг костей получается примерно 1 л коричневого бульона.

Коричневый бульон является основой красного мясного соуса. Добавив к нему сок со сковороды после жарения мяса, его можно употреблять и как подливку к жареным мясным изделиям.

Если бульон хотят сохранить несколько дней, то из него готовят сгущенный концентрат. Для этого бульон процеживают в глубокий сотейник, ставят на огонь и при слабом кипении, снимая накипь, выпаривают так, чтобы из 1 л получился примерно один стакан концентрата. Полученный концентрат процеживают, охлаждают, плотно закрывают пергаментной бумагой и крышкой и хранят в холодном месте. При употреблении его разводят горячей кипяченой водой.

Для небольшого количества блюд нет смысла варить такой бульон. В этом случае делают мясную подливку – сок: на сковороду, где жарилось мясо, наливают воду или бульон, соскабливают ножом или ложкой со дна сковороды сгустки сока и кипятят 2-3 минуты. Получившийся сок солят по вкусу и подливают к жареному мясу.

Бульон и сок можно смешивать.

На 1 кг костей (для получения 1 л бульона или сока): 3 л воды, по 30 г репчатого лука и моркови, по 20 г петрушки и сельдерея, соль – по вкусу.

№ 135. Соус красный мясной (основной)

Из костей сварить коричневый бульон (см. № 134), на жире обжарить до светло-коричневого цвета муку, развести ее процеженным мясным соком или бульоном, добавить очищенные, нарезанные и обжаренные на жире репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей, томат-пюре и варить при слабом кипении 1-1,5 часа, изредка снимая накипь и помешивая от дна. За 30 минут до конца варки в бульон можно положить лавровый лист и душистый перец горошком. Получившийся соус процедить и протереть через частое сито, заправить по вкусу солью, сахаром и прокипятить. Перед подачей блюда на стол в соус, помешивая его, добавить сливочное масло (3-5 г на порцию).

Красный соус употребляется для различных жареных, тушеных, вареных и брезерованных изделий из мяса, птицы и дичи. Из него можно приготовить много различных соусов.

На 1 л красного соуса из 1 кг костей (10 порций): 3 л воды, 100-150 г томата-пюре, 65-70 г муки, 50 г жира, 30-50 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 100 г моркови, по 20 г петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, соль – по вкусу.

№ 136. Соус белый мясной

Сварить белый бульон из телячьих, кроличьих или куриных костей (см. № 1). Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее бульоном, прокипятить, снять накипь, положить мелко нарезанный репчатый лук, петрушку и сельдерей. При слабом кипении варить соус 20-30 минут, снимая накипь и помешивая от дна. Затем процедить его и посолить по вкусу. По желанию, в соус можно положить немного лимонной кислоты и 5-10 г на порцию сливочного масла (см. № 80).

Соус подается к отварному белому мясу: курам, цыплятам, индейке, телятине, ножкам, мозгам и т. д.

На 1 л соуса из телячьих, куриных или кроличьих костей (10 порций): 2-2,5 л воды, 75 г муки, 100-150 г сливочного масла, по 30 г репчатого лука, петрушки и сельдерея, соль - по вкусу.

№ 137. Соус белый рыбный (основной)

Сварить костный рыбный бульон (см. № 3) и процедить его. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее процеженным бульоном, положить мелко нарезанные репчатый лук, петрушку, душистый перец горошком и варить 20-30 минут, изредка снимая накипь и помешивая от дна. Полученный соус процедить, прокипятить, посолить по вкусу, заправить сливочным маслом (см. № 80) и, по желанию, соком лимона.

Под белым соусом подают припущенную рыбу: судака, сига, треску, камбалу, осетрину, севрюгу, белугу и т. п. Из белого соуса можно приготовить много разновидностей его.

На 1 л соуса из 1 кг костей рыбы (10 порций): 1,5 л воды, 70 г муки, 100-160 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 40 г петрушки, 2 горошины душистого перца, ½ лимона или 2 г лимонной кислоты, соль – по вкусу.

№ 138. Соус белый с яйцами и лимоном

Приготавливается так же, как указано в № 136. Разница заключается в том, что в готовый белый соус вводят льезон из яичного желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80) и заправляют его соком лимона или лимонной кислотой. Соус подается к любому белому отварному мясу.

На 1 л соуса из 1 кг телячьих, куриных или кроличьих костей (10 порций): 2-2,5 л воды, 75 г муки, 50 г сливочного масла, по 30 г репчатого лука, петрушки и сельдерея, ½ лимона или 2-3 г лимонной кислоты, соль – по вкусу; для льезона: ¾ стакана сливок или 1¼ стакана молока, 2-4 яйца (желтки), 50 г сливочного масла.

№ 139. Соус томатный

Из говяжьих костей сварить бульон (см. № 1) и процедить его. Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее бульоном, положить мелко нарезанные и обжаренные коренья, репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист и душистый перец горошком и варить при слабом кипении 20-30 минут до полного размягчения кореньев. Готовый соус протереть, прокипятить и заправить по вкусу солью, сахаром и молотым перцем.

Если вместо томата-пюре используется томат-паста, то ее берут вдвое меньше, кипятят на масле (без кореньев), разводят бульоном до консистенции сливок, снова кипятят и заправляют солью, сахаром и молотым перцем.

Томатный соус подается к отварной и жареной рыбе, к овощным блюдам, некоторым мясным изделиям, а также для заправки бобовых продуктов и макаронных изделий.

Так же приготавливается соус на рыбном бульоне.

На 1 л соуса из 1 кг мясных или рыбных костей (10 порций): 2-2,5 л воды, 250-350 г томата-пюре, 40-50 г муки, 50 г жира, 50 г сливочного масла, по 50 г репчатого лука и моркови, 30 г петрушки, 20 г сельдерея, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

№ 140. Соус сметанный

Приготавливается так же, как указано в № 136. Соус белый варить 10-12 минут, затем добавить к нему сметану, прокипятить 3-5 минут, процедить и заправить по вкусу солью.

Сметанный соус подается к биточкам, жареным печенке, рябчикам, карасям, окуням, грибам и овощам.

На 1 л соуса из 250 г говяжьих костей (10 порций): 1,25-1,5 л воды, 400-600 г сметаны, 50-80 г муки, 60 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 50 г петрушки и сельдерея, соль – по вкусу.

№ 141. Соус молочный

Вскипятить молоко. На масле слегка обжарить муку, развести ее горячим молоком, постепенно вливая его и хорошо вымешивая массу; прокипятить 3-5 минут, при наличии комков процедить через частое сито и заправить по вкусу сахаром, солью и, по желанию, молотым мускатным орехом, ванилином, изюмом.

Молочным соусом заправляют овощи, картофель, спаржу и т. п.

Иногда молочный соус делают более густым и запекают под ним сваренные или обжаренные цветную капусту, кольраби, телятину, яйца, рыбу. В таких случаях при изготовлении соуса муки берется вдвое больше (120 г на 1 л молока).

Очень густой молочный соус иногда употребляют для связи при изготовлении морковных и капустных котлет и биточков, крокетов из мяса или птицы и т. п. Для этого на 1 л молока берут примерно 200 г муки и обжаривают ее на сухой сковороде в духовом шкафу или на слабом огне, плиты, а затем всыпают при быстром помешивании в молоко и прогревают смесь 5 минут.

На 1 л соуса (10 порций): 1 л молока, 60 г муки, 50-70 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 142. Соус грибной

Сушеные белые грибы на 10-15 минут замочить в холодной воде, хорошо промыть их и на несколько часов залить холодной водой для набухания. Набухшие грибы переложить в чистую кастрюлю, осторожно (чтобы не поднять со дна осадок) перелить в эту же кастрюлю воду, в которой они набухали, и поставить варить на 2-3 часа (см. № 11).

Приготовить мучную пассеровку (см. № 5), развести ее процеженным грибным отваром и прокипятить 5-8 минут, снимая накипь и помешивая от дна. Обжарить на масле нашинкованные грибы и репчатый лук, положить их в соус, прокипятить 5-10 минут и заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Грибной соус подают к отварному картофелю, к картофельным рулетам, запеканкам, крокетам, к картофельным, капустным, морковным и рисовым котлетам и биточкам.

На 1 л соуса (10 порций): 1,5-2 л воды, 40 г сушеных белых грибов, 70 г муки, 70 г сливочного масла, 300 г репчатого лука, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 143. Соус голландский (натуральный)

В кастрюлю отбить сырые желтки, добавить маленькими кусочками $\frac{1}{3}$ положенного по рецептуре сливочного масла и немного холодной воды (1-1½ чайные ложки на 1 желток). Кастрюлю поставить в сотейник с горячей водой и, помешивая, быстро прогреть яично-масляную массу до легкого загустения, но ни в коем случае не давая ей закипеть. Затем кастрюлю снять с огня и, все время мешая массу, ввести в нее маленькими кусочками или в растопленном виде оставшееся сливочное мас-

ло. Готовый соус заправить по вкусу солью и соком лимона или лимонной кислотой (лимон и лимонную кислоту можно заменить прокипяченным столовым уксусом).

Голландский соус подают к отварной лососине, таймену, форели, белорыбице, а также к спарже, цветной капусте, артишокам и т. п.

До подачи на стол соус хранят в горячей (но не кипящей) воде.

На 1 стакан соуса (2 порции): 100 г сливочного масла, 2 яйца (желтки), 1 столовая ложка воды, $\frac{1}{4}$ лимона или 0,5-1 г лимонной кислоты, соль – по вкусу.

№ 144. Соус голландский, смешанный с молочным или белым соусом

Приготовить молочный соус (см. № 141), проварить его (не кипятя), помешивая, 3—5 минут, снять с огня и, продолжая мешать, ввести в него сырые желтки. Затем массу слегка прогреть (но не кипятить) и добавить в нее сливочное масло. Готовый соус заправить по вкусу солью, соком лимона (или лимонной кислотой) или прокипяченным столовым уксусом. Так же готовится смесь голландского соуса с белым.

Указанные соусы подаются к тем же блюдам, что и голландский. Они более дешевы и просты в изготовлении, чем голландский, но уступают ему по вкусу и питательности.

На 0,5 л соуса (10 порций): 1 тонкостенный стакан молока, 20-30 г муки, 200 г сливочного масла, 4 яйца (желтки), $\frac{1}{2}$ лимона или 2-3 г лимонной кислоты, соль – по вкусу.

№ 145. Соус майонез (провансаль), натуральный и комбинированный

В глубокую фарфоровую или эмалированную посуду выпустить желтки, положить соль, сахар, готовую горчицу и все хорошо перемешать. В полученную массу постепенно вливать прованское или подсолнечное масло, вначале очень тонкой струйкой, а затем быстрее, все время тщательно вымешивая массу. Соус должен быстро густеть. Когда он будет иметь консистенцию густого теста, отстающего от стенок посуды, влить в него винный уксус или лимонный сок. При этом соус делается сразу белее и жиже (консистенция густой сметаны). Готовый соус окончательно заправить по вкусу горчицей, солью, сахаром и уксусом; поверхность его разровнять, сбрызнуть уксусом и, прикрыв, поставить соус на холод.

Если в процессе приготовления соуса масло отделится от желтков, то надо в другую посуду налить немного уксуса и постепенно подливать к нему соус, все время тщательно вымешивая его до образования однородной массы.

Соус майонез можно смешивать (в равных количествах) с молочным (см. № 141) или белым (см. № 136) соусами средней густоты. При этом молочный и белый соусы рекомендуется делать на растительном масле.

Еще более вкусный соус получается при смешении в равных количествах майонеза, сметаны и молочного или белого соусов.

Майонезом заправляют большинство салатов, он подается ко многим холодным блюдам, а с добавлением специй и приправ – к горячей жареной рыбе.

На 1 л соуса (10 порций): 1 л прованского или подсолнечного масла, 5-8 яиц (желтки), $\frac{1}{3}$ стакана уксуса, 30-50 г готовой горчицы, 20-40 г сахара, соль – по вкусу.

№ 146. Соус майонез с корнионами

Приготовить соус майонез (см. № 145).

Корнионы или соленые огурцы (без крупных семян) очень мелко изрубить и слегка отжать. Так же изрубить каперсы и слегка обсушить их. Зелень петрушки и укроп мелко нарезать. Подготовленные овощи положить в соус майонез, добавить немного соуса «Южный», все хорошо перемешать и заправить по вкусу солью, сахаром, горчицей и уксусом.

Соус подается к различным горячим и холодным мясным и рыбным жареным блюдам.

Соус можно приготовить и из смеси майонеза с белым или молочным соусом.

На 1 л соуса (10 порций): 750 г прованского или подсолнечного масла, 4-6 яиц (желтки), 3 столовые ложки 9%-ного уксуса, 20-40 г готовой горчицы, 15-30 г сахара, 450 г корнионов или соленых огурцов и каперсов, 50 г зелени петрушки, 25 г укропа, 50 г соуса «Южный», соль – по вкусу.

№ 147. Соус-хрен с уксусом

Свежий хрен очистить, промыть, натереть на терке, порубить, сложить в глубокую глиняную или фарфоровую посуду, залить крутым кипятком ($\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана на 100 г хрена), плотно прижать, чтобы хрен был весь в воде, и закрыть крышкой. Через 1-1,5 часа добавить к нему сахар, соль, уксус и все размешать, а спустя 15-20 минут окончательно заправить по вкусу теми же продуктами и подавать на стол. Хранить его следует закрытым в холодном месте.

Хрен можно и не ошпаривать кипятком. В этом случае его натирают на терке, заливают на 6-8 часов уксусом (для созревания), затем заправляют и подают на стол.

Уксус можно заменить соком лимона или разведенной в горячей воде лимонной кислотой. Для смягчения горечи, имеющейся в некоторых сортах хрена, рекомендуется вначале ошпарить его большим количеством кипятка и отжать, а затем уже готовить, как указано выше.

Увядший хрен перед очисткой надо замочить на 10-12 часов в холодной воде, сменив ее 2-3 раза.

На 100 г хрена (2 порции): $\frac{1}{3}$ стакана уксуса, $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды, 5-6 г сахара, соль – по вкусу.

№ 148. Соус-хрен со сметаной холодный

Хрен очистить, промыть, натереть, порубить и, чтобы ускорить его созревание, ошпарить кипятком (см. № 147). В остывший хрен положить густую сметану, соль, сахар, а также, по желанию, лимонную кислоту или уксус и все хорошо перемешать.

Соус-хрен со сметаной подают к отварному поросенку, зельцу, студню, холодному мясу и солонине.

На 100 г хрена (2 порции): 120 г сметаны, соль и сахар – по вкусу.

№ 149. Заправки уксусная, горчичная, сметанная для свежих салатов, винегретов, сельди и т. п.

Горчицу, соль, сахар и молотый перец хорошо растереть. В полученную массу влить столовый уксус и растереть ее с растительным маслом. Перед употреблением заправку необходимо хорошо взбалтывать.

Заправка употребляется для салатов из свежих помидоров, огурцов и зеленого салата, для винегретов, овощных гарниров, отварной рыбы, сельди.

К сельди можно подать горчичную заправку. Приготавливают ее так же, как уксусную, но соль не кладут, а горчицы берут вдвое больше. В растертые специи сначала вводят масло, смесь сбивают, как майонез, затем в нее вливают уксус.

Для салатов можно делать заправку из сметаны: три части сметаны смешивают с одной частью уксусной заправки и кладут по вкусу соль, сахар, горчицу и перец.

На 100 г уксуса (4 порции): 50 г растительного масла, 10 г готовой горчицы, 0,4 г молотого перца, 12 г сахара, соль – по вкусу.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Овощи, по сравнению с продуктами животного происхождения, содержат мало белков и жиров, но зато относительно много углеводов: например, в картофеле находится 16-20% крахмала, в свекле и моркови – 6-7% сахара. Таким образом, овощи дополняют богатые белками продукты – мясо и рыбу. Большое значение для жизнедеятельности организма имеют минеральные вещества (соли калия, натрия, кальция, фосфора и др.) и витамины, имеющиеся в овощах.

Овощи, особенно корнеплоды и лук, содержащие ароматические эфирные масла, являются необходимой составной частью супов и большинства вторых мясных и рыбных блюд. Используя разнообразную окраску овощей, ими можно украсить блюдо.

Многие блюда из овощей подают с молочно-яичными и масляными соусами, с маслом, сметаной, содержащими недостающие в овощах белки и жиры. Это делает овощные блюда высоко питательными и калорийными.

Учитывая большую пищевую ценность овощей, их изобилие и дешевизну, следует включать в рацион как можно больше овощных блюд и гарниров.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

№ 150. Картофель отварной (молодой)

Молодой картофель обмыть, очистить, еще раз промыть, опустить в кипящую посоленную воду (чтобы вода только покрывала картофель) и, накрыв кастрюлю крышкой, варить 15-25 минут при слабом кипении. Если картофель разного размера, то крупные клубни перед варкой следует разрезать на две-три части. С готового

картофеля слить отвар (который использовать для супов и соусов), переложить картофель на тарелки, полить растопленным сливочным маслом (или сметаной), посыпать укропом или зеленью петрушки и подавать на стол.

Отварной картофель часто используется как гарнир к отварному, тушеному и жареному мясу, солонине и т. д.

На 1 кг картофеля (2 порции): 30-50 г масла, 10 г укропа или 20 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 151. Картофель отварной с луком и свежими помидорами или грибами

Отварить молодой картофель (см. № 150). Очищенный репчатый лук нарезать ломтиками и слегка обжарить на масле, добавить к нему нарезанные дольками свежие помидоры, изредка перемешивая, обжарить их до незначительного размягчения и посолить по вкусу (помидоры можно также заправить молотым перцем).

Перед подачей на стол на тарелку уложить горкой картофель, сверху положить поджаренный лук с помидорами и посыпать все мелко нарезанным зеленым луком, укропом, рубленой зеленью петрушки или сельдерея.

Вместо помидоров к картофелю можно подать свежие жареные грибы с луком.

На 1 кг молодого картофеля (4 порции): 250 г репчатого лука, 600 г свежих помидоров или 400 г грибов, 80 г сливочного масла, 20 г укропа или 50 г зеленого лука, зелени петрушки и сельдерея, соль – по вкусу.

№ 152. Картофель в молочном соусе

Картофель очистить, промыть, нарезать полумесяцами или кубиками, опустить в кипящую посоленную воду и отваривать 8-10 минут до полуготовности. На сковороде слегка обжарить муку, остудить ее и растереть со сливочным маслом. С картофеля слить воду, влить горячее молоко, прокипятить, добавить растертую с маслом муку, все осторожно перемешать и кипятить еще 5-10 минут на слабом огне. Готовый картофель заправить по вкусу солью, при подаче посыпать укропом или зеленью петрушки.

Молочный соус можно приготовить и иначе: муку поджарить на масле, развести молоком и соединить с почти готовым картофелем, все прокипятить и заправить солью и маслом.

Это блюдо можно сделать и из картофеля, сваренного в кожуре: готовый картофель очистить, охладить, нарезать кубиками или полумесяцами, залить горячим молоком и дальше делать так, как указано выше.

Картофель в молочном соусе подают как самостоятельное блюдо и на гарнир к бифштексам, ромштексам, антрекотам, филе и другим мясным жареным блюдам.

На 1 кг картофеля (3 порции): 2 стакана молока, 30 г сливочного масла, 15 г муки, 10 г укропа или 20 г петрушки, соль – по вкусу.

№ 153. Картофельное пюре, натуральное и запеченное на сковороде

Картофель очистить, промыть, опустить в кипящую воду (она должна только покрывать картофель), посолить и варить под крышкой до готовности. Сваривший-

ся картофель откинуть на сито, положить обратно в кастрюлю и слегка обсушить на слабом огне плиты или в духовом шкафу. Затем его быстро протереть через решето или редкое волосяное сито и, подогревая на слабом огне и помешивая, положить в него сливочное масло и влить горячее молоко. Пюре окончательно заправить по вкусу солью.

Картофельное пюре подается как самостоятельное блюдо и на гарнир к биточкам, сосискам, сарделькам, колбасе, ветчине, жареной свинине, печенке, отварному языку, солонине.

Более густое пюре (без молока) можно запечь. Для этого пюре уложить на смазанную маслом холодную сковороду, помазать смесью яиц со сметаной и поставить в духовой шкаф.

На 1 кг картофеля (3 порции): 1½ стакана молока, 30-60 г сливочного масла, соль – по вкусу; для запеканки: 1-1¼ стакана молока, 60 г сливочного масла, ½ яйца, 60 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 154. Котлеты из картофеля с грибным соусом

Приготовить грибной соус (см. № 142). Сделать густое картофельное пюре (см. № 153), положить в него яйцо (или картофельную муку), посолить по вкусу и все хорошо перемешать. Из полученной массы разделить котлеты, обвалять их в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с жиром. Готовые котлеты переложить на тарелку или блюдо, подлить грибной соус или подать его отдельно. Вместо грибного можно использовать томатный соус (см. № 139).

При отсутствии яиц и картофельной муки в протертый картофель кладут прогретую пшеничную муку.

На 1 кг картофеля (3 порции): 1 яйцо или 15 г картофельной муки, 25 г масла; для соуса: 15 г сушеных белых грибов, 65 г пшеничной муки, 45-60 г сливочного масла, 50 г репчатого лука; соль – по вкусу.

№ 155. Зразы из картофеля

В густое картофельное пюре (см. № 153) вбить сырое яйцо, все перемешать. Приготовить фарш: нашинковать сваренные вкрутую яйца, добавить к ним слегка обжаренный репчатый лук и укроп или зелень петрушки; все перемешать и заправить по вкусу солью и, по желанию, молотым перцем.

Из картофельной массы сделать кружки толщиной 8-10 мм. На середину каждого из них уложить фарш, края кружков приподнять и соединить над фаршем. Подготовленные зразы запанировать в муке или сухарях, обжарить на масле и прогреть в духовом шкафу или на плите под крышкой.

При подаче блюда на стол на мелкие тарелки положить зразы, полить их маслом со сковороды, рядом положить сметану. К зразам можно подать также сметанный и грибной соусы.

На 1 кг картофеля (4 порции): 5 яиц, 100 г сливочного масла, 150 г репчатого лука, 100 г сметаны, 100 г сухарей или 50 г муки, 20 г укропа или 40 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 156. Крокеты из картофеля

Приготовить грибной соус (см. № 142). В очень густое картофельное пюре (см. № 153) вбить яйца, все перемешать. Полученную массу выложить на обсыпанную мукой доску или стол, половину ее раскатать колбаской толщиной 3-3,5 см, разрезать на кусочки такой же длины и обкатать их в муке, придав им форму шариков. Другую половину пюре раскатать колбаской толщиной 2-2,5 см, нарезать ее кусочками длиной 4,5-5 см и придать им форму цилиндриков.

Шарики и цилиндрики запанировать в муке, обмакнуть в яичном льезоне (одно сырое яйцо размешать с 1½ чайными ложками холодной воды) и обвалять в крошках протертого через решето мякиша черствого белого хлеба. Подготовленные крокеты опустить в очень горячий жир (он должен покрывать крокеты), обжарить до золотистого цвета и подавать на стол с грибным или томатным соусами как самостоятельное блюдо или на гарнир к жареным мясным блюдам.

На 1 кг картофеля (4 порции): 3 яйца, 60 г пшеничной муки, 250 г жира (расход – 75 г), 200 г черствого белого хлеба; для соуса: 20 г сушеных белых грибов, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 40 г репчатого лука; соль – по вкусу.

№ 157. Рулет из картофеля

Очистить, промыть и нашинковать репчатый лук, брюкву, морковь и капусту. Растопить в кастрюле или сотейнике масло, прокипятить в нем морковь, брюкву и репчатый лук, добавить капусту, молоко и воду, и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить овощи почти до готовности, изредка помешивая их. Приготовить густое картофельное пюре с яйцами, без молока (см. № 153).

В почти готовые горячие овощи ввести прогретую и затем охлажденную муку, растертую с маслом, все хорошо перемешать, прокипятить 3-5 минут, заправить по вкусу солью, сахаром, молотым перцем и охладить. Теплое картофельное пюре уложить плотным слоем толщиной 1,5-2 см и шириной 20-30 см на чистое влажное полотенце. На середину узкой горкой положить овощной фарш, края картофеля при помощи полотенца плотно соединить вместе. Взяв полотенце за концы, переложить рулет швом вниз на подмасленный противень или сковороду, выровнять, сверху сделать отверстие для выхода пара, смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

Подрумянившийся рулет разрезать поперек на порции, полить растопленным маслом, посыпать укропом или зеленью петрушки и подавать к столу.

Картофельный рулет можно сделать с мясным, грибным и другими фаршами.

На 1 кг картофеля (3 порции): 3 яйца, 60 г сливочного масла, 150 г моркови, по 90 г брюквы и репчатого лука, 120 г капусты, 20 г муки, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, 1 тонкостенный стакан молока, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

№ 158. Оладьи из картофеля и из капустных кочерыжек

Очищенный и промытый сырой картофель быстро (чтобы не потемнел) натереть на терке, положить в него дрожжи и соль, разведенные в теплой воде (30-35°), всыпать муку, вбить яйца, все очень хорошо перемешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место. Через 1,5-2 часа, когда тесто поднимется и на поверхности

появятся пузырьки, оладьи обжарить с обеих сторон на сильно разогретой сковороде с маслом. При подаче на стол их полить маслом, рядом положить сметану.

Так же готовят оладьи из очищенных капустных кочерыжек, которые предварительно отваривают в небольшом количестве воды и протирают через решето.

На 1 кг картофеля (3 порции): 150 г муки, 2 яйца, 5-10 г дрожжей, 60 г сливочного масла, 90 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 159. Картофель жареный (натуральный)

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками или полумесяцами и обсушить. На раскаленной сковороде нагреть жир до появления чуть заметного дымка, выложить картофель и слегка посолить его. Когда нижняя сторона картофеля поджарится, перевернуть его ножом или встряхнуть сковороду. Если обжаренный картофель еще не очень мягкий, поставить его в духовой шкаф или, прикрыв сковороду крышкой, на слабый огонь плиты и довести до готовности.

Картофель посолить по вкусу, положить в него сливочное масло, хорошо перемешать, уложить на тарелки, посыпать зеленью петрушки или укропом и подавать на стол. К картофелю хорошо подать соленые огурцы, салат из свежих помидоров или из капусты.

Жареный картофель используется и как гарнир к различным мясным жареным блюдам.

На 1 кг картофеля (2 порции): 30 г жира, 20 г сливочного масла, 10 г укропа или 20 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 160. Картофель жареный с луком

Приготавливается так же, как указано в № 159. Картофель режется толстыми ломтиками (10-12 мм). На готовый картофель сверху кладут нашинкованный обжаренный репчатый лук, посыпают укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля (2 порции): 30 г жира, 20 г сливочного масла, 150-200 г репчатого лука, 10 г укропа или 20 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 161. Картофель отварной обжаренный

Картофель хорошо промыть, залить холодной водой, отварить до готовности, очистить, остудить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, посолить и на горячей сковороде с маслом обжарить со всех сторон. Готовый картофель окончательно посолить по вкусу, посыпать укропом или зеленью петрушки и подавать как гарнир к различным блюдам: мясным, рыбным, из домашней птицы и дичи.

На 1 кг картофеля (2 порции): 50 г сливочного масла, 10 г укропа или 20 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 162. Картофель, жаренный в жире

Картофель очистить, промыть, нарезать брусочками, соломкой или тонкими ломтиками (см. стр. 17), еще раз промыть, откинуть на сито, встряхнуть и обсушить на чистом полотенце. В глубокой посуде (сковороде, сотейнике, кастрюле) разо-

греть жир до появления чуть заметного дымка, опустить в него часть картофеля, обжарить его до темно-золотистого цвета и вынуть сухой шумовкой на сито. Так обжарить весь картофель.

Готовый картофель посолить и подавать со сливочным маслом как самостоятельное блюдо или к киевским котлетам из кур, к бифштексу, ромштексу, антрекоту и другим мясным жареным блюдам.

На 1 кг картофеля (2 порции): 200-300 г топленого говяжьего сала (расход – 50-75 г), 10 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 163. Ватрушки из картофеля с творогом

Картофель обмыть, очистить, отварить, протереть через решето, добавить к нему муку, сырое яйцо, соль по вкусу и все хорошо перемешать. Картофельную массу, подсыпая муку, раскатать слоем толщиной 1-1½ см круглой гладкой выемкой диаметром 8-10 см вырезать кружочки и уложить их на лист, смазанный маслом. В середине каждого кружка дном гладкой чашки или концом скалки сделать углубление, в которое положить протертый творог (см. стр. 214), заправленный сырым яйцом, мукой, растопленным маслом, солью и сахаром. Ватрушки смазать яйцом, размешанным с одной столовой ложкой воды, и выпекать в духовом шкафу. При подаче на стол полить их растопленным сливочным маслом.

На 1 кг картофеля (4 порции): 100 г муки, 80 г сливочного масла, 250 г творога, 2-3 яйца, 25 г сахара, соль – по вкусу.

№ 164. Пирожки картофельные с капустой, морковью или грибами

Приготовить очень густое картофельное пюре (см. № 153). Отварить очищенную морковь и мелко порубить ее. Слегка обжарить на масле мелко нашинкованный репчатый лук, добавить к нему рубленую морковь, все прогреть, помешивая, заправить солью и, по желанию, молотым перцем.

Картофельное пюре разделить на кружки диаметром 10-12 см и толщиной 8-12 мм, уложить на них морковный фарш, зашипать над ним края кружков, положить их швом вниз на смазанный маслом лист, сверху смазать сырым яйцом, разведенным водой, и запечь в духовом шкафу. Готовые пирожки полить маслом и подавать к столу.

Так же готовятся пирожки с капустным (см. № 542) или грибным (№ 172) фаршем.

На 1 кг картофеля (4 порции): 100 г муки, 800 г капусты (или 400 г моркови или 60 г сушеных белых грибов), 125 г репчатого лука, 80 г топленого или сливочного масла, 2-3 яйца, соль, молотый перец – по вкусу.

№ 165. Картофель тушеный

Очищенный сырой картофель нарезать кубиками и хорошо обжарить с жиром. В глубокой кастрюле слегка обжарить нашинкованный репчатый лук, положить к нему картофель, лавровый лист, душистый перец горошком, томатный соус (см. № 139) и тушить все до готовности. Перед подачей на стол картофель положить на

тарелки, полить его заправленным солью и сливочным маслом соусом и посыпать укропом, зеленью петрушки или сельдерея.

Так же готовят тушеный картофель с грибами (белыми, шампиньонами), которые обжаривают с луком. Вместо томатного используется красный соус (см. № 135).

На 1 кг картофеля (4 порции): 200 г репчатого лука, 80 г топленого масла или свиного сала, 20 г сливочного масла, 4 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 20 г укропа, 40 г петрушки или сельдерея; для соуса: 150 г томата-пюре, 40 г моркови, 20 г муки, 30 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 166. Картофель тушеный с копченой грудинкой

Копченую грудинку обмыть, нарезать мелкими ломтиками толщиной 0,5 см и прокипятить в небольшом количестве воды 15-20 минут. Очищенный сырой картофель нарезать крупными кубиками или дольками и хорошо обжарить с жиром. Нашинкованный репчатый лук слегка обжарить в глубоком сотейнике, положить к нему лавровый лист, душистый перец горошком, томат-пюре и все прожарить. Затем в сотейник положить обжаренный картофель, копченую грудинку вместе с отваром, все хорошо перемешать, немного посолить и тушить на слабом огне до готовности картофеля. Соус заправить мелко нарубленным чесноком, растертым с зеленью петрушки, сливочным маслом и посолить по вкусу.

При подаче на стол картофель положить на тарелки, полить его соусом и посыпать зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля (4 порции): 200 г копченой грудинки, 60 г топленого свиного сала, 20 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 80 г томата-пюре, 250 г бульона или воды, 2-3 дольки чеснока, 2 лавровых листа, 2 горошины душистого перца, 25 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 167. Картофель, запеченный в сметанном соусе

Молодой очищенный картофель опустить в кипящую посоленную воду и варить до готовности. Сварившийся картофель откинуть на дуршлаг или сито, уложить на глубокую сковороду, залить сметанным соусом (см. № 140), посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол картофель посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля (4 порции): 200 г сметаны, 40 г муки, 80 г сливочного масла, 50 г сыра, 25 г укропа или 40 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 168. Картофель, запеченный с яйцом

Сваренный в кожуре картофель очистить, остудить, нарезать мелкими ломтиками, посолить, обжарить на масле до золотистого цвета, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и перемешать. Сырые яйца перемешать с молоком и солью, вылить на сковороду к картофелю и запечь в духовом шкафу или на слабом огне плиты. При подаче на стол яичницу разрезать на порции, посыпать укропом или зеленью петрушки. Вместо вареного можно запечь жареный картофель.

На 1 кг картофеля (4 порции): 4 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 80 г сливочного масла или сливочного маргарина, 80 г зеленого лука, 20 г укропа или 40 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 169. Картофель, запеченный с грибами и ветчиной

Картофель обмыть, залить холодной водой, отварить, очистить, нарезать крупными кубиками или дольками и слегка обжарить. В глубоком сотейнике обжарить на масле нарезанные соломкой репчатый лук, белые грибы или шампиньоны, добавить к ним ветчину, также нарезанную соломкой, слегка все обжарить, посыпать мукой и снова прожарить. Затем к грибам влить бульон или воду, прокипятить 10-15 минут, положить сметану, опять прокипятить и немного посолить. Картофель уложить на сковороду, залить его приготовленным соусом с грибами и ветчиной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол картофель посыпать зеленью петрушки, сельдерея или укропом.

Ветчину можно заменить вареной колбасой, свежие грибы – консервированными.

На 1 кг картофеля (4 порции): 200 г свежих грибов, 120 г ветчины, 100 г репчатого лука, 120 г сметаны, 20 г муки, 0,5 л бульона или воды, 80 г сливочного масла или топленого свиного сала, 50 г сыра, 50 г зелени петрушки или сельдерея или 20 г укропа, соль – по вкусу.

№ 170. Картофель, запеченный с сельдью

Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками или дольками и уложить на глубокую сковороду. Сельдь очистить от кожи и костей и вымочить в холодной воде (см. № 462). Мелко нарезанный репчатый лук слегка обжарить на масле в глубоком сотейнике, положить к нему нарезанную кусочками в 2-2,5 см сельдь, сметану, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона или воды и кипятить под крышкой 5-8 минут. Затем влить еще 2 стакана бульона или воды, прокипятить, положить прогретую и потом охлажденную муку, растертую с маслом, массу перемешать, проварить 2-3 минуты до загустения и немного посолить. Полученным соусом залить картофель, посыпать его сухарями и сыром (или только сухарями), сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол картофель посыпать зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля (4 порции): 400 г сельди, 120 г сметаны, 120 г репчатого лука, 20 г муки, 60 г сливочного масла или маргарина, 40 г сыра, 20 г сухарей, 25 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 171. Запеканка из картофеля

Приготовить картофельное пюре (см. № 153), добавить в него сырое яйцо, половину положенного по раскладке масла, все перемешать. Сухую холодную сковороду смазать сливочным маслом, уложить на нее слоем в 3-4 см картофельное пюре, смазать его сметаной и запечь до образования румяной корочки в духовом шкафу. При подаче на стол запеканку полить растопленным сливочным маслом или положить его кусочками.

К запеканке можно подать соусы: грибной, сметанный или томатный (см. № 139, 140 и 142).

На 1 кг картофеля (4 порции): 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 60 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 172. Запеканка из картофеля с солеными или сушеными грибами

Приготовить картофельное пюре (см. № 153), вбить в него сырое яйцо, все перемешать. Соленые грибы перебрать, промыть, нарубить или нарезать мелкими кусочками. Рубленый репчатый лук поджарить на подсолнечном масле, добавить к нему грибы, молотый перец, $\frac{1}{2}$ стакана воды и, изредка помешивая, тушить под крышкой 25-30 минут.

Холодную сковороду смазать маслом и обсыпать сухарями, уложить на нее слоем в 1-1,5 см картофельное пюре, на него – ровным слоем грибной фарш и сверху невысокой горкой – опять пюре. Смазать его сметаной, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку полить растопленным сливочным маслом и подавать на стол с томатным, грибным или сметанным соусами (см. № 139, 140 и 142).

Фарш можно приготовить также из сушеных грибов (см. № 11).

На 1 кг картофеля (5 порций): 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г сметаны, 75 г сухарей, 400 г соленых или 50 г сушеных грибов, 200 г репчатого лука, 100 г подсолнечного масла, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 173. Запеканка из картофеля с мясом

Приготовить мясной фарш (см. № 541) и картофельное пюре (см. № 153). Далее делать так же, как указано в № 172.

Готовую мясную запеканку полить растопленным сливочным маслом и подать к ней красный или томатный соусы (см. № 135 и 139).

На 1 кг картофеля (5 порций): 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г сметаны, 75 г сухарей, 500 г мякоти мяса, 20 г сливочного маргарина, 75 г репчатого лука, соль и молотый перец – по вкусу,

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

№ 174. Котлеты капустные

Белокочанную капусту очистить от загрязненных листьев, промыть, вырезать кочерыжку, нашинковать, посолить, подлить к ней немного воды и, изредка помешивая, тушить на слабом огне до готовности и полного выпаривания жидкости. Для удаления горечи капусту перед тушением можно опустить на 1-2 минуты в кипяток и потом отжать.

Приготовить очень густой молочный соус (см. № 141), влить его в капусту, все хорошо перемешать, добавить яйцо, соль, сахар, молотый перец и снова все перемешать. Несколько охладив полученную массу, разделить ее на столе, обсыпанном сухарными крошками, на небольшие котлеты, запанировать их в сухарях или в муке,

яйцах и тертом белом хлебе, обжарить с обеих сторон в масле и прогреть в духовом шкафу.

Готовые котлеты полить растопленным сливочным маслом и подавать с томатным, грибным или сметанным соусами (см. № 139, 140 и 142).

Молочный соус можно заменить манной крупой, которую всыпают в почти готовую капусту и затем проваривают массу 8-10 минут до загустения.

На 1 кг капусты (3 порции): ½ стакана молока, 45 г муки, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, 45 г сухарей, 5-10 г сахара, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 175. Голубцы с рисом, луком и яйцами

Капусту очистить от загрязненных листьев, вырезать кочерыжку, промыть и целым кочном варить 15-20 минут (до полуготовности). Затем переложить ее в холодную воду, остудить и разобрать по листьям. Приготовить фарш: тонко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на жире, добавить к нему отваренный рис, нарубленные крутые яйца и укроп, фарш перемешать и заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Листья капусты разложить, расплестать тыжкой или скалкой стебель листа, мелкие листья сложить по несколько штук вместе. На середину листа положить фарш, плотно завернуть его со всех сторон, скатать цилиндром и перевязать прокипяченными нитками. Голубцы с обеих сторон обжарить на масле, в конце жарения – вместе с томатом-пюре, положить в один ряд в глубокий сотейник, залить сметанным соусом (см. № 140) и тушить 25-30 минут до готовности капусты.

Готовые голубцы освободить от ниток, переложить на тарелки, полить заправленным солью и молотым перцем соусом, посыпать укропом и подавать на стол.

Голубцы можно приготовить и без томата в сметанном соусе или без сметаны в жидком томатном соусе (см. № 139).

Фарш для голубцов может быть различным:

- а) рис, лук, яйца;
- б) рис, лук, грибы;
- в) мясо, рис, лук;
- г) коренья, рис, лук;
- д) коренья, лук, грибы;
- е) пшено, ячневая или перловая крупа, лук, грибы.

На 1 кг капусты (5 порций): 200 г риса, 100 г репчатого лука, 2-3 яйца, 25 г муки, 75 г сливочного масла, 50 г томата-пюре, 150 г сметаны, 15 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 176. Капуста брюссельская, жаренная на масле

Кочешки брюссельской капусты срезать со стебля, очистить от пожелтевших и грязных листьев, подрезать кочерыжки. Положить кочешки на 10-15 минут в холодную воду и затем промыть в двух-трех водах. Чистую капусту опустить в кипящую посоленную воду и при бурном кипении варить до готовности (кастрюлю крышкой не закрывать). Затем откинуть ее на сито, охладить в холодной воде, обсушить, уло-

жить не более чем в 2-3 слоя на раскаленную сковороду и обжарить в масле, перевертывая ножом или встряхивая сковороду.

Готовую капусту заправить по вкусу солью и, по желанию, молотым перцем, уложить на тарелки, полить растопленным сливочным маслом, посыпать укропом и подавать на стол.

Поджаренная брюссельская капуста может использоваться и как гарнир к различным мясным жареным изделиям.

На 1 кг брюссельской капусты (4 порции): 100 г сливочного масла, 20 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 177. Кольраби по-польски

Очищенную от зелени и кожицы кольраби обмыть, опустить в кипящую посоленную воду, отварить до готовности, нарезать кусочками (ломтиками, кубиками, брусочками, дольками) и, уложив на тарелки, поставить в теплое место (чтобы она не остыла).

Приготовить сухарный соус: на горячей сковороде растопить сливочное масло, всыпать толченые и просеянные через решето сухари, обжарить их до темно-золотистого цвета, добавить соль (если масло несоленое), сок от лимона или разведенную в теплой воде лимонную кислоту и все перемешать. Полученным сухарным соусом полить кольраби.

На 1 кг кольраби (4 порции): 80-160 г сливочного масла, 80-120 г белых сухарей, ½ лимона или 2 г лимонной кислоты, соль – по вкусу.

№ 178. Кольраби с голландским соусом

Приготовить голландский соус (см. № 143). Кольраби очистить, обмыть, отварить в кипящей посоленной воде, нарезать, положить в тарелку, залить соусом или подать его отдельно в соуснике.

На 1 кг кольраби (4 порции): 140 г сливочного масла, 2 яйца, ¼-½ лимона, соль – по вкусу.

№ 179. Кольраби с молочным соусом

Кольраби отварить (см. № 177) почти до готовности, нарезать кубиками, залить молочным соусом (см. № 141) и, закрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне 10-15 минут, изредка помешивая. Готовую кольраби окончательно заправить по вкусу солью, сахаром, сливочным маслом или маргарином, по желанию, тертым мускатным орехом и подавать на стол.

На 1 кг кольраби (4 порции): 0,5 л молока, 12-20 г сахара, 60-80 г сливочного масла, ¼-½ мускатного ореха, 40 г муки, соль – по вкусу.

№ 180. Капуста цветная по-польски

Цветную капусту очистить от зеленых листьев, срезать кочерыжки и положить ее на 20-30 минут в холодную воду с солью или уксусом (для удаления гусениц). Затем капусту обмыть, опустить в кипящую посоленную воду и варить до готовности при едва заметном кипении.

Сварившуюся капусту осторожно вынуть из воды шумовкой, положить на сито и дать стечь воде. Затем разложить ее по тарелкам, полить сухарным соусом (см. № 177) и подавать на стол. Отвар от капусты использовать для приготовления супов и соусов.

Цветную капусту по-польски можно подавать и на гарнир к мясным жареным блюдам.

На 1 кг цветной капусты (4 порции): 80-160 г сливочного масла, 80-120 г белых сухарей, ½ лимона, соль – по вкусу.

№ 181. Капуста цветная с голландским соусом

Отварить цветную капусту (см. № 180). Приготовить голландский соус (см. № 143).

Готовую капусту положить на горячие тарелки, сбоку подлить голландский соус или подать его отдельно в соуснике.

На 1 кг цветной капусты (4 порции): 100-200 г сливочного масла, 1/3-½ лимона, 2-4 яйца, соль – по вкусу.

№ 182. Капуста цветная под молочным соусом

Сварить цветную капусту (см. № 180). Приготовить молочный соус (см. № 141). Смазать маслом сковороду, налить в нее соус слоем 0,5 см, уложить готовую разобранную на кочешки капусту, залить ее оставшимся соусом, посыпать тертым сыром или толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в горячем духовом шкафу. Чтобы соус не пригорел, сковороду можно поставить на мелкий противень или в сотейник с горячей водой.

Цветная капуста под молочным соусом используется и как гарнир к различным блюдам из жареного мяса.

На 1 кг цветной капусты (4 порции): 0,5 л молока, 60-80 г муки, 100 г сливочного масла, 15-20 г сыра, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ И РЕПЫ

№ 183. Котлеты из моркови

Очищенную морковь сварить, мелко нарубить или пропустить через мясорубку и прогреть с маслом, затем добавить в нее густой молочный соус (см. № 141) или манную крупу, в последнем случае измельченную морковь проварить еще 8-10 минут. В полученную массу положить сырое яйцо, соль, сахар, по желанию, молотый перец, все хорошо перемешать, разделить на котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на горячей сковороде.

При подаче на стол морковные котлеты полить растопленным сливочным маслом. К ним можно подать также сметанный или грибной соусы (см. № 140 и 142).

На 1 кг моркови (3 порции): ½ стакана молока, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, 75 г манной крупы или 45 г муки, 45 г сухарей, 6 г сахара, соль, молотый перец – по вкусу.

№ 184. Морковь, жаренная в масле

Молодую морковь (лучше каротель) очистить, обмыть, обсушить и нарезать кружочками толщиной 2 мм. На горячую сковороду с распущенным сливочным маслом или маргарином положить нарезанную морковь, слегка посолить ее и, изредка встряхивая или помешивая, обжарить до готовности. Затем заправить ее по вкусу солью, сахаром, молотым перцем, сливочным маслом и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Жареную морковь используют и как гарнир к различным мясным жареным блюдам.

На 1 кг моркови (3 порции): 45-75 г сливочного масла, 5-15 г сахара, 0,3 г молотого перца, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 185. Морковь в молочном соусе

Морковь (лучше каротель) очистить, обмыть, нарезать брусочками или кубиками, слегка обжарить на масле, влить немного воды и тушить почти до готовности. Прогреть на масле (без поджаривания) муку, охладить ее и развести, помешивая, горячим молоком и морковным отваром. Полученный соус влить в морковь и варить все до готовности.

Перед подачей на стол морковь заправить солью, сахаром, сливочным маслом и посыпать укропом. Морковь в молочном соусе используется и как гарнир к различным блюдам из жареного мяса.

На 1 кг моркови (4 порции): 40-60 г сливочного масла, 1 тонкостенный стакан молока, 20 г муки, 15-20 г сахара, 20 г укропа, соль – по вкусу.

№ 186. Репа, картофель и помидоры фаршированные

Репу средней величины очистить от кожи, обмыть и залить (для удаления горечи) на 3-5 минут кипятком. Затем надрезать ее кругообразно до половины, положить в горячую посоленную воду и отварить почти до готовности.

В кипящее молоко всыпать просеянную манную крупу, положить соль и сахар. Кашу, помешивая, прокипятить до загустения и поставить на 10-15 минут в духовой шкаф. Из сваренной и охлажденной репы осторожно вынуть ложкой середину, протереть ее через сито или потлочь, смешать с манной кашей и заправить по вкусу солью, сахаром, сливочным маслом или маргарином. Полученным фаршем наполнить репу, обровнять его, посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Фаршированную репу положить на подмасленную сковороду, запечь в горячем духовом шкафу и подать на стол со сметанным соусом (см. № 140).

Фаршированная репа используется и как гарнир к жареному ростбифу, антрекоту, филе, окороку и другим крупным жареным мясным изделиям. Можно приготовить репу с мясным фаршем.

Кроме репы, с мясным фаршем готовятся картофель и свежие помидоры. У крупного очищенного картофеля обрезают концы (доньшки), разрезают его пополам, вырезают углубление, отваривают почти до готовности, фаршируют мясом и запекают.

У плотных помидоров вырезают отверстие у плодоножки (стебля), вытряхивают семена, фаршируют помидоры мясом и запекают.

На 1 кг репы (4 порции): 60 г манной крупы, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла или маргарина, 20 г сыра, 12-20 г сахара, соль – по вкусу.

№ 187. Репа или брюква в молочном соусе

Репу очистить, промыть, залить холодной водой и прокипятить 3-5 минут. Затем нарезать ее кубиками, брусочками или полумесяцами, слегка обжарить на сливочном масле или маргарине, посолить, влить немного воды и тушить почти до готовности. Сварить жидкий молочный соус (см. № 141), влить его в репу и варить ее до готовности.

Перед подачей на стол репу заправить по вкусу солью, сахаром, сливочным маслом или маргарином. К ней можно подать нарезанный кружочками и обжаренный на масле картофель.

Репа в молочном соусе используется и как гарнир к различным блюдам из жареного мяса.

Так же готовится брюква.

На 1 кг репы (4 порции): 80-100 г сливочного масла или маргарина, 40 г муки, 2 стакана молока, 15-25 г сахара, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ, КАБАЧКОВ И БАКЛАЖАН

№ 188. Каша из тыквы

Тыкву очистить от кожи и семян, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю, влить немного воды и тушить в духовом шкафу или на слабом огне плиты до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Готовую тыкву размять, развести горячим молоком, прокипятить, положить в нее хорошо промытое пшено, соль, немного масла или маргарина, по желанию, тертый или толченый мускатный орех и сахар, все осторожно размешать, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 1,5-2,5 часа. При варке на примусе или керосинке кастрюлю с кашей ставят в большую по размерам кастрюлю с кипящей водой.

Перед подачей на стол кашу заправить сливочным маслом или маргарином, солью и сахаром.

Кашу из тыквы можно приготовить и иначе: сварить почти до готовности пшенную кашу, положить в нее очищенную и нарезанную мелкими кубиками тыкву, все хорошо перемешать и варить до готовности.

На 1 кг тыквы (5 порций): 500 г пшена, 1 л молока, 50-100 г сливочного масла или маргарина, 15-25 г сахара, соль – по вкусу.

№ 189. Суфле из тыквы

Тыкву очистить от кожи и семян, нарезать кусочками, сложить в кастрюлю, Подлить немного кипящей воды и тушить почти до готовности. Затем добавить в

нее горячее молоко, прокипятить, всыпать манную крупу и, помешивая, варить 10-15 минут. Готовую кашу протереть через сито.

В маленькой кастрюле распустить масло, прогреть (не поджаривая) в нем муку и развести молоком. Получившийся густой соус проварить 3-5 минут, затем соединить с протертой тыквой, положить желтки яиц, соль, сахар и все размешать. Когда тыква остынет, ввести в нее взбитые белки и осторожно перемешать сверху вниз. Массу выложить на подмасленную и обсыпанную мукой сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить выпекаться в горячий духовой шкаф. Когда суфле поднимется и зарумянится, вынуть его и сразу же подавать к столу. К нему можно дать легкий молочный соус: прогреть на масле 30 г муки, развести ее двумя стаканами молока, добавить 60 г перебранного и промытого изюма, все прокипятить 3-5 минут, заправить по вкусу солью и сахаром.

На 1 кг тыквы (6 порций): 180 г манной крупы, 120 г муки, 9 яиц, 60 г сыра, 60 г изюма, 120-150 г сливочного масла, 0,5 л молока, 20-30 г сахара; соль – по вкусу.

190. Тыква под молочным соусом

Тыкву очистить от кожи, нарезать ломтиками толщиной 1 см, немного посолить, сложить в подмасленный сотейник, подлить примерно полстакана воды и тушить в духовом шкафу или на слабом огне плиты до готовности. Приготовить молочный соус (см. № 141).

На смазанную маслом сковороду налить тонким слоем половину молочного соуса, выложить тушеную тыкву, залить ее оставшимся соусом, посыпать тертым сыром (или смесью сыра с сухарями), сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. Во избежание пригорания сковороду можно поставить на противень с горячей водой.

Тыква под молочным соусом может подаваться и на гарнир к различным блюдам из жареного мяса.

На 1 кг тыквы (4 порции): 0,5 л молока, 100 г сливочного масла, 75 г муки, 16-20 г сыра, 1 яйцо, соль – по вкусу.

№ 191. Кабачки жареные

С кабачков срезать кожицу, промыть их, обсушить, нарезать круглыми ломтиками толщиной 1 см, твердые семена удалить. Перед самым жарением кабачки посолить и обвалить в муке. Затем обжарить их с обеих сторон на сливочном масле или маргарине и в духовом шкафу или на слабом огне плиты (под крышкой) довести до готовности.

Перед подачей на стол кабачки полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки или укропом. По желанию, их можно полить лимонным соком, подать к ним сметану, сметанный и томатный соусы (см. № 139 и 140).

На 1 кг кабачков (4 порции): 100-150 г сливочного масла, 50 г муки, 40 г зелени петрушки или 20 г укропа, 1 лимон, 150-200 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 192. Кабачки жареные с помидорами

Поджарить кабачки, как указано в № 191, почти до готовности. Нарезать ломтиками свежие помидоры, посолить их, поджарить с обеих сторон на раскаленной сковородке, положить поверх кабачков и тушить все 3-5 минут. При подаче на стол кабачки полить маслом, посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг кабачков (4 порции): 400 г свежих помидоров, 50 г муки, 80-120 г сливочного масла, 40 г зелени петрушки или 20 г укропа, соль – по вкусу.

№ 193. Баклажаны жареные

Баклажаны обмыть, наиболее крупные очистить от кожицы, нарезать (с сердцевинкой) кружками толщиной 1 см, немного посолить, обвалять вначале в муке, потом в яйцах и сухарях, обжарить с обеих сторон на сливочном масле или маргарине и поставить на 8-10 минут в духовой шкаф или на слабый огонь плиты. К готовым баклажанам подать томатный или сметанный соусы (см. № 139 и 140).

На 1 кг баклажан (4 порции): 60 г муки, 2 яйца, 80 г сухарей, 80 г сливочного масла, 20 г укропа; для соуса: 1 стакан бульона или воды, 100 г сметаны или 50 г томата-пасты, 20 г муки, 20 г сливочного масла; соль и молотый перец – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И СТРУЧКОВ

№ 194. Горошек зеленый в масле

Зеленый горошек перебрать, промыть, положить в бурно кипящую немного посоленную воду и, не закрывая кастрюлю крышкой, отварить. Готовый горошек откинуть на сито и, когда стечет вода, заправить сахаром, сливочным маслом и солью.

Горошек в масле подается и на гарнир к различным блюдам из жареного мяса. На отваре от горошка делают супы и соусы.

На 1 кг свежего зеленого горошка (5 порций): 50-100 г сливочного масла, 10-20 г сахара, соль – по вкусу.

№ 195. Горошек зеленый в молочном соусе

Сварить зеленый горошек (см. № 194). Приготовить молочный соус (см. № 141). Перед подачей на стол горошек заправить по вкусу солью, сахаром и молочным соусом. К горошку можно подать замоченные в яично-молочной массе и обжаренные в масле гренки.

Горошек в молочном соусе часто подается и на гарнир к разным мясным блюдам.

На 1 кг свежего зеленого горошка (5 порций): 50-75 г сливочного масла, 25 г муки, 1½ стакана молока, 15-20 г сахара, соль – по вкусу.

№ 196. Горошек зеленый, тушенный с морковью

Зеленый горошек отварить почти до готовности (см. № 194). Очищенную и промытую морковь (лучше каротель) нарезать кружками или брусочками, посолить, положить в нее немного сахара и масла, залить горячей водой (чтобы вода лишь покрывала морковь) и тушить при слабом кипении до готовности.

В глубоком сотейнике слегка обжарить на масле муку, развести ее, хорошо промешивая, отварами от горошка и моркови, положить горошек и морковь, все перемешать и варить до готовности. Затем овощи заправить по вкусу солью, сахаром, маслом и подавать к столу с поджаренными гренками.

Горошек с морковью может использоваться и как гарнир к различным блюдам из жареного мяса.

На 1 кг свежего зеленого горошка (6 порций): 1 кг моркови (каротели), 90-120 г сливочного масла, 40 г муки, 20-30 г сахара, соль – по вкусу.

№ 197. Горошек зеленый с салатом и луком

Зеленый горошек перебрать, промыть, сложить в сотейник, залить водой (0,5 л на 1 кг горошка) и, закрыв сотейник крышкой, тушить. Через 30-40 минут к нему добавить белые головки от зеленого лука (или рубленый репчатый лук), а еще через 20 минут – очищенный и хорошо промытый разрезанный вдоль на четыре части кочан салата-латука, соль, немного сахара и масла и продолжать тушить при очень слабом кипении. Минут за 10 до готовности положить слегка поджаренную и охлажденную муку, растертую с маслом, осторожно все размешать, чтобы мука равномерно распределилась и соус загустел, прокипятить 5 минут, заправить по вкусу солью, сахаром и маслом и подавать на стол.

По желанию, в еще сырой горошек можно положить нарезанную мелкими кубиками и слегка обжаренную копченую грудинку и затем все тушить. В этом случае соль кладут только в готовый горошек.

На 1 кг свежего зеленого горошка (5 порций): 300 г салата-латука, 100-150 г головок зеленого или репчатого лука, 75-100 г сливочного масла, 10-15 г сахара, 20 г муки, соль – по вкусу.

№ 198. Стручки зеленые фасоли или горошка с маслом

Стручки фасоли или зеленого горошка очистить – надломить у них кончики и содрать боковые жилки – и промыть в холодной воде. Стручки фасоли нарезать длинными брусочками. Стручки отварить до готовности в бурно кипящей посоленной воде, откинуть на сито и, когда стечет вода, заправить сливочным маслом и солью, перемешать и подать на стол. Стручки с маслом можно подать и на гарнир к котлетам из кур, дичи, телятины.

На 1 кг зеленых стручков фасоли или горошка (5 порций): 50-100 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 199. Стручки зеленые фасоли или горошка в молочном соусе

Зеленые стручки фасоли или горошка отварить, как указано в № 198. На сливочном масле или маргарине хорошо прогреть (не поджаривая) муку, развести ее

горячим молоком, добавить сварившиеся стручки и все прокипятить. Готовые стручки заправить по вкусу солью, маслом, сахаром и подавать на стол,

На 1 кг зеленых стручков фасоли или горошка (5 порций): 50-75 г сливочного масла, 1 стакан молока, 20 г муки, 10-15 г сахара, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ШПИНАТА, АРТИШОКОВ, СПАРЖИ И БАТАТА

№ 200. Пюре из шпината

Шпинат перебрать, на 30 минут залить холодной водой, затем хорошо промыть в двух-трех водах (см. стр. 15) и отварить в бурно кипящей посоленной воде (5-6 л на 1 кг шпината) в открытой посуде до готовности. Сваренный шпинат откинуть на сито или дуршлаг, обдать холодной водой, отжать, протереть через сито, порубить или пропустить через мясорубку, положить в сотейник с растопленным сливочным маслом и прогревать 5-8 минут (не кипятя).

Пшеничную муку прогреть на масле (не поджаривая), развести горячим молоком, прокипятить, соединить с пюре-шпинатом, заправить по вкусу солью и сахаром, все хорошо перемешать и снова прокипятить. По желанию, в пюре-шпинат можно положить тертый мускатный орех и масло.

Пюре из шпината подается отдельным блюдом с обжаренными на масле гренками из белого хлеба (перед обжаркой их смочить в молочно-яичной смеси) и на гарнир к различным жареным блюдам.

Отвар от шпината используется для приготовления соусов и супов, зеленых щей.

Так же готовится пюре из молодой крапивы и другой дикорастущей съедобной зелени.

На 1 кг шпината (5 порций): 100-125 г сливочного масла, 60 г муки, 0,5 л молока, 10-15 г сахара, 1-2 г мускатного ореха, соль – по вкусу; для гренок: 150 г белого хлеба, ½ тонкостенного стакана молока, 1 яйцо, 15-20 г сахара, 25 г сливочного масла.

№ 201. Шпинат с яйцом, сваренным в мешочек

Приготовить пюре из шпината (см. № 200). Сварить яйца в мешочек (варить 5 минут), быстро слить с них горячую воду, залить холодной водой и остудить в ней. Затем, не вынимая яйца из воды, разбить на них ножом скорлупу и через 2-3 минуты очистить. Перед подачей на стол горячее пюре из шпината положить на горячие тарелки, сверху положить прогретые в кипятке яйца. Можно подать гренки (см. № 200).

На 1 кг шпината (5 порций): 100-125 г сливочного масла, 60 г муки, 0,5 л молока, 5 яиц, 10-15 г сахара, 0,5 г мускатного ореха, соль – по вкусу.

№ 202. Артишоки отварные с голландским соусом

У артишоков отрезать верхние острые концы листьев (чешуек) и стебель у основания, вычистить из середины волокна, с наружной стороны (с донышка) срезать

кожицу. Очищенные артишоки сразу же опустить в слегка подкисленную лимонной кислотой или уксусом воду, промыть, перевязать шпагатом (чтобы во время варки они не развалились), опустить в посоленную и подкисленную кипящую воду и варить при слабом кипении до тех пор, пока нижняя часть артишока не станет мягкой, а листья не будут легко отделяться.

Перед подачей на стол артишоки осторожно перевернуть в воде доньшком вверх, шумовкой вынуть их из отвара и, когда стечет вода, уложить на тарелки доньшками книзу. К артишокам подлить или подать в соуснике голландский соус (см. № 143) по 75 г на порцию.

На 2 порции: 2 артишока, 74 лимона или 0,25 г лимонной кислоты; для соуса: 100 г сливочного масла, 2 яйца (желтки), 1½ столовые ложки воды; соль – по вкусу.

№ 203. Спаржа с голландским соусом

Осторожно очистить спаржу (чтобы не отломать самую ценную ее часть – головку). Для этого в левую руку взять верхний конец стебля головкой от себя и маленьким острым ножом срезать длинными полосками кожицу, нож вести от головки к корню. Затем отрезать твердую волокнистую часть стебля. Очищенную спаржу сложить пучками, по 6-10 штук, перевязать в двух-трех местах толстыми нитками, опустить в кипящую слегка посоленную воду и варить при чуть заметном кипении.

Готовую спаржу осторожно вынуть шумовкой из воды, удалить нитки, положить ее на горячие тарелки, подлить голландский соус (см. № 143) или подать его отдельно.

Твердые обрезки стебля спаржи можно использовать для приготовления супов-пюре (см. № 89).

На 1 кг спаржи (5 порций): 125-250 г сливочного масла, 3-5 яиц, ¼-½ лимона, соль – по вкусу.

№ 204. Спаржа по-польски

Отварить спаржу (см. № 203), осторожно вынуть ее шумовкой из воды, удалить нитки, нарезать поперек кусочками длиной 4-5 см, уложить на тарелки и залить сухарным соусом (см. № 177). Приготовленную по-польски спаржу можно подавать и как гарнир к котлетам из кур, дичи, телятины.

На 1 кг спаржи (5 порций): 125-150 г сливочного масла, 80-125 г белых сухарей, ½ лимона, соль – по вкусу.

№ 205. Спаржа в молочном соусе

Спаржу очистить, промыть, нарезать кусочками в 2-3 см, отварить (см. № 203) и откинуть на сито. Когда стечет вода, спаржу сложить в сотейник, залить молочным соусом (см. № 141), прокипятить, заправить по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом, положить на горячие тарелки и подавать на стол.

Готовую заправленную спаржу можно также уложить на сковороду, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Спаржа в молочном соусе подается отдельным блюдом и как гарнир к котлетам из дичи, птицы, телятины, к жареному мясу.

На 1 кг спаржи (5 порций): 50-75 г сливочного масла, 35 г муки, 2½ стакана молока, соль и сахар – по вкусу.

№ 206. Батат жареный

Некрупный батат очистить (как картофель), промыть в холодной воде, нарезать ломтиками толщиной 1 см, обсушить, посолить и быстро обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром или маслом. Затем поставить его в духовой шкаф или на слабый огонь плиты и тушить, до готовности. Перед подачей на стол батат переложить на тарелки, залить растопленным сливочным маслом, посыпать укропом или зеленью петрушки. К жареному батату можно подать сметанный соус (см. № 140).

Жареный батат используется и как гарнир к различным блюдам из жареного мяса.

На 1 кг батата (3 порции): 45-60 г топленого масла, 30-45 г сливочного масла, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 207. Пюре из батата

Батат очистить, промыть, крупный разрезать, опустить в кипящую посоленную воду и отварить. Готовый батат откинуть на сито или дуршлаг, обсушить в духовом шкафу или на плите и еще горячим быстро протереть через сито или пропустить через мясорубку. Протертую массу сложить в чистую кастрюлю, добавить немного сливочного масла или маргарина, развести горячим молоком, все время выбивая массу лопаткой, посолить и подавать на стол.

При хранении пюре из батата заливают растопленным маслом (чтобы на нем не образовалась корочка). Отвар используется для супов и соусов.

На 1 кг батата (4 порции): 1¾-2 стакана молока, 40-60 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 208. Котлеты из батата

Батат очистить, промыть, отварить и протереть, как указано в № 207. Протертый батат уложить в кастрюлю, прогреть на плите, смешать с яичными желтками или целыми яйцами, посолить по вкусу и разделить на котлеты, которые обвалить в толченых сухарях и сразу же (чтобы не отмокла панировка), обжарить с обеих сторон на горячей сковороде. Готовые котлеты перед подачей на стол полить растопленным маслом, сбоку подлить грибной, сметанный или томатный соусы (см. № 139, 140 и 142). Холодные котлеты из батата подают с фруктовой (чаще клюквенной) подливкой (см. № 500, 518, 525).

На 1 кг батата (4 порции): 80-100 г сливочного масла, 2 яйца или 4 желтка, 40 г сухарей, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗЫ

№ 209. Кукуруза отварная

Початки кукурузы молочно-восковой спелости очистить (см. стр. 15), обмыть, опустить в кипящую посоленную воду и при слабом кипении отварить. При подаче на стол готовую кукурузу (початками) положить на тарелки и рядом – кусочек сливочного масла. Зерна можно снять с початка и заправить их сливочным маслом или молочным соусом (см. № 141).

Мороженую кукурузу опускают в кипящую воду без предварительного оттаивания.

На 1 початок кукурузы (1 порция): 20 г сливочного масла или 50 г молочного соуса, соль – по вкусу.

№ 210. Кукуруза консервированная с маслом

Банку с кукурузой обмыть теплой водой, обтереть, вскрыть, поставить в кастрюлю или сотейник с кипящей водой и хорошо прогреть (до появления пара). Затем откинуть кукурузу на дуршлаг, заправить сливочным маслом и солью, уложить на тарелки, посыпать укропом или зеленью петрушки и подать на стол.

Можно приготовить кукурузу и иначе. Выложить ее вместе с соком в широкий сотейник, прокипятить на сильном огне и, когда почти весь отвар выпарится, снять с огня, заправить сливочным маслом и подавать на стол.

На 200 г консервированной кукурузы (1 порция): 20 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки или 5 г укропа, соль – по вкусу.

№ 211. Кукуруза с зеленым горошком

С очищенного початка кукурузы молочно-восковой спелости срезать зерна, опустить их в горячее молоко и, изредка помешивая от дна, отварить на слабом огне до готовности. Затем к кукурузе добавить, отваренный свежий зеленый горошек (см. № 194), все прокипятить, всыпать прогретую, а затем охлажденную и растертую со сливочным маслом муку, снова все прокипятить, заправить по вкусу солью, сахаром и подавать на стол. Так же готовится это блюдо из консервированных кукурузы и зеленого горошка.

На 75 г кукурузы и 75 г свежего зеленого горошка (1 порция): $\frac{3}{4}$ стакана молока, 15 г сливочного масла, 10 г муки, 5 г сахара, соль – по вкусу.

№ 212. Кукуруза консервированная, душенная со свежими помидорами

Мелко нашинкованный репчатый лук обжарить на сливочном масле в глубоком сотейнике. Свежие помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу (см. № 65), разрезать пополам, вытряхнуть семена, нарезать каждую половинку по радиусу на 4-8 частей, положить их к обжаренному луку, все перемешать и тушить 10-15 минут.

Вскрыть банку консервированной кукурузы, часть сока влить к помидорам и прокипятить минут 5; кукурузу откинуть на дуршлаг и тоже положить к помидорам; тушить все еще 3-5 минут.

Перед подачей на стол кукурузу заправить сливочным маслом, солью, по желанию, молотым перцем, выложить горкой на тарелки и посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 150 г консервированной кукурузы (1 порция): 100 г свежих помидоров, 25 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки или 5 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 213. Кукуруза в томатном соусе

Початки кукурузы молочно-восковой спелости отварить (см. № 209) и снять с них зерна. Мелко нарубленный репчатый лук обжарить в глубоком сотейнике на масле. Положить к нему томат-пюре, снова все обжарить, влить немного отвара от кукурузы, прокипятить его, добавить прогретую, охлажденную и растертую со сливочным маслом муку, все перемешать, положить зерна кукурузы и молотый перец. Накрыв сотейник крышкой, тушить кукурузу на слабом огне 12-15 минут, изредка помешивая.

Перед подачей на стол кукурузу заправить по вкусу солью, маслом, молотым перцем, сахаром, положить на тарелки и посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 150 г зерен вареной кукурузы (1 порция): 15 г сливочного масла, 25 г томата-пюре, 20 г репчатого лука, 5 г муки, 10 г зелени петрушки или 5 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 214. Кукуруза со сметаной

Консервированную кукурузу выложить в сотейник, прогреть, слить отвар, положить в нее сметану и, помешивая, кипятить до загустения. Перед подачей на стол кукурузу заправить по вкусу солью, уложить на тарелку высокой горкой, посыпать укропом или зеленью петрушки.

Кукурузу со сметаной можно приготовить и иначе: прогретую кукурузу откинуть на дуршлаг, положить в кастрюлю, добавить в нее прогретую, а затем охлажденную муку, растертую со сметаной, и, помешивая, кипятить до тех пор, пока масса не загустеет.

Так же готовятся зерна свежей отварной кукурузы со сметаной.

На 200 г консервированной кукурузы (1 порция): 50 г сметаны, 10 г зелени петрушки или 5 г укропа, 5 г муки, соль – по вкусу.

№ 215. Кукуруза, запеченная со сметаной и сыром

Консервированную или свежую кукурузу приготовить так, как указано в № 214, заправить по вкусу солью, положить невысокой горкой на слегка смазанную сливочным маслом сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол кукурузу посыпать укропом и зеленью петрушки.

На 150 г вареной кукурузы (1 порция): 50 г сметаны, 5 г муки, 5 г сливочного масла, 10 г сыра, 10 г зелени петрушки или 5 г укропа, соль – по вкусу.

№ 216. Кукуруза печеная

Початки кукурузы молочно-восковой спелости очистить, обмыть (см. стр. 15), обсушить, уложить на противень или сковороду, смазанные топленным маслом, свиным жиром или шпиком, слегка посолить, поставить в горячий духовой шкаф (с температурой 300-350°) и, изредка переворачивая, запекать до готовности.

Перед подачей на стол положить на тарелку кукурузу и сбоку кусочек сливочного масла.

