

З.Х.СОЛОВЫХ

# Капустные ОВОЩИ и блюда из них



З.Х.СОЛОВЫХ

**Капустные  
ОВОЩИ  
и блюда из них**

36,092, **Соловых** З. С 60 Капустные овощи и блюда из них. — Л.з  
Агропромиздат, Ленингр. отд-ние, 1988.—159 с: ил.

**В книге дана характеристика различных видов капусты, показана их пищевая ценность. Приведены рецепты домашнего приготовления холодных и горячих блюд из белокочанной, цветной, брюссельской, савойской, краснокочанной капусты, кольраби и брокколи. Предложены способы консервирования капустных овощей.**

## КАПУСТНЫЕ ОВОЩИ

Капуста — главная овощная культура по площади возделывания на территории нашей страны, дешевый, повсеместно доступный и весьма полезный овощ.

Но говоря о том, что капуста составляет четвертую часть среднегодового потребления овощей на душу населения, мы имеем в виду прежде всего белокочанную капусту — самую популярную из всех разновидностей капусты. А ведь ею отнюдь не ограничивается тот раздел кулинарии, который включает в себя разнообразные по вкусу и пищевой ценности капустные блюда.

Капуста относится к роду одно-, дву- и многолетних растений семейства крестоцветных. Дикая капуста, которую и сегодня можно встретить на побережье Средиземного моря, — это многолетнее растение с жесткими несъедобными листьями без кочана. Многовековой культурой создано множество разновидностей и форм двулетних и однолетних капустных растений. В современном огородничестве Евразии насчитывается более 100 видов капусты, но самые распространенные из них — кочанная (белокочанная, савойская и краснокочанная), цветная, брюссельская (мелкокошечковая), кольраби и листовая.

Культивированием различных видов капусты занимались еще в античные времена. Древние римляне знали не только листовую капусту, с которой якобы еще в каменном веке началась «биография» капустных овощей, но и выведенные из нее кочанные формы, и стеблеплодную капусту кольраби, и разновидность

цветной капусты — брокколи (или, как ее иногда называют, спаржевую).

На Руси овощем первой необходимости с незапамятных времен была белокочанная капуста. В период длительных постов предки наши заменяли скоромную пищу капустой да хлебом. «Хлеб да капуста лихого не попустят», — говорили в народе. А когда по весне и хлеба не оставалось, спасала от голода опять же капуста. И говорили: «Капуста — ни густо, ни пусто».

Длительное время существовал на Руси обычай (в некоторых областях эти традиции еще поддерживаются) после уборки кочанов заниматься рубкой капусты повсеместно, превращая эту работу в праздник «капустник». В книге Ж. И. Орловой «Все об овощах» читаем: «Особенно славились «капустниками» Рязанская, Тамбовская и Тульская губернии. Нарядно одетые девушки-крестьянки обходили с песнями все дома своей деревни и, радушно принимаемые хозяевами, помогали рубить капусту. Вслед за девушками появлялись юноши, непременно с гостинцами для хозяев и их помощниц. Хозяйка же должна была обязательно испечь пирог с капустой и угостить им всех присутствующих. Шинкование капусты заканчивалось шутками, хороводами, песнями и плясками».

Да и сейчас, когда свежая капуста разнообразит наше меню и наряду с квашеной «подкармливает» нас витаминами в зимнее время, любим мы и щи капустные, и салаты из капусты, капусту отварную, жареную, тушеную и запеченную, пироги и пирожки с капустой и прочие блюда и изделия из нее.

Под посевы кочанной капусты отводится сегодня 30 % площадей, занятых в нашей стране под овощами. Урожайность ее достигает 1000 ц с гектара.

К сожалению, не все виды капустных овощей получили у нас широкое распространение. Значительно реже употребляем мы цветную, краснокочанную, кольраби и еще реже брюссельскую и савойскую капусту. Правда, цветная капуста — пожалуй, самая ценная по пищевой ценности и усвояемости — находит все большее применение в домашней кулинарии, чего нельзя сказать о других, все еще экзотических для нас, видах.

Теперь, когда создаются благоприятные условия для ведения общественных и личных подсобных хозяйств, для организации садово-огородных участков,

стоит повсеместно заняться разведением капустных овощей, чтобы привить культуру использования их в нашем питании. Определенные достижения в этой области в некоторых регионах страны уже есть.

О ценных свойствах капусты можно привести немало любопытных сведений. Этот чудесный овощ по достоинству был оценен еще задолго до нашей эры. Древнегреческий мыслитель Пифагор писал, что капуста представляет собой овощ, который постоянно поддерживает бодрость и веселье, спокойное настроение духа. Пифагор сам занимался селекцией капусты.

Выдающийся полководец древности Александр Македонский, по преданию, перед боем кормил своих воинов капустой.

В прошлом капусте часто приписывали чудодейственные целебные свойства.

А как должны оценивать капусту мы, вооруженные современными научными данными о пищевой ценности капустных овощей? Ведь не в одних вкусовых свойствах видим мы достоинства капусты перед другими овощами.

Известно, что энергетическая ценность капусты низка, но попробуем обратиться к ее химическому составу— сколько же здесь специфических компонентов и в каком соотношении!

Полезность капусты определяется содержанием минеральных солей, углеводов, белковых веществ, различных витаминов, органических кислот и т. д.

Минеральные (зольные) вещества, обеспечивающие жизнедеятельность и развитие организма, обладают высокой биологической активностью и участвуют в окислительно-восстановительных процессах, в обмене веществ, кроветворении, костеобразовании, влияют на сопротивляемость организма болезням. Ни один биохимический и физиологический процесс не протекает без участия макро- и микроэлементов. Это дает основание называть их биоэлементами.

По содержанию фосфора, калия, железа рекорсменом среди овощей является брюссельская капуста.

«Королева овощей» белокочанная капуста — богатый источник калия (185 мг на 100 г), кальция, серы, фосфора, хлора. По содержанию кальция она превосходит картофель в 4,8 раза, лук репчатый — на 17 мг%, в ней в 6 раз больше серы, чем в моркови (37 против

б мг%). Из микроэлементов в ней преобладают алюминий (570 мкг на 100 г), цинк, железо, марганец (соответственно 400, 625, 170 мкг%). К примеру, алюминия в этой капусте больше, чем в моркови и луке репчатом, марганца и цинка немногим меньше, чем в картофеле.

Углеводы в различных видах капусты представлены сахарами, крахмалом, клетчаткой, гемицеллюлозой и пектиновыми веществами.

В белокочанной, цветной, брюссельской и савойской капусте основными сахарами являются глюкоза и фруктоза, а в трех последних видах капусты в значительных количествах содержится и сахароза. Но наиболее богата сахарозой кольраби.

По содержанию глюкозы (2,6 %) белокочанная капуста заметно превосходит не только самые распространенные овощные культуры, но и яблоки, апельсины, лимоны. По насыщенности фруктозой она превосходит картофель (в 16 раз), морковь (в 1,6 раза), а также свеклу, лук, лимоны. По содержанию суммы Сахаров белокочанная капуста среди наиболее распространенных овощных культур уступает место только свекле, моркови и луку.

Капустные овощи небогаты белковыми веществами (1,8—4,5 % в расчете на сырую массу), но надо учесть, что капуста в нашем рационе занимает существенное место. Наиболее богаты белками брюссельская (4,83 %) и савойская (3,31 %) капуста.

Пищевая ценность белков определяется их усвояемостью, количественным и качественным составом аминокислот. Во всех видах капусты обнаружены почти все известные аминокислоты. Некоторые авторы отмечают, что по количеству серосодержащих аминокислот (метионина и цистина) брюссельская и цветная капуста не уступают мясу и рыбе.

Белки белокочанной капусты по аминокислотному составу полноценны в пищевом отношении. Возьмем, к примеру, такие аминокислоты, как лизин, метионин, треонин и триптофан, которые почти для всех пищевых продуктов являются дефицитными аминокислотами. В белокочанной капусте недостатка упомянутых аминокислот не имеется. По насыщенности лизином она в 1,5 раза превосходит морковь и томаты, уступая только картофелю и свекле. То же можно сказать о

метионине, треонине и триптофане (правда, по содержанию триптофана капуста уступает место луку).

Итак, лимитирующими аминокислотами для белокочанной капусты, по данным М. Ф. Нестерина, И. М. Скурихина (1979), являются фенилаланин, тирозин и лейцин, в то время как для других пищевых продуктов — в основном лизин. Следовательно, потреблением этого овоща организм покрывает в значительных количествах свои потребности в дефицитных аминокислотах, которые не могут синтезироваться (образовываться) в организме человека.

Богатый источник витаминов — белокочанная капуста. Она содержит все открытые наукой витамины и потому считается кладовой витаминов.

Первое слово о содержании в капусте самого известного витамина С (аскорбиновой кислоты). В свежей белокочанной капусте витамина С больше, чем в мандаринах и лимонах, соответственно на 7 и 5 мг% и совсем немногим меньше, чем в апельсинах. По наличию аскорбиновой кислоты она превосходит морковь почти в 10 раз, свеклу, лук и чеснок — в 5 раз, томаты и картофель соответственно в 2 и 2,5 раза. Витамин РР (ниацин) в белокочанной капусте 0,74 мг на 100 г, или больше, чем в краснокочанной и цветной, на 0,34 и 0,14 мг%, чем в свекле и луке — на 0,54 мг%.

Не так уж много овощей, которые по этим показателям могут сравниться с капустой белокочанной.

Особенно прославилась эта капуста обнаруженным в ней противоязвенным фактором *U*, который мы называем витамином «У» (от слова «улькус» — язва). Выделенный в чистом виде (по химическому строению он оказался производным метионина), этот витамин успешно применяется при лечении язв желудка и двенадцатиперстной кишки, вялости кишечника, язвенных колитах, гастритах, нарушении функции печени и как болеутоляющее средство при острой невралгии, артритах и ревматизме. Богатейшим его источником является сок кочанной капусты.

Потребность человека в этом витамине пока не установлена. Известно, что он легко окисляется и разрушается под действием высоких температур.

Но, несмотря на все сказанное о белокочанной капусте, следует признать, что среди всех капустных ово-



шей общепризнанной богатейшей витаминной культурой является все-таки брюссельская капуста. По содержанию витаминов С (1,20 мг%), В<sub>6</sub> (0,28 мг%), а также В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> она опережает «королеву овощей». По наличию тиамин и рибофлавина она превосходит ее в 2 раза, а по содержанию аскорбиновой кислоты — в 2,4 раза.

Краснокочанная капуста богаче белокочанной витаминами А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>.

Несколько слов о витаминном составе кольраби. Витамин С в ней на 5 мг% больше, чем в белокочанной. Обе эти овощные культуры по праву называют «северным лимоном». Витамин РР в кольраби на 0,24 мг% больше, чем в брюссельской капусте, или в 4,5 раза больше, чем в свекле и чесноке, и на 0,43 мг% больше, чем в томатах.

Брокколи — предшественница цветной капусты — все больше привлекает к себе внимание ученых, овощеводов и агрономов. И это оправданно. Витаминный состав ее очень разнообразный. По некоторым данным, в пей содержится 0,45—1,0 мг% каротина, до 25 мг% токоферола, 80—140 мг% витамина С, имеются витамины группы В, РР и холин. Она богата минеральными веществами: натрием, кальцием, фосфором, калием и железом — по содержанию их брокколи конкурирует с цветной капустой.

По наличию каротина эта культура превосходит другие виды капусты в 7—43 раза, фасоль — в 3—18 раз, зеленый горошек — в 7—8 раз, перец — в 4—6 раз, яблоки — почти в 30 раз и апельсины — в 16 раз.

Аскорбиновой кислоты в брокколи в 2,2—2,4 раза больше, чем в белокочанной и кольраби, в 1,5 раза больше, чем в цветной, и лишь несколько меньше, чем в зелени петрушки и сладком перце, — признанных поставщиках этого витамина.

По содержанию рибофлавина, ниацина и фолатов брокколи не уступает белокочанной, краснокочанной капусте и кольраби. По наличию тиамин (0,22 мг%) занимает первое место среди всех видов капусты и важнейших овощных культур.

Заслуживает внимания витаминный состав пекинской капусты. Это растение содержит 0,65 мг% каротина, 34,4—48,8 мг% аскорбиновой кислоты, 0,04—0,18 мг% тиамин и 1,0—0,53 мг% ниацина. По насы-

ценности ниацином она соперничает со свеклой и луком.

Итак, различные виды капусты, особенно белокочанная, ввиду ее массового и длительного потребления, играют весьма существенную роль в витаминном балансе населения, а в северных районах и в Нечерноземной зоне это основной источник витамина С в зимний период.

Существенную физиологическую роль играют органические кислоты, содержащиеся в капустных овощах. Органические кислоты являются связующим звеном между обменом углеводов, белков, жиров, используются в синтезе аминокислот, алкалоидов и других соединений. Кислоты оказывают благотворное влияние на усвояемость пищи, угнетающе действуют на вредную микрофлору кишечника, создают хорошие условия для жизнедеятельности полезных микроорганизмов кишечника.

Среди множества органических кислот самыми распространенными в капусте являются яблочная и лимонная. Их содержание зависит от вида и сорта капусты. Так, в белокочанной капусте содержится лишь 0,05 % (в пересчете на преобладающую яблочную кислоту), в остальных видах — 0,1 %• Однако в брюссельской капусте максимальное содержание органических кислот (0,7 %). Брюссельская и краснокочанная капуста превосходят по этому показателю белокочанную соответственно в 14 и 4 раза, что свидетельствует о их вкусовой ценности.

Позднеспелые сорта капусты содержат больше кислот, чем раннеспелые.

В составе листьев кочанной капусты найдена тартроновая кислота, тормозящая отложение жиров при избыточном питании.

Квашеная капуста ценится тем, что в ней много молочной кислоты, которая положительно влияет на процессы пищеварения.

В состав капусты входят также, хотя и в незначительных количествах, фенольные соединения, фитонциды, гликозиды, ароматические и красящие вещества.

Фенольные соединения (полифенолы) относятся к биологически активным веществам, играющим важную роль в обмене растительных тканей. Многие из них обладают Р-витаминной активностью.

Фитонциды, или антибиотики высших растений, обладают фунгицидными и бактерицидными свойствами, т. е. подавляют рост и развитие как грибов, так и бактерий. Попадая с пищей в организм человека, фитонциды дезинфицируют живые ткани, подавляют процессы гниения и брожения в кишечнике, повышают устойчивость его к различным инфекционным заболеваниям.

Многие знают, что только лук и чеснок содержат фитонциды. Однако известно еще около 2000 различных растений с фитонцидной активностью, и среди них некоторые виды капусты, особенно белокочанная и краснокочанная.

Гликозиды придают капустным овощам специфический аромат и характерный горьковатый привкус. Они выполняют роль запасных веществ, а иногда и защитную роль против микроорганизмов, потому что при их гидролизе, кроме сахара, образуются вещества, обладающие бактерицидными свойствами.

При гидролизе гликозидов выделяются горчичные масла, или изотиоцианты. Содержание этих веществ в белокочанной капусте достигает 8,36 мг%. Еще в древности изотиоцианаты использовались в медицине и в кулинарии.

В капусте содержится много ароматических веществ, которые действуют возбуждающе на железы желудка, вызывая выделение пищеварительных соков, улучшающих пищеварение и усвоение пищи. Недаром рекомендуется еду начинать с салатов или винегретов они способствуют подготовке организма к перевариванию белковой и жирной пищи.

К красящим веществам капусты относятся хлорофилл (для белокочанной, савойской, цветной и брюссельской капусты), антоцианы, флавоны, каротиноиды и др. Содержание антоцианов в капусте невелико (до 0,1 %), за исключением краснокочанной (204—500 мг%). Антоцианы обладают бактерицидными свойствами, обуславливают цвет листьев. От наличия их зависит и устойчивость растений при хранении.

Надо помнить, что в процессе хранения капустных овощей заметно снижается содержание Сахаров, белков, витаминов, минеральных элементов и других химических веществ. Но все же запасы их и через несколько месяцев хранения остаются достаточными,

чтобы считать эти овощи ценными питательными продуктами.

Подводя итог сказанному о химическом составе и пищевой ценности капусты, подчеркнем, что благодаря сбалансированному химическому, особенно аминокислотному, составу различные виды капусты являются весьма ценными, легкоусвояемыми, диетическими и лечебными продуктами питания населения.

Капуста — источник минеральных веществ, главным образом калия, кальция, фосфора, серы; поставщик витаминов С, РР, К, U и легкоусвояемых углеводов. Белок капусты полноценен по аминокислотному составу.

Большое значение в питании человека имеют и продукты переработки капусты.

## **БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА**

Из продовольственных товаров растительного происхождения белокочанная капуста в балансе питания населения нашей страны занимает третье место после хлеба и картофеля. На ее долю приходится 98 % площади, отводимой под капустные овощи.

Это растение отличается от других крестоцветных большим сортовым разнообразием, различной скороспелостью, высокой урожайностью, хорошей транспортабельностью, сохраняемостью, устойчивостью к низким температурам. Белокочанную капусту можно назвать универсальной овощной культурой.

Ее хозяйственные качества позволяют почти круглый год снабжать население свежей продукцией высокой пищевой ценности.

Сейчас известно более 100 хозяйственно-ботанических сортов капусты, и с каждым годом ее сортимент увеличивается.

Из ранних сортов белокочанной капусты можно выделить сорта: Номер первый, Золотой гектар, Дымерская 7, Летняя, Дербентская местная улучшенная, Скороспелая, Полярный К-206; из сверхранних — Июньская, Кузукику вараяне, Скороспелая МОВИР; из среднеранних — Стахановка 1513, Лошицкая 96, Блейера 4, Колхозница.

Хорошо зарекомендовали себя среднеспелые сорта Слава 1305, Вальватьевка грибовская 145, Вальватъ-

евка хибинская 220; среднепоздние — Брауншвейгская, Юбилейная 29, Кировская 1, Каширка 202, Зимняя грибовская, Белорусская 455, Надежда, Лосиновская.

Из позднеспелых сортов назовем следующие — Амагер 611, Подарок (перспективный сорт), Московская поздняя 15, Завадовская ЛСХИ, Зимовка 1474, Славянка местная, Бирючукская 138, Московская поздняя, Кубышка, Белорусская 85 и 455, Клыкская.

Распространение получают новые сорта Белоснежка, Харьковская, Еленовская, Столичная, Багаевская, Киргизская, Раджабли и др.

Белокочанная капуста обладает целебными, диетическими, антимикробными свойствами. Систематическое потребление ее способствует улучшению обмена веществ, правильному пищеварению, благоприятно влияет на нервную систему человека.

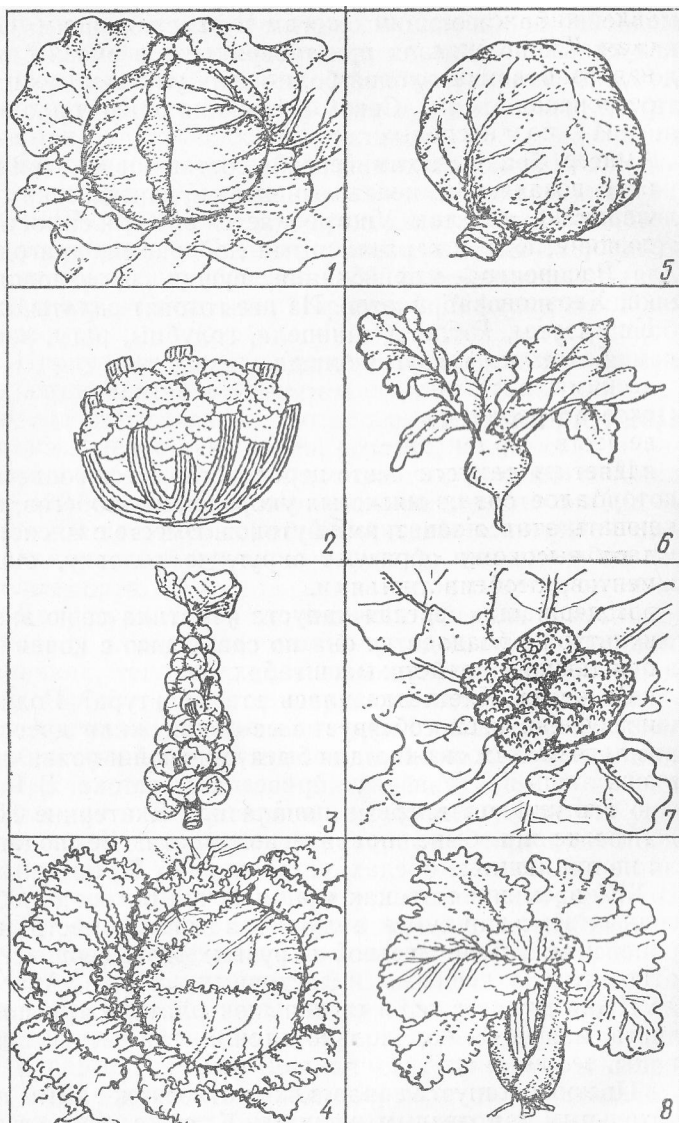
Малое содержание углеводов позволяет рекомендовать этот овощ в меню больных диабетом. Благодаря высокому содержанию клетчатки, солевых элементов, особенно калия и натрия, и некоторых серосодержащих соединений эфирного характера эта культура обладает наибольшим из всех овощей возбуждающим действием на секрецию пищеварительных желез. Клетчатка улучшает моторную функцию кишечника и способствует выведению холестерина из организма, что важно для предупреждения атеросклероза.