На 1-2 початка свежей кукурузы (1 порция): 5 г топленого масла, свиного сала или шпика, 15 г сливочного масла, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ

№ 217. Котлеты из кукурузы и капусты

Очищенную свежую капусту мелко нашинковать, уложить в кастрюлю, влить немного отвара от консервированной кукурузы или молока и тушить 25-30 минут. Консервированную кукурузу пропустить через мясорубку, соединить с капустой и тушить все еще 15-20 минут. Затем туда же всыпать манную крупу и, помешивая, варить 10-15 минут до готовности всех продуктов. Полученную массу немного охладить, добавить в нее яйцо, заправить по вкусу солью и сахаром, разделить на котлеты, запанировать их в сухарях, обжарить на горячей сковороде с маслом с обеих сторон и в духовом шкафу довести до готовности.

При подаче на стол котлеты положить на тарелки, полить растопленным сливочным маслом или положить рядом сметану.

Так же готовятся котлеты из свежей кукурузы, и капусты.

На 80 г зерен консервированной или свежей вареной кукурузы (1 порция): 80 г капусты, 15 г манной крупы, ½ яйца, ¼ стакана молока или отвара кукурузы, 20 г сливочного масла, 25 г сметаны, 15 г сухарей, соль и сахар – по вкусу.

№ 218. Биточки из картофеля и кукурузы с томатным соусом

Отварить кукурузу (см. № 209) и очищенный сырой картофель (см. № 150). То и другое обсушить и еще горячими быстро протереть через решето или дважды пропустить через мелкую решетку мясорубки. Оба пюре соединить и вбить яйцо. Пюре разделить на биточки, запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с маслом и хорошо прогреть в духовом шкафу.

Перед подачей на стол биточки переложить на тарелки, сбоку подлить томатный соус (см. № 139).

На 500 г картофеля (4 порции): 200 г зерен вареной кукурузы, ½ яйца, 50 г сухарей, 50 г сливочного масла или маргарина; для соуса: ¼ стакана воды или бульона, 100-140 г томата-пюре, 20 г петрушки и сельдерея, по 20 г репчатого лука и моркови, 20 г муки, по 20 г жира и сливочного масла, ½ лаврового листа, 1 горошина душистого перца; соль – по вкусу.

№ 219. Запеканка из картофеля и кукурузы

Приготовить густое картофельное пюре с яйцами (см. № 153). Мелко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на масле, добавить к нему зерна отваренной кукурузы, прокипятить и заправить $\frac{1}{3}$ нормы томатного соуса (см. № 139) и солью.

На смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду или противень положить ровным слоем толщиной 1-1,5 см половину картофельного пюре, на него – фарш из лука и кукурузы и сверху – опять картофельное пюре. Поверхность его сгладить, смазать сметаной, посыпать сухарями и сбрызнуть маслом.

Подготовленную запеканку поставить в духовой шкаф и запечь.

Перед подачей на стол запеканку немного охладить, разрезать на порции, переложить на тарелки, посыпать укропом или зеленью петрушки, подлить томатный, красный или сметанный соусы (см. № 135, 139 и 140).

На 500 г картофеля (3 порции): 150 г зерен вареной кукурузы, 60 г репчатого лука, 1 яйцо, 50 г сливочного масла или маргарина, 15 г сметаны, 30 г сухарей; для соуса: 1 стакан воды или бульона, 75-100 г томата-пюре, 15 г муки, 15 г жира, 15 г сливочного масла, по 15 г репчатого лука и моркови, $\frac{1}{2}$ лаврового листа, 1 горошина душистого перца; 15 г укропа или 30 г петрушки или сельдерея; соль – по вкусу.

№ 220. Рулет из картофеля и кукурузы

Приготовить картофельное пюре, как для картофельных котлет, но с большим количеством яиц (см. № 154). Нашинкованную морковь обжарить на масле, добавить к ней рубленый зеленый лук, зерна вареной кукурузы, слегка все прожарить, затем охладить, вбить сырое яйцо и заправить солью.

Картофельное пюре разложить плотным слоем толщиной 1,5-2 см на чистое смоченное водой полотенце, на середину уложить длинной горкой фарш и с помощью полотенца соединить картофель над фаршем. Взяв полотенце за концы, положить рулет швом вниз на смазанный маслом противень, на поверхности сделать 2-3 дырочки для выхода пара. Рулет смазать сметаной, смешанной с мукой, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей на стол слегка охлажденный рулет разрезать поперек на порции, переложить на тарелки, посыпать укропом или зеленью петрушки и сельдерея, сбоку подлить сметанный или томатный соусы (см. № 139 и 140).

На 500 г картофеля (3 порции): 150 г зерен вареной кукурузы, по 60 г моркови и зеленого лука, 1 яйцо ($\frac{1}{2}$ яйца в картофель и $\frac{1}{2}$ яйца в фарш), 50 г сливочного масла или маргарина, 15 г сметаны, 15 г муки, 15 г сухарей; для соуса: 1 стакан бульона, 120-150 г сметаны, 20 г муки, 20 г сливочного масла; соль – по вкусу.

№ 221. Кабачки, баклажаны, помидоры, фаршированные кукурузой

Кабачки очистить (см. стр. 14), мелкие разрезать вдоль пополам, а крупные – поперек кружками, вырезать из середины часть мякоти с семенами, у крупных кабачков семена с грубой оболочкой полностью удалить. Кабачки опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности; затем вынуть их на сито и охладить.

Сварить кукурузу (см. № 209). Очищенную и мелко нарезанную морковь обжарить на масле, положить к ней томат-пюре, опять все прожарить, добавить нарубленную мякоть кабачков, зерна вареной кукурузы, мелко нарезанный зеленый лук и, изредка помешивая, тушить 5-10 минут. Готовый фарш заправить по вкусу солью, молотым перцем (по желанию) и сахаром.

Отваренные и обсушенные кабачки уложить на подмасленную сковороду или противень, наполнить их фаршем (горкой), посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь до готовности в духовом шкафу.

При подаче на стол кабачки переложить широким ножом или лопаточкой на тарелки, посыпать укропом или зеленью петрушки и сельдерея, сбоку подлить сметанный соус (см. № 140).

Так же готовятся фаршированные баклажаны, сладкий болгарский перец, свежие помидоры.

На 1 кг кабачков (6 порций): 300 г зерен вареной кукурузы, по 120 г моркови и зеленого лука, 60 г томата-пюре, 60 г сливочного масла или маргарина, 30 г сыра, 60 г зелени петрушки и сельдерея или 30 г укропа, соль, сахар и молотый перец – по вкусу; для соуса: 1½ стакана бульона, 300 г сметаны, 30 г муки, 30 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 222. Овощи тушеные (1-й вариант)

Морковь, брюкву, капусту и картофель очистить, промыть и нарезать кубиками или квадратиками. В глубоком сотейнике слегка обжарить на масле морковь и брюкву, добавить капусту, воду, соль и, закрыв сотейник крышкой, все тушить, изредка помешивая. Отдельно отварить картофель. Сушеный зеленый горошек перебрать, промыть и отварить в кипящей посоленной воде. В почти готовые овощи положить молочный соус (см. № 141), картофель и горошек, все осторожно перемешать, вскипятить, заправить по вкусу солью, сахаром и сливочным маслом. При подаче на стол овощи посыпать укропом.

Тушеные овощи подаются как самостоятельное блюдо, а также как гарнир к различным видам жареного мяса и к блюдам из домашней птицы и дичи.

На 3 порции: 300 г моркови, по 225 г брюквы и капусты, 200 г картофеля, 45 г сушеного зеленого горошка, 15 г укропа; для соуса: ¾ стакана молока, 10 г муки, 30-60 г сливочного масла; соль и сахар – по вкусу.

№ 223. Овощи тушеные (2-й вариант)

Морковь (каротель) и репу нарезать кубиками, слегка обжарить и поставить тушить. Цветную капусту, свежий зеленый горошек, зеленые бобы и спаржу отварить по отдельности в кипящей посоленной воде. Далее делать так, как указано в № 222. Отвар от овощей использовать для приготовления супов и соусов.

На 3 порции: 225 г моркови, по 200 г репы и цветной капусты, 75 г свежего зеленого горошка, 150 г зеленых бобов, 150 г спаржи, 10 г укропа; для соуса: ¾ стакана молока, 10 г муки, 30-60 г сливочного масла; соль и сахар – по вкусу.

№ 224. Рагу из овощей

Морковь, брюкву, репчатый лук, петрушку и сельдерей очистить, промыть и нарезать крупными кубиками. В глубоком сотейнике обжарить овощи на жире до темно-золотистого цвета, добавить душистый перец горошком, лавровый лист, томат-пюре, снова все слегка прожарить, влить немного воды или бульона и, закрыв сотейник крышкой, тушить 10-15 минут. Затем в овощи положить нарезанный кубиками или полумесяцами и обжаренный на жире картофель, а еще через 5 минут – немного обжаренной на жире и разведенной бульоном от овощей муки. Кипятить все 5-10 минут.

Готовое рагу заправить по вкусу солью, сливочным маслом, сахаром, добавить немного мелко нарубленного чеснока и молотого перца, посыпать укропом. По желанию, в рагу можно положить отварной зеленый горошек.

На 3 порции: 450 г картофеля, 250 г моркови, 200 г брюквы, 70 г репчатого лука, 30 г петрушки и сельдерея, 10 г муки, 15 г сливочного масла, 30 г томата-пюре, 45 г жира, 2 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, ½ дольки чеснока, 30 г зелени петрушки или 15 г укропа, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

225. Грибы белые в сметане

Свежие белые грибы очистить (см. стр. 15), промыть, нарезать мелкими тонкими ломтиками, положить на раскаленную сковороду с маслом и жарить на довольно сильном огне почти до готовности. Затем в грибы положить рубленый репчатый лук, прожарить все 5-10 минут, посыпать мукой, перемешать, еще раз обжарить, влить немного воды или бульона, прокипятить 3-5 минут, добавить сметану и кипятить еще 3-5 минут, изредка помешивая от дна.

Готовые грибы заправить по вкусу солью, молотым перцем, посыпать укропом.

Если при жарении грибов образуется много сока, то к ним сначала кладут сметану, затем мелко нарубленный обжаренный репчатый лук, все кипятят, добавляют прогретую и охлажденную муку, растертую со сливочным маслом, и опять все кипятят, помешивая, 3-5 минут. Готовые грибы заправляют солью.

Белые грибы в сметане подаются как отдельное блюдо и как гарнир к отварному или жареному картофелю и к различным мясным жареным блюдам.

Вместо свежих можно жарить консервированные (не маринованные) и отваренные сушеные белые грибы. Другие сорта грибов рекомендуется сначала проварить 8-10 минут и затем уже жарить.

На 1 кг свежих грибов или 600 г консервированных (3 порции): 120 г сметаны, 60 г репчатого лука, 15 г муки, 15-25 г жира, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, соль, молотый перец – по вкусу.

№ 226. Сморчки в сметане

Очищенные и вымоченные в холодной воде сморчки (см. стр. 15) опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей посоленной воды, кипятить 10-15 минут и затем осторожно вынуть шумовкой и положить на сито. Воду вылить, кастрюлю хорошо сполоснуть, уложить в нее сморчки, залить посоленной водой и отварить до готовности. Сваренные сморчки переложить шумовкой в холодную посоленную воду, несколько раз перемешать их, затем дать воде отстояться. Минут через 15 сморчки осторожно вынуть из кастрюли, стараясь не поднимать со дна осадок, обсушить их, нарезать мелкими ломтиками и обжарить в сметане так же, как указано в № 225.

На 1 кг сморчков (3 порции): 120 г сметаны, 45-60 г репчатого лука, 15 г муки, 15-20 г жира, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ КРУП

Крупы имеют большое значение в питании человека. Они являются основным источником углеводов – крахмала. В крупах содержится до 72% крахмала, до 14% белков, а также витамины В₁, В₂, РР. Особенно богаты белками и витаминами овсяная и гречневая крупы.

Из круп готовят довольно большой ассортимент различных блюд: рассыпчатые, вязкие и жидкие каши на молоке, бульоне и воде; котлеты, биточки, запеканки, рулеты, крокеты, пудинги и т. д.

Перед варкой крупы перебирают (манную – просеивают) и промывают (кроме гречневой, манной и «Геркулеса»). Рис и пшено моют в горячей воде. При этом крупа уже поглощает воду (от 10 до 30%), поэтому промывать ее надо быстро. Подготовленную крупу закладывают в кипящую посоленную воду. Когда крупа поглощает всю воду и набухнет, кастрюлю накрывают крышкой и ставят в духовой шкаф или в сотейник с кипящей водой (при этом кастрюлю накрывают тканью). Потребное количество воды, соли и время варки каши зависит от вида крупы и консистенции каши.

В табл. 11 указано примерное количество жидкости и соли на 1 кг крупы для каш различных консистенций.

№ 227. Каша гречневая (рассыпчатая, жидкая и вязкая)

Рассыпчатую кашу следует варить из лучшего сорта гречневой крупы – ядрицы.

Ядрицу обжарить на сухой сковороде, слегка охладить, всыпать в бурно кипящую посоленную воду и варить, изредка помешивая. После того как крупа набухнет (поглостит всю воду), кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 2-2,5 часа. Если духового шкафа нет, кастрюлю с набухшей крупой поставить в сотейник с кипящей водой. Готовую кашу осторожно разрыхлить вилкой, положить в нее немного сливочного масла, окончательно заправить солью, разложить на горячие тарелки и подавать на стол.

Рассыпчатая каша из необжаренной крупы варится дольше, 5-6 часов.

**Примерное количество жидкости и соли на 1 кг крупы для
каш различных консистенций**

Наименование каши	Количество воды (в л)	Количество соли (в г)	Привар (в %)	Выход готовой каши (в кг)
Гречневая:				
рассыпчатая	1,5	21	110	2,1
вязкая.....	3,2	40	300	4,0
Пшенная:				
рассыпчатая	1,8	25	150	2,5
вязкая.....	3,2	40	300	4,0
жидкая	4,2	50	400	5,0
Рисовая:				
рассыпчатая	2,1	28	180	2,8
вязкая.....	3,7	45	350	4,5
жидкая	5,2	60	500	6,0
Перловая:				
рассыпчатая	2,4	30	200	3,0
вязкая.....	3,7	45	350	4,5
Ячневая:				
рассыпчатая	2,4	30	200	3,0
вязкая.....	3,7	45	350	4,5
Овсяная:				
вязкая.....	3,2	40	300	4,0
жидкая	3,7	45	350	4,5
Овсяная «Геркулес»:				
вязкая.....	3,2	40	300	4,0
жидкая	4,2	50	400	5,0
Манная:				
рассыпчатая	2,2	30	200	3,0
вязкая.....	3,7	45	350	4,5
жидкая	4,7	55	450	5,5
Пшеничная:				
рассыпчатая	1,8	25	150	2,5
вязкая.....	3,2	40	300	4,0
жидкая	4,2	50	400	5,0
Кукурузная:				
вязкая.....	2,7	35	250	3,5
жидкая	4,2	50	400	5,0
Саго:				
рассыпчатая	3,3	40	300	4,0
вязкая.....	4,2	50	400	5,0

Для варки вязкой каши воды берется примерно в 1,5 раза больше, чем указано в рецептуре. Варится эта каша из необжаренной крупы.

Жидкую кашу делают из дробленой крупы – продела. Для ее приготовления воды берется в 3,5-4 раза больше, чем крупы. Варится жидкая каша всего 45-60 минут.

Гречневую кашу подают с молоком (1 стакан на порцию), со сметаной (30-40 г), с поджаренным репчатым луком (25 г), с крутым рубленным яйцом (1 шт.), с поджаренным шпиком (20 г) и луком (20 г), с обжаренными и рублеными мозгами или печенкой (по 40 г) и луком (25 г), с вареным рубленным и обжаренным ливером (75 г) и обжаренным луком (20 г), с отварными, рублеными и обжаренными белыми грибами (8-10 г сушеных грибов) и луком (10 г). Рассыпчатая каша часто подается и на гарнир к различным блюдам из жареного мяса, рыбы, домашней птицы и дичи.

На 500 г гречневой крупы (5 порций): для поджаренной – 0,9-1 л воды, для не-поджаренной – 0,7-0,8 л воды, 75 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 228. Каши пшенная, рисовая, ячневая и овсяная рассыпчатые

Пшено перебрать, промыть 2-3 раза в теплой воде, хорошо перетирая его руками, и один раз в горячей, опустить в кипящую посоленную воду и варить, изредка помешивая от дна. Когда крупа набухнет, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 1,5-2 часа. Готовую кашу заправить сливочным маслом, солью и сахаром и разложить по тарелкам. Вместо масла к каше можно подать стакан молока.

Так же готовят ячневую, овсяную и рисовую каши. Ячневую и овсяную крупу промывают в холодной или чуть теплой воде и варят 2-2½ часа; рис моют в теплой воде и варят 1¼-1½ часа.

На 500 г пшена, риса, ячневой или овсяной крупы (5 порций): 75 г сливочного масла, 10-25 г сахара, соль – по вкусу; воды: для пшенной каши – 0,9-1 л, ячневой и овсяной – 1,2-1,3 л, рисовой – 1-1,2 л.

№ 229. Каша перловая рассыпчатая

Приготавливается так же, как указано в № 228. После промывки перловую крупу иногда замачивают на 2-3 часа в холодной воде; варят ее 3-4 часа.

На 500 г перловой крупы (5 порций): 1,2-1,4 л воды (без замочки) и 0,7-0,9 л (с замочкой), 75 г сливочного масла, соль – по вкусу.

Примерное количество жидкости и соли на 1 кг крупы для каш различных консистенций

№ 230. Рис, припущенный на бульоне

Репчатый лук мелко изрубить, слегка обжарить в глубоком сотейнике на масле, положить к нему промытый и обсушенный рис и все еще раз прожарить. Когда рис заметно побелеет, влить белый бульон (куриный, из телятины), прокипятить его 2-3 минуты, посолить, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 60-75 минут в духовой шкаф (с температурой 200-220°). Готовый рис разрыхлить вилкой, заправить солью, маслом и подавать на стол.

Приготовленный описанным способом рис используется как гарнир к любому отварному белому мясу (цыплятам, курице, индейке, телятине, кролику), к мозгам, мякоти телячьих, свиных, бараньих головок и ножек, паровым котлетам, биточкам, тефтелям, зразам из белого мяса, шашлыкам, жареной баранине, натуральным паровым котлетам из телятины, свинины и т. п.

На 500 г риса (5 порций): 1,1 л бульона, 75 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, соль – по вкусу.

№ 231. Каша пшеничная рассыпчатая с грибами

Белые сушеные грибы отварить (см. № 11), мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Отстоявшийся грибной отвар процедить через полотно в чистую кастрюлю, влить в него воду (до нормы), положить соль и рубленые грибы, довести до кипения, всыпать перебранную и промытую пшеничную крупу и варить ее, как указано в № 228.

Готовую кашу разрыхлить вилкой или шумовкой, положить в нее мелко нарезанный обжаренный репчатый лук, масло (подсолнечное, сливочное или топленое), соль и все хорошо перемешать.

С грибами можно готовить также гречневую, пшеничную или ячневую каши.

На 500 г пшеничной крупы (5 порций): 0,9-1 л воды, 15-25 г белых сушеных грибов, 75 г масла, 25-50 г репчатого лука, соль – по вкусу.

№ 232. Каши овсяная, пшенная, рисовая, ячневая и пшеничная вязкие

Перебранную и промытую овсяную крупу всыпать в кипящую посоленную воду, добавить сахар и варить, изредка помешивая, до тех пор, пока крупа не поглотит всю воду и каша не станет густой. После этого поверхность каши сровнять, кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф. Готовую кашу заправить по вкусу солью, маслом и подать на стол.

Так же готовят вязкую кашу из пшена, риса, ячневой и пшеничной круп.

На 250 г пшенной, пшеничной, овсяной, ячневой крупы или риса (4 порции): 4 стакана воды, 10 г сахара, 60 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 233. Каши рисовая, пшенная, пшеничная вязкие с черносливом

Чернослив обмыть, залить холодной водой, проварить 5-15 минут (до мягкости), снять с огня и оставить в отваре для набухания. Затем отвар перелить в кастрюлю, добавить в него воду, соль, сахар, довести до кипения, всыпать перебранный и промытый рис, пшено или пшеничную (полтавскую) крупу и варить, помешивая, до поглощения крупой всей жидкости. Поверхность каши разровнять, кастрюлю накрыть крышкой, поставить в сотейник с водой и в духовом шкафу довести кашу до готовности.

Перед подачей на стол кашу заправить по вкусу солью, разложить на тарелки, полить растопленным маслом, сверху положить чернослив (с косточками).

На 250 г пшенной, пшеничной крупы или риса (5 порций): 4 стакана воды, 200 г чернослива, 25 г сахара, 50 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 234. Каша рисовая молочная густая

Рис хорошо промыть в теплой воде, 2-3 раза сменив ее, опустить в чуть посоленную воду (2-2,5 л на 500 г риса) и проварить 5-8 минут. Затем откинуть его на сито, дать стечь воде, положить в кипящее немного посоленное молоко, добавить сахар и, помешивая от дна, варить кашу до загустения. После этого кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 1-1¼ часа.

Готовую кашу заправить сливочным маслом, солью и сахаром, перемешать и подавать на стол.

На 500 г риса (5 порций): 1,2-1,4 л молока, 25-50 г сливочного масла, 10-25 г сахара, соль – по вкусу.

№ 235. Каша манная молочная жидкая и густая

В молоко положить соль, быстро довести до кипения и, помешивая, всыпать в него манную крупу. Проварить жидкую кашу на слабом огне, все время мешая ее от дна, 15-20 минут. Густую кашу после набухания поставить на 20-30 минут в духовой шкаф. Готовую кашу заправить по вкусу солью и сахаром, разложить на тарелки, сверху положить сливочное масло и подавать на стол.

На 200 г манной крупы для жидкой каши и 350 г для густой (4 порции): 1 л молока, 60 г сливочного масла, 25 г сахара, соль – по вкусу.

№ 236. Каша манная молочная сладкая с орехами

Сварить на молоке с сахаром жидкую манную кашу (см. № 235). Слегка охладив ее, добавить ванилин и очищенные мелко нарубленные грецкие орехи.

Сырые яйца выпустить в глубокую эмалированную чашку, которую поставить в горячую воду. Яйца взбивать до легкого загустения. Затем нагревание прекратить, а яйца продолжать взбивать до тех пор, пока не образуется густая пышная пена. Горячую манную кашу осторожно соединить в два-три приема с взбитыми яйцами и охладить.

При подаче на стол кашу разложить по тарелкам, полить фруктовым сиропом, джемом или вареньем.

На 100 г манной крупы (3 порции); 2½ стакана молока, 50 г сахара, 30 г грецких орехов (ядра) или миндаля, 0,03 г ванилина (по вкусу), 1 яйцо, 100 г фруктового ягодного сиропа, джема или варенья.

№ 237. Каша овсяная «Геркулес»

В кипящее молоко (цельное или разбавленное водой) положить соль, сахар, довести его до кипения, засыпать овсяную крупу «Геркулес» и варить кашу, помешивая от дна, 15-20 минут при слабом кипении. Готовую кашу заправить по вкусу солью и сахаром, разложить по тарелкам, сверху положить кусочки сливочного масла.

Так же готовится каша из пшеничной крупы «Артек».

На 250 г крупы «Геркулес» (4 порции): 3 стакана молока, 2 стакана воды, 40 г сахара, 40 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 238. Каша манная молочная вязкая

В кипящее молоко всыпать, развеивая, манную крупу, положить соль. Варить кашу, помешивая от дна, при слабом кипении 8-10 минут, затем кастрюлю закрыть крышкой и поставить на 20-25 минут в духовой шкаф или в сотейник с кипящей водой. Готовую кашу заправить по вкусу маслом, солью, сахаром и подавать на стол.

На 250 г манной крупы (4 порции): 1 л молока, 60 г сливочного масла, 40-80 г сахара, соль – по вкусу.

№ 239. Каша пшенная молочная густая

Приготавливается так же, как и рисовая каша (см. № 234). Для удаления горечи быстро промытое пшено заливают на 3-5 минут кипятком, откидывают на сито и после этого закладывают в кипящее молоко. Пшенную молочную кашу можно приготовить с корицей. Для этого сливочное масло поджаривают до светло-коричневого цвета, поливают им кашу и посыпают ее сахарным песком (15 г), перемешанным с молотой корицей (1 г).

На 500 г пшена (5 порций): 1,2 л молока, 25-50 г сливочного масла, 15-25 г сахара, соль – по вкусу.

№ 240. Крупеник из гречневой или пшенной крупы

Сварить из гречневой или пшенной крупы крутую рассыпчатую кашу (см. № 227 или 228). Творог отжать (см. № 417 и стр. 214) и протереть через решето или пропустить сквозь мелкую решетку мясорубки.

Готовую кашу разрыхлить, остудить, положить в нее творог, сметану, сырые яйца, соль и сахар, все хорошо перемешать и уложить в смазанный маслом и обсыпанный сухарями глубокий сотейник или на сковороду. Поверхность каши хорошо разровнять, посыпать сухарями и полить маслом. Крупеник поставить в духовой шкаф и запекать до темно-золотистого цвета.

Готовый крупеник слегка остудить, разрезать на куски, переложить их на горячие тарелки, полить растопленным маслом и подавать на стол.

На 500 г гречневой или пшенной крупы (6 порций): 300 г творога, 100-150 г сметаны, 1½ яйца, 60-90 г сахара, 30-60 г сливочного масла, 60 г сухарей, соль – по вкусу.

№ 241. Запеканка рисовая, пшенная или манная со свежими фруктами

На молоке или воде сварить вязкую кашу из риса, пшена или манной крупы (см. № 234, 238, 239). Когда она немного остынет, положить в нее растертые с сахаром яйца и перемешать.

Мелкий сотейник, противень или сковороду смазать холодным маслом, обсыпать сухарями и уложить ровным слоем в 1,5 см половину каши, сверху положить очищенные от кожи и семян и нарезанные кубиками в 8-10 мм яблоки, груши или разрезанные пополам сливы и абрикосы без косточек, а на них – оставшуюся кашу. Поверхность каши разровнять и смазать яйцом, перемешанным со сметаной. Кашу запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку подать на стол со сметаной или сладким фруктовым соусом (см. № 500, 518, 525).

На 250 г крупы (4 порции): 3½ стакана (для манной 4) молока или воды, 40 г сахара, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 250 г яблок или груш, 20 г сметаны, 20 г сухарей; для соуса: 40 г клюквы, 40 г сахара, 30 г крахмала или 120 г сметаны.

№ 242. Запеканка рисовая с творогом

Сварить рассыпчатую рисовую кашу (см. № 228). Изюм перетереть с мукой (которую потом отсеять через решето), тщательно промыть в двух-трех водах, откинуть на решето и перебрать.

В готовую кашу положить изюм, немного охладить ее, добавить протертый или пропущенный через мясорубку творог, растертые с сахаром яйца, растворенный в небольшом количестве горячей воды ванилин и все хорошо перемешать. Полученную массу уложить на смазанные маслом и обсыпанные сухарями сковороду или сотейник слоем в 2,5-3 см, смазать смесью из яйца и сметаны, поставить в духовой шкаф и запекать до образования поджаристой корочки.

Готовую запеканку полить растопленным маслом и подавать на стол со сметаной или фруктово-ягодной подливкой (см. № 500, 518, 525).

На 250 г риса (4 порции): 3½ стакана воды, 100 г изюма, 160 г творога, 1 яйцо, 60 г сахара, 0,1 г ванилина, 20 г топленого масла, 20 г сухарей, 20 г сметаны; для соуса: 40 г клюквы, 40 г сахара, 30 г крахмала или 120 г сметаны.

№ 243. Запеканка пшеница или рисовая

Рис или пшено перебрать, хорошо, но быстро промыть (пшено ошпарить), всыпать в кипящую посоленную воду (из расчета 2,5 л на 1 кг риса и 1,5 л на 1 кг пшена) и отварить.

Готовую кашу немного остудить, осторожно разрыхлить вилкой, влить в нее молоко, размешанное с сырыми яйцами, и заправить по вкусу солью и сахаром. Затем кашу выложить слоем толщиной 4-5 см в смазанный маслом и обсыпанный сухарями сотейник или на сковороду, разровнять, посыпать сухарями, полить растопленным маслом и запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку слегка остудить, выложить на блюдо, разрезать на порции, разложить по тарелкам, полить растопленным маслом и подавать на стол.

По желанию, в запеканку можно положить изюм и больше сахара. Сладкую запеканку подают с фруктово-ягодными подливками типа киселя (см. № 500) или натуральными фруктово-ягодными пюре с сахаром (см. №518).

На 1 кг риса или пшена (10 порций): 1 тонкостенный стакан молока, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 50-100 г сахара, 50 г сухарей, соль – по вкусу.

№ 244. Котлеты и биточки пшеничные или рисовые с грибным соусом

Приготовить грибной соус (см. № 142). Рис или пшено перебрать, промыть в теплой воде и сварить густую кашу (см. № 232 и 239). Заправить ее по вкусу солью и, по желанию, добавить сырые яйца и немного сахара. Столовой ложкой или чистыми руками, смоченными в воде, разделить кашу на котлеты или биточки, запани-

ровать в сухарях, обжарить с обеих сторон до темно-золотистого цвета на горячей сковородке и хорошо прогреть в духовом шкафу или на слабом огне плиты. Готовые котлеты уложить на горячие тарелки, рядом подлить грибной соус. Биточки приготавливают с луком.

Вместо грибного, к котлетам можно подать томатный соус (см. № 139), жидкий молочный соус (см. № 141) с сахаром, изюмом и ванилином, а также сладкие подливки (см. № 500, 518, 525).

На 1 кг риса или пшена (10 порций): 3 л воды, 1-2 яйца, 20 г сахара, 100 г сухарей, 80 г масла или жира; для соуса: 50-80 г белых сушеных грибов, 120 г репчатого лука, 70 г муки, 70 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 245. Котлеты пшеничные с кукурузой

Сварить густую молочную пшеничную кашу (см. №239), соединить ее с пропущенными через мясорубку свежими вареными или консервированными кукурузными зернами, добавить сырое яйцо, соль, сахар и все хорошо перемешать. Массу разделить на котлеты, обвалить их в сухарях, обжарить с обеих сторон на горячей сковородке и прогреть в духовом шкафу. Готовые котлеты разложить по тарелкам, полить маслом, сбоку подлить молочный, сметанный, томатный или грибной соусы (см. № 139, 140, 141 и 142).

На 450 г пшена (10 порций): 500 г зерен свежей вареной или консервированной кукурузы, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 1 яйцо, 50 г сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 150 г сухарей; для молочного соуса: 0,5 л молока, 40 г муки, 50 г сливочного масла, соль и сахар – по вкусу.

№ 246. Котлеты пшеничные или рисовые с морковью

Приготовить густую пшеничную или рисовую кашу. Очищенную морковь нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного воды, масла, соли и, изредка помешивая, тушить на слабом огне до готовности. Затем морковь протереть через решето или пропустить через мелкую решетку мясорубки, соединить с кашей, добавить сырые яйца, все хорошо перемешать и окончательно заправить солью. Полученную массу разделить на котлеты или биточки, запанировать их в сухарях и поджарить на масле.

Перед подачей на стол котлеты положить на тарелки, полить растопленным маслом, сбоку положить сметану. Их можно подать и с молочным или сметанным соусами (см. № 141 и 140).

На 250 г пшена или 200 г риса (4 порции): 3½ стакана воды или молока, 160 г моркови, 40 г топленого масла (для жарения), 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 40 г сухарей, 100 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 247. Биточки ячневые с творогом

Приготовить вязкую ячневую кашу (см. № 232), добавить в нее отжатый и протертый через решето или дважды пропущенный через мясорубку творог, сырое яйцо, соль по вкусу и все хорошо перемешать. Получившуюся массу разделить на биточки, запанировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон на масле. К готовым

биточкам подать сметану или сладкую фруктово-ягодную подливку (см. № 500, 518, 525).

На 250 г ячневой крупы (6 порций): 4 стакана воды или молока, 50 г сахара, 250 г творога, 1 яйцо, 50 г сухарей, 50 г топленого масла, 180 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 248. Крокеты из риса, пшена или манной крупы

Приготовить густую вязкую рисовую кашу (см. № 232), немного охладить ее, вбить половину нормы яиц, посолить и хорошо перемешать. Половину массы выложить на обсыпанный мукой стол, закатать колбаской толщиной 2,5-3 см, нарезать кусочками такой же длины и обкатать их в муке в виде шариков. Оставшуюся кашу раскатать более тонкой колбаской, толщиной 1,5-2 см, и нарезать ее цилиндриками длиной 4-4,5 см. Крокеты обвалить в муке, обмакнуть в яйцо, запанировать в белой панировке (разрыхленный и просеянный через решето черствый белый хлеб) и обжарить в очень горячем жире (он должен покрывать крокеты).

Готовые крокеты уложить на тарелки, отдельно подать (или подлить сбоку) грибной или томатный соусы (см. № 139 и 142).

Так же готовятся крокеты из вязкой пшенной или манной каши.

На 300 г риса, манной крупы или 350 г пшена (5 порций): 1 л молока или воды, 50 г муки, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 100-150 г белого хлеба, 250 г жира (расход – 75 г); для грибного соуса: 2 стакана грибного бульона, 15 г белых сушеных грибов, 150 г репчатого лука, 35 г сливочного масла или маргарина, 20 г муки; соль – по вкусу.

№ 249. Крокеты из риса или манной крупы с ветчиной

В основном готовятся так же, как указано в № 248. Ветчину, отварную копченую корейку или грудинку нарезать мелкими (3-4 мм) кубиками, слегка поджарить, положить в готовую горячую вязкую кашу и перемешать ее. Кашу приготовить сырыми яйцами, солью, разделить на крокеты, обжарить их в жире и подавать с томатным или сметанным соусами (см. № 139 и 140).

На 300 г риса или манной крупы (5 порций): 1 л молока или воды, 100 г ветчины или 125 г копченой корейки или 150 г копченой грудинки, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 250 г жира (расход – 75 г); для томатного соуса: 125-150 г томата-пюре, 25 г муки, 25 г жира, 25 г сливочного масла, по 25 г моркови и репчатого лука, 25 г петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 1 горошина душистого перца; соль – по вкусу.

№ 250. Гренки из гречневой каши

Из гречневой дробленой крупы (продела) сварить на молоке вязкую кашу (см. № 232). Положить ее плотным слоем в 2-2,5 см в холодный мелкий сотейник или на противень, смазанный маслом, и вынести на холод. Через 1,5-2 часа сотейник с кашей накрыть чистой доской и, быстро перевернув, выложить кашу на доску. Нарезать ее квадратиками, ромбиками, треугольниками или прямоугольниками, смочить их сырым яйцом, перемешанным с водой (на 1 яйцо 1-2 чайные ложки воды), запа-

нирывать разрыхленным и просеянным через решето черствым белым хлебом и обжарить на масле с обеих сторон.

К гренкам подается сметана. Их часто подают вместо хлеба к щам из квашеной капусты, иногда к борщам и к щам из свежей капусты.

На 250 г дробленой гречневой крупы (5 порций): 4 стакана молока, воды или бульона, 1 яйцо, 100 г белого хлеба, 75 г сливочного, топленого или подсолнечного масла, 150 г сметаны, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Бобовые отличаются от круп сравнительно высоким содержанием белков – от 18 до 20%. Из бобовых готовят самостоятельные блюда, супы и гарниры к мясным изделиям. Блюда из бобовых очень сытны.

Перед варкой бобовые перебирают, на 10-15 минут замачивают в холодной воде, затем обмывают в двух-трех водах и заливают на несколько часов холодной водой. Затем их откидывают на дуршлаг, снова заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом кипении. Время варки бобовых зависит от их вида и сорта и указано в таблице 9 на стр. 46.

Применять для ускорения варки бобовых питьевую соду не следует, так как она способствует разрушению витаминов С, В и значительно ухудшает вкус и вид блюда. Не рекомендуется во время кипения бобовых вливать в них холодную воду.

Соль и различные кислоты сильно замедляют разваривание бобовых, поэтому солить их нужно в конце варки, а заправлять соусами только готовые изделия. Для улучшения вкуса и запаха за 25-30 минут до готовности в бобовые можно положить ароматические овощи (петрушку, сельдерей, морковь, лук).

В готовых блюдах зерна бобовых должны быть целыми и иметь однородную мягкую консистенцию. Бобовые подают с маслом, свиным салом и другими жирами, с жареным луком, с томатным или молочным соусами. Из пюре бобовых, смешанного с густым картофельным пюре, делают котлеты, биточки и запеканки.

№ 251. Фасоль, соя и чечевица в масле

Фасоль перебрать, хорошо перетирать руками, промыть и на 5-6 часов залить холодной водой, сменив ее через 2,5-3 часа. Затем фасоль откинуть на сито, промыть под краном, уложить в чистую кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и отварить до готовности под крышкой при слабом кипении. В конце варки фасоль посолить.

Сварившуюся фасоль откинуть на сито или дуршлаг, заправить по вкусу солью, сливочным маслом и, по желанию, посыпать укропом или зеленью петрушки. В фасоль можно положить мелко нарубленный обжаренный на масле репчатый лук.

Так же готовят чечевицу и сою.

Бобовые в масле подаются как самостоятельное блюдо и на гарнир к различным блюдам из жареного мяса, особенно к баранине.

На 1 кг фасоли (8 порций): 150 г сливочного масла, 40 г укропа или 80 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 252. Соя и фасоль в томате с луком

Сою перебрать, промыть и на 12-14 часов залить холодной водой, меняя ее через каждые 3-4 часа. Набухшую сою откинуть на сито, промыть, уложить в чистую посуду, залить холодной водой и варить 4-6 часов до готовности. Для удаления неприятного привкуса у сои во время варки ее следует 2-3 раза переменить воду. Приготовить томатный соус (см. № 139).

Сварившуюся сою откинуть на сито, затем положить в томатный соус, добавить очищенный мелко нарубленный и слегка обжаренный репчатый лук и кипятить, помешивая, 5-8 минут. Готовую сою заправить по вкусу солью, молотым перцем, сахаром и посыпать укропом. По желанию, ее можно заправить мелко нарубленным чесноком, растертым с укропом или зеленью петрушки.

Так же готовится фасоль в томате. Соя и фасоль в томате могут быть поданы как отдельное блюдо и на гарнир к жареной баранине и к другим мясным блюдам.

На 1 кг сои (8 порций): 2½ стакана бульона, 160 г томата-пюре, 40 г муки, 160 г репчатого лука, 60 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 60 г жира, 40 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 1 г молотого перца, 15-25 г сахара, соль – по вкусу.

№ 253. Чечевица с копченой грудинкой и луком

Чечевицу перебрать, залить на 15 минут холодной водой, затем хорошо промыть, перетирая руками, и замочить на 3-4 часа в холодной воде, которую 1-2 раза сменить. Набухшую чечевицу переложить в чистую посуду, залить водой, прокипятить 10 минут и откинуть на сито или дуршлаг. Затем ее снова залить водой (так, чтобы она только покрывала чечевицу) и, закрыв кастрюлю крышкой, варить при чуть заметном кипении 1,5-2,5 часа до готовности.

Копченую грудинку промыть в теплой воде, очистить от костей и кожи (положить их в отваривающуюся чечевицу) и отварить до полуготовности. За 30-40 минут до конца варки чечевицы грудинку вынуть, нарезать тонкими ломтиками, слегка обжарить на горячей сковороде, добавить к ней мелко нарубленный обжаренный репчатый лук, все еще раз обжарить и положить в чечевицу. Кашу заправить по вкусу солью и молотым перцем. Перед подачей на стол из каши вынуть кости и кожу грудинки.

Вместо копченой грудинки в чечевицу можно положить обрезки ветчины или, минут за 15 до готовности, обжаренный на шпике или свином сале репчатый лук.

На 1 кг чечевицы (8 порций): 160-320 г копченой грудинки, 200-400 г репчатого лука, 80-120 г свиного сала, 8-15 г сахара, 0,25 г молотого перца, соль – по вкусу.

№ 254. Фасоль или чечевица с помидорами

Отварить фасоль или чечевицу (см. № 252 и 253). У свежих помидоров вырезать плодоножку и опустить их в кипящую воду. Когда кожица у выреза начнет отделяться от мякоти, помидоры вынуть из воды и снять с них кожицу. Помидоры разрезать пополам, и удалив семена, нарезать кусочками.

В глубоком сотейнике поджарить до желтоватого цвета мелко нарезанный шпик или растопить сливочное масло, положить туда нарезанные помидоры и, закрыв сотейник крышкой, кипятить их до размягчения. В получившийся соус положить сварившуюся фасоль или чечевицу, добавить сок лимона или лимонную кислоту, молотый перец и соль, все перемешать и прокипятить. Готовую кашу разложить по тарелкам и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Если блюдо подают холодным, то соус приготавливают на растительном масле. В томатный соус можно положить рубленый поджаренный лук, а также небольшое количество нарубленного и растертого с зеленью и солью чеснока. При отсутствии помидоров соус можно сделать с томатом-пастой или томатом-пюре.

На 1 кг бобовых (8 порций): 1 кг свежих помидоров, 160 г шпика, сливочного или растительного масла, ½ лимона или 1 г лимонной кислоты, 80 г зелени петрушки или 40 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 255. Бобовые с тыквой

Перебрать, промыть и залить холодной водой на 4-5 часов фасоль или чечевицу. Очистить от кожи и мякоти с семенами тыкву, нарезать ее кубиками (10-15 мм) и положить в кастрюлю. Добавить к ней нарубленный и обжаренный репчатый лук, немного воды (100 г на 1 кг очищенной тыквы), набухшую чечевицу или фасоль и, изредка помешивая, варить до размягчения бобовых. Готовую кашу заправить нарубленным и растертым с зеленью петрушки чесноком, молотым перцем, солью, сливочным, топленым или подсолнечным маслом.

При подаче на стол бобовые уложить горкой на тарелки, посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г бобовых (6 порций): 900 г тыквы, 75-90 г репчатого лука, 120 г сливочного, топленого или подсолнечного масла, ½ дольки чеснока, 60 г зелени петрушки, 30 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 256. Фасоль с тушеной свеклой

Отварить фасоль (см. № 251). Приготовить сметанный соус (см. № 140), добавить в него нашинкованный обжаренный репчатый лук.

Очищенную свеклу нарезать кубиками (8-10 мм), слегка обжарить на масле, залить водой (так, чтобы она только покрывала свеклу) и тушить до размягчения. В готовую свеклу влить уксус, положить сварившуюся фасоль, соус с луком, все хорошо перемешать, прокипятить, заправить по вкусу солью и сливочным маслом, уложить горкой на тарелки, посыпать зеленью петрушки или укропом и подавать на стол.

На 250 г фасоли (5 порций): 400 г свеклы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка уксуса, 50 г зелени петрушки или 25 г укропа; для соуса: 200-300 г сметаны, 15 г муки, 15 г сливочного масла, 150 г репчатого лука; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 257. Фасоль в молочном соусе

Отварить фасоль (см. № 251). Приготовить молочный соус (см. № 141), положить в него вареную фасоль, прокипятить на слабом огне 5-8 минут и заправить по вкусу солью и сахаром. При подаче на стол фасоль уложить на тарелки высокой горкой, сверху положить кусочки сливочного масла.

На 500 г фасоли (5 порций): 50 г сливочного масла; для соуса: 1-2 стакана молока, 30 г муки, 25 г сливочного масла; соль и сахар – по вкусу.

№ 258. Бобовые в молочном соусе с луком

Отварить фасоль или чечевицу (см. № 251 и 253). Лук-порей или репчатый лук нарезать мелкими квадратиками и, изредка помешивая, тушить на слабом огне со сливочным маслом или нарезанным мелкими кубиками шпиком, не допуская поджаривания. Приготовить молочный соус (см. № 141), положить в него тушеный лук и варить 8-10 минут до размягчения лука. Затем сюда же положить вареную фасоль или чечевицу, все прокипятить и заправить по вкусу солью, сахаром и красным молотым перцем.

Перед подачей на стол бобовые уложить на тарелку или в салатник, посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г фасоли или чечевицы (5 порций): 150 г лука-порея или репчатого лука, 75 г сливочного масла или шпика, 50 г зелени петрушки или 25 г укропа; для соуса: 1-2 стакана молока, 30 г муки, 25 г сливочного масла; 10 г сахара, соль и красный молотый перец – по вкусу.

№ 259. Бобовые в сметанном соусе с луком

Отварить фасоль или чечевицу (см. № 251 и 253). Приготовить сметанный соус (см. № 140).

Репчатый лук мелко изрубить и обжарить со сливочным маслом или с нарезанным мелкими кубиками шпиком; влить к нему уксус и, закрыв сотейник крышкой, кипятить все 4-5 минут на слабом огне. Затем сюда же влить сметанный соус и, помешивая, варить 10-15 минут (до размягчения лука). В готовый соус положить вареные бобовые, прокипятить, заправить по вкусу солью и красным молотым перцем.

При подаче на стол бобовые уложить на тарелки или в глубокие салатники и посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 500 г бобовых (5 порций): 150 г репчатого лука, 75 г сливочного масла или шпика, 2 столовые ложки 9%-ного уксуса, 50 г зелени петрушки или 25 г укропа, для соуса: 200-400 г сметаны, 30 г муки, 25 г сливочного масла; соль и красный молотый перец – по вкусу.

№ 260. Пюре из желтого гороха

Желтый горох перебрать, промыть, замочить на 4-6 часов в холодной воде и затем отварить. Готовый горох откинуть на сито, протереть через решето или редкое сито, положить в кастрюлю с растопленным сливочным или топленым маслом, маргарином или подсолнечным маслом, добавить по вкусу соль, молотый перец и

все хорошо перемешать. Если пюре получилось очень густым, развести его горячим отваром от гороха, молоком или мясным бульоном. В пюре можно положить обжаренный на масле нашинкованный репчатый лук. Перед подачей на стол горячее пюре положить горкой на тарелки, полить маслом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком или укропом.

Так же готовится пюре из зеленого горошка, чечевицы, фасоли, сои. В пюре из сои обязательно кладут обжаренный репчатый лук.

На 500 г гороха, фасоли, чечевицы (5 порций): 75 г сливочного, топленого, подсолнечного масла или сливочного маргарина, 100 г зеленого лука или 25 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 261. Пюре из бобовых и картофеля

Горох, фасоль и бобы перебрать, промыть, замочить (для набухания) в холодной воде и затем отварить (см. № 251). Очищенный картофель опустить в кипящую посоленную воду и также отварить. Готовые бобовые и картофель откинуть на дуршлаг и быстро еще горячими протереть через решето, редкое сито или пропустить через мелкую решетку мясорубки. Полученное пюре переложить в кастрюлю с растопленным маслом, нагреть до 85-90°, развести горячим молоком или отваром от бобовых и картофеля и, хорошо вымешивая, заправить по вкусу солью.

Перед подачей на стол пюре уложить горкой на тарелки, полить растопленным сливочным маслом или положить его кусочком.

Пюре из картофеля или бобовых может подаваться на гарнир к ветчине, жирной жареной свинине, колбасе, сосискам, сарделькам, биточкам, вареному языку, отварной солонине.

На 500 г гороха, фасоли, бобов и т. п. (6 порций): 500 г картофеля, 2½ стакана молока, 60 г сливочного масла или маргарина, соль – по вкусу.

№ 262. Пюре из фасоли и моркови

Фасоль перебрать, обмыть, замочить в холодной воде (для набухания) и затем отварить с луком-пореем и петрушкой (см. № 251). Очищенную морковь нарезать тонкими ломтиками или соломкой, залить горячим молоком, положить сливочное масло и, изредка помешивая, тушить под крышкой до готовности.

Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг, соединить с тушеной морковью и еще горячими быстро протереть через решето, сито или пропустить через мясорубку. Пюре переложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, нагреть до 85-90° и, тщательно перемешивая, влить в него небольшими порциями в 3-4 приема горячее молоко или сливки.

Перед подачей на стол пюре окончательно заправить по вкусу солью, уложить горкой на блюдо, полить растопленным маслом и посыпать сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами, перемешанными с укропом или рубленой зеленью петрушки. К пюре отдельно подать настриганное в виде колокольчиков сливочное масло.

Так же готовится пюре из картофеля, моркови и сушеного зеленого горошка (продукты берутся в равных количествах).

На 500 г бобовых (6 порций): 500 г моркови, 30 г лука-порея, 30 г петрушки (корни и стебли), 1½ стакана молока или сливок, ½ яйца, 120 г сливочного масла, 60 г зелени петрушки или 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 263. Котлеты или биточки из бобовых

Зеленый горошек, фасоль, чечевицу, желтый горох или другие бобовые перебрать, промыть, замочить в холодной воде (для набухания) и отварить. Готовые бобовые откинуть на дуршлаг и протереть через решето, сито или пропустить через мясорубку. Отвар прокипятить, если его мало, разбавить молоком или водой и всыпать в него манную крупу (100 г на 250 г жидкости). Помешивая, варить кашу до загустения. Затем накрыть кастрюлю крышкой и на 30-40 минут поставить в духовой шкаф или на плиту в сотейник с кипящей водой.

В готовую горячую кашу, энергично перемешивая ее, ввести в 2-3 приема пюре из бобовых, добавить сырое яйцо, соль и пропустить все через мясорубку. Полученную массу разделить на котлеты, запанировать их в молотых сухарях или в муке, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде, с маслом и 5-7 минут прогреть в духовом шкафу. При подаче на стол котлеты уложить на тарелку, полить растопленным маслом, сбоку положить сметану или подать ее в соуснике.

При изготовлении биточков в пюре обязательно кладется мелко нарубленный обжаренный репчатый лук. Биточки подаются со сметанным, томатным, грибным или красным соусами (см. № 135, 139, 140 и 142).

На 500 г фасоли, зеленого горошка и других бобовых (5 Порций): 125 г манной крупы, 50 г сливочного или подсолнечного масла, 1 яйцо, 50 г сухарей, 50 г репчатого лука (для биточков), соль – по вкусу.

№ 264. Запеканка из бобовых с картофелем

Хорошо промытый картофель залить холодной водой, сварить в кожуре и очистить. Перебранные фасоль, чечевицу, зеленый горошек или другие бобовые отварить, соединить с картофелем, добавить мелко нарубленный обжаренный репчатый лук и пропустить все через мясорубку. В полученное пюре положить сырое яйцо, соль по вкусу, хорошо перемешать его, уложить ровным слоем толщиной 3-4 см на подмасленную и обсыпанную молотыми сухарями сковороду, разровнять, смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запекать в духовом шкафу до образования поджаристой корочки.

Готовую запеканку разрезать на порции квадратиками, прямоугольниками или треугольниками, положить на тарелки, полить растопленным маслом, сбоку положить сметану (по 50 г на порцию). К запеканке можно подать также томатный, сметанный или красный соусы (см. № 135, 139, 140) по 75-100 г на порцию.

На 250 г фасоли, гороха, чечевицы или других бобовых (5 порций): 600 г картофеля, 100 г репчатого лука, 50 г топленого масла, 1 яйцо, 35 г сметаны, 25 г сухарей, соль – по вкусу; 250 г сметаны к запеканке.

№ 265. Запеканка из бобовых с творогом

Отварить сою, фасоль, зеленый горошек, чечевицу или другие бобовые, откинуть их на дуршлаг и пропустить через мелкую решетку мясорубки. Сварить на молоке или отваре бобовых густую манную кашу (см. № 235) и соединить с пюре из бобовых. Массу хорошо перемешать, положить в нее протертый творог, сырое яйцо, соль по вкусу, сахар, снова все перемешать и пропустить через мясорубку. Полученную массу разложить слоем толщиной 4 см на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, разровнять, смазать сметаной и запекать 35-40 минут в горячем духовом шкафу.

Готовую запеканку немного охладить, разрезать на порции квадратиками или прямоугольниками, разложить по тарелкам, полить растопленным сливочным маслом и подать со сметаной.

На 500 г бобовых (5 порций): 250 г творога, 125 г манной крупы, 1 тонкостенный стакан молока, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г сахара, 25 г толченых сухарей, 175 г сметаны, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Из макаронных изделий (макароны, вермишель, лапша, рожки) готовят самостоятельные блюда, гарниры и супы.

Перед варкой все макаронные изделия перебирают, а длинные ломают на кусочки в 4-5 и 5-8 см. Подготовленные продукты опускают в кипящую посоленную воду (3 л на 500 г макаронных изделий) и варят до готовности: вермишель – 15-20 минут, лапшу и рожки – 25-30 минут и макароны – 30-40 минут. Готовые макаронные изделия откидывают на дуршлаг, слегка встряхивают и, чтобы они не слипались, сразу же заправляют частью масла.

Вес макаронных изделий во время варки увеличивается в 2,5-3 раза. В отвар переходит 8,5-10% питательных веществ, поэтому его следует использовать для приготовления заправочных и пюреобразных супов или соусов.

Для запеканок и макаронников макаронные изделия иногда варят, как каши, без сливания жидкости, чтобы избежать потерь питательных веществ и обеспечить большую вязкость массы. В этом случае на 500 г сухих макарон берут 1,1-1,2 л воды.

Макаронные изделия подают с маслом, овощами, грибами, томатом-пюре, сыром, брынзой, творогом, яйцами, мясными продуктами или готовят из них запеченные блюда с добавлением различных продуктов.

№ 266. Макароны отварные с маслом

Макароны перебрать, переломать на кусочки длиной 5-8 см, опустить россыпью в бурно кипящую посоленную воду, прокипятить 2-3 минуты на сильном огне и затем варить на слабом огне 30-40 минут, изредка мешая от дна.

Готовые макароны откинуть на сито или дуршлаг, заправить маслом и солью, положить на тарелки и подавать на стол.

При варке макарон в небольшом количестве воды и появлении на них слизи макароны рекомендуется промыть крутым кипятком. Отвар от них используется для приготовления заправочных и пюреобразных супов и соусов.

Так же можно приготовить лапшу и вермишель. Макароны подаются как самостоятельное блюдо и на гарнир к различным мясным изделиям.

На 500 г макарон (5 порций): 75 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 267. Лапша с маслом и сыром

Лапшу перебрать, отварить и заправить маслом и солью, как указано в № 266. Перед подачей на стол лапшу разложить по тарелкам и посыпать натертым сыром или подать его отдельно на тарелке. Так же можно приготовить макароны, вермишель и домашнюю лапшу.

На 500 г лапши (5 порций): 75 г сливочного масла, 125 г сухого сыра (швейцарского, голландского), соль – по вкусу.

№ 268. Макароны в томате

Сварить макароны (см. № 266). В кастрюле разогреть масло, прожарить на нем томат-пюре, развести его небольшим количеством бульона или отвара от макарон и вскипятить. В приготовленный томат положить макароны, перемешать их и проварить, помешивая, 5-8 минут до легкого загустения томата. Затем макароны заправить маслом, солью и подавать на стол. При изготовлении большого количества макарон они заправляются томатным соусом (см. № 139).

Так же готовятся лапша и вермишель в томате.

Макароны и лапша в томате подаются и на гарнир к различным мясным блюдам.

На 500 г макарон (5 порций): 50-75 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 269. Макароны или лапша с овощами

Отварить макароны или лапшу (№ 266). Очищенные морковь, петрушку, репчатый лук нашинковать, обжарить на масле до желтоватого цвета, добавить к ним томат-пюре, снова все прожарить, влить немного отвара от макарон и, накрыв сотейник крышкой, тушить овощи 5-8 минут. Готовые овощи соединить с отварными горячими макаронами, прокипятить все 1-2 минуты и заправить по вкусу солью и сливочным маслом.

Перед подачей на стол макароны разложить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки.

На 500 г макарон или лапши (5 порций): 150 г моркови, 50 г петрушки (корней), 100 г репчатого лука, 100 г томата-пюре, 75 г сливочного или топленого масла, 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 270. Макароны с грибами

Отварить сушеные белые грибы (см. № 11) и макароны (см. № 266). Очищенный репчатый лук нашинковать и в глубоком сотейнике обжарить на сливочном

или подсолнечном масле, добавить к нему нарезанные соломкой отварные белые грибы, снова все слегка обжарить, влить немного грибного отвара и, закрыв сотейник крышкой, кипятить 5-8 минут. В полученный соус положить отваренные макароны, все перемешать, прокипятить 2-3 минуты и окончательно заправить по вкусу солью.

Перед подачей на стол макароны положить высокой горкой в подогретые салатники или на тарелки, полить крепким грибным отваром и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Так же можно приготовить лапшу.

На 500 г макарон (5 порций): 60 г сушеных белых грибов, 200 г репчатого лука, 100 г сливочного или подсолнечного масла, 50 г зелени петрушки или 25 г укропа, соль – по вкусу.

№ 271. Макароны с творогом или брынзой

Сварить макароны (см. № 266), откинуть их на дуршлаг, переложить в кастрюлю с растопленным маслом и перемешать. Добавить к ним протертый через решето, редкое сито или пропущенный через мясорубку свежий творог и все перемешать. Макароны разложить по тарелкам и подавать на стол.

Так же готовятся макароны с измельченной на терке брынзой.

На 500 г макарон (6 порций): 500 г творога или 200 г брынзы, 60 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 272. Макароны с томатом и копченостями

Белые сушеные грибы хорошо промыть, на 2-3 часа залить холодной водой (для набухания) и затем отварить в этой же воде до готовности (см. № 11). Макароны перебрать (длинные переломать) и отварить (см. № 266). Готовые макароны откинуть на сито.

Мелко нарубленный репчатый лук, нашинкованную ветчину или колбасу и отваренные грибы слегка обжарить на масле. Добавить к ним томат-пюре, снова все прожарить, влить отвар от грибов, прокипятить 3-5 минут, влить красный соус (см. № 135) или отвар от макарон (чтобы соуса получилось не менее 0,75 л). В соус положить отваренные макароны и, помешивая от дна, кипятить все 5-8 минут.

Готовые макароны заправить по вкусу солью и маслом, хорошо перемешать и подавать на стол.

На 500 г макарон (5 порций): 50-75 г томата-пюре, 100 г ветчины или колбасы, 15 г белых сушеных грибов или 100 г шампиньонов, 50 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 273. Макароны с мясом

Сварить костный бульон (см. № 1). Обмытую мякоть говядины, баранины или свинины пропустить через мясорубку, обжарить, перемешивая, на горячей сковороде с жиром, добавить рубленый репчатый лук и снова все слегка обжарить. Переложить мясо в глубокий сотейник, на сковороду налить немного воды, соскоблить

приставшее мясо, сок прокипятить, перелить к мясу и добавить процеженный костный бульон. Закрыв сотейник крышкой, тушить мясо до готовности.

Отварить макароны (см. № 266), откинуть их на сито, переложить к мясу, и, помешивая, кипятить все 2-3 минуты.

Готовые макароны с мясом заправить по вкусу солью, сливочным маслом и, по желанию, молотым перцем, положить на тарелки, посыпать рубленой зеленью петрушки и подавать на стол. Вместо сырого в макароны можно положить измельченное и обжаренное с луком вареное мясо из супа.

На 500 г макарон (5 порций): 150 г говяжьих костей для бульона, 350 г мякоти мяса, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 50 г свиного или говяжьего топленого сала, 50 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 274. Лапша домашняя с медом

Домашнюю лапшу отварить (см. № 266) и откинуть на дуршлаг или решето. За 12-15 минут до подачи на стол лапшу положить в глубокий сотейник с растопленным сливочным маслом, помешивая, хорошо прогреть ее, добавить крупно нарезанные очищенные грецкие орехи и прокипяченный горячий мед. Лапшу перемешать и переложить в нагретые фарфоровые салатники или на небольшие глубокие тарелки.

На 500 г домашней лапши (5 порций): 100 г сливочного масла, 60 г грецких орехов или миндаля (ядро), 150 г меда; для лапши: 500 г муки, 3 яйца, ½ стакана воды; соль – по вкусу.

№ 275. Запеканка из вермишели, лапши или макарон

Вермишель (лапшу или макароны) перебрать и, опустив в бурно кипящую подсоленную воду, отварить до готовности. Затем откинуть ее на сито, положить обратно в кастрюлю и залить молоком, смешанным с сырыми яйцами, сахаром и солью. Хорошо перемешав всю массу, переложить ее в холодный смазанный толстым слоем масла и обсыпанный сухарями сотейник, на противень или сковороду, разровнять, посыпать толчеными сухарями или тертым сыром, полить расплавленным маслом и запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку слегка остудить и, перевернув сотейник, выложить на доску или блюдо, разрезать на порции, переложить на горячие тарелки, полить растопленным маслом и подавать на стол. Запеканку можно подать и в холодном виде с различными фруктовыми подливками типа киселя или натуральными фруктовыми пюре (см. № 500, 518).

Запеканку готовят и без молока и яиц. В этом случае вермишель варят в меньшем количестве воды, чтобы получить густой отвар, который до конца не сливают.

На 1 кг вермишели, лапши или макарон (10 порций): 1 л молока, 150 г сливочного масла, 5 яиц, 50-100 г сахара, 100 г сухарей, соль – по вкусу.

№ 276. Запеканка из макарон, лапши или вермишели с мясом

С мякоти мяса срезать клеймо и крупные сухожилия, обмыть и обсушить его, нарезать тонкими полосками (лапшой) или пропустить через мелкую решетку мясо-

рубки. Разогреть в сотейнике масло и обжарить на нем измельченное мясо и мелко нарубленный репчатый лук, добавить к нему томат-пюре или красный соус и еще раз все прожарить. Затем к мясу влить 0,5 л воды или бульона и, закрыв сотейник крышкой, тушить мясо до готовности, изредка помешивая. Готовое мясо заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Отварить макароны, лапшу или вермишель (см. № 266), откинуть их на сито, половину плотным слоем уложить в подмасленный и обсыпанный сухарями сотейник и залить молоком (примерно $\frac{1}{3}$ нормы), перемешанным с яйцами. На макароны положить слой мяса, на него – опять слой макарон. Запеканку залить оставшимся молоком с яйцами, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Готовую запеканку слегка остудить, разрезать на порции, переложить на горячие тарелки, полить растопленным сливочным маслом и подавать на стол.

Для фарша можно использовать вареное мясо (от оттяжки и из супа).

На 1 кг макарон, лапши или вермишели (10 порций): 1 л молока, 150 г сливочного масла, 5 яиц, 750 г мякоти мяса, 100 г репчатого лука, 30 г томата-пюре, 0,5 г молотого перца, 100 г сухарей, соль – по вкусу.

№ 277. Макароны, запеченные с сыром

Сварить макароны (см. № 266), откинуть их на дуршлаг или сито, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и перемешать. Затем макароны выложить невысокой горкой на слегка подмасленную сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу до образования поджаристой корочки. Так же можно запечь отварную лапшу или вермишель.

На 500 г макарон (5 порций): 100 г сыра (швейцарского, голландского, советского), 75 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 278. Лапшевник с творогом

В кипящую посоленную воду опустить, развеивая, домашнюю или готовую лапшу и, изредка помешивая от дна, отварить ее до готовности, а затем откинуть на решето или дуршлаг. Творог протереть через сито или пропустить через мелкую решетку мясорубки, положить в него сырые яйца, соль, сахар и все хорошо перемешать.

Отваренную лапшу соединить с приготовленным творогом, посолить, выложить на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, смазать яйцом, перемешанным со сметаной, и запекать в духовом шкафу до образования поджаристой корочки. Готовый лапшевник полить растопленным маслом и подавать со сметаной.

На 500 г домашней или готовой лапши или вермишели (10 порций): 700 г творога, 2 яйца, 100 г сахара, 50 г сметаны, 30 г сухарей, 150 г сливочного масла, соль – по вкусу.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Рыба по своей питательной ценности почти не уступает мясу и в некоторых северных районах нашей страны является основным источником полноценных белков. В рыбе содержится от 13 до 23% белков, от 0,1 до 30% жиров, богатых витаминами А и D, а также экстрактивные и минеральные вещества (калий, натрий, хлор, фосфор, сера, йод и др.).

Рыба усваивается нашим организмом несколько легче, чем мясо теплокровных животных, так как ткани ее после тепловой обработки остаются более рыхлыми и легко пропитываются пищеварительными соками.

Жир рыбы легкоплавкий, что позволяет употреблять ее не только в горячем, но и в холодном виде. Рыба требует менее длительной тепловой обработки, чем мясо.

Почти все виды промысловой рыбы пригодны для варки, жарения и припускания (варка в малом количестве жидкости).

БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

№ 279. Рыба отварная по-польски

Рыбу (судака, сига, треску, муксуна, морского окуня и др.) очистить от чешуи и внутренностей, промыть и снять с кости филе. Срезать с него реберные кости, промыть и разрезать на одинаковые по весу кусочки (см. стр. 19). У свежей (только что пойманной) рыбы кожу и филе следует слегка поперек надрезать, чтобы его не стягивало при варке.

Из костей сварить бульон (см. № 3). Готовый рыбный бульон процедить, положить в него соль, очищенный и крупно нарезанный репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком и стебли петрушки. Бульон вскипятить, опустить в него кусочки рыбы и при слабом кипении варить их до готовности (10-20 минут).

Картофель очистить, опустить в кипящую посоленную воду и отварить.

Приготовить польский соус: растопить (не кипятя) сливочное масло, добавить в него сваренные вкрутую и нашинкованные яйца, зелень петрушки или укроп, лимонный сок и соль.

Сварившуюся рыбу вынуть шумовкой из бульона, положить на горячие тарелки, рядом уложить отварной картофель, сбоку подлить соус или подать его отдельно в соуснике.

Польский соус можно приготовить на рыбном бульоне, в этом случае масла берут вдвое меньше. К отварной рыбе можно подать и томатный соус (см. № 139).

На 1 кг рыбы (5 порций): 1,5 кг картофеля, 25 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 25 г стеблей петрушки, 2 горошины душистого перца; для соуса: 300 г сливочного масла, 2½ яйца, 50 г зелени петрушки или 25 г укропа, ¼ лимона или 1-2 г лимонной кислоты; соль – по вкусу.

**№ 280. Рыба отварная (лососина, таймень, белорыбица, форель и т. п.)
с голландским соусом**

Приготавливается так же, как указано в № 279. К лососине, белорыбице, форели подают обычно голландский (см. № 144) или польский (см. № 279) соус. В голландский соус иногда добавляют каперсы.

На 1 кг рыбы (5 порций): 1,5 кг картофеля, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 25 г петрушки; для соуса: 125 г сливочного масла, 2½ яйца, ¼-½ лимона или 1 г лимонной кислоты, 1 стакан молока, 15 г муки, 50 г зелени петрушки; соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ И ТУШЕНОЙ РЫБЫ

**№ 281. Рыба (осетрина, севрюга, белуга и пр.) припущенная
в белом соусе и рассоле**

Осетрину, белугу или севрюгу обмыть, ошпарить в горячей воде, соскоблить ножом жучки, снова обмыть, срезать хрящ и нарезать на одинаковые по весу и толщине кусочки (см. стр. 23). В кипящую посоленную воду опустить очищенный картофель и поставить его варить.

Глубокий сотейник смазать маслом, уложить в него в один ряд куски рыбы, сверху положить очищенный и нарезанный колечками лук и петрушку. В сотейник влить немного воды или рыбного бульона (чтобы рыба была на ¼ покрыта жидкостью), добавить соль и, закрыв сотейник крышкой, варить рыбу при чуть заметном кипении до готовности. На бульоне от сваренной рыбы приготовить белый соус (см. № 137).

Готовую рыбу уложить на горячие тарелки, полить ее белым соусом, рядом уложить картофель и украсить блюдо веточками петрушки.

Если приготавливается большое количество осетрины, севрюги или белуги, то целесообразно варить ее крупными кусками, звеньями или даже целиком. В этом случае рыбу заливают холодной водой, в которую, кроме специй, добавляют огуречный рассол или немного уксуса. Готовую рыбу охлаждают в бульоне, затем нарезают на порции и перед подачей на стол прогревают в бульоне.

В белом соусе можно приготовить также стерлядь и малокостистую рыбу (судака, сига, треску, морского окуня, пикшу, камбалу, жереха и т. п.).

Так же приготавливается рыба в огуречном рассоле, который добавляется к ней при варке или в белый соус (½-1 стакан). По желанию, к рыбе можно положить отварные соленые огурцы и белые грибы.

На 1 кг осетрины, севрюги, белуги (6 порций): 1,8 кг картофеля, 30 г репчатого лука, 50 г петрушки, 40 г муки, 60 г сливочного масла, ½ лимона или 2 г лимонной кислоты, соль – по вкусу.

№ 282. Рыба под паровым соусом и в белом вине

Рыбу (стерлядь, осетрину, белугу, окуня, сига, треску, морского окуня и др.) очистить, промыть и разрезать на одинаковые по весу кусочки (см. стр. 18). Из

головы (без жабр), плавников, хвоста и жучков сварить бульон. Шампиньоны очистить, промыть, уложить в кастрюлю, добавить к ним масло, лимонную кислоту и воду и, закрыв кастрюлю крышкой, отварить до готовности. Картофель очистить, промыть, опустить в кипящую посоленную воду и отварить.

Кусочки рыбы уложить в один ряд в подмасленный сотейник, добавить к ним очищенный репчатый лук и стебли петрушки, подлить немного бульона или воды (на $\frac{1}{3}$ высоты рыбы), посолить и, закрыв сотейник крышкой, отварить рыбу при чуть заметном кипении до готовности.

Приготовить белый соус (см. № 137) гуще, чем обычно, добавить в него процеженный отвар от рыбы, сок от шампиньонов и все прокипятить. Затем ввести в соус, хорошо перемешивая его, лезон из яичного желтка, сливок и сливочного масла (см. № 80), заправить соус по вкусу солью и соком лимона.

Перед подачей на стол из осетровой рыбы вынуть позвоночный хрящ, положить ее на горячие тарелки, сверху положить нарезанные ломтиками шампиньоны, рядом – картофель, рыбу полить паровым соусом.

К рыбе с паровым соусом можно подать сваренные и очищенные раковые шейки и клешни (см. № 482) или кусочки крабов.

Так же готовится рыба в белом виноградном вине, которое добавляется к ней при варке или в готовый паровой соус ($\frac{1}{2}$ стакана).

На 1 кг рыбы (5 порций): 1,5 кг картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г петрушки, 15 г сливочного масла, 100 г шампиньонов, $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ лимона или 2 г лимонной кислоты; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 35 г муки, 35 г сливочного масла, соль – по вкусу; для лезона: 1 яйцо (желток), $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, 25 г сливочного масла.