Капуста полезна при гастритах, болезнях печени, а также при язвенных и спастических воспалениях толстой кишки.

Современная медицина подтвердила лечебные свойства фитонцидов капусты, которые задерживают развитие туберкулезных, тифозных и дизентерийных палочек.

Капусту исстари считали лечебным растением и использовали в народной медицине.

Свежие листья ее прикладывали к больным суставам, кровоподтекам, нарывам. Применяли капусту как средство при ожогах. Капустный отвар употребляли при подагре как мочегонное средство. Сваренные в молоке листья, смешанные с отрубями, применяли при мокнущей экземе. Измельченные листья и смеси с яичным белком прикладывали к гноящимся ранам,



**Виды капусты:**

1 — белокочанная, 2 — цветная, 3 — брюссельская, 4 — савойская, 5 — краснокочанная, 6 — кольраби, 7 — брокколи, 8 — пекинская.

медленно заживающим ожогам и отморожениям. Сок капустный принимали при туберкулезе в смеси с медом, при водянке, зубной боли и для улучшения аппетита и пищеварения. Соком полоскали рот и горло при ангине.

Разнообразный химический состав белокочанной капусты делает ее ценным пищевым, диетическим и лечебным продуктом. Употребляется она как самостоятельное блюдо и с различными добавками, пригодна для квашения, маринования, сушки, производства овощных полуфабрикатов. Из нее готовят салаты, щи, борщи, супы, котлеты, шницели, голубцы, рагу, запеканки, пудинги и другие блюда.

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветная капуста — это нераспустившееся соцветие, которое состоит из мясистых укороченных побегов, заканчивающихся зачатками бутонов. Вместе с мясистыми побегами они образуют округлую головку, окруженную зелеными листьями.

В наши дни цветная капуста утратила свою экзотичность, но разводится она по сравнению с кочанной в неизмеримо меньших масштабах.

Откуда и когда появилась эта культура? Родина цветной капусты — Кипр, где ее обнаружили древние римляне. Затем она была забыта Европой и появилась вновь лишь в XIV в. — ее привезли с востока. В Россию эта капуста впервые попала при Екатерине II и долгое время была привилегией знати. Ее подавали на знаменитых обедах, устраиваемых Потемкиным. В XIX в., после того как французский садовод-любитель де Кальвар сумел получить в своем поместье европейские семена цветной капусты, этот овощ стал относительно дешевым и доступным, ибо в Англии XVII столетия за один ее кочешок платили три нимлинга, или столько, сколько стоили три меры пшеницы.

Цветную капусту справедливо относят к самым питательным и полезным овощам. К сожалению, сегодня потребление этого ценного овоща во много раз отстает от средних норм (6,6 кг), рекомендуемых Академией медицинских наук СССР (400г а в других республиках и того меньше) Вот

надо шире распространять опыт выращивания ее на приусадебных и коллективных огородах.

Сорта цветной капусты различаются по срокам созревания (ранне- и позднепелые), по форме (округлые или округло-плоские), величине, массе, плотности и цвету головки (белые и светло-кремовые). Наиболее распространенными сортами считаются Гарантия, МОБИР 74, Московская консервная, Отечественная, Широколистная, Осенняя, Ленинградская 126, Москвичка, Ранняя грибовская 1355, Скороспелка (Шести-недельная), Снежинка, Пирмуолай, Урожайная. Прогресс и др.

Наилучшие урожаи цветной капусты получают при выращивании ее в открытом грунте. Надо помнить, что она отзывчива на азотистые подкормки, чувствительна к недостатку влаги, воздуха, не выносит минеральных солей. Урожай при ранних сроках посадки 90—100 центнеров с гектара, при летних сроках — 100—150 центнеров. Ранний урожай можно получить в парниках и пленочных теплицах, используя скороспелые сорта.

Капусту, которая не достигла уборочной спелости к началу заморозков, можно доращивать в подвалах, парниках, теплицах. Для этой цели отбирают здоровые, хорошо развитые, неувядшие и неподмороженные растения. В процессе доращивания происходит перераспределение запасных веществ (сахаров, азотистых соединений, аскорбиновой кислоты и др.) из листьев и стеблей в головку, в результате чего она увеличивается в размере и приобретает нормальное качество.

Убирают цветную капусту выборочно, через каждые 3—4 дня, срезая головки с тремя-четырьмя листьями, которые обрезают на высоте 4—5 см над уровнем головки. При температуре 0 °С и относительной влажности воздуха 85—90 % цветную капусту можно хранить до трех месяцев.

У самой хорошей цветной капусты плотная снежно-белая крупная головка. Серые и зеленоватые головки горчат, их вкус несколько грубее — такую капусту целесообразно предварительно бланшировать.

Для вторых блюд, особенно отварных, лучше брать головки плотные и белые. Более рыхлые, распадаю-



ЩИЕСЯ НА отдельные кочешки-соцветия, рекомендуется использовать для супов и гарниров.

Благодаря тонкой клеточной структуре, лучшей по сравнению с другими видами капусты усвояемости, а также небольшому содержанию клетчатки цветная капуста считается диетическим продуктом, она показана при различных заболеваниях желудка и кишечника. Очень полезна для детского питания.

Цветная капуста хороша для соления, первых и вторых блюд, идет для консервирования в герметичной таре, маринования, сушки и замораживания.

Цветная капуста полезна всем — и взрослым и детям. Ее отличает высокое содержание витаминов группы В, витамина К, зольных элементов. В ее головках содержатся полноценные по аминокислотному составу белки, а благодаря наличию метионина и холина она рекомендована в питании больных печенью, атеросклерозом и диабетом. Она богата также витаминами С, РР, А, углеводами, солями кальция, фосфора, магния и железа в легкоусвояемой форме.

Возможности использования ее в нашем питании надо расширять.

## БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Брюссельская капуста представляет собой длинный стебель, на котором в пазухах листьев расположены многочисленные мелкие плотные кочанчики (до 70 шт. и более, массой по 8—14 г каждый), напоминающие грецкий орех. Они обладают приятным, нежным вкусом, содержат много фосфора и белка, легко усваиваемых организмом. Кочанчики образуются в сентябре-октябре и появляются в продаже поздно осенью. Для предохранения от увядания их при уборке не отделяют от стеблей.

В продажу поступают свежие отсортированные, а также замороженные кочанчики в полиэтиленовой упаковке. Замораживание позволяет сохранить ценные питательные качества этого продукта без снижения вкусовых достоинств.

Происхождение брюссельской капусты до сих пор остается загадкой для ученых. Ее считают сравнительно новой культурой, введенной в овощеводство в XVIII в. Выведена она в Бельгии, широко распрост-

ранена в странах Западной Европы, особенно в Голландии и Англии, где ее возделывают в открытом грунте даже в зимний период.

Селекция брюссельской капусты в странах Западной Европы ведется интенсивно, там выведено большое количество сортов этой культуры.

В нашей стране, к сожалению, возделывается только один сорт — Геркулес 1342, районированный с 1950 г. Это среднепоздний сорт. Кочанчики овальные, крупные и средней величины, среднеплотные и рыхлые. Масса кочанчиков с одного растения составляет от 200 до 500 г. Vegetационный период 110—120 дней, урожайность до 60 центнеров с гектара.

По биологической ценности эта капуста превосходит остальные виды капустных овощей. Это источник полноценного белка, витаминов А, С и РР, минеральных солей и других питательных веществ.

Нежная и своеобразная по вкусу, брюссельская капуста — овощ деликатесный. Кочешки ее отваривают и употребляют как самостоятельное блюдо с маслом, молочным или сметанным соусами либо как гарнир. Их кладут в супы, сушат, консервируют, маринуют (как цветную капусту) и замораживают. Супам брюссельская капуста придает особый вкус и аромат. Из нее готовят вкусные и аппетитные вторые блюда.

## **САВОЙСКАЯ КАПУСТА**

Савойская капуста по внешнему виду похожа на белокочанную, но имеет слегка морщинистые, словно гофрированные курчавые листья, образующие рыхлый кочан. По вкусу напоминает цветную капусту. Листья у нее зеленой окраски различных оттенков в зависимости от сорта. Несмотря на, казалось бы, явные преимущества перед белокочанной капустой, савойская мало распространена. Причина этому ее невысокая урожайность, отсутствие лежких сортов. Ее достоинство — не боится первых осенних заморозков. Савойскую капусту как более холодостойкую культуру можно хранить при температуре — 1—3 °С.

В нашей стране районировано только три сорта савойской капусты: Юбилейная, Венская ранняя (раннезрелые сорта) и Вертю (среднепоздний сорт). Наилучшим является Вертю, превосходящий два других

по массе в 2—3 раза, лежкоспособности и вкусовым достоинствам.