№ 283. Рыба (осетрина, севрюга, белуга, судак и др.) припущенная по-московски

Рыбу обработать (см. стр. 19), нарезать кусочками, уложить в один ряд в подмасленный сотейник и закрыть его крышкой. Огурцы очистить, разрезать вдоль на 4-8 частей, срезать семена и нарезать наискось ромбиками. Затем залить их холодной водой и отварить почти до готовности. Мелко нарубленный репчатый лук уложить в кастрюлю с растопленным маслом и, помешивая, прокипятить. Добавить к нему нарезанную брусочками петрушку, сельдерей, вареные грибы, все слегка прожарить, переложить к рыбе и заправить солью. Затем подлить к рыбе немного горячей воды или бульона, положить отваренные почти до готовности огурцы и варить 15-20 минут (до готовности рыбы). Приготовить белый соус немного гуще, чем обычно (см. № 137), добавить к нему сок от рыбы, все хорошо прокипятить и заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Перед подачей на стол готовую рыбу положить на тарелки, полить соусом, посыпать укропом или зеленью петрушки, рядом положить отваренный картофель.

При наличии вареных хрящей (из головы осетрины, севрюги или белуги – см. № 6) их мелко нарезать и положить в соус.

На 1 кг рыбы (6 порций): 1,5 кг картофеля, 30 г укропа, 20 г сливочного масла, 0,5 г молотого перца; для соуса: 2½-3 стакана бульона, 40 г муки, 40 г сливочного

масла, 80 г репчатого лука, по 90 г петрушки и сельдерея, по 180 г грибов и соленых огурцов; соль – по вкусу.

№ 284. Рыба (севрюга, осетрина, белуга, судак, треска, пикша и др.) припущенная по-русски

Приготавливается так же, как указано в № 283, но в соус добавляют прожаренный томат-пюре и при подаче на стол рядом с рыбой кладут настроганный хрен и ломтики лимона.

На 1 кг рыбы (6 порций): 1,5 кг картофеля, 20 г сливочного масла, 120 г хрена, $\frac{1}{3}$ лимона, 0,5 г молотого перца; для соуса: $2\frac{1}{2}$ -3 стакана бульона, 40 г муки, 70 г сливочного масла, 90 г томата-пюре, по 90 г репчатого лука, петрушки и сельдерея, 180 г грибов, 240 г соленых огурцов; соль – по вкусу.

№ 285. Камбала в томате

У камбалы обрубить сплошные плавники, хвост и голову, удалить внутренности и промыть ее. С белой кожи счистить чешую, а черную, подрезав от хвоста, снять. Вдоль по хребту сделать надрез и разрубить камбалу на 2 половинки, каждую из которых нарубить поперек на порции (см. стр. 22). Кусочки рыбы уложить в один ряд в смазанный маслом сотейник и закрыть его крышкой.

Картофель очистить, опустить в кипящую посоленную воду и отварить до готовности. Камбалу посолить, подлить к ней немного воды или бульона и, закрыв сотейник крышкой, припустить. Нарезанные соломкой репчатый лук и корни обжарить с маслом до золотистого цвета, добавить к ним томат-пюре, снова все прожарить, влить немного рыбного бульона или воды, положить лавровый лист, душистый перец горошком, слегка поджаренную просеянную муку и кипятить до готовности кореньев, помешивая от дна.

Припущенную камбалу осторожно переложить на горячие тарелки. В сотейник с бульоном влить соус, прокипятить его, заправить по вкусу солью, молотым перцем и сахаром. Рыбу полить соусом, рядом уложить картофель.

В томате можно приготовить и осетрину, белугу, севрюгу, стерлядь, судака, треску, пикшу, сига, морского окуня, сазана, лососину, тайменя.

На 1 кг камбалы (6 порций): 1,5 кг картофеля, 45 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, по 20 г моркови и петрушки, 15 г сельдерея; для соуса: $2\frac{1}{2}$ -3 стакана бульона, 120 г томата-пюре, 50 г муки, 45 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ лаврового листа, 0,5 г молотого перца, 1 горошина душистого перца, 15 г сахара; соль – по вкусу.

№ 286. Корюшка паровая

Картофель очистить, промыть, опустить в кипящую посоленную воду и отварить до готовности. Зеленый лук очистить, промыть и мелко нашинковать. Корюшку очистить от чешуи, жабр и внутренностей (см. стр. 23), промыть, посыпать солью и молотым перцем. Затем $\frac{1}{3}$ часть ее уложить в один ряд в подмасленный глубокий сотейник или на противень и посыпать мелко нарезанным зеленым луком, сверху положить второй ряд корюшки и опять посыпать луком и затем – третий ряд корюшки и лука. Корюшку залить небольшим количеством воды (чтобы она только

покрывала рыбу) и, закрыв сотейник крышкой, вскипятить, а затем на слабом огне плиты или в духовом шкафу варить в течение 10-15 минут до готовности.

Готовую корюшку разложить на тарелки, полить оставшимся бульоном с луком, рядом уложить картофель и подавать на стол.

На 1 кг корюшки (6 порций): 1,8 кг картофеля, 180 г зеленого лука, 30-60 г жира, 0,5 г молотого перца, соль – по вкусу.

№ 287. Судак или сиг фаршированные

Судака или сига очистить от чешуи, обрубить у него плавники и хвост, вынуть жабры. Со стороны спинки подрезать у позвоночной части оба филе (не перерезая брюшины), надрубить и переломить у хвоста и головы позвоночник и вынуть его и внутренности. Через образовавшееся со стороны спины отверстие срезать реберные косточки (см. стр. 21).

Рыбу промыть, срезать с нее мякоть, оставив на коже слой толщиной примерно 0,5 см. Срезанную мякоть пропустить через мясорубку, добавить к ней белый хлеб, намоченный в молоке, и пропустить вторично через мясорубку. Фарш заправить рубленым и слегка обжаренным репчатым луком, солью, молотым перцем, посыпать укропом или зеленью петрушки и хорошо перемешать. Нафаршировать им рыбу, соединить верхние края филе и, чтобы лучше сохранить форму рыбы, завернуть ее в марлю и перевязать у головы и хвоста шпагатом.

Подготовленную рыбу уложить на подмасленную решетку рыбного котла, в гусятницу или на узкий противень с высокими бортами, добавить к ней нашинкованные и слегка обжаренные на масле лук, морковь, петрушку и сельдерей, залить небольшим количеством посоленного кипятка и, накрыв посуду крышкой, вскипятить, а затем поставить на 25-35 минут в духовой шкаф или на слабый огонь плиты.

Картофель очистить, промыть, опустить в кипящую посоленную воду и отварить. Готовую рыбу вынуть из котла. В бульон положить прогретую с маслом и затем охлажденную муку, хорошо перемешать его, вскипятить, заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Перед подачей на стол рыбу разрезать (поперек) на одинаковые куски, уложить на тарелки и залить соусом, рядом уложить картофель, все посыпать зеленью.

Фаршированная рыба подается и холодной. Ее можно приготовить не только в целом виде, но и кусками (см. стр. 21).

На 1 кг судака (5 порций): 100 г белого хлеба, ½ стакана молока, 45 г сливочного масла, 0,5 г молотого перца, 50 г петрушки и сельдерея, 1,5 кг картофеля, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, по 100 г репчатого лука и моркови; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 25 г муки, 30 г сливочного масла; соль – по вкусу.

№ 288. Щука фаршированная

Приготавливается так же, как указано в № 287. Однако первоначальная обработка щуки несколько иная: ее очищают от чешуи и снимают с нее кожу, которую и фаршируют (см. стр. 22).

На 1 кг щуки (5 порций): 100 г белого хлеба, ½ стакана молока, 45 г сливочного масла, по 100 г репчатого лука и моркови, 50 г петрушки и сельдерея, 1,5 кг карто-

феля, 25 г муки, 0,5 г молотого перца, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 25 г муки, 30 г сливочного масла; соль – по вкусу.

№ 289. Сельдь в томате с огурцами

Свежую сельдь очистить от чешуи, с позвоночной кости срезать оба филе, а с них – реберные кости (см. стр. 19), рыбу обмыть, в смазанный маслом глубокий сотейник уложить в один слой филе сельди, а на них – нарезанные тонкими кружочками соленые огурцы. Добавить к ним обжаренный томат-пюре или свежие ошпаренные и очищенные от семян и кожи помидоры, нарезанные мелкими кусочками. Залить все бульоном или горячей водой (на $\frac{3}{4}$ высоты рыбы) и, накрыв сотейник крышкой, варить 25-30 минут на слабом огне.

Картофель очистить, промыть, опустить в кипящую воду и отварить.

На отваре от филе приготовить соус. Для этого просеянную муку, помешивая, хорошо прогреть, затем охладить и растереть со сливочным маслом. В процеженный кипящий отвар в два-три приема ввести приготовленную муку и, все время мешая, проварить соус 2-3 минуты до загустения. Готовый соус заправить по вкусу солью и молотым перцем, процедить в посуду с рыбой и довести до кипения.

При подаче на стол рыбу с огурцами и помидорами разложить по тарелкам, полить соусом, заправленным сливочным маслом, рядом уложить отварной картофель, все посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 1 кг свежей сельди (5 порций): 250 г соленых огурцов, 120 г томата-пюре или 600 г свежих помидоров, 1,5 кг картофеля, 35 г сливочного масла, 80 г зелени петрушки; для соуса: 2—2½ стакана бульона, 40 г муки, 40 г сливочного масла; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 290. Вобла соленая, тушенная со сметаной

Соленую воблу очистить от чешуи, обрубить у нее плавники, хвост и голову, удалить внутренности и залить на 6-9 часов холодной водой, несколько раз сменив ее. Приготовить рассыпчатую гречневую кашу (см. № 227) или отварной картофель (см. № 150) и сметанный соус (см. № 140).

Вымоченную воблу обсушить, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с подсолнечным маслом и в духовом шкафу довести до готовности. Затем рыбу положить в один ряд (на ребро с небольшим уклоном) в глубокий сотейник, залить сметанным соусом и, закрыв сотейник крышкой, тушить 25-30 минут в духовом шкафу или на слабом огне плиты.

При подаче на стол рыбу разложить по тарелкам, полить посоленным по вкусу соусом, рядом уложить отварной картофель или рассыпчатую гречневую кашу, все посыпать нашинкованным зеленым луком, укропом или рубленой зеленью петрушки.

На 1 кг соленой воблы (6 порций): 1,2-1,5 кг картофеля или 500 г гречневой крупы, 60 г подсолнечного масла (для жарения рыбы), 40 г муки (для панировки рыбы), 60 г зелени петрушки, зеленого лука или 30 г укропа; для соуса: 2½-3 стакана бульона, 30 г муки, 30 г сливочного масла, 200 г сметаны; соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ И ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЫ

№ 291. Рыба (корюшка, салака, плотва, лещ, сазан, карп, севрюга, осетрина и др.) жареная с картофелем

Картофель промыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать мелкими ломтиками и обжарить на масле или маргарине (см. № 161). С корюшки или салаки соскоблить чешую, подрезать и вынуть жабры вместе с внутренностями (см. стр. 23). Затем рыбу хорошо промыть, обсушить, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром и в Духовом шкафу или на слабом огне плиты довести до готовности.

Перед подачей на стол корюшку или салаку положить на горячие тарелки, рядом положить жареный картофель, все посыпать укропом или зеленью петрушки. К картофелю можно дать соленые огурцы.

Так же готовят свежую сельдь, воблу, плотву, навагу и нарезанных кусками судака, сига, треску, сазана, карпа, морского окуня, пикшу, жереха, муксуна, кету, шуку, леща, осетрину, севрюгу, белугу и др.

Соленую рыбу перед жарением необходимо вымочить в холодной воде (см. стр. 19).

На 1 кг корюшки или салаки (6 порций): 1,8 кг картофеля, 30 г муки, 50 г жира, 60 г сливочного масла или маргарина, 50 г укропа или зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 292. Рыба (судак, сиг, морской окунь и др.) жареная с лимоном

Картофель очистить, промыть и отварить в кипящей посоленной воде. Судака или сига очистить, обрубить у него плавники, выпотрошить и промыть. Срезать с рыбы оба филе и с них реберные косточки, филе промыть, обсушить и разрезать на порции (см. стр. 18). Куски рыбы посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с маслом и в духовом Шкафу или на слабом огне плиты довести до готовности.

При подаче на стол рыбу уложить на горячие тарелки, рядом положить отварной картофель. На освободившуюся сковороду положить сливочное масло, помешивая, прокипятить его до желтого цвета, добавить рубленую зелень петрушки и сок лимона или разведенную горячей водой лимонную кислоту и все перемешать. Полученным соусом полить рыбу.

Так же готовят осетрину, севрюгу, белугу, жереха, муксуна, корюшку, снетки свежие белозерские, лососину, тайменя и т. д.

На 1 кг судака или сига (5 порций): 1,5 кг картофеля, 25 г муки, 125 г сливочного масла, 1 лимон, 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 293. Рыба (сиг, муксун, судак и др.) жареная в черном масле

Приготавливается так же, как указано в № 292. Разница заключается в том, что масло, которым поливают готовую рыбу, поджаривают до коричневого цвета и кладут в него рубленую зелень петрушки, каперсы (вместо лимона) и вливают виноградный или столовый уксус.

На 1 кг рыбы (5 порций): 1,5 кг картофеля, 25 г муки, 125 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, 50 г каперсов, 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 294. Рыба (навага, корюшка и др.), жаренная в жире

У наваги отрезать головы, снять кожу, обрубить хвосты, вырвать спинные плавники, удалить внутренности (за исключением икры и молок) и хорошо промыть рыбу (см. стр. 23). Подготовленную рыбу залить на 2-3 часа молоком (1 стакан на 1 кг рыбы) и поставить в холодное место. Картофель очистить и отварить в кипящей посоленной воде. Приготовить томатный соус (см. № 139).

Навагу вынуть из молока, посолить, посыпать молотым перцем, запанировать в муке (или последовательно обвалять в муке, смочить в яичном лезоне и запанировать в крошках мякиша черствого белого хлеба) и обжарить на сковороде в горячем жире (он должен почти целиком покрывать рыбу). При этом посуду необходимо плавно покачивать, чтобы жир обмывал рыбу. Обжаренную до золотистого цвета навагу вынимать сухой шумовкой.

Перед подачей на стол навагу уложить на горячие тарелки, рядом положить отварной картофель и дольку лимона, подлить томатный соус. На гарнир можно подать также жареный картофель, жаренную в жире зелень петрушки. Томатный соус можно заменить майонезом с корнишонами (см. № 146).

Так же готовится корюшка, судак, сиг, осетрина, севрюга, белуга, морской окунь, лососина.

На 1 кг наваги (5 порций): 1,5 кг картофеля, 1 стакан молока, 250 г жира, 50 г муки, 0,5 г молотого перца, 1 лимон; для соуса: 2-2 $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 30 г муки, 75-100 г томата-пюре, 50 г жира, 40 г репчатого лука, 40 г кореньев (моркови, петрушки, сельдерея), 1 лавровый лист, 1 горошина душистого перца, 10-15 г сахара; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 295. Лещ жареный с гречневой кашей и томатным соусом

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. № 227). Леща очистить от чешуи, обрубить у него плавники, хвост и голову, разрезать брюшко и вынуть внутренности. Рыбу тщательно промыть и разрубить на одинаковые по количеству мякоти куски (см. стр. 18). За 30-40 минут до конца варки каши куски леща обсушить, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром и на слабом огне плиты или в духовом шкафу довести до готовности. Приготовить томатный соус (см. № 139).

Готовую рыбу переложить на горячие тарелки, сбоку подлить томатный соус и положить заправленную по вкусу солью и маслом гречневую кашу.

Мелких лещей можно обжаривать целиком, (удалив жабры). Крупного леща можно нафаршировать готовой гречневой кашей и жарить в горячем духовом шкафу. В этом случае он обрабатывается так, как указано на стр. 21.

На 1 кг леща (5 порций): 300 г гречневой крупы, 50 г жира; для соуса: 2-2 $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 75-100 г томата-пюре, 30 г муки, 30 г сливочного масла, по 40 г репчатого лука и кореньев, 10-15 г сахара; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 296. Поджарка из камбалы или палтуса

Картофель промыть, залить холодной водой, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать дольками или брусочками и поджарить на масле. Репчатый лук нашинковать и тоже поджарить на масле. Камбалу или палтуса очистить, срезать с кости филе (см. стр. 22), нарезать его крупной лапшой, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке, хорошо поджарить на горячей сковороде с маслом и довести до готовности в духовом шкафу. У свежих обмытых помидоров вырезать плодоножки, разрезать помидоры пополам, обжарить их с обеих сторон и посолить.

К жареному картофелю положить рыбу, лук и все осторожно перемешать, поджарку переложить на горячие тарелки, вокруг положить жареные помидоры, посыпать все мелко нарубленным чесноком, перемешанным с рубленой зеленью петрушки.

Так же готовится поджарка и из другой рыбы.

На 1 кг камбалы, или палтуса (6 порций): 1,2 кг картофеля, 180 г подсолнечного или топленого масла, 50 г муки, 300 г репчатого лука, 600 г свежих помидоров, 1-2 дольки чеснока, 60 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 297. Караси, окуни, лещ с гречневой кашей под сметанным соусом

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. № 227). Очистить и поджарить рыбу: карасей, окуней или леща (см. № 291). Приготовить сметанный соус (см. № 140).

Смазать маслом порционные чугунные или алюминиевые сковородочки, сотейник или противень с высокими бортами, уложить гречневую кашу, на нее – жареную рыбу, залить все сметанным соусом (чтобы он покрывал рыбу), посыпать сухарями или тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Так же запекается рыба с жареным картофелем.

На 1 кг карасей, окуней или леща (5 порций): 300 г гречневой крупы, 60 г муки, 50 г жира, 25 г сливочного масла, 25 г сухарей или 30 г сыра; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 200 г сметаны, 30 г муки, 25 г сливочного масла; соль – по вкусу.

№ 298. Треска, пикша, сайда по-домашнему

Треску очистить от чешуи, срезать филе и с него – реберные кости. Филе промыть и разрезать на кусочки (см. стр. 18). Обмытые кости, плавники и хвост залить холодной водой, добавить к ним лавровый лист, душистый перец горошком и варить 1-1,5 часа. Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими ломтиками и в глубоком сотейнике слегка обжарить с маслом или маргарином. Затем лук собрать горкой (чтобы с него стекло масло) и вынуть из сотейника. Половину картофеля уложить в освободившийся сотейник, на него поместить кусочки трески (если треска не соленая, посолить ее), на них – ровным слоем обжаренный лук и затем – оставшийся картофель. Все залить белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне (см. № 137), посыпать просеянными сухарями, сверху положить маленькими

кусочками немного сливочного масла. Залитую соусом треску поставить в духовой шкаф и запекать 35-45 минут.

Так же можно приготовить пикшу, сайду, судака, морского окуня, сига; жереха, муксуна, сома, осетрину, севрюгу, белугу, снетки, салаку, корюшку.

На 1 кг трески, пикши или сайды без голов и внутренностей (6 порций): 1,5 кг картофеля, 180 г репчатого лука, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 30 г сухарей; для соуса: 2½-3 стакана бульона, 30 г муки, 30 г сливочного масла; соль – по вкусу.

№ 299. Солянка рыбная на сковороде (по-московски)

Рыбу (судака, сига, лососину, севрюгу и др.) очистить от чешуи или жучков, срезать филе и с него реберные кости или хрящи (см. стр. 18). Мякоть промыть, нарезать мелкими кусочками (по 35-50 г), уложить их в подмасленный сотейник, подлить бульон или воду, посолить и припустить под крышкой до готовности. В остальном рыбная солянка готовится так же, как и мясная (см. № 373).

При подаче на стол на солянку кладут ломтики лимона.

Солянку можно приготовить и из жареной рыбы.

На 1 кг квашеной капусты (4 порции): 800 г рыбы, 80 г томата-пюре, 250 г соленых огурцов, 100 г каперсов, 20 г муки, 120 г репчатого лука, 80 г сливочного масла, 15 г сахара, 1 лавровый лист, 2-3 горошины душистого перца, 40 г сухарей или 20 г сыра (по желанию), 60 г маслин, 1/3 лимона, соль – по вкусу.

№ 300. Сельдь свежая, запеченная с яйцом

Свежую сельдь очистить, обмыть и снять с нее филе (см. стр. 18). Приготовить гарнир: отварной или жареный картофель (см. № 150 и 161). Филе сельди посолить, посыпать молотым перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с подсолнечным или топленным маслом. Затем рыбу переложить на подмасленные порционные сковородки или металлическое овальное блюдо, залить сырыми яйцами, смешанными со сметаной, солью и очень мелко нарубленным сырым репчатым луком или мелко нарезанным зеленым луком, и запекать в духовом шкафу до готовности.

При подаче на стол запеченную рыбу посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом. Отдельно подать отварной или жареный картофель.

Так же можно приготовить и другую свежую рыбу.

На 1 кг свежей сельди (8 порций): 50 г муки, 80 г подсолнечного или топленого масла (для жарения рыбы), 8 яиц, 160 г репчатого или зеленого лука, 80 г зелени петрушки или 40 г укропа, 1,6 кг картофеля, 120 г сливочного масла для картофеля, соль и молотый перец – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕННОЙ РЫБЫ

№ 301. Котлеты или биточки из судака, трески, сома, щуки или налима

Картофель обмыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать мелкими ломтиками и обжарить на масле или маргарине. С рыбы снять филе, очистить его от костей и кожи (см. стр. 18), разрезать на кусочки и пропустить через мелкую решетку мясорубки. К фаршу добавить намоченный в молоке белый хлеб, соль, молотый перец, снова пропустить его через мясорубку и влить немного молока. В рубку для биточков можно положить рубленный и слегка обжаренный лук. Затем рубку хорошо перемешать, разделить на котлеты или биточки, запанировать их в сухарях, с обеих сторон обжарить на горячей сковороде с жиром и в духовом шкафу или на слабом огне плиты довести до готовности.

При подаче на стол котлеты или биточки уложить на тарелки, полить растопленным маслом, рядом уложить жареный картофель, все посыпать укропом или зеленью петрушки. К биточкам можно подать томатный соус (см. № 139). Жареный картофель можно заменить отварным картофелем или зеленым горошком.

Чтобы котлеты и биточки были нежные, часть рыбы (примерно $\frac{1}{3}$) до приготовления рубки можно припустить, а затем охладить и вместе с сырой рыбой пропустить через мясорубку.

На 1 кг рыбы (5 порций): 1,5 кг картофеля, 50 г репчатого лука (для биточков), 125 г белого хлеба, 40 г жира, 75 г сливочного масла, 1 стакан молока, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, 50 г сухарей, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 302. Тефтели из рыбы в томатном соусе

Из судака, щуки, налима, трески или сома приготовить рубку, как указано на стр. 20, но с меньшим количеством хлеба и молока. Добавить в нее мелко нарубленный обжаренный репчатый лук и разделить на тефтели – шарики диаметром 2,5-3 см. Отварить рис (см. № 543) и в глубоком сотейнике приготовить томатный соус (см. № 139).

За 25-30 минут до подачи на стол тефтели запанировать в муке и обжарить со всех сторон на горячей сковороде с топленным или растительным маслом. Затем переложить их в сотейник с томатным соусом, добавить, по желанию, мелко нарубленный чеснок, растертый с солью или зеленью петрушки, и, накрыв сотейник крышкой, тушить 12-15 минут.

При подаче на стол тефтели разложить по тарелкам и полить заправленным солью и молотым перцем соусом, рядом уложить рис и посыпать все зеленью петрушки или укропом.

К тефтелям можно подать и жареный или отварной картофель.

На 500 г филе рыбы (6 порций): 360 г риса, 90 г белого хлеба, 120 г репчатого лука, $\frac{3}{4}$ стакана молока или воды, 60 г муки, по 60 г сливочного и подсолнечного или топленого масла, 60 г зелени петрушки или 30 г укропа; для соуса: $2\frac{1}{2}$ -3 стакана бульона или воды, 200 г томата-пюре, 25 г муки, 25 г подсолнечного масла или сливочного маргарина, 25 г сливочного масла, 25 г репчатого лука, 100 г кореньев

(моркови, сельдерея, петрушки), 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

№ 303. Рулет из рыбы

Из судака, трески, щуки, налима приготовить вязкую рубку с небольшим количеством белого хлеба и молока (см. стр. 20), хорошо перемешать ее и заправить по вкусу солью и молотым перцем. Приготовить томатный или сметанный соус (см. № 139 и 140). Сделать фарш: обжарить на масле нашинкованный репчатый лук, добавить к нему отваренные и тонко нарезанные белые грибы (см. № 11), все прожарить до серо-желтого цвета и перемешать с крутыми яйцами, нарезанными ломтиками. Фарш заправить по вкусу солью и молотым перцем.

На смоченное и отжатое полотенце уложить плотным слоем рыбную рубку, а на нее – длинной горкой охлажденный фарш; рубку защипать над фаршем. Полученный рулет переложить швом вниз на подмасленный противень, смазать яйцом, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 20-40 минут, изредка поливая жиром.

Готовый рулет слегка охладить и разрезать на порции, переложить их на тарелки, полить маслом, сбоку подлить томатный соус, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и подавать на стол.

Рулет можно приготовить и с припущенными овощами, заправленными густым молочным соусом.

На 1 кг рыбы (8 порций): 1 стакан молока, 150 г белого хлеба, 250 г репчатого лука, 50 г белых сушеных грибов, 2 яйца, 100 г сливочного или растительного масла, 50 г сухарей, 100 г зелени петрушки; для соуса: 2½-3 стакана бульона из отходов рыбы, 150-200 г томата-пюре, 40 г муки, 50-75 г сливочного масла или маргарина, 50 г репчатого лука, 50 г петрушки и сельдерея, 30 г моркови, 2 лавровых листа, 2-4 горошины душистого перца, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

№ 304. Тельное из судака

Из филе судака сделать вязкую рубку (см. стр. 20). Приготовить томатный соус (см. № 139). На гарнир отварить зеленый горошек (см. № 194). Приготовить фарш: мелко нарубленный репчатый лук обжарить в масле, добавить в него нарезанные ломтиками отваренные белые грибы (см. №11), все слегка прожарить и перемешать с нашинкованными вареными хрящами осетровых рыб и рублеными или шинкованными крутыми яйцами. В фарш положить рубленую зелень петрушки и заправить его по вкусу солью и молотым перцем.

Рыбную рубку разделать, слегка смачивая ладони рук в холодной воде, на кружочки толщиной примерно 8-10 мм. На каждый из них положить плотной длинной горкой фарш, завернуть его краями кружочка, защипать и придать форму полумесяца. Приготовленное тельное смочить в яйце, перемешанном с водой, запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде со сливочным или подсолнечным маслом и на 8-10 минут поставить в духовой шкаф.

Перед подачей на стол тельное положить на тарелку, с одной стороны к нему подлить томатный соус, с другой – положить горкой зеленый горошек. На гарнир можно подать и жареный картофель.

Фарш для тельного можно приготовить из крутых нашинкованных яиц, обжаренного репчатого лука и небольшого количества молотых сухарей или из вареной вязиги, пропущенной через мясорубку и заправленной нашинкованными яйцами, обжаренным репчатым луком, укропом, солью и молотым перцем.

На 1 кг судака (6 порций): 1 стакан молока, 120 г белого хлеба, 180 г репчатого лука, 100 г сухарей, 50 г белых сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 100 г сливочного или подсолнечного масла для обжаривания, 500 г отварного зеленого горошка, 50 г зелени петрушки, 2 яйца; для соуса: 2-2½ стакана бульона из отходов рыбы, 180 г томата-пюре, 20 г муки, 25-35 г жира, 25 г репчатого лука, 25 г петрушки и сельдерея, 15 г моркови, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Мясо является основным источником полноценных белков и жиров. Углеводов в мясе почти нет. Чтобы обогатить мясные блюда углеводами, минеральными солями и витаминами, к мясу подают гарниры из овощей, круп и макаронных изделий.

Мясо подвергается всем видам тепловой обработки: его варят, припускают, жарят, тушат, брезеруют и запекают.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

№ 305. Говядина отварная, заправленная соусом-хреном со сметаной

Обмытую и зачищенную мякоть говядины (лопаточной части, задней ноги, за исключением голяшки) опустить в кипящую воду (она должна покрывать мясо не более чем на 3-5 см) и кипятить 5-10 минут. Затем уменьшить нагрев и варить мясо без кипения (при температуре 90-95°). Через 1-1,5 часа к нему положить очищенные крупно нарезанные корни и лук и бульон довести до кипения. После этого опять уменьшить нагрев и варить мясо без кипения до готовности. За 20-30 минут до конца варки в бульон положить соль.

Очистить и отварить в кипящей посоленной воде картофель (см. №150). Приготовить соус-хрен со сметаной: очистить хрен, натереть его на терке, положить в кастрюлю с небольшим количеством растопленного масла, помешивая, прокипятить 2-3 минуты, добавить столовый уксус и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить 2-3 минуты. Затем хрен соединить с заранее приготовленным сметанным соусом (см. № 140), проварить все 5-8 минут и заправить по вкусу солью и сахаром.

Перед подачей на стол мясо разрезать поперек волокон на 5-10 широких тонких ломтиков, полить приготовленным соусом, рядом положить отварной картофель, посыпанный укропом или зеленью петрушки.

Вместо отварного, картофеля на гарнир можно подать картофельное пюре или различные отварные овощи: репу, морковь, капусту, лук, которые варят вместе с

мясом. К мясу можно подать также соус-хрен с уксусом (см. № 147), красный и луковый соусы (см. № 135 и 371).

Так же готовится вымоченная в холодной воде солонина: ее опускают в холодную воду и ставят на огонь.

На 1 кг говядины (5 порций): 1,5 кг картофеля, 50 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 25 г репчатого лука, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 125 г сметаны, 40 г муки, 50 г сливочного масла, 1-2 столовые ложки уксуса, 150 г хрена, 5-15 г сахара; соль – по вкусу.

№ 306. Грудинка телячьего отварная с рисом

Телячью грудинку обмыть, положить в горячую воду, довести ее до кипения, снять накипь. Затем уменьшить огонь и варить телятину при слабом кипении. Через 30-60 минут в бульон положить соль, очищенные коренья и лук. В сотейнике или в широкой кастрюле слегка прокипятить на масле мелко нарубленный репчатый лук, добавить к нему перебранный и промытый рис, все слегка прожарить и залить процеженным бульоном от грудинки. Когда рис прокипит и слегка набухнет, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф или в сотейник с кипящей водой и варить рис до готовности (см. № 230). На отваре от грудинки сделать белый соус (см. № 136 или 138).

При подаче на стол из грудинки вынуть крупные кости, разрезать ее на 4 одинаковых куса, уложить на тарелки, полить белым соусом, рядом положить припущенный рис.

Рис и лук можно и не обжаривать, а, уложив в посуду, залить бульоном, добавить масло и припустить, но в этом случае рис будет менее рассыпчатым. На гарнир подают также отварную лапшу, вермишель, картофель или пюре из него.

Так же можно приготовить кролика, курицу, цыплят, индейку и другое белое мясо.

На 1 кг телячьей грудинки (4 порции): 240 г риса, 60 г репчатого лука, 40 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 30 г сливочного масла; для соуса: 2 стакана бульона, 30 г муки, 30 г сливочного масла, 1/5 лимона или 1 г лимонной кислоты; соль – по вкусу.

№ 307. Сосиски с тушеной квашеной капустой

Квашеную капусту перебрать (широкие ломтики перешинковать), промыть, отжать, залить жирным бульоном (0,75 л) и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить, изредка помешивая от дна. Через 1,5-2 часа добавить к ней лавровый лист, душистый перец горошком, слегка обжаренные репчатый лук, томат-пюре и немного муки, смешанной с жиром (см. № 5). Все хорошо перемешать и тушить еще 10-15 минут. Готовую капусту заправить окончательно по вкусу солью и сахаром.

За 10 минут до подачи на стол в кипящую посоленную воду опустить обмытые сосиски и прогреть их 5-8 минут, не допуская кипения воды. Сосиски можно и не варить, а обмыть в горячей воде, обсушить и слегка обжарить на сковороде с маслом.

Перед подачей блюда на стол на тарелки положить сосиски и тушеную капусту, дополнительно можно подать отварной картофель, картофельное пюре и томатный соус.

Так же можно приготовить колбасу и сардельки.

На 1 кг сосисок (8 порций): 2 кг капусты, 120 г репчатого лука, 80 г томата-пюре, 25 г муки, 40 г жира, 40 г сахара, 3 лавровых листа, 4-8 горошин душистого перца, соль – по вкусу.

№ 308. Ветчина, отваренная окороком

Целый окорок или рулет уложить кожей вверх в глубокую посуду, залить холодной водой (уровень воды должен быть на 10 см выше ветчины) и поставить на огонь. Когда вода закипит, огонь уменьшить и варить ветчину при слабом кипении 3-4,5 часа.

Если имеется узкая и высокая посуда, то ветчину лучше варить подвешенной: в сухожилия голяшки продеть веревку и привязать ее к палке, которую положить поперек котла.

Готовность ветчины узнают путем прокола ее большой поварской иглой. Если игла в середине окорока проходит сравнительно свободно – значит ветчина готова. Кроме того, у готовой ветчины легко отделяются тазовая кость и кости голяшки.

Сваренную ветчину зачистить от кожи и лишнего жира, нарезать, начиная от конца бедренной кости, ломтиками толщиной 0,25-0,5 см и подавать на стол с зеленым горошком или картофельным пюре (см. № 153 и 194). Иногда ее жарят и подают в холодном виде.

Варить сырую ветчину мелкими кусками не рекомендуется, так как это вызывает большие потери питательных веществ.

Отвар от ветчины используется для приготовления шей из квашеной капусты.

№ 309. Ветчина отварная с зеленым горошком

Приготовить красный соус (см. № 135). Сушеный зеленый горошек перебрать, хорошо промыть, замочить на 3-4 часа в холодной воде и затем в этой же воде отварить до готовности. Вареную ветчину (см. № 308) нарезать тонкими широкими кусками, уложить их на глубокое блюдо или в сотейник, залить небольшим количеством горячего бульона или кипятка и прогреть. Готовый зеленый горошек откинуть на сито, переложить в кастрюлю, заправить сливочным маслом, смешанным с мукой, развести бульоном, прокипятить и добавить в него по вкусу сахар и соль.

Перед подачей на стол горячую ветчину уложить на теплые тарелки, залить процеженным и заправленным красным соусом, рядом положить зеленый горошек и, по желанию, картофельное пюре.

В готовый красный соус можно влить прокипяченную мадеру (1 столовую ложку на порцию). В этом случае ветчину прогревают не в бульоне, а в мадере, и затем выливают ее в соус.

На 1 кг вареной ветчины (8 порций): 85 г сливочного масла, 30 г муки, 400 г сушеного зеленого горошка, 30 г сахара; для соуса: 3-3½ стакана бульона, 80 г то-

мата-пюре, 40 г муки, 40 г жира, 20 г репчатого лука, 40 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца; соль – по вкусу.

№ 310. Язык с картофельным пюре

Приготовить красный соус (см. № 135). Языки обмыть, залить холодной водой и отварить при слабом кипении. Готовые языки переложить в холодную воду и быстро очистить от кожи. Затем нарезать их ломтиками, уложить на тарелки, полить соусом, рядом положить картофельное пюре или зеленый горошек (см. № 153 и 194) и подавать на стол. Остывшие языки прогревают в небольшом количестве горячего бульона.

В красный соус можно добавить мадеру (1 столовую ложку на порцию) или корнионы (см. № 323). Его можно заменить белым соусом (см. № 136) или соусом-хреном со сметаной (см. № 305).

На 1 кг языков (6 порций): 1,5 кг картофеля, 0,5 л молока, 60 г сливочного масла; для соуса: 3 стакана костного бульона, 60 г томата-пюре, 60 г муки, 30 г жира, 50 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца; соль, сахар – по вкусу.

№ 311. Ножки телячьи или свиные под белым соусом с яйцом

Ножки ошпарить, удалить с них шерсть и копыта; натереть мукой и опалить. Затем разрезать мякоть между копытами, вывернуть ее, срезать с кости (вместе с бабками) и опустить в холодную воду на 4-6 часов. С вымоченных ножек соскоблить закопченные места, промыть их, залить холодной водой или готовым бульоном, положить морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком, немного столового уксуса и варить до готовности. Приготовить белый соус с яйцом (см. № 138 или 136) и припущенный рис (см. № 230).

Перед подачей на стол готовые ножки разложить на тарелки, полить соусом, на гарнир подать припущенный рис, отваренную лапшу, картофель или пюре из него.

Так же готовится мякоть телячьей или свиной головки (см. стр. 31 и № 342).

На 1 кг телячьих или свиных ножек (3 порции): 180 г риса, 30 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 30 г корней (моркови, петрушки, сельдерея), 1 столовая ложка уксуса, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца; для соуса: 1-1½ стакана бульона, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 1/8 лимона или 1 г лимонной кислоты; соль – по вкусу; для льезона: ¼ стакана сливок, 1 яйцо (желток), 20 г сливочного масла.

№ 312. Мозги отварные под белым соусом с рисом

Мозги замочить на 1,5-2 часа в холодной воде, 2-3 раза сменив ее. Затем осторожно снять с них пленку и кровеносные сосуды, промыть, уложить в глубокий сотейник, залить горячей водой, посолить, добавить немного уксуса, лавровый лист, душистый перец горошком, очищенные корни и репчатый лук и варить при чуть заметном кипении 25-30 минут. Приготовить белый соус (см. № 136 или 138), припустить рис (см. № 230).

При подаче на стол мозги уложить на горячие тарелки, полить белым соусом, рядом положить рис.

На 1 кг телячьих, говяжьих или свиных мозгов (6 порций): 360 г риса, 60 г сливочного масла, 90 г репчатого лука, 60 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 2 столовые ложки уксуса, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца; для соуса: 2½-3 стакана бульона, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 1/3 лимона или 1 г лимонной кислоты; соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОГО МЯСА

№ 313. Филе, ростбиф или антрекот, жаренные целиком, с жареным картофелем

Целым куском жарят верхнюю спинную часть туши говядины (толстый край), верхнюю наружную часть филея (тонкий край) и филейную вырезку.

Мясо обмыть, обсушить, зачистить от лишнего жира, пленок и сухожилий. Оставшиеся мелкие пленки надрезать, чтобы мясо не стянуло при жарении. На сильно нагретую чугунную сковороду или противень с жиром положить посоленное мясо, обжарить его при сильном нагреве со всех сторон и в духовом шкафу довести до готовности, изредка поливая соком и жиром. Готовое мясо снять со сковороды, налить на нее немного воды или бульона, соскоблить ножом сгустки сока, прокипятить 2-3 минуты и посолить по вкусу. Полученным соком поливать мясо. На гарнир приготовить жареный картофель (см. № 159 и 161).

Перед подачей на стол мясо нарезать поперек волокон широкими тонкими ломтиками, положить по 2-3 ломтика на тарелку, полить растопленным сливочным маслом и соком, рядом уложить жареный картофель, посыпать его укропом или зеленью петрушки. Можно подать настроганный тонкой стружкой сырой хрен, различные овощные гарниры.

На 1 кг мяса (6 порций): 2 кг картофеля, 90 г жира, 60 г сливочного масла, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 314. Свинина, телятина, баранина и кролик, жаренные большим куском

Приготавливается в основном так же, как указано в № 313. Разница заключается в том, что окорок телятины, куски свинины или баранины толще 6 см на плите не обжаривают, а укладывают на подмасленный противень, солят, обливают жиром (жирную свинину смачивают водой) и ставят в горячий духовой шкаф. Через каждые 10-15 минут мясо поливают имеющимся на противне жиром. Рулеты из лопаток свинины или телятины жарят так же, как окорока, а рулет из бараньей лопатки и различные части кролика предварительно обжаривают на плите.

К телятине и кролику на гарнир подают жареный картофель, отварные макароны или лапшу, заправленные маслом, к баранине – бобовые в томате, картофель с луком, рассыпчатый рис, гречневую кашу, к жирной свинине – тушеные капусту и свеклу, картофельное пюре.

На 1 кг мяса (6 порций): 2 кг картофеля, 60 г жира, 30 г сливочного масла, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 315. Окорок баранины с жареным луком и картофелем

Окорок баранины обмыть, обсушить, посолить, обжарить со всех сторон с жиром на широком противне или в сотейнике на плите и поставить в духовой шкаф. Через 10-15 минут вокруг баранины положить несколько мелких очищенных лукович и продолжать жарить, изредка поливая баранину жиром и перевертывая лук. Картофель среднего размера очистить, промыть, обсушить, обжарить целиком на жире, слегка посолить и тоже положить к баранине. Жарить все до готовности.

Перед подачей на стол баранину нарезать на ломтики, разложить по тарелкам, рядом положить картофель с луком, посыпать все укропом или зеленью петрушки. В освободившуюся посуду налить немного бульона или воды, прокипятить ее, соскоблить ножом сгустки сока. Сок посолить и подлить к баранине.

Перед жарением баранину можно натереть чесноком.

На 1 кг окорока баранины (6 порций): 1,5 кг картофеля, 500 г репчатого лука, 90 г жира, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 316. Грудинка свиная жареная

Обмытую свиную грудинку положить на сковороду или противень, посолить, жирную поверхность смочить водой, поставить в горячий духовой шкаф и, изредка поливая образовавшимся на противне жиром, жарить до готовности. Пока жарится грудинка, приготовить гарнир: картофельное пюре (см. № 153) и тушеную квашеную капусту (см. № 307).

При подаче на стол грудинку разрезать на порции, положить на тарелки, сбоку положить картофельное пюре и тушеную капусту и подлить сок с противня.

На гарнир можно подать также вареный картофель, свежую тушеную капусту, рассыпчатую гречневую кашу.

На 1 кг свиной грудинки (6 порций): для пюре – 600 г картофеля, 1 стакан молока, 30 г сливочного масла; для тушеной капусты – 600 г квашеной капусты, 60 г репчатого лука, 60 г томата-пюре, 20 г муки, 30 г сливочного масла или маргарина, 20 г сахара, 1-2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца; соль – по вкусу.

№ 317. Бифштекс, ромштекс или антрекот натуральные с картофелем

Картофель промыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать мелкими ломтиками, посолить и обжарить на сковороде с маслом (см. № 161). Мясо (толстый край, филейную вырезку, тонкий край) зачистить от лишнего жира, сухожилий и пленок и нарезать поперек волокон наклонно широкими ломтиками толщиной 1,5-2 см (рис. 24). Затем посолить его и обсыпать молотым перцем, положить на раскаленную сковороду с жиром и обжарить с обеих сторон на сильном огне. Если мясо еще не готово, дожарить его в духовом шкафу или на слабом огне плиты.

Готовые бифштексы (ромштексы или антрекоты) разложить по тарелкам, полить растопленным маслом, рядом положить жареный картофель и строганный хрен, сбоку подлить сок со сковороды, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

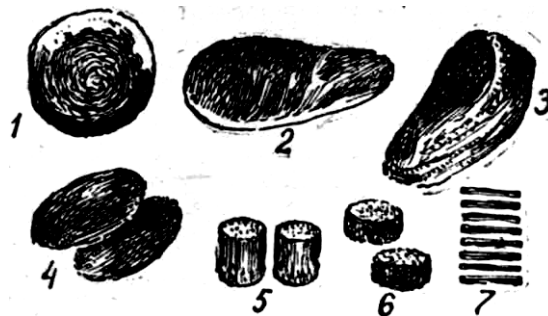


Рис. 24. Полуфабрикаты из говядины:
1 – бифштекс; 2 – ромштекс; 3 – антрекот; 4 – лангеты; 5 – маленькие филе;
6 – маленькие бифштексы; 7 – бифстроганов.

Чтобы ромштексы, антрекоты и бифштексы были сочными, их жарят перед самой подачей на стол (можно немного недожарить их в середине). Вместо жареного, на гарнир можно подать картофель отварной или в молочном соусе, а также сборный гарнир из картофеля, моркови, брюквы, зеленого горошка.

На 1 кг мяса (5 порций): 1,5 кг картофеля, 30 г жира, 80 г сливочного масла, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, 0,25 г молотого перца, 100 г хрена, соль – по вкусу.

№ 318. Ростбиф и антрекот минутного жарения

Мясо (тонкий или толстый край) обмыть, обсушить, очистить от лишнего жира, сухожилий и пленок, нарезать широкими тонкими ломтиками толщиной 2-3 мм и быстро обжарить на раскаленной сковороде с жиром. На гарнир подать жареный картофель.

На 1 кг мяса (5 порций): 1,5 кг картофеля, 30 г жира, 80 г сливочного масла, 100 г хрена, 0,5 г молотого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 319. Говядина, жаренная без жира

Приготавливается так же, как указано в № 318, но жарится на горячей сковороде совершенно без жира.

На 1 кг мяса (6 порций): 1,5 кг картофеля, 80 г сливочного масла, 100 г хрена, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 320. Ростбрат

Картофель очистить, обмыть и нарезать кружочками. Лук очистить, нарезать кружочками поперек луковицы и разобрать на колечки. Мясо (толстый или тонкий край) обмыть, зачистить от сухожилий и пленок и нарезать поперек волокон широкими тонкими ломтиками толщиной 5-8 мм. Кусочки слегка отбить тылкой, посыпать солью и молотым перцем и, по желанию, запанировать в сухарях.

За 25-30 минут до подачи блюда на стол в глубокой кастрюле нагреть большое количество жира (до образования дымка) и обжарить в нем лук. Затем сухой шумовкой или вилкой вынуть лук из кастрюли, часть оставшегося жира перелить на раскаленную сковороду и обжарить на нем нарезанный, обсушенный и посоленный картофель. На оставшемся жире поджарить запанированные куски мяса.

При подаче блюда на стол на горячие тарелки положить мясо, на него – жареный лук, а рядом – картофель, посыпанный укропом или зеленью петрушки, сбоку подлить сок со сковороды.

Так же готовится панированный ромштекс. Его нарезают из тонкого и толстого края, огузка и ссека куском толщиной 7-10 мм, хорошо отбивают тяпкой, панируют в яйце, перемешанном с водой, и в сухарях. Готовый ромштекс поливают маслом, сбоку к нему подливают сок со сковороды и кладут гарнир: морковь, брюкву, картофель и зеленый горошек.

На 1 кг мяса (5 порций): 1,5 кг картофеля, 300 г репчатого лука, 300 г жира (расход – 140 г), 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, 50 г сухарей, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 321. Бифштекс по-ленинградски (с луком и картофелем)

Картофель промыть, отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать крупными кружочками толщиной 5-8 мм. Лук очистить, нарезать кружочками и разобрать на колечки. Мясо (филейную вырезку) обмыть, обсушить, зачистить от лишнего жира и сухожилий и нарезать наклонно ломтиками толщиной 1,5-2 см (см. рис. 24).

За 20-30 минут до подачи блюда на стол бифштексы посыпать солью и молотым перцем, обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром и в духовом шкафу или на слабом огне плиты довести до готовности. На раскаленной глубокой сковороде обжарить в большом количестве жира лук до золотистого цвета, затем вынуть его сухой шумовкой на сито и посолить. В оставшемся жире обжарить с обеих сторон кружочки посоленного картофеля.

На горячее блюдо уложить готовые бифштексы и вокруг них на ребро картофель, на бифштексы положить обжаренный лук, подлить сок со сковороды, посыпать все укропом.

Так же готовят, гарнируют и подают ромштексы (не панированные, из поясничной части говядины), антрекоты (из спинной части говядины) и любую жареную рыбу.

На 1 кг филейной вырезки (5 порций): 1,5 кг картофеля, 300 г репчатого лука, 150 г жира, 25 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 322. Бифштекс с яйцом

Отварить и поджарить картофель (см. № 161). Мясо (филейную вырезку) обмыть, обсушить, зачистить от лишнего жира, пленок и сухожилий и разрезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см (см. рис. 24). Бифштексы посыпать солью и молотым перцем, обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жи-

ром и прогреть в духовом шкафу или на слабом огне плиты. Готовые бифштексы переложить в другую посуду, накрыть крышкой и поставить в теплое место.

На освободившейся сковороде с жиром приготовить гамбургский соус: обжарить до золотистого цвета мелко нарубленный репчатый лук, добавить к нему томат-пюре, прожарить его, влить 1,5-2 стакана бульона или воды, ввести прогретую и затем охлажденную муку, растертую с маслом, все хорошо перемешать, прокипятить 5-8 минут и заправить соусом «Южный», солью, молотым перцем и сахаром. При наличии красного соуса гамбургский соус готовится быстрее: обжаривают лук и томат, вливают к ним красный соус, кипятят все 5-10 минут и заправляют соусом «Южный».

На другой сковороде поджарить на масле яйца с целым желтком (в виде яичницы-глазуни).

Перед подачей блюда на стол на горячие тарелки положить бифштексы и жареный картофель, подлить соус; на каждый бифштекс положить яичницу, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

Так же готовятся ромштексы, антрекоты и лангеты с яйцом.

На 1 кг филейной вырезки (5 порций): 1,25 кг картофеля, 40 г жира, 40 г сливочного масла, 5 яиц, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 50-75 г томата-пюре, 20 г муки, 40 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 30 г соуса «Южный», 5 г сахара; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 323. Бифштекс под красным соусом с корнишонами

Приготавливается так же, как и бифштекс натуральный (см. № 317), но при подаче на стол вместо хрена и мясного сока к готовому бифштексу подливают красный соус с корнишонами. Делается он следующим образом. В сотейнике или кастрюле слегка обжарить на масле очень мелко нарубленный репчатый лук, положить к нему сваренные мелко нарубленные белые грибы, все прожарить и влить немного уксуса. Закрыв сотейник крышкой, выпарить из полученной массы воду, влить готовый красный соус (см. № 135) и прокипятить 5-10 минут. Затем в соус добавить мелко нарубленные корнишоны и сок от бифштексов, прокипятить его и заправить соусом «Южный», солью, молотым перцем и сахаром.

С этим же соусом подают ромштексы, антрекоты, эскалопы и особенно часто лангеты.

На 1 кг филейной вырезки (5 порций): 1,5 кг картофеля, 30 г жира, 50 г сливочного масла, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 30 г томата-пюре, 30 г муки, 50 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 20 г сушеных белых грибов, 100 г корнишонов или нежинских огурцов, 5 г сахара, 2 столовые ложки уксуса, 25 г соуса «Южный»; соль – по вкусу.

№ 324. Лангет под соусом с красным вином и костным мозгом

Картофель обмыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать ломтиками и поджарить (см. № 161). Мясо (филейную вырезку) очистить от жира, сухожилий и пленок и разрезать на плоские слегка овальные ломтики толщиной 0,5 см (см. рис. 24). Мелко нарубленный репчатый лук обжарить на масле, добавить к нему на-

резанные тонкими ломтиками и отваренные шампиньоны или белые грибы и все поджарить. Затем туда же положить томат-пюре, снова все прожарить, подлить красное вино и тушить 2-3 минуты под крышкой. Обжарить на масле до золотистого цвета муку, развести ее водой или бульоном, влить к тушеным грибам, все хорошо размешать и на слабом огне варить 8-10 минут.

На раскаленной сковороде с жиром обжарить на сильном огне посоленные и обсыпанные перцем лангеты и переложить их на блюдо или тарелки. На освобожденную сковороду налить бульон или воду и соскоблить ножом сгустки сока, прокипятить и влить в подготовленный соус. Туда же добавить отваренный и нарезанный ломтиками костный мозг. Соус прокипятить 2-3 минуты, посолить по вкусу и залить им горячие лангеты. Рядом положить обжаренный картофель, посыпать его зеленью петрушки или укропом.

С таким же соусом подаются бифштексы, ромштексы, антрекоты, эскалопы, филе (см. рис. 24 и 25).

На 1 кг филейной вырезки (5 порций): 1,5 кг картофеля, 35 г жира, 40 г сливочного масла, 150 г костного мозга, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 50 г томата-пюре, 25 г муки, 35 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 100 г шампиньонов или свежих белых грибов, 100 г красного вина; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 325. Говядина жареная под сметанно-томатным соусом

Поджарить картофель (см. № 161). Филейную вырезку, толстый или тонкий край говядины обмыть, обсушить, срезать лишний жир, сухожилия и пленки и нарезать поперек волокон овальными ломтиками толщиной 0,5 см (см. рис. 24). За 20-25 минут до подачи блюда на стол мясо посыпать солью и молотым перцем и обжарить с обеих сторон на сильном огне. Если мясо старое, его следует еще потушить в бульоне или воде. Готовое мясо переложить в горячую кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в теплое место.

В оставшемся на сковороде жире обжарить мелко нарубленный репчатый лук, добавить к нему томат-пюре, прожарить его, влить немного воды или бульона, все размешать и прокипятить. Всыпать туда же прогретую и затем охлажденную муку, растертую с маслом, все хорошо перемешать, положить сметану, прокипятить 5-8 минут и заправить соусом «Южный», солью и молотым перцем.

Перед подачей блюда на стол на тарелки положить мясо и полить его соусом, рядом положить жареный картофель, все посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг мяса (5 порций): 1,5 кг картофеля, 25 г жира, 50 г зеленого лука, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки; для соуса: 1-1½ стакана бульона, 50 г томата-пюре, 150 г сметаны, 25 г муки, 75 г сливочного масла, 150 г репчатого лука, 25 г соуса «Южный»; соль и молотый перец – по вкусу.

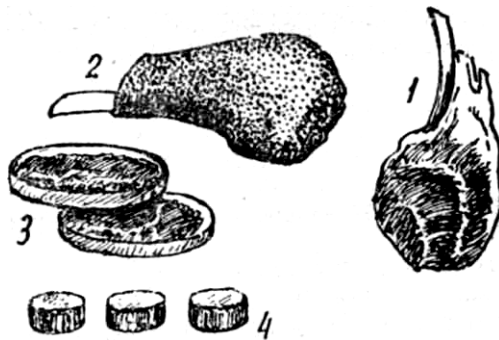


Рис. 25. Полуфабрикаты из баранины, свинины и телятины:
1 – котлета натуральная; 2 – котлета отбивная панированная; 3 – эскалопы; 4 – орешки.

№ 326. Говядина жареная под сметанно-луковым соусом

Приготавливается из тех же частей мяса и так же, как указано в № 325. Разница заключается в том, что в соус вместо томата-пюре кладут большее количество сметаны и лука.

На 1 кг мяса (5 порций): 1,5 кг картофеля, 25 г жира, 20 г укропа или 40 г зелени петрушки; для соуса: 1-1½ стакана бульона, 250 г сметаны, 30 г муки, 75 г сливочного масла, 250 г репчатого лука, 25 г соуса «Южный»; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 327. Бефстроганов с жареным картофелем

Картофель обмыть, отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать ломтиками (см. № 161). Вырезку говядины, толстый или тонкий край обмыть, обсушить, зачистить от пленок, нарезать сначала тонкими (в 2-3 мм) ломтиками, а затем поперек кусочками в виде лапши (см. рис. 24), уложить в кастрюлю и закрыть крышкой. Приготовить сметанный соус (см. № 140), добавить в него мелко нарубленный и обжаренный лук и томат-пюре и кипятить 5-8 минут, помешивая от дна.

На раскаленной сковороде с жиром быстро обжарить на сильном огне посыпанные солью и молотым перцем кусочки мяса и переложить их в кастрюлю. На сковороду вылить сметанно-томатный соус, хорошо помешивая от дна, прокипятить его 2-3 минуты, перелить к мясу, добавить туда же соус «Южный» и, не кипятя, прогреть все 8-10 минут, а затем заправить по вкусу солью и молотым перцем. Обжарить с маслом подготовленный картофель.

Перед подачей на стол мясо с соусом и картофель заправить окончательно по вкусу солью, положить на тарелки и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Бефстроганов можно приготовить и из телятины, свинины, кролика, лося, оленя, вымоченной отварной солонины. Если мясо жесткое (часть передней или задней ноги, шея и пр.), то после обжаривания его необходимо залить бульоном или очень жидким соусом и тушить до мягкости, а затем уже заправлять по вкусу.

На 1 кг мяса (7 порций): 2 кг картофеля, 70 г жира, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки; для соуса: 2 стакана бульона, 70 г томата-пюре, 140 г сметаны, 35 г муки, 60 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 35 г соуса «Южный»; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 328. Котлеты натуральные из свинины, телятины или баранины с гарниром

Из картофеля, моркови, брюквы и сушеного зеленого горошка приготовить гарнир (см. № 161, 185, 187 и 194). Мясо (спинную или поясничную часть корейки от 6-го до 14-го ребра) обмыть, обтереть, зачистить от пленок и сухожилий и разрезать на котлеты (рис. 25).

За 20 минут до подачи блюда на стол нагреть сковороду или мелкий сотейник, разогреть жир и обжарить в нем котлеты до темно-золотистого цвета. Если котлеты не прожарились, поставить их в духовой шкаф и довести до готовности.

При подаче блюда на стол на тарелки положить котлеты и гарнир из картофеля, моркови, брюквы и зеленого горошка. Овощи посыпать укропом или зеленью петрушки, котлеты полить растопленным маслом, сбоку подлить сок со сковороды (см. № 313).

Так же можно приготовить эскалопы.

На 1 кг свинины, телятины или баранины (5 порций): 300 г картофеля, по 250 г моркови и брюквы, 80 г сушеного зеленого горошка, 30 г муки, 30 г жира, 50 г сливочного масла, 1½ стакана молока, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 329. Котлеты отбивные панированные из свинины, телятины или баранины с гарниром

Котлеты отбивные панированные (см. рис. 25) нарезают из шейной части корейки – с 1-го по 5-е ребро (см. стр. 29). Их хорошо отбивают тыжкой, обравнивают, смачивают в яичном льезоне (яйце, размешанном с молоком) и панируют в просеянных сухарях или в белой панировке (мякише черствого белого хлеба, просеянном через решето). В остальном это блюдо готовят так же, как указано в № 328. На гарнир подают картофель, морковь, брюкву, зеленый горошек.

На 1 кг свинины, телятины или баранины (5 порций): 1 яйцо, 250 г белого хлеба или 150 г сухарей, 300 г картофеля, по 250 г моркови и брюквы, 80 г сушеного зеленого горошка, 40 г жира, 40 г сливочного масла, 1½ стакана молока, 30 г муки, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 330. Шницель натуральный из свинины или телятины с гарниром

Из картофеля, моркови, брюквы и сушеного зеленого горошка приготовить гарнир. Мясо (спинная или поясничная части корейки, верхняя и внутренняя части окорока или верхняя часть лопатки) обмыть, обсушить и нарезать овальными ломтиками толщиной 0,7-1 см. Шницели слегка отбить тыжкой или плоскостью большого ножа, обровнять и обжарить на раскаленной сковороде с жиром с обеих сторон до темно-золотистого цвета.

Готовые шницели переложить на тарелки, полить растопленным маслом, вокруг горками уложить овощи, посыпать их укропом или зеленью петрушки, сбоку подлить сок со сковороды (см. № 313).

На 1 кг мякоти свинины или телятины (6 порций): 360 г картофеля, по 300 г моркови и брюквы, 90 г сушеного зеленого горошка, 50 г жира, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 30 г муки, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 331. Шницель отбивной из свинины или телятины

Мякоть лопаточной и шейной частей свиной корейки, верхней и средней частей лопатки, а также наружной и боковой частей окорока свинины или телятины обмыть, обсушить, срезать с нее сухожилия и нарезать широкими ломтиками толщиной 0,5-0,75 см. Шницели хорошо отбить тупой стороной ножа, надрезать на них длинные сухожилия и пленки, чтобы мясо не стянуло при жарении, жилистые и жесткие ломтики слегка порубить тупой стороной ножа. Затем шницели запанировать в яйце, перемешанном с водой или молоком, и в белой панировке (крошках черствого белого хлеба) или в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде с жиром.

Подаются отбивные шницели с тем же гарниром, что и натуральные (см. № 330).

На 1 кг мякоти свинины или телятины (6 порций): 1 яйцо, 200-300 г белого хлеба или 180 г сухарей, 360 г картофеля, по 300 г моркови и брюквы, 90 г сушеного зеленого горошка, 50 г жира, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 30 г муки, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 332. Шницель по-венски из телятины или свинины

Приготавливается так же, как указано в № 331. При подаче на стол на каждый шницель положить кружок лимона, на него – крест-накрест длинные узкие кусочки анчоуса или сельди, а между ними – каперсы.

На 1 кг мякоти телятины или свинины (6 порций): 1 яйцо, 180 г белого хлеба или сухарей, 360 г картофеля, по 300 г моркови и брюквы, 90 г сушеного зеленого горошка, 50 г жира, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 30 г муки, $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ лимона, 6-12 анчоусов или 90 г сельди, 60 г каперсов, 30 г укропа, соль – по вкусу.

№ 333. Шашлыки кавказский и другие с рисом

Баранину (мякоть лопатки, окорока, шейную часть корейки) промыть, обсушить, нарезать кубиками по 25-30 г и мариновать 6-8 часов с рубленным репчатым луком, зеленью петрушки, молотым перцем и растительным маслом (можно добавить винный уксус, сок граната или лимона, лимонную кислоту, виноградное вино). Рис перебрать, промыть, обсушить, слегка обжарить (без изменения цвета), залить водой или бульоном, вскипятить, немного посолить и, закрыв кастрюлю крышкой, варить в духовом шкафу или на слабом огне плиты (см. № 230).

Промаринованные кусочки баранины посолить, надеть по 5-8 штук на шпажку (металлическую иглу) или на чистую гладкую деревянную иглу и на раскаленной

сковороде с жиром обжарить со всех сторон на плите, затем поставить в духовой шкаф и довести до готовности.

Перед подачей блюда на стол отваренный рис заправить по вкусу солью и уложить длинной горкой на тарелки. На рис положить снятые с иглы жареные шашлыки, а сбоку – нарезанные помидоры, зеленый лук, дольку лимона и измельченный барбарис. Шашлык полить соком со сковороды, прокипяченным с бульоном или водой. Значительно вкуснее шашлык, обжаренный на решетке (рошпоре) над углями или на вертеле около горящих дров.

Так же жарятся и гарнируются *любительский, натуральный и карский* шашлыки. Для любительского шашлыка баранину нарезают прямоугольниками толщиной 1 см, шпик – тоже прямоугольниками, но толщиной 0,25 см, лук – кружочками. Все это вперемежку нанизывают на шпажку. Для натурального шашлыка баранину режут прямоугольниками толщиной 0,5 см, а шпик – 0,25 см и вперемежку нанизывают на шпажку. Карский шашлык делают в виде прямоугольника (одним куском) из почечной части корейки с почками или с целыми мелкими помидорами.

На 1 кг баранины (5 порций): 100 г репчатого лука, 80 г зеленого лука, 50 г зелени петрушки, 300 г риса, 30 г жира, 75 г сливочного масла, 150 г свежих помидоров, ½ лимона, 5-10 г барбариса, 30 г подсолнечного масла, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 334. Эскалоп из свинины или телятины со свежими помидорами и грибами

Очищенный картофель нарезать кубиками или полумесяцами, обсушить и обжарить до готовности на большой раскаленной сковороде с жиром (см. № 159). Почечную часть корейки или верхнюю и внутреннюю части окорока свинины или телятины обмыть, обсушить, отделить кости, сухожилия и пленки и нарезать широкими овальными ломтиками толщиной 0,5-1 см (см. рис. 25). Эскалопы посолить и обсыпать молотым перцем, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с жиром и в духовом шкафу довести до готовности. Затем эскалопы переложить в горячую кастрюлю, закрыть ее крышкой и поставить в теплое место.

На освободившейся сковороде с жиром обжарить мелко нарубленный репчатый лук и нарезанные тонкими ломтиками вареные шампиньоны или белые грибы. Добавить к ним томат-пюре, снова все прожарить, положить ошпаренные и очищенные от кожицы (см. № 254) нарезанные дольками свежие помидоры, помешивая, прожарить их, влить немного красного или белого вина, воды или бульона и все вскипятить. После этого в соус всыпать прогретую и затем охлажденную муку, растертую с маслом, хорошо перемешать его и кипятить 5-8 минут. Готовый соус заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Перед подачей на стол горячие эскалопы уложить на тарелки, залить соусом, рядом положить картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки. На гарнир можно подать также тушеные овощи (см. № 222 и 223).

Так же готовятся лангеты, бифштексы, ромштексы, антрекоты, куры, индейки, цыплята.

На 1 кг корейки или окорока свинины или телятины (5 порций): 1,5 кг картофеля, 50 г жира, 25 г сливочного масла, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки; для соуса: 1½-2 стакана бульона, 200 г томата-пюре, 25 г муки, 50 г сливочного масла, 350 г свежих помидоров, 200 г шампиньонов или белых свежих грибов, 60 г репчатого лука, 100 г красного или белого вина; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 335. Ветчина по-московски (с горчицей, луком и помидорами)

Картофель промыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать мелкими ломтиками, посолить и поджарить на масле (см. № 161). Свежие помидоры обмыть и нарезать мелкими дольками. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими ломтиками.

Вареную ветчину (см. № 308) нарезать ломтиками, слегка смазать их с обеих сторон горчицей и быстро обжарить на раскаленной сковороде с маслом. На другой сковороде обжарить на масле до золотистого цвета нашинкованный лук, добавить к нему нарезанные и посоленные помидоры и, осторожно помешивая, обжарить их до мягкости. В соус подлить немного воды или бульона и вскипятить его.

Перед подачей на стол кусочки ветчины уложить на тарелки, залить соусом с луком и помидорами, сбоку положить картофель, все посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг вареной ветчины (8 порций): 600 г свежих помидоров, 200 г репчатого лука, 2 кг картофеля, 15-25 г готовой горчицы, 160 г сливочного масла, 40 г укропа или 80 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 336. Печенка, телячья жареная с картофелем

Картофель промыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать мелкими ломтиками и, посолив, поджарить на масле. С печенки срезать места, запачканные желчью, и залить ее холодной водой на 1-2 часа. Затем отбить ее плоской частью ножа, снять пленку, нарезать широкими ломтиками толщиной 1-1,5 см и обсушить на чистой салфетке. За 20-30 минут до подачи на стол печенку посыпать солью и молотым перцем и обжарить на раскаленной сковороде с жиром с обеих сторон, а затем прогреть в духовом шкафу или на слабом огне плиты. Печенку не следует пережаривать, иначе она будет жесткой.

Готовую печенку положить на горячие тарелки, полить соком со сковороды, рядом положить жареный картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки и подавать на стол. Печенку можно подать и под сметанным соусом (см. № 140) с картофельным пюре.

На 1 кг телячьей печенки (7 порций): 1,75 кг картофеля, 70 г сливочного масла, 50 г жира, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 337. Печенка говяжья в сметане с отварным картофелем

Очищенную печень обмыть и нарезать широкими овальными ломтиками толщиной 1-1,25 см. Картофель очистить, промыть и отварить в кипящей посоленной воде. На раскаленной сковороде с жиром обжарить с обеих сторон посыпанные солью и молотым перцем и запанированные в муке ломтики печенки и сложить их

в сотейник. На освободившуюся сковороду налить немного бульона, соскоблить ножом приставшие сгустки сока, все прокипятить и вылить к печенке. Затем, закрыв сотейник крышкой, потушить печенку минут 10, добавить к ней сметану, все размешать и тушить до готовности.

Перед подачей на стол печенку положить на горячие тарелки, полить сметанным соусом, рядом положить отварной картофель, посыпать его укропом или зеленью петрушки.

Жареную печенку можно и не тушить, она будет нежнее.

На 1 кг говяжьей печенки (7 порций): 2 кг картофеля, 50 г жира, 40 г муки, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки; для соуса: 2-2½ стакана бульона, 280 г сметаны, 40 г муки, 40 г сливочного масла; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 338. Почки телячьи в соусе «Мадера»

Приготовить красный соус (см. № 135). Отварить картофель в кожуре, охладить, очистить его, нарезать мелкими ломтиками, посолить и обжарить в масле (см. № 161). Обмытые почки разрезать пополам и каждую половину – вдоль еще на 2-3 кусочка, которые нарезать мелкими ломтиками толщиной 3-5 мм.

Накалить сковороду, распустить на ней масло, положить почки, посолить их и на сильном огне, изредка помешивая (встряхивая сковороду), хорошо обжарить. Затем влить в них немного мадеры и процеженный красный соус, все хорошо перемешать, прогреть 5-8 минут (не кипятя) и заправить окончательно по вкусу солью.

При подаче блюда на стол на тарелки положить горкой почки в соусе и рядом жареный картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

При жарении в почки можно положить припущенные и нарезанные ломтиками шампиньоны.

Так же можно приготовить печенку кур, гусей и уток.

На 1 кг телячьих почек (7 порций): 1,75 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки; для соуса: 3-3½ стакана бульона, 70 г томата-пюре, 140 г мадеры, 50 г муки, 40 г жира, 50 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г репчатого лука; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 339. Почки телячьи жареные с лимоном

Почки нарезать широкими кружками толщиной 0,75-1 см, посыпать молотым перцем, солью и обжарить в масле на сильном огне с обеих сторон (предварительно можно запанировать их в муке). При подаче на стол на каждый кусочек прожаренных почек положить очень топкий ломтик очищенного от кожи и зерен лимона и посыпать укропом или зеленью петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель, посыпанный укропом. При отсутствии лимона почки поливают поджаренным сливочным маслом с лимонной кислотой.

На 1 кг телячьих почек (6 порций): 1,5 кг картофеля, 120 г сливочного масла, 40 г муки, 1-1½ лимона, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 340. Почка телячьи жареные со свежими помидорами

Приготавливаются так же, как указано в № 339. При подаче на стол вместо лимона на кусочки почек кладут жареные помидоры, поливают все соком со сковороды и посыпают укропом или зеленью петрушки. На гарнир подают жареный или отварной картофель.

На 1 кг телячьих почек (6 порций): 1,5 кг картофеля, 120 г сливочного масла, 40 г муки, 500 г свежих помидоров, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 341. Почка телячьи в сухарях жареные

Картофель очистить, нарезать кубиками или дольками, посолить и обжарить на раскаленной сковороде с жиром или топленным маслом (см. № 159). Телячьи почки (лучше мелкие) обмыть, срезать с них лишний жир, разрезать вдоль почти до конца, развернуть и проткнуть поперек через обе половинки металлическую иглу (шпатель) или хорошо выстроганную и прокипяченную деревянную иглу. Почка посыпать солью, молотым перцем, обвалить в муке, обмакнуть в яйцо, смешанном с водой или молоком, и запанировать в мелкой сахарной крошке или в просеянном через решето мякише черствого белого хлеба. Подготовленные почки обжарить на раскаленной сковороде с маслом или жиром и довести до готовности в духовом шкафу или на слабом огне плиты.