В кулинарии савонскую капусту используют так же, как и белокочанную, но особенно хороша она в сыром виде в салатах. Ее добавляют в овощные супы, щи, используют для вторых блюд. Очень вкусна жареная, тушеная савойская капуста. Она одинаково хорошо идет как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Замечательны голубцы с гофрированными листьями. Они тонки, гибки, гораздо нежнее, чем листья белокочанной капусты, — такие голубцы хорошо поджариваются.

Из савойской капусты готовят вкусную начинку для пирожков.

Но хозяйкам надо знать, что этот овощ непригоден для квашения, консервирования и сушки.

## КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Краснокочанная капуста — разновидность белокочанной, она отличается от нее цветом наружных и внутренних листьев, обусловленным наличием антоцианов — красящих веществ. Листья и кочаны темно-красного или красно-фиолетового цвета, иногда с пурпурным оттенком.

Кочаны имеют отличную плотность, их масса от 1,5 до 3 кг. Эта капуста менее урожайна, чем белокочанная, но хорошо сохраняется зимой, отличается морозостойкостью. В сравнении с белокочанной этот вид не имеет широкого разнообразия сортов. Период роста краснокочанной капусты составляет около 160 дней. Хранят ее при температуре от 0 до  $-1^{\circ}\text{C}$  и относительной влажности воздуха 90—95 %.

В СССР районированы три сорта краснокочанной капусты: среднеранние сорта Каменная головка, Михневская и позднеспелый сорт Гако.

Свежую краснокочанную капусту используют для приготовления гарниров, салатов, винегретов. Ее рекомендуется тушить и мариновать, но не варить.

## КОЛЬРАБИ

Кольраби — двулетнее растение семейства капустных. В пищу используют утолщенный надземный мя-

систый стебель растения, напоминающий крупную репу. Вкус ее напоминает кочерыжку белокочанной капусты, однако мякоть значительно слаще, сочнее, нежнее. Она богата минеральными солями, витаминами, сахарами. Окраска стеблеплода в зависимости от сорта зеленая или фиолетово-синяя. Размер до 10—15 см в диаметре.

Эта культура является ценным овощем, обладающим противоязвенными свойствами. У нас ее выращивают, к сожалению, в ограниченном количестве.

Происхождение кольраби неизвестно, хотя в культуре ее знают давно. Впервые о ней упоминается в итальянских летописях XV в. Она довольно широко распространена в Европе, где ведется ее селекция и имеется большой набор сортов.

Некоторые сорта кольраби можно выращивать на Крайнем Севере и в высокогорных районах благодаря их скороспелости (2—2,5 мес) и холодостойкости.

Различаются ранние, средние и поздние сорта кольраби. Лучшими кулинарными качествами обладают ранние сорта—Венская белая, Венская синяя, Оптимус, Пражская белая. Наиболее распространенный сорт—Венская белая. Она широко известна в ГДР, ЧССР, Венгрии, Болгарии. В СССР может выращиваться повсеместно.

Кольраби используют в кулинарии сырой, вареной, тушеной, жареной, консервированной и маринованной. Она пригодна для сушки и замораживания. Из нее готовят салаты, закуски, различные первые и вторые блюда.

## **БРОККОЛИ**

Кроме основного вида цветной капусты, есть еще и подвид—брокколи, или спаржевая, который отличается тем, что цветы не образуют плотного кочана, а поднимаются на отдельных метельчато расположенных мясистых стебельках длиной 15—25 см. Поэтому и называют эту капусту ветвистой, или спаржевой. Брокколи—скороспелая культура. Она образует соцветия (зеленого или фиолетового цвета) массой до 500 г и более.

Широко распространен этот вид капусты в Италии и на островах Средиземного моря, в США. Особенно

ценится итальянцами и англичанами. Культура была известна еще в Древнем Риме.

В СССР возделывают сорта ветвистой брокколи. Она распространена в Прибалтийских республиках и на Украине. Выращивают ее на коллекционных участках научно-исследовательских учреждений, в ботанических садах, на личных приусадебных участках.

Убирают головки брокколи, когда они плотно сомкнуты. Желательно убирать их молодыми — это ускоряет образование новых головок и увеличивает урожай. Головки быстро увядают и портятся. Их можно хранить непродолжительное время в холодильнике в полиэтиленовых мешочках. Брокколи выдерживает температуру до минус 7 °С.

Брокколи — деликатесная цветная капуста, ценный диетический продукт. Может использоваться в лечебном питании при лучевых болезнях. В пищу идут кочанчики и стебли. Она очень питательна, меньше поражается вредителями и болезнями, чем цветная капуста.

По вкусу брокколи близка к цветной капусте, но он все же более пряный и пикантный. Едят брокколи как салат в сыром виде или в отварном с мясным бульоном и консервированную. Она вкусна даже отваренная в подсоленной воде, а затем обжаренная в масле. Ее можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу и рыбе, готовить из нее супы и вторые блюда. Но отвары от брокколи не рекомендуются использовать из-за содержащихся в них пуриновых оснований (аденина и гуанина), придающих отвару остросоленый вкус.

## **ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА**

Из всех других видов капусты пекинская — наименее известная и распространенная. Это одна из разновидностей китайской капусты — однолетнего растения со слабо развитым стеблем, с розеткой нежных листьев, с сильно вытянутым рыхлым кочаном. В СССР распространена в ограниченных масштабах. Пекинскую капусту выращивают преимущественно в пригородах овощеводческих хозяйств Ленинграда, Москвы, Риги, Таллина. Культура очень скороспелая, холодостойкая, влаголюбивая.

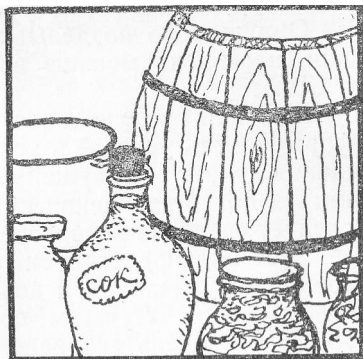
Она широко возделывается в Китае, Корее, Японии, несколько меньше в странах Западной Европы и США.

Высокая продуктивность этого овоща, способность формировать урожай в условиях недостаточного освещения делает ее ведущей салатной культурой. Но храниться долго пекинская капуста не может, поэтому ее следует сразу же использовать.

Этот вид представлен различными формами (листовая, полукочанная и кочанная) и большим количеством сортов. Лучшим сортом является Хибинская ПОВИР — очень скороспелый сорт, использовать его в пищу можно через 18—25 дней после высадки рассады. Кочаны удлинённо-цилиндрические, листья цельные, зеленовато-желтые, нежные, с сочными черешками.

Пекинская капуста содержит значительные количества ценных для организма питательных веществ. Особая ценность ее заключается в том, что может использоваться в свежем виде во внесезонные для овощной периоды — февраль, март. Из нее готовят разнообразные блюда: салаты, зеленые щи, голубцы. Она пригодна для соления, тушения, маринования, квашения, служит приправой к мясным и рыбным блюдам. В пищу употребляются как листья, так и кочаны в свежем и переработанном виде.

## СПОСОБЫ ПЕРЕРАБОТКИ КАПУСТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



### КВАШЕНИЕ

Квашеная капуста — продукт, обладающий высокими вкусовыми и диетическими свойствами. Его смело можно назвать чудом домашнего консервирования. Население нашей страны ежегодно заквашивает сотни тысяч тонн капусты. В пищевом балансе она занимает одно из первых мест и издавна является весьма популярным продуктом питания. Пищевая ценность квашеной капусты определяется содержанием в ней органических кислот (в основном молочной), углеводов, азотистых и минеральных соединений, а также биологически активных веществ. Она возбуждает деятельность пищеварительных желез.

При брожении капусты образуются молочная и уксусная кислоты, этиловый спирт, углекислый газ и другие вещества, придающие продукту своеобразный вкус. Большое значение для вкуса и запаха имеют гликозиды и серосодержащие аминокислоты (метионин и цистин). Квашение способствует получению вкусного, нежного и лучше усвояемого организмом продукта по сравнению со свежей капустой.

Квашение капусты получило широкое распространение как массовый вид переработки и является надежным способом ее длительного хранения.

Квашение — сложный биологический процесс, обусловленный жизнедеятельностью микроорганизмов заквашиваемого сырья, главным образом молочнокислых бактерий.

Блюда из квашеной белокочанной капусты харак-

терны для русской кухни. В северных районах в зимний период они составляют один из основных источников аскорбиновой кислоты.

Савойская и брюссельская капуста для квашения непригодны, но краснокочанная хорошо заквашивается, ее обычно используют для подкрашивания белокочанной капусты.

Для засолки берут здоровые плотные кочаны. Тара (бочки или более мелкая — кастрюли, ведра) должна отвечать необходимым санитарно-гигиеническим требованиям. Перед квашением капусту очищают от наружных зеленых и поврежденных листьев, не моют, шинкуют или режут стружкой размером 12 мм. На дно тары кладут чистые крупные капустные листья, а также листья и нарезанные корни хрена (последние для улучшения консистенции готового продукта). На слой листьев кладут нашинкованную морковь, нарезанные дольками яблоки, клюкву, соль и другие пряности и специи. Соль кладут из расчета 1,5—2,5 % от массы капусты, морковь — 3 %, яблоки кисло-сладких сортов (антоновка) — 8 %, клюквы или брусники — 3 %. Из пряностей можно использовать лавровый лист, укроп, черный горький перец горошком, тмин, кориандр и т. д.

Но чаще всего хозяйки готовят капусту без яблок, клюквы и брусники. На слой листьев, положенных на дно тары, слоями помещают нашинкованную капусту, посыпая каждый слой солью и приправами, и утрамбовывают для удаления воздуха и быстрого появления сока.

Уровень верхнего слоя капусты должен быть ниже краев тары на 10—15 см. Верхний слой закрывают листьями и на них кладут гнет, составляющий 10 % массы сырья. Благодаря грузу-гнету выделяющийся при брожении капустный рассол покрывает всю капусту.

После укладки продукта в тару начинается процесс брожения (ферментация). Этот процесс хорошо протекает при температуре 18—20°C и начинается фактически на второй или третий день, а заканчивается через 10—12 суток. За это время в капусте накапливается до 1 % молочной кислоты, которая является консервантом и предохраняет ее от порчи при хранении. Во время хранения образуется пена (скопление



газов), которую необходимо удалять. Характерные признаки окончания процесса брожения — просветление рассола (сока), прекращение выделения газов, оседание капусты. Продукция приобретает освежающий кисло-сладкий вкус, становится сочной, упругой, обладает приятным специфическим ароматом, разрушается при разжевывании.