Перед подачей на стол из почек вынуть иглы, почки и картофель разложить по тарелкам, полить растопленным маслом и посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг телячьих почек (7 порций): 1,7 кг картофеля, 35 г сливочного масла, 110 г топленного масла или жира, 2 яйца, 30 г муки, 70 г сухарей или 140-200 г белого хлеба, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 342. Головки, ножки и мозги телячьи, свиные или бараньи, жареные в жире

Мякоть головок ошпарить или опалить, очистить от шерсти (см. стр. 31), залить на 8-12 часов холодной водой (2-3 раза сменить ее) и затем соскоблить опаленные места и шерсть. Подготовленную мякоть залить водой, довести ее до кипения, снять накипь, положить очищенные корни, репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком и влить немного уксуса. Затем уменьшить огонь и варить мясо при слабом кипении до готовности. Сварившуюся мякоть охладить, разрезать на порции, посыпать солью и молотым перцем, обвалить в муке, смочить в яйце, перемешанном с водой, и запанировать в крошках черствого белого хлеба.

Картофель очистить, промыть, опустить в кипящую посоленную воду и отварить. На глубокой раскаленной сковороде с жиром обжарить кусочки мякоти до темно-золотистого цвета.

При подаче блюда на стол на тарелки положить кусочки мяса и картофель, полить все растопленным маслом и посыпать укропом или зеленью петрушки. Отдельно можно подать томатный соус (см. № 139). На гарнир можно подать также картофельное пюре, жареный картофель или различные овощи.

Так же готовят ножки и мозги (обработку см. № 311 и 312).

На 1 кг мякоти головки (6 порций): 60 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 30 г репчатого лука, 300 г жира (расход – 120 г), 1,5 кг картофеля, 30 г сливочного масла, 1½ яйца, 30 г муки, 180 г белого хлеба, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 1 столовая ложка уксуса, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 343. Мозги жареные с лимоном и жареным картофелем

Мозги обработать и поставить варить (см. № 312). Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать мелкими ломтиками, посолить и обжарить (см. № 161).

Отваренные и охлажденные мозги нарезать ломтиками толщиной 0,75-1 см, посолить, посыпать молотым перцем, обвалить в муке и на раскаленной сковороде с топленным маслом или жиром обжарить с обеих сторон. Готовые мозги уложить на горячие тарелки, а на освободившуюся сковороду положить сливочное масло и мелко нарезанную зелень петрушки, влить сок лимона или разведенную кипятком лимонную кислоту и все перемешать. Полученным соусом полить мозги. На гарнир подать жареный картофель, посыпанный укропом.

Мозги можно полить растопленным и слегка поджаренным маслом и на каждый ломтик положить кусочек очищенного лимона.

На 1 кг мозгов, телячьих, говяжьих, свиных (6 порций): 1,5 кг картофеля, 80 г сливочного масла, 40 г жира или топленого масла, 1-1½ лимона или 3 г лимонной кислоты, 60 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г репчатого лука, 2 столовые ложки уксуса, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 30 г укропа и 60 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 344. Мозги в сухарях жареные

Мозги очистить, отварить (см. № 312), охладить, обсушить, нарезать ломтиками толщиной 1 см, обвалить в муке, смочить в яйце, перемешанном с водой, и запанировать в сухарях. Приготовить картофельное пюре (см. № 153), зеленый горошек в масле (см. № 194) и томатный соус (см. № 139).

За 10-15 минут до подачи блюда на стол мозги обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с маслом и прогреть 5-6 минут в духовом шкафу. Затем уложить их на подогретые тарелки, рядом положить картофельное пюре и зеленый горошек, сбоку подлить томатный соус.

Так же можно приготовить мякоть телячьих и свиных ножек.

На 500 г мозгов (3 порции): 250 г картофеля, ½ стакана молока, 100 г сушеного зеленого горошка, 50 г муки, 30 г сливочного масла, 30 г топленого масла, 1 яйцо, 60 г сухарей; для соуса: 1 стакан бульона, 60-80 г томата-пюре, 20 г муки, 15 г сливочного масла, по 10 г репчатого лука, моркови, сельдерея и петрушки, ½ лаврового листа, 1 горошина душистого перца; соль – по вкусу.

№ 345. Вымя жареное с овощами

Вымя хорошо обмыть, залить холодной водой, влить немного уксуса и поставить варить. Через 30-40 минут в бульон положить очищенные корни, репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком, соль и при слабом кипении варить вымя до готовности.

Сушеный зеленый горошек перебрать, промыть и отварить в кипящей посоленной воде. Картофель нарезать мелкими кубиками и поставить варить. Морковь и брюкву очистить, также нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить, залить небольшим количеством воды и тушить. К почти готовым моркови и брюкке влить молоко и, когда оно закипит, всыпать слегка поджаренную муку. Овощи хорошо перемешать, добавить к ним отваренный почти до готовности картофель и зеленый горошек и тушить все до готовности. Сварившиеся овощи заправить по вкусу солью и сахаром.

Отварное охлажденное вымя нарезать ломтиками, слегка посолить их, посыпать молотым перцем, смочить в мучном льезоне (мука, размешанная с теплой водой), обвалять в сухарях и хорошо обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде.

Перед подачей на стол обжаренное вымя переложить на тарелки, рядом положить тушеные овощи, посыпать все укропом или зеленью петрушки. Можно подать жидкий томатный соус (см. № 139). Вместо тушеных овощей на гарнир можно подать жареный или отварной картофель или картофельное пюре.

На 1 кг вымени (6 порций): по 300 г моркови и брюквы, 500 г картофеля, 90 г сушеного зеленого горошка, 50 г жира, 50 г сливочного масла, 1½ стакана молока, 60 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 2 столовые ложки уксуса, 50 г муки, 70 г сухарей, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

№ 346. Сердце жареное с овощным гарниром

Приготавливается так же, как указано в № 345. Сердце разрезают, промывают, вымачивают 1-2 часа в холодной воде, а затем отваривают, панируют и поджаривают.

На 1 кг сердца (6 порций): по 300 г моркови и брюквы, 500 г картофеля, 90 г сушеного зеленого горошка, 50 г жира, 50 г сливочного масла, 1½ стакана молока, 60 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г репчатого лука, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 2 столовые ложки уксуса, 50 г муки, 70 г сухарей, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль, сахар и молотый перец – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА

№ 347. Говядина тушеная с отварным картофелем

Мякоть говядины (лопаточную часть, огузок, оковалок, кострец) обмыть, обсушить, зачистить от клейма, сухожилий и пленок, посолить, обжарить со всех сторон в глубоком сотейнике или гусятнице, залить водой и поставить тушить. Через час к

мясу добавить нарезанные и обжаренные морковь, брюкву и репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист и душистый перец горошком. За 30-40 минут до готовности мяса обжарить на жире до светло-коричневого цвета немного муки, развести ее мясным бульоном (см. № 5), перелить к мясу и тушить его до готовности.

Перед подачей на стол мясо нарезать поперек волокон широкими и тонкими ломтиками, разложить по тарелкам, полить заправленным солью и процеженным соусом. На гарнир положить отварной картофель (см. № 150), посыпать его укропом или зеленью петрушки и, по желанию, рубленным чесноком, растертым с укропом.

На гарнир можно подать также жареный картофель, отварные макароны, различные овощи.

Мясо можно тушить и нарезанным на мелкие куски (по 50-75 г).

На 1 кг говядины (5 порций): 1,5 кг картофеля, 40 г жира, 50 г томата-пюре, по 50 г моркови и брюквы, 100 г репчатого лука, 25 г муки, 5 г сахара, 1-2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 348. Говядина шпигованная тушеная

Приготавливается в основном так же, как и тушеное мясо (см. №347). Разница заключается в том, что сырое мясо шпигуется кореньями – $\frac{1}{3}$ нормы (морковью, брюквой, иногда сельдереем) – и шпиком, нарезанными брусочками толщиной 0,5 см и длиной 7-8 см. Перед подачей на стол коренья, которые добавлялись к мясу при его тушении, протираются вместе с соусом через частое сито. Томат-пюре и муку в соус не кладут. На гарнир дают отварные макароны, заправленные маслом и, по желанию, тертым сыром (см. № 266 или 267).

На 1 кг говядины (5 порций): 300 г макарон, 150 г моркови, 125 г репчатого лука, 100 г брюквы, 50-75 г шпика, 30 г жира, 30 г сливочного масла, 50-75 г сыра, 3 горошины душистого перца, 1-2 лавровых листа, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 349. Говядина брезерованная с картофелем или макаронами

Приготавливается так же, как указано в № 347, с той разницей, что мясо тушат не в воде, а в жирном бульоне. Перед подачей блюда на стол жир с соуса снимают и заправляют им гарнир: отварной картофель, макароны. При брезеровании мяса в духовом шкафу в конце тушения с посуды снимают крышку и вторично обжаривают мясо до образования глазированной корочки.

На 1 кг говядины – лопаточная часть, огузок, кострец, оковалок (5 порций): 1,5 кг картофеля или 300 г макарон, 40 г жира или сливочного масла, 50 г томата-пюре, по 25 г моркови, брюквы и репчатого лука, 40 г муки, 5 г сахара, 1-2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 350. Грудинка и лопатка телячьей или бараньей, фаршированные рисом

Рис перебрать, хорошо промыть, отварить (см. № 543) или припустить (см. № 230), заправить обжаренным репчатым луком, укропом или зеленью петрушки, сырым яйцом, солью и молотым перцем.

У *лопатки* телятины или баранины вырезать кости. Для этого положить лопатку наружной стороной на стол, сделать продольный разрез посередине лопаточной кости, перерезать хрящ, соединяющий лопаточную кость с трубчатой и, прижимая к столу левой рукой среднюю и нижнюю части лопатки, правой рукой, обмотанной полотенцем, захватить и отделить лопаточную кость от мякоти. Оставшуюся трубчатую кость вырезать. Мякоть уложить внутренней стороной вверх, толстые слои подрезать от середины к краям и распластать их. На середину мякоти уложить узкой, высокой и длинной горкой фарш, завернуть его со всех сторон мясом с таким расчетом, чтобы один его край на 3-4 см покрывал другой и в целом лопатка имела вид рулета. Мясо перевязать прокипяченным шпагатом.

У *грудинки* срезать пленки и хрящ, уложить ее внутренней стороной на стол и со стороны разрубленных реберных костей подрезать мякоть почти до противоположной стороны. В получившееся углубление (в виде кармана) плотно уложить фарш. Прокипяченным шпагатом сшить кромку фаршированной грудинки или перевязать ее шпагатом (как рулет).

Нафаршированное мясо посолить, проколоть в нескольких местах иглой или вилкой, вместе с крупно нарезанными кореньями обжарить на сковороде или в мелком сотейнике и положить в латку или гусятницу. На оставшемся после жарения мяса жире обжарить немного муки, развести ее водой или бульоном, размешать с томатом-пюре, прокипятить, посолить и вылить к мясу (жидкости должно быть не более $\frac{3}{4}$ высоты продукта). Закрыв посуду крышкой, тушить мясо, изредка перевертывая, при слабом кипении до готовности.

Перед подачей на стол готовое мясо слегка охладить, удалить из него шпагат, нарезать ломтиками (грудинку между костями), уложить на горячие тарелки и полить процеженным и заправленным солью соусом. На гарнир дать припущенный рис.

Грудинку и лопатку фаршируют также макаронами, лапшой, вермишелью, тушеными овощами, гречневой кашей и мясным фаршем. Грудинку и лопатку молодой телятины и баранины можно и не тушить, а подать жареными.

На 1 кг телячьей или бараньей грудинки и лопатки (5 порций): 300 г риса, 100 г репчатого лука, 40 г жира, 50 г разных кореньев, 50 г томата-пюре, 20 г муки, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, 1 яйцо, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 351. Гуляш из говядины с отварным картофелем

Мякоть мяса 1-го или 2-го сорта (за исключением филейной вырезки, тонкого и толстого края) обмыть, обсушить, нарезать кубиками по 30-35 г, посолить, посыпать молотым перцем, обжарить на раскаленной сковороде, обсыпать мукой и снова обжарить. Затем мясо сложить в кастрюлю, подлить к нему сок со сковороды и поставить тушить. На сухой сковороде обжарить рубленый репчатый лук, добавить к нему томат-пюре, еще раз все обжарить и положить в мясо. Через 30-40 минут в

мясо положить лавровый лист, душистый перец горошком и тушить под крышкой до готовности.

Готовый гуляш заправить по вкусу солью, по желанию сахаром и молотым перцем. Перед подачей на стол положить его на тарелки, рядом положить отварной картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

Так же готовится гуляш из баранины, телятины, свинины, кролика и из ливера, причем последний вначале варится 2-3 часа и уже потом жарится и тушится. На гарнир к гуляшу можно подать также жареный картофель, отварные макароны или лапшу.

Так же готовится гуляш из вымоченной и отваренной солонины.

На 1 кг мякоти мяса (7 порций): 2 кг картофеля, 85 г томата-пюре, 85 г репчатого лука, 35 г муки, 60 г жира, 2-3 лавровых листа, 3-4 горошины душистого перца, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 352. Гуляш из телятины, кролика или свинины по-венгерски

Приготавливается в основном так же, как гуляш из говядины (см. № 351). Во время тушения к мясу добавляется паприка (мягкая часть стручкового красного перца), ошпаренные, очищенные и нарезанные дольками свежие помидоры и обжаренный картофель. К мясу можно положить также сметану, белые грибы или шампиньоны.

На 1 кг мякоти телятины, кролика или свинины (7 порций): 1,75 кг картофеля, 70 г томата-пюре, 200-350 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г жира, 1,5 г паприки, 2 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 353. Азу по-татарски с картофелем

В основном приготавливается так же, как и гуляш (см. № 351). Мясо режут мелкими кубиками или брусочками (весом по 15-20 г). В почти готовое мясо кладут обжаренный картофель и через 2-3 минуты – очищенные от кожи и крупных семян ошпаренные соленые огурцы, нарезанные ромбиками. После того как огурцы проварятся 8-10 минут, в азу кладут нарезанные дольками свежие помидоры и доводят его до кипения. Готовое азу заправляют рубленым чесноком, растертым с зеленью петрушки.

Азу часто делают из баранины, которую тушат с морковью.

На 1 кг мякоти говядины или баранины (7 порций): 1,75 кг картофеля, 100 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 70 г томата-пюре, 100 г жира, 250 г соленых огурцов, 5-10 г сахара, 10-15 г чеснока, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 354. Рагу из баранины с зеленым горошком

Сушеный зеленый горошек перебрать, промыть, опустить в кипящую посоленную воду и отварить при бурном кипении до готовности. Баранину (лопатку, грудинку, шею или тощую корейку) нарубить с костями на куски (по 100 г), посолить, положить в глубокий сотейник, обжарить со всех сторон на плите, обсыпать мукой

и жарить еще минут 5 в духовом шкафу. Затем к баранине положить томат-пюре, снова все прожарить, влить 1-1,5 л воды, перемешать и, закрыв сотейник крышкой, тушить. Через 40-50 минут к баранине положить нарезанные кубиками, брусочками или дольками и обжаренные репчатый лук, морковь и брюкву, душистый перец горошком и лавровый лист, а еще через 15 минут – очищенный и обжаренный целиком картофель среднего размера.

В почти готовое рагу положить отваренный зеленый горошек. Рагу прокипятить и посолить. При подаче на стол баранину разложить по тарелкам, залить сверху соусом с овощами, посыпать укропом или зеленью петрушки. Готовое рагу можно заправить растертым с зеленью петрушки чесноком.

Так же готовится рагу из телятины, кролика и из потрохов домашней птицы.

На 1 кг баранины (5 порций): 750 г картофеля, по 200 г моркови, лука и брюквы, 125 г сушеного зеленого горошка, 50-75 г томата-пюре, 25 г муки, 40 г жира, 2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 20 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 355. Айриштю из баранины

Баранину обмыть, нарубить на равные по весу и толщине куски, опустить их в кипящую воду и кипятить 3 минуты, затем вынуть на сито и обдать холодной водой. Подготовленную баранину сложить в глубокий сотейник, залить горячей водой (так, чтобы она покрывала баранину), посолить и, закрыв сотейник крышкой, варить при слабом кипении. Минут через 40-50 очистить мелкий репчатый лук, нарезать квадратиками свежую капусту, ошпарить то и другое кипятком и положить к полуготовой баранине. Еще через 30 минут туда же положить очищенный мелкий (одинаковый по величине) картофель и варить все до готовности. Если во время варки отвар не загустел, то часть картофеля следует вынуть, растереть и положить обратно в айриштю.

Перед подачей на стол айриштю посыпать рубленой зеленью петрушки, растертой с чесноком.

На 1 кг баранины (5 порций): 1 кг картофеля, 500 г свежей капусты, 250 г репчатого лука, 5-10 г чеснока, 75 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 356. Пилав из баранины

Баранину (лопатку, грудинку, шею, тощую корейку) обмыть, обсушить, разрубить на одинаковые куски (по 30-50 г), посыпать солью, молотым перцем и обжарить в глубоком сотейнике. Обжаренные куски баранины собрать на одну сторону сотейника. На освободившемся месте обжарить, помешивая, рубленый репчатый лук и затем томат-пюре; перемешать все с бараниной, влить 0,75 л воды или бульона и, закрыв сотейник крышкой, тушить 30-40 минут. Затем в баранину положить перебранный и промытый рис и все хорошо перемешать. Когда рис слегка впитает влагу, сотейник плотно закрыть крышкой. На слабом огне плиты или в духовом шкафу доварить пилав до готовности.

Перед подачей на стол пилав, осторожно помешивая, заправить по вкусу солью и молотым перцем, уложить на горячие тарелки и посыпать укропом.

Пилав можно приготовить также в виде запеканки. Для этого на подмасленный сотейник или глубокую чугунную сковороду уложить слоем высотой 1-1,5 см рис, на него – тушеную баранину с соусом и, по желанию, нарезанные соломкой тушеные корни, а затем – опять слой риса, который посыпать тертым сыром или сухарями. Пилав сбрызнуть растопленным жиром и запечь.

В пилав можно положить лавровый лист и душистый перец горошком.

На 1 кг баранины (5 порций): 300 г риса, 100 г репчатого лука, 40 г жира, 50-75 г томата-пюре, 25 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 357. Плов

Жирную баранину (грудинку, лопатку, шею) обмыть, обсушить, освободить от костей, мякоть разрезать на мелкие кусочки (по 25-30 г), положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и, изредка помешивая, тушить под крышкой. Очистить и обмыть репчатый лук и морковь. Лук мелко нарубить, а морковь нарезать кружочками. Положить их к баранине, прокипятить 3-5 минут, добавить туда же перебранный и промытый рис, соль и, по желанию, стручковый красный перец. Все хорошо перемешать и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить в духовом шкафу или на слабом огне плиты 45-60 минут. За 15-20 минут до готовности в плов можно положить перебранные, промытые и освобожденные от косточек урюк, чернослив и изюм (см. № 242).

Готовый плов посолить, посыпать укропом или зеленью петрушки и подавать на стол.

По желанию, все продукты можно предварительно обжарить.

На 1 кг жирной баранины (5 порций): 300 г риса, 100 г репчатого лука, 200 г моркови, $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ стручка красного перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 358. Бифштекс тушеный по-домашнему с отварным картофелем

Мясо (оковалок, огузок, кострец, верхняя лопаточная часть) обмыть, обсушить; вырезать кости, сухожилия и пленки. Мясо нарезать поперек волокон на одинаковые ломтики толщиной 1-1,5 см, отбить их тупой стороной ножа, посолить, обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с маслом и переложить в глубокий сотейник или кастрюлю. На освободившуюся сковороду налить немного воды, соскоблить приставшие сгустки сока, все прокипятить и перелить к мясу. Сотейник закрыть крышкой и тушить мясо до готовности. Через 40-50 минут добавить к нему лавровый лист и душистый перец горошком.

Картофель очистить, опустить в кипящую посоленную воду и отварить.

Перед подачей на стол готовые бифштексы положить на тарелки и полить их заправленным солью соком, рядом положить картофель, полить его растопленным маслом и посыпать укропом.

Вместо отварного на гарнир можно подать жареный картофель, а также отварные макароны или лапшу.

На 1 кг говядины (5 порций): 1,5 кг картофеля, 35 г жира, 40 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 2-3 горошины душистого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 359. Зразы по-польски

Рубленый репчатый лук обжарить в кастрюле и выложить его на блюдечко. В кастрюлю добавить масло, всыпать манную крупу и, помешивая, обжарить ее. Затем в крупу влить немного кипящей воды или бульона (жидкости должно быть в 1,5-2 раза больше, чем крупы), чуть посолить ее, прогреть и, закрыв кастрюлю крышкой, поставить в духовой шкаф на 30-40 минут. Готовую кашу охладить, протереть через решето, добавить в нее обжаренный лук, сваренные вкрутую и нашинкованные яйца и укроп. Фарш перемешать и заправить по вкусу солью и молотым перцем. Очистить и отварить в кипящей воде картофель (см. № 150).

Мякоть говядины 1-го или 2-го сорта зачистить от сухожилий, нарезать широкими и тонкими ломтиками и слегка отбить их тупой стороной ножа. На середину ломтика уложить валиком манный фарш, завернуть его со всех сторон краями мяса и скатать рулетом. Чтобы зразы не развернулись, можно перевязать их нитками. Подготовленные зразы посолить, обвалять в муке, обжарить со всех сторон на раскаленной сковороде с жиром и переложить в глубокий сотейник. В оставшийся на сковороде жир положить томат-пюре, помешивая, прожарить его и влить немного воды или бульона. Соус прокипятить, чуть посолить и перелить к зразам. Сотейник плотно закрыть крышкой, поставить в духовой шкаф или на слабый огонь плиты и тушить зразы до готовности.

Перед подачей на стол зразы освободить от ниток, разложить по тарелкам, полить процеженным соусом, заправленным по вкусу солью и перцем, рядом положить отварной картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

На гарнир можно подать также жареный картофель, тушеные овощи, припущенный рис, рассыпчатую гречневую кашу.

На 1 кг мякоти мяса (5 порций): 1 кг картофеля, 150 г манной крупы, 150 г репчатого лука, 50-75 г томата-пюре, 2 яйца, 30 г муки, 25 г жира, 50 г сливочного масла, 0,5 г молотого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 360. Голубцы с мясом и рисом

С кочна капусты снять грязные листья, вырезать кочерыжку, промыть его, залить водой и отваривать 15-20 минут до полуготовности. Затем капусту залить холодной водой, охладить и разобрать по листьям.

У мякоти мяса 3-го сорта срезать крупные сухожилия, нарезать его и пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить отваренный и охлажденный рис (см. № 543), рубленый обжаренный репчатый лук, соль, молотый перец, немного воды и все хорошо перемешать. В дальнейшем делать так же, как указано в № 175 на стр. 119.

На 1 кг капусты (5 порций): 500 г мякоти мяса, 150 г риса, 75 г репчатого лука, 25 г муки, 75 г масла, 150 г сметаны, 0,25 г молотого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 361. Бигос

Квашеную капусту перебрать, промыть, отжать от воды, уложить в кастрюлю, влить немного жирного бульона и поставить тушить. Через 1-1,5 часа в нее положить лавровый лист и душистый перец горошком. Репчатый лук нарубить, обжарить, добавить к нему нарезанную мелкими кубиками или ломтиками колбасу или ветчину, все прожарить, положить томат-пюре, снова все обжарить и переложить в капусту. Муку прогреть, охладить, растереть с маслом и тоже положить в капусту. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить капусту до готовности.

Перед подачей на стол бигос заправить по вкусу солью, сахаром, разложить по тарелкам и посыпать укропом или зеленью петрушки. На гарнир можно подать отварной картофель.

Если для приготовления бигоса берут сырую ветчину, свинину или копченую грудинку, то нарезанное кусочками мясо необходимо обжарить и положить в капусту почти в начале ее тушения, чтобы оно хорошо проварилось.

На 1 кг квашеной капусты (3 порции): 350 г копченостей (колбасы, ветчины, копченой грудинки и пр.), 60 г репчатого лука, 30 г томата-пюре, 15 г муки, 45 г жира или сливочного масла, 1 лавровый лист, 2-3 горошины душистого перца, 15 г сахара, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 362. Почки говяжьи по-русски

Почки разрезать вдоль на две части и залить на 2-3 часа холодной водой (сменить ее 2-3 раза). Вымоченные почки опустить в холодную воду, поставить на огонь, довести до кипения и минут 5-10 кипятить. Затем воду слить, почки промыть, залить свежей холодной водой, снова довести до кипения, кипятить 10 минут, снять накипь, положить очищенные корни, лавровый лист, душистый перец горошком и варить почки до готовности.

Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать тонкими ломтиками и поджарить на раскаленной сковороде с маслом (см. № 161). Соленые огурцы очистить от кожи и крупных семян, нарезать ромбиками, опустить в кипящую воду и отварить до полуготовности. Сваренные почки нашинковать мелкими кусочками, посолить и посыпать молотым перцем, обжарить на раскаленной сковороде с маслом, добавить к ним нашинкованный репчатый лук и отварные консервированные грибы, томат-пюре, вновь все прожарить, влить бульон или воду, хорошо перемешать и вскипятить. Через 5 минут к почкам добавить прогретую и затем охлажденную муку, растертую со сливочным маслом, все перемешать, положить полуотваренные огурцы и кипятить, изредка помешивая, 5-8 минут.

Готовые почки заправить по вкусу солью и молотым перцем, положить на тарелки, рядом положить жареный картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки и подавать к столу. По желанию, почки можно заправить соусом «Южный» и сверху положить на них нарезанные кружочками крутые яйца.

Так же готовят свиные, бараньи и телячьи почки, причем последние не вымачивают и не отваривают, а жарят сырыми. Если почки имеют сильный и резкий запах, то при варке надо несколько раз сменить воду.

На 1 кг говяжьих почек (6 порций): 1,5 кг картофеля, 360 г соленых огурцов, 150 г белых консервированных грибов, 150 г репчатого лука, 30 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 30 г муки, 60-90 г томата-пюре, 90 г сливочного масла, 2 горошины душистого перца, 1-2 лавровых листа, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 363. Сердце тушеное с овощным гарниром

Сердце глубоко надрезать, тщательно промыть и залить на 1-2 часа холодной водой. Затем его снова обмыть, нарезать ломтиками толщиной 1-2 см, обсушить их, посолить, посыпать молотым перцем и запанировать в муке. На широкой раскаленной сковороде обжарить на жире ломтики сердца, переложить их в глубокий сотейник и накрыть крышкой. На освободившейся сковороде слегка обжарить нарезанные дольками репчатый лук, морковь и брюкву. Добавить к ним томат-пюре, снова все прожарить, влить 1-2 тонкостенных стакана воды или бульона, прокипятить и вылить в сотейник с сердцем, туда же положить лавровый лист и душистый перец горошком. Сотейник поставить в духовой шкаф или на слабый огонь плиты. Через 40-60 минут на раскаленной сковороде обжарить очищенный и нарезанный кубиками или дольками картофель, положить его к почти готовому сердцу и тушить все до готовности.

Перед подачей на стол блюдо заправить солью и молотым перцем и посыпать укропом или зеленью петрушки. На гарнир к сердцу можно подать и отварной зеленый горошек.

Так же можно приготовить вымя.

На 1 кг сердца (6 порций): 1,2 кг картофеля, 90 г жира, 40 г муки, 60-90 г томата-пюре, 120 г репчатого лука, по 240 г моркови и брюквы, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 0,5 г молотого перца, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 364. Желудок (рубец) по-венски

Желудок (рубец) вывернуть внутренней стороной наружу, хорошо промыть и залить на 6-8 часов холодной водой, которую 3-4 раза сменить, каждый раз промывая рубец. Вымоченный рубец ошпарить кипятком, соскоблить с него внутреннюю пленку, промыть, залить свежей холодной водой и поставить варить. Через 40-60 минут в бульон положить очищенные корни, репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком и соль. При слабом кипении рубец отварить до готовности. Картофель обмыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле (см. № 161).

Сваренный и охлажденный рубец нарезать лапшой и слегка обжарить на раскаленной глубокой сковороде с жиром. Добавить к нему тонко нашинкованный обжаренный лук, муку, томат-пюре и все немного потушить, помешивая. Затем влить воду или бульон, все хорошо размешать, прокипятить 8-10 минут и заправить по вкусу солью, сахаром и молотым перцем. По желанию, в соус можно влить соус «Южный» и половину томата заменить сметаной.

Готовые рубцы положить горкой на тарелки, рядом положить картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки и подавать на стол.

Рубцы телячьи и молодых свиней часто фаршируют пшенной, манной или рассыпчатой гречневой кашей с поджаренным луком и жарят в духовом шкафу целиком.

На 1 кг рубца (6 порций): 60 г корней (моркови, петрушки, сельдерея), 150 г репчатого лука, 50 г жира, 60 г сливочного масла, 1,5 кг картофеля, 90-120 г томата-пюре, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 0,5 г молотого перца, 30 г муки, 10 г сахара, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 365. Рагу из бычьих хвостов

Бычьи хвосты залить на 6-8 часов холодной водой, сменив ее 3-4 раза. Затем хвосты хорошо обмыть, нарубить поперек и обсушить. Сушеный зеленый горошек перебрать, промыть, опустить в бурно кипящую посоленную воду и отварить до готовности.

Нарубленные бычьи хвосты обжарить со всех сторон на раскаленной сковороде с жиром, обсыпать мукой, 5-10 минут жарить, помешивая, в духовом шкафу и затем переложить в глубокий сотейник. На освободившуюся сковороду положить томат-пюре, помешивая, слегка прожарить его, добавить воду или бульон и прокипятить. Полученным соусом залить хвосты и поставить их на слабый огонь тушить. Через 40-60 минут обжарить в жире очищенные и нарезанные дольками и кубиками репчатый лук, морковь и брюкву и положить к хвостам вместе с перцем и лавровым листом. Еще через 20-30 минут нарезанный кубиками или дольками картофель также обжарить в жире и добавить к хвостам. Тушить рагу до готовности.

Перед подачей на стол в рагу положить отваренный зеленый горошек, заправить все солью, молотым перцем и, по желанию, нарубленным и растертым чесноком, посыпать укропом или зеленью петрушки.

Хвосты можно тушить и в сметане. При этом хвосты обжаривают с луком, заливают прокипяченным на сковороде бульоном и тушат. За 15-20 минут до готовности к ним добавляют сметану.

На 1 кг бычьих хвостов (4 порции): 600 г картофеля, по 160 г брюквы и моркови, 100 г репчатого лука, 40 г сушеного зеленого горошка, 60 г жира, 40-60 г томата-пюре, 20 г муки, 2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 20 г укропа или 40 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 366. Заяц тушеный со свеклой

Потрошеную тушку зайца вымочить в холодной воде и очистить от верхней пленки (см. стр. 31). Старого зайца можно промариновать и нашинговать (см. № 348). Свеклу промыть, залить холодной водой, влить немного уксуса и варить до готовности.

Зайца посолить, посыпать молотым перцем и обжарить на жире в гусятнице или глубоком сотейнике вместе с кореньями и репчатым луком. Затем к нему положить томат-пюре, прожарить его, влить немного бульона или воды, накрыть крышкой и поставить тушить на слабый огонь. Минут за 20 до готовности к зайцу поло-

жить лавровый лист, душистый перец горошком и сметану, а также муку, растертую с маслом.

Готовую свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками или брусочками, слегка обжарить, обсыпать мукой, снова прожарить, залить горячим молоком, хорошо перемешать, прокипятить и заправить по вкусу солью и сахаром.

Перед подачей на стол зайца разрубить на части, положить на горячие тарелки, полить заправленным солью соусом, рядом положить свеклу, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

Зайца можно тушить и кусками. Томат можно заменить сметаной (ее берется вдвое больше). На гарнир подают и салат из вареной свеклы, нарезанной ломтиками и заправленной сметаной.

На 1 кг зайца (5 порций): 1,25 кг свеклы, 25-50 г томата-пюре, 125 г сметаны, 75 г сливочного масла, 25 г жира, 50 г муки, 27 г стакана молока, 50 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 25 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 0,5 г молотого перца, 5-10 г сахара, 2 столовые ложки уксуса, 30 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 367. Рагу из зайца

Потрошеную тушку зайца замочить в холодной воде, очистить от верхних пленок (см. стр. 31), нарубить на одинаковые по количеству мякоти куски и приготовить рагу так же как из баранины (см. № 354). Перед подачей на стол рагу заправить чесноком, растертым с рубленой зеленью петрушки.

На 1 кг зайца (5 порций): 750 г картофеля, по 200 г моркови и брюквы, 125 г репчатого лука, 75 г сушеного зеленого горошка, 50-75 г томата-пюре, 25 г муки, 40 г жира, 2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 368. Говядина духовая

Мякоть говядины 2-го сорта (кострец, бедро, верхняя часть лопатки) нарезать ломтиками, обжарить на сковороде и переложить в глубокий сотейник. На освободившейся сковороде обжарить томат-пюре, влить к нему немного воды или бульона, соскоблить ножом приставшие сгустки сока и все прокипятить. Полученный сок перелить к мясу и, накрыв сотейник крышкой, тушить мясо при слабом кипении. На горячей сковороде с жиром обжарить нарезанные кубиками или дольками сырой картофель, морковь, репу, петрушку или сельдерей и репчатый лук и положить все к говядине. За 10-15 минут до готовности к мясу добавить разведенную бульоном поджаренную муку (см. № 5), лавровый лист и душистый перец горошком.

При подаче на стол мясо разложить по тарелкам, на него положить овощи, полить все заправленным солью и молотым перцем соусом, посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 500 г говядины (3 порции): 50 г комбижира, животного или сливочного маргарина, 300 г картофеля, 150 г моркови, 100 г репы, 60 г петрушки или сельдерея, 150 г репчатого лука, 75 г томата-пюре, 20 г муки, 2 лавровых листа, 3-4 горошины

душистого перца, 30 г зелени петрушки, сельдерея или 15 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 369. Чанахи по-грузински

Картофель очистить, нарезать крупными кубиками или дольками и уложить вперемешку с нашинкованным репчатым луком в небольшую кастрюлю или в порционные глиняные горшочки. Сверху положить нарезанную кусочками баранину, баклажаны, молотый красный перец, рубленую зелень петрушки, лавровый лист, душистый перец горошком, киндзу и мелко нарубленный чеснок. Залить все обжаренным томатом-пюре, разведенным бульоном, и поставить тушиться и запекаться в духовой шкафу. Когда мясо и картофель будут мягкими, сверху положить нарезанные кружочками свежие помидоры и тушить еще 8-10 минут.

Чанахи подают на стол в горшочках или в кастрюле, а затем переливают в глубокие тарелки.

Чанахи можно приготовить и без киндзы и баклажан, в этом случае репчатого лука кладут в полтора раза больше нормы.

На 1 кг баранины (6 порций): 800 г картофеля, 100 г томата-пюре или 150 г помидоров, 350 г баклажан, 120 г жира (курдючного сала), 90 г репчатого лука, 50 г зелени петрушки, 5 г киндзы, 25 г чеснока, 1-2 лавровых листа, 1-2 горошины душистого перца, 0,5-1 г молотого красного перца, соль – по вкусу.

№ 370. Печенка домашней птицы с рисом и томатным соусом

Печенку кур, гусей, индеек, уток очистить и залить на 1-2 часа холодной водой, сменив ее 2-3 раза. Вымоченную и промытую печенку опустить в кипящую воду, проварить 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг или сито, обсушить, посолить, посыпать молотым перцем и обжарить на горячей сковороде с маслом. Затем печенку залить томатным соусом (см. № 139), прокипятить 1-2 минуты и окончательно заправить по вкусу солью и молотым перцем. Припустить рис (см. № 230), за 5-6 минут до подачи на стол перемешать его с тертым сыром и уложить в подмасленную теплую форму. Затем выложить его на тарелку или блюдо, сверху поместить высокой горкой печенку с соусом, посыпать все мелко нарубленной зеленью петрушки, сельдерея или укропом и подавать на стол.

Печенку можно заправить красным соусом (см. № 135) и соусом с мадерой (см. № 338).

На 200 г печенки (2 порции): 120 г риса, 1½ стакана бульона или воды, 30 г сливочного масла, 20 г сыра, 20 г зелени петрушки, сельдерея или 10 г укропа, молотый перец – по вкусу; для соуса: 150 г бульона, 50-70 г томата-пюре, 10 г муки, 10-15 г сливочного маргарина или масла, по 10 г репчатого лука и моркови, 20 г петрушки и сельдерея, ½ лаврового листа, 1 горошина душистого перца; соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО МЯСА

№ 371. Говядина запеченная под луковым соусом

Мякоть говядины 2-го сорта (кострец, бедро, верхняя часть лопатки) отделить от костей. Кости обжарить, залить водой и сварить из них бульон (см. № 1). В готовый бульон положить обжаренную мякоть мяса, примерно через 1-1,5 часа – обжаренные коренья и варить все еще 1,5-2 часа. Картофель очистить, отварить и приготовить из него густое пюре (см. № 153). Заправить его по вкусу солью и еще теплое выпустить из кондитерского мешка с зубчатой трубочкой на край металлического блюда или раскатать колбаской и расположить по бортику металлического блюда или сковороды, придав ему форму красивого бордюра; пюре смазать яйцом.

Приготовить луковый соус. Для этого очищенный репчатый лук нашинковать и обжарить на жире до золотистого цвета, положить к нему томат-пюре, все прожарить, влить уксус и прокипятить. В другой кастрюле обжарить на жире до темно-желтого цвета муку, развести ее процеженным крепким отваром от мяса, прокипятить 10-15 минут, влить к обжаренным луку и томату-пюре, проварить все 10-15 минут, заправить по вкусу солью, уксусом, сахаром и, по желанию, соусом «Южный».

На блюдо с картофельным пюре подлить немного соуса, уложить отварное мясо, нарезанное широкими ломтиками, залить его оставшимся соусом, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть растопленным маслом, поставить в духовой шкаф и запечь.

Картофельное пюре можно заменить отварным и обжаренным картофелем, в этом случае мясо можно не запекать, а только хорошо прогреть.

На 1 кг говядины (5 порций): 1,5 кг картофеля, 250 г репчатого лука, 25 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 25 г сыра или сухарей, 50-75 г томата-пюре, 35 г муки, 60 г жира, 15-30 г сливочного масла, 2½ стакана бульона, 1 яйцо, 4-5 столовых ложек 3%-ного уксуса, 10-20 г сахара, 50 г соуса «Южный», соль – по вкусу.

№ 372. Форшмак из говядины

Мякоть мяса (филей, поясничная или спинная части) обмыть, обсушить и поджарить. Если берут более грубое мясо (лопаточная часть, задняя нога), то его отварить или потушить (см. № 305 и 347). Картофель промыть, сварить в кожуре, очистить и охладить. Сельдь очистить от кожи, внутренностей и костей (см. № 462). Репчатый лук очистить, нашинковать и слегка обжарить.

Через мелкую решетку мясорубки пропустить готовое мясо, обжаренный лук, сельдь и картофель, сложить все в кастрюлю и перемешать. В массу ввести сырые яичные желтки, сметану, соль и молотый перец, все перемешать, положить взбитые белки и снова осторожно перемешать массу сверху вниз.

Глубокий сотейник, противень или сковороду густо смазать маслом, обсыпать сухарями, уложить в нее приготовленную массу, обровнять ее ножом, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духо-

вом шкафу до темно-золотистого цвета. Готовый форшмак слегка охладить, разрезать на порции и подавать на стол.

Так же готовят форшмак из телятины, рябчиков, глухарей, тетерок. Очень вкусен форшмак, запеченный в калаче. Для этого в середине калача вырезают мякиш, в углубление кладут фарш, посыпают его сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

На 1 кг говядины (8 порций): 2 кг картофеля, 240 г сельди, 160 г сметаны, 160 г репчатого лука, 120 г сливочного масла, 4 яйца, 120 г сухарей, 40 г сыра, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 373. Солянка мясная на сковороде (по-московски)

Квашеную капусту перебрать, перешинковать широкие ломтики, если она очень кислая или соленая, промыть в одной-двух водах, отжать, положить в кастрюлю, влить немного жирного бульона и поставить тушить. Через 1½-2 часа нарубить или тонко нарезать репчатый лук, слегка обжарить его, добавить томат-пюре, лавровый лист, душистый перец горошком и снова все обжарить. В капусту положить обжаренный лук, всыпать немного прогретой и охлажденной муки, растертой с маслом, и тушить ее еще 10-15 минут. Готовую капусту заправить по вкусу солью и сахаром. Приготовить огуречную заправку: к обжаренным луку и томат-пюре положить очищенные и сваренные соленые огурцы, нарезанные ромбиками, каперсы, маслины (без косточек), влить немного бульона, все перемешать и кипятить 2-3 минуты. Отварить или обжарить мясо.

На сковороду, густо смазанную маслом, уложить слоем в 1½-2 см капусту, на нее – нарезанное небольшими ломтиками жареное или отварное мясо, ветчину, колбасу, сосиски, залить все огуречной заправкой, а сверху положить низкой горкой второй слой капусты. Солянку посыпать сухарями или тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. На готовую солянку можно уложить нарезанные ломтиками отварную свеклу, соленые огурцы, крутые яйца.

Можно приготовить солянку и из свежей капусты, в которую кладут больше томата-пюре и заправляют уксусом или соусом «Южный».

Так же готовится рыбная солянка.

На 1 кг квашеной капусты (3 порции): 375 г мясных продуктов, 30-60 г томата-пюре, 180 г соленых огурцов, 75 г каперсов, 60 г маслин, 15 г муки, 60-90 г репчатого лука, 60 г сливочного масла, 15 г сахара, 1-2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, 20 г сухарей или 15 г сыра, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

№ 374. Котлеты рубленые из говядины или баранины с жареным картофелем

Мякоть говядины (2-го или 3-го сорта) обмыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками и пропустить через мясорубку. К измельченному мясу добавить соль и замоченный (на 20-30 минут) в воде или молоке и слегка отжатый белый хлеб, все пе

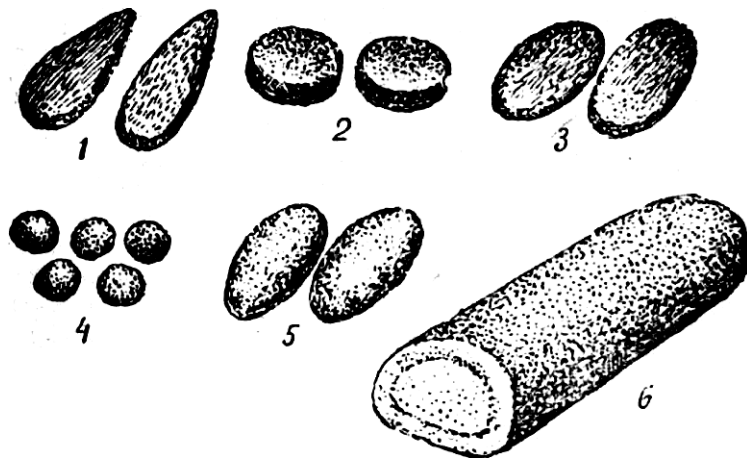


Рис. 26. Полуфабрикаты из мясной рубки:
1 – котлеты; 2 – биточки; 3 – шницели; 4 – тефтели; 5 – зразы; 6 – рулет.

ремешать и вторично пропустить через мясорубку. В полученную массу влить воду, молоко или холодный бульон, а также положить размягченное или растопленное масло, соль и молотый перец. Массу хорошо перемешать и разделить на котлеты, которые запанировать в сухарях (рис. 26). За 20-25 минут до подачи блюда на стол котлеты обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром и, накрыв крышкой, на слабом огне плиты или в духовом шкафу (без крышки) довести до готовности.

Готовые котлеты положить на горячие тарелки, полить маслом, рядом положить жареный картофель (см. № 161), посыпать все укропом или зеленью петрушки, сбоку подлить сок со сковороды. К котлетам можно подать также отварной картофель, различные овощи, макароны, гречневую кашу, тушеную капусту или картофельное пюре. Так же готовятся котлеты из баранины, но в них рекомендуется класть обжаренный лук.

На 1 кг мяса с костью (или 750 г мякоти) 2-го или 3-го сорта (7 порций): 175 г белого хлеба, 2 кг картофеля, 140 г жира, 70 г сухарей, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 375. Котлеты или биточки рубленые из телятины, свинины или кролика

Из мякоти телятины, свинины или кролика приготовить рубку, как указано в № 374, разделить ее на котлеты или биточки (см. рис. 26) и запанировать их в крошках мякиша черствого белого хлеба, просеянного через решето, или в сухарях. Минут за 20-25 до подачи блюда на стол котлеты или биточки обжарить на раскаленной сковороде с жиром или топленным маслом, накрыть крышкой и на слабом огне плиты или в духовом шкафу (без крышки) довести до готовности.

При подаче на стол котлеты или биточки положить на тарелки, полить растопленным маслом, рядом положить гарнир: тушеные морковь и брюкву, отварной зе-

ленный горошек (см. № 194), жареный картофель, сбоку подлить прокипяченный с бульоном сок со сковороды (см. № 313), посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг мякоти телятины, свинины или кролика (10 порций): 250 г белого хлеба без корок в рубку и 250 г для панировки (или 150 г сухарей), 1½-2 стакана молока на рубку, ½ стакана молока для гарнира, по 500 г моркови и брюквы, 600 г картофеля, 150 г сушеного зеленого горошка, 100 г жира или топленого масла, 100 г сливочного масла, 50 г укропа или 100 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 376. Шницель рубленый из телятины, кролика, свинины, говядины, баранины

Приготовить мясную рубку (см. № 374), сделать из нее шницели в виде плоских овальных ломтиков толщиной 0,75 см (см. рис. 26) и запанировать их в мякише черствого белого хлеба, просеянном через решето. В остальном шницели готовятся и гарнируются так же, как и рубленые котлеты (см. № 375).

На 1 кг мякоти телятины, кролика, свинины, говядины, баранины (10 порций): 150 г белого хлеба без корок в рубку и 250 г для панировки (или 150 г сухарей), 1-1½ стакана молока для рубки, 1 стакан молока для гарнира, по 500 г моркови и брюквы, 600 г картофеля, 150 г сушеного зеленого горошка, 100 г жира или топленого масла, 100 г сливочного масла, 50 г укропа или 100 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 377. Котлеты пожарские и гатчинские из телятины, кролика или свинины

Приготавливаются в основном так же, как и рубленые котлеты (см. № 374 и 375). Для пожарских котлет белый хлеб лучше замачивать не в молоке, а в сливках. В готовую рубку добавляют размягченное или растопленное сливочное масло, в жирную свинину оно не кладется. Разделанные котлеты вначале смазывают сырым яйцом, а затем панируют в белой панировке: белом хлебе, нарезанном мелкими (в 2,5-3 мм) кубиками.

Гатчинские котлеты фаршируют припущенными нашинкованными шампиньонами и панируют в белом хлебе, нарезанном соломкой.

На 1 кг мякоти телятины, кролика или свинины (10 порций): 250 г белого хлеба без корок в рубку и 200-300 г для панировки, 1½-2 стакана сливок, 50 г сливочного масла в рубку, 80-100 г сливочного масла для заправки овощей, 100 г топленого масла, 2 яйца, по 500 г моркови и брюквы, 600 г картофеля, 150 г сушеного зеленого горошка, соль – по вкусу.

№ 378. Бифштекс рубленый с жареным картофелем

Приготовить мясную рубку без белого хлеба (см. № 374), разделить ее на круглые бифштексы толщиной 1,5-2 см, запанировать их в муке и обжарить, как указано в № 317. На гарнир подать жареный картофель.

На 700 г мякоти мяса 2-го сорта (7 порций): 2 кг картофеля, 75 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 70 г жира, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 379. Биточки из говядины и баранины

Приготовить рубку из говядины (см. № 374), добавить в нее мелко нарубленный и обжаренный репчатый лук, разделить на биточки (см. рис. 26) и запанировать их в сухарях. Подготовленные биточки с обеих сторон обжарить на раскаленной сковороде с жиром, накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне плиты или в духовом шкафу (без крышки). Готовые биточки уложить на горячие тарелки и полить томатным соусом (см. № 139). На гарнир подать картофельное пюре, отварные макароны, лапшу, жареный картофель, гречневую кашу, тушеную капусту (см. № 307).

Томатный соус можно заменить сметанным, красным с корнишонами или сметанно-томатным (см. №140, 323, 325). Поджаренные биточки можно потушить в соусе или запечь: нафаршировать нашинкованными крутыми яйцами, уложить на припущенный рис, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Так же готовят биточки из баранины.

На 700 г мякоти говядины (7 порций): 175 г белого хлеба, 70 г репчатого лука, 1,75 кг картофеля, 50 г жира, 70-100 г сухарей, 0,5 л воды или молока, 35 г сливочного масла; для соуса: 3 стакана бульона или воды, 140-150 г томата-пюре, 40 г репчатого лука, 85 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 25 г муки, 50 г жира, 1 лавровый лист, 1 горошина душистого перца; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 380. Тефтели из говядины по-гречески с отварным картофелем

Приготовить мясную рубку (см. № 374), разделить ее на тефтели в виде шариков (см. рис. 26). В кипящей воде отварить очищенный картофель (см. № 150).

Тефтели запанировать в муке, обжарить на раскаленной сковороде с жиром и сложить в глубокий сотейник. На освободившейся сковороде обжарить очищенные и нарезанные соломкой репчатый лук, морковь, брюкву, петрушку или сельдерей, добавить к ним томат-пюре, лавровый лист и душистый перец горошком, снова все прожарить, влить немного воды и кипятить почти до готовности кореньев. Полученный соус заправить солью и залить им тефтели. Накрыв сотейник крышкой, тушить их 10-12 минут.

Готовые тефтели положить на тарелки, полить соусом, заправленным по вкусу солью и сахаром, рядом положить картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки и подать на стол.

Так же готовят тефтели из баранины.

На 700 г мякоти мяса (7 порций): 140 г белого хлеба, 100 г репчатого лука, по 70 г моркови, брюквы, петрушки или сельдерея, 2 кг картофеля, 100 г томата-пюре, 50 г муки, 70 г жира, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 10 г сахара, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 381. Зразы рубленые с гречневой кашей

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. № 227). Из мякоти говядины или баранины приготовить рубку (см. № 374). Нашинкованный обжаренный репчатый лук перемешать с вареными нарубленными яйцами и укропом. Рубку разделить на

кружочки толщиной 0,75-1 см, уложить на каждый кружочек фарш и накрыть его краями кружочка (см. рис. 26).

За 30-40 минут до подачи на стол зразы обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде с жиром, сложить в один ряд в глубокий сотейник и накрыть его крышкой. На освободившейся сковороде обжарить нашинкованные репчатый лук и коренья, добавить томат-пюре, все прокипятить и слегка посолить. Полученным соусом залить зразы и кипятить их 5-8 минут. Готовые зразы положить на тарелки, залить заправленным солью и сахаром соусом, на гарнир положить гречневую кашу, посыпать все укропом или зеленью петрушки и подать на стол.

Вместо гречневой каши на гарнир можно подать также отварной картофель, тушеную капусту или овощи и соленые огурцы.

На 700 г мякоти говядины или баранины (7 порций): 140 г белого хлеба, 420 г гречневой крупы, 35 г сливочного масла, 80 г муки, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 75 г томата-пюре, 60 г жира, 50 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 5-10 г сахара, 35 г укропа или 70 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 382. Рулет мясной с макаронами

Макаронны отварить в кипящей посоленной воде, откинуть на сито, заправить маслом и сырыми яйцами. Приготовить мясную рубку (см. № 374) с небольшим количеством белого хлеба, разложить ее слоем в 1,5-2 см в виде прямоугольника на влажном полотенце, на середину положить горкой макароны, края рубки соединить и защипать. Полученный рулет положить швом вниз на подмасленный противень и на поверхности сделать несколько отверстий для выхода пара. Рулет смазать яйцом, обсыпать сухарями, полить жиром и запекать 35-40 минут в духовом шкафу, изредка поливая жиром.

При подаче на стол обжаренный рулет разрезать на порции, положить на тарелки, сбоку подлить красный или жидкий томатный соус (см. № 139).

Так же готовится рулет из любого мяса с лапшой, картофельным пюре, кашей.

На 700 г мякоти мяса (7 порций): 100 г белого хлеба, 70 г репчатого лука, 350 г макарон, 1,5-2 яйца, 20 г сливочного масла; для соуса: 2 стакана бульона, 75-100 г томата-пюре, 40 г репчатого лука, 20 г муки, 60 г жира, 5 г сахара, 35 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 20 г сухарей; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 383. Пельмени в масле, с сыром и другими приправами

Муку (600-700 г) просеять на стол, собрать в кучку, в центре сделать углубление в виде воронки, положить туда 2 сырых яйца, 25 г сливочного масла, 10 г соли, влить $\frac{3}{4}$ -1 стакан воды, замесить тесто и выставить его на 30 минут на холод. Приготовить фарш: мякоть говядины и свинины пропустить через мясорубку, добавить к ней очищенный и мелко нарубленный сырой репчатый лук, соль, немного воды, все хорошо перемешать и заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Посыпав стол мукой, раскатать тесто длинной полоской толщиной 1,5-2 мм (рис. 27). Край теста шириной 8-10 см смазать яйцом, смешанным с водой. На сма

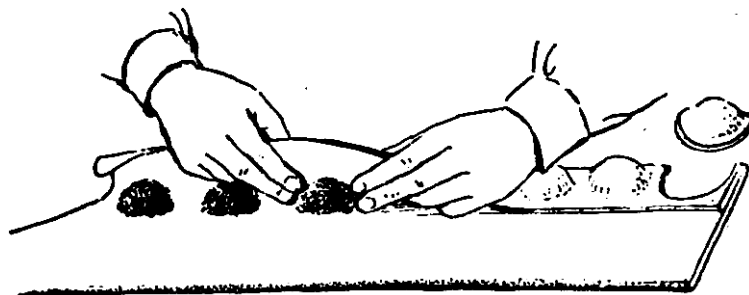


Рис. 27. Формовка пельменей.

занную полосу через промежутки в 2-2,5 см уложить маленькими кучками фарш, накрыть его другим краем теста и каждую кучку плотно обжать сложенной в полукруг ладонью. Затем кучки фарша обжать тупой круглой выемкой. Тупым концом другой, более широкой, выемки нарезать пельмени, положить их на обсыпанный мукой лист.

За 15 минут до подачи на стол пельмени опустить в бурно кипящую посоленную воду и варить 6-8 минут.

Затем переложить их шумовкой в сотейник с растопленным маслом, осторожно покачивая посуду, перемешать, разложить на тарелки и подавать на стол.

Готовые пельмени можно заправить сыром. Для этого в масло добавляют тертый сыр. Заправленные сыром пельмени можно уложить на сковороду, посыпать сыром, полить маслом и запечь в духовом шкафу. Пельмени заправляют маслом, сметаной, томатным соусом и горчишно-уксусной заправкой или подают в бульоне. Сырые пельмени обжаривают на масле и подают с холодным молоком.

На 500 г мякоти говядины (10 порций): 1 стакан воды, 650-750 г муки, 500 г свинины, 150 г репчатого лука, 4 яйца, 150 г сливочного масла, соль и молотый перец – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

В мясе домашней птицы содержится большое количество полноценных белков – до 19,5%. Жир ее имеет сравнительно низкую температуру плавления (36,5°), что, как известно, способствует более легкому и полному усвоению его организмом.

По своему составу мясо домашней птицы выгодно отличается от мяса крупного и мелкого скота: соединительной ткани здесь значительно меньше, структура ее более нежная и рыхлая. Мясо молодой птицы во время тепловой обработки размягчается быстрее, чем старой.

Мясо дичи имеет горьковатый, но приятный привкус и содержит вещества, возбуждающие аппетит.

Птицу варят, припускают, жарят, тушат и запекают, из нее изготавливают кусковые и рубленые изделия.

№ 384. Курица отварная с рисом под белым соусом или белым соусом с яйцом

Курицу ощипать, опалить, выпотрошить, промыть и заправить (см. стр. 32). Обработанную курицу уложить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить немного очищенных кореньев, репчатого лука, соли и при чуть заметном кипении отварить до готовности. Рис перебрать, промыть, слегка обжарить с репчатым луком на масле, залить куриным бульоном и отварить до готовности (см. № 230). Приготовить белый соус (см. № 136), ввести в него лезон из сырого яичного желтка, сливочного масла, сливок или молока, заправить солью и соком лимона (см. № 80).

Готовую курицу разрубить на четыре части (см. № 387), положить на горячие тарелки, полить соусом, рядом положить припущенный рис и подать на стол.

Так же приготавливаются индейка и цыплята. На гарнир можно подать отварные лапшу, вермишель, картофель или картофельное пюре.

На 1 кг курицы (4 порции): 240 г риса, 50 г сливочного масла, 60 г лука, 40 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки); для соуса: 1½ стакана бульона, 30 г муки, 30 г сливочного масла, 1/5 лимона или 1 г лимонной кислоты; соль – по вкусу; для лезона: ¼ стакана сливок или ½ стакана молока, 1 яйцо (желток), 20 г сливочного масла.

№ 385. Филе курицы, индейки, фазана или рябчика паровые

С обработанной птицы (см. стр. 32) снять оба филе. Для этого положить птицу спинкой на стол, разрезать кожу от грудки до ножек и снять ее до ножек, которые вывернуть и распластать. Затем острым ножом по килевой кости (кости грудки) срезать вместе с плечевыми суставами оба филе (см. рис. 28). С филе срезать сухожилия и пленки или неглубоко (на 1-1,5 мм) надрезать их в нескольких местах. На внутренней стороне большого филе сделать от центра к боку плоский продольный разрез – «кармашек», в который вложить расплавленное маленькое филе. Подготовленное филе уложить в подмасленный сотейник и закрыть его крышкой.

Из костей и остатков птицы сварить бульон (см. № 1). Припустить рис (см. № 230). Очищенные шампиньоны уложить в сотейник, добавить к ним немного сливочного масла, лимонный сок или лимонную кислоту, бульон (на ¾ высоты грибов) и, накрыв крышкой, припустить до готовности. На процеженном курином бульоне и отваре от шампиньонов приготовить белый паровой соус (см. № 136 и 282).

За 12-15 минут до подачи блюда на стол к филе подлить немного бульона и сока лимона, положить нашинкованные шампиньоны и соль. Накрыв сотейник крышкой, припустить филе до готовности. Получившийся от филе сок влить в паровой соус, процедить его, вскипятить, соединить с лезоном из сырого желтка, сливок (или молока) и сливочного масла (см. № 80) и окончательно заправить по вкусу лимонным соком и солью.

При подаче на стол филе положить на блюдо или тарелки, на него уложить шампиньоны, полить все соусом, рядом поместить рис.

На гарнир можно подать также отварные домашнюю лапшу с маслом или стручки фасоли, нарезанные брусочками.

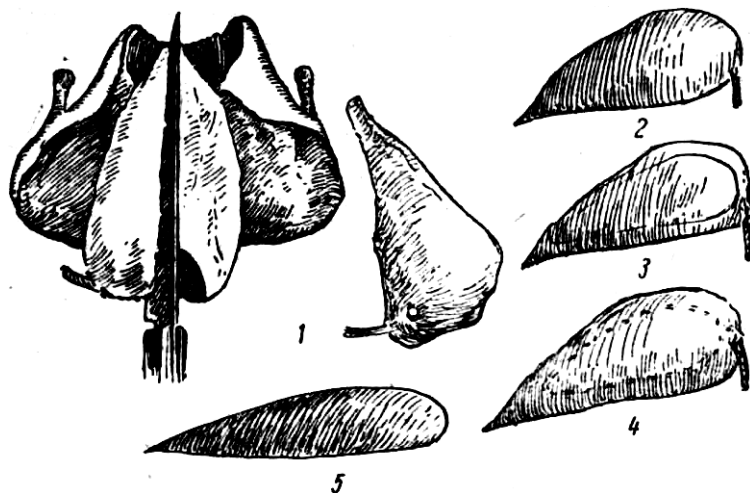


Рис. 28. Срезание филе у птицы и разновидности котлет:
1 – срезание филе с каркаса; 2 – котлета натуральная; 3 – котлета панированная 4 – котлета фаршированная; 5 – котлета по-киевски.

На 250 г филе от 1 кг курицы (2 порции): 50 г свежих шампиньонов, 120 г риса, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ лимона или 0,2 г лимонной кислоты; для соуса: 1 стакан бульона, 10 г муки, 10 г сливочного масла, соль – по вкусу; для льезона: $\frac{1}{4}$ стакана сливок или $\frac{1}{2}$ стакана молока, 10 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

№ 386. Курица в белом соусе с овощами

Обработанную молодую курицу разрубить на кусочки (см. стр. 32 и № 387) и уложить их в один ряд в подмасленный сотейник. Сверху и между кусочками поместить морковь, репу и сельдерей, нарезанные дольками или маленькими брусочками, залить все кипящей водой (чтобы она целиком покрывала птицу и овощи) и немного посолить. Накрыв сотейник крышкой, отварить курицу до готовности. В кипящей посоленной воде отварить разделенную на мелкие кочешки цветную капусту и нарезанные ромбиками стручки фасоли (см. № 180 и 198). Слегка обжаренную муку развести куриным бульоном, влить к курице, туда же положить цветную капусту и стручки фасоли, все прокипятить и, слегка помешивая, окончательно заправить по вкусу солью.

При подаче блюда на стол на тарелки положить кусочки курицы, залить их соусом с овощами и посыпать зеленью сельдерея или петрушки.

Так же готовят цыплят и индейку в белом соусе.

На 1 кг курицы (5 порций): по 300 г моркови и репы, 60 г сельдерея, 250 г цветной капусты, 120 г стручков фасоли, 60-120 г сливочного масла, 30 г муки, 50 г зелени сельдерея или петрушки, соль – по вкусу.

№ 387. Курица и другая птица жареные с жареным картофелем

Молодую курицу ощипать, натереть мукой, опалить, обрубить у нее шейку, ножки и крылышки, выпотрошить, обмыть, обсушить и заправить (см. стр. 32). Подготовленную курицу посолить снаружи и внутри, уложить на толстую сковороду, в сотейник или гусятницу и на плите обжарить с жиром до золотистого цвета. Затем уложить курицу на спинку и в духовом шкафу жарить до готовности, изредка поливая ее жиром.

Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать ломтиками, посолить и обжарить на раскаленной сковороде (см. № 161). Готовую курицу надрезать и разрубить вдоль грудки и спинки пополам, каждую половину разрубить поперек еще на две части.

Перед подачей на стол курицу положить на горячие тарелки, полить маслом, сбоку подлить сок со сковороды, рядом положить жареный картофель, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

Так же жарится и подается любая домашняя птица и дичь.

На гарнир к жареной птице подают еще зеленый салат со свежими огурцами и помидорами, картофельный салат, моченую бруснику, салат из красной капусты; к рябчикам, куропаткам, тетеркам и глухарям подают моченую бруснику с сахаром, брусничное варенье или сметанный соус.

На 1 кг курицы (4 порции): 1 кг картофеля, 30 г жира, 40 г сливочного масла, 10 г муки, 20 г укропа или 40 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 388. Гусь, фаршированный тушеной квашеной капустой

Квашеную капусту перебрать, крупные ломтики и морковь перешинковать, капусту промыть, отжать, положить в кастрюлю, влить к ней немного жирного бульона и поставить тушить. Через 2-2,5 часа обжарить очищенный и нарубленный репчатый лук, добавить к нему душистый перец горошком, лавровый лист и томат-пюре, снова все прожарить и положить в капусту. За 10-15 минут до готовности в капусту положить немного муки, перемешанной с жиром. Готовую капусту посолить и заправить сахаром.

Гуся опалить, выпотрошить, промыть, обсушить, заправить (см. стр. 32), нафаршировать капустой и зашить. Затем его посолить, положить в гусятницу, сотейник или на маленький противень с высокими бортами и обжарить на плите со всех сторон до золотистого цвета. После этого гуся поставить в духовой шкаф и, изредка поливая жиром с противня, жарить до готовности.

Перед подачей блюда на стол капусту выложить из гуся на противень, окончательно заправить по вкусу солью и сахаром, а гуся разрубить на куски, уложить на горячие тарелки, рядом положить капусту и полить ее соком.

Гуся можно фаршировать также гречневой кашей или очищенными нарезанными и слегка припущенными на масле антоновскими яблоками.

На 2,5 кг гуся (10 порций): 2 кг квашеной капусты, 100 г томата-пюре, 120 г репчатого лука, 30 г муки, 80 г жира, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 40 г сахара, соль – по вкусу.

№ 389. Утка с репой

Репу очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками, обжарить в сотейнике на масле, посолить, влить к ней немного бульона или воды и тушить до готовности. Обработанную утку (см. стр. 32) нафаршировать репой, обжарить и оформить для подачи на стол так, как указано в № 388.

Старую домашнюю или дикую утку лучше брезеровать: к обжаренной и нафаршированной утке подлить немного жирного бульона (на $\frac{2}{3}$ высоты птицы) и, закрыв гусятницу крышкой, тушить до готовности.

На 1,5 кг утки (6 порций): 1,5 кг репы, 60 г сливочного масла, 25 г жира, 20-30 г сахара, соль – по вкусу.

№ 390. Котлеты натуральные из кур и дичи с овощами

Сушеный зеленый горошек перебрать, промыть, залить на 2-3 часа холодной водой и затем отварить в этой же воде. Курицу ощипать, опалить, выпотрошить, обмыть (см. стр. 32), снять с нее филе, срезать или надрезать сухожилия и пленки (см. № 385). В большом филе с внутренней стороны сделать от центра к боку плоский продольный разрез и вложить в него маленькое филе, все сгладить и обровнять (см. рис. 28).

Морковь и брюкву очистить, нарезать кубиками, слегка обжарить на масле, подлить к ним немного воды или бульона и поставить тушить. Картофель очистить, нарезать кубиками и отварить. В почти готовую морковь и брюкву добавить молоко и немного муки, смешанной с маслом, и все хорошо размешать. Туда же всыпать отваренные зеленый горошек и картофель, овощи прокипятить 5 минут и заправить по вкусу солью и сахаром. В мелком сотейнике или на сковороде обжарить на масле до темно-золотистого цвета подготовленные котлеты и в духовом шкафу или на слабом огне плиты довести их до готовности.

Перед подачей на стол котлеты положить на горячие тарелки и полить растопленным сливочным маслом, рядом положить овощи, сбоку подлить сок со сковороды, посыпать все укропом или зеленью петрушки.

Вместо овощей на гарнир можно подать также жареный и отварной картофель, картофельное пюре, припущенный рис, лапшу с маслом.

Из оставшихся ножек и костного каркаса курицы можно сварить бульон, рассольник, суп-пюре или отварить ножки отдельно и подать с рисом под белым соусом или приготовить рубленые котлеты, биточки и пр.

Так же готовятся котлеты из рябчика и куропатки.

На 250 г филе от 1 кг курицы (2 порции): 120 г картофеля, по 100 г моркови и брюквы, 30 г сушеного зеленого горошка, 10 г муки, 1 стакан молока, 20 г топленого масла, 30 г сливочного масла, 10 г сахара, 10 г укропа или 20 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 391. Котлеты из кур и дичи панированные

Приготавливаются в основном так же, как натуральные (см. № 390). Снятое филе отбивают, кладут на него кусочки сливочного масла (по 10 г на порцию) и заворачивают края. Котлеты смачивают в яйце, перемешанном с водой или молоком, па-

нируют в просеянных через решето крошках черствого белого хлеба и обжаривают. Гарнир подают тот же, что и к натуральным котлетам.

На 250 г филе от 1 кг курицы (2 порции): 120 г картофеля, по 100 г моркови и брюквы, 30 г сушеного зеленого горошка, 10 г муки, 1 стакан молока, 20 г топленого масла, 50 г сливочного масла, 10 г сахара, ½ яйца, 100 г белого хлеба, 10 г укропа или 20 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 392. Котлеты из кур и дичи фаршированные

С курицы снять оба филе (см. № 385) и отбить их влажной тупкой до толщины примерно 0,25 см. На середину большого филе положить нежную рубку, приготовленную из мякоти, снятой с каркаса и ножек кури, гусиной или куриной ошпаренной печенки, белого хлеба и молока. На рубку положить маленькое филе и завернуть его краями большого так, чтобы не было видно фарша. Котлеты посолить, смочить в яйце, разведенном с водой или молоком, запанировать в сухарях или просеянных через решето крошках черствого белого хлеба (см. рис. 28) и обжарить, как указано в № 390. Гарнир подается тот же, что и к натуральным котлетам.

Котлеты можно нафаршировать и остывшим густым молочным соусом с тушеными шампиньонами. К ним можно подлить красный соус (см. № 135).

Так же готовятся фаршированные котлеты из рябчика и куропатки.

На 250 г филе от 1 кг курицы. (2 порции): 100 г мякоти с каркаса и ножек, 25 г белого хлеба для фарша, 80 г белого хлеба или 30 г сухарей для панировки, ¼ стакана молока для фарша; 120 г картофеля, по 100 г моркови и брюквы, 30 г сушеного зеленого горошка, 10 г муки, 1 стакан молока для гарнира, 20 г топленого масла, 30 г сливочного масла, 10 г сахара, ½ яйца, 10 г укропа или 20 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 393. Котлеты киевские из кур или фазанов с жареным картофелем

Приготовить красный соус (см. № 135). Картофель обмыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. С обработанной курицы (см. стр. 32) снять оба филе, зачистить их от сухожилий и пленок (см. № 385) и отбить влажной тупкой до толщины 2 мм. На большое филе положить овальный кусок сливочного масла (примерно 25-50 г), заправленного сырым желтком яйца, рубленой зеленью петрушки (2 г), солью и соком ¼ лимона. На масло положить маленькое филе и плотно завернуть его краями нижнего так, чтобы масла не было видно. Котлетам придать овальную форму с заостренным краем (см. рис. 28), запанировать их в муке, дважды смочить в яйце, разведенном водой или молоком, и обвалить в просеянном через решето мякише черствого белого хлеба. В глубокой посуде нагреть жир, опустить в него котлеты и, слегка покачивая посуду, обжарить их до темно-золотистого цвета.

Готовые котлеты выложить на бумагу или сито и, когда стечет с них жир, положить на горячие тарелки; рядом положить кусочки лимона (если масло не заправлено лимонным соком) и жареный картофель; посыпать все укропом или зеленью петрушки, подлить сбоку или подать отдельно красный соус.

Так же готовятся киевские котлеты из фазана.

На 250 г филе от 1 кг курицы (2 порции): 80 г сливочного масла, 250 г жира для жарения (расход – 30 г), ½ лимона, 20 г муки, 1 яйцо, 150 г белого хлеба, 500 г картофеля; для соуса: 1 стакан бульона, 30 г томата-пюре, 15 г муки, 25 г кореньев (моркови, сельдерея, петрушки), 10 г репчатого лука, ½ лаврового листа, ½ горошины душистого перца; 10 г укропа или 30 г зелени петрушки; соль – по вкусу.

№ 394. Котлеты гатчинские и пожарские, биточки, шницели рубленые из домашней птицы или дичи

Приготавливаются, гарнируются и подаются так же, как указано в № 375, 376 и 377.

На 1 кг мякоти кури, рябчика или куропатки (10 порций): 250 г белого хлеба в рубку и 200-300 г для панировки, 1½-2¼ стакана молока для рубки, 2½ стакана молока для гарнира, по 500 г моркови и брюквы, 150 г сушеного зеленого горошка, 600 г картофеля, 80 г жира или топленого масла, 70 г сливочного масла, 100 г зелени петрушки или 50 г укропа, соль – по вкусу.

№ 395. Курица тушеная с овощами

Сушеный зеленый горошек перебрать, промыть, залить холодной водой на 2-3 часа и отварить в бурно кипящей посоленной воде. Курицу ощипать, опалить, выпотрошить, обмыть, обсушить и заправить (см. стр. 32). Подготовленную курицу посолить, уложить в гусятницу или глубокий сотейник с жиром, обжарить со всех сторон, залить (на ¾ высоты) мясным бульоном или водой и тушить, изредка переворачивая, 30-40 минут.

Картофель, морковь, брюкву и репчатый лук очистить, нарезать кубиками, брусочками или дольками, обжарить на жире и переложить на тарелку. На освобожденной сковороде поджарить немного муки до темно-желтого цвета, развести ее бульоном от курицы и прокипятить. Почти готовую курицу разрезать на четыре части, уложить опять в гусятницу, засыпать обжаренными овощами и сварившимся зеленым горошком, залить соусом и тушить до готовности.

Перед подачей на стол курицу положить на горячие тарелки, полить соусом с овощами, заправленным солью, молотым перцем и, по желанию, сахаром и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Так же можно приготовить цыплят и индейку.

На 1 кг курицы (4 порции): 300 г картофеля, по 200 г моркови и брюквы (или репы), 120 г репчатого лука, 60 г сушеного зеленого горошка, 60-90 г жира, 20 г муки, 20 г укропа или 40 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 396. Курица тушеная со свиной копченой грудкой и овощами

Обработанную, молодую курицу (см. стр. 32) обжарить со всех сторон на сковороде с маслом, положить в глубокий сотейник грудкой вверх и полить жиром. На освобожденную сковороду налить 1-1½ стакана воды, соскоблить ножом приставшие ступки сока и все прокипятить. Полученным соком залить курицу и поставить ее на 40-50 минут в духовой шкаф.

Копченую грудинку ошпарить кипятком, нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Добавить к ней головки лука-саженца, морковь и репу, нарезанные кубиками или брусочками, все слегка обжарить и положить в сотейник вокруг почти готовой курицы. Влить туда же немного бульона или воды (чтобы жидкость только покрывала овощи), положить соль и тушить все еще 10-15 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол курицу разрубить на куски (см. № 387), прогреть в соусе и положить на тарелки. Соус с овощами заправить солью и сливочным маслом, полить им курицу, посыпать все рубленой зеленью петрушки, сельдерея, нашинкованным зеленым луком или укропом.

На 1 кг курицы (5 порций): 30 г куриного, говяжьего жира или маргарина (для поджаривания курицы), 75 г сливочного масла, 150 г лука-саженца, по 300 г моркови и репы, 150 г копченой свиной грудинки, 1½-2 стакана мясного бульона или воды, 50 г зелени петрушки, сельдерея, зеленого лука или 25 г укропа, соль – по вкусу.

№ 397. Рагу из курицы

Обработанную тушку курицы (см. стр. 32) разрубить на кусочки, посыпать их солью, обжарить на горячей сковороде на внутреннем жире птицы или на сливочном маргарине, переложить в глубокий сотейник, залить соком со сковороды и тушить на слабом огне. На горячей сковороде с маслом обжарить нарезанные кубиками или брусочками морковь, репу или брюкву, петрушку и репчатый лук, добавить томат-пюре, снова все прожарить и переложить к полуготовой курице. Поджарить нарезанный кубиками или дольками картофель и тоже положить к курице. Туда же добавить лавровый лист, душистый перец горошком и слегка обжаренную муку, растертую с маслом. Все осторожно перемешать и тушить до готовности. В готовое рагу положить отварной зеленый горошек, прокипятить его 1-2 минуты и заправить по вкусу солью и молотым перцем.

При подаче блюда на стол на тарелки положить кусочки курицы, а сверху – овощи с соусом, все посыпать зеленью петрушки или сельдерея.

Так же готовится рагу из гуся, или утки.

На 1 кг курицы (5 порций): 600 г картофеля, по 150 г моркови и репы или брюквы, 60 г петрушки (кореньев), 180 г репчатого лука, 60 г сушеного зеленого горошка, 120 г томата-пюре, 90 г жира птицы или маргарина, 60 г сливочного масла, 30 г муки, 3½ стакана бульона, 50 г зелени петрушки или сельдерея, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 398. Чахохбили из курицы

Обработанную курицу (см. стр. 32) нарубить мелкими кусочками, положить в сотейник с нагретым маслом и, помешивая, обжарить со всех сторон. Затем собрать их на одну половину сотейника, а на другой обжарить мелко нарубленный репчатый лук, положить к нему томат-пюре, обжарить его, влить уксус, прокипятить, добавить бульон или воду, лавровый лист, душистый перец горошком, все перемешать и кипятить на слабом огне 8-10 минут. После этого в чахохбили ввести обжа-

ренную и охлажденную муку, растертую со сливочным маслом, все хорошо перемешать и тушить еще 10-15 минут.

Свежие помидоры обмыть, обсушить, вырезать у них плодоножки, разрезать пополам, вытряхнуть семена и за 5-8 минут до подачи блюда на стол обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

При подаче на стол чахохбили заправить солью и сливочным маслом, разложить высокими горками на тарелки, кругом уложить помидоры, посыпать все зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно подать рассыпчатый рис.

На 1 кг курицы (5 порций): 250 г репчатого лука, 180 г томата-пюре, 30 г муки, 2½ стакана бульона, 120 г сливочного масла, 250 г свежих помидоров, 3-4 столовые ложки уксуса, 3-4 лавровых листа, 60 г зелени петрушки, соль и душистый перец горошком - по вкусу.

№ 399. Цыпленок жареный по-венгерски

Обработанных цыплят (см. стр. 32) разрубить на куски, обжарить в сотейнике на масле. Положить к ним мелко нарубленный репчатый лук и обжарить его до золотистого цвета, влить белое виноградное вино, мясной бульон или воду, добавить ошпаренные и очищенные от кожицы и семян (см. № 65) нашинкованные свежие помидоры и, накрыв сотейник крышкой, тушить все на слабом огне. На гарнир приготовить припущенный рис (см. № 230).

К почти готовым цыплятам влить сметану, вскипятить ее, добавить обжаренную, охлажденную и растертую со сливочным маслом муку, все перемешать и кипятить еще 8-10 минут.

При подаче на стол кусочки цыплят разложить по тарелкам, полить соусом, заправленным солью и молотым перцем, рядом положить рис, посыпать все зеленью петрушки или укропом.

Так же можно приготовить молодых кур и индеек.

На 1 кг цыплят (5 порций): 65 г сливочного масла, по ½ стакана бульона и белого виноградного вина (Рислинга), 60 г репчатого лука, 250 г свежих помидоров, 50 г зелени петрушки или 25 г укропа, 150 г сметаны, 15 г муки, соль и молотый перец – по вкусу; для гарнира: 300 г риса, 3 тонкостенных стакана белого бульона или воды, 30 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 400. Рагу из потрохов

Очищенные и промытые потроха домашней птицы (см. стр. 34) обсушить, крылышки, шейки, желудочки, лапки разрубить на 2-4 части. Потроха хорошо обжарить на сковороде с жиром и переложить в глубокий сотейник. На освободившейся сковороде обжарить томат-пюре, влить немного воды или мясного бульона, соскоблить ножом приставшие сгустки сока, все прокипятить и перелить к потрохам. Накрыв сотейник крышкой, тушить их на слабом огне. Через 40-50 минут к потрохам положить нарезанные кубиками или дольками и обжаренные на масле морковь, репу, петрушку, репчатый лук и картофель. Еще через 10-15 минут всыпать обжаренную и охлажденную муку, растертую со сливочным маслом, лавровый лист и душистый перец горошком, все хорошо перемешать и тушить до готовности.

Перед подачей на стол рагу заправить по вкусу солью и, по желанию, молотым перцем, переложить на тарелки, посыпать зеленью петрушки, сельдерея, нашинкованным зеленым луком или укропом. По желанию, в почти готовое рагу можно положить отварной зеленый горошек, нарезанные ромбиками стручки фасоли или цветную капусту мелкими кочешками, а также нарубленный и растертый с зеленью петрушки чеснок.

На 1 кг потрохов домашней птицы (8 порций): 80 г жира, 80 г сливочного масла, 250 г репчатого лука, 400 г моркови, 200 г репы, 40 г петрушки (кореньев), 800 г картофеля, 160 г томата-пюре, 70 г муки, 4-6 лавровых листов, 6-8 горошин душистого перца, 80 г зелени петрушки, сельдерея, зеленого лука или укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, ТВОРОГА И МОЛОКА

Яйца содержат значительное количество полноценных белков (в среднем 12,5%) и жиров (12%), основная масса которых находится в желтке. Большое значение для организма имеют также лецитин и фосфорсодержащие вещества, находящиеся в желтке яйца. Однако для пожилых людей излишнее количество яиц в питании вредно.

Куриные яйца бывают диетические, свежие, холодниковые и известкованные.

При тепловой обработке белок яйца быстро свертывается и при температуре +85° С превращается в плотную массу. При дальнейшем нагревании консистенция белка уплотняется еще больше, и такое яйцо труднее усваивается организмом. Яйца, разведенные водой или молоком, свертываются при более высокой температуре, однако масса получается менее плотной и легче усваивается организмом.

Яйца, предназначенные для варки и подачи в скорлупе, просматривают на яркий свет, чтобы установить их доброкачественность. Свежее яйцо просвечивается во всей массе одинаково, у недоброкачественного яйца местами видны затемнения. Чтобы определить, нет ли трещин на скорлупе, яйца, поворачивая, осторожно ударяют друг о друга. Целая скорлупа издает звонкий звук, а с трещиной – глухой.

Известкованные яйца перед варкой прокалывают иглой (на глубину не более 3 мм), для того чтобы вышел находящийся в яйце воздух и при нагревании оно не разорвалось и не вытекло. Очень холодные и подмороженные яйца перед варкой выдерживают 1,5-2,5 часа в теплом помещении или в воде комнатной температуры (16-18°).

Для большинства кулинарных изделий вместо свежих яиц можно использовать меланж (замороженные яйца без скорлупы, смешанные в однородную массу) или яичный порошок (обезвоженное высушенное яйцо).

Яичный меланж перед использованием оттаивают в теплом помещении или в воде температурой не выше 50°. Оттаявший меланж быстро портится, поэтому его не следует долго хранить. Одному яйцу весом в 50 г соответствует 43 г меланжа.

Яичный порошок перед употреблением просеивают через сито и на 30-40 минут заливают холодной водой (на одну часть порошка 3 части воды) для набухания. Одному яйцу соответствует 12 г яичного порошка. Разведенный порошок хранить нельзя, так как он быстро портится.

Свежие яйца варят всмятку, в мешочек, вкрутую, жарят и запекают. Из них делают яичницу и яичную кашу. Из яичного порошка и меланжа готовят яичную кашу, омлеты, драчену и котлеты.

Гусиные и утиные яйца часто содержат возбудителей кишечно-желудочных заболеваний, поэтому они требуют особенно тщательной тепловой обработки.

Творог содержит большое количество полноценных белков и жиров и, кроме того, является одним из продуктов, наиболее богатых кальцием. Творог бывает жирный (из пастеризованного цельного молока), полужирный и тощий (из обезжиренного, снятого молока).

Из творога готовят различные холодные и горячие блюда, из которых наиболее распространены: творог натуральный с молоком, творожная масса, сырники, блинчики и вареники с творогом, пудинги и запеканки. Жирный творог используют в натуральном виде или для приготовления сырковой массы. Из полужирного и тощего творога делают сырники, вареники, пудинги, запеканки.

Перед употреблением творог необходимо просмотреть. Если из него будут приготовлены различные изделия – уложить в салфетку и отжать под прессом (под тяжестью), протереть через решето, редкое сито или пропустить через мелкую решетку мясорубки.

Для улучшения запаха и вкуса творога в него кладут ванилин (предварительно растворенный в горячей воде), изюм, корицу, цедру лимона или апельсина, цукаты (засахаренные фрукты), шоколад или какао, тмин, сахар, соль. Для связи в изделия из творога кладут яйца и иногда муку. Для повышения питательности блюда и придания ему более нежной консистенции в творог добавляют взбитые белки, сливки, сметану, масло.

Творожную сырковую массу готовят чаще всего из жирного творога с добавлением сахара или соли, а также некоторого количества масла, сметаны и различных вкусовых и ароматических приправ.

Сырники делают в виде биточков. Сладкие сырники подают со сметаной и сахаром, со сладкими соусами, вареньем, киселем или ягодным сиропом, а несладкие – со сметаной. В последние иногда добавляют пюре из картофеля, моркови и т. п.

В пудинги из творога кладут сахар, муку, яйцо, изюм, масло, орехи, ванилин, цедру апельсина. Пудинги запекают или варят на пару и подают со сладкими подливками. Запеканки делают в основном так же, как и пудинги, но с меньшим количеством сахара, без фруктов и взбитых белков. Вареники (ленивые) готовят в виде пельменей или клецек.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

№ 401. Яйца всмятку

Просмотренные и обмытые яйца (см. стр. 213) осторожно (с ложки, блюдца или шумовки) опустить в кипящую воду, кипятить 2,5-3 минуты, затем вынуть шумовкой, насухо вытереть и подать на стол в специальных рюмочках-подставках или на тарелке в салфетке. К яйцам дать соль, сливочное масло и хлеб.

На 1 порцию: 2-3 яйца, 10-15 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 402. Яйца, сваренные в мешочек и вкрутую

Просмотренные и обмытые яйца (см. стр. 213) опустить в кипящую воду и варить в мешочек – 5 минут, вкрутую – 10 минут. Затем быстро слить горячую воду, яйца положить под струю холодной воды и через 3-5 минут, разбив ножом скорлупу, в воде же очистить.

Яйца, сваренные в мешочек, подают с прозрачным бульоном, зелеными щами, пюре-шпинатом, под молочным или томатным соусом. Из яиц, сваренных вкрутую, готовят польский соус, различные фарши. Сваренные в мешочек и вкрутую яйца подают и как самостоятельное блюдо.

На 1 порцию: 2-3 яйца, 10-15 г сливочного масла, соль - по вкусу.

№ 403. Яйца в томатном соусе с ветчиной

Яйца отварить в мешочек и очистить от скорлупы (см. № 402). Батон белого хлеба разрезать поперек на овальные ломтики толщиной 1,5-2 см, срезать с них корки и на одной стороне ломтика в центре вырезать углубление для яйца. Хлеб обжарить на масле. Приготовить томатный соус (см. № 139). За 8-10 минут до подачи блюда на стол вареную ветчину (или язык, колбасу) нарезать соломкой, слегка обжарить на масле, перемешать с томатным соусом, прокипятить, заправить по вкусу солью, молотым перцем и сливочным маслом.

На тарелки уложить по два поджаренных ломтика, хлеба, в углубления поместить яйца, залить их томатным соусом с ветчиной, посыпать зеленью петрушки или сельдерея и подавать на стол.

На 2 яйца (1 порция): 50 г ветчины, 80 г белого хлеба, 15 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки; для соуса: ½ стакана бульона, 25 г томата-пюре, 5 г муки, 5 г сливочного масла, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 404. Яичница проварная

В маленькой кастрюле распустить немного сливочного масла, вылить туда яйца, молоко, добавить соль, все хорошо перемешать и нагревать массу, помешивая и не допуская кипения, до легкого загустения (консистенции жидкой манной каши). Затем заправить ее по вкусу солью, положить в горячие тарелки и подавать на стол.

Готовую яичницу можно перемешать с тертым сыром, рубленой зеленью петрушки или укропом; вокруг нее можно положить обжаренные на масле гренки; на яичницу можно положить куриные печенки, почки и ветчину в соусе «Мадера», грибы в сметане, сосиски в томате, поджаренные свежие помидоры или зеленый лук.

Блюдо это очень легко усваивается организмом и широко используется в детском и диетическом питании.

На 3 яйца (1 порция): ¼ стакана молока, 20 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 405. Каша из яичного порошка

Яичный порошок просеять через сито в глубокую тарелку и залить холодной водой. Через 30-40 минут, когда он набухнет, добавить молоко, соль по вкусу и все хорошо перемешать. Массу перелить в кастрюлю или в глубокий сотейник с растопленным маслом и, помешивая от дна, проварить на слабом огне до загустения (консистенции жидкой манной каши).

Готовую кашу выложить невысокой горкой на тарелку и подавать на стол. Ее можно подать с гарнирами, указанными в № 404.

На 35 г яичного порошка (1 порция): ½ стакана воды, ½ стакана молока или сливок, 10 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 406. Яичница, припущенная с молоком

Яйца выпустить в кастрюлю, посолить и размешать с таким же количеством молока. Массу процедить через сито в хорошо смазанную маслом форму слоем не более 5 см. Форму с яичницей поставить на противень или в сотейник с горячей водой, накрыть подмасленной бумагой или плотно крышкой и варить яичницу до готовности, не допуская кипения воды, в которой она стоит. Готовую яичницу, слегка охладив, выложить на тарелку (форму накрыть тарелкой и перевернуть) и подать на стол.

Эту яичницу можно приготовить с помидорами, зеленым горошком.

На 2 яйца (1 порция): ½ стакана молока, 5 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 407. Яичница-глазунья натуральная

На маленькую сковороду с разогретым маслом положить немного соли и выпустить яйца так, чтобы не нарушить целостность желтков. Яйца нагревать в духовом шкафу или на плите до свертывания белка.

На 2-3 яйца (1 порция): 10-15 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 408. Яичница с ветчиной и с другими гарнирами

На маленькой сковороде разогреть немного масла, обжарить в нем кусочки ветчины, выпустить яйца, распределив их равномерно по поверхности ветчины, посолить и нагревать до свертывания белка.

Так же готовится яичница с кусочками белого или черного хлеба, колбасой, шпиком, копченой грудинкой, жареной или отварной говядиной, со свежими помидорами, зеленым луком.

В готовую яичницу между желтками можно положить сосиски в томате, почки и куриные печенки в соусе «Мадера», грибы в сметане, зеленый горошек, спаржу и другие сочные гарниры.

На 2-3 яйца (1 порция): 10-15 г сливочного масла, 50-75 г ветчины, соль – по вкусу.

№ 409. Яичница с кукурузой

Очищенный мелко нарубленный репчатый лук слегка обжарить на горячей сковороде с маслом, положить зерна обсушенной отварной или консервированной

кукурузы (см. № 209), снова все обжарить и посолить. На овощи выпустить яйца и нагревать их на плите или в духовом шкафу до свертывания белка. При подаче на стол яичницу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

На 2 яйца (1 порция): 100 г зерен отварной свежей или консервированной кукурузы, 10 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, соль – по вкусу.

№ 410. Омлет с картофелем, ветчиной и луком

На маленькой горячей сковороде с маслом обжарить почти до готовности нарезанный мелкими кубиками и немного посоленный картофель, добавить также нарезанную ветчину и мелко нашинкованный зеленый лук, все прожарить и выложить на тарелку. В глубокую посуду выпустить яйца, добавить к ним молоко, соль и все хорошо перемешать ножом; Полученную массу вылить на горячую сковороду с растопленным маслом и нагревать, помешивая, до легкого загустения.

На середину почти готовой яичницы длинной горкой уложить картофель с ветчиной и луком и завернуть края яичницы с двух сторон, закрыв ими картофель. Омлет обжарить и осторожно опрокинуть со сковороды на тарелку швом вниз.

Так же готовится омлет с ветчиной, колбасой, с грибами в сметане, с почками и печенкой в соусе «Мадера», с сосисками в томате, с тертым сыром (сыр размешать с яйцами), с зеленым луком (лук поджарить на сковороде и на него вылить яичную массу).

На 3 яйца (1 порция): 3 столовые ложки молока, 20 г сливочного масла, 80 г картофеля, 30 г ветчины, 20 г зеленого лука, соль – по вкусу.

№ 411. Омлет запеченный из яичного меланжа и кукурузы

Зерна вареной или консервированной кукурузы (см. № 209) пропустить через мясорубку или мелко порубить и уложить в глубокую тарелку. К кукурузе добавить яичный меланж, молоко, соль по вкусу и все хорошо перемешать ножом. Полученную массу вылить на подмасленную сковороду и запекать в горячем духовом шкафу до образования поджаристой корочки.

При подаче на стол на омлет положить кусочек сливочного масла, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Омлет можно приготовить и с целыми зернами кукурузы, с обжаренным репчатым или зеленым луком, с поджаренным картофелем, зеленым горошком, со свежими слегка поджаренными помидорами.

На 85 г яичного меланжа или 2 яйца (1 порция): 100 г зерен вареной кукурузы, 2 столовые ложки молока, 10 г сливочного масла (или столового маргарина), 10 г зелени петрушки или 5 г укропа, соль – по вкусу.

№ 412. Яйца, жаренные в масле, с зеленым горошком

Зеленый горошек отварить и заправить сливочным маслом, молочным или томатным соусом (см. № 139 и 141). Вареную ветчину или копченую грудинку нарезать ломтиками и обжарить.

За 10-12 минут до подачи блюда на стол в маленькой кастрюле или глубоком сотейнике нагреть до появления чуть заметного дымка топленое масло и осторожно выпустить в него с блюда посоленное сырое яйцо. Когда белок со всех сторон обжарится, яйцо переложить на ситечко, чтобы с него стекло масло. Так обжарить все яйца.

Перед подачей блюда на стол зеленый горошек положить горкой в салатник или на тарелку, вокруг уложить жареные яйца, а между ними – ломтики поджаренной ветчины или копченой грудинки. Отдельно подать томатный соус.

Жаренные в жире яйца можно подать с картофельным пюре и обжаренным луком, с припущенным рисом и половинками жареных помидоров.

На 4-6 яиц (2 порции): 150 г зеленого горошка, 15 г сливочного масла, 120 г топленого масла (расход 30 г), 40 г вареной ветчины или 60 г копченой грудинки; для соуса: $\frac{3}{4}$ стакана бульона, 50 г томата-пюре, 5 г муки, 10 г сливочного масла; соль и молотый перец – по вкусу.

№ 413. Котлеты или биточки из яиц

Сваренные вкрутую яйца очистить, охладить, разрезать пополам, каждую половину – еще вдоль на 3-4 части и нашинковать ломтиками толщиной 2-3 мм. Приготовить густую манную кашу (см. № 238), положить в нее нашинкованные яйца и один сырой желток, все осторожно перемешать и заправить по вкусу солью. Полученную массу разделить на котлеты или биточки, смочить их в яичном белке, разведенном водой или молоком, запанировать в сухарях, поджарить с обеих сторон на сковороде с маслом и 3-5 минут прогреть в духовом шкафу.

Готовые котлеты уложить на тарелки, полить маслом со сковороды. Сбоку положить сметану (или сметанный, томатный соусы) и подавать на стол.

Свежие яйца можно заменить припущенным на подмасленной сковороде меланжем или омлетом из яичного порошка (см. стр. 213), которые после охлаждения мелко нашинковать или порубить. Вместо манной каши можно использовать густой молочный соус (см. № 141).

На 5 яиц (2 порции): 50 г манной крупы, $\frac{1}{2}$ тонкостенного стакана воды, 30 г сливочного масла, 25 г сухарей, 60 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 414. Яичница-драчена

В маленькую глубокую кастрюлю выпустить яйца, всыпать немного просеянной муки, соль, все хорошо перемешать и постепенно вливать молоко, все время вымешивая массу. Затем процедить ее через сито и слоем толщиной 3-4 см вылить на смазанную маслом сковороду или маленький противень с высокими бортиками. Драчену полить распущенным маслом и запекать в духовом шкафу до темно-золотистого цвета.

Готовую драчену можно посыпать сахарной пудрой или подать с вареньем.

На 2 яйца (1 порция): 5 г муки, 12 г сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана молока, соль – по вкусу.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

№ 415. Творог натуральный с молоком

Свежий жирный творог просмотреть, уложить горкой на глубокие тарелки или в салатники и залить холодным молоком или сливками. Отдельно подать сахар и, по желанию, молотую корицу (1 г на порцию). Молоко или сливки к творогу можно подать и отдельно.

На 1 кг творога (5 порций): 1 л молока или 0,5 л сливок, 100 г сахара.

№ 416. Творог натуральный со сметаной

На тарелку уложить горкой просмотренный и протертый через решето творог, полить его сметаной, сбоку положить сахар.

На 1 кг творога (5 порций): 100 г сметаны, 100 г сахара.

№ 417. Творожная масса натуральная сладкая

Творог просмотреть, отжать (см. стр. 214), протереть через сито или дважды пропустить через мелкую решетку мясорубки и уложить в кастрюлю. Добавить к нему свежую сметану, сахар, размягченное сливочное масло (по желанию), соль и ванилин. Творог перемешать и положить конусом или пирамидой на тарелки.

На 1 кг творога (7 порций): 175 г сметаны, 175 г сахарного песка, 35-70 г сливочного масла, соль и ванилин – по вкусу.

№ 418. Творожная масса сладкая проваренная

Творог просмотреть, отжать (см. стр. 214), протереть через сито или пропустить через мелкую решетку мясорубки, положить в кастрюлю, добавить к нему сахар и соль, поставить на огонь и, изредка помешивая от дна, кипятить 1-1,5 минуты. Затем творог снять с огня, слегка охладить и вбить в него яйца. Помешивая, творог прогреть и ввести в него сливочное масло, промытый и обсушенный изюм (см. № 242) и нарезанный мелкими кубиками цукат. Массу перемешать, охладить, положить в нее россыпью ванилин и еще раз перемешать.

Перед подачей на стол творожную массу положить конусом, пирамидой или ромбиком на холодные тарелки.

На 1 кг творога (7 порций): 350 г сахара, 2 яйца, 1 порошок ванилина, 100 г цуката, 35 г изюма, 35-70 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 419. Творожная масса соленая

В основном готовится так же, как и сладкая (см. № 417 и 418). В протертый творог кладут размягченное сливочное масло, соль по вкусу, вымытый в теплой воде тмин (его можно и не класть) и все перемешивают. Сверху творог поливают сметаной.

На 500 г творога (5 порций): 75 г сливочного масла, 50 г сметаны, 10 г тмина, соль – по вкусу.

№ 420. Вареники с творогом

Муку просеять на стол или доску, собрать горкой, в центре сделать углубление в виде воронки, положить туда сырые яйца, сливочное масло, соль, влить стакан воды и замесить тесто. Поставить его на 30 минут в холодное место. Перебранный и отжатый творог (см. стр. 214) протереть через редкое сито или пропустить через мясорубку, уложить в кастрюлю, добавить к нему сахар, сырое яйцо, соль и все хорошо перемешать.

Посыпая все время стол или доску мукой, раскатать тесто длинной полоской толщиной 1,5-2 см (см. рис.27). Край теста шириной 8-10 см смазать яйцом, перемешанным с водой, уложить на него через промежутки в 2-2,5 см маленькими кучками творог и накрыть тестом. Кучки творога плотно обжать сначала согнутой в полукруг ладонью (чтобы вышел воздух), а затем тупой круглой выемкой и более широкой выемкой нарезать вареники. За 10-15 минут до подачи блюда на стол вареники опустить в кипящую немного посоленную воду и варить их 6-8 минут.

Готовые вареники переложить шумовкой в сотейник с растопленным маслом, осторожно перемешать, положить на горячие тарелки и подать на стол со сметаной, сахарным песком, растопленным сливочным маслом.

Так же приготавливаются вареники со свежими спелыми вишнями (без косточек), перемешанными с сахарным песком или с фаршем из капусты.

На 1 кг творога (10 порций): 1 яйцо, 150 г сахара, 50 г сливочного масла, 300 г сметаны; для теста: 500 г муки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 1 стакан воды; соль – по вкусу.

№ 421. Вареники ленивые

Творог перебрать, отжать (см. стр. 214), протереть через решето или дважды пропустить через мелкую решетку мясорубки и положить в кастрюлю. Добавить в него прогретую, а затем охлажденную муку, сырые яйца, сахар, соль и все хорошо перемешать. Полученную массу раскатать в виде колбасок толщиной 1,5-2 см и разрезать наискось на кусочки (ромбиками), которые уложить на посыпанные мукой листы, деревянные доски или тарелки. За 10-15 минут до подачи на стол вареники опустить в посоленную бурно кипящую воду и варить 6-8 минут на слабом огне.

Готовые вареники переложить шумовкой в сотейник с растопленным маслом, перемешать, положить на горячие тарелки и подавать на стол со сметаной, растопленным маслом и сахарным песком.

На 1 кг творога (7 порций): 140-160 г муки, 2-3 яйца, 35 г сливочного масла, 100 г сахара, 210 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 422. Блинчики с творогом

В кастрюлю налить половину положенного по раскладке молока, положить в него соль, сахар, яйца, все перемешать, всыпать муку, снова хорошо перемешать и постепенно влить оставшееся молоко. Тесто процедить через сито в другую кастрюлю. Раскаленную сковороду слегка смазать растопленным маслом, или надеть на вилку шпиком, налить на нее тонким слоем тесто, распределить его равномерно по всей сковороде и поджарить с одной стороны. Так выпечь все блины.

Творог перебрать, отжать (см. стр. 214), протереть через решето или пропустить через мясорубку, положить в него яйцо, соль, сахар и хорошо перемешать. На жареную сторону блина положить творог, завернуть его со всех сторон; блину придать форму квадрата, прямоугольника или треугольника. Перед подачей на стол блинчики с творогом обжарить на сливочном масле с обеих сторон, положить на горячие тарелки, полить растопленным маслом, рядом положить сметану, сахар.

Так же готовят блинчики с мясным фаршем, вареньем, яблоками. Сладкие блинчики посыпают сахарной пудрой и глазируют в духовом шкафу.

На 1 кг творога (7 порций): 1 яйцо, 120 г сахара; для теста: 280-300 г муки, 3½ стакана молока, 1 яйцо, 20 г сахара, 100 г масла, 200 г сметаны; соль – по вкусу.

№ 423. Сырники со сметаной

Творог перебрать, отжать, протереть через редкое сито или пропустить через мясорубку и сложить в глубокую кастрюлю. Добавить к нему прогретую и охлажденную муку, сахар, соль, сырое яйцо, по желанию, размягченное сливочное масло или сметану и все хорошо перемешать. Полученную массу выложить на стол или доску, обсыпанную мукой, раскатать в виде цилиндра толщиной 5-6 см, нарезать кусочками и запанировать их в муке, придав форму биточков.

За 15-20 минут до подачи на стол сырники обжарить на раскаленной сковороде с маслом до образования румяной корочки и поставить в духовой шкаф для пропекания. Готовые сырники уложить на горячие тарелки и подать со сметаной. К сырникам можно подать также растопленное сливочное масло и сахар.

На 1 кг творога (5 порций): 125 г муки, 1 яйцо, 75 г сахара, 75 г сливочного масла, 125 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 424. Сырники из творога и картофеля или моркови

Творог перебрать, отжать и пропустить через мясорубку. Картофель очистить, отварить, обсушить и горячим протереть через решето или пропустить через мелкую решетку мясорубки (см. № 153). Картофельное пюре и творог перемешать, заправить маслом, яйцами, солью, разделить на сырники и обжарить их (см. № 423). К сырникам подается сметана.

Так же готовятся сырники с морковью.

На 1 кг творога (8 порций): 1 кг картофеля, 2 яйца, 200 г муки, 80 г сливочного масла, 250 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 425. Пудинг из творога с орехами, варенный на пару

Творог перебрать, отжать, протереть через решето или пропустить через мясорубку и уложить в кастрюлю. Добавить к нему яичные желтки, растертые с сахаром и размягченным сливочным маслом, все хорошо перемешать, положить пшеничные толченые сухари, соль, ванилин, мелко нарубленные орехи, изюм и снова все перемешать. Затем, помешивая массу сверху вниз, ввести в нее взбитые в густую пену яичные белки.

Металлические луженые формы обсушить, охладить, смазать сливочным маслом, обсыпать сахарным песком и наполнить (на ¾ их высоты) творожной массой.

Формы закрыть крышками, поставить в кастрюлю с кипящей водой и варить пудинг 30-90 минут, в зависимости от его величины. Если поднявшийся пудинг упругий и немного отстает от краев формы, – значит он готов.

Перед подачей на стол формы с пудингом вынуть из воды, через 8-10 минут выложить пудинг на тарелку и разрезать на порции. Пудинг подают со сметаной, ягодным вареньем, сладкими соусами (см. № 500, 518, 525).

На 1 кг творога (10 порций): 200 г пшеничных сухарей, 200 г сахара, 5 яиц, 150 г изюма, 250 г грецких орехов, 0,2 г ванилина, 100 г сливочного масла, 300 г сметаны или варенья.

№ 426. Пудинг из творога с изюмом запеченный

Приготовить творожную массу, как указано в № 425, но вместо орехов и сухарей положить в нее изюм и манную крупу или прогретую и затем охлажденную просеянную муку. Сковороду или противень обсушить, охладить, смазать маслом и обсыпать сухарями. В подготовленную форму выложить массу, смазать ее сметаной, смешанной с яйцом, поставить в духовой шкаф и запекать 25-35 минут.

Готовый пудинг слегка охладить (3-8 минут), разрезать на порции, положить на тарелки, полить абрикосовым соусом (см. № 525) и подавать на стол.

На 1 кг творога (7 порций): 100 г муки или манной крупы, 100 г сахара, 2 яйца, 175 г изюма, 35 г сливочного масла, 35 г сухарей, 35 г сметаны, 0,15 г ванилина; для соуса: 100 г сушеных абрикосов, 70 г сахара, 20 г крахмала, 2 стакана воды.

№ 427. Запеканка из творога

Приготовить творожную массу так же, как для пудинга (см. № 426), но без яиц, изюма и орехов. Выложить ее на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, смазать яйцом, перемешанным со сметаной, поставить в духовой шкаф и запекать до образования поджаристой корочки.

Готовую запеканку слегка охладить, разрезать на порции, положить на тарелки, полить сметаной (или абрикосовым соусом, клюквенным сиропом или киселем) и подать на стол.

На 1 кг творога (8 порций): 80 г манной крупы, 120 г сахара, 1 яйцо, 40 г сливочного или топленого масла, 40 г сухарей, 0,15 г ванилина, 300 г сметаны.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

№ 428. Простокваша

В стакан положить сметану и, размешивая ее, постепенно вливать вскипяченное и охлажденное до 30-35° молоко или подогретое до этой же температуры пастеризованное молоко. Заквашенное молоко накрыть бумагой или крышкой, поставить в теплое место и выдерживать 18-20 часов. Готовую простоквашу охладить и подавать с сахарной пудрой или песком, просеянными ржаными сухарями или кукурузными хлопьями и молотой корицей.

При отсутствии сметаны молоко можно заквасить простоквашей. Охлажденную простоквашу следует хранить не более 12-18 часов.

На 1 л молока (5 порций): 35 г сметаны, 75 г сахарной пудры, 25 г ржаных сухарей, 5 г корицы.

№ 429. Варенец

Приготавливают так же, как и простоквашу (см. № 428), но из топленого молока. Для этого цельное молоко наливают в широкий сотейник и ставят в духовой шкаф с температурой 170-180°. Образующуюся на молоке румяную пенку погружают в молоко; так делают 6-8 раз, до тех пор, пока молоко не приобретет светло-коричневого цвета. После этого молоко охлаждают до 30-35° и заквашивают.

На 1 л молока (4 порции): 40 г сметаны, 60 г сахарной пудры или мелкого сахарного песка, 20 г ржаных сухарей, 4 г корицы.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Холодные блюда и закуски служат в основном для возбуждения аппетита – как дополнение к обеду, а не очень острые идут, на завтраки и ужины.

Некоторые из них – ветчина, колбаса, сыр, икра – обладают высокой калорийностью, другие – салаты из свежих овощей, фруктов и ягод – являются источниками витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Холодные блюда и закуски следует готовить из охлажденных продуктов. Нельзя смешивать теплые продукты с холодными, так как это ухудшает вкус блюда и вызывает быструю его порчу.

С целью сохранения в свежих овощах и фруктах витамина С, натурального цвета, запаха и сочности плодов нарезать и заправлять их рекомендуется перед самой подачей на стол. Все продукты для салатов и гарниров надо нарезать тонкими кусочками разнообразной формы и красиво уложить их, придав блюду привлекательный вид.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

№ 430. Салат зеленый со сметанно-уксусной заправкой

Салат перебрать, очистить и промыть (см. стр. 15). Яйца отварить вкрутую и очистить. Белок изрубить, а желток протереть через сито и растереть со сметаной, горчицей, сахаром и солью. В заправку влить уксус и хорошо размешать ее.

Перед самой подачей на стол салат полить заправкой, перемешать, положить в вазочку или салатник, посыпать рубленым яичным белком и укропом.

В зеленый салат можно положить очищенные и нарезанные тонкими кружочками свежие огурцы и помидоры; салат в этом случае следует посолить. Желток яйца можно не протирать, а вместе с белком тонко нашинковать.

Салат подается на закуску, на завтрак или ужин и как гарнир к натуральным мясным жареным изделиям, особенно к жареной домашней и дикой птице.

На 200 г зеленого салата (1 порция): ¼ яйца, 10 г густой сметаны, ¼ столовой ложки уксуса, на кончике ножа горчицы, ½ чайной ложки сахара, 5 г укропа, соль – по вкусу.

№ 431. Салат из свежих огурцов в сметане

Свежие огурцы обмыть, если у них грубая кожица, очистить, нарезать поперек кружочками, положить в глубокую тарелку и перемешать со сметаной и солью. Са-

лат уложить горкой на тарелку, в вазочку или салатник, посыпать укропом или зеленью петрушки и подать на стол.

Огурцы можно заправить и сметанно-уксусной заправкой с нарубленным или нашинкованным яйцом (см. № 430) или просто уксусной заправкой (см. № 149).

Салат подают на закуску или как гарнир к холодному мясу, натуральным мясным жареным блюдам, к домашней птице и дичи.

На 200 г свежих огурцов (1 порция): 50-75 г сметаны, ½ чайной ложки сахара, 5 г укропа или 10 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 432. Салат из редиса в сметане

У красного редиса отрезать конец корешка и стебельки, с белого соскоблить кожицу. Редис промыть, обсушить, нарезать поперек очень тонкими кружочками (толщиной 1,5-2 мм), посолить и перемешать со сметаной и сахаром. Салат уложить горкой на тарелку, в салатник или вазочку, посыпать укропом и подавать на стол. К редису можно добавить свежие огурцы.

На 150 г редиса (1 порция): 30-50 г сметаны, ½ чайной ложки сахара, 5 г укропа, соль – по вкусу.

№ 433. Салат из свежих помидоров

Помидоры обмыть, вырезать плодоножку и нарезать их поперек тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кружочками и разобрать их на колечки. Перед подачей на стол помидоры и лук попеременно уложить горкой на тарелку или в вазочку, сверху красиво расположить крупные колечки лука, полить все уксусно-горчичной заправкой (см. № 149) и посыпать укропом.

По желанию, в салат можно положить и свежие огурцы (впеременно с кружочками помидоров и лука). Салат из помидоров и огурцов можно заправить сметаной, – в этом случае вместо репчатого лука в салат кладут отварной молодой картофель (кружочками).

На 200 г свежих помидоров (1 порция): 70 г репчатого лука, 15-20 г растительного масла, 30-40 г уксуса, ¼ чайной ложки горчицы, ½ чайной ложки сахара, 5 г укропа, соль и перец – по вкусу.

№ 434. Салат домашний «Весна»

Зеленый салат и лук очистить, промыть и крупно нарезать. Свежие помидоры, огурцы и редис обмыть, очистить и нарезать кружочками (см. стр. 14). Сваренные вкрутую яйца нашинковать тонкими ломтиками. В глубокой тарелке или салатнике растереть сметану, горчицу, сахар, соль и соус «Южный». Помешивая, добавить к ним растительное масло и столовый уксус. В получившийся соус положить овощи, хорошо перемешать их, заправить по вкусу солью и посыпать укропом.

В салат можно добавить нарезанную мелкими ломтиками жареную телятину, нежирную свинину, ростбиф, мякоть жареной птицы. Вместо указанного выше соуса овощи можно заправить майонезом со сметаной.

На 2 порции: 100 г свежих помидоров, 100 г свежих огурцов, 60 г зеленого салата, 60 г редиса, 2 яйца, 40 г зеленого лука, 20 г соуса «Южный», 100 г сметаны,

30 г растительного масла, 5-10 г горчицы, 10 г укропа, соль, сахар и уксус – по вкусу.

№ 435. Салат из свежих овощей

Очищенные и обмытые морковь, брюкву, белокочанную капусту, зеленый салат и сельдерей (см. стр. 14) нашинковать или натереть на терке. Свежие огурцы и помидоры обмыть и нарезать тонкими кружочками. Овощи посолить и уложить горками, чередуя их по окраске, в глубокий салатник. Отдельно подать сметану или соус майонез. Салат следует готовить перед самой подачей его на стол.

На 2 порции: по 60 г моркови, брюквы и белокочанной капусты, 40 г сельдерея, 30 г зеленого салата, по 90 г свежих огурцов и помидоров, 100 г соуса майонез или сметаны, соль и сахар – по вкусу.

№ 436. Салат из цветной капусты, овощей и фруктов

Цветную капусту разделить на мелкие кочешки и отварить (см. стр. 15 и № 180). Свежие огурцы, яблоки и помидоры нарезать тонкими ломтиками, а морковь – соломкой, у винограда удалить косточки. Все овощи и фрукты уложить горками в глубокий салатник и перед подачей на стол полить сметаной, перемешанной с солью, сахарной пудрой и лимонной кислотой или уксусом.

По желанию, в салат можно положить также очищенные от кожуры и косточек и нарезанные ломтиками апельсины или мандарины, бананы и сливы.

На 2 порции: 100 г цветной капусты, по 100 г свежих огурцов, помидоров и яблок, 40 г моркови, 40 г винограда или других фруктов, 100 г сметаны, 10 г сахарной пудры, 2 чайные ложки уксуса, соль – по вкусу.

№ 437. Салат из дыни, арбуза и фруктов

Арбуз, дыню, сливы и виноград обмыть и обсушить; зеленый салат очистить, обмыть, обсушить и мелко нашинковать. Мякоть дыни и арбуза нарезать кубиками, сливу – дольками, из винограда удалить косточки. На середину салатника высокой горкой уложить зеленый салат, вокруг кучками – арбуз, виноград, дыню и сливу. Салат полить сметаной, заправленной лимонной кислотой, посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

На 2 порции: по 150 г арбуза, дыни и винограда, 100 г сливы, 50 г зеленого салата, 100 г сметаны, 30 г сахарной пудры, 1 г лимонной кислоты, 0,5 г молотой корицы, соль – по вкусу.

№ 438. Салат из краснокочанной капусты

Краснокочанную капусту очистить, тонко нашинковать, посыпать солью и слегка перетереть руками (или на 1-1,5 минуты залить кипятком, откинуть на сито и хорошо отжать). Капусту положить в фарфоровую или стеклянную глубокую посуду, заправить слабым уксусом и по вкусу сахаром. По желанию, в нее можно положить нашинкованные антоновские яблоки и сельдерей, все хорошо перемешать, закрыть крышкой и вынести в холодное место.

Через 3-4 часа капусту перемешать, окончательно заправить солью, сахаром, уксусом и растительным маслом, уложить красивой горкой в салатник или на тарелку, посыпать нашинкованным зеленым луком и подать на стол.

Салат из красной капусты подают на гарнир к холодному мясу и рыбе, а также к горячей жареной свинине, телятине, кролику, домашней и дикой птице.

На 200 г краснокочанной капусты (1 порция): 20 г зеленого лука, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса, 10-15 г растительного масла, 5 г сахара, соль – по вкусу.

№ 439. Салат из белокочанной капусты

Очищенную капусту нашинковать, положить в глубокий сотейник, слегка посолить, влить немного уксуса и, помешивая, прогревать (не кипятя) на слабом огне до тех пор, пока она слегка не размягчится. Затем капусту охладить, заправить растительным маслом, солью, сахаром, уксусом и, по желанию, сметаной, посыпать нашинкованным зеленым луком.

В охлажденную капусту можно положить нашинкованные свежие яблоки или морковь, моченые яблоки, маринованную вишню и сливу (без косточек).

Салат подают на гарнир к различным мясным, горячим и холодным блюдам.

На 500 г свежей капусты (3 порции): 75 г зеленого лука, 75 г яблок или моркови, $\frac{1}{4}$ стакана 3%-ного уксуса, 25 г сахара, 25 г растительного масла, соль – по вкусу.

№ 440. Салат из картофеля

Картофель обмыть, отварить в кожуре, очистить и остудить. Часть его обточить цилиндриками и нарезать кружочками, а остальной – ломтиками (см. рис. 1-3). Картофель, нарезанный ломтиками, уложить в глубокий сотейник или салатник, влить в него горячий крепкий мясной бульон, уксус, растительное масло, положить молотый перец, сахар, соль и все хорошо перемешать. Заправленный салат положить горкой в салатник или вазочку, украсить крупными ровными кружочками картофеля, сбрызнуть уксусом, посыпать укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг картофеля (4 порции): $\frac{3}{4}$ стакана мясного бульона, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса, 60 г растительного масла, 10 г сахара, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 441. Салат из консервированных крабов

Сваренный в кожуре и затем очищенный картофель, отварную морковь, свежие или соленые огурцы, свежие помидоры нарезать мелкими кубиками. Примерно $\frac{1}{3}$ овощей заправить солью и соусом майонез, уложить высокой горкой на середину вазочки или салатника и украсить кусочками крабов (красной стороной вверх). Вокруг положить горками картофель, морковь, огурцы и, по желанию, отварной зеленый горошек, мелкие кочешки цветной капусты, антоновские яблоки. Салат полить майонезом, разведенным уксусом, и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Так же готовится салат из раков (см. № 482) и филе ершей (см. стр. 18).

На 150 г консервированных крабов (3 порции): по 250 г моркови и картофеля, по 100 г свежих или соленых огурцов и свежих помидоров, 150 г соуса майонез, 40 г зелени петрушки или 20 г укропа, соль – по вкусу.

442. Салат из осетрины и прочей рыбы

Осетрину, севрюгу или белугу отварить (см. № 281), охладить и нарезать тонкими широкими кусочками. Свеклу промыть, отварить с уксусом, охладить, очистить и нарезать кружочками толщиной 0,25 см. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать кружочками, а обрезки – мелкими ломтиками. Свежие огурцы нарезать кружочками, а помидоры – дольками. Зеленый салат нашинковать (зеленый салат, свежие огурцы, свеклу и помидоры можно заменить отварным зеленым горошком, солеными огурцами и морковью). Приготовить соус: майонез и белый соус (см. № 145 и 137) и перемешать их в равных количествах.

Часть рыбы и картофель уложить в глубокую посуду, залить $\frac{1}{3}$ частью соуса, перемешать, заправить по вкусу солью и уложить высокой горкой в салатник. Сверху веером разместить оставшуюся рыбу и залить ее майонезом, вокруг маленькими горками уложить гарнир из овощей (зеленого салата, свеклы, помидоров, огурцов, зеленого горошка).

Так же готовят салаты из судака, сига, лососины, жереха (рыбу варят кусочками).

На 1 кг осетрины, севрюги или белуги (7 порций): 350 г свеклы, 840 г картофеля, 350 г свежих огурцов, 100 г зеленого салата (или 150 г зеленого горошка), 200 г свежих помидоров; для соуса майонез: 250 г растительного масла, 2 яйца, 2-3 столовые ложки уксуса, 15-25 г горчицы, 25 г сахара; для белого соуса: $\frac{1}{2}$ -2 стакана молока или рыбного бульона, 40 г муки, 40 г растительного масла; соль – по вкусу.

№ 443. Салат из мяса

Приготавливается так же, как и рыбный салат (см. № 442), но вместо рыбы в него кладут отварное мясо. Салат заливают негустым майонезом, смешанным с соусом «Южный», и белым соусом, и посыпают нашинкованным зеленым луком. Между горками гарнира кладут нарезанное на дольки крутое яйцо. Для салата можно использовать также тушеное и жареное мясо.

На 1 кг мякоти мяса (7 порций): 350 г свеклы, 840 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 350 г огурцов, 100 г зеленого салата, 200 г свежих помидоров, 1 яйцо, 70 г зеленого лука; для соуса майонез: 100 г соуса «Южный», 250 г растительного масла, 3 яйца, 2 столовые ложки уксуса, 15-25 г горчицы, 25 г сахара; для белого соуса: $1\frac{3}{4}$ стакана молока или мясного бульона, 40 г муки, 40 г растительного масла; соль – по вкусу.

№ 444. Салат из дичи

Дичь очистить, обжарить до готовности (см. стр. 32, № 387), охладить, филе нарезать широкими очень тонкими ломтиками, а мясо с ножек и каркаса – мелкими кусочками. Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую и разрезать каждое на 6 долек. Зеленый салат

промыть, обсушить и нашинковать. Свежие огурцы очистить и нарезать тонкими кружочками. Помидоры нарезать дольками или ломтиками (свежие огурцы, помидоры и зеленый салат можно заменить отварным зеленым горошком, зелеными бобами, солеными огурцами). Приготовить соус майонез (см. № 145).

В глубокую посуду положить картофель, половину огурцов, мелкие кусочки дичи, влить $\frac{1}{3}$ часть майонеза, соединенного с соусом «Южный», все перемешать и заправить по вкусу солью. Салат положить горкой в салатник, сверху разместить веером ломтики филе дичи и залить все оставшимся соусом. Огурцы, помидоры и зеленый салат уложить горками с двух сторон салата, а между ними поместить дольки яиц.

Часть дичи можно заменить домашней птицей или телятиной.

На 1 кг дичи – рябчика, куропатки, глухаря, тетерки (6 порций): 1 кг картофеля, 600 г свежих огурцов, 2 яйца, 120 г зеленого салата, 150 г свежих помидоров, 30 г жира; для соуса: 60-90 г соуса «Южный», 300 г растительного масла, 2 яйца (желтки), 2-3 столовые ложки уксуса, 20 г горчицы, 20 г сахара; соль – по вкусу.

№ 445. Винегрет из овощей

Свеклу промыть, залить холодной водой, добавить немного уксуса, отварить до готовности, очистить и охладить. Картофель отварить в кожуре, очистить и охладить. С крупных соленых огурцов срезать кожуру. Овощи нарезать мелкими ломтиками или кубиками, сложить в глубокую посуду, добавить к ним нашинкованные белые стебли зеленого лука (или репчатый) и залить заправкой из горчицы, сахара и соли, растертых с растительным маслом и уксусом. Винегрет перемешать и вынести на холод. Через 10-15 минут его окончательно заправить по вкусу горчицей, солью, сахаром и уксусом, положить горкой в салатник, посыпать нашинкованным зеленым луком и, по желанию, украсить ломтиками яйца, свеклы, огурца.

В винегрет можно положить квашеную или свежую капусту, отварную фасоль, соленые или маринованные грибы, свежие помидоры и огурцы. Заправить его можно сметаной, сметанно-уксусной заправкой или смесью сметаны и майонеза (см. № 430).

Так же готовится винегрет с отварной рыбой, сельдью, отварным мясом.

На 1 порцию: 120 г картофеля, 80 г свеклы, 80 г соленых огурцов, 30 г зеленого или репчатого лука, 1-2 столовые ложки уксуса, 20 г растительного масла, 3 г горчицы, 10 г сахара, соль – по вкусу.

№ 446. Салат из кукурузы, яиц и лука

Початки сахарной кукурузы молочно-восковой спелости очистить, отварить (см. № 209) и отделить зерна. Репчатый лук нарезать тонкими ломтиками. Крутые яйца, зеленый лук и укроп мелко нарезать.

Перед подачей блюда на стол зерна кукурузы перемешать с репчатым луком и заправить растительным маслом, уксусом, солью и сахаром. Салат уложить высокой горкой в салатник, посыпать нашинкованными яйцами, зеленым луком и укропом.

Можно использовать консервированную кукурузу.

На 250 г зерен отваренной или консервированной кукурузы (3 порции): 1 яйцо, 50 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, 15 г укропа, 30 г растительного масла, 15 г сахара, 1-2 столовые ложки уксуса, соль – по вкусу.

№ 447. Салат из кукурузы, яблок и картофеля

Антоновские яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать мелкими ломтиками. Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить и так же нарезать. Зерна консервированной или отваренной кукурузы откинуть на дуршлаг или сито, перемешать с яблоками, картофелем, зеленым луком и заправить растительным маслом, уксусом, укропом, солью, сахаром и молотым перцем. Салат уложить высокой горкой в салатник или на тарелки и посыпать мелко нарезанными отварными яйцами и укропом.

На 250 г зерен консервированной или отваренной кукурузы (4 порции): 150 г картофеля, 150 г яблок, 60 г зеленого лука, 20 г укропа, 1 яйцо, 40 г растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 15 г сахара, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 448. Салат из кукурузы, грибов и лука

Сушеные белые грибы отварить (см. № 11) и нарезать соломкой. Початки сахарной кукурузы отварить (см. № 209) и отделить зерна. Картофель сварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать ломтиками. Грибы, картофель и кукурузу перемешать, положить к ним нашинкованный зеленый лук, заправить все растительным маслом, уксусом, сахаром, солью и молотым перцем. Салат уложить высокой горкой в салатник, посыпать нарубленными яйцами и укропом или зеленью петрушки.

На 200 г зерен кукурузы (3 порции): 20 г сушеных белых грибов, 60 г картофеля, 1 яйцо, 30 г зеленого или 40 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 1-2 столовые ложки уксуса, 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, 10 г сахара, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 449. Салат из кукурузы и печени трески или крабов

Картофель отварить в кожуре, очистить, остудить и нарезать мелкими ломтиками. Свежие огурцы очистить от кожицы, помидоры обмыть; то и другое нарезать кружочками. Зеленый салат очистить, обмыть и нашинковать. Картофель перемешать с консервированной или свежей вареной кукурузой (см. № 209) и частью зеленого салата, заправить их майонезом, уксусом, солью и молотым перцем. Салат уложить высокой горкой на середину вазочки или салатника. На него положить нарезанную ломтиками консервированную печень трески, вокруг – помидоры, огурцы и оставшийся зеленый салат. Так же готовят салат с крабами.

На 200 г зерен консервированной кукурузы (4 порции): 120 г печени трески (консервированной), 120 г картофеля, 80 г свежих или соленых огурцов, 80 г свежих помидоров, 40 г зеленого салата, 150 г майонеза, уксус, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 450. Кукуруза протертая (холодная)

Отварить кукурузу (см. № 209). Репчатый лук мелко порубить, обжарить на растительном масле и охладить. Перемешать его с зернами вареной кукурузы и пропустить все через мясорубку. В протертую кукурузу положить мелко нашинкованный зеленый лук, заправить ее по вкусу уксусом, солью и молотым перцем, уложить горкой в салатник или на тарелку и посыпать укропом.

На 300 г зерен вареной кукурузы (3 порции): 60 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 10 г укропа, 30 г растительного масла, соль, уксус и молотый перец – по вкусу.

№ 451. Салат из кукурузы и филе птицы

Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать кружочками и мелкими ломтиками. Обработанную курицу, рябчика, куропатку, глухаря или тетерку поджарить (см. № 387) и охладить. Филе нарезать тонкими широкими ломтиками, а мякоть с ножек и каркаса – мелкими кусочками. Свежие огурцы очистить от кожицы, помидоры обмыть; то и другое нарезать кружочками. Зеленый салат и сельдерей (салатный) очистить, обмыть и нашинковать соломкой. Отварить кукурузу (см. № 209).

Мелко нарезанный картофель, часть огурцов, мелкие кусочки птицы и зерна вареной или консервированной кукурузы перемешать, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, солью и молотым перцем. Салат уложить высокой горкой на середину салатника или вазочки и полить майонезом. На него положить ломтики филе птицы и кружочки картофеля, а кругом – кучками свежие помидоры, огурцы, зеленый салат и зерна вареной кукурузы.

На 200 г зерен консервированной или вареной кукурузы (4 порции): 150 г жареной птицы или дичи, 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 80 г свежих помидоров, 40 г зеленого салата, 40 г сельдерея, 40 г растительного масла, 3 столовые ложки уксуса, 15 г сахара, 20 г майонеза, соль и молотый перец – по вкусу.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

№ 452. Редька с маслом или сметаной

Очищенную, обмытую и обсушенную редьку натереть на терке, нашинковать соломкой или нарезать очень тонкими мелкими ломтиками и заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом и растительным маслом или сметаной, посыпать зеленым луком, укропом или зеленью петрушки.

На 1 кг редьки (8 порций): 80 г растительного масла или 200 г сметаны, 3 столовые ложки уксуса, 120 г зеленого или репчатого лука, 25 г сахара, 40 г зелени петрушки или 20 г укропа, соль – по вкусу.

№ 453. Редис натуральный с маслом

У красного редиса отрезать кончик корешка, подчистить лепестки у стебельков, удалить желтые и очень крупные стебли и листики, оставив 5-6 мелких листи-

ков в центре. Так же очистить белый редис, но кожицу с него соскоблить. Подготовленный редис залить на 20-30 минут холодной водой, 2-3 раза промыть (см. стр. 15) и уложить веером в салатник. Отдельно подать соль и сливочное масло.

На 500 г редиса с ботвой (3 порции): 60-75 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 454. Свекла маринованная

Хорошо обмытую свеклу испечь в духовом шкафу или залить холодной водой, добавить уксус и отварить в кожице до готовности. Приготовить маринад: в кипящую воду положить корицу или гвоздику, лавровый лист, душистый перец горошком, сахар, соль, по желанию, репчатый лук и влить уксус; маринад прокипятить 2-3 минуты и охладить. Готовую свеклу очистить от кожицы, нарезать ломтиками, уложить в стеклянную или фарфоровую посуду, залить чуть теплым маринадом, накрыть крышкой и вынести на холод на 12-18 часов.

Маринованную свеклу подают как закуску или на гарнир к мясным и рыбным горячим и холодным блюдам и блюдам из птицы и дичи.

На 1 кг свеклы (6 порций): 1 стакан уксуса, 50-60 г сахара, 3 лавровых листа, 3-5 горошин душистого перца, 6 шт. гвоздики, корицу и соль – по вкусу.

№ 455. Тыква в маринаде

На растительном масле приготовить томатный маринад (см. № 468). Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими ломтиками, запанировать в муке, обжарить на растительном масле и прогреть в духовом шкафу. Готовую тыкву уложить в глубокую посуду, залить теплым маринадом и на 8-12 часов вынести на холод. Обжаренную тыкву можно и не ставить в духовой шкаф, а сразу залить полуготовым маринадом и тушить 12-15 минут.

Перед подачей на стол тыкву переложить в салатник; маринад окончательно заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом и молотым перцем, залить им тыкву и посыпать ее зеленью петрушки.

На 1 кг тыквы (6 порций): 60 г растительного масла, 30 г муки, 30 г зелени петрушки; для маринада: 60 г растительного масла, 100 г томата-пюре, 175 г моркови, 50 г репы, 30 г петрушки, 60 г репчатого лука, ¼ стакана уксуса, 20 г сахара, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 456. Кабачки, фаршированные овощами

С мелких обмытых кабачков срезать тонким слоем кожуру и стебель, специальной выемкой или ложкой вынуть зерна. В сотейник влить немного растительного масла, уложить в один ряд кабачки и в духовом шкафу или на слабом огне плиты, изредка переворачивая, довести их до полуготовности, а затем переложить в другую посуду и остудить. В сотейник добавить еще масла и слегка обжарить очищенные и нарезанные мелкими кубиками репчатый лук, морковь, репу, сельдерей, а также лавровый лист и душистый перец горошком; положить к ним томат-пюре, гвоздику, немного стручкового перца, добавить воды и под крышкой тушить все до мягкости.

Тушеные корни заправить по вкусу солью, сахаром и уксусом или лимонным соком, охладить, положить к ним рубленую зелень петрушки или укроп, рубленый чеснок и все хорошо перемешать. Полученной массой плотно нафаршировать полу-готовые кабачки, уложить их в подмасленный сотейник, посыпать солью, залить оставшимся от корней соусом, добавить обжаренный томат-пюре, соль и сахар. Кабачки вскипятить и затем тушить в духовом шкафу или на слабом огне плиты до готовности.

Перед подачей на стол кабачки положить на тарелки, на них уложить ломтики свежих помидоров, полить все соусом, посыпать зеленым луком, укропом или зеленью петрушки.

Так же можно приготовить баклажаны.

На 1 кг кабачков (5 порций): 100 г растительного масла, 150 г репчатого лука, по 200 г моркови и репы, 50 г сельдерея, 150 г томата-пюре, 2 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки или зеленого лука, 200 г свежих помидоров, соль, сахар, уксус, гвоздика, чеснок и красный перец – по вкусу.

№ 457. Баклажаны по-турецки

Баклажаны обмыть в холодной воде, срезать с них плодоножку. Мелко нашинкованный репчатый лук залить большим количеством воды (1 л), прокипятить 5 минут и откинуть на сито. Подготовленные баклажаны обжарить со всех сторон на растительном масле и уложить в сотейник. На освободившейся сковороде слегка обжарить ошпаренный лук, добавить к нему нарезанные дольками помидоры, пожарить их минут 5, влить луковый отвар, посолить его и прокипятить. Полученным соусом залить баклажаны, прокипятить их и затем тушить 30-40 минут в духовом шкафу или на слабом огне плиты.

Готовые баклажаны охладить, слить с них весь соус и заправить его солью, молотым перцем, соком лимона или лимонной кислотой, добавить рубленую зелень петрушки или укроп и, по желанию, чеснок. Баклажаны залить заправленным соусом и через час подавать на стол.

На 1 кг баклажан (4 порции): 500 г свежих помидоров, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 1-1,5 лимона, 30-40 г зелени петрушки или 10-20 г укропа, 5 г чеснока, соль, молотый перец – по вкусу.

№ 458. Икра из баклажан и кабачков

Баклажаны обмыть, срезать с них плодоножку, уложить на противень или сковороду и запекать в духовом шкафу до мягкости. Затем, сняв кожицу, мелко нарубить их. В баклажаны положить нашинкованный репчатый лук, нарезанные кубиками свежие помидоры, соль, молотый перец, рубленую зелень петрушки или укроп, растительное масло и сок лимона. Икру хорошо перемешать и подавать на стол.

Икру можно приготовить и иначе: рубленый лук слегка обжарить на масле, добавить к нему томат-пюре, прожарить, затем положить запеченные рубленые баклажаны, проварить все 8-10 минут, охладить и заправить уксусом, солью, молотым перцем и растертым чесноком.

Так же можно приготовить икру из кабачков.

На 1 кг баклажан (5 порций): 150-200 г репчатого лука, 200-250 г свежих помидоров или 100 г томата-пюре, 30 г укропа или 50 г зелени петрушки, ½ лимона, 100 г растительного масла, 5 г чеснока, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 459. Перец зеленый фаршированный

У обмытого перца вырезать кругообразно стебель и мякоть, отделить семена. Стручки и мякоть залить на 45-60 минут холодной водой, а затем обсушить, положить в сотейник с растительным маслом и тушить в духовом шкафу до полуготовности. Затем перец вынуть из сотейника и охладить. В освободившийся сотейник добавить масло и слегка обжарить нарезанные мелкими кубиками репчатый лук, морковь, репу, сельдерей, рубленую мякоть стручков, перца, лавровый лист. К кореньям положить томат-пюре, немного гвоздики и, помешивая, обжаривать их до мягкости. Готовый фарш заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом, рубленой зеленью петрушки или укропом и рубленым чесноком. Стручки перца наполнить фаршем, уложить в подмасленный сотейник, посолить и залить (на ¾ высоты) оставшейся от кореньев жидкостью и томатным соусом (см. № 139). Перец прокипятить и в духовом шкафу довести до готовности.

Перед подачей на стол перец разложить по тарелкам, на него положить ломтики свежих помидоров и колечки репчатого лука, полить заправленным соусом, посыпать зеленым луком или зеленью петрушки.

На 1 кг сладкого зеленого перца (8 порций): 150-200 г растительного масла, 300 г репчатого лука, 400 г моркови, 200 г репы, 100 г сельдерея, 200 г томата-пюре, 4 лавровых листа, 8-10 горошин душистого перца, 25 г укропа или 50 г зелени петрушки, 2 дольки чеснока, 400 г свежих помидоров, соль, сахар, гвоздика, уксус – по вкусу.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ

№ 460. Сиг, угорь и морской окунь копченые

Копченого сига, угря и морского окуня зачистить от кожи, филе срезать с позвоночной кости и вырезать реберные кости. Рыбу уложить на фарфоровое блюдо или мелкую тарелку и украсить веточками зелени. Отдельно подать соус майонез.

На 75-100 г копченого сига, угря, морского окуня (1 порция): 50 г майонеза, 10 г зелени петрушки, моркови, сельдерея.

№ 461. Икра зернистая, кетовая и паюсная

Икру подают в специальной икорнице – широкой мельхиоровой или фарфоровой посуде, в которую вставлена стеклянная розетка. Зернистую или кетовую икру кладут горкой на розетку, а в икорницу помещают мелко колотый пищевой лед. Паюсную икру укладывают на мелкую десертную тарелку кружком, квадратом, треугольником или ромбом толщиной 1-2 см. По бокам ее украшают веточками зелени петрушки, моркови или молодого сельдерея. Отдельно к икре подают нашинкованный зеленый лук, кусочек сливочного масла, а к паюсной – дольки лимона.

На 75 г зернистой, кетовой, паюсной икры (1 порция): 20 г зеленого лука, 10-15 г сливочного масла, $\frac{1}{6}$ лимона (к паюсной икре).

№ 462. Сельдь натуральная или с горчичным соусом с отварным картофелем и маслом

Малосольную или маринованную сельдь очистить: отрезать у нее голову и край брюшка (во всю длину), вынуть внутренности, соскоблить с реберных косточек пленку, отделить от позвоночника оба филе, кость у хвоста надломить и удалить. Сельдь распластать (кожей на стол) и очистить от реберных косточек. Затем снять с нее кожу и обмыть кипяченой водой.

Очищенную сельдь залить небольшим количеством молока или охлажденным настоем чая и поставить на 6-8 часов в холодное место. Вымоченную сельдь нарезать поперек или наискось кусочками, уложить на мелкую тарелку, придав форму целой рыбы, приставить головку и хвост. Рядом положить горячий отварной картофель и кусочек сливочного масла.

Если сельди очень соленые, их вымачивают 12-18 часов в холодной воде (меняют ее 5-6 раз). С жестких сельдей филе снимают так же, как с сырой рыбы (см. стр. 20).

Так же готовят сельдь с горчичным соусом, который делают следующим образом: готовую горчицу (5-10 г на порцию сельди) растереть с растительным маслом (15 г) и сахаром (3-5 г) и развести столовым уксусом (1½-2 столовые ложки). Сельдь залить соусом и посыпать зеленым луком.

На 1 кг сельди (8 порций): 1,6 кг картофеля, 160 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 463. Сельдь с гарниром

Первый вариант. Очистить и приготовить сельдь, как указано в № 462. Отварить в кожуре картофель и свеклу, сварить вкрутую яйца. Все охладить и очистить. Часть картофеля и свеклы обточить цилиндриками, оставшиеся нарезать ломтиками, слегка посолить и уложить длинной горкой на середину мелкой тарелки. На них положить нарезанную кусочками сельдь, приставить к ней голову и хвост. По обеим сторонам сельди уложить горками нашинкованный зеленый лук. Цилиндрики картофеля разрезать пополам, а затем надрезать поперек на ломтики и раздвинуть их. Полученные «гребешки» поставить полукругом к луку. Так же сделать бордюр из свеклы и огурцов. Яйца разрезать в длину на 4 части и положить с обеих сторон сельди около головы и хвоста. Сельдь полить уксусом и растительным маслом или сметанной заправкой: 50 г сметаны хорошо перемешать со столовой ложкой слабого уксуса и чайной ложкой сахарного песка.

Второй вариант. Очищенный вареный картофель нарезать мелкими ломтиками и уложить на середину селедочницы узкой полоской. На картофель поместить нарезанную кусочками сельдь с приставленными головой и хвостом. По бокам сельди уложить попеременно кружочки картофеля, свеклы, моркови, огурцов, а сверху – тонко нарезанные колечки лука. Все залить горчичной или уксусной заправкой (см. № 149 и 462).

Третий вариант. Уложить сельдь, как указано в первом варианте. Сваренное вкрутую яйцо разрезать вдоль на 8 долек и уложить их «елочкой» с обеих сторон сельди на зеленый лук. Между дольками яиц положить кучками свеклу, картофель, зеленый или репчатый лук, свежие или соленые огурцы, нарезанные мелкими кубиками или кружочками. Все полить уксусом или горчичной заправкой (см. № 462).

Четвертый вариант. Уложить сельдь, как указано в первом варианте. По бокам положить вперемежку («чешуей») кружочки картофеля, свеклы и свежих или соленых огурцов, рядом с головкой и хвостом – кучками мелко нарубленное яйцо. Все полить сметанной заправкой и посыпать зеленым луком.

Пятый вариант. Уложить сельдь, как указано в первом способе. Бордюры («гребешки») из свеклы и огурцов положить в виде лиры, а между бордюрами и сельдью с обеих сторон положить кучками мелко нашинкованные зеленый лук, белки и желтки яиц. Все полить маслом и уксусом или уксусной заправкой (см. № 149).

Вареную очищенную свеклу перед нарезкой надо хорошо обсушить, чтобы не окрасились в свекольный цвет другие гарниры. При гарнировке сельди заранее свеклу лучше заменять морковью.

На 1 кг сельди (8 порций): 1,5 кг картофеля, 8 нежинских огурцов, 80 г зеленого или репчатого лука, 800 г свеклы или моркови, 4 яйца, 100 г растительного масла, $\frac{2}{3}$ стакана уксуса, 15-30 г сахара, 10-25 г горчицы, 50 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 464. Сельдь в маринаде с кореньями

В кипящую воду опустить очищенные и нарезанные шестеренками (см. рис. 3) морковь, репу, петрушку и сельдерей, а также лук (колечками), лавровый лист, душистый перец горошком и гвоздику и кипятить на слабом огне. Через 12-15 минут к кореньям добавить уксус, сахар и, закрыв кастрюлю крышкой, кипятить коренья до готовности. Затем маринад охладить и заправить по вкусу солью, уксусом и сахаром.