По способу приготовления квашеную капусту делят на следующие виды: шинкованная, рубленая, кочанная с шинкованной или рубленой, цельнокочанная. Цельнокочанную капусту при квашении заливают 4 %-ным рассолом. Иногда капусту квасят со сладким овощным перцем и морковью или без нее, столовой свеклой и морковью, с грецкими орехами (85 г на 1 кг чистого продукта), со сливой (6—7 %).

Совершенно особый вид квашеной капусты — капуста-провансаль. Она состоит из смеси квашеной капусты, маринированных ягод, яблок, клюквы, сахара, залитых растительным маслом и маринадной заливкой с пряностями. Ее готовят перед употреблением. Предельный срок хранения такой капусты в холодильнике 2—3 суток.

Хозяйки должны учесть, что при брожении капусты происходит уменьшение ее массы на 12 %.

Если капусту заквашивают только с морковью и лавровым листом, то ее используют для приготовления первых и вторых блюд; если с добавлением клюквы или брусники, яблок, черного душистого перца — для салатов и вторых блюд.

Квашеная капуста повышает аппетит, улучшает деятельность желудка и кишечника. Это прекрасное профилактическое средство против цинги и хронической диспепсии. Употребляется также как слабительное и мочегонное средство.

Полезно напомнить, что кочерыжки белокочанной, краснокочанной и цветной капусты богаты питательными веществами, поэтому при засолке их следует мелко измельчать и солить. Можно солить их отдельно и использовать для салатов, а кочерыжки от цветной капусты — для овощных супов, отваров и соусов.

Известны своеобразные методы быстрого квашения капусты. Особо привлекает внимание «запаривание» капусты, когда ее заливают горячим рассолом.

В последние годы распространение получил способ

консервирования свежеквашеной капусты в течение всего года из запасов сырья, которое хранится на плодовоовощных базах. Нашинкованную капусту смешивают с морковью и солью, помещают в тару, трамбуют, кладут гнет и проводят ферментацию при температуре 18—24 °С. Через 10—12 дней, когда концентрация молочной кислоты достигнет 0,9—1,0 %, капусту расфасовывают в банки и закрывают их. Приготовленная таким образом капуста обладает хорошим ароматом, приятным кисло-сладким вкусом, упругостью.

Предлагаем один из способов засолки капусты в домашних условиях, рекомендуемый специалистами-поварами, которые в этом случае называют ее капустой «спагетти».

Для этого надо взять 4 кг свежей белокочанной капусты, 300—400 г моркови, 1 1/2 ст. ложки сахара, по 3—5 капель укропного и лаврового масла, 2 ст. ложки крупной соли.

С чистой капусты снять листья. Острым ножом срезать выступающие части прожилок. Разложить готовые листья на столе на полдня для подвяливания. Затем свернуть по 2 листа в рулончик и нарезать поперек длины как можно тоньше (не более 4 мм). Морковь натереть на терке, смешать с капустой, взрыхлить. Плотно заполнить массой 5-литровую кастрюлю, но не до краев.

Приготовить рассол (соль растворить в 1 л теплой воды), залить им капусту доверху, поставить в тепло, не кладя груза. На второй день проткнуть капусту в нескольких местах палочкой, на третий — слить рассол, растворив в нем сахар (из расчета на 1 л рассола), влить укропное и лавровое масло. После этого нижние слои капусты переместить наверх, верхние — вниз, залить новым рассолом. Дать постоять еще сутки в теплом месте, а потом поставить готовую продукцию на холод.

Для любителей острого предлагаем способ приготовления капусты по-грузински.

Взять 1 кочан свежей белокочанной капусты, 1 столовую свеклу, 1 шт. красного жгучего перца, горсть чеснока, уксус, зелень сельдерея, соль.

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу — тонкими ломтиками, сельдерей и перец — кусочками.

Все положить слоями, пересыпав нарезанным чесноком. Массу залить кипящим раствором соли (1 ст. ложка соли на 1 л воды) с уксусом так, чтобы овощи были полностью покрыты им. На 2—3 дня оставить в теплом месте. После охлаждения продукт готов к употреблению, но надо учесть, что длительному хранению он не подлежит.

Думается, что самый простой традиционный способ квашения капусты знает каждая хозяйка. Но не каждая знает, что квашеная кочанная капуста становится нежной и упругой, а рассол ее пикантным и приятным на вкус, если между рядами кочанов высыпать по горсти крупнотолченой кукурузы.

О том, что квашеная капуста в сыром и вареном виде очень полезна для здоровья, известно давно. Содержание в ней витаминов группы В и С обусловлено тем, что они хорошо сохраняются в слабокислой среде. Английский мореплаватель Джеймс Кук считал одной из причин успеха руководимой им кругосветной экспедиции то, что он вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты, благодаря которой его спутники были здоровы и бодры.

Квашеная капуста особенно полезна в зимнее время, когда во всех овощах заметно снижается содержание витаминов. Ее широко используют для приготовления салатов, винегретов, всевозможных изделий, щей, борщей. Хороша квашеная капуста тушеная и запеченная.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАПУСТНОГО СОКА**

Сок готовят из рассола белокочанной капусты. Он содержит ценные питательные вещества — сахара, молочную кислоту, витамин С. Полученный сок должен иметь характерные для капустного рассола запах, вкус, гарантированное содержание аскорбиновой кислоты — не менее 10 мг%, кислотность не выше 1,5 % (в пересчете на яблочную), соли — не более 2,0%. Сок не прозрачный, но без наличия взвешенных грубых частиц и осадка на дне тары.

Сок можно приготовить в домашних условиях из свежей белокочанной капусты. Для этого надо измельчить кочаны, истолочь капусту в неокисляемой посуде и жать сок вручную или на соковыжималке. Свежий

сок хранить в прохладном темном месте не более 1—2 дней.

Очень полезен свежеприготовленный сок. Для лечебных целей (если назначает врач) его рекомендуют принимать по полстакана или по стакану 3—4 раза в день перед едой.

Из-за широкого использования сока в медицине фармацевтическая промышленность выпускает капустный сок в порошке как лекарство, а также сок сублимационной сушки. Этот сок представляет собой сухой порошок. При хранении он легко комкуется, поэтому его упаковывают в двойные полиэтиленовые пакетики и хранят до года в сухом, прохладном месте.

О лечебных свойствах сока из свежей и квашеной капусты упоминалось, когда речь шла о значении капусты в питании человека. Остается добавить, что свежий сок — хорошее средство при лечении гастритов с пониженной кислотностью, колитов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атеросклерозе, болезни печени. Свежий капустный сок, смешанный с сахаром, помогает при катарах верхних дыхательных путей. Народная медицина рекомендует также пить сок при желтухе и болезнях селезенки, а также при бессоннице и головных болях.

Рассол квашеной капусты медики рекомендуют пить как витаминный и общеукрепляющий напиток, для улучшения аппетита, при хронических запорах и геморрое. Хорошие результаты лечения поражений желудочно-кишечного тракта соком капусты объясняются наличием в ней противоязвенного фактора *U*.

## **СТЕРИЛИЗАЦИЯ И ПАСТЕРИЗАЦИЯ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

Это несложные способы консервирования. Хорошо заквашенную капусту вынимают из бочки или больших емкостей и вместе с рассолом нагревают в эмалированной кастрюле до 100 °С и сразу же в горячем состоянии перекалдывают в подготовленные нагретые стеклянные банки и закатывают их.

Есть и другой способ консервирования, при котором консистенция продукта сохраняется лучше. Капусту вынимают из бочек, оставляют на некоторое время для стекания рассола на решетчатой доске или в ящике с

сетчатым дном. Затем из нее удаляют крупные куски кочерыг. Сок выливают в эмалированную кастрюлю и доводят до кипения. При этом появляется пена, которую надо снять шумовкой.

Горячий рассол заливают в банки — по 100—150 мл в одну литровую банку. Затем раскладывают в банки капусту, слегка подпрессовывая ее руками. Если рассола мало, можно добавить немного 2 %-ного раствора соли. Наполненные банки укупоривают и стерилизуют: пол-литровые — 25 мин, литровые — 35 мин. Консервировать капусту в посуде большей емкости (3 л) не рекомендуется, так как это требует длительного времени для стерилизации, после чего продукция становится менее хрустящей.

Многие хозяйки консервируют сок квашеной капусты в домашних условиях. Это нетрудно сделать. Сок отделяют от капусты, процеживают через марлю, подогревают в кастрюле до 85 °С, разливают в горячем виде в банки или бутылки. Укупоривают тару и пастеризуют сок в воде при температуре 85 °С в течение 20—25 мин, затем охлаждают до 30—40 °С.

## МАРИНОВАНИЕ

Маринование является одним из способов консервирования, который основан на бактерицидном действии растворов уксусной кислоты, добавляемых в виде заливки в подготовленное для маринования сырье.

Как же маринуют белокочанную капусту? Чистую капусту шинкуют, пересыпают солью (2 % от массы капусты), тщательно перемешивают в тазу или в большой кастрюле и оставляют на 2—3 ч при комнатной температуре. За это время соль проникает внутрь листьев капусты; из них выделяется часть сока, а сами они несколько теряют свою упругость, становятся более мягкими и их можно плотнее уложить в банки.

При укладке капусты в банки ее утрамбовывают. Предварительно на дно каждой литровой банки кладут пряности — по 5—8 зерен горького и душистого перца, приблизительно столько же корицы и гвоздики, а также 1 лавровый лист.

Рекомендуется следующий состав заливки: 2 % соли, 4 % сахара, 1,8—2 % уксусной эссенции.

Обычная банка заполняется из расчета  $\frac{2}{3}$  шинко-

ванной капусты и 7з заливки. Банки с продукцией укупоривают стеклянными или жестяными лакированными крышками, так как уксусная кислота, содержащаяся в маринаде, разъедает полуду на жестяных крышках, если они не покрыты лаком. После этого банки пастеризуют при температуре 85 °С; пол-литровые — 20 мин, литровые — 30 мин, трехлитровые — 40—50 мин с того момента, как вода достигнет указанной температуры.

Цветную капусту маринуют так. Чистые, плотные, нераспустившиеся головки капусты бланшируют в кипящей воде 2—3 мин. В эту воду всыпают 1, % соли (100 г на 10 л воды) и 1 г лимонной кислоты для улучшения цвета продукта. Бланшируют в эмалированной посуде, так как при соприкосновении с металлом, особенно с железом, капуста темнеет. Затем соцветия вынимают, охлаждают холодной водой и укладывают в банки головками к стенке банки, чтобы консервы выглядели красиво. Мелкие соцветия помещают в середину, дно и верх банки залицовывают более крупными головками.

Пряности укладывают на дно банки, но вместо черного перца здесь рекомендуется красный горький перец. Его нарезают маленькими кусочками и помещают с боков, чтобы украсить консервы.

Заливают капусту маринадом, содержащим 5 % сахара, 5 % соли, 1,5—1,8 % уксусной эссенции 80 %-ной крепости. Если эссенцию вливают прямо в банки, то на литровую надо 7—9 мл этого раствора, тогда содержание кислоты в продукте будет примерно равным 0,6 %. Залитые маринадом соцветия укупоривают и стерилизуют: пол-литровые и литровые банки — в течение 5—7 мин, считая с начала кипения воды, трехлитровые — 15—20 мин. Можно ограничиться только пастеризацией, которую проводят обычным порядком.

А вот еще один рецепт маринования цветной капусты.

Разделать капусту на отдельные соцветия и проварить в течение 3 мин в подсоленной воде. Затем охладить, уложить в кастрюлю и залить маринадом. Для сохранения белого цвета капусты в кипящую воду добавить лимонную кислоту и соль из расчета 50 г соли и 3 г кислоты на каждые 5 л воды.

Для приготовления маринада на 1 кг капусты взять 1 1/2 стакана уксуса, 2 1/2 стакана воды, 1/2 стакана сахара, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложку соли. Все перемешать и охладить. Банки с уложенной продукцией залить маринадом и немедленно герметически закрыть крышками.

Можно мариновать и краснокочанную капусту. Для этих целей наиболее пригоден сорт Каменная головка. Плотные, здоровые кочаны очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, нашинковать капусту. На каждые 10 кг нашинкованной капусты всыпать 200 г соли. Тщательно перетереть руками. Через 2—3 ч капусту уложить в банки и плотно утрамбовать. Перед укладкой на дно каждой банки положить пряности: по 5 зерен черного и душистого перца, кусочек корицы, 3 бутона гвоздики, 1 лавровый лист. В литровую банку можно уместить до 600 г капусты и 400 г маринадной заливки. Для 1 л маринадной заливки требуется 400 г воды, 20 г соли, 40 г сахара, 500 г уксуса (для острых маринадов). Сверху в банки с капустой рекомендуется налить растительное масло и хранить при температуре не выше 12 °С.

Вкусный маринованный продукт получается и из кольраби. Небольшие стеблеплоды очистить от кожуры, сварить и охладить в отваре. Нарезать кубиками или ломтиками, уложить в банки и залить охлажденным маринадом (3 %-ный уксус, сахар, соль, гвоздика, лавровый лист, корица — вскипятить смесь). Маринованную кольраби употребляют как гарнир к мясным блюдам или для приготовления салатов и винегретов.

## **СУШКА И ЗАМОРАЖИВАНИЕ**

Известны еще два способа консервирования различных видов капусты, как и многих других овощей и ягод. Это сушка и замораживание.

Для сушки пригодны среднепоздние и позднеспелые сорта капусты с повышенным содержанием сухого вещества. Капусту шинкуют на полоски шириной 4—6 мм. Сушат ее при температуре около 55 °С с применением вентиляции. Сушка проводится в русских печах или чаще всего в духовках. Подготовленную продукцию рассыпают на противни или лучше на сита

тонким слоем. Высушенная капуста должна иметь влажность не выше 14 %, в таком случае она хорошо хранится в сухом месте, упакованная в пергамент или коробки.

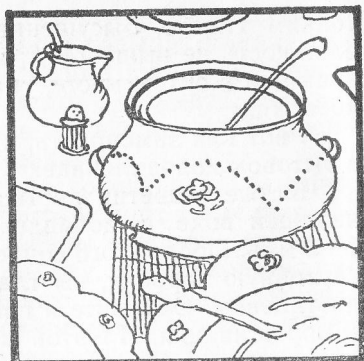
А вот как заморозить, к примеру, цветную капусту в бытовом холодильнике?

Чистые соцветия цветной капусты бланшируйте в кипящей воде с добавлением 1 % соли в течение 1—2 мин. После этого соцветия уложите в неглубокую картонную коробку, выстланную целлофаном или полиэтиленом. Охладите и поставьте в морозильник для замораживания. И в этой же таре храните до употребления в пищу. Срок хранения — до 6 мес.

Вынимайте цветную капусту по мере надобности. Погрузите брикет в кастрюлю с горячей водой. Как только он распадется на отдельные головки, их можно отварить, обжарить, как и свежую продукцию. При замораживании хорошо сохраняются вкус, аромат и приятная хрустящая консистенция капусты.



## БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАПУСТНЫХ ОВОЩЕЙ



В этот раздел вошли самые разнообразные блюда и изделия из капустных овощей: салаты, щи, борщи, супы, вторые горячие блюда, напитки. Среди них особое место занимают своеобразные национальные блюда — знакомство с ними поможет разнообразить нашу пищу.

Салаты и винегреты. Это легкая и питательная закуска, состоящая из одного или нескольких видов овощей, заправленных растительным маслом, соусом, майонезом, заправкой или сметаной. Богатые витаминами и минеральными веществами, салаты стоят того, чтобы мы постоянно включали их в свой будничные рацион.

Для салатов можно использовать самые разнообразные продукты: овощи, грибы, мясо, яйца, сыр, рис, макароны, фрукты, цитрусовые плоды, ягоды, орехи и пр.

Картофель, морковь, свеклу отваривают для салата или винегрета в кожице или очищенные и нарезанные овощи припускают с небольшим количеством воды (10 %) до готовности. Сваренные и сырые овощи нарезают кубиками, ломтиками, кружочками или соломкой. Подготовленные овощи охлаждают до 8—10 °С: салаты из охлажденных овощей вкуснее и лучше по консистенции.

Сырую морковь рекомендуется натирать на терке и смешивать с майонезом или сметаной.

Подготовленные и охлажденные **продукты складывают** в просторную кастрюлю, чтобы **удобно было** перемешивать их. Перемешивают продукты движениями **снизу вверх**, лучше всего плоской деревянной **ЛОЖКОЙ**, или веселкой.

Положив салат горкой в салатницу, его украшают. Для этого идут красивые овощи, дольки румяных яблок, аппетитные кусочки мяса и рыбы, зелень петрушки, укропа и сельдерея, грибки из сваренных вкрутую яиц и половинок помидора, полоски сладкого перца, спирали из кожицы яблок и апельсинов и, конечно, заправки, в первую очередь майонез.

Не бойтесь отступить от указанных в рецепте пропорций: соотношение компонентов в салатах можно варьировать, при этом меняется лишь вкусовая гамма. Каждая хозяйка может выбрать салаты, которые наиболее соответствуют ее возможностям, вкусам семьи или гостей.

Кстати, людям, склонным к полноте, надо отдавать предпочтение салатам с нежирной заправкой: кефиром, простоквашей, кислыми сливками.

Для придания салатам различных вкусовых оттенков в заправки можно вводить соусы «Томатный», «Острый», «Южный» и др.

**Щи.** Основной частью овощного гарнира в щах является белокочанная капуста (свежая или квашеная) или савойская. Щи можно готовить вегетарианскими, на мясном, рыбном и грибном бульонах.

Ценен минеральный состав этого блюда. В нем содержится большое количество солей кальция (причем в сочетании с соединениями фосфора), калия, натрия и других щелочных элементов. В 100 г капусты содержится 185 мг калия, 48 мг кальция (и 30 мг фосфора), 16 мг магния.

И зимой и летом щи являются важным источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина. В рецептуру одной порции этого блюда входит 160—200 г свежей или 125—180 г квашеной капусты. Это соответствует 40—60 или 30—50 мг витамина С. При этом надо отметить, что при варке щей (особенно из квашеной капусты) витамин С хорошо сохраняется. Наконец, такие компоненты, как мясо, рыба, картофель, делают щи высококалорийным блюдом.

Острый вкус и сильное сокогонное действие молоч-

ной кислоты, содержащейся в квашеной капусте, позволяют вводить в рецептуру щей большое количество таких жирных продуктов, как свинина, копчености, сало, ветчина и т. д. И что интересно — жир, даже в больших количествах, ничуть не портит вкус щей из квашеной капусты.

Щи — одно из самых распространенных и любимых блюд населения северных и центральных районов РСФСР. Особое место в перечне национальных супов занимают щи из квашеной капусты: во-первых, потому, что капусту квасили на Руси с незапамятных времен; во-вторых, потому, что способ приготовления щей очень прост, а в-третьих, потому, что вкус щей из квашеной капусты хорошо сохраняется не только в течение дня, но даже улучшается на другие сутки.

Если квашеная капуста очень кислая, то ее отжимают от рассола и промывают, но при этом происходит некоторая потеря питательных веществ.

Однако можно приготовить вкусные щи и из очень кислой капусты, но в этом случае часть квашеной заменяют свежей. При этом тушат только квашеную капусту, а свежую кладут в кипящий бульон. В народной кухне излишнюю кислотность приглушают добавлением сахара.

Для улучшения вкуса щей квашеную капусту тушат на слабом огне 2—3 ч. Обычно тушат капусту вместе с рассолом, но при этом происходит значительная потеря витамина С. Целесообразней часть рассола отжать, потушить капусту около 1 ч, затем добавить оставшийся рассол и продолжать тушение — это уменьшит потери витамина С на 15—20 %.

Свежую капусту для щей нарезают квадратиками размером 2—3 см, а раннюю (вместе с кочерыжкой) — дольками по 5—6 см или шинкуют. Коренья и лук режут дольками или брусочками и пассеруют. Картофель нарезают дольками или кубиками. При подаче в тарелку со щами кладут сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью.