Обработанные сельди (см. № 462) уложить несколькими слоями в фарфоровую, глиняную или эмалированную посуду, заливая каждый слой маринадом с кореньями. Сверху сельди залить растительным маслом. Посуду накрыть крышкой и вынести на холод на 8-12 часов.

К маринованной сельди подать отварной картофель.

На 1 кг сельди (8 порций): по 80 г репчатого лука, моркови, репы и петрушки, 40 г сельдерея, 40 г растительного масла, $\frac{3}{4}$ -1 стакан уксуса, 15-20 г сахара, 2 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 2 шт. гвоздики, 2 кг картофеля, соль – по вкусу.

№ 465. Сельдь маринованная

Очищенные филе сельди (см. № 462) свернуть рулетиками и поставить плотно друг к другу в глубокий фарфоровый или стеклянный салатник. В кипящую воду опустить нарезанный колечками лук, лавровый лист, душистый перец горошком и гвоздику и кипятить на слабом огне под крышкой. Через 10-12 минут в маринад добавить сахар, уксус, белое виноградное вино и кипятить еще 2-3 минуты. Затем

маринад охладить и заправить по вкусу солью, сахаром и уксусом. Подготовленное филе сельди залить маринадом и вынести на 10-12 часов на холод.

Маринад можно приготовить и без вина, но тогда необходимо увеличить количество уксуса. Чтобы маринованные сельди были более нежными, маринад можно делать без уксуса, только с белым виноградным вином; количество остальных специй в этом случае следует несколько уменьшить.

На 1 кг сельди среднего размера (8 порций): 120 г репчатого лука, 2-3 лавровых листа, 3-6 горошин душистого перца, 120 г белого виноградного вина, 40-80 г уксуса, 20 г сахара, 2-4 шт. гвоздики, соль – по вкусу.

№ 466. Сельдь рубленая

Вымоченные и обработанные сельди (см. № 462), очищенные яблоки (лучше антоновские), сваренные вкрутую яйца мелко изрубить ножом на деревянной доске или в чашке. Полученную массу уложить в виде сельди (можно приставить к ней голову и хвост), полить горчичным или уксусным соусом (см. № 149 и 462) и посыпать зеленым луком. На гарнир подать отварной картофель.

Рубленую сельдь можно украсить мелко нарубленными яйцами, корнионами, свежими помидорами или отварной морковью, нашинкованным зеленым луком.

На 125 г сельди (1 порция): 25 г зеленого лука, 50 г яблок, ½ яйца, 5-10 г горчицы, 15 г растительного масла, 5 г сахара, 15 г уксуса.

№ 467. Форшмак из сельди (холодный)

Вымоченные и обработанные сельди (см. № 462), нашинкованный репчатый лук и отварной холодный картофель мелко порубить. Растирая массу, положить в нее сметану, соль и молотый перец по вкусу. Форшмак хорошо перемешать и придать ему форму рыбы, ромба, квадрата и т. п.

Картофель, лук и сельдь можно не рубить, а пропустить через мясорубку. Вместо картофеля в форшмак можно положить мякиш черствого белого хлеба, а вместо сметаны – молоко и растопленное сливочное (или растительное) масло.

Форшмак можно гарнировать зеленым или репчатым луком и рубленым яйцом, а также отварной свеклой, свежими помидорами и огурцами.

На 125 г сельди (1 порция): 200 г картофеля или 125 г белого хлеба, 25 г репчатого лука, 25 г сметаны, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 468. Судак и прочая рыба в томатном маринаде (по-гречески)

Судака обработать, снять с него филе (см. стр. 18) и разрезать на куски. Из отходов рыбы сварить бульон (см. № 3). Морковь, репу, сельдерей, петрушку, репчатый лук нарезать соломкой и обжарить в глубоком сотейнике с растительным маслом. К кореньям добавить лавровый лист, душистый перец горошком, томат-пюре, все слегка обжарить, влить уксус и прокипятить. Затем к кореньям влить процеженный бульон и при слабом кипении, изредка помешивая, отварить их до готовности.

На раскаленной сковороде с растительным маслом обжарить посыпанные солью, молотым перцем и запанированные в муке кусочки судака, сложить их в

глубокую фарфоровую, глиняную или мельхиоровую посуду и залить доверху горячим заправленным соусом. Рыбу на 5-6 часов вынести на холод.

Перед подачей на стол маринованную рыбу вынуть из соуса и переложить на тарелки; соус окончательно заправить солью, сахаром, уксусом и молотым перцем и полить им рыбу; все посыпать зеленым луком или укропом.

Так же готовят треску, пикшу и другую рыбу.

На 1 кг судака (5 порций): 1,5 л воды, 25 г муки, 75 г растительного масла, 150 г томата-пюре, 100 г моркови, 50 г репы, 25 г петрушки и сельдерея, 75 г репчатого лука, 1-2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ стакана уксуса, 15-30 г сахара, 50 г зеленого лука или 15 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 469. Корюшка, судак и другая рыба в светлом маринаде

В кипящую воду опустить нарезанные шестеренками или звездочками морковь, репу, петрушку, и сельдерей (см. стр. 17), а также лук (колечками), лавровый лист, душистый перец горошком и гвоздику и варить на слабом огне. Через 12-15 минут к кореньям добавить соль, сахар, уксус и варить их до готовности.

Корюшку очистить (см. стр. 23), промыть, обсушить, посолить, обвалить в муке, обмакнуть в яйцо, смешанном с водой, и запанировать в просеянном через решето мякише черствого белого хлеба. Затем обжарить ее на раскаленной сковороде с растительным маслом и в духовом шкафу или на слабом огне плиты довести до готовности. Когда рыба остынет, залить ее охлажденным и заправленным по вкусу маринадом, украсить кореньями (из маринада) и поставить в холодное место на 5-6 часов. При подаче на стол корюшку посыпать укропом.

Так же готовят навагу, судака и морского окуня.

На 1 кг корюшки (6 порций): $2\frac{1}{2}$ стакана воды, 50 г муки, 2 яйца, 250 г белого хлеба, 70 г растительного масла, 3 лавровых листа, 3-4 горошины душистого перца, 2 шт. гвоздики, $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ стакана уксуса, по 60 г репы, моркови, петрушки, 30 г сельдерея, 90 г репчатого лука, 15 г сахара, соль – по вкусу.

№ 470. Рыба отварная по-итальянски

Зеленый горошек промыть и отварить в бурно кипящей посоленной воде. Рыбу (судака, сига, лососину) обработать, снять филе (см. стр. 18), разрезать его на кусочки, опустить их в кипящую посоленную воду, добавить очищенный и нарезанный репчатый лук, лавровый лист, душистый перец горошком и варить при слабом кипении до готовности. Сварившуюся рыбу охладить. Осетровую рыбу варят звеньями или большими кусками. Их опускают в холодную воду, добавляют специи, огуречный рассол или уксус. Готовую рыбу охлаждают в отваре. Из отходов рыбы сварить бульон (см. № 3) и приготовить из него желе (см. № 472).

Морковь, брюкву и картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и отварить (по отдельности) в посоленной воде.

Готовую рыбу обсушить и положить на тарелку; сбоку уложить горками гарнир из моркови, картофеля, брюквы и зеленого горошка, полить его уксусом и рас-

тительным маслом; на рыбу положить кусочек рыбного желе (ромбиком, полумесяцем, треугольником), а сбоку – соус-хрен (см. № 147).

На гарнир можно подать также свежие помидоры и огурцы, зеленый салат, а в зимнее время – вареную свеклу, зеленые бобы, соленые огурцы. Рыбу можно украсить вареными и очищенными шейками и клешнями раков или крабов, свежими огурцами и помидорами. Вместо соуса-хрена можно подать майонез (см. № 145).

Так же готовится любая другая рыба.

На 1 кг рыбы (5 порций): 25 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, по 250 г моркови и брюквы, 300 г картофеля, 50 г зеленого горошка, 5 г желатина, 250 г хрена, 1 стакан уксуса, 10-15 г сахара, 15 г растительного масла, соль – по вкусу.

№ 471. Рыба под майонезом

В основном готовится так же, как указано в № 470. Сваренную кусочками рыбу обсушить и, уложив каждый из них на конец лопаточки или широкого ножа, залить полужестким майонезом пополам с рыбным желе. На застывший соус положить украшения из свежих огурцов, помидоров, зелени петрушки, раков и т. п. и залить все полужестким рыбным желе (см. № 472).

Так готовят отварных и припущенных судака, сига, осетрину, севрюгу, белугу, лососину, форель и копченых сига, жереха и угря.

Рыбу можно залить и только майонезом (без рыбного желе), который, по желанию, подкрашивают шпинатом или томатом-пюре.

На 1 кг рыбы (6 порций): 30 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, по 300 г моркови и репы, 360 г картофеля, 20 г желатина, 60 г сушеного зеленого горошка; для соуса: 300 г растительного масла, 1-1½ яйца, 2 столовые ложки уксуса, 15-20 г горчицы, 10 г сахара, соль – по вкусу.

№ 472. Заливное из судака, сига, крупного окуня, стерляди, осетрины и т. д.

Судака обработать, снять с него филе (см. стр. 18), разрезать на кусочки, опустить в кипящую посоленную воду со специями и варить при чуть заметном кипении 12-15 минут. Готовую рыбу вынуть шумовкой на сито и, накрыв марлей, вынести на холод. Очищенные от жабр головы, промытые и нарубленные кости и кожу (с чешуей) залить холодной водой, добавить очищенный репчатый лук, лавровый лист и душистый перец горошком и варить 60-75 минут при очень слабом кипении. Приготовить соус-хрен (см. № 147). Сварить вкрутую яйцо, охладить его и очистить.

Приготовить рыбное желе: в готовый костный бульон влить отвар от сварившейся рыбы, бульон процедить через салфетку и, помешивая, растворить в нем замоченный в воде и отжатый желатин. Приготовить оттяжку: в маленькую кастрюлю выпустить белок яйца, растереть его с нарезанными стеблями петрушки и луком и развести холодной водой. Хорошо вымешивая оттяжку, влить в нее тонкой струйкой $\frac{1}{3}$ не очень горячего бульона. Затем в оставшийся бульон, все время, мешая его, влить оттяжку. Кастрюлю поставить на огонь и нагревать бульон, хорошо помешивая, до тех пор, пока не появятся белковые хлопья. Затем, прикрыв кастрюлю

крышкой, бульон вскипятить и на слабом огне варить 5-10 минут. Готовый бульон снять с огня, посолить и через 10-15 минут процедить.

Охлажденное, но еще не застывшее желе налить в салатник или глубокое блюдо слоем в 0,5-1 см и вынести на холод. Когда желе застынет, уложить на него обсушенные холодные кусочки рыбы, на нее украшения из нарезанного ломтиками вареного яйца, моркови, зеленого горошка, помидоров, редиса и зелени петрушки; закрепить их каплями полужесткого желе и вынести рыбу на холод. После того как оставшееся желе; приобретет консистенцию сырого яичного белка, залить: им слоем в 0,5 см кусочки рыбы и опять вынести ее на холод.

К застывшему заливному подать соус-хрен с уксусом или майонез (см. № 147 и 145), а также овощной гарнир (см. № 470).

Заливное можно приготовить и иначе.

1. Охладить на листе слой желе, уложить на него рыбу и украшения из овощей, залить все незастывшим желе, охладить, вырезать куски с желе и подавать с овощным гарниром.

2. Очищенных от чешуи, плавников, внутренностей и жабр судаков, сигов, лососину, тайменей отварить целиком и уложить спинкой вверх на рыбное блюдо. Сверху и по бокам рыбы поместить украшения из овощей и яиц и закрепить их желе. Рыбу охладить и залить полужестким желе. По бокам рыбы красиво уложить овощной гарнир, а по борту блюда расположить кусочки рыбного желе в виде ромбиков, треугольников, полумесяцев.

3. В воде со льдом и солью охладить формы и налить в них еще теплое (температурой 45-50°) желе. Когда на стенках формы оно застынет слоем в 3-5 мм, жидкость вылить, а на застывший слой уложить украшения из овощей и яиц и скрепить их каплями жидкого желе. На украшения положить кусочки рыбы, залить слегка загустевшим желе и охладить.

Перед подачей блюда на стол форму опустить на 2-3 секунды в горячую воду, перевернуть и, держа под углом в 45°, встряхнуть и выложить заливное на блюдо или тарелку. Вокруг него уложить горками овощной гарнир, а по бортам тарелки – вырезанные фигурные кусочки желе.

На 1 кг судака (5 порций): 20 г желатина, 1 яйцо (белок), 25 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 15 г зелени петрушки, 150 г хрена, $\frac{3}{4}$ стакана уксуса, 15 г сахара, соль – по вкусу; для гарнира: по 300 г моркови и брюквы, 360 г картофеля, 60 г сушеного зеленого горошка, 1 яйцо, 50 г зелени петрушки, 50 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, 3-5 г горчицы, соль и сахар – по вкусу.

№ 473. Семга, балык белорыбий и осетровый, лососина и кета малосолёные, теша белорыбья, бок белужий

Рыбу зачистить от кожи и реберных костей и срезать с нее подкопченные и обветренные части. Затем рыбу нарезать широкими тонкими ломтиками и уложить их слегка наклонно (один кусок на другой) на фарфоровое блюдо или мелкую тарелку. С боков рыбу украсить веточками зелени петрушки, моркови или молодого сельдерея, дольками лимона и кусочками сливочного масла.

На 75-100 г семги, балыка, лососины, кеты, теши (1 порция): 10 г сливочного масла, $\frac{1}{6}$ лимона, 10 г зелени петрушки, моркови или сельдерея.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

№ 474. Мясо холодное разное (ассорти)

Поясничную часть говядины и телятины очистить от костей, сухожилий и пленок, посолить и поджарить до готовности (см. № 313 и 314). Ветчину и язык отварить (см. № 308 и 310) и очистить от кожи. Приготовить картофельный салат (см. № 440), а также соус-хрен с уксусом (см. № 147). Все остывшее мясо нарезать тонкими широкими ломтиками и красиво уложить на холодные тарелки; рядом положить картофельный салат и огурцы, нарезанные кружочками. Отдельно подать соус-хрен или майонез, майонез с корнишонами.

Кроме картофельного салата и огурцов, на гарнир можно дать корнишоны, пиканты, салат из краснокочанной капусты, нашинкованный зеленый салат, нарезанные мелкими кубиками свежие помидоры, мясное желе (см. № 472).

Так же готовят и подают буженина, баранина, филе говядины, свинина, куры, индейки, цыплята, рябчики (филе птицы нарезается тонкими ломтиками, остальное вместе с косточками нарубается кусочками), разные колбасы.

На 1 кг говядины, ветчины, телятины, языка (5 порций): 1 кг картофеля, 250 г нежинских мелких огурцов, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 3-5 г желатина, 250 г хрена, 1 стакан уксуса, 10-15 г сахара, 25 г растительного масла, 30 г зелени петрушки или 15 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 475. Студень

Говяжьих головы или ноги обработать (см. стр. 31), нарубить, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и снять накипь. Затем уменьшить огонь и варить студень при слабом кипении 4-5 часов, изредка снимая жир и накипь. За час до готовности к мясу положить очищенные и промытые репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей, лавровый лист, душистый перец горошком и немного соли (если студень будет долго храниться – лук и коренья не класть).

Разварившееся мясо с костями выбрать шумовкой в ситечко, мясо отобрать от костей, а последние положить обратно в бульон и варить еще 1,5-3 часа при слабом кипении.

Готовый бульон процедить, положить в него нарезанное кубиками мясо, прокипятить, снять с поверхности жир (со свиного студня можно не снимать), посолить по вкусу, разлить в формы и вынести на холод. Охлажденную и полужастывшую массу осторожно перемешать, чтобы мясо распределилось равномерно и было во взвешенном состоянии. По желанию, студень можно посыпать укропом или зеленью петрушки.

Перед подачей блюда на стол формы с застывшим студнем опустить на 3-5 секунд в горячую воду, выложить студень на блюдо и нарезать кусочками. Отдельно подать соус-хрен (см. № 147) или горчицу, горчичную заправку, соленые огурцы.

Так же готовят студень из телячьих, свиных или бараньих ножек и головок, но срок варки их на 1-1,5 часа меньше.

На 1 кг говяжьего сбоя (2 порции): 2 л воды, по 20 г репчатого лука и моркови, 25 г петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 1 горошина душистого перца, 1-2 дольки чеснока (по желанию), соль – по вкусу; для соуса: 100 г хрена, ¼ стакана уксуса, ⅓ стакана воды, соль и сахар – по вкусу.

№ 476. Зельц из свиного сбоя

Приготавливается так же, как и говяжий студень (см. № 475), только мясо после разварки не измельчают, а оставляют сравнительно крупными ломтиками. В зельце желе меньше, чем в студне, и оно более плотное. Перед застыванием в зельц обязательно кладут мелко нарубленный чеснок, растертый с укропом или зеленью петрушки и, по желанию, ломтики крутого яйца.

Подается зельц с соусом-хреном с уксусом и с соусом-хреном со сметаной (см. № 147 и 148).

На 1 кг свиного сбоя (2 порции): по 20 г репчатого лука и моркови, 25 г петрушки и сельдерея, ½ лаврового листа, 1 горошина душистого перца, 20 г укропа или 40 г зелени петрушки, 2 дольки чеснока, молотый перец; для соуса: 100 г хрена, 75 г сметаны; соль и сахар – по вкусу.

№ 477. Курица или цыпленок под майонезом

Обработанных и заправленных курицу или цыпленка (см. стр. 32 и № 384) опустить в кипящую воду, прокипятить на сильном огне 3-5 минут, положить репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей, немного соли и затем, убавив огонь, варить при очень слабом кипении. Готовую птицу вынуть из бульона, охладить, разрубить на порционные куски и удалить из них все косточки (оставив их только в крылышках). Кускам придать компактную сверху округлую форму, уложить с интервалами в 1-2 см на противень или большое блюдо и вынести на холод.

Приготовить соус майонез с желе (см. № 471). Залить соусом остывшую птицу, красиво уложить на нее тонкие ломтики отварной моркови, свежих помидоров, зеленый салат, веточки петрушки, огурцы. Овощи закрепить каплями желе и залить тонким слоем полужесткого желе. Приготовить овощной гарнир (см. № 474) и полить его заправкой.

Перед подачей блюда на стол часть овощного гарнира уложить на середину тарелки, на него поместить залитые майонезом кусочки курицы или цыпленка, кругом уложить горками оставшийся гарнир, нарезанное кубиками желе.

Так же готовится филе рябчика и куропатки.

На 1 кг курицы или цыплят (4 порции): 50 г моркови, 20 г репчатого лука, 60 г петрушки и сельдерея, 15 г желатина, 1 яйцо, 60 г зеленого салата, по 200 г свежих помидоров и огурцов, 300 г картофеля; для соуса: 200 г растительного масла, 1 яйцо, ¼ стакана уксуса, 5-10 г горчицы, 10 г сахара, 5-8 г желатина; для заправки: 30 г растительного масла, ½ стакана уксуса, 10 г горчицы; соль и сахар – по вкусу.

№ 478. Паштет из печени

Шпик нарезать кубиками, уложить в глубокий сотейник или на сковороду и слегка обжарить. Как только появится расплавленный жир, обжарить на нем тонко нашинкованные морковь и репчатый лук, тимьян, майоран, лавровый лист и душистый перец горошком. К овощам положить обмытую, зачищенную и нарезанную кубиками печеньку и жарить ее до готовности. Когда печенька и овощи немного остынут, удалить лавровый лист и дважды пропустить все через мелкую решетку мясорубки. Измельченную массу положить в кастрюлю, добавить к ней растопленное сливочное масло, немного молока или бульона, все хорошо перемешать (выбить) и окончательно заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Перед подачей на стол паштет уложить на блюдо, посыпать рубленым яйцом и укропом и украсить розочками из сливочного масла или сеточкой из майонеза.

На 200 г телячьей или говяжьей печени (3 порции): 30 г сливочного масла, 50 г шпика, по 15 г репчатого лука и моркови, ½ яйца, 30 г молока или бульона, 15 г укропа, 1 г тимьяна и майорана, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 479. Поросенок отварной с хреном

Молодого поросенка (с белой кожей) ошпарить, очистить от шерсти, обсушить, натереть мукой и опалить (особенно у глаз, ушей и между ног). Затем, разрезав брюшко и грудку, удалить все внутренности. Поросенка промыть в холодной воде, уложить на спинку и надрубить вдоль межлопаточную часть позвоночника и тазовую часть (на половину их высоты). После этого поросенка залить на 4-6 часов холодной водой, которую несколько раз сменить.

Подготовленного поросенка натереть лимоном (или разведенной лимонной кислотой), уложить спинкой на салфетку и концы ее завязать у передних и задних ног, залить холодной водой и поставить варить. Как только вода закипит, уменьшить огонь и без кипения (при температуре воды 90-95°) варить поросенка 1-2 часа. У готового поросенка при проколе его иглой до кости позвоночника между передними ножками должен появиться бесцветный прозрачный сок. Сварившегося поросенка охладить в отваре. Приготовить соус-хрен со сметаной, картофельный салат и овощной гарнир (см. № 148, 440 и 474).

У холодного поросенка отрубить голову и разрубить его вдоль по позвоночнику пополам и затем поперек на куски. На блюдо уложить длинной горкой картофельный салат и приставить к нему голову поросенка. На салат положить кусочки поросенка так, чтобы получился вид целого поросенка, по обеим сторонам его уложить нарезанные кружочками или кубиками вареную свеклу, огурцы, салат зеленый и салат из краснокочанной капусты. Отдельно подать соус-хрен со сметаной. Поросенка можно украсить различными овощами с яркой окраской, зеленью, вареным яйцом и залить полужестким желе (крепкий мясной бульон смешать с отваром от поросенка и желатином).

На 1 кг поросенка (5 порций): 600 г картофеля для салата, 1/3 стакана бульона, 2 столовые ложки уксуса, 30 г растительного масла, соль и сахар – по вкусу; для овощного гарнира: по 200 г огурцов и свеклы, 100 г зеленого салата, 250 г красно-

кочанной капусты, 100 г помидоров; для заправки: 3 столовые ложки уксуса, 20 г растительного масла, 2-3 г горчицы, 5 г сахара; для соуса-хрена: 250 г хрена, 150 г сметаны, 15 г сахара; соль – по вкусу.

РАЗНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

№ 480. Бутерброды открытые

Открытые бутерброды готовят с ветчиной, колбасой (вареной, копченой и полукопченой), с жареным мясом, вареным языком, студнем, вареной копченой корейкой или грудинкой, со шпиком, с плавлеными или твердыми сырами, с осетриной, севрюгой и белугой, с семгой, лососиной, балыком, с мясным или рыбным салатом, салатом из редиса в сметане и т. п.

Если бутерброды готовят из нежирных продуктов, то хлеб намазывают сливочным маслом (или делают из него розочку). Бутерброды с очень жирными продуктами (шпик, корейка, грудинка, жирный плавленый сыр) или имеющими острый вкус (сельдь, кильки, кетовая или паюсная икра) чаще всего готовят на ржаном хлебе.

Зернистую и кетовую икру кладут на хлеб ложкой, в икре делают углубление, в которое укладывают зеленый лук и розочки из масла. Твердую паюсную икру нарезают ломтиками, мягкую разминают и намазывают на хлеб. На икру можно положить розочки из масла и нашинкованный зеленый лук.

Филе сельди нарезают на кусочки и кладут (по 2-3 кусочка) на хлеб, вокруг посыпают зеленым луком. Кильки (без головы, внутренностей и хвоста), сардины и шпроты укладывают на хлеб по диагонали, сбоку помещают дольки отварного яйца.

Различные овощи, салаты, овощную икру укладывают на ломтик хлеба, смазанный сливочным маслом и покрытый листом салата латук, и посыпают зеленым луком, укропом или зеленью петрушки.

На бутерброды с жареной говядиной, телятиной иногда кладут яйцо (глазью) и посыпают зеленью петрушки или укропом.

№ 481. Сандвичи (закрытые бутерброды)

Широкий батон разрезать поперек пополам, срезать с него корки так, чтобы мякиш получил форму четырехгранного брусочка высотой 4-5 см, и нарезать его длинными тонкими (в 2-3 мм) полосками. Так же нарезать ветчину и ростбиф.

В маленькой кастрюле размять сливочное масло, добавить к нему по вкусу горчицу, соль и хорошо перемешать. Полученной массой смазать одну сторону полосок хлеба. На половину кусочков положить нарезанное мясо, накрыть их оставшимися кусочками (смазанной стороной) и хорошо прижать друг к другу ножом. Затем бутерброды уложить ровно друг на друга и разрезать поперек на ломтики длиной 6-7 см.

При подаче на стол сандвичи уложить на тарелку или в вазочку веером, кругом или по спирали. На середину тарелки или сбоку поместить веточки зелени петрушки.

Сандвичи подают на закуску, завтрак и ужин; их готовят с отварным мясом, птицей, дичью, различными колбасами, сыром, рыбой, икрой и т. д. Для сандвичей с рыбой, сыром и икрой хлеб намазывают сливочным маслом без горчицы.

На 1 кг белого хлеба (7 порций): 500 г ветчины или ростбифа, 5-15 г готовой горчицы, 100-140 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 482. Раки по-русски

Промытых раков опустить в бурно кипящую посоленную воду, добавить к ним очищенный и нарезанный колечками лук, стебли петрушки или укропа, лавровый лист и душистый перец горошком. Изредка встряхивая кастрюлю, варить раков 8-12 минут, пока они не станут красными и между каркасом и шейкой не образуется трещина. Сварившихся раков охладить в отваре.

При подаче на стол раков уложить горкой на глубокое блюдо, в салатник или вазочку и залить отваром; на них красиво уложить овощи, специи и веточки промытой зелени петрушки или укропа.

На 10 живых раков (2 порции): 1 л воды, 30 г репчатого лука, 40 г зелени петрушки или 20 г укропа, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 40 г соли.

№ 483. Икра грибная

Белые сушеные грибы отварить (см. № 11), охладить и мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Соленые грибы перебрать, промыть и тоже пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Мелко нарубленный репчатый лук обжарить на растительном масле, положить к нему измельченные грибы и, изредка помешивая, тушить их 10-15 минут. Икру охладить, заправить по вкусу растертый с солью чесноком, уксусом и молотым перцем, посыпать зеленым луком.

На 100 г сушеных белых и 350 г соленых грибов (5 порций): 75 г растительного масла, по 100 г репчатого и зеленого лука, 2 столовые ложки уксуса, 2 дольки чеснока, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 484. Грибы маринованные, соленые или отварные в сметане или с растительным маслом

Маринованные, соленые или отварные грибы промыть в холодной кипяченой воде, обсушить, нарезать мелкими дольками или ломтиками и перемешать со сметаной или растительным маслом (отварные – посолить). Грибы уложить горкой в салатник, посыпать нашинкованным зеленым или репчатым луком и подавать на стол.

Очень соленые грибы вымачиваются в теплой воде, а затем промываются в холодной.

Грибы подаются на закуску, на завтрак и ужин с отварным горячим картофелем.

На 150 г грибов (1 порция): 50 г сметаны, 15 г зеленого лука или 15 г растительного масла и 15 г зеленого или репчатого лука.

№ 485. Килька (филе) с яйцом

На тонкие ломтики (в 0,5 см) белого хлеба или на листики зеленого салата уложить кружочки сваренного вкрутую яйца, а на них – свернутое кольцом филе кильки, которое заполнить соусом майонез. Бутерброды украсить веточками петрушки или листиками салата.

Так же можно приготовить сельдь с яйцом.

На 100 г кильки (1 порция): 2 яйца, 10 г зеленого салата, 20 г майонеза, 10 г зелени петрушки.

№ 486. Яйца, фаршированные сельдью

Яйца сварить вкрутую и очистить (см. № 402). У одних срезать с боков белок и разрезать их вдоль пополам (получатся «лодочки»); у других срезать концы и разрезать их поперек на две части (получатся «чашечки»); у третьих срезать тупой конец, яйцо поставить на срезанную часть и сверху с обеих сторон вырезать под прямым углом две дольки, оставив нетронутой полоску белка с желтком шириной 7-8 мм (яйцо будет напоминать корзиночку с ручкой). Из всех яиц осторожно вынуть желток.

Очищенное и мелко нарубленное филе сельди (см. № 462), а также желток протереть через сито, переложить в кастрюлю с размягченным и хорошо выбитым сливочным маслом (или майонезом), все тщательно перемешать до получения однородной пюреобразной массы и заправить ее солью (по вкусу). Подготовленные яйца наполнить горкой фаршем (при помощи бумажной трубочки), сверху сделать сеточку из майонеза, в центре положить маленький букетик очень мелко нарубленной зелени петрушки.

Фарш для яиц можно приготовить из филе килек, анчоусов, сельди. Яйца можно нафаршировать также зернистой или кетовой икрой, при этом вынимается только часть желтка.

На 2 яйца (1 порция): 60 г сельди, 20 г сливочного масла (или 20 г майонеза), 10 г зелени петрушки, соль – по вкусу.

№ 487. Помидоры, фаршированные мясным или рыбным салатом

Спелые плотные свежие помидоры обмыть и обсушить, вырезать у них плодоножку и немного мякоти. Из помидоров вытряхнуть семена и сделать в мякоти углубление.

Отварное или жареное мясо, очищенные свежие огурцы, отварной картофель, мякоть помидоров и крутые яйца мелко нашинковать и заправить майонезом (см. № 145), соусом «Южный» и солью.

За 5-8 минут до подачи блюда на стол углубление в помидорах посыпать солью и молотым перцем, уложить туда мясной салат, посыпать укропом, зеленым луком или зеленью петрушки и сельдерея. Фаршированные помидоры расставить в вазочки или на тарелки.

Помидоры можно нафаршировать ветчиной, колбасой и другими мясными продуктами, рыбным салатом, отварной осетриной, севрюгой, белугой, судаком,

окунем, копченой треской, вареными яйцами и луком, грибами в сметане, тресковой печенью, грибной или баклажанной икрой.

На 500 г (10 шт.) помидоров (5 порций): 200 г мяса, 80 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 1 яйцо, 100 г майонеза, 15 г соуса «Южный», 15 г укропа или 30 г зелени петрушки, сельдерея, зеленого лука, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 488. Горчица

Горчицу протереть (или просеять) через сито, положить в кастрюлю и, хорошо вымешивая, заварить кипящей водой. Затем ее хорошо растереть, промешать, разровнять по поверхности и залить кипятком. Через 8-12 часов с горчицы осторожно слить воду, размешать ее, заправить солью, сахаром, растительным маслом и уксусом. Готовую горчицу переложить в глубокую с гладкими стенками стеклянную, фарфоровую или керамиковую посуду, залить растительным маслом, закрыть бумагой и хранить в прохладном месте.

На 100 г горчицы: 30-35 г воды (для заварки), 10 г подсолнечного масла, 20-25 г столового уксуса, 5-10 г сахара, 2 г соли.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Роль сладких блюд в питании и их место в многоблюдном обеде И. П. Павлов определял так: «Обед обыкновенно заканчивается чем-нибудь сладким, и всякий по опыту знает, что это доставляет известное удовольствие. Смысл дела, очевидно, таковой. Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и закончиться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы... – сахар».¹

Основой всякого сладкого блюда является сахар. Приготавливаются сладкие блюда из ягод, фруктов, мучных, крупяных, молочных и яичных продуктов. Часто в них входят какао, кофе, орехи, миндаль, ваниль, лимонная кислота, желатин, крахмал, ликеры и т. д. Многие сладкие блюда, особенно мучные, крупяные и молочно-яичные, обладают высокой калорийностью. Фруктово-ягодные блюда очень ценны тем, что в них содержатся витамины и минеральные вещества.

При тепловой обработке плодов теряется часть содержащихся в них витаминов, минеральных солей, ароматических и вкусовых веществ. Поэтому спелые, совершенно доброкачественные фрукты и ягоды следует употреблять в натуральном виде, предварительно очистив и обмыв их от загрязнений. И только неспелые, полежавшие или частично поврежденные плоды должны подвергаться тепловой кулинарной обработке.

Землянику, клубнику и малину подают с молоком, взбитыми сливками и сахарной пудрой. Ананас очищают от кожи, нарезают ломтиками и удаляют сердцевину. К ананасу можно подать сахарную пудру.

В состав многих сладких блюд входят сливки. Они очень питательны, так как содержат значительное количество жиров (до 36%) в виде тонкой эмульсии, молочного сахара и белка. Для повышения усвояемости и придания своеобразного вкуса жирные сливки взбивают.

КОМПОТЫ

Компоты приготавливают из свежих, сушеных и консервированных фруктов и ягод.

Яблоки, груши, айву, персики, абрикосы, сливы, вишню, черешню варят, а землянику, клубнику, малину, черную смородину, дыню, виноград, мандарины, апель-

¹ И. П. Павлов. Собр. соч., т. II, АН СССР, 1945, стр. 142.

сины, ананасы, бананы подают в компотах сырыми. Очень спелые вишню и черешню также можно подать сырыми.

Перед варкой яблоки, груши и айву очищают от кожицы ножом из нержавеющей стали, разрезают на дольки и вырезают сердцевину. Если яблоки и груши подают целыми в сиропе или с вином, то у них сначала вырезают цилиндрической выемкой или специальной круглой ложечкой сердцевину, а затем уже очищают от кожицы. Очищенные яблоки и груши во избежание потемнения надо хранить в холодной слегка подкисленной воде и в этой же воде варить их.

Фрукты и ягоды, для сохранения в них витаминов и других ценных веществ, следует закладывать в бурно кипящий немного подкисленный сироп (на 1 л воды 100-200 г сахара и 0,5-1 г лимонной кислоты) и варить при слабом кипении. Если плоды кислые, кислоту в сироп не класть. Срок варки зависит от сорта и спелости плодов и колеблется от нескольких секунд до 10-35 минут.

Для улучшения вкуса в компот иногда добавляют виноградное вино, цедру лимона или апельсина.

№ 489. Компот из свежих яблок

Яблоки обмыть, очистить от кожицы, разрезать пополам и затем на 3-4 дольки и вырезать у них сердцевину. Приготовить сироп: вскипятить воду, всыпать в нее сахар и, если яблоки сладкие, добавить лимонную кислоту. С вскипевшего сиропа снять накипь, опустить в него подготовленные яблоки и варить их при чуть заметном кипении 5-10 минут (почти до готовности – при пробе острием ножа в центре яблоко должно быть чуть твердым). Затем кастрюлю снять с огня, прикрыть марлей или крышкой и поставить в холодное место.

Перед подачей блюда на стол яблоки положить в вазочки, салатники или на блюдца и залить сиропом.

По желанию, в компот можно положить (в конце варки) нашинкованную цедру лимона или апельсина, предварительно срезав с нее всю белую мякоть, или добавить немного виноградного вина.

Так варятся все сорта яблок, за исключением антоновских, которые очень нежны и быстро развариваются. Их опускают в кипящий сироп, кастрюлю сразу же закрывают крышкой и снимают с огня, а яблоки доваривают в остывающем сиропе.

Очистки от яблок используются для приготовления мусса, киселя.

На 1 кг яблок (6 порций): 300 г сахара, 3½ стакана воды, 0,5 г лимонной кислоты.

№ 490. Компот из свежих груш

Приготавливается так же, как указано в № 489. В сироп можно положить ваниль или влить немного виноградного вина.

На 1 кг груш (5 порций): 150-200 г сахара, 1½-2 стакана воды.

№ 491. Компот из свежих слив

Сливы перебрать, оторвать у них плодоножки и срезать поврежденные места, промыть в холодной воде и надрезать каждую с одной стороны до косточки (чтобы

сливы равномерно проварились и у них не треснула кожица). Подготовленные сливы опустить в кипящий сахарный сироп, очищенный от накипи, и варить (не кипятя) 2-3 минуты, покачивая посуду, чтобы все сливы одинаково обмывались горячим сиропом. Затем компот снять с огня, закрыть кастрюлю крышкой и вынести в холодное место.

Перед подачей на стол сливы уложить в вазочки, салатники или на блюдца и залить сиропом.

Так же готовится компот из абрикосов.

На 1 кг слив (5 порций): 200 г сахара, 2 стакана воды.

№ 492. Компот из свежей вишни или черешни

Вишню или черешню очистить от веточек, промыть в холодной воде, опустить в кипящий сахарный сироп (см. № 489) и, покачивая кастрюлю, варить 2-3 минуты (не кипятя). Затем компот снять с огня и быстро охладить.

Перед подачей на стол вишню или черешню уложить на блюдца, в салатники или вазочки и залить сиропом.

На 1 кг вишни или черешни (6 порций): 200 г сахара, 2½ стакана воды.

№ 493. Компот из ревеня

С черешков ревеня снять кожицу (наружные длинные грубые волокна), нарезать их поперек на кусочки длиной 2,5-3 см и опустить в кипящую воду. Через 3-5 минут ремень откинуть на сито и переложить в кипящий сахарный сироп (см. № 489). Как только сироп снова закипит, кастрюлю накрыть крышкой и поставить в прохладное место. В сироп вместе с ревенем можно положить нарезанную соломкой цедру лимона, апельсина или мандарина, а также промытый изюм (см. № 242).

На 125 г черешков ревеня (1 порция): 50-60 г сахара, 15—20 г изюма, ¾-1 стакан воды.

№ 494. Компот из айвы

Очищенную от кожицы айву нарезать на тонкие дольки (крупные плоды – на 8-12 частей), удалить сердцевину с семенами, положить в холодную слегка подкисленную лимонной кислотой воду и варить до полуготовности. Затем в компот добавить сахар и, осторожно перемешивая, растворить его. Компот варить при слабом кипении еще 20-30 минут. В конце варки в компот можно положить нарезанную соломкой цедру лимона и лимонную кислоту, а после охлаждения его влить немного виноградного вина.

На 75 г айвы (1 порция): 35 г сахара, 1 столовая ложка виноградного вина, 0,2 г лимонной кислоты, ¾-1 стакан воды.

№ 495. Компот из разных свежих фруктов

Отварить в сахарном сиропе отдельно яблоки и груши (см. № 489 и 490) и снять их с огня. В теплый сироп с яблоками положить промытый виноград, а к грушам – очищенный от кожи и зерен и нарезанный на мелкие ломтики арбуз. Оба

компота охладить. Перед подачей на стол фрукты разложить в вазочки, салатники, на блюдца и залить сиропом.

Так же готовится компот из любых других фруктов и ягод. Яблоки, груши, сливы, вишню, черешню, ренклюд, персики, айву отваривают в сиропе, а виноград, арбуз, дыню, апельсины, мандарины, ананасы, бананы, клубнику, землянику только прогревают в горячем сиропе.

На 5 порций компота: 250 г яблок, 350 г груш, 150 г винограда, 250 г арбуза, 200 г сахара, 2 стакана воды.

№ 496. Салат из апельсинов

Апельсин обмыть, надрезать в продольном направлении на 4-6 частей и снять с него кожуру, с которой срезать всю белую часть. Половину цедры очень тонко нашинковать, опустить в кипящий сахарный сироп (см. № 489) и, закрыв кастрюлю крышкой, настаивать 20-30 минут.

Очищенный апельсин нарезать поперек кружочками толщиной 0,5 см, освободить от зерен, уложить веером или спиралью в вазочку, салатник или на блюде, залить теплым сиропом с цедрой и закрыть крышкой. Через 10-15 минут остывший салат подавать на стол.

Так же готовится салат из не совсем спелых или кислых мандаринов.

На 1 апельсин (1 порция): 50 г сахара, $\frac{1}{3}$ стакана воды.

№ 497. Яблоки и груши в красном вине или хересе

Яблоки и груши очистить, разрезать пополам (мелкие не разрезать) и отваривать в густом сахарном сиропе (см. № 489 и 490). В конце варки в сироп влить красное вино или херес и кастрюлю накрыть крышкой.

На 1 кг яблок или груш (6 порций): 360 г сахара, 3 стакана воды, 150 г красного вина или хереса.

№ 498. Компот из консервированных фруктов

Консервированные яблоки, груши и персики нарезать дольками, сливы и черешни оставить целыми. В сироп от фруктов добавить воду и сахар, прокипятить его и охладить. Плоды и ягоды уложить горкой в вазочку или салатник, залить приготовленным сиропом и подавать на стол. Для улучшения вкуса в компот можно влить немного виноградного вина.

На 1 порцию: 20 г яблок, по 15 г груш, персиков, слив, черешни, $\frac{1}{3}$ стакана сиропа от фруктов, 5-25 г сахара, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ -1 столовая ложка виноградного вина.

№ 499. Компот из сушеных фруктов и ягод

Сушеные фрукты перебрать, залить на 8-10 минут холодной водой и затем хорошо промыть в нескольких водах. Отобрать груши и яблоки, крупные ломтики разрезать на несколько частей, опустить в кипящую воду и отваривать при чуть заметном кипении (под крышкой). Через 25-30 минут к почти готовым яблокам и грушам положить остальные фрукты и варить все на слабом огне до готовности. За

5 минут до конца варки в компот положить сахар. Готовый компот охладить и подавать на стол.

Для аромата в компот можно положить цедру апельсина, мандарина или лимона. С целью витаминизации его, улучшения вкуса и цвета в остывший компот вливают натуральный фруктово-ягодный сок (клюквы, брусники, земляники, черной и красной смородины, клубники, малины, лимона, апельсина и т. п.). Для ускорения варки компота хорошо промытые фрукты можно залить на 3-4 часа холодной водой и в ней же отварить их.

На 60 г сушеных фруктов (1 порция): 1 тонкостенный стакан воды, 20 г сахара.

ЖЕЛИРОВАННЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

К желерованным (студнеобразным) блюдам относятся кисели, желе, муссы, самбуки и кремы.

Для придания блюду студнеобразной консистенции в него кладут желеобразующие вещества: крахмал (картофельный и маисовый), желатин и агар.

Картофельный крахмал и желатин дают эластичный, прозрачный студень; маисовый (кукурузный) – мутный, поэтому он употребляется только при изготовлении молочных киселей. Агар дает более грубый студень, чем желатин. Он используется в основном только для приготовления желе.

Чтобы сохранить в железированных сладких блюдах ценные питательные вещества (витамины, минеральные соли, органические кислоты), а также красящие и ароматические вещества, из очищенных ягод и фруктов выжимают сок, отжимки вываривают и на полученном отваре готовят блюдо, в которое затем вводят отжатый сок.

Необходимо помнить, что при замораживании, встряхивании и длительном хранении железированные блюда могут разрушаться с выделением жидкости.

КИСЕЛИ

№ 500. Кисель из клюквы и других ягод

Клюкву перебрать, промыть 2-3 раза в холодной кипяченой воде, откинуть на сито и обсушить. Затем положить ее в кастрюлю, размять, через салфетку или сложенную в 2-3 раза марлю отжать сок в стакан или фарфоровую чашку и накрыть блюдцем. Выжимки залить холодной водой, прокипятить 8-10 минут, процедить, положить в них сахар, вскипятить и снять с огня. Тщательно перемешивая сироп, ввести в него разведенный холодной водой крахмал. Кисель прогреть 1-1,5 минуты (до прозрачности) на огне и быстро охладить до температуры 45-55°. Затем ввести в него отжатый клюквенный сок, размешать, вылить в компотницу, салатник или стакан, посыпать сахаром (чтобы не образовалась пленка), охладить и подавать на стол.

Так же готовят кисели из брусники, малины, клубники, земляники, черники, черной смородины и других ягод. При изготовлении киселей из сладких ягод норму сахара можно немного уменьшить.

На 40 г клюквы (1 порция): 30-40 г сахара, 15 г крахмала, 1 тонкостенный стакан воды.

№ 501. Кисель из яблок, груш и других фруктов

Яблоки обмыть, вырезать у них порченные места и сердцевину, нарезать мелкими ломтиками толщиной 0,25 см, опустить в кипящую воду и варить 10-30 минут (до мягкости). Затем яблоки протереть вместе с отваром через сито. Полученную массу вскипятить, положить в нее сахар, снова вскипятить, ввести, помешивая, разведенный крахмал и прогреть 1-1,5 минуты.

Готовый кисель охладить, разлить в стеклянную или фарфоровую посуду, посыпать сахаром и подавать на стол.

По желанию, хорошо разварившиеся фрукты можно и не протирать, а оставить в киселе кусочками. Кисель можно приготовить и из очисток от яблок или груш.

На 1 порцию: 50-75 г яблок, 30 г сахара, 10-15 г крахмала, 1 тонкостенный стакан воды.

№ 502. Кисель из лимонов, апельсинов и мандаринов

Лимон обмыть, обсушить, срезать с него цедру (только желтую часть кожи), нарезать ее соломкой и опустить в кипящий сахарный сироп (см. № 489). Кастриюлю закрыть крышкой, снять с огня и настаивать цедру 10-15 минут. Затем сироп процедить, вскипятить и сразу же ввести в него крахмал, разведенный холодной водой. Кисель прогреть 1-1,5 минуты на огне, затем охладить до температуры 45-50°, ввести в него сок лимона, перемешать, разлить в салатники или стаканы, посыпать сахаром, охладить и подать на стол.

Так жеготавливаются кисели из апельсинов и мандаринов.

На 2 лимона (4 порции): 200 г сахара, 1 л воды, 50 г крахмала.

№ 503. Кисель из ревеня

Очищенный от кожицы ревень нарезать кусочками длиной 1-2 см, залить холодной водой, отварить и протереть через сито. В пюре влить воду, положить сахар, нарезанную соломкой цедру лимона, по вкусу лимонную кислоту и поставить на огонь. Когда пюре закипит, добавить в него разведенный холодной водой крахмал и, помешивая, нагревать до тех пор, пока оно не станет прозрачным.

Готовый кисель слегка охладить, разлить в стеклянную или фарфоровую посуду, посыпать сахаром и, окончательно охладив, подавать на стол.

На 100 г ревеня (1 порция): $\frac{3}{4}$ -1 стакан воды, 50-60 г сахара, 10-12 г крахмала, цедра с $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ лимона, лимонная кислота – по вкусу.

№ 504. Кисель из сушеных фруктов

Сушеные абрикосы (курагу) перебрать, хорошо промыть, залить на 3-4 часа холодной водой (для набухания), затем в этой же воде отварить и протереть через сито. В пюре добавить сахар, воду (до нормы) и дальше готовить так же, как кисель из свежих фруктов.

Кисель подают с молоком, сливками или фруктово-ягодным сиропом (см. № 518). Так же готовят кисель из сушеных яблок, слив и других фруктов.

На 30 г кураги (1 порция): $\frac{3}{4}$ -1 стакан воды, 30 г сахара, 10 г крахмала, лимонная кислота – по вкусу.

№ 505. Кисель из сушеной черники

Сушеную чернику перебрать, промыть и залить горячей водой (для набухания). Через 2-3 часа поставить ее на огонь и варить 15-20 минут. Затем слить отвар, ягоды помять, снова залить водой и вторично вываривать 15-20 минут. Оба отвара соединить и процедить. В отвар положить сахар, лимонную кислоту, вскипятить его и ввести разведенный холодной водой крахмал. К черничному киселю подают холодное молоко.

На 15 г сушеной черники (1 порция): 1 стакан воды, 30 г сахара, 10 г крахмала, лимонная кислота – по вкусу.

№ 506. Кисель из шиповника (витаминный)

Порошок шиповника просеять через очень частое сито. Оставшийся на сите порошок всыпать в кипящую воду, добавить по вкусу лимонную кислоту, прокипятить 8-10 минут в закрытой посуде и процедить. Шиповник снова залить горячей водой, прокипятить и процедить. Оба отвара соединить, всыпать туда сахар, отсезанный (мелкий) порошок шиповника и прокипятить. В полученный сироп ввести по вкусу лимонную кислоту и разведенный холодной водой крахмал. Кисель прогреть 1-1,5 минуты на огне, вылить в стаканы, посыпать сахаром, охладить и подавать на стол.

Кисель из целых сушеных плодов шиповника варят так же, как из сушеной черники (см. № 505).

На 10 г целых сушеных плодов шиповника или 5 г порошка (1 порция): 1 тонкостенный стакан воды, 30 г сахара, 10-15 г крахмала, лимонная кислота – по вкусу.

№ 507. Кисель из натурального плодово-ягодного сока

Половину нормы плодово-ягодного сока влить в кипящую воду, положить в нее сахар. Когда сироп закипит, ввести в него разведенный холодной водой крахмал. Кисель прогревать до тех пор, пока он не станет прозрачным, затем снять его с огня, влить оставшийся плодово-ягодный сок, размешать, разлить в компотницы или стаканы, посыпать сахаром, охладить и подавать на стол.

Так же можно приготовить кисель из плодово-ягодного сиропа (60 г на 1 порцию), из фруктовых соусов (50 г), ягодного экстракта (15 г), красного вина (100 г), хлебного кваса (200 г), из разведенных горячей водой и протертых джема, повидла, варенья (по 40 г на порцию).

На 100 г натурального плодово-ягодного сока (1 порция): 30 г сахара, 10-15 г крахмала, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

№ 508. Кисель молочный

Молоко вскипятить и положить в него сахар. Когда молоко снова закипит, снять его с огня и, перемешивая, ввести крахмал, разведенный холодным молоком. Кисель прокипятить 1-1,5 минуты, снять с огня, немного охладить, положить в него ванилин, перемешать, разлить в стеклянную или фарфоровую посуду и посыпать сахаром. Остывший кисель подать на стол. Кисель с маисовым крахмалом варят 8-12 минут.

На 1 л молока (5 порций): 100 г сахара, 40-50 г крахмала, ванилин – по вкусу.

ЖЕЛЕ

№ 509. Желе из клюквы и других ягод

Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Клюкву перебрать, промыть и отжать из нее сок. Отжимки отварить, в процеженный отвар положить сахар, вскипятить и снять пену. Затем отвар снять с огня, ввести в него отжатый желатин и размешать. Когда масса немного остынет, влить в нее через салфетку или частое сито отжатый сок, процедить ее и разлить в формочки, салатники или чашки. Перед подачей блюда на стол формочки опустить на 2-3 секунды в горячую воду и выложить желе на маленькие тарелки.

Так же готовят желе из малины, брусники, клубники, черной и красной смородины, земляники и других ягод. Для улучшения вкуса и запаха желе брусничный и клюквенный сироп можно настоять на цедре лимона или апельсина (см. № 502).

На 40 г клюквы (1 порция): 1 тонкостенный стакан воды, 40 г сахара, 4 г желатина (при заливании желе в высокие формочки – 6 г).

№ 510. Желе из лимонов, апельсинов и мандаринов

Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Лимон обмыть, обсушить, срезать с него цедру, очень тонко нашинковать ее и опустить в кипящий сахарный сироп (см. № 489), Как только сироп снова закипит, снять его с огня и, закрыв кастрюлю крышкой, настаивать 20-30 минут. Затем ввести в него отжатый желатин и все размешать. Полученную массу слегка охладить (до 60-70°), влить в нее сок лимона, процедить через салфетку или частое сито в формочки или стаканы и вынести на холод.

Перед подачей блюда на стол формочки опустить на 2-3 секунды в горячую воду и выложить желе на тарелки или в вазочки. В желе можно положить свежие фрукты.

Так же делается апельсиновое и мандариновое желе. Их можно подкрасить разведенным мальвином или кармином.

На 2-2½ лимона (5 порций): 1 л воды, 200-250 г сахара, 20-30 г желатина.

№ 511. Желе из разных фруктов

Яблоки и груши очистить, нарезать и отварить (см. № 489). Виноград обмыть и удалить из него зернышки, арбуз очистить и нарезать мелкими кусочками. Из отвара яблок и груш, лимона и желатина приготовить лимонное желе (см. № 510), процедить его, налить в формочки слоем в 0,25-0,5 см и охладить. На желе красиво уложить обсушенные фрукты и залить их оставшимся желе.

Желе из фруктов можно приготовить в красиво оформленных корках арбуза, дыни, апельсина, мандарина или в крупном яблоке с вырезанной серединой.

На 1 кг фруктов (5 порций): 2½ стакана воды, 250 г яблок, 350 г груш, 150 г винограда, 250 г арбуза, 75 г лимона, 125 г сахара, 15 г желатина.

№ 512. Желе молочное

Желатин залить холодной кипяченой водой и вымачивать его до мягкости. Вскипятить молоко, положить в него сахар, снова вскипятить, затем снять с огня и, помешивая, растворить в нем отжатый желатин. Когда масса немного остынет, добавить в нее ванилин, размешать, процедить через салфетку или частое сито в формочки и поставить в холодное место.

Молочное желе подают с фруктовой подливкой типа киселя или ягодным сиропом (см. № 500 и 518).

Пастеризованное молоко можно и не кипятить, а только подогреть до 50-60°.

На 200 г молока (1 порция): 25 г сахара, 3-4 г желатина, ванильный сахар – по вкусу.

№ 513. Желе молочно-ягодное

Приготовить ягодное и молочное желе (см. № 509 и 512). В охлажденные металлические формочки или фарфоровые чайные чашки налить слоем в 5-10 мм ягодное желе. Когда оно застынет, на него налить такой же слой чуть загустевшего молочного желе, затем опять ягодного и т. д. После того как желе застынет, выложить его на тарелку и подавать на стол (см. № 512).

На 20 г клюквы или 35 г земляники, клубники, малины (1 порция): ½ стакана молока, 35 г сахара, 5-6 г желатина, лимонная кислота и ванилин – по вкусу.

№ 514. Желе миндальное

Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Миндаль залить на 2-3 минуты кипятком и, когда кожица будет легко сниматься, откинуть его на сито, перетереть в полотенце, отобрать от кожицы и сора и истолочь в ступке. Постепенно подливая к миндалю молоко, превратить его в пюреобразную массу. Затем влить оставшееся молоко и, изредка помешивая, настаивать 10-15 минут. После этого массу процедить через салфетку и сильно отлить. В миндальное молоко положить сахар и нагревать его, помешивая, до 75-80° (но не кипятить). В горячем молоке растворить отжатый желатин. Массу процедить через салфетку, разлить в холодные формы и поставить на холод.

Перед подачей блюда на стол формы опустить на 2-3 секунды в горячую воду и выложить желе на холодные тарелки.

По желанию, миндаль можно оставить в молоке. В этом случае желе перед застыванием надо слегка помешивать, чтобы частицы миндаля не осели на дно.

Можно приготовить миндально-фруктовое желе.

На 1 порцию: 20 г сладкого миндаля, 5 г горького миндаля, 1 стакан молока, 30 г сахара, 4-5 г желатина.

МУССЫ, САМБУКИ, КРЕМЫ

№ 515. Мусс ягодный или фруктовый

Из ягод или фруктов с добавлением желатина приготовить такую же массу, как для желе (см. № 509 или 510); охладить ее до 25-35° и, поставив в холодную воду или на лед, энергично взбивать венчиком. Когда масса увеличится в объеме в 4-5 раз и начнет слегка густеть, быстро разлить ее в холодные формочки и охладить. К яблочному и грушевому муссам подать ягодную подливку типа киселя (см. № 500).

Для аромата в мусс можно положить цедру лимона, апельсина, мандарина или ромовую, вишневую и другие эссенции. В яблочный и грушевый муссы, кроме желатина, можно ввести крахмал (2-3 г на порцию), при этом мусс следует проварить (как кисель), охладить и затем взбивать.

Муссы из апельсинов, лимонов и мандаринов готовят так же, как желе (см. № 510) и перед застыванием взбивают.

На 1 порцию: 35 г клюквы, 35 г сахара, ½ тонкостенного стакана воды, 4-5 г желатина.

№ 516. Мусс-зефир из клюквы или брусники с манной крупой

Клюкву перебрать, промыть, обсушить и отжать из нее сок. Выжимки выварить, процеженный отвар вскипятить, всыпать в него сахар и манную крупу, помешивая, проварить 15-20 минут до загустения, добавить сок клюквы и прокипятить. Затем сироп охладить примерно до 50-55° и, поставив на лед или в холодную воду, взбивать венчиком или вилкой до образования пышной пены, после чего разлить в формочки и охладить.

Мусс-зефир подают с подливкой из ягод или типа молочного киселя (см. № 500 и 508). Для аромата в него можно положить цедру лимона, апельсина или фруктовую эссенцию.

На 1 порцию: 35 г клюквы, 35 г сахара, ¼ стакана воды, 12-15 г манной крупы.

№ 517. Самбук из яблок или абрикосов

Желатин залить холодной кипяченой водой. Яблоки обмыть, разрезать пополам, положить в мелкий сотейник или на противень, подлить немного воды и испечь в духовом шкафу до мягкости. Горячие яблоки протереть через сито, сложить в глубокую кастрюлю и охладить. Добавить к ним сахар, сырой яичный белок и, поставив на лед или в холодную воду, энергично взбивать венчиком. Когда образуется пышная пена, в массу ввести растворенный в горячей воде и процеженный жела-

тин, ванилин, по желанию, немного взбитых сливок, все хорошо перемешать, быстро разлить в формы и охладить.

Перед подачей блюда на стол формы опустить на 2-3 секунды в горячую воду и выложить самбук на тарелки.

Так же готовится самбук из абрикосов, которые не запекают, а отваривают в малом количестве воды. Яблоки тоже можно отварить, разрезав их на мелкие кусочки.

На 1 порцию: 150 г яблок (антоновских), 40 г сахара, $\frac{1}{3}$ яйца (белок), 4 г желатина, ванилин – по вкусу.

№ 518. Крем из взбитых сливок и его разновидности

В холодной кипяченой воде замочить желатин. Из земляники приготовить подливку типа киселя (см. №500) или натуральную: ягоды протереть и, изредка помешивая, растворить в них сахар.

Яичные желтки растереть с сахаром, влить молоко и, нагревая массу в горячей воде, взбивать ее до загустения. Затем, прекратив нагрев, растворить в ней отжатый желатин и ванилин.

В глубокой эмалированной чашке взбить венчиком охлажденные густые жирные сливки, $\frac{1}{6}$ - $\frac{1}{8}$ часть их ввести в чуть теплую массу для крема и осторожно перемешать ее снизу вверх. Полученную смесь вливать в оставшиеся сливки, осторожно помешивая их снизу вверх до образования однородной массы. Крем разложить в охлажденные формочки и выставить на лед.

Перед подачей блюда на стол формы опустить на 2-3 секунды в горячую воду (если формы перед заполнением кремом смочить водой и обсыпать сахарной пудрой, то их можно не опускать в горячую воду), выложить крем (см. № 472) в маленькие вазочки или на блюдца и полить фруктовой подливкой.

Так же готовятся и другие кремы: *ванильный* (ваниль кладут в массу до ее проваривания); *шоколадный* (40-50 г мелко наломанного и растворенного в горячей воде шоколада или 30-50 г сухого какао кладут в массу до варки); *кофейный* (в массу до варки вливают $\frac{1}{5}$ стакана процеженного крепкого натурального кофе); *ореховый* (130 г очищенных орехов поджаривают на сковороде, перетирают на грохоте или в полотенце, отбирают от кожицы, толкут в ступке, просеивают через решето и всыпают в массу для крема при соединении ее со сливками); *украинский* (65-80 г тонко нарезанного черного хлеба поджаривают и подсушивают, толкут в ступке, просеивают через решето и всыпают в массу при соединении ее со сливками); *апельсиновый* (с обмытого апельсина счищают теркой цедру, кладут ее в яично-молочную массу для крема и проваривают; апельсин очищают от кожуры и всех волокон, разъединяют на дольки, удаляют зерна; очищенные дольки кладут в формы и заливают кремом).

На $2\frac{1}{2}$ стакана сливок (10 порций): 1 стакан молока, 4 яичных желтка или 2 целых яйца, 300 г сахара, 20 г желатина, 200 г земляники, 40 г крахмала, ванилин – по вкусу.

№ 519. Крем из клубники и других ягод

Клубнику перебрать, промыть в холодной воде, обсушить, протереть, положить в нее сахар и поставить в холодное место. Пюре изредка перемешивать. Охлажденные густые сливки взбить до образования пышной густой пены и соединить с клубничным пюре. В полученную массу, все время мешая ее сверху вниз, влить тонкой струйкой растворенный в воде желатин, массу сразу же разложить в охлажденные формочки и вынести на холод. Перед подачей блюда на стол формы опустить на 2-3 секунды в горячую воду и выложить крем на тарелки.

Так же готовится крем из малины, земляники, черной смородины и прочих ягод.

На 2½ стакана густых сливок (10 порций): 150-200 г клубники, 150-200 г сахара, 15 г желатина.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

Многие смеси для мороженого содержат сливки, молоко и яйца. Жир в этих продуктах находится в виде эмульсии и поэтому легко усваивается нашим организмом. Кроме того, в процессе приготовления мороженого масса взбивается, что придает ей пористую структуру и также облегчает усвоение.

Наиболее распространены сливочное мороженое, приготовленное из молока и сливок, и фруктовое – из фруктово-ягодных пюре и соков. В мороженое можно добавлять какао, кофе, орехи, ягоды, фрукты, ванилин, вино.

Процесс приготовления мороженого состоит из двух основных моментов: изготовления смеси (молочной или фруктовой) и ее замораживания.

Смесь, содержащая 25-30% сахара, замораживается при температуре около – 5°, при большем содержании сахара температура замораживания должна быть понижена, что затрудняет изготовление мороженого, особенно в домашних условиях.

Мороженое можно гарнировать сухим сахарным печеньем, свежими или консервированными фруктами и ягодами или полить густым натуральным ягодным сиропом.

№ 520. Мороженое фруктовое

В кипящую воду положить сахар, прокипятить и охладить ее. Землянику перебрать, обмыть холодной кипяченой водой, обсушить и протереть через частое сито. Полученное пюре соединить с остывшим сахарным сиропом. Массу хорошо размешать, процедить в мороженицу, стоящую во льду, и закрыть ее крышкой. Вертя мороженицу за ручку крышки, замораживать массу, изредка перемешивая, до консистенции густой сметаны. Затем, накрыв мороженицу толстой тканью, замораживать массу еще 1,5-2 часа.

Мороженицу готовят следующим образом. Лед колот на мелкие (величиной с кулак) куски, кладут слоем в 8-10 см в большое широкое ведро или деревянную кадку и пересыпают солью. На середину ставят закрытую крышкой мороженицу и обкладывают ее кругом почти до самого верха льдом, пересыпая его солью. Лед плотно утрамбовывают, чтобы мороженица при вращении не качалась.

Перед подачей на стол мороженое раскладывают ложкой, обмакивая ее в горячую воду, в вазочки, розетки, на блюдечки и мелкие тарелки.

Так же делается мороженое из клубники и малины. Приготовляя мороженое из клюквы, черной и красной смородины и брусники, из ягод отжимают сок, а выжимки отваривают (см. № 500). Можно приготовить мороженое из яблок, дынь, груш и абрикосов. Для этого их отваривают и протирают с отваром, а затем пюре соединяют с сахарным сиропом. При изготовлении лимонного, апельсинового и мандаринового мороженого в горячем сахарном сиропе настаивают цедру, и когда он остынет, вливают в него отжатый сок.

Чем кислее ягоды и фрукты, тем больше кладется в сироп сахара. Например, на 250 г пюре малины, клубники, земляники, яблок или груш берется 375-400 г сахара, а на 250 г сока или пюре клюквы, брусники, красной и черной смородины, на 2-3 крупных лимона, апельсина или 4-6 мандаринов берется 450-500 г сахара.

Можно приготовить мороженое из почек черной смородины, чайное, розовое. Для этого в сиропе настаивают (под крышкой) в течение 30-45 минут чай, лепестки шиповника, розы или почки черной смородины. Полученный настой процеживают и замораживают.

В любое фруктовое мороженое можно добавить по вкусу лимонную кислоту.

На 1 кг мороженого (10 порций): 2½ стакана воды, 300-375 г земляники, 300 г сахара.

№ 521. Мороженое сливочное, шоколадное, кофейное, ореховое, фисташковое и крем-брюле

Сливочное мороженое. В кастрюлю отбить яйца, положить сахар и все хорошо перемешать (почти до полного растворения сахара). Продолжая мешать массу, постепенно вливать в нее вскипяченное и слегка остывшее молоко. Затем поставить ее на огонь и, все время помешивая от дна, нагревать (не кипятя) до легкого загустения. Загустевшую массу снять с огня, охладить, положить в нее ванилин, процедить через сито в мороженицу и заморозить (см. № 520).

Сливочное мороженое можно приготовить из смесей: 25% сливок и 75% молока или 50% сливок и 50% молока. В последнем случае оно получится очень жирным и будет хуже замораживаться.

Вместо целых яиц в мороженое можно класть желтки (8 штук на 1 л молока); такое мороженое будет более нежным.

Так же готовится *шоколадное* мороженое (в массу перед варкой кладут 100 г тертого шоколада или 50-75 г какао); *кофейное* (в массу вливают ¾ стакана крепкого натурального кофе, соответственно уменьшив количество молока); *крем-брюле* (1/3 нормы сахара прожаривают на сковороде с небольшим количеством воды до темно-коричневого цвета, разводят горячей водой, кипятят до получения густого сиропа и вливают в массу); *ореховое* (200-250 г очищенных волошских орехов прожаривают на сковороде, очищают от кожицы, толкут в ступке, просеивают через решето и всыпают в процеженную остывшую массу); *фисташковое* (150-200 г фисташек ошпаривают, очищают от кожицы, подсушивают, не поджаривая, толкут, просеивают и кладут в массу).

На 1 кг сливочного мороженого (10 порций): 3½ стакана молока, 250-300 г сахара, 4 яйца или 8 желтков, ¼ палочки ванили или 1 порошок ванилина.

№ 522. Пломбир

Приготовить мороженое (см. № 521). Цукаты нарезать мелкими (в 0,5 мм) кубиками, залить их ликером и вынести на холод. В глубокую кастрюлю налить жирные сливки, охладить их и взбивать до образования пышной пены, затем всыпать в них сахарную пудру и осторожно перемешать.

В мороженое положить настоенный на ликере цукат, перемешать, ввести взбитые сливки (в 2-3 приема) и снова хорошо перемешать его снизу вверх. Мороженое уложить в подготовленные формы, прикрыть их бумагой, плотно закрыть крышками, которые по краям промазать сливочным маргарином (не оставляя щелей). Формы поставить в лед с солью, сверху также засыпать льдом, накрыть плотной тканью и выставить на 3-4 часа на холод.

Перед подачей пломбира на стол формы вынуть из льда, обмыть, обтереть, соскоблить с них маргарин и снять крышки. Затем формы опустить на 2-3 секунды в горячую воду и выложить пломбир в вазочку или на блюдо. При отсутствии форм с крышками пломбир можно заморозить в мороженице и подавать к столу шариками, как мороженое.

На гарнир к пломбиру можно подать мелкое пирожное или сухое печенье.

На 1 л молока (20 порций): 400 г сахара, 4 яйца или 8 желтков, 1 порошок ванилина, 50 г сахарной пудры, 1 тонкостенный стакан густых сливок, 250 г цуката, 60 г ликера.

№ 523. Суфле «Сюрприз»

На овальное металлическое блюдо или сковороду положить овальный или круглый ломтик бисквита толщиной 1-1,5 см. На него положить слой сливочного мороженого (см. № 521) и консервированные фрукты (яблоки, груши, персики, сливы), которые со всех сторон тоже закрыть мороженым (горкой). На мороженое положить тонкий слой бисквита и покрыть его (из кондитерского или бумажного конверта с зубчатой трубкой) взбитыми белками с сахарной пудрой. Суфле поставить в горячей духовой шкаф и запекать 1,5-2 минуты (до образования темно-золотистой корочки). Готовое суфле посыпать сахарной пудрой и сразу же подавать на стол.

На 1 порцию: 100 г сливочного мороженого, 2 яйца (белки), 45 г сахарной пудры, 50-75 г бисквита, 50 г консервированных фруктов.

РАЗНЫЕ ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

№ 524. Омлет с яблоками или с вареньем

Яблоки очистить от кожи и семян, нашинковать мелкими тонкими ломтиками, положить в сотейник с небольшим количеством сливочного масла, посыпать сахаром и, помешивая, тушить до мягкости. Когда яблоки немного остынут, положить в них ванилин или молотую корицу.

Яйца перемешать с солью, сахаром и молоком, вылить на горячую сковороду, смазанную маслом, и, помешивая, довести до легкого загустения. На середину омлета положить длинной горкой подготовленные яблоки и закрыть их с обеих сторон краями омлета. Омлет поджарить до темно-золотистого цвета, перевернуть швом вниз на горячую тарелку, посыпать сахарной пудрой и подавать на стол.

Так же готовится омлет с вареньем (без косточек).

На 1 порцию: 2-3 яйца, 2-3 столовые ложки молока, 15-20 г сливочного масла, 100-150 г яблок, 20-30 г сахара, $\frac{1}{10}$ порошка ванилина или 1 г молотой корицы, соль – по вкусу.

№ 525. Яблоки с рисом

Рис перебрать, промыть 2-3 раза в теплой воде, прокипятить 5-8 минут в чуть посоленной воде, затем опустить в кипящее молоко и, помешивая, варить до загустения. Полуготовый рис поставить на 1-1,5 часа в духовой шкаф.

Яблоки очистить от кожи и семян, опустить в сахарный сироп (на $\frac{1}{2}$ стакана воды 25 г сахара) и отварить (см. № 489). Из сушеных абрикосов приготовить соус. Для этого абрикосы залить холодной водой и затем в этой же воде, добавив к ней сироп от яблок, отварить. Разварившиеся абрикосы протереть вместе с отваром через частое сито. Полученный соус поставить на огонь и выпарить из него воду. Если соус будет недостаточно густым, ввести в него разведенный холодной водой крахмал и кипятить 0,5-1 минуту.

Готовый рис заправить сливочным маслом, ванилином, перемешать, плотно уложить в смазанную маслом чашку с гладкими низкими бортами и затем, стараясь сохранить форму, выложить на горячую тарелку. На рис положить яблоки и полить их горячим абрикосовым соусом.

По желанию, в рис можно положить перебранный и промытый изюм (10 г).

На 1 порцию: 150 г яблок, 30 г риса, по $\frac{1}{4}$ стакана воды и молока, 10 г сливочного масла, $\frac{1}{10}$ порошка ванилина; для соуса: 15 г абрикосов (сушеных), 40 г сахара, 3 г крахмала, соль – по вкусу.

№ 526. Яблоки печеные с молоком

Яблоки обмыть, обсушить, вырезать у них полукруглой выемкой сердцевину, порченные места и надрезать кожу. Подготовленные яблоки положить в подмасленный мелкий сотейник, всыпать в них сахар (на место сердцевины), подлить очень немного воды, поставить в духовой шкаф и запечь.

Готовые яблоки вместе с желеобразным соком переложить на горячие тарелки, подлить к ним молоко и подавать на стол.

На 1 порцию: 150 г яблок (антоновских), 15 г сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 г сливочного масла.

№ 527. Бабка-с яблоками

Яблоки обмыть, очистить от кожи и сердцевины, нашинковать тонкими мелкими ломтиками, уложить в сотейник со сливочным маслом, добавить сахар и, изредка помешивая от дна, тушить до мягкости. С черствого белого хлеба срезать корки,

нарезать его длинными полосками шириной 5-6 и толщиной 0,3-0,5 см и, обмакнув каждую полоску в молоко, перемешанное с сырым яйцом, плотно обложить ими дно и борта хорошо смазанного маслом сотейника.

В тушеные яблоки положить просеянный через решето мякиш черствого белого хлеба, ванилин или молотую корицу, все хорошо перемешать, уложить в подготовленный сотейник и обровнять по поверхности. Сверху яблоки плотно накрыть смоченными в молоке ломтиками хлеба, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Очистки от яблок залить водой, проварить и выпарить из них примерно половину воды. Затем очистки протереть вместе с отваром через частое сито, положить к ним сахар, вскипятить и, размешивая, ввести разведенный холодной водой крахмал подливку прокипятить 1-2 минуты и положить в нее немного ванилина.

Готовую бабку с яблоками выдержать в форме 8-10 минут, затем выложить, разрезать на порции, положить на горячие тарелки, полить яблочной подливкой и подавать на стол. Яблочную подливку можно заменить абрикосовым соусом (см. № 525).

На 1 кг яблок (8 порций): 800 г черствого белого хлеба, 250 г сахара, 120 г сливочного масла, 1½ стакана молока, 3 яйца, 1 порошок ванилина или 2 г молотой корицы, 30 г крахмала.

№ 528. Пудинг из риса

Рис перебрать, 2-3 раза промыть в теплой воде, опустить в кипящую посоленную воду и варить 10 минут. Затем откинуть его на сито, положить в кипящее молоко и варить, помешивая, до загустения. Кастрюлю с полуготовым рисом накрыть крышкой и поставить на 30-40 минут в духовой шкаф.

В готовую кашу положить сахар, промытые и обсушенные коринку или изюм (см № 242), ванилин и желтки яиц. Кашу хорошо перемешать, ввести в нее взбитые белки и уложить в смазанный маслом и обсыпанный сухарями сотейник или на маленький противень. Пудинг разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить на 20-30 минут в духовой шкаф. Приготовить клюквенную подливку типа киселя (см. № 500). Вместо клюквенной можно сделать натуральную подливку из земляники, клубники, малины, брусники (см. № 518).

Готовый пудинг слегка охладить, разрезать на порции, положить на горячие тарелки; сбоку подлить к нему подливку.

Так же делается пудинг из предварительно ошпаренного пшена или манной крупы.

На 1 л молока (10 порций): 600 г риса, 3 стакана воды, 250 г сахара, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 200 г изюма или коринки, 1 г ванилина, 50 г сухарей, соль – по вкусу; для подливки: 100 г клюквы, 100 г сахара, 30 г крахмала.

№ 529. Суфле (воздушный пирог) из малины и других ягод

Малину перебрать, промыть, протереть через сито и варить с сахаром до загустения (готовое пюре должно не стекать с ложки, а падать хлопьями). Горячее пюре постепенно вливать в хорошо взбитые белки яиц, осторожно размешивая их сверху

вниз. Массу выложить горкой на подмасленное металлическое блюдо или алюминиевую сковороду, ножом или через кондитерский мешок с трубочкой нанести на нее рисунок и поставить на 12-15 минут в не очень горячий духовой шкаф. Пропеченное суфле должно хорошо подняться, уплотниться и покрыться темно-золотистой корочкой.

Готовое суфле посыпать сахарной пудрой и сразу же подать на стол с холодным молоком. Хранить его нельзя, так как оно быстро опадает и делается плотным.

Так же готовится суфле из земляники, клубники, черной смородины и других ягод.

На 1 порцию: 100 г малины, 40 г сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока. 3 яйца (белки), 5 г сливочного масла.

№ 530. Суфле из яблок и прочих фруктов

Яблоки обмыть, разрезать пополам, уложить в мелкий сотейник и, подлив немного воды, запечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть через сито. Пюре переложить в маленький сотейник, всыпать в него сахар и, помешивая, варить до загустения. Белки яиц взбить, соединить с пюре и выпекать суфле так же, как указано в № 529.

Так же готовится суфле из груш, абрикосов, слив, вишни, черешни и других фруктов и ягод.

На 1 порцию: 75 г яблок (антоновских), 50 г сахара, 3 яйца (белки), $\frac{1}{2}$ стакана молока, 5 г сливочного масла.

№ 531. Суфле ванильное

В глубокую посуду отбить белки яиц и выставить их на холод. Желтки перемешать с сахаром и мукой, влить молоко ($\frac{1}{2}$ нормы) и, помешивая, нагревать массу (не кипятя) до загустения. Затем положить в нее по вкусу ванилин. Охлажденные белки взбить в пышную плотную пену и осторожно перемешать с горячей массой. Полученную смесь уложить горкой на подмасленное металлическое блюдо или алюминиевую сковороду, нанести на нее рисунок, поставить на 12-15 минут в не очень горячий духовой шкаф и выпекать до готовности (см. № 529).

Так же готовится суфле шоколадное (в массу до проваривания добавляется 30-40 г шоколада или 15 г какао) и кофейное (в массу вливают 2 столовые ложки крепкого натурального кофе).

На 1 порцию: 3 яйца, 40 г сахара, 5 г муки, $\frac{3}{4}$ тонкостенного стакана молока, 5 г сливочного масла, ванилин – по вкусу.

№ 532. Снежки

В молоко положить ваниль, сахар и вскипятить его. Охлажденные яичные, белки взбить в пышную плотную пену и, помешивая, просеять в них сахарную пудру ($\frac{1}{3}$ нормы). Затем, обмакивая в молоко столовую ложку, захватывать ею взбитые белки и опускать в кипящее молоко. Снежки варить 2-3 минуты, перевернуть на другую сторону, проварить еще 2-3 минуты и вынуть шумовкой на сито.

Яичные желтки перемешать с сахаром и развести оставшимся после варки снежков остывшим молоком. Массу поставить на огонь и нагревать (не кипятя) до легкого загустения. В полученный лезон положить снежки и охладить их. Перед подачей на стол снежки разложить по тарелкам и подлить к ним лезон.

На 2 порции: 3 яйца, 60 г сахарной пудры, 1½ стакана молока, 1/10 палочки ванили или ½ порошка ванилина.

№ 533. Профитроли в шоколаде

Приготовить заварное тесто (см. № 73), выпечь из него профитроли диаметром 3-3,5 см, охладить их и сбоку разрезать. Охлажденные густые сливки взбить в пышную пену и перемешать с сахарной пудрой и ванилином. С помощью конусообразного бумажного кулька нафаршировать профитроли сливками, уложить их невысокой горкой на блюдо и перед подачей на стол полить расплавленным шоколадом.

На 10 порций: 150 г муки, 70 г сливочного масла, 5 яиц, ¾ стакана воды, 20 г сахара, 250 г жирных сливок, 100 г сахарной пудры, 150 г шоколада, 0,1 г ванилина, соль – по вкусу.

№ 534. Гренки с фруктами

С батона белого хлеба срезать корки, нарезать его прямоугольными ломтиками толщиной 5 мм, пропитать смесью из яиц, молока и сахара и хорошо обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. Приготовить абрикосовый соус (см. № 525). Консервированные фрукты (яблоки, груши, персики) нарезать дольками, залить сиропом и подогреть.

При подаче на стол гренки уложить на блюдо, положить на них фрукты и залить абрикосовым соусом.

На 1 порцию: 50 г белого хлеба из муки высшего сорта, ½ яйца, 1/5 стакана молока, 10 г сливочного масла или маргарина, 40 г консервированных фруктов; для соуса: 10 г кураги, 25 г сиропа от фруктов, 10 г сахара.

НАПИТКИ

№ 535. Чай

Чай – прекрасный бодрящий, освежающий и утоляющий жажду напиток. В нем содержатся кофеин, возбуждающий деятельность сердца и нервную систему, дубильные вещества, благотворно действующие на пищеварительный тракт и укрепляющие кровеносные сосуды, значительное количество витамина С, эфирные масла, органические кислоты и вкусовые вещества.

Чай следует хранить в стеклянных плотно закрывающихся чайницах в темном сухом месте и оберегать от соседства с сильно пахнущими веществами.

Заваривать чай надо только в фарфоровых чайниках. Перед заваркой чайник необходимо сполоснуть кипятком, затем положить чай и залить его крутым кипятком примерно на 1/3 объема чайника. Для сохранения тепла чайник накрыть чистой салфеткой или полотенцем и настаивать чай 5-8 минут. После этого долить чайник кипятком.

Заваренный чай не рекомендуется долго настаивать, а также кипятить, класть в него соду или подкрашивать жженым сахаром. Все это резко ухудшает вкус и запах напитка, изменяет его натуральный цвет и разрушает витамин С.

К чаю подают сахар, лимон, варенье, джем, повидло, мед, горячее молоко, сливки, сушеные фрукты, печенье, пирожки, булочки, бутерброды, пирожные, торты, сухарики, сушки, бублики, баранки и др.

В жаркое время года рекомендуется пить холодный сладкий чай с лимоном и кусочками пищевого льда. В холодный чай можно положить ломтики апельсинов или очищенных яблок, а также натуральные фруктовые и ягодные соки.

№ 536. Кофе

Натуральный кофе является более сильным возбуждающим средством, чем чай.

Сырой натуральный кофе необходимо обжарить, помешивая, до темно-коричневого цвета на толстой чугунной сковороде в духовом шкафу. Хранить кофе надо в герметически закрывающихся банках в сухом месте. Молоть кофе следует в кофемолках непосредственно перед варкой. Молотый кофе размешать с цикорием в соотношении: 2 г цикория на 5-8 г кофе.

Кофе черный. В кофейник или кофеварку всыпать кофе и цикорий, залить кипятком (с расчетом на выкипание и остаток его в гуще) и варить 5-8 минут. Готовый кофе разлить в стаканы или чашки. К кофе подать кусковой сахар и тонкие ломтики лимона или молоко и сливки; иногда к черному кофе подают ликер или коньяк.

На 1 порцию: 1 тонкостенный стакан воды, 5-8 г кофе, 2 г цикория.

Кофе с молоком или сливками. В готовый черный кофе добавить молоко или сливки и сахар и подавать со сдобным печеньем.

На 1 порцию: 1 стакан воды, 5-8 г кофе, 2 г цикория, $\frac{1}{3}$ стакана молока или $\frac{1}{4}$ стакана сливок, 25 г сахара.

Кофе на молоке. В готовый черный кофе добавить молоко, сахар и кипятить его 1-2 минуты; затем разлить в чашки или стаканы, сверху положить пенку.

На 1 порцию: $\frac{3}{4}$ стакана воды, 5-8 г кофе, 2 г цикория, 7 г стакана молока, 25 г сахара.

Кофе со взбитыми сливками. Сварить черный кофе, положить в него $\frac{2}{3}$ нормы сахара. Остальной сахар растолочь и ввести во взбитые сливки, которые положить в стакан с кофе.

На 1 порцию: 1 стакан воды, 5-8 г кофе, 2 г цикория, 7 г стакана сливок, 25 г сахара.

Кофе по-восточному. Сварить черный кофе с сахаром в специальных или в обычных очень маленьких кастрюлях (на 1-2 порции) и в них же, вместе с гущей, подать на стол. Кофе пьют из очень маленьких кофейных чашек. К кофе можно подать лимон.

На 1 порцию: $\frac{1}{2}$ стакана воды, 10 г кофе, 15 г сахара.

Кофе с мороженым. В стакан или фужер положить шарик сливочного мороженого и залить холодным кофе.

На 1 порцию (¾ стакана готового кофе): 8 г кофе, 2 г цикория, 50 г сливочного мороженого, 25 г сахара.

К горячему кофе подают бисквитные пирожные, печенье, торты, сухарики и т. д.

№ 537. Какао и шоколад

Какао и шоколад представляют собой продукты переработки бобов какао. В них содержатся алкалоид теобромин, возбуждающий нервную и сердечную деятельность, значительное количество жира (около 20%), белков и других веществ. Какао и шоколад чаще всего употребляют с сахаром, молоком или сливками, благодаря чему их пищевая ценность значительно повышается.

Перед подачей на стол какао или шоколад в порошке размешивают с сахарным песком, разводят кипящим молоком, доводят до кипения и разливают в стаканы или чашки. К какао подают бисквитное (или другое) печенье, пирожное, кексы и т. п.

Шоколад в кусках ломают на мелкие кусочки и разводят горячим молоком.

На 1 порцию: 6-8 г какао или 15 г шоколада, ¾ стакана молока, 20-30 г сахара.

№ 538. Глинтвейн

В красное вино положить сахар, корицу, гвоздику, цедру лимона, по желанию, мускатный орех и кипятить 1-2 минуты. В глинтвейн можно добавить коньяк и ломтик лимона без цедры. Пьют глинтвейн горячим.

На 1 порцию: 180 г столового красного вина, цедра с 1/8 лимона, 20 г сахара, по 0,1 г корицы и гвоздики, 0,1 г мускатного ореха, 1½ столовые ложки коньяка.

№ 539. Крюшон

В вазу всыпать сахарную пудру, влить белое виноградное вино и коньяк (половину белого вина можно заменить шампанским), все хорошо размешать (до полного растворения сахара), положить очищенные клубнику или землянику, нарезанные дольками персики, апельсины или мандарины, ананасы и т. п. Крюшон охладить и подавать на стол. Разливают крюшон в широкие бокалы (фужеры). Крюшон обычно употребляют после обеда.

На 1 порцию: 100 г белого виноградного вина, 20 г коньяка, 20-30 г свежих фруктов или ягод, 10-15 г сахара.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Изделия из теста содержат в большом количестве углеводы – крахмал. Однако крахмал усваивается нашим организмом только после того, как он превратится под действием ферментов, содержащихся в слюне и в соке поджелудочной железы, в глюкозу – сахар. Поэтому при изготовлении изделий из теста чрезвычайно важно придать им рыхлость и пористость, чтобы обеспечить хорошую смачиваемость их слюной. Для этой цели служат различные разрыхлители теста: дрожжи, сода, углекислый аммоний, взбитые белки. Для этого же тесто, добавляя в него масло, делают слоистым и рассыпчатым.

Кроме крахмала, во многих мучных изделиях содержится значительное количество жира и белков, а также витамины В₁, В₂, РР.

Для получения высококачественных изделий из теста необходимо самое строгое соблюдение температурного режима как при изготовлении теста, так и при выпечке изделий.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

№ 540. Тесто дрожжевое для пирогов, пирожков и булочек

Дрожжевое тесто готовят двумя способами – безопасным и опасным.

1. В кастрюлю влить воду или молоко, подогреть до 30-37° С, растворить дрожжи, положить сахар, соль, яйцо, все хорошо перемешать, всыпать просеянную муку и замесить тесто. Затем выложить его на специальную доску или чистый стол и месить до тех пор, пока оно не станет однородным и не будет отставать от рук и стола. После этого в тесто добавить растопленное масло, тесто хорошо вымесить, положить в посуду и смазать сверху маслом или слегка посыпать мукой. Посуду закрыть крышкой или плотной тканью и поставить в теплое место на 1,5-2 часа. Поднявшееся тесто следует 1-2 раза обмять и дать ему снова подняться. Если готовое тесто разделяют не сразу, то после обминки его надо закрыть крышкой и хранить в холодном месте.

2. Приготовить опару: в подогретую воду или молоко положить все дрожжи, почти весь сахар и $\frac{1}{3}$ нормы муки. Когда опара поднимется и на ней появятся пузырьки, всыпать остальную муку, положить сдобу (масло, яйца, сахар), тесто хорошо вымесить и поставить в теплое место. Далее поступать так же, как указано в первом способе.

Чем больше сдобы кладут в тесто, тем больше надо класть в него дрожжей, так как жир задерживает развитие дрожжевых грибов. При увеличении количества яиц и масла следует уменьшать норму воды и молока. Тесто, приготовленное по второму способу, получается более пышным; в него можно положить больше сдобы.

Из дрожжевого теста делают пироги, пирожки, ватрушки, булочки, кулебяки, расстегаи и другие изделия с различными фаршами.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана воды или молока, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 40-100 г сахара, 15 г соли.

№ 541. Пирог с мясом

Замесить тесто (см. № 540) и поставить его подниматься.

Приготовить фарш: обмытую и обсушенную мякоть мяса мелко нарезать и слегка обжарить на жире. К мясу положить нарезанный репчатый лук, соль и, помешивая, все слегка обжарить. Затем в фарш влить немного воды или бульона и тушить его под крышкой 30-40 минут. В конце тушения добавить лавровый лист и душистый перец горошком. Готовое мясо охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки, положить обратно в сотейник и прокипятить. Готовый фарш заправить солью, молотым перцем и охладить.

Начинку можно приготовить из ливера. Печень, сердце, легкое и селезенку очистить, промыть, отварить с репчатым луком и кореньями до мягкости и пропустить через мясорубку. В фарш положить обжаренный лук, рубленые яйца и укроп или зелень петрушки и заправить по вкусу солью и молотым перцем.

Готовое тесто выложить на обсыпанную мукой доску и, подсыпая снизу и сверху муку, раскатать скалкой слоем толщиной 0,75-1 см. На одну половину теста (по форме и размеру листа, на котором будет выпекаться пирог) положить ровным слоем мясной фарш, закрыть его другой половиной теста и со всех сторон плотно защипать (рис. 29, 1). Можно формовать пирог и так, как указано на рис. 29, 2 и 3. С пирога смахнуть муку, наложить на него смазанный маслом лист и переложить пирог с доски на лист. Можно раскатать тесто на доске и затем, накатав его на скалку, переложить на лист.

Пирог подрумянить, смахнуть с него лишнюю муку и, накрыв чистой сухой салфеткой или полотенцем, поставить в теплое место на 20-30 минут для подъема. Затем смазать его крылышком или кисточкой сырым яйцом, разведенным водой или молоком, и выпекать 20-30 минут в духовом шкафу (при температуре 200-220°C).

Хорошо подрумянившийся со всех сторон и пропеченный пирог вынуть из духового шкафа, слегка смазать сливочным маслом, разрезать на порции, положить на тарелки и подавать на стол со сливочным маслом.

Если низ пирога не зарумянился, то его допекают на плите или, прикрыв сверху чистой бумагой, хорошо смоченной холодной водой, в духовом шкафу.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана воды или молока, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 40-100 г сахара, 1 яйцо для смазывания пирога, соль – по вкусу; для фарша: 1 кг мякоти мяса, 150 г репчатого

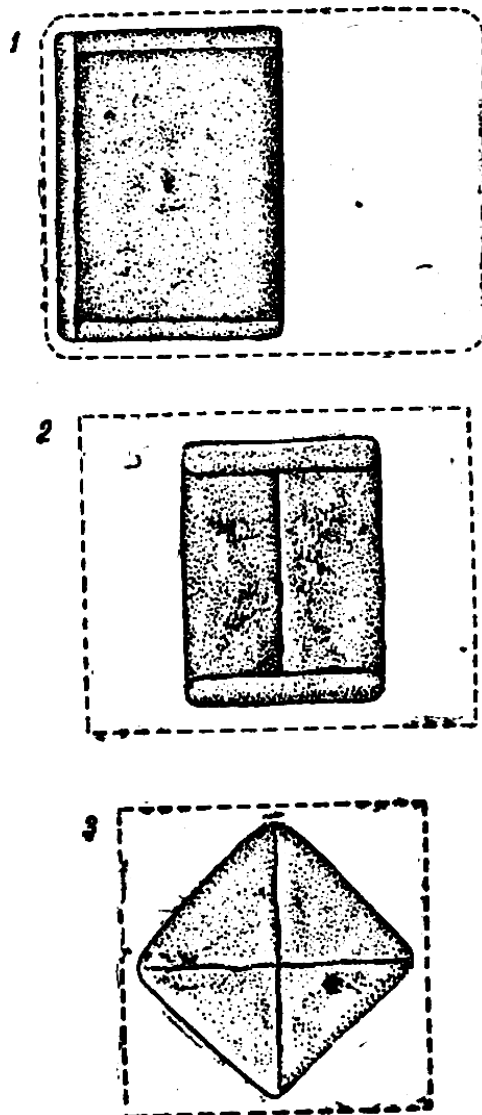


Рис. 29. Формовка пирога.

лука, 100 г сливочного масла, 1 лавровый лист (по желанию), соль и молотый перец – по вкусу.

№ 542. Пирог со свежей капустой

Тесто и пирог делаются так же, как указано в №541, Начинка готовится следующим образом. Очищенную свежую капусту шинковать, мелко изрубить,

посыпать солью, перемешать и через 3-5 минут отжать. В широкой кастрюле слегка обжарить на масле мелко нарубленный репчатый лук, положить к нему рубленую капусту и припустить ее под крышкой до готовности, изредка помешивая от дна. В охлажденную капусту добавить сваренные вкрутую и мелко нарубленные яйца, фарш перемешать и заправить сливочным маслом, солью и молотым перцем.

Фарш можно приготовить и другим способом. Нарубленную капусту залить на 2-3 минуты кипятком, откинуть на дуршлаг и затем тушить с молоком. Готовый фарш посолить.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 2-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 40-100 г сахара, 1 яйцо для смазывания пирога, 12-15 г соли; для фарша: 2 кг свежей капусты, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 10-20 г. соли, перец – по вкусу.

№ 543. Пирог с рисом

Тесто и пирог делаются так же, как указано в № 541. Фарш готовится следующим образом. Рис перебрать, промыть, отварить до готовности в большом количестве воды (на 1 кг риса – 6-7 л воды), откинуть на дуршлаг и затем промыть горячей водой. Если рис сразу не используется, его промывают холодной водой. В глубоком сотейнике обжарить на масле мелко нарубленный репчатый лук, прибавить к нему рис, все хорошо перемешать и прогреть. Затем в рис положить нарубленные крутые яйца и укроп. Фарш перемешать и заправить сливочным маслом, солью и молотым перцем.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 1 яйцо для смазывания пирога, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша: 500 г риса, 120 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 544. Пирог с морковью

Тесто и пирог делаются так же, как указано в № 541. Начинка готовится следующим образом. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать и тушить с небольшим количеством воды до мягкости. Готовую морковь выбрать из сока шумовкой, мелко изрубить и хорошо прожарить в масле. Затем в фарш влить морковный сок и выпарить его. Когда фарш остынет, добавить в него нарубленные крутые яйца, укроп и заправить по вкусу солью, молотым перцем и сливочным маслом.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 1 яйцо для смазывания пирога, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша: 1,5 кг моркови, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 30 г укропа, 20-30 г сахара, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 545. Пирог с саго

Тесто и пирог делаются так же, как указано в № 541. Фарш готовится следующим образом. Саго перебрать, промыть в холодной воде, откинуть на сито и снова промыть под краном. Затем опустить в кипящую посоленную воду и, изредка

помешивая от дна, варить на слабом огне до готовности. По желанию, саго можно не варить, а припустить (см. № 230).

В глубоком сотейнике слегка обжарить мелко нарубленный репчатый лук, перемешать его с саго и прогреть. Когда фарш остынет, положить в него мелко нарубленные крутые яйца, укроп и заправить сливочным маслом, солью и молотым перцем.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 2-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 1 яйцо для смазывания пирога, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша: 400 г саго, 5 яиц, 120 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 30 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 546. Кулебяка с вязигой и рыбой

Вязигу нарубить, промыть, залить на 5-6 часов холодной водой, затем снова промыть, опустить в холодную воду и варить 2,5-3 часа (до мягкости). Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540).

Судака очистить, выпотрошить, снять оба филе, срезать с них реберные кости и промыть (см. стр. 19). Филе нарезать кусочками (по 50-60 г), уложить в подмасленный сотейник, посолить, подлить немного воды и припустить. Кости судака промыть, порубить и сварить из них бульон (см. № 3). На бульоне и соке от рыбы сделать немного белого соуса (см. № 137). Приготовить тесто для блинчиков и запечь их (см. № 422).

Сварившуюся вязигу откинуть на сито и мелко порубить или пропустить через среднюю решетку мясорубки. Репчатый лук мелко порубить, слегка обжарить в глубоком сотейнике на масле и соединить с вязигой. Помешивая, фарш прогреть, влить в него белый соус, прокипятить и охладить. В чуть теплый фарш положить нашинкованные яйца, укроп и заправить его по вкусу солью и молотым перцем.

Готовое дрожжевое тесто раскатать, подсыпая к нему снизу и сверху муку, длинной и ровной полоской шириной примерно 20-30 см и толщиной 1-1,5 см. Обвернув у теста края, накатать его на скалку и переложить на сухое обсыпанное мукой полотенце или салфетку. На середину теста уложить часть блинчиков, на них – горкой половину фарша из вязиги (рис. 30). Фарш накрыть блинчиками, поместить на них филе припущенного судака, на него положить блинчики, а сверху – оставшийся фарш, который тоже закрыть блинчиками. Края блинчиков смазать сырым яйцом, размешанным с водой или молоком, и соединить верхние блинчики с нижними. Затем с помощью полотенца закрыть фарш краями теста и плотно защипать. Кулебяку переложить швом вниз на подмасленный лист, придать ей ровную, гладкую, высокую форму и на поверхности сделать 3-4 отверстия для выхода пара. Затем кулебяку слегка смазать яйцом, наложить на нее (поперек или сеточкой) длинные полоски, нарезанные из остатков теста, и концы их плотно загнуть под кулебяку (см. рис. 30).

Подготовленную кулебяку поставить на 15-25 минут в теплое место, затем смазать яйцом и выпекать 20-35 минут в не очень горячем духовом шкафу (при температуре 200-210°).

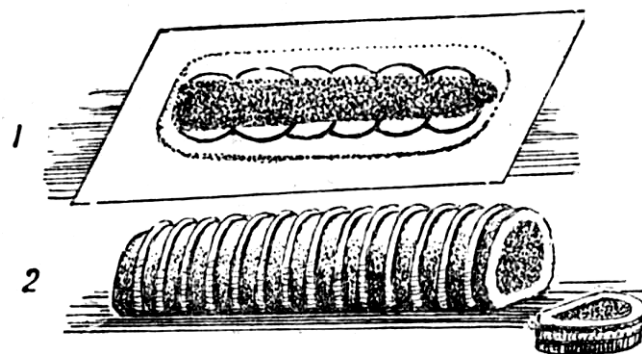


Рис. 30. Кулебяка:

1 – расположение теста на полотенце, блинчиков и фарша – на тесте; 2 – нарезка готовой кулебяки.

Кулебяку подают на завтрак и ужин, а также к прозрачной ухе. К ней можно подать подливку из крепкого рыбного бульона со сливочным маслом и укропом.

Кулебяку можно приготовить с капустой, мясом, рисом, саго и другими фаршами.

Кулебяку можно сделать из кисло-слоеного (см. № 557) или пресного слоеного теста (см. № 559). В этом случае из теста вырезают длинный прямоугольник, на него кладут фарш и накрывают его прямоугольником вдвое более широким, чем первый. Края теста скрепляют сырым яйцом. Для лучшего пропекания кулебяки фарш можно закрыть блинчиками.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 1 яйцо для смазывания кулебяки, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша и соуса: 300 г вязиги, 1 кг судака, 3 яйца, 120 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 15 г муки, 20 г укропа, соль – по вкусу; для блинчиков: 100 г муки, 1 стакан молока, ½ яйца, 10 г сахара, 20 г масла, соль – по вкусу.

№ 547. Пирожки мелкие из дрожжевого теста с мясом и другими фаршами

Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540) и мясной фарш (см. № 541).

Тесто выложить на обсыпанный мукой стол и раскатать ровным слоем толщиной 0,5 см. Круглой выемкой диаметром 6-9 см или тонкостенным стаканом вырезать из него кружочки, на которые плотными кучками положить фарш (тесто можно разделить и иначе: разрезать на кусочки, закатать их шариками, а затем раскатать кружочками). Концы теста приподнять со всех или с двух сторон и плотно защипать над фаршем, поверхность сгладить (рис. 31). Получившиеся круглые или овальные пирожки уложить швом вниз на подмасленный лист на расстоянии 4-5 см один от другого. Овальные пирожки можно защипать «гребешком». Для этого края вырезанного теста приподнять с двух сторон над фаршем, плотно соединить и защипать большими и указательными пальцами обеих рук (см. рис. 31).

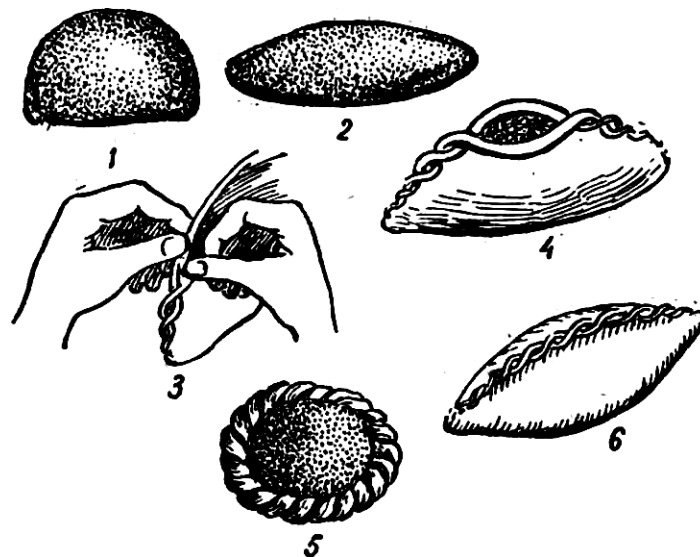


Рис. 31. Мелкие изделия из дрожжевого и пресного теста:
 1 – круглый пирожок; 2 – овальный пирожок; 3 – защипка овального пирожка или расстегая;
 4 – расстегай; 5 и 6 – ватрушка и пирожок из пресного теста с защипкой «веревочкой».

Подготовленные пирожки поставить на 15-20 минут в теплое место, затем смазать их яйцом и выпекать 12-20 минут в духовом шкафу. Готовые пирожки смазать сливочным маслом.

Так же приготавливаются пирожки с капустным, рисовым, морковным и другими фаршами.

Мелкие пирожки подаются к прозрачным бульонам, пюреобразным и прозрачным супам, к чаю, на завтрак и ужин.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана воды или молока, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 1 яйцо для смазывания пирожков, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша: 800 г мякоти мяса, 150 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 лавровый лист, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 548. Пирожки московские с капустой и другими фаршами

Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540) и фарш из капусты (см. № 542). Тесто раскатать слоем толщиной 0,25-0,3 см и нарезать кружочками. На одну половину кружочка уложить плотным комочком капустный фарш, накрыть его другой половиной и плотно примять края. Разделанные пирожки уложить на подсыпанные мукой листы и поставить в теплое место растаиваться.

В глубокой посуде разогреть до появления дымка животный или растительный жир, сало или подсолнечное масло, опустить в жир пирожки и, плавно покачивая посуду (чтобы пирожки кругом обливались жиром), обжарить их. Крупные пирожки следует перевертывать. Готовые пирожки сразу же подавать на стол.

Так же готовятся пирожки с мясным и рисовым фаршами, с саго, яблоками, вареньем, повидлом.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла в тесто, 300 г жира для обжаривания пирожков, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша: 1,5 кг капусты, 80 г репчатого лука, 2 яйца, 80 г сливочного масла, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 549. Расстегаи

Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540) и фарш из вязиги (см. № 546). Тесто раскатать ровным слоем толщиной 0,5-0,75 см и круглой выемкой (или стаканом, чашкой, блюдцем) диаметром 8-12 см нарезать кружками. На середину кружка овальным комочком положить фарш из вязиги, а на него – тонкий кусочек семги, сырого посоленного судака, лосося или сига. Края теста приподнять, плотно соединить с двух концов, оставив в середине отверстие диаметром 2,5-4 см, и защипать «гребешком» (см. рис. 31). Расстегаи можно сделать и круглыми.

Подготовленные расстегаи уложить на расстоянии 6-8 см друг от друга на подмасленный лист или противень и на 15-25 минут поставить в теплое место. Затем смазать их яйцом, разведенным водой, и 15-25 минут выпекать в духовом шкафу.

Готовые расстегаи смазать сливочным маслом и подавать на стол. Расстегаи подаются к прозрачной ухе, на завтрак и ужин с подливкой из крепкого бульона со сливочным маслом и укропом или зеленью петрушки.

Так же готовятся расстегаи из дрожжевого слоеного теста.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 1 яйцо для смазывания расстегаев, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша: 300 г вязиги, 1 кг судака, сига или 300 семги, 100 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 20 г укропа, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 550. Ватрушки с творогом и другими фаршами

Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540). Творог перебрать, отжать (см. стр. 214), протереть через решето или пропустить через мелкую решетку мясорубки. Положить в него сахар, яйца, соль, сметану, хорошо перемешать и окончательно заправить по вкусу солью. По желанию, в творог можно добавить очищенные изюм (см. № 242), коринку и ванилин.

Тесто раскатать полосой толщиной 3-5 мм, а длиной и шириной на 6 см больше противня, завернуть его на скалку и переложить на противень. На тесто ровным слоем положить приготовленный творог. Из остатков теста раскатать длинные полоски шириной 0,5-0,75 см и положить их сеточкой на творог. Края теста аккуратно загнуть на творог, прикрыв ими концы полосок. Ватрушку поставить на 10-15 минут в теплое место, затем смазать яйцом и выпекать в духовом шкафу. Готовую ватрушку разрезать на порции и подать на стол.

Можно приготовить и маленькие ватрушки. Для этого из теста сделать маленькие круглые булочки, уложить их на подмасленный и обсыпанный мукой лист на расстоянии 5-8 см друг от друга и поставить в теплое место. Когда булочки подни-

мутся, надавить на них концом скалки (дном граненого стакана или чашки) и в получившееся углубление положить творог. После того как ватрушки вторично поднимаются, смазать их яйцом и выпекать в духовом шкафу.

Так же готовятся ватрушки с повидлом или с густым ягодным вареньем, пирог с черникой, пересыпанной сахаром, или с очищенными нарезанными ломтиками и слегка припущенными яблоками. Ватрушку можно сделать из дрожжевого слоеного (см. № 557) или сдобного пресного (см. № 558) теста.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г растительного или животного масла, 1 яйцо для смазывания ватрушки, 40-100 г сахара, 12-15 г соли; для фарша: 800 г творога, 100 г сахара, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль – по вкусу.

№ 551. Булочки простые из дрожжевого теста

Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540), выложить его на стол, посыпанный мукой, раскатать длинным жгутом диаметром 4-6 см и нарезать на одинаковые кусочки. Затем эти кусочки закатать круглыми или овальными булочками (см. рис. 31), уложить их на расстоянии 5-6 см друг от друга на подмасленный лист или противень и на 15-20 минут поставить в теплое место. Поднявшиеся булочки смазать яйцом и выпекать 15-20 минут в духовом шкафу.

Можно сделать сдобные булочки, для этого в тесто положить немного больше нормы сахара, а также очищенный изюм, коринку, мелко нарубленную цедру лимона или апельсина, корицу, ванилин, кардамон, шафран. Сверху булочки можно посыпать сахаром, маком, молотой корицей (после смазывания яйцом).

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока или воды, 1-5 яиц, 15-25 г дрожжей, 50-100 г животного или растительного масла, 1 яйцо для смазывания булочек, 40-100 г сахара, соль – по вкусу.

№ 552. Пончики с сахаром и вареньем

Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540), выложить его на обсыпанный мукой стол и раскатать длинный жгут диаметром 3-3,5 см. Затем тесто разрезать на кусочки, закатать их круглыми шариками, уложить на расстоянии 4-5 см друг от друга на обсыпанный мукой лист и поставить на 15-20 минут в теплое место. В глубоком сотейнике нагреть до появления чуть заметного дымка жир, опустить в него несколько пончиков и обжарить их с обеих сторон до темно-золотистого цвета.

При подаче на стол пончики посыпать через сито сахарной пудрой и уложить на горячие тарелки. К ним можно подать варенье, фруктово-ягодную подливку типа киселя (см. № 500) или натуральную ягодную подливку (см. № 518).

Пончики можно нафаршировать вареньем (без косточек). Для этого тесто раскатать, вырезать из него выемкой, чашкой или стаканом кружочки, положить на них варенье, края теста приподнять и защипать. Жарятся они так же, как пончики без начинки.

На 1 кг муки (10 порций): 1½-2½ стакана молока, 3-5 яиц, 75 г животного или растительного масла, 50-100 г сахара, 20 г дрожжей, 300 г жира для жарения пончиков, 200 г варенья, 50 г сахарной пудры для посыпки, соль – по вкусу.

№ 553. Оладьи

Половину нормы молока немного нагреть, растворить в нем дрожжи и всыпать половину указанного в раскладке количества муки. Опару перемешать, накрыть салфеткой или полотенцем и поставить на 1-1,5 часа в теплое место. В поднявшуюся опару положить сырые желтки, сахар и соль, все перемешать, всыпать до нормы муку, опять все перемешать, влить немного растопленного масла и оставшееся теплое молоко. Тесто хорошо перемешать (чтобы не было комочков) и, накрыв салфеткой, поставить в теплое место для подъема.

Через 1-1,5 часа взбить на холоде белки яиц в пышную плотную пену, ввести в поднявшееся тесто и осторожно перемешать его. Через 10-15 минут накалить на плите сковороду, растопить масло и жарить оладьи. Снятые со сковороды оладьи хранить в теплом духовом шкафу.

Когда будут поджарены все оладьи, уложить их на горячие тарелки, посыпать сахарным песком и сразу же подавать на стол. К оладьям можно подать варенье, фруктово-ягодные подливки, сметану.

Можно приготовить оладьи с яблоками. Для этого в тесто кладут очищенные и нарезанные тонкими ломтиками антоновские яблоки. Делают оладьи и с манной крупой: берут 50% муки и 50% крупы. Такие оладьи менее водянисты.

На 1 кг муки (12 порций): 1 л молока, 30 г дрожжей, 3 яйца, 120 г сливочного масла и 60-120 г сахара в тесто, 150 г сливочного масла для обжаривания оладьев, 240 г сахара для посыпки оладьев, соль – по вкусу.

№ 554. Блины

В глубокой посуде подогреть немного молока (примерно $\frac{1}{10}$ часть нормы), растворить в нем дрожжи, всыпать $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{5}$ часть нормы муки и хорошо перемешать. Опару накрыть полотенцем и поставить часа на 1,5 в теплое место. Когда опара поднимется и на ней появятся пузырьки, добавить в нее желтки яиц, сахар, растопленное масло, соль, оставшееся теплое молоко и муку. Тесто хорошо перемешать и на 1,5-2 часа снова поставить в теплое место. Белки яиц и сливки взбить на холоде в пышную пену и осторожно ввести в поднявшееся тесто, мешая его снизу вверх.

Раскаленные блинные сковороды смазать маслом и налить на них слоем в 3-4 мм тесто. Когда нижняя сторона блина обжарится, на верхнюю капнуть несколько капель масла и перевернуть блин. Выпеченные блины складывать друг на друга не очень высокими стопками и накрывать марлей или тонкой салфеткой.

Готовые блины сразу же уложить на горячие тарелки и подать на стол со сметаной, растопленным сливочным маслом, вымоченной в молоке или чае сельдью, кильками, анчоусами, семгой, балыком, кетовой, паюсной или зернистой икрой, зеленым луком, творогом, вареньем, повидлом, сахаром.

Можно приготовить блины со свежими белозерскими сметками, вареными рублеными яйцами, нашинкованным зеленым луком. Для этого на сковороду сначала кладут один из перечисленных продуктов, слегка обжаривают его, а затем заливают тестом.

Так же готовят блины с гречневой мукой (на 750 г пшеничной муки берут 250 г гречневой). При этом в опару кладут несколько больше дрожжей.

На 1 кг муки (15 порций): 1,6 л молока, 40-60 г дрожжей, 60-160 г сахара, 200 г сливочного масла, 5 яиц, 100 г густых сливок, 300 г сметаны, соль – по вкусу.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА

№ 555. Тесто дрожжевое слоеное для венских булочек

В кастрюлю налить половину нормы воды, немного подогреть ее, растворить дрожжи и всыпать примерно $\frac{1}{6}$ часть указанного в раскладке количества муки. Опару размешать и на 1-1,5 часа поставить в теплое место. Когда опара поднимется, добавить в нее до нормы теплую воду, соль и половину нормы муки. Тесто хорошо выбить и снова поставить расстаиваться минут на 30. Затем положить в него растопленное масло (40 г), сахар, яйца, оставшуюся муку и вымешивать до тех пор, пока оно не будет отставать от рук и посуды. После этого поставить тесто на 1,5 часа в теплое место.

Когда тесто подойдет, выложить его на обсыпанный мукой стол и раскатать длинной полосой. На половину полосы положить ровным слоем размягченное сливочное масло, накрыть его другой половиной, плотно соединить их и края защипать. Затем тесто снова раскатать, но уже в другом направлении. Полученную полосу сложить в три слоя, опять раскатать и сложить вчетверо. Подготовленное тесто положить на обсыпанный мукой лист и вынести на 20-30 минут на холод. Затем разделить его на булочки, подковки, гребеночки, треугольники, крендели, колечки, пирожки и т. д.

На 1 кг муки (20 порций): 2 стакана воды, 40 г дрожжей, 240 г сливочного масла, 240 г сахара, 2 яйца, соль – по вкусу.

№ 556. Венские изделия из дрожжевого слоеного теста

Подковки. Тесто (см. № 555) раскатать полосой толщиной в 7-8 мм, разрезать на 20 кусочков в виде треугольников, закатать их жгутом и свернуть подковкой. На треугольник теста можно положить густое варенье и потом закатать жгутом.

Подковки уложить на расстоянии 6-8 см друг от друга на слегка подмасленный лист, на 15-20 минут поставить в теплое место, затем смазать яйцом и выпекать в не очень горячем духовом шкафу. Готовые подковки посыпать сахарной пудрой или полить помадкой.

Треугольники. Раскатанное тесто разрезать на 20 квадратиков (со стороной 8-10 см). На середину квадрата положить немного густого варенья, края теста смазать яйцом. Затем тесто свернуть по диагонали треугольником и края плотно прижать друг к другу. Треугольники смазать яйцом и посыпать мучной обсыпкой штрезель. Для этого на стол просеять 100 г муки, сделать в центре воронку, положить в нее 50 г сливочного масла и 50 г сахара, все быстро перемешать и растереть до образования мелких крупинок.

Гребеночки. Раскатанное тесто разрезать на 20 прямоугольников размером 7×9 см. На середину каждого из них положить немного варенья, края смазать яйцом. Затем тесто сложить вдвое, края плотно прижать друг к другу и надрезать (сделать 5-6 разрезов). Гребеночки посыпать обсыпкой штрезель.

На 1 кг муки (20 порций): 2 стакана воды, 40 г дрожжей, 200 г сахара, 2 яйца, 8-10 г соли, 240 г сливочного масла.

№ 557. Тесто дрожжевое слоеное для расстегаев, ватрушек, пирожков

Приготовить дрожжевое тесто (см. № 540). Когда оно подойдет, охладить его и раскатать в виде прямоугольника. На одну половину равномерно уложить сливочное масло, накрыть его другой половиной и края плотно защипать. Тесто с маслом положить на обсыпанный мукой лист и на 15-20 минут вынести на холод. Затем раскатать его в длину, сложить вчетверо и снова вынести на холод; так сделать 2-3 раза. После этого тесто разделить на пирожки, ватрушки, расстегаи и выпекать их в духовом шкафу при температуре 200-220°.

На 650 г муки (10 порций): 1¼-1½ стакана молока или воды, 2 яйца, 30-60 г сахара, 25 г масла в тесто, 10-15 г дрожжей, 250 г сливочного масла для прослойки, соль – по вкусу.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО СДОБНОГО И СЛОЕНОГО ТЕСТА

№ 558. Тесто пресное сдобное для ватрушек, курников, паштета

Муку просеять на стол, собрать горкой и сделать в ней углубление, в которое положить сметану, сливочное масло, яйца, пищевую соду, соль, сахар и налить немного воды. Сначала быстро перемешать сдобу, а затем замесить тесто, придать ему форму толстого квадрата или прямоугольника, уложить на обсыпанный мукой лист, прикрыть салфеткой и вынести до употребления на холод.

На 1 кг муки (15 порций): 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, ¾ стакана воды, 5 яиц, 50 г сахара, 10 г пищевой соды, соль – по вкусу.

№ 559. Тесто пресное слоеное (слойка)

Муку (примерно $\frac{4}{5}$ нормы) просеять на стол, собрать горкой, сделать в ней углубление, в которое влить немного воды и растворенной лимонной кислоты или уксуса, положить соль и замесить тесто. Затем надрезать его крест-накрест, накрыть салфеткой и на 20-30 минут вынести на холод. Размягченное сливочное масло быстро перемешать с мукой (60-100 г), уложить прямоугольником толщиной 1,5-2 см и также выставить на холод.

Охлажденное тесто растянуть за края разрезов, придав ему форму квадрата, и раскатать так, чтобы его площадь была в 2 раза больше площади масла; края теста раскатать тоньше, чем середину. На середину теста уложить застывшее масло и закрыть его краями так, как указано на рис. 32. Затем тесто с маслом раскатать в виде прямоугольника толщиной 1-2 см, сложить вчетверо, как указано на рис. 33, накрыть полотенцем и опять вынести на холод на 15-20 минут; раскатывать, складывать и охлаждать тесто еще три раза. После этого из теста разделить кулебяки, пирожки, пирожное, торты и т. д.

Для получения теста с более плотными слоями его замешивают на меньшем количестве воды, но добавляют в него сырое яйцо, лимонную кислоту и складыва

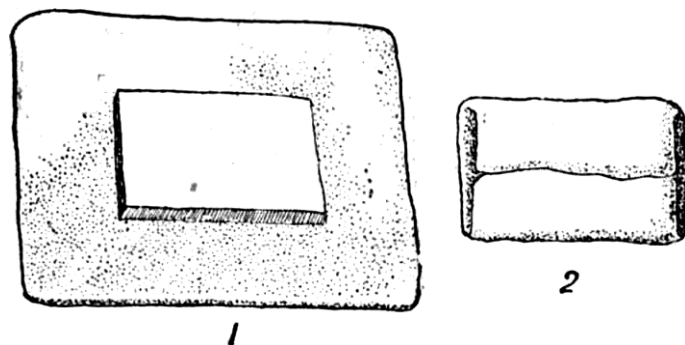


Рис. 32. Укладка масла для пресного слоеного теста (1) и завертывание масла тестом (2).

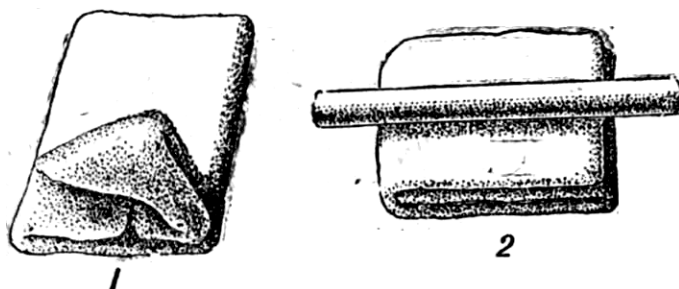


Рис. 33. Укладка слоеного теста:
1 – вчетверо; 2 – втрое.

ют так: в первый раз – вчетверо, во второй раз – втрое, затем опять вчетверо и наконец опять втрое (см. рис. 33).

На 1 кг муки (20 порций): 750 г сливочного масла, 1,5 г лимонной кислоты, 2 стакана воды (или 1-3 яйца и 1½ стакана воды), соль – по вкусу.

№ 560. Пирожки слоеные с капустой и другими фаршами

Приготовить пресное слоеное тесто (см. № 559) и капустный фарш (см. № 542). Тесто раскатать полосой шириной 10-12 см и толщиной 0,5 см и смазать яйцом, разведенным водой или молоком. На середину полосы уложить горками фарш из капусты на расстоянии 3-4 см друг от друга. Тесто сложить пополам, плотно обжать вокруг фарша, скрепить по бокам и разрезать на прямоугольные пирожки. Края пирожков 3-4 раза прижать тупой стороной ножа (рис. 34).

Можно формовать пирожки и иначе. Раскатанное тесто разрезать на квадратики (10×10 см), по диагонали положить капустный фарш, края теста смазать яйцом. Затем тесто сложить треугольником, обжать и края его 3-4 раза прижать тупой стороной ножа (см. рис. 34). Можно сделать полукруглые и круглые пирожки (рис. 35).

Подготовленные пирожки уложить на слегка смоченный холодной водой лист, смазать яйцом, поставить в духовой шкаф и выпекать при температуре 250-280°.

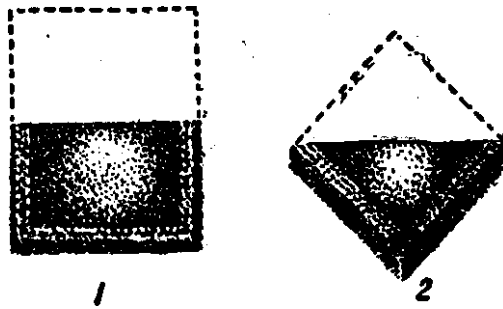


Рис. 34. Пирожки слоеные:
1 – прямоугольной и 2 – треугольной формы.

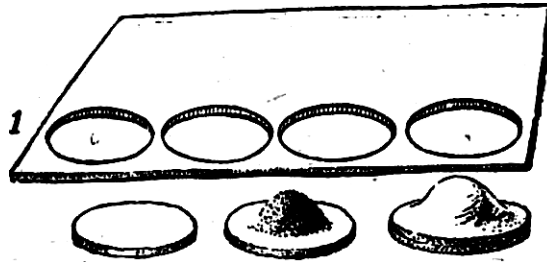


Рис. 35. Формовка круглых слоеных пирожков:
1 – тесто с вырезанными кружочками для пирожков; 2 – кружочки с фаршем;
3 – готовый пирожок.

Так же приготавливаются пирожки с мясным, рисовым и яблочным фаршами, с корицей, с густым вареньем без косточек, с повидлом.

Пирожки подают к чаю, кофе, на завтрак, ужин, к прозрачным, пюреобразным и заправочным супам.

На 1 кг муки (20 порций): 750 г сливочного масла, 2 стакана воды, 1 яйцо для смазывания пирожков, 1,5 г лимонной кислоты, соль – по вкусу; для фарша: 2 кг капусты, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 100 г сливочного масла, соль и молотый перец – по вкусу.

№ 561. Пирожное слоеное яблочное

Приготовить пресное слоеное тесто (см. № 559). Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать тонкими мелкими ломтиками, уложить в глубокий сотейник с небольшим количеством сливочного масла, посыпать сахаром и, изредка помешивая от дна, припустить до мягкости. В конце припускания в яблоки положить молотую корицу.

Тесто раскатать длинной ровной полосой толщиной 0,5 см, разрезать ее пополам (по размеру и форме противня) и, накатав на скалку, переложить на холодные, слегка смоченные водой противни. Обе полосы теста проколоть в нескольких местах острием ножа. Одну из них поставить в горячий духовой шкаф выпекаться.

Другую смазать яйцом, размешанным с водой или молоком, тупой стороной ножа разметить на 20 одинаковых по величине и форме квадратных или прямоугольных кусочков, в центре которых нанести рисунок или надпись, и также выпекать в горячем духовом шкафу.

На готовую охлажденную слойку без отметок и рисунка выложить припущенные яблоки, равномерно распределить их и плотно накрыть второй слойкой. Через 10-15 минут слойку разрезать по разметке на пирожные.

На 500 г муки (20 порций): 375 г сливочного масла, 1 стакан воды, 1 г лимонной кислоты, 1 яйцо для смазки теста; для фарша: 1-1,5 кг яблок, 200-300 г сахара, 3 г корицы, 30 г сливочного масла, соль – по вкусу.

№ 562. Пирожное «Наполеон» с заварным кремом

Приготовить пресное слоеное тесто (см. № 559). Сделать крем: в глубокую посуду отбить яйца, положить сахар, ваниль, все перемешать, всыпать немного просеянной муки, хорошо размешать (чтобы не было комочков) и, все время мешая массу, постепенно вливать в нее горячее молоко. Затем массу поставить на огонь и, помешивая от дна и стенок кастрюли, варить 2-3 минуты (до загустения). Если в остывшем креме будут комочки, протереть его через сито.

Тесто тонко раскатать (слоем в 2-3 мм), разрезать на 4 одинаковые полосы и выпечь их в духовом шкафу при температуре 240-260°. Когда полоски остынут, три из них намазать кремом и положить друг на друга, четвертую порубить (или перемять) на мелкие крошки и посыпать ими слойку. Затем разрезать ее острым ножом на 20 одинаковых кусочков и обсыпать их сахарной пудрой с ванилином.

При изготовлении торта три полоски смазать кремом, положить друг на друга, разрезать поперек на 2-3 или куска, обмазать каждый со всех сторон кремом и обсыпать крошками, сахарной пудрой и ванилином.

Торт и пирожное «Наполеон» можно сделать и с масляным кремом (см. № 571).

На 500 г муки высшего сорта (20 порций): 375 г сливочного масла, 1 стакан воды, 1 г лимонной кислоты, 80 г сахарной пудры с ванилью (для обсыпки), соль – по вкусу; для крема: 1 л молока, 300 г сахара, 100-150 г муки, 5 яиц, ¼ палочки ванили или 1 порошок ванилина.

№ 563. Языки слоеные

Приготовить слоеное пресное тесто (см. № 559), раскатать его полосой толщиной 5-6 мм и овальной зубчатой выемкой вырезать «языки» размером 7×10 см. Языки положить на стол, посыпанный сахарным песком, и, раскатывая скалкой, удлинить их. После этого языки уложить на смоченный холодной водой лист и выпекать в духовом шкафу при температуре 280-300° до тех пор, пока сахар на поверхности не начнет немного плавиться, и карамелизоваться до слабой золотистой окраски.

Слоеные языки подают к чаю, кофе, какао.

На 330 г муки (10 порций): 170 г сливочного масла или маргарина, ½-1 яйцо, ¼ чайной ложки 80%-ной уксусной эссенции, ½ стакана воды, 65-80 г сахара для посыпки изделий, соль – по вкусу.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

№ 564. Пирожное песочное «Кольцо»

Муку просеять через частое сито на стол, собрать горкой и сделать в ней углубление, в которое положить сахар, размягченное сливочное масло, яйца, соль и натертую на терке цедру лимона. Сначала быстро размешать сдобу, а затем также быстро замесить тесто. Когда оно станет однородным, раскатать его полоской толщиной 6 мм и зубчатой выемкой диаметром 12 см разрезать на кружочки. Другой зубчатой выемкой, диаметром 4-5 см, вырезать у кружочков середину. Часть обрезков теста (100 г) выставить на холод.

Полученные колечки уложить на расстоянии 1,5-2 см друг от друга на холодный сухой лист и смазать яйцом, размешанным с водой или молоком. Охлажденный кусочек теста перемешать с сахарным песком и изрубить ножом в мелкую рассыпчатую крошку, которой и посыпать колечки (их можно посыпать также ошпаренным рубленым миндалем или орехами). Пирожное выпекать в горячем духовом шкафу при температуре 240-260°. Готовые изделия должны иметь ровный золотистый цвет.

На 1 кг муки (20 порций): 600 г сливочного масла, 350 г сахара, 3 яйца, цедра с одного лимона, 1 яйцо для смазывания пирожных, 60 г сахара для посыпки, соль – по вкусу.

№ 565. Пирожное песочное «Полоска», фруктовая и с кремом

Приготовить песочное тесто (см. № 564), раскатать его полосой длиной примерно 40 см, шириной 36 см и толщиной 3-5 мм. У теста обровнять края, разрезать его в длину на четыре одинаковые полоски и выпечь их в духовом шкафу при температуре 240-260°. Когда полоски остынут, две из них намазать фруктовым повидлом, накрыть оставшимися полосками и плотно прижать друг к другу. Через 10-15 минут разрезать их поперек на кусочки шириной 4 см и посыпать сахарной пудрой. Пирожные можно украсить масляным кремом или фруктовым желе (см. № 566 и 571).

На 1 кг муки (20 порций): 600 г сливочного масла, 350 г сахара, 3-5 яиц, цедра с одного лимона, 40 г сахарной пудры для посыпки пирожных, 500 г повидла, соль – по вкусу.

№ 566. Пирожное «Корзиночка» с желе и фруктами

Приготовить песочное тесто (см. № 564), раскатать его полосой толщиной 5-6 мм и формочкой для выпекания пирожного «Корзиночка» вырезать кружки. Каждый кружок уложить в формочку так, чтобы тесто плотно прилегало к ее дну и стенкам (рис. 36). Затем формочки с тестом поставить на лист и выпекать «корзиночки» в духовом шкафу при температуре 240-260°.

Консервированные фрукты и ягоды (яблоки, груши, сливы и др.) разрезать и удалить из них косточки. Из сиропа, сахара, вина и желатина приготовить желе (см. № 509). Повидло размешать с сахаром и фруктовой эссенцией.

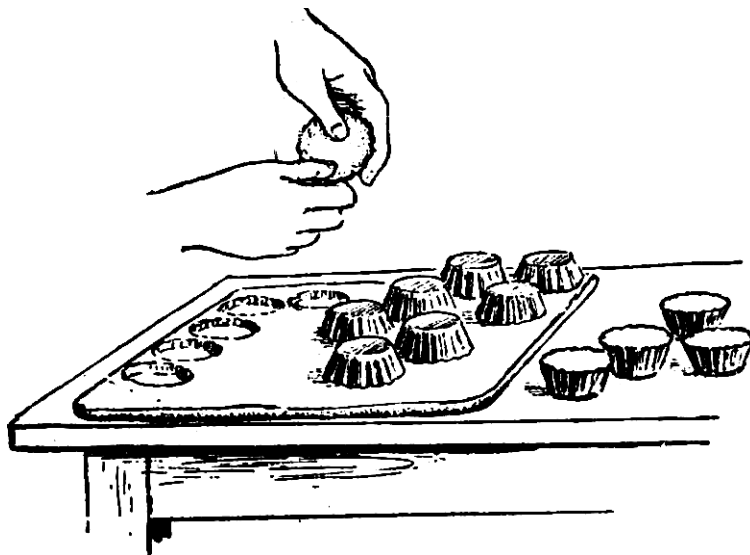


Рис. 36. Оформление корзиночек из песочного теста.

Когда «корзиночки» остынут, положить в них повидло, на него – фрукты, залить все загустевшим, но еще не застывшим желе и вынести на 40-60 минут на холод.

На 170 г муки (10 порций): 65 г сахара, 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, соль – по вкусу; для начинки: 110 г повидла, 15 г сахара, 500 г консервированных фруктов, 1-2 капли фруктовой эссенции; для желе: 30 г сахара, 2-3 столовые ложки воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки коньяка, 1 г желатина, 0,1 г лимонной кислоты, $2\frac{1}{2}$ столовых ложки сиропа от консервированных фруктов.

№ 567. Пирожное «Корзиночка» с кремом и фруктами

Из песочного теста выпечь «корзиночки» (см. №566). Приготовить абрикосовый мармелад: вареные абрикосы, протереть через сито, положить в них сахар и, помешивая, варить 15-20 минут (до загустения). Сделать масляный крем (см. № 571). Консервированные фрукты нарезать мелкими кусочками.

В остывшие «корзиночки» уложить фрукты, залить их горячим абрикосовым мармеладом и охладить. Пирожные украсить кремом, выпуская его из кондитерского или бумажного мешка с трубочкой.

На 160 г муки (10 порций): 60 г сахара, 90 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, 1-2 капли фруктовой эссенции, 0,4 г ванили, соль – по вкусу; для абрикосового мармелада: 30 г абрикосового пюре, 45 г сахара; для крема: 70 г сахара, 80 г сливочного масла, $\frac{1}{3}$ яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 0,5 г ванили, 1-2 капли коньяка; 250 г консервированных фруктов.

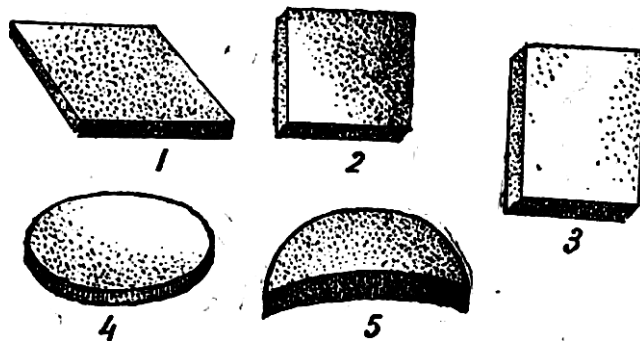


Рис. 37. Печенье из песочного теста:
1 – ромбики; 2 – квадратики; 3 – прямоугольники; 4 – кружочки; 5 – полумесяцы.

№ 568. Печенье песочное

Приготовить песочное тесто (см. № 564), раскатать его в виде прямоугольника или квадрата толщиной 0,5 см и нарезать ромбиками, прямоугольниками, квадратами, кружочками, полумесяцами, звездочками и т. д. (рис. 37).

Печенье-квадратики смазать яйцом и посыпать сахарным песком; прямоугольники смазать яйцом, размешанным с жженкой (сахар поджарить с небольшим количеством воды до темно-коричневого цвета, добавить еще немного воды и прокипятить); кружочки после смазывания яйцом посыпать рубленым миндалем, а ромбики – крошкой из теста с сахарным песком (см. № 564). Подготовленное печенье выпекать в духовом шкафу при температуре 240-260°.

На 1 кг муки (20 порций): 600 г сливочного масла, 350 г сахара, 3-5 яиц, цедра с одного лимона, 1 яйцо для смазывания печенья, 100 г сахара для посыпки печенья, 50 г орехов или миндаля, соль – по вкусу.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ БИСКВИТНОГО ТЕСТА

№ 569. Печенье бисквитное

Белки яиц взбить и выставить на холод. К желткам положить сахар и взбить их в пышную пену. Помешивая, всыпать в них сначала муку, а затем, мешая снизу вверх, осторожно ввести взбитые белки. На противень положить белую бумагу, смазанную маслом, и через кондитерский мешок с трубочкой или бумажный кулек с отверстием диаметром 1 см выдавливать на нее тесто полосками, кружочками, завитками, располагая их на расстоянии 3 см друг от друга. Печенье посыпать сахарным песком или мелко нарубленным миндалем и поставить в не очень горячий духовой шкаф (с температурой 200-220°) на 15-20 минут. Пропеченный бисквит имеет светло-золотистый цвет.

Готовое бисквитное печенье вынуть из духового шкафа, охладить, снять с бумаги и до подачи на стол хранить в сухом месте. Бисквитное печенье подается к какао, шоколаду, кофе, чаю.

На 5 яиц (5 порций): 100 г муки, 100 г сахара.

№ 570. Рулет бисквитный с повидлом, вареньем или масляным кремом

Приготовить бисквитное тесто (см. № 569) и сахарный сироп: сахар растворить в воде, прокипятить, снять пену, влить фруктовую эссенцию.

Противень покрыть смазанной маслом белой бумагой, выложить на нее равномерным слоем толщиной 7 мм бисквитное тесто и выпекать его в духовом шкафу 12-15 минут при температуре 200-220°. Пропеченный и обжаренный до золотистого цвета бисквит выложить верхней стороной на стол, снять бумагу и еще горячим промочить сахарным сиропом. Затем бисквит намазать повидлом или густым вареньем, завернуть рулетом, слегка примять и оставить швом вниз на столе. Через 10-15 минут его разрезать на кусочки, посыпать через ситечко сахарной пудрой с ванилином и подавать на стол.

Можно сделать рулет с кремом (см. № 571), который намазывают на пропитанный сиропом холодный бисквит.

На 5 яиц (10 порций): 100 г муки, 100 г сахара, 175 г повидла, 40 г сахара для сиропа, 3-5 капель фруктовой эссенции, $\frac{1}{4}$ порошка ванилина, 15-25 г сахарной пудры для обсыпки рулета.

№ 571. Крем масляный ванильный для рулета, торта и пирожных

Яйца, сахар и ваниль перемешать и выбивать до растворения сахара. Продолжая массу мешать, постепенно вливать в нее теплое кипяченое молоко. Затем поставить массу на слабый огонь или в сотейник с кипящей водой и, все время мешая от дна и стенок кастрюли, нагревать (не кипятя) до легкого загустения и затем охладить. Сливочное масло размягчить и выбить до пышности. Продолжая его мешать, в 3-4 приема ввести в него приготовленную массу. Крем должен получиться пышным, легким и нежным.

Так же готовят кремы: кофейный (в массу добавляют кофе), шоколадный (прибавляют какао или тертый шоколад), с орехами, фисташками, ягодный и фруктовый.

На 150 г сливочного масла (20 порций): $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ -1 яйцо, 150 г сахара, $\frac{1}{10}$ палочки ванили или $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ порошка ванилина.

№ 572. Торт «Мокко»

Натуральный кофе обжарить до темно-коричневого цвета, охладить, перемолоть, залить кипящей водой (1 стакан), проварить 5 минут и настоять.

Яйца с сахаром взбить в пышную пену (так, чтобы масса увеличилась в объеме в 2½-3 раза). Кастрюлю со взбитой массой поставить в горячую воду (температурой 85-90°) и, продолжая взбивать массу, нагревать ее до 45-50°, а затем снять с плиты, взбивая, охладить до 20° и, перемешивая, всыпать муку. Полученное пышное тесто перелить в форму или невысокий сотейник, выложенный смазанной маслом белой бумагой, и выпекать 25-35 минут в не очень горячем духовом шкафу (при температуре 200-220°).

Готовый бисквит немного охладить, выложить из формы и снять бумагу. Когда он совсем остынет (через 6-8 часов), разрезать его на 2-3 круга одинаковой толщины, пропитать их сахарным сиропом (см. № 489), промазать масляным кремом (см. № 571), добавив в него $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана отвара кофе, и уложить друг на друга. Сверху торт украсить оставшимся кремом и на 1 час поставить в холодное место. Так же готовится торт с ванильным кремом и густым вареньем, которые в виде спирали выжимаются из бумажного мешочка (слой крема, слой варенья).

На 5 яиц (8-10 порций): 100 г муки, 100 г сахара; для сиропа: 50 г сахара, $\frac{1}{4}$ стакана молока или воды; для крема: $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 125 г сахара, 150 г сливочного масла, 20 г натурального кофе.

ПРЯНИКИ, ХВОРОСТ, ПЕЧЕНЬЕ

№ 573. Пряники медовые

Мед, воду и сахар вскипятить, всыпать муку и мешать все до получения однородной массы. Остывшее тесто выложить на стол, в центре его сделать углубление, положить в него масло, яйцо, всыпать молотые корицу, гвоздику, пищевую соду или углекислый аммоний и все перемешать. Тесто раскатать колбаской, нарезать кусочками, закатать их в муке шариками, уложить на подмасленный лист, смазать яйцом и выпекать в не очень горячем духовом шкафу 8-10 минут.

Приготовить сахарный сироп (см. № 489) и варить его до тех пор, пока он не будет тянуться «паутинкой» (в холодной воде). Готовые пряники полить горячим сиропом (или обмакнуть в сироп).

Так же готовят пряники на патоке.

На 250 г меда: 500 г муки, 150 г сахара, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, по 0.5 г молотой корицы и гвоздики, 5 г углекислого аммония; для глазури: 100 г сахара, 2 столовые ложки воды.

№ 574. Пряники мятные

Приготовить сахарный сироп (см. № 489) и охладить его. Просеять муку на стол, собрать горкой и сделать в ней углубление, в которое влить сироп, подсолнечное масло, мятную эссенцию, пищевую соду или углекислый аммоний. Сначала размешать сдобу, а затем замесить тесто, раскатать его в виде колбаски толщиной 3-4 см, разрезать на кусочки и закатать их шариками. Подготовленные пряники уложить на смазанный маслом лист, слегка надавить на них дном стакана и выпекать без поджаривания в не очень горячем духовом шкафу (170-180°). Готовые пряники охладить и снять с листа.

На 500 г сахара: 900 г муки, 15 г подсолнечного масла, 8-10 г пищевой соды или углекислого аммония, 1 стакан воды, 8-12 г мятной эссенции.

№ 575. Хворост

Муку просеять, собрать горкой, сделать в ней углубление, в которое выпустить яйца, положить сахар, сливочное масло, и замесить тесто. Раскатать его колбасками, разрезать на кусочки (по 25 г), закатать их шариками и раскатать овальными

кружочками толщиной 1-1,5 мм. В середине кружочков сделать 4-5 поперечных прорезов и края теста продеть в средние прорезы. Хворост обжарить в горячем топленом масле и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг муки: 10 яиц, 100 г сахара в тесто и 100 г сахарной пудры для обсыпки хвороста, 15 г сливочного масла в тесто и 300 г топленого масла для жарения (расход – 150 г).

№ 576. Печенье домашнее

Размягченное сливочное масло, сахарный песок и ромовую, миндальную или другую эссенцию растереть добела, взбить, ввести (по одному) яйца, всыпать просеянную муку и замесить тесто. На противень положить белую бумагу, смазанную маслом, и через кондитерский мешок с трубочкой или бумажный кулек с отверстием диаметром 6-7 мм выпустить тесто кружочками. Печенье украсить изюмом или тестом, подкрашенным какао, и выпекать в духовом шкафу при температуре 220-230°.

На 150 г муки высшего сорта (330 г печенья): 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1-2 капли ромовой или миндальной эссенции, 40 г изюма.

№ 577. Печенье «Полет»

Приготавливается так же, как указано в № 576, с той разницей, что в тесто кладется большее количество сдобы. Печенье делают маленького размера.

На 130 г муки высшего сорта (300 г печенья): 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 3-5 капель ромовой или миндальной эссенции.

№ 578. Печенье «Звездочки»

В глубокой эмалированной чашке взбить яйца с сахаром или сахарной пудрой. Чашку поставить в горячую воду (температурой 85-90°) и, продолжая взбивать массу, нагревать ее до 35°. Затем массу немного охладить, положить в нее сливочное масло, растопленное до консистенции густой сметаны, молоко, муку, перемешанную с пищевой содой, и замесить тесто. Переложить его в кондитерский мешок с зубчатой трубочкой диаметром 6-7 мм и выжимать на чуть подмасленный противень в виде звездочек. Печенье украсить изюмом или цукатом и выпекать в духовом шкафу при температуре 240-250°.