К щам из свежей капусты можно подать ватрушки с творогом или пирожки; к щам из квашеной капусты — крупеники, кашу гречневую рассыпчатую или кулебяку с гречневой кашей.

Борщи. Борщи варят на мясном бульоне с ветчиной, копченой грудинкой, шпиком, сосисками, уткой

или гусем. Можно варить и без мясного бульона, но с грибами, черносливом, сушеными фруктами или только с овощами.

Основную массу овощей в борще составляют капуста и столовая свекла. Чтобы в борще сохранился цвет свеклы, а также для улучшения вкуса уксус, кислый квас, лимонную кислоту, рассол капусты или помидоров закладывают в период тушения измельченной свеклы. При подаче борщ посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Для приготовления борща в процеженный, доведенный до кипения бульон закладывают нашинкованную капусту и варят ее до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу и пассерованные овощи. Белые корни вводят сырыми. Перед окончанием варки добавляют специи (лавровый лист, перец горошком), соль и сахар.

Борщ, в том числе вегетарианский, довольно сильно возбуждает секрецию желудка и поджелудочной железы, тем самым как бы подготавливая переваривание и последующего блюда. В диетической кухне из готового борща вынимают вареную капусту, а свеклу и картофель протирают. Желчегонные свойства вегетарианского борща, если нет других противопоказаний, используют в диетотерапии при хроническом холецистите. Борщ без сахара и картофеля включают, кроме того, в диеты больных сахарным диабетом.

Вегетарианский борщ полезен и практически здоровым людям. Его выгодно отличают не только диетические свойства, но и наличие пектиновых веществ, ряда водорастворимых витаминов, многих растительных пигментов, минеральных солей, микроэлементов, одинаково полезных и взрослым, и детям.

Супы. Слово «суп» появилось только в эпоху Петра I, до этого же все жидкие блюда назывались похлебками, иногда юшками от слова «уха», которым обозначали первые блюда с лапшой, крупами и овощами. Супы подавались в горшках или чугунах. Ели их деревянными ложками.

Среди гарниров, составляющих плотную часть супов, капуста всегда занимала одно из первых мест наряду с картофелем. Гарниры из капусты повышают калорийность мясных и рыбных блюд, дополняют их углеводами, минеральными солями и витаминами.

Гарниры могут быть простыми (один вид) и сложными (два, три и более видов). При составлении вариантов сложных гарниров и оформлении блюд обязательно учитывают вкусовые и цветовые сочетания продуктов и соответствие их основной овощной культуре. Удачными можно назвать следующие сочетания:

— капуста тушеная, картофель жареный, зеленый горошек;

— капуста, картофель, морковь и свекла тушеные;

— капуста, картофель, морковь, брюква отварные;

— овощи, припущенные в молочном соусе, картофель отварной или пюре, зеленый горошек.

Ассортимент русских супов сложился давно и сохраняется веками, подвергаясь лишь небольшим изменениям. Основоположник современной физиологии И. М. Сеченов писал: «Суп — преимущественно аппетитное средство».

Супы возбуждают деятельность пищеварительных желез благодаря наличию экстрактивных веществ, переходящих в отвар из мяса, рыбы, грибов и овощей.

Напитки. Общеизвестно, что сок как из свежей, так и из квашеной капусты очень полезен. Последний богат молочной кислотой, а поэтому рекомендуется больным сахарным диабетом. Целебные свойства капустного сока обусловлены наличием фактора, названного витамином *U*, провитамина А, витамина К, аспарагиновой кислоты, а также хорошо сочетаемых минеральных веществ.

Сок белокочанной капусты подают перед первыми блюдами или после второго, а иногда и в конце обеда — вместо чая и компота. Способы приготовления капустного сока описаны на с. 26.

## **БЛЮДА ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

### **САЛАТЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

#### **Салат из свежей капусты с растительным маслом и уксусом**

*500—700 г белокочанной капусты, по 2 ст. ложки масла и уксуса, сахар, соль\*.*

\* Здесь и далее перец, сахар, соль, уксус, лимонная кислота, тмин без указания нормы — значит по вкусу,

Мелко нарезанную капусту посолить и дать постоять 30 мин. Сложить в глубокую посуду, обдать кипятком, накрыть крышкой и оставить еще на 30 мин. Откинуть на дуршлаг, полить уксусом, растительным маслом, добавить сахар.

Вариант. Любители острого вместо сахара могут посыпать салат молотым красным перцем, добавив нарезанный свежий помидор или яблоко.

### **Салат из свежей капусты со сметаной**

*200 г белокочанной капусты, 2 кислых яблока, 50 г сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Свежую капусту нашинковать, добавить мелко нарезанные яблоки, посыпать сахаром, посолить, залить сметаной.

Вариант. Можно приготовить салат без яблок. Нашинкованную капусту размять на столе скалкой, сложить на тарелку и оставить на 3 ч. Затем полить сметаной, посыпать сахаром, солью и перемешать.

### **Салат закусочный**

*350 г белокочанной капусты, 100 г зеленого горошка, 50 г моркови, 100 г майонеза, 1 яйцо, соль, 14 г зелени.*

Белокочанную капусту и морковь очистить, помыть, нашинковать соломкой. Перетереть капусту с солью. Добавить морковь, зеленый горошек, измельченное вареное яйцо, приправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат «Зимний»**

*300 г белокочанной капусты, 1 небольшая редька, 1 морковь, 50 г майонеза, уксус, сахар, соль.*

Белокочанную капусту нашинковать, слегка перетереть с солью; редьку и морковь натереть на терке. Все овощи смешать, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и солью, снова перемешать.

### **Салат «Витаминный»**

*300 г белокочанной капусты, 100 г моркови, по 60 г вареной свеклы и свежих яблок, 20 г изюма, 40 г майонеза, 20 г зеленого лука, 1/5 лимона, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть. Сок отжать. Добавить к капусте морковь, нашинкованную свеклу, натертые на крупной терке яблоки и изюм. При

подаче украсить лимоном и нарезанным зеленым луком.

### **Салат из свежей капусты с редькой**

*300 г белокочанной капусты, 1 небольшая редька, 17 г растительного масла, 45 г ржаных сухарей, соль.*

Капусту нашинковать, редьку натереть на терке или нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, посолить, полить маслом, посыпать толчеными ржаными сухарями. При желании можно добавить сок ревеня или уксус по вкусу.

### **Салат из свежей капусты с огурцами**

*500 г белокочанной капусты, 2 свежих огурца, по 50 г укропа и салатной заправки.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом. Залить салатной заправкой, для чего смешать по вкусу уксус, растительное масло и сахар.

Этот салат особенно вкусен в начале лета.

### **Салат из свежей капусты с чесноком**

*500 г белокочанной капусты, 3—4 зубка чеснока, 200 г сметаны, соль.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить растертый чеснок, залить массу сметаной и перемешать.

### **Салат из свежей капусты со сладким перцем**

*200 г белокочанной капусты, 200 г сладкого перца, по 100 г огурцов, помидоров, ветчины, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы, соль, 75 г отварного риса.*

Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец — кубиками, помидоры — кружочками. Все смешать с отварным рисом и ветчиной, посолить, добавить горчицу. Посыпать мелко нарезанным луком, зеленью и приправить майонезом.

### **Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей**

*160 г белокочанной капусты, 2 моркови, по 4 ст. ложки уксуса (или разведенной лимонной кислоты) и растительного масла, по 1 я. ложке меда и готовой горчицы, 60—80 г соленого сельдерея.*

Капусту и морковь нашинковать. Положить капусту в салатник и толочь деревянным пестиком до мяг-

кости, смешать с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. При желании можно добавить мелко нарезанную петрушку. Все уложить в салатник, полить уксусом (или разведенной лимонной кислотой).

### **Салат «Гулистан» (по-туркменски)**

*По 100 г белокочанной капусты, репчатого лука и зеленого горошка, 80 г майонеза, 2 вареных яйца, зелень, соль, специи.*

Репчатый лук нарезать полукольцами. Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Зеленый горошек промыть в холодной кипяченой воде, смешать с подготовленной капустой. Добавить мелко нарезанное яйцо и репчатый лук. Заправить майонезом или салатной заправкой. Посыпать солью, перцем и перемешать. При подаче украсить веточками зелени, зеленым горошком и яйцом.

### **Салат из свежей капусты, свежих огурцов и моркови**

*160 г белокочанной капусты, 160 г свежих огурцов, 100 г моркови, 80 г зеленого салата, 120 г сметаны или майонеза, 30 г зеленого лука, 14 г зелени, соль.*

Капусту, морковь и зеленый салат нарезать соломкой; свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной или майонезом. Готовый салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, лука и кружочками огурца. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### **Салат «Карпатский»**

*160 г белокочанной капусты, 160 г яблок, 60 г майонеза, по 50 г любых орехов и сыра, 1 ст. ложка сахара, зелень, корица, лимонная кислота.*

Капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки нашинковать, смешать, добавить корицу, разведенную в столовой ложке кипяченой воды лимонную кислоту с сахаром и заправить майонезом. Полученную массу выложить горкой в салатник, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами, украсить зеленью и дольками яблок.

### **Салат из свежей капусты с яблоками и луком**

*300 г белокочанной капусты, 200 г яблок, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 луковица, лимонная кислота, соль.*



Капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить мелко нарезанный лук и разведенную лимонную кислоту. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать их пластинками, соединить с капустой. Заправить все частью сметаны, оставив половину на оформление салата, посыпать сахаром. Перемешать, положить в салатник и перед подачей залить оставшейся сметаной. Сверху украсить яблоками.

#### **Салат из свежей капусты с яблоками, морковью и вареньем**

*400 г белокочанной капусты, 4 яблока (лучше кислых), 4 моркови, 40 г любого варенья, 1/2 стакана сметаны.*

Капусту нашинковать, морковь и яблоко натереть на крупной терке. Все перемешать со сметаной, посолить, положить в салатник и слегка полить вареньем,

#### **Салат из свежей капусты с яблоками и сельдереем**

*500 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 стебель сельдерея, 1/4 стакана 3 %-ного уксуса, 1/2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть до выделения сока. Очищенные яблоки (без сердцевины и семян) нарезать ломтиками, а сельдерей — тонкой соломкой длиной 4—5 см. Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом, маслом, добавить сахар и дать постоять 30 мин перед подачей.