На 120 г муки высшего сорта (250 г печенья): 70 г сахара, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, $\frac{1}{8}$ чайной ложки ванилина, 1 столовая ложка молока, 30 г изюма, на кончике ножа пищевой соды.

МАРИНОВАНИЕ, СОЛЕНИЕ И КВАШЕНИЕ

№ 579. Огурцы малосольные (свежепросоленные)

Свежие огурцы средней величины (75 г) промыть, ошпарить кипятком, положить в стеклянную или фарфоровую банку и залить доверху соленым раствором. К огурцам положить крупно нарезанный укроп, нарезанные тонкими ломтиками хрен и чеснок, по желанию, лист черной смородины и поставить в холодное место. Через сутки-двое огурцы будут готовы.

Для более быстрого просаливания огурцов у них срезают кончики, слегка прокалывают вилкой кожицу. В этом случае огурцы будут готовы через 8-12 часов.

На 20 штук свежих огурцов: 75-100 г соли, 1,5-2 л воды, 20 г укропа, 20 г хрена, 1-2 дольки чеснока.

№ 580. Брусника моченая

Свежую спелую (лучше августовскую) бруснику перебрать, промыть в холодной воде и откинуть на решето. Яблоки (антоновские, анис, апорт) обмыть и обрезать у них плодоножки. В кипящую воду положить сахар, корицу и гвоздику, сироп прокипятить и охладить.

Часть брусники уложить плотным слоем в банку, сверху положить яблоки, затем – опять слой брусники, снова яблоки и т. д., закончить высоким слоем брусники. Бруснику с яблоками залить охлажденным сиропом и накрыть деревянным кружком, прижав его легким грузом так, чтобы верхний слой брусники был залит сиропом.

Бруснику поставить в холодное сухое место и выдерживать 6-8 дней.

Бруснику можно залить холодной кипяченой водой, а сахар и яблоки в нее не класть.

На 10 кг брусники: 1-2 кг яблок, 8-10 л воды, 500-600 г сахара, 12-15 г корицы, 8-10 г гвоздики.

№ 581. Грузди соленые

У груздей (лучше мелких) отрезать корешки, затем грузди перебрать, очистить от сора, промыть, залить на 25-30 минут холодной водой, которую несколько раз сменить, и выбрать грибы на решето. Дно ошпаренного бочонка или кадушки за-

крыть капустными листьями, уложить на них в один слой грузди, пересыпать их солью, сверху положить стебли и веточки укропа, по желанию, лист черной смородины, красный стручковый перец; на них поместить следующий ряд груздей, затем опять специи и т. д. Верхний ряд грибов закрыть капустными листьями и на них положить деревянный кружок с грузом.

Старые крупные грибы перед засолом вымачивают двое суток в холодной воде, меняя ее через 6-8 часов. Для ускорения просаливания грузди опускают на 3-5 минут в кипящую воду.

На 5 кг груздей: 180-200 г соли, 100 г укропа.

№ 582. Рыжики соленые

Приготавливаются в основном так же, как указано в № 581, но с большим количеством специй.

На 5 кг мелких и средних рыжиков: 200 г соли, 50 г листьев черной смородины, 100 г укропа, 5-10 г красного стручкового перца.

№ 583. Белые грибы и рыжики маринованные

Грибы очистить (см. стр. 15), отделить корешки от шляпок, крупные перерезать на 2-4 части и залить на 25-30 минут холодной водой. Затем тщательно промыть их в двух-трех водах, выбрать на сито и опустить на 5 минут в кипящую воду. После этого грибы положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрывала их, добавить уксус, сахар, соль и при чуть заметном кипении варить 30-40 минут, снимая накипь. За 5-10 минут до конца варки к почти готовым грибам добавить по вкусу уксус, сахар, соль, перец, корицу и гвоздику. Вместо гвоздики, красного перца и корицы в маринад можно положить лавровый лист и душистый перец горошком.

Готовые грибы остудить, переложить в сухие стеклянные банки и залить маринадом на 1,5-2 см выше уровня грибов. На маринад налить слоем в 0,5 см растительное масло. Банку плотно накрыть сначала белой бумагой, потом тканью и туго перевязать шпагатом. Грибы следует хранить в холодном и сухом месте. Для длительного хранения грибы рекомендуется мариновать в бутылках с широким горлышком, которое закрыть пробкой и залить сургучом.

Так же маринуют рыжики.

На 5 кг белых грибов или рыжиков: 1-1,5 л воды, 1½-2½ стакана столового уксуса (по вкусу), 50-100 г сахара, 50-100 г соли, 0,5 г корицы, 0,5 г гвоздики, 0,3-1 г красного стручкового перца, 75-100 г растительного масла.

№ 584. Квашеная капуста

Кочны капусты очистить от верхних загрязненных листьев, разрезать пополам и, вырезав кочерыжки, промыть в холодной воде. Если в капусте обнаружатся гусеницы, залить ее на 30 минут соленой водой, промыть и обсушить. Капусту шинковать, морковь очистить и нарезать очень тонкими ломтиками, яблоки обмыть, вырезать у них сердцевину и нарезать дольками. Капусту, морковь и яблоки перемешать, пересыпать солью и тмином и все еще раз перемешать.

В ошпаренную кадушку уложить примерно $\frac{1}{4}$ часть капусты и утрамбовать ее так, чтобы появился сок. Затем уложить следующую порцию капусты и тоже утрамбовать ее. Так уложить всю капусту. Сверху она должна быть залита соком. Если его мало, то в капусту влить немного холодной кипяченой воды. Бочонок с капустой накрыть покрывалом.

Чтобы капуста быстрее закисла, ее следует изредка уминать и протыкать чистой палкой. Через 3-4 дня, когда капуста закиснет (появится пена), накрыть ее чистой тканью и деревянным кружком с грузом и вынести в холодное сухое помещение.

Чтобы уберечь капусту от плесени, необходимо раз в неделю обмывать горячей водой и насухо вытирать чистым полотенцем как кадку, так и кружок с грузом.

На 10 кг капусты: 1 кг антоновских яблок, 750 г моркови, 50 г тмина, 200-250 г соли.

КВАСЫ И ПОРЕ

№ 585. Квас из ржаных и пшеничных сухарей

Ржаной хлеб нарезать кусочками толщиной 1-1,5 см и высушить их в духовом шкафу, поджарив до темно-золотистого цвета. Охлажденные сухари сложить в большую кастрюлю, залить крутым кипятком, накрыть марлей или салфеткой, а также крышкой и настаивать в течение суток. Затем настоем процедить через частое сито, салфетку или марлю.

Обмытый изюм, сахар, мяту залить небольшим количеством хлебного настоя, вскипятить и вылить в процеженный настой. Когда он несколько охладится (до 35-37°), влить в него разведенные дрожжи, и кастрюлю накрыть салфеткой и крышкой.

Как только на квасе появится белая пена, процедить его через салфетку, разлить в бутылки и плотно закрыть их пробками, которые перевязать шпагатом. Бутылки положить на 12-18 часов на лед, в холодное помещение или в холодную воду. Готовый квас можно подсластить сахаром.

Так же готовится квас из пшеничных сухарей, которые сушат без обжаривания.

На 1 кг ржаных сухарей (10 л кваса): 200 г сахара, 10-15 г изюма, 2-3 г мяты, 5 г дрожжей, 10-12 л воды.

№ 586. Квас клюквенный

Клюкву перебрать, промыть, пропустить через мясорубку, залить кипятком, перемешать, накрыть марлей или салфеткой и крышкой и, изредка перемешивая, настаивать в теплом месте 8-10 часов. Затем настоем процедить, положить в него растворенные дрожжи, сахар и, накрыв марлей, оставить в теплом месте еще на 24 часа.

Когда на квасе появится пена, процедить его, разлить в бутылки, плотно закрыть их пробками и поставить на 12-18 часов в холодное помещение или на лед (для созревания). В клюквенный квас можно добавить вишневую, малиновую или земляничную эссенцию.

Так же готовится квас из других ягод.

На 1,3 кг клюквы (10 л кваса): 10 л воды, 700 г сахара, 3-5 г дрожжей.

№ 587. Пюре из земляники и других ягод

Землянику перебрать, обмыть в холодной воде, обсушить и протереть через частое сито. Пюре положить в глубокую фарфоровую посуду, засыпать сахарным песком и поставить на лед. Пюре с сахаром изредка перемешивать. Когда сахар полностью растворится, пюре разлить в чистые сухие бутылки и закрыть их плотно пробками, которые перевязать шпагатом и залить расплавленным сургучом. Бутылки с пюре хранить в горизонтальном положении на льду или в холодном помещении.

Так же готовится пюре из малины и клубники.

На 5 кг земляники: 5-6 кг сахара.

ВАРЕНЬЕ

№ 588. Варенье из земляники и клубники

Свежую сухую землянику очистить от стебельков и сора и нетолстым слоем уложить в широкую посуду.

В медный таз или глубокий сотейник положить сахар, картофельную патоку, влить немного воды и, помешивая от дна и стенок, варить сироп на слабом огне, снимая накипь. Когда сироп загустеет (будет медленно стекать с ложки), в него осторожно переложить землянику, довести до кипения, снять пену и кипятить на слабом огне. Минут через 10 с варенья опять убрать пену и снять его с огня или уменьшить нагрев настолько, чтобы варенье не кипело. Еще через 10 минут собрать пену в одно место и снять ее, а варенье поставить на огонь и кипятить 10 минут, затем опять снять пену и т. д. Прокипятив варенье 3 раза по 10 минут с последующим десятиминутным перерывом, попробовать сироп: если он будет стекать с ложки крупными каплями и при охлаждении застывать в очень нежное желе, – значит варенье готово.

Готовое варенье перелить в фарфоровую, эмалированную или керамиковую посуду и охладить, а затем осторожно переложить в стеклянные банки, накрыть их плотной бумагой, завязать шпагатом и хранить в сухом прохладном месте.

В правильно сваренном варенье ягоды должны быть целыми и прозрачными, как бы налитыми сиропом. Смятые ягоды лучше удалить из варенья, так как они скоро прокисают.

Картофельную патоку можно заменить сахаром: на 100 г патоки – 60 г сахара. Но в этом случае варенье быстрее засахаривается.

На 1 кг очищенной земляники: 1 кг сахара, 100 г картофельной патоки, 1 стакан воды.

№ 589. Варенье из малины или ежевики

Приготавливается в основном так же, как и из земляники (см. № 588). Но ввиду того, что малина более нежная ягода, чем земляника, с ней надо обращаться осто-

рожнее: при варке не мешать ложкой, а слегка покачивать посуду; готовое варенье сначала совершенно охладить и уже потом перекладывать в банки.

Варенье из малины можно сварить и иначе. Очищенную ягоду пересыпать сахарным песком, вынести на холод, продержать там до растворения сахара и появления сока. Затем к малине добавить картофельную патоку и поставить варить. Когда ягоды покроются пеной, осторожно снять ее, а варенье составить на 10 минут с огня. Далее делать так же, как указано в № 588.

Так же готовится варенье из ежевики.

На 1 кг очищенной малины: 1 кг сахара, 100 г картофельной патоки, ½ стакана воды.

№ 590. Варенье из черной смородины

Черную смородину перебрать, остричь засохшие кончики ягод, промыть в холодной воде и обсушить на сите. По желанию, перед варкой смородину можно ошпарить кипятком (для мягкости ягод).

Варенье варить так же, как указано в № 588. Готовое варенье необходимо сразу же переложить в эмалированную или фарфоровую посуду, так как в черной смородине содержится много кислот.

На 1 кг черной смородины: 1,5 кг сахара, 100 г картофельной патоки, 1 стакан воды.

№ 591. Варенье из вишни или черешни

Вишню очистить от стеблей, перебрать, промыть в холодной воде, обсушить, удалить из нее косточки. Подготовленную вишню уложить в фарфоровую или стеклянную посуду.

Из сахара, патоки и воды сварить сироп (см. № 588), положить в него вишню и кипятить на слабом огне, изредка покачивая таз и снимая пену, минут 20. Затем варенье снять с огня, выдержать без кипения 10 минут, снова поставить на огонь и кипятить, снимая пену, до готовности.

Готовое варенье переложить в фарфоровую или эмалированную посуду, охладить и разлить по банкам (см. № 588).

Так же готовится варенье из черешни.

На 1 кг вишни: 1 кг сахара, 100 г картофельной патоки, 1 стакан воды.

№ 592. Варенье из брусники или клюквы

Бруснику или клюкву перебрать, промыть и обсушить. Из сахара, патоки и воды сварить сироп (см. № 588), положить в него ягоды, немного размельченной корицы или ванили и варить так же, как вишневое варенье.

На 1 кг брусники: 1,75 кг сахара, 100 г картофельной патоки, 1 стакан воды, 1-2 г корицы.

№ 593. Варенье из сушеных абрикосов

Сушеные абрикосы перебрать, на 15 минут залить холодной водой, затем хорошо промыть в двух-трех водах и снова залить водой (1,5 л) на 4-6 часов. Набухшие

абрикосы вынуть из воды, обсушить и нарезать мелкими кусочками. Воду, не взбалтывая, процедить в таз или ситечко для варенья, добавить в нее сахар, патоку и сварить сироп. В кипящий сироп опустить абрикосы, и варить варенье так же, как указано в № 588. За 10-15 минут до конца варки в варенье можно положить цедру апельсина или мандарина, нарезанную очень тонкой соломкой.

На 1 кг сушеных абрикосов (кураги): 2 кг сахара, 200 г картофельной патоки, 1,5 л воды, цедра с двух апельсинов.

№ 594. Варенье из крыжовника

У мелкого недозрелого крыжовника срезать остатки цветов и стебельки и залить его на 6-8 часов холодной водой. Крупные ягоды надрезать сбоку острым ножом, вынуть из них семена и залить на сутки холодной водой, меняя ее через каждые 3-4 часа.

Вымоченный крыжовник откинуть на сито, обсушить, осторожно переложить в предварительно сваренный сахарный кипящий сироп и варить так, как указано в № 588. Для аромата в варенье, за 3-5 минут до конца варки, можно добавить нарезанную тонкой соломкой цедру лимона или ванилин.

Варенье рекомендуется варить из мелкого недозрелого крыжовника.

На 1 кг крыжовника: 1,5 кг сахара, 100 г картофельной патоки, 1 стакан воды.

№ 595. Варенье из яблок или груш

Для варенья рекомендуется брать не очень спелые яблоки и груши, имеющие кисловатый вкус (коричное, грушевка, папировка, славянка и др.). Антоновские яблоки и апорт, во избежание разваривания, перед варкой надо положить на 5-8 минут в насыщенный раствор пищевой соды, после чего промыть свежей водой.

Подготовленные яблоки или груши очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на дольки, положить на 8-12 минут в кипящую воду, затем вынуть и охладить в воде. На отваре от фруктов приготовить сахарный сироп, опустить в него обсушенные фрукты, и варить варенье так, как указано в № 588.

На 1 кг яблок: 1 кг сахара, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

На 1 кг груш: 1 кг сахара, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ БЛЮД

А

	Номер блюда
Азу по-татарски с картофелем	353
Айриштю из баранины	355
Антрекот, жаренный целым куском, с жареным картофелем	313
Антрекот минутного жарения	318
Антрекот натуральный с картофелем	317
Антрекот по-ленинградски	321
Антрекот под красным соусом с корнишонами	323
Антрекот под соусом с красным вином и костным мозгом	324
Антрекот со свежими помидорами и грибами	334
Антрекот с яйцом	322
Артишоки отварные с голландским соусом	202

Б

Бабка с яблоками	527
Баклажаны жареные	193
Баклажаны по-турецки	457
Баклажаны, фаршированные кукурузой	221
Баклажаны, фаршированные овощами	456
Балык белорыбий и осетровый	473
Баранина, жаренная большим куском	314
Батат жареный	206
Бефстроганов с жареным картофелем	327
Бигос	361
Биточки из бобовых	263
Биточки из говядины и баранины	379
Биточки из домашней птицы и дичи	394
Биточки из пшена с грибным соусом	244
Биточки из пшена с морковью	246
Биточки из риса с грибным соусом	244
Биточки из судака, трески, сома, щуки или налима	301
Биточки из яиц	413
Биточки из картофеля и кукурузы с томатным соусом	218
Биточки рубленые из телятины, свинины или кролика	375
	295

Биточки ячневые с творогом	247
Бифштекс натуральный с картофелем.....	317
Бифштекс под красным соусом с корнионами	323
Бифштекс под соусом с красным вином и костным мозгом	324
Бифштекс по-ленинградски (с луком и картофелем)	321
Бифштекс рубленый с жареным картофелем.....	378
Бифштекс со свежими помидорами и грибами.....	334
Бифштекс с яйцом	322
Бифштекс тушеный по-домашнему с отварным картофелем.....	358
Блинчики с творогом, мясным фаршем и вареньем	422
Блины из пшеничной муки.....	554
Блины с гречневой мукой.....	554
Бобовые в молочном соусе с луком.....	258
Бобовые в сметанном соусе.....	259
Бобовые с тыквой.....	255
Бок белужий.....	473
Борщ без картофеля и московский	16
Борщ литовский.....	21
Борщ польский мясной	20
Борщ с грибами и квашеной капустой вегетарианский	25
Борщ с грибами и свежей капустой вегетарианский.....	24
Борщ с картофелем и украинский.....	17
Борщ с квашеной капустой.....	18
Борщ с кукурузой вегетарианский.....	22
Борщ с фрикадельками из кукурузы и мяса.....	23
Борщ флотский	19
Борщ холодный	125
Ботвинья с осетриной	122
Брусника моченая.....	580
Булочки простые из дрожжевого теста	551
Бульон грибной	11
Бульон костный (белый) для заправочных и пюреобразных супов.....	1
Бульон костный желтый	59
Бульон костный коричневый для мясного сока и красного соуса	134
Бульон мясной или куриный прозрачный с сельдереем	78
Бульон мясной прозрачный неоттянутый	61
Бульон мясной прозрачный оттянутый	60
Бульон мясной прозрачный «Рассольник».....	76
Бульон мясной прозрачный со свеклой («Борщок»)	74
Бульон мясной прозрачный с макаронами и сыром.....	69
Бульон мясной прозрачный с макаронами, лапшой, вермишелью или мелкой засыпкой.....	68
Бульон мясной прозрачный с молочной яичницей	64
Бульон мясной прозрачный с клецками	70
Бульон мясной прозрачный с овощами	62
Бульон мясной прозрачный с пельменями.....	72
Бульон мясной прозрачный с профитролями	73
Бульон мясной прозрачный с рисовой запеканкой	66
Бульон мясной прозрачный с рисовой запеканкой и кореньями	67

Бульон мясной прозрачный с рисом и помидорами.....	65
Бульон мясной прозрачный с фрикадельками.....	71
Бульон мясной прозрачный с яйцами в мешочек.....	63
Бульон мясо-костный.....	2
Бульон прозрачный из дичи (рябчика или куропатки).....	77
Бульон прозрачный из курицы, кролика или индейки.....	75
Бульон рыбный костный.....	3
Бутерброды открытые.....	480

В

Варенец.....	429
Вареники ленивые.....	421
Вареники с творогом.....	420
Варенье из брусники или клюквы.....	592
Варенье из вишни или черешни.....	591
Варенье из земляники или клубники.....	588
Варенье из крыжовника.....	594
Варенье из малины или ежевики.....	589
Варенье из сушеных абрикосов.....	593
Варенье из черной смородины.....	590
Варенье из яблок или груш.....	595
Ватрушки из картофеля с творогом.....	163
Ватрушки с творогом и другими фаршами.....	550
Венские изделия из дрожжевого слоеного теста.....	556
Вермишель в томате.....	268
Вермишель с маслом.....	266
Вермишель с маслом и сыром.....	267
Ветчина, отваренная окороком.....	308
Ветчина отварная с зеленым горошком.....	309
Ветчина по-московски (с горчицей, луком и помидорами).....	335
Винегреты из овощей, с сельдью, отварной рыбой и мясом.....	445
Вобла соленая, тушенная со сметаной.....	290
Вымя жареное с овощами.....	345
Вымя тушеное с овощным гарниром.....	363
Вырезка говядины жареная.....	313

Г

Глинтвейн.....	538
Глухари жареные.....	387
Говядина безрезерванная с картофелем или макаронами.....	349
Говядина духовая.....	368
Говядина, жаренная без жира.....	319
Говядина жареная под сметанно-луковым соусом.....	326
Говядина жареная под сметанно-томатным соусом.....	325
Говядина запеченная под луковым соусом.....	371
Говядина отварная, заправленная соусом-хреном со сметаной.....	305
Говядина тушеная с отварным картофелем.....	347
Говядина шпигованная тушеная.....	348
Головка телячья или свиная под белым соусом с яйцом.....	311
	297

Головки телячьи, свиные или бараньи, жаренные в жире	342
Голубцы, с мясом и рисом	360
Голубцы с рисом, луком и яйцами	175
Горошек зеленый в масле	194
Горошек зеленый в молочном соусе	195
Горошек зеленый с салатом и луком	197
Горошек зеленый с салатом, луком и копченой грудинкой	197
Горошек зеленый, тушеный с морковью	196
Горчица	488
Гренки из гречневой каши	250
Гренки с фруктами	534
Грибы белые в сметане	225
Грибы белые маринованные	583
Грибы маринованные, соленые или отварные в сметане или с растительным маслом	484
Грудинка свиная жареная	316
Грудинка телячья или баранья, фаршированная рисом	350
Грудинка телячья отварная с рисом	306
Грузди соленые (заготовка)	581
Груши в красном вине или хересе	497
Гуляш из говядины с отварным картофелем	351
Гуляш из солонины	351
Гуляш из телятины, кролика или свинины по-венгерски	352
Гусь жареный	387
Гусь, фаршированный тушеной квашеной капустой	388

Ж

Желе из клюквы и других ягод	509
Желе из лимонов, апельсинов и мандаринов	510
Желе из разных фруктов	511
Желе миндальное	514
Желе молочное	512
Желе молочно-ягодное	513
Желудок (рубец) по-венски	364
Желудки телячьи или свиные, запеченные с гречневой или рисовой кашей	364

З

Заливное из судака, сига, крупного окуня, стерляди, осетрины и т. д.	472
Запеканка из вермишели, лапши или макарон	275
Запеканка из макарон, лапши или вермишели с мясом	276
Запеканка из бобовых с картофелем	264
Запеканка из бобовых с творогом	265
Запеканка из картофеля	171
Запеканка из картофеля и кукурузы	219
Запеканка из картофеля с мясом	173
Запеканка из картофеля с солеными или сушеными грибами	172
Запеканка из творога	427
Запеканка пшеничная или рисовая	243
Запеканка рисовая, пшеничная или манная со свежими фруктами	241
Запеканка рисовая с творогом	242

298

Заправки уксусная, горчичная, сметанная для свежих салатов, винегретов, сельди и т. п.	149
Заяц тушеный со свеклой	366
Зельц из свиного сбоя	476
Зразы из картофеля	155
Зразы по-польски	359
Зразы рубленые с гречневой кашей.....	381

И

Икра грибная	483
Икра зернистая, кетовая и паюсная	461
Икра из баклажан и кабачков	458
Индейка жареная	387
Индейка отварная под белым соусом с рисом	384
Индейка отварная под белым соусом с яйцом.....	384
Индейка со свежими помидорами и грибами	334

К

Кабачки, фаршированные кукурузой	221
Кабачки жареные	191
Кабачки жареные с помидорами.....	192
Кабачки, фаршированные овощами	456
Какао	537
Камбала в томате.....	285
Капуста брюссельская, жаренная на масле	176
Капуста цветная по-польски.....	180
Капуста цветная с голландским соусом	181
Капуста цветная под молочным соусом	182
Караси с гречневой кашей под сметанным соусом	297
Картофель в молочном соусе	152
Картофель, жаренный в жире.....	162
Картофель жареный (натуральный).....	159
Картофель жареный с луком	160
Картофель отварной обжаренный.....	161
Картофель, запеченный в сметанном соусе	167
Картофель, запеченный с грибами и ветчиной.....	169
Картофель, запеченный с сельдью.....	170
Картофель, запеченный с яйцом	168
Картофельное пюре натуральное и запеченное на сковороде.....	153
Картофель отварной (молодой).....	150
Картофель отварной с луком и свежими помидорами или грибами.....	151
Картофель тушеный.....	165
Картофель тушеный с грибами	165
Картофель тушеный с копченой грудинкой	166
Картофель, фаршированный манной кашей или мясом	186
Каша гречневая (рассыпчатая, жидкая и вязкая).....	227
Каша из тыквы.....	188
Каша из яичного порошка	405
Каша манная молочная вязкая	238
	299

Каша манная молочная жидкая и густая	235
Каша манная молочная сладкая с орехами	236
Каша овсяная «Геркулес».....	237
Каша перловая рассыпчатая	229
Каша пшеничная рассыпчатая с грибами.....	231
Каша пшеничная молочная густая	239
Каша рисовая молочная густая	234
Каши овсяная, пшеничная, рисовая, ячневая и пшеничная вязкие	232
Каши пшеничная, рисовая, ячневая и овсяная рассыпчатые.....	228
Каши рисовая, пшеничная, пшеничная вязкие с черносливом	233
Квас клюквенный	586
Квас сухарный (из ржаных и пшеничных сухарей)	585
Квашеная капуста (заготовка).....	584
Кета малосольная	473
Килька, (филе) с яйцом	485
Кисель из клюквы и других ягод	500
Кисель из лимонов, апельсинов и мандаринов.....	502
Кисель молочный	508
Кисель из натурального плодово-ягодного сока	507
Кисель из ревеня	503
Кисель из сушеной черники	505
Кисель из сушеных фруктов	504
Кисель из шиповника (витаминный)	506
Кисель из яблок, груш и других фруктов.....	501
Колбаса с тушеной капустой.....	307
Кольраби по-польски	177
Кольраби с голландским соусом	178
Кольраби с молочным соусом	179
Компот из айвы	494
Компот из консервированных фруктов	498
Компот из разных свежих фруктов.....	495
Компот из ревеня.....	493
Компот из свежей вишни или черешни.....	492
Компот из свежих груш	490
Компот из свежих слив	491
Компот из свежих яблок	489
Компот из сушеных фруктов и ягод	499
Корюшка и другая рыба в светлом маринаде	469
Корюшка паровая.....	286
Котлеты гатчинские и пожарские из домашней птицы или дичи	394
Котлеты из батата.....	208
Котлеты из бобовых.....	263
Котлеты из картофеля с грибным соусом	154
Котлеты из кукурузы и капусты	217
Котлеты из кур и дичи панированные	391
Котлеты из кур и дичи фаршированные.....	392
Котлеты из моркови	183
Котлеты из судака, трески, сома, щуки или налима.....	301
Котлеты из яиц	413

Котлеты капустные	174
Котлеты киевские из кур или фазанов с жареным картофелем	393
Котлеты натуральные из кур и дичи с овощами.....	390
Котлеты натуральные из свинины, телятины или баранины с гарниром.....	328
Котлеты отбивные панированные из свинины, телятины или баранины с гарниром.....	329
Котлеты пожарские и гатчинские из телятины, кролика или свинины.....	377
Котлеты пшеничные или рисовые с грибным соусом.....	244
Котлеты пшеничные или рисовые с морковью	246
Котлеты пшеничные с кукурузой	245
Котлеты рубленые из говядины или баранины с жареным картофелем	374
Котлеты рубленые из телятины, свинины или кролика.....	375
Кофе	536
Крем заварной	562
Крем из взбитых сливок и его разновидности	518
Крем клубничный и из других ягод.....	519
Крем масляный ванильный для рулета, торта и пирожных.....	571
Крокеты из картофеля.....	156
Крокеты из риса, пшена или манной крупы	248
Крокеты из риса или манной крупы с ветчиной.....	249
Кролик жареный.....	314
Крупеник из гречневой или пшенной крупы	240
Крюшон.....	539
Кукуруза в томатном соусе	213
Кукуруза, запеченная со сметаной и сыром.....	215
Кукуруза консервированная с маслом.....	210
Кукуруза консервированная, тушенная со свежими помидорами	212
Кукуруза отварная.....	209
Кукуруза печеная	216
Кукуруза протертая (холодная).....	450
Кукуруза с зеленым горошком.....	211
Кукуруза со сметаной	214
Кулебяка с вязигой и рыбой.....	546
Кулебяка с капустой	546
Курица в белом соусе с овощами.....	386
Курица и другая птица жареные с жареным картофелем	387
Курица или цыпленок под майонезом.....	477
Курица отварная с рисом под белым соусом или белым соусом с яйцом.....	384
Курица со свежими помидорами и грибами	334
Курица тушенная с овощами.....	395
Курица тушенная со свиной копченой грудинкой и овощами	396
Куропатка жареная.....	387
Куропатка жареная с брусникой или с брусничным вареньем	387
Куропатка жареная со сметанным соусом	387

Л

Лангет под красным соусом с корнишонами.....	323
Лангет под соусом с красным вином и костным мозгом.....	324
Лангет со свежими помидорами и грибами	334
Лангет с яйцом	322

Лапша в томате.....	268
Лапша домашняя с медом.....	274
Лапша запеченная с сыром.....	277
Лапша с грибами.....	270
Лапша с маслом.....	266
Лапша с маслом и сыром.....	267
Лапша с овощами.....	269
Лапшевник с творогом.....	278
Лещ жареный с гречневой кашей и томатным соусом.....	295
Лещ с гречневой кашей под сметанным соусом.....	297
Лопатка телячья или баранья фаршированная.....	350
Лососина малосольная.....	473

М

Макароны в томате.....	268
Макароны запеченные с сыром.....	277
Макароны отварные с маслом.....	266
Макароны с грибами.....	270
Макароны с мясом.....	273
Макароны с овощами.....	269
Макароны с сыром.....	267
Макароны с творогом или брынзой.....	271
Макароны с томатом и копченостями.....	272
Мозги в сухарях жареные.....	344
Мозги, жаренные в жире.....	342
Мозги жареные с лимоном и жареным картофелем.....	343
Мозги отварные под белым соусом с рисом.....	312
Морковь в молочном соусе.....	185
Морковь, жаренная в масле.....	184
Мороженое сливочное, шоколадное, кофейное, ореховое, фисташковое и крем-брюле.....	521
Мороженое фруктовое.....	520
Мусс-зефир из клюквы или брусники с манной крупой.....	516
Мусс ягодный или фруктовый.....	515
Мясной сок.....	134
Мясо холодное разное (ассорти).....	474

Н

Ножки телячьи или свиные под белым соусом с яйцом.....	311
Ножки телячьи, свиные или бараньи, жаренные в жире.....	342

О

Овощи тушеные (1-й вариант).....	222
Овощи тушеные (2-й вариант).....	223
Огурцы малосольные (свежепросоленные).....	579
Окорок баранины с жареным луком и картофелем.....	315
Окрошка мясная сборная.....	119
Окрошка овощная вегетарианская.....	120

Окрошка с кукурузой.....	121
Окуни с гречневой кашей под сметанным соусом	297
Окунь морской копченый.....	460
Оладьи.....	553
Оладьи из картофеля и из капустных кочерыжек	158
Омлет запеченный из яичного меланжа и кукурузы.....	411
Омлет с картофелем, ветчиной и луком.....	410
Омлет с яблоками или с вареньем	524

П

Паштет из печени.....	478
Пельмени в масле, с сыром и другими приправами.....	383
Перец зеленый фаршированный.....	459
Печенка говяжья в сметане с отварным картофелем	337
Печенка домашней птицы в соусе «Мадера» или в красном соусе	338
Печенка домашней птицы с рисом и томатным соусом	370
Печенка телячья жареная с картофелем.....	336
Печенье бисквитное.....	569
Печенье домашнее	576
Печенье «Звездочки».....	578
Печенье песочное.....	568
Печенье «Полет».....	577
Пикша по-домашнему.....	298
Пилав из баранины.....	356
Пирог с морковью.....	544
Пирог с мясом.....	541
Пирог с рисом.....	543
Пирог с саго.....	545
Пирог со свежей капустой.....	542
Пирожки картофельные с капустой, морковью или грибами.....	164
Пирожки мелкие из дрожжевого теста с мясом и другими фаршами	547
Пирожки московские с капустой и другими фаршами	548
Пирожки слоеные с капустой и другими фаршами.....	560
Пирожное «Корзиночка» с желе и фруктами	566
Пирожное «Корзиночка» с кремом и фруктами	567
Пирожное «Наполеон» с заварным кремом.....	562
Пирожное песочное «Кольцо».....	564
Пирожное песочное «Полоска», фруктовая и с кремом	565
Пирожное слоеное яблочное.....	561
Плов.....	357
Пломбир.....	522
Поджарка из камбалы или палтуса.....	296
Помидоры, фаршированные мясом	186
Помидоры, фаршированные кукурузой	221
Помидоры, фаршированные манной кашей.....	186
Помидоры, фаршированные мясным или рыбным салатом.....	487
Пончики с сахаром и вареньем	552
Поросенок отварной с хреном.....	479
Почки телячьи в соусе «Мадера».....	338

Почки телячьи в сухарях жареные.....	341
Почки говяжьи по-русски.....	362
Почки телячьи жареные с лимоном.....	339
Почки телячьи жареные со свежими помидорами.....	340
Простокваша.....	428
Профитроли в шоколаде.....	533
Пряники медовые.....	573
Пряники мятные.....	574
Пудинг из манной крупы.....	528
Пудинг из пшена.....	528
Пудинг из риса.....	528
Пудинг из творога с изюмом запеченный.....	426
Пудинг из творога с орехами, варенный на пару.....	425
Пюре из батата.....	207
Пюре из бобовых и картофеля.....	261
Пюре из желтого гороха.....	260
Пюре из зеленого горошка.....	260
Пюре из земляники и других ягод.....	587
Пюре из фасоли и моркови.....	262
Пюре из фасоли, моркови и зеленого горошка.....	262
Пюре из фасоли с луком.....	260
Пюре из чечевицы с луком.....	260
Пюре из шпината.....	200

Р

Рагу из баранины с зеленым горошком.....	354
Рагу из бычьих хвостов.....	365
Рагу из зайца.....	367
Рагу из курицы, гуся и утки.....	397
Рагу из овощей.....	224
Рагу из потрохов.....	400
Раки по-русски.....	482
Рассольник с крупой и мясом или с почками и потрохами.....	26
Рассольник с кукурузой.....	29
Рассольник с курицей, цыплятами и индейкой (льезоненный).....	30
Рассольник с мясом или рыбой с мучной пассеровкой.....	28
Рассольник с потрохами (льезоненный).....	31
Рассольник с почками (льезоненный).....	32
Рассольник со свежей рыбой и перловой крупой.....	27
Рассольник с телячьей грудинкой (льезоненный).....	33
Расстегаи.....	549
Редис натуральный с маслом.....	453
Редька с маслом или сметаной.....	452
Репа или брюква в молочном соусе.....	187
Репа фаршированная.....	186
Рис, припущенный на бульоне.....	230
Ромштекс натуральный с картофелем.....	317
Ромштекс под красным соусом с корнишонами.....	323
Ромштекс под соусом с красным вином и костным мозгом.....	324

Ромштекс по-ленинградски	321
Ромштекс со свежими помидорами и грибами	334
Ромштекс с яйцом	322
Ростбиф минутного жарения	318
Ростбиф, жаренный целым куском, с жареным картофелем	313
Ростбрат	320
Рулет бисквитный с повидлом, вареньем или масляным кремом	570
Рулет из картофеля	157
Рулет из картофеля и кукурузы	220
Рулет из рыбы	303
Рулет мясной с макаронами	382
Рыба (корюшка, салака, плотва, лещ, сазан, карп, севрюга, осетрина и др.) жареная с картофелем	291
Рыба (навага, корюшка и др.), жаренная в жире	294
Рыба отварная по-итальянски	470
Рыба отварная по-польски	279
Рыба отварная (лососина, таймень, белорыбица, форель и т. д.) с голландским соусом	280
Рыба по-ленинградски (с луком и картофелем)	321
Рыба (осетрина, севрюга, белуга и пр.) припущенная в белом соусе и рассоле	281
Рыба (осетрина, севрюга, белуга, судак и др.) припущенная по-московски	283
Рыба под майонезом	471
Рыба под паровым соусом и в белом вине	282
Рыба (севрюга, осетрина, белуга, треска, пикша и др.) припущенная по-русски	284
Рыба (сиг, муксун, судак и др.) жареная в черном масле	293
Рыба (судак, сиг, морской окунь и др.) жареная с лимоном	292
Рыжики маринованные	583
Рыжики соленые (заготовка)	582
Рябчики жареные	387
Рябчики жареные с брусникой или брусничным вареньем	387
Рябчики жареные со сметанным соусом	387

С

Сайда по-домашнему	298
Салат домашний «Весна»	434
Салат зеленый со сметанно-уксусной заправкой	430
Салат из апельсинов	496
Салат из белокочанной капусты	439
Салат из дичи	444
Салат из дыни, арбуза и фруктов	437
Салат из картофеля	440
Салат из консервированных крабов	441
Салат из краснокочанной капусты	438
Салат из кукурузы и филе птицы	451
Салат из кукурузы, грибов и лука	448
Салат из кукурузы и печени трески или крабов	449
Салат из кукурузы, яиц и лука	446
Салат из кукурузы, яблок и картофеля	447
Салат из мяса	443

Салат из осетрины и прочей рыбы.....	442
Салат из раков и ершей.....	441
Салат из редиса в сметане.....	432
Салат из свежих овощей.....	435
Салат из свежих огурцов в сметане.....	431
Салат из свежих помидоров.....	433
Салат из цветной капусты, овощей и фруктов.....	436
Самбук из яблок или абрикосов.....	517
Сандвичи (закрытые бутерброды).....	481
Сардельки с тушеной капустой.....	307
Свекла маринованная.....	454
Свекольник.....	124
Свинина, жаренная большим куском.....	314
Сельдь в маринаде с кореньями.....	464
Сельдь в томате с огурцами.....	289
Сельдь маринованная.....	465
Сельдь натуральная или с горчичным соусом с отварным картофелем и маслом.....	462
Сельдь рубленая.....	466
Сельдь свежая, запеченная с яйцом.....	300
Сельдь с гарниром.....	463
Семга малосоленая.....	473
Сердце жареное с овощным гарниром.....	346
Сердце тушеное с овощным гарниром.....	363
Сиг копченый.....	460
Сиг фаршированный.....	287
Сморчки в сметане.....	226
Снежки.....	532
Солонина отварная, заправленная соусом-хреном со сметаной.....	305
Солянка мясная на сковороде (по-московски).....	373
Солянка мясная сборная.....	34
Солянка мясная сборная без томата.....	35
Солянка мясная по-домашнему.....	36
Солянка рыбная.....	37
Солянка рыбная на сковороде (по-московски).....	299
Солянка рыбная по-домашнему.....	38
Сосиски с тушеной квашеной капустой.....	307
Соус абрикосовый.....	525
Соус белый мясной.....	136
Соус белый с яйцами и лимоном.....	138
Соус белый рыбный (основной).....	137
Соус голландский (натуральный).....	143
Соус голландский, смешанный с молочным или белым соусом.....	144
Соус грибной.....	142
Соус красный мясной (основной).....	135
Соус красный с вином и костным мозгом.....	324
Соус красный с кореньями.....	348
Соус красный с корнионами.....	323
Соус красный с помидорами и грибами.....	334
Соус луковый.....	371

Соус «Мадера»	309
Соус майонез (провансаль) натуральный и комбинированный	145
Соус майонез с корнишонами	146
Соус молочный	141
Соус московский	283
Соус паровой	282
Соус польский (масляно-яичный)	279
Соус-рассол	281
Соус русский	284
Соус с белым вином	282
Соус сметанный	140
Соус сметанно-луковый	326
Соус сметанно-томатный	325
Соус сметанно-томатный с луком	327
Соус сухарный	177
Соус томатный	139
Соус-хрен со сметаной горячий	305
Соус-хрен со сметаной холодный	148
Соус-хрен с уксусом	147
Соя в масле	251
Соя в томате с луком	252
Спаржа в молочном соусе	205
Спаржа по-польски	204
Спаржа с голландским соусом	203
Стручки зеленые фасоли или горошка в молочном соусе	199
Стручки зеленые фасоли или горошка с маслом	198
Студень	475
Судак в светлом маринаде	469
Судак и прочая рыба в томатном маринаде (по-гречески)	468
Судак фаршированный	287
Суп из апельсинов или мандаринов	127
Суп из свежих яблок или груш	126
Суп из сушеных фруктов	133
Суп крестьянский	46
Суп молочный с вермишелью, лапшой или мелкой засыпкой	109
Суп молочный с клецками	115
Суп молочный с кукурузой	114
Суп молочный с манной крупой	108
Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	113
Суп молочный с перловой крупой	111
Суп молочный с профитролями	116
Суп молочный с пшеном	107
Суп молочный с рисом	106
Суп молочный с ячневой крупой	112
Суп-пюре из вишни или малины с варениками	132
Суп-пюре из гороха на мясном отваре	94
Суп-пюре из гороха вегетарианский	95
Суп-пюре из гороха с ветчиной	93
Суп-пюре из дичи (рябчика, куропатки, тетерки)	104

Суп-пюре из земляники	131
Суп-пюре из кабачков или тыквы	85
Суп-пюре из картофеля	80
Суп-пюре из картофеля и лука-порея	81
Суп-пюре из клубники	131
Суп-пюре из клюквы	131
Суп-пюре из консервированной кукурузы	100
Суп-пюре из консервированных крабов	102
Суп-пюре из корнеплодов, картофеля и тыквы	83
Суп-пюре из кукурузы молочно-восковой спелости	99
Суп-пюре из кураги	130
Суп-пюре из курицы, индейки, кролика	103
Суп-пюре из малины	131
Суп-пюре из моркови и риса	84
Суп-пюре из овощей на мясном отваре	82
Суп-пюре из перловой крупы	91
Суп-пюре из печени	105
Суп-пюре из риса и овсяной крупы	92
Суп-пюре из рыбы	101
Суп-пюре из свежих белых грибов или шампиньонов	87
Суп-пюре из свежих огурцов	88
Суп-пюре из свежих персиков, абрикосов, слив и черешни	128
Суп-пюре из свежих помидоров	86
Суп-пюре из спаржи	89
Суп-пюре из сушеного зеленого горошка	96
Суп-пюре из фасоли или сои на мясном бульоне	98
Суп-пюре из цветной капусты	90
Суп-пюре из черники	129
Суп-пюре из черной смородины	131
Суп-пюре из чечевицы на мясном бульоне	97
Суп-пюре молочный из картофеля	110
Суп-пюре молочный из моркови	117
Суп-пюре молочный из тыквы и манной крупы	118
Суп русский с грибами	43
Суп русский на костном бульоне или с потрохами	39
Суп русский с капустой вегетарианский	45
Суп русский с корюшкой (льезоненный)	42
Суп русский с пшеном и свежими помидорами вегетарианский	44
Суп русский с рыбой (льезоненный)	41
Суп русский с телячьей или бараньей грудинкой	40
Суп с вермишелью или мелкой макаронной засыпкой и картофелем	48
Суп с грибами, картофелем и перловой крупой	55
Суп с клецками и кореньями	52
Суп с лапшой и картофелем	49
Суп с макаронами и картофелем	50
Суп со свежими кореньями и картофелем	47
Суп с перловой крупой и картофелем	53
Суп с потрохами и домашней лапшой	51
Суп с рисом и картофелем	54

Суп-харчо по-грузински	58
Суфле ванильное	531
Суфле (воздушный пирог) из малины и других ягод	529
Суфле (воздушный пирог) кофейное	531
Суфле (воздушный пирог) шоколадное	531
Суфле из яблок и других фруктов	530
Суфле из тыквы	189
Суфле «Сюрприз»	523
Сырники из творога и картофеля или моркови	424
Сырники со сметаной	423

Т

Творог натуральный с молоком	415
Творог натуральный со сметаной	416
Творожная масса натуральная сладкая	417
Творожная масса сладкая проваренная	418
Творожная масса соленая	419
Тельное из судака	304
Телятина, жаренная большим куском	314
Тесто дрожжевое для пирогов, пирожков и булочек	540
Тесто дрожжевое слоеное для венских булочек	555
Тесто дрожжевое слоеное для расстегаев, ватрушек, пирожков	557
Тесто заварное для профитролей и пирожных	73
Тесто пресное сдобное для ватрушек, курников, паштета	558
Тесто пресное слоеное (слойка)	559
Тетерка жареная	387
Тефтели из говядины по-гречески с отварным картофелем	380
Тефтели из рыбы в томатном соусе	302
Теша белорыбья	473
Торт «Мокко»	572
Треска по-домашнему	298
Тыква в маринаде	455
Тыква под молочным соусом	190

У

Угорь копченый	460
Утка жареная	387
Утка с репой	389
Уха прозрачная	79
Уха рыбацкая натуральная	56
Уха рыбацкая с пшеном и картофелем	57

Ф

Фазаны жареные	387
Фасоль в масле	251
Фасоль в молочном соусе	257
Фасоль в молочном соусе с луком	258
Фасоль в сметанном соусе с луком	259

Фасоль в томате с луком.....	252
Фасоль с помидорами	254
Фасоль с тушеной свеклой	256
Фасоль с тыквой	255
Филе говядины под соусом с красным вином и мозгом	324
Филе курицы, индейки, фазана или рябчика паровые	385
Филе, жаренное целым куском, с жареным картофелем	313
Филе рябчика или куропатки под майонезом	477
Форшмак из говядины	372
Форшмак из сельди (холодный).....	467

X

Хворост	575
Холодец польский	123

Ц

Цыпленок жареный	387
Цыпленок жареный по-венгерски.....	399
Цыпленок отварной под белым соусом с яйцом	384
Цыпленок отварной под майонезом	477
Цыплята со свежими помидорами и грибами.....	334
Цыпленок холодный с гарниром.....	474

Ч

Чай	535
Чанахи по-грузински.....	369
Чахохбили из курицы.....	398
Чечевица в масле	251
Чечевица в молочном соусе с луком	258
Чечевица в сметанном соусе с луком	259
Чечевица с копченой грудинкой и луком.....	253
Чечевица с помидорами.....	254
Чечевица с тыквой	255

Ш

Шашлыки кавказский и другие с рисом.....	333
Шницель рубленый из домашней птицы и дичи	394
Шницель натуральный из свинины или телятины с гарниром	330
Шницель отбивной из свинины или телятины	331
Шницель по-венски из телятины или свинины	332
Шницель рубленый из телятины, кролика, свинины, говядины, баранины.....	376
Шоколад.....	537
Шпинат с яйцом, сваренным в мешочек	201

Щ

Щи донские (с рыбой).....	6
Щи зеленые.....	15

Щи из капустной рассады.....	7
Щи из квашеной капусты (кислые)	8
Щи из квашеной капусты с головизной	13
Щи из квашеной капусты с грибами	11
Щи из квашеной капусты с картофелем.....	9
Щи из квашеной капусты со сметками и картофелем	12
Щи из свежей капусты с грибами	4
Щи из свежей капусты с мясом.....	4
Щи из свежей капусты и картофеля (ленивые)	5
Щи красноармейские	14
Щи суточные	10
Щука фаршированная	288

Э

Эскалоп из свинины или телятины натуральный с гарниром	328
Эскалоп из свинины или телятины под красным соусом с корнишонами	323
Эскалоп из свинины или телятины со свежими помидорами и грибами	334
Эскалоп из свинины или телятины под соусом с красным вином и костным мозгом	324

Я

Яблоки в красном вине или хересе	497
Яблоки печеные с молоком	526
Яблоки с рисом.....	525
Язык с картофельным пюре	310
Языки слоеные.....	563
Яичница-глазунья натуральная	407
Яичница-драчена	414
Яичница, припущенная с молоком	406
Яичница проварная	404
Яичница с ветчиной и с другими гарнирами	408
Яичница с кукурузой	409
Яйца, сваренные в мешочек и вкрутую	402
Яйца всмятку	401
Яйца в томатном соусе с ветчиной	403
Яйца, жаренные в масле, с зеленым горошком	412
Яйца, фаршированные сельдью, зернистой или кетовой икрой.....	486

Содержание

Предисловие	4
Пища и питание	5
Состав пищи.....	5
Определение калорийности и химического состава пищи.....	10
Рациональные приемы кулинарной обработки продуктов.....	11
Обработка овощей.....	14
Обработка рыбы.....	18
Обработка мясопродуктов.....	24
Обработка субпродуктов (голья и сбоя).....	31
Обработка птицы.....	32
Тепловая обработка продуктов.....	34
Состав пищевых продуктов и их калорийность.....	38
Содержание витаминов в пищевых продуктах.....	42
Потери витамина с при кулинарной обработке продуктов.....	45
Ориентировочные сроки тепловой обработки продуктов.....	46
Таблица перевода объемных мер некоторых продуктов в граммы.....	47
Примерное меню на неделю при трехразовом питании.....	48
Бульоны и супы	49
Заправочные супы.....	50
Бульоны.....	50
Щи.....	52
Борщи.....	57
Рассольники.....	61
Солянки.....	65
Супы разные.....	67
Прозрачные супы.....	75
Бульоны.....	75
Бульоны с овощами и яйцом.....	76
Бульоны с крупяными и мучными изделиями.....	77
Прозрачные супы разные.....	81
Супы-пюре.....	84
Овощные и грибные супы-пюре.....	84
Супы-пюре из круп, бобовых и кукурузы.....	89
Супы-пюре разные.....	92
Молочные супы.....	94
Холодные супы.....	97

Сладкие супы	100
Вторые блюда.....	104
Соусы	104
Блюда и гарниры из овощей и грибов	110
Блюда из картофеля.....	110
Блюда из капусты	118
Блюда из моркови и репы	121
Блюда из тыквы, кабачков и баклажан	123
Блюда из зеленого горошка и стручков.....	125
Блюда из шпината, артишоков, спаржи и батата	127
Блюда из кукурузы	130
Блюда из смеси овощей	132
Блюда из грибов	135
Блюда из круп	136
Блюда из бобовых	145
Блюда из макаронных изделий	151
Рыбные блюда	156
Блюда из отварной рыбы	156
Блюда из припущенной и тушеной рыбы.....	157
Блюда из жареной и запеченной рыбы	162
Блюда из рубленой рыбы.....	166
Мясные блюда.....	168
Блюда из вареного мяса	168
Блюда из жареного мяса	172
Блюда из тушеного мяса	186
Блюда из запеченного мяса	198
Блюда из рубленого мяса	199
Блюда из домашней птицы и дичи	204
Блюда из яиц, творога и молока	213
Блюда из яиц	214
Кисломолочные продукты	222
Холодные блюда и закуски.....	224
Салаты и винегреты.....	224
Холодные блюда и закуски из овощей.....	231
Холодные блюда и закуски из рыбы	234
Холодные блюда и закуски из мяса и птицы.....	241
Разные холодные блюда и закуски.....	244
Сладкие блюда и напитки	248
Компоты	248
Желированные сладкие блюда	252
Кисели	252
Желе.....	255
Муссы, самбуки, кремы	257
Замороженные сладкие блюда.....	259
Разные горячие и холодные сладкие блюда	261
Напитки	265
Изделия из теста	268
Изделия из дрожжевого теста	268
Изделия из дрожжевого слоеного теста	278

Изделия из пресного сдобного и слоеного теста.....	279
Изделия из песочного теста	283
Изделия из бисквитного теста	285
Пряники, хворост, печенье.....	287
Заготовки	289
Маринование, соление и квашение	289
Квасы и пюре	291
Варенье	292
Алфавитный указатель блюд.....	295

Петр Дмитриевич Гришин
«ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦИ»

Редактор М. С. Червова
Художник О. И. Маслаков
Технический редактор П. С. Смирнов
Корректор В. М. Альфимова

Сдано в набор 31/V 1958 г. Подписано к печати 1/ХН 1958 г.
Тираж 300 000 экз. Формат 84 X 108У31. Физ. печ. л. 14,125.
Усл. печ. л. 23,165. Уч.-изд. л. 22,07. М-48125. Заказ М» 886.

Лениздат, Ленинград, Торговый пер., 3
Типография им. Володарского Лениздата, Фонтанка, 57.

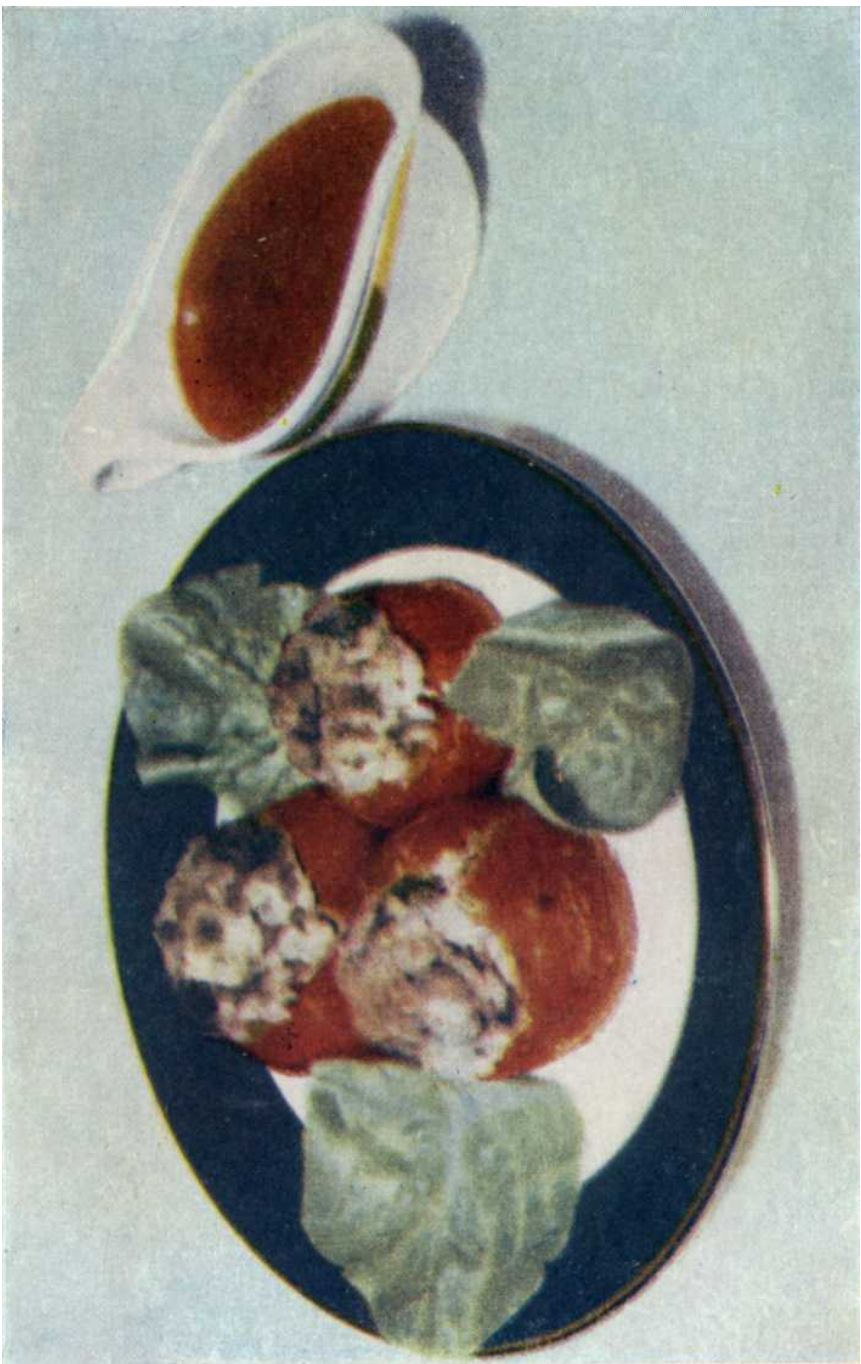
Цена 14 р. 10 к.



Салат из дичи (к № 444).



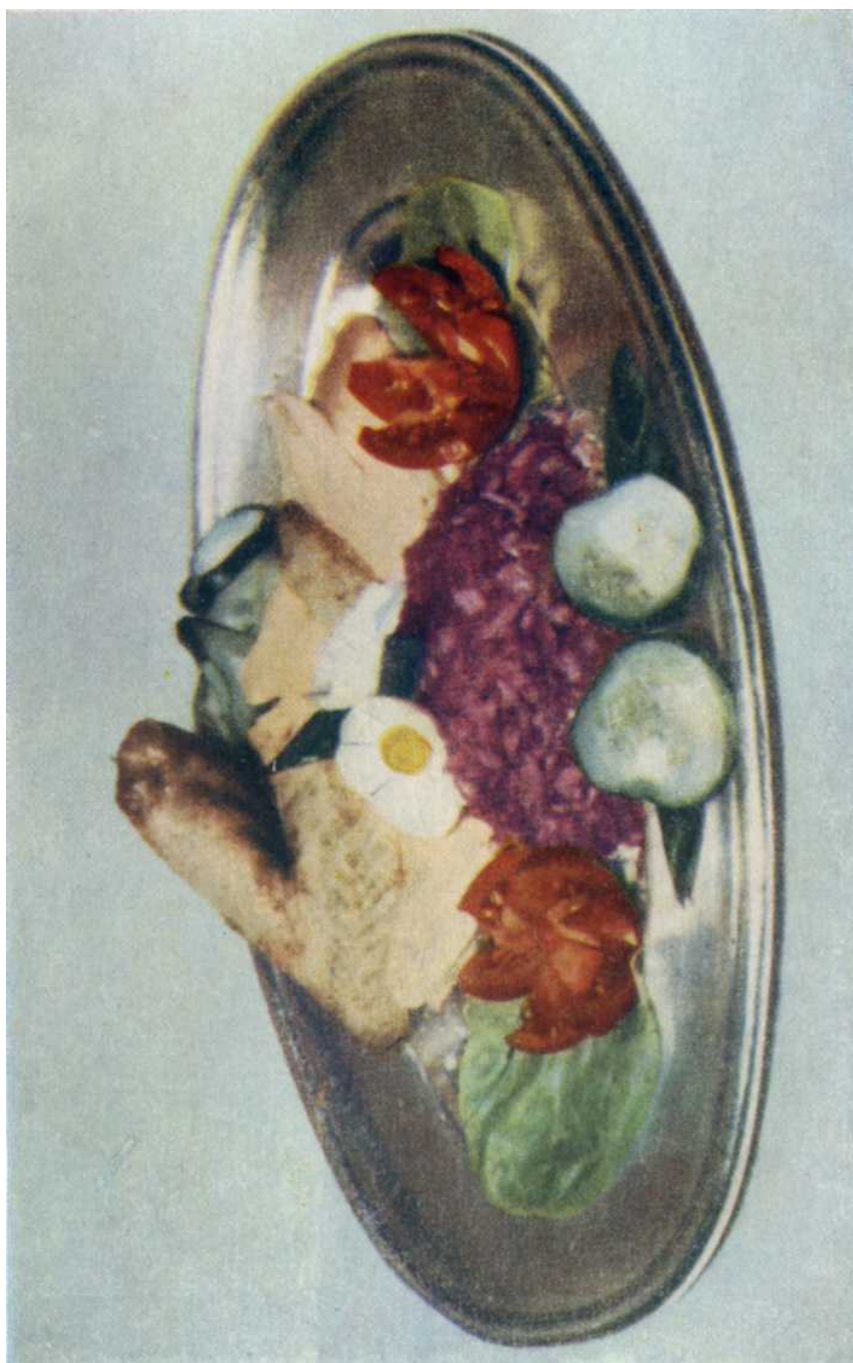
Салат «Весна» (к. № 434).



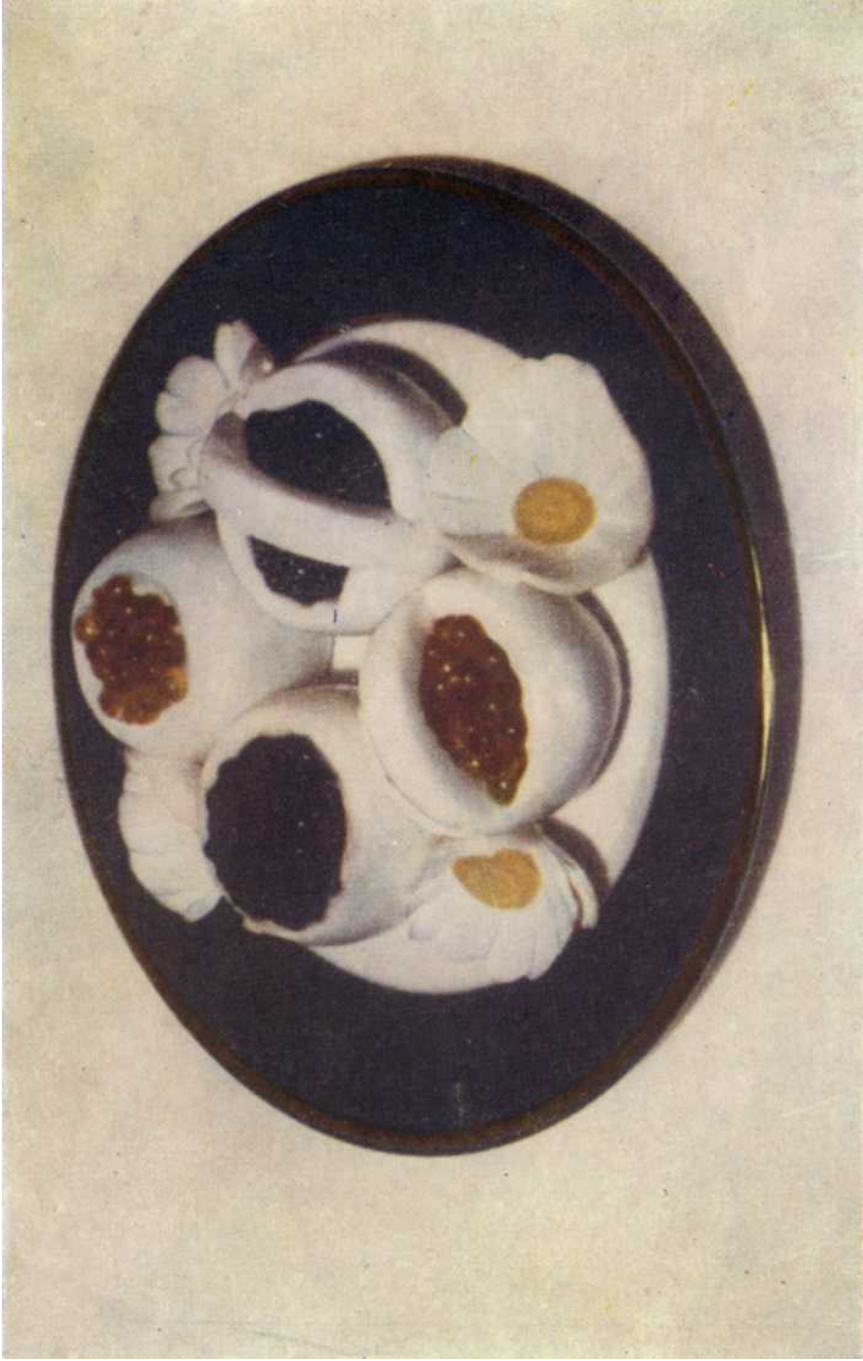
Фаршированные помидоры (к. № 186).



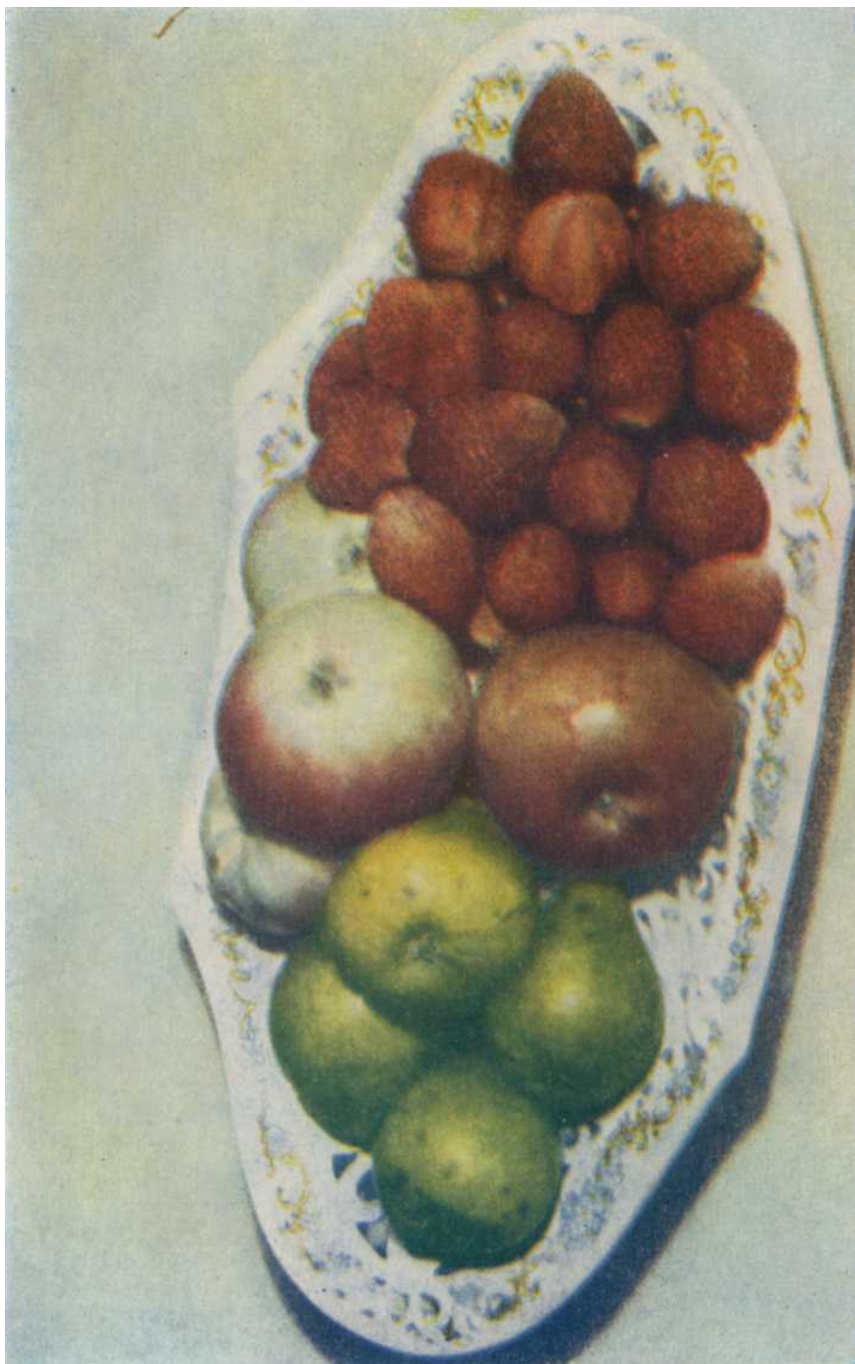
Сельдь с гарниром (к № 463).



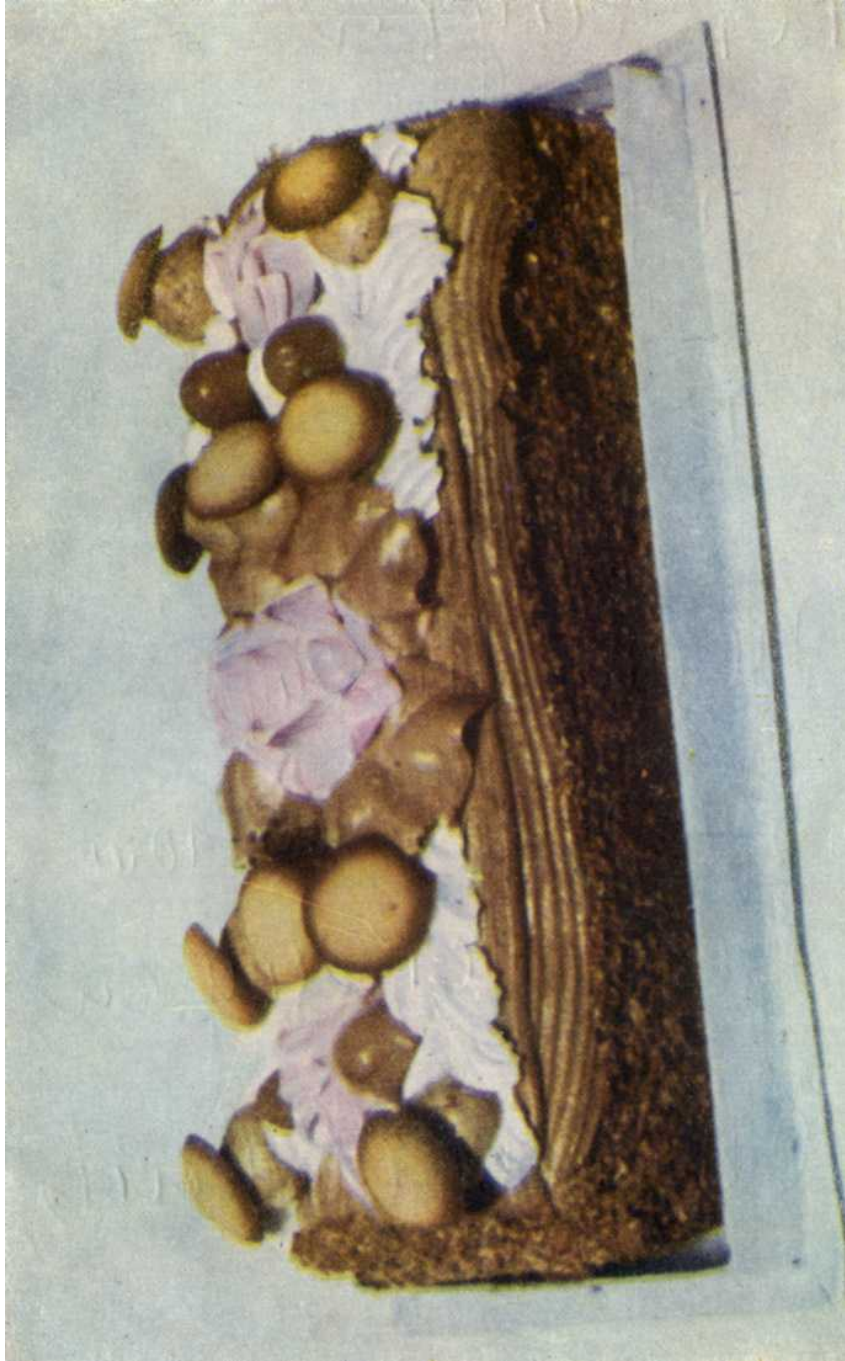
Жареная курица (к № 387).



Яйца, фаршированные зернистой и кетовой икрой (к № 486).



Шрежие фрукты и ягоды (к стр. 248).



Торт с масляным кремом (к № 572).