#### **Салат из свежей капусты с помидорами и яблоками**

*200 г капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, сахар, соль.*

Нашинкованную капусту посолить и перетереть до выделения сока, добавить нарезанные помидоры, яблоки, лук и сахар. Полить растительным маслом и лимонным соком.

#### **Салат из свежей капусты с фруктами**

*100 г белокочанной капусты, 20 г яблок, 10 г маринованной сливы или вишни, 10 г 3 %-ного уксуса, 15 г фруктового или ягодного маринада, по 10 г сахара, масла растительного и лука зеленого, соль.*

Капусту нашинковать, залить уксусом и процеженным фруктовым или ягодным маринадом, Посолить и

нагреть при помешивании. Как только капуста осядет, снять с огня и охладить. Добавить тонкие ломтики яблок, маринованные фрукты и перемешать. Заправить маслом и сахаром, посыпать зеленым луком.

### **Салат из свежей капусты и айвы**

*300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 айва, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.*

Капусту, морковь, айву и лук нарезать соломкой и перемешать. Полить салат майонезом и посыпать петрушкой.

### **Салат «Банкетный»**

*280 г белокочанной капусты, 50 г свежих огурцов, 170 г свежей вишни без косточек или 160 г яблок, 75 г моркови, 100 г майонеза, соль.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока, соединить с нарезанными соломкой огурцами, частью вишни и яблок и измельченной на крупной терке морковью. Массу перемешать, посолить, заправить майонезом и уложить горкой в салатник. При подаче украсить вишней или дольками яблок.

### **Салат из свежей капусты, дыни, апельсинов и винограда**

*200 г салата из белокочанной капусты, 160 г дыни, 100 г апельсинов, 60 г винограда, 80 г маринованной свеклы (консервы), 150 г майонеза со сметаной, фруктовый сок, специи.*

На десертную тарелку положить горкой дыню, нарезанную соломкой, кубиками или ломтиками, а вокруг разложить букетиками салат из белокочанной капусты, маринованную свеклу, виноград, кружки апельсина. Украсить листиками зеленого салата. При подаче полить майонезом со сметаной или заправкой и фруктовым соком.

### **Салат из свежей капусты с тыквой и помидорами**

*По 200 г капусты и тыквы, 75 г помидоров, 25 г лука репчатого, 75 г картофеля, 85 г растительного масла, 25 г зелени петрушки или укропа, соль, тмин.*

Вареный картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10—15 мин. Капусту нарезать соломкой и припустить (5—10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник

уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

### **Салат из свежей капусты с клюквой**

*300 г капусты, 2 ст. ложки уксуса, 100 г клюквы, 75 г зеленого лука, 2 шт. моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 7 г петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, уложить в посуду, посолить, добавить уксус и нагреть при непрерывном помешивании до мягкости. Осевшую при нагреве капусту снять с огня, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Охлажденную капусту смешать с клюквой, нарезанным зеленым луком, сахаром, морковью, маслом. При подаче на стол украсить зеленью.

### **Салат «Русский»**

*200 г капусты, 1/2 стакана клюквы, 2 ст. ложки сметаны, соль.*

Белокачанную капусту нашинковать, смешать с клюквой, немного посолить и приправить сметаной.

### **Салат из свежей капусты с вареной свеклой**

*200 г капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, лимонная кислота, соль.*

Мелко нарезанную капусту посолить, отжать, смешать с нарезанной вареной свеклой. Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить растительным маслом.

### **Салат из свежей капусты с маринованным огурцом**

*150 г капусты, 50—75 г яблок, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 50 г маринованного огурца, 8 г зелени петрушки.*

Капусту нашинковать. Нарезать яблоко, морковь, лук и маринованный огурец. Все смешать и заправить салатной заправкой или майонезом. Сложить в салатник, посыпать зеленью.

В зимнее время, когда может не быть свежей зеленой приправы, хорошо добавить в салат фруктовый сок, изюм, орехи.

### **Салат из свежей капусты с сельдью и шпиком**

*300 г капусты, 125 г шпика, 400 г сельди, перец, соль. Для маринадной заливки: 5 г сахара, 3 ст. ложки уксуса, 2 г соли.*

Нашинкованную капусту залить горячей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Мелко нарезанный соломкой шпик поджарить на сковороде. Очистить сельдь (2—3 шт.), удалить кости, нарезать сельдь на кусочки, смешать с капустой и шпиком. Посолить, поперчить, залить маринадом, хорошо перемешать и подать на стол.

### **Салат «Киевский»**

*1/4 среднего кочана капусты, 2 свежих яблока, 1 ст. ложка майонеза, 50 г голландского сыра, 1 ст. ложка измельченных орехов, 1/2 ложки корицы, 1 вареная морковь, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота.*

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Свежие яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалив сердцевину, нарезать соломкой и смешать с подготовленной капустой. Орехи подсушить, очистить и измельчить. Голландский сыр натереть на специальной (сырной) терке с мелкими круглыми отверстиями. В капусту с яблоками положить майонез, корицу, заправить по вкусу солью, сахаром, разведенной лимонной кислотой, перемешать и уложить горкой в салатник. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, орехами, тертым сыром и украсить фигурно нарезанной вареной морковью, веточками петрушки и листьями салата.

### **Салат «Аппетитный»**

*600 г белокочанной капусты, 200 г вареной колбасы, 1 банка майонеза, соль, перец молотый, зелень укропа или петрушки.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью. Колбасу нарезать тонкими брусочками, соединить с капустой, поперчить, добавить майонез и все перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат «Фантазия»**

*300 г белокочанной капусты, 100 г брюссельской капусты, по 100 г яблок и моркови, 200 г копченого окуня или хека, сок 1 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской капустой, нарезанными яблоками, натертой морковью и мелкими кусочками рыбы, посолить, добавить сок лимона, заправить майонезом. Все перемешать, досыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Салат капустно-ананасовый**

*200 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 кружочка ананаса, 1 стручок маринованного красного перца, 2 ст. ложки майонеза, соль, молотый тмин, листья салата, молотый перец.*

Капусту нашинковать, добавить уксус и пестиком потолочь до мягкости. Кружочки ананаса и маринованный перец нарезать тонкими полосками и смешать с капустой. Полить майонезом, посолить, поперчить, посыпать тмином, выложить на салатные листья и сразу же подать на стол.

Вместо ананаса можно использовать свежие огурцы.

## **Салат из белокочанной капусты с морковью, яблочным соком и хреном**

*1/4 среднего кочана капусты, 2 моркови, 3—4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль, молотый перец, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки растительного масла.*

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть. Добавить натертый хрен, укроп, поперчить. Заправить соком кислых яблок, полить растительным маслом. При желании добавить 2 листика кудрявой мяты.

## **Салат из свежей капусты с соком ревеня**

*1/4 среднего кочана капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 3—4 ст. ложки мелко нарезанного ревеня, 2 ст. ложки рубленого укропа, растительное масло, молотый перец, соль.*

Капусту нашинковать, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, все смешать, полить соком ревеня, заправить растительным маслом, поперчить.

Для придания салату более пикантного вкуса норму сока ревеня можно увеличить.

## **Салат из свежей капусты с листьями одуванчика**

*500 г белокочанной капусты, 20 молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, соль.*

Капусту и молодые листья одуванчика нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу и постепенно влить растительное масло, взбивая смесь. В салатник уложить нарезанные капусту и

листья одуванчика, украсить дольками вареного яйца, полить подготовленной заправкой и посыпать укропом.

ЩИ, БОРЩИ, СУПЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

### **Щи свежие по-русски**

*300 г капусты, 200 г моркови, 50 г корней петрушки, 100 г лука-порая, 30 г копченого сала, 200 г грудинки, 100 г свиных костей. 3 лавровых листика, перец горошком или красный, соль.*

Капусту, морковь, корни петрушки и лук мелко нарезать и тушить в закрытой кастрюле с копченым салом, нарезанным кусочками, и мелко нарезанной луковицей. Из грудинки и свиных костей приготовить 1 л бульона, добавив в него соль, лавровый лист, перец. Бульон влить в тушеные овощи и довести блюдо до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Щи свежие на мясном бульоне**

*500 г свежей капусты, 500 г мяса, 2—3 л воды, 200 г корней (репа, морковь, петрушка) и лука, 200 г помидоров, 2 ст. ложки сливочного масла.*

В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, варить 30—40 мин. За 5—10 мин до конца варки заправить щи процеженным белым соусом (см. с. 143), солью, специями, помидорами, нарезанными дольками, или пассерованным томатом-пюре. Щи из свежей капусты можно приготовить и без белого соуса.

### **Щи ленивые с картофелем (два способа)**

*500 г белокочанной капусты, 2—3 картофелины, 50 г репы, 1 морковь, зелень петрушки (сельдерея), 1 луковица, 2 помидора, 10 г жира, 4 ст. ложки сметаны.*

В подсоленный кипящий бульон положить крупно нарезанную капусту, затем картофель, нарезанный дольками (молодой картофель кладут одновременно с капустой), довести до кипения, добавить коренья, пассерованный на жире лук и помидоры. В конце варки положить пряности.

*500 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 2—3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

В кипящий бульон положить свежую нашинкованную капусту и немного картофеля. Как только овощи

будут готовы, добавить пассерованную на масле муку и заправить сметаной.

### **Щи свежие с перловой крупой**

*500 г белокочанной капусты, 3—4 ст. ложки перловой крупы. Остальные продукты, как для всех щей.*

Варить щи как обычно, но за 15 мин до конца варки засыпать перловую крупу, предварительно распаренную почти до готовности.

### **Щи свежие с грибами**

*500 г белокочанной капусты, 100 г грибов, 1 морковь, 3 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, сок лимона, петрушка и укроп.*

Капусту нашинковать, потушить с маслом. Отварить грибы, морковь, картофель, корень петрушки и укроп в 3 л воды. Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить на слабом огне. В готовые щи влить лимонный сок, заправить поджаренной мукой с маслом.

### **Щи свежие с рыбой**

*500 г белокочанной капусты, 40 г шпика или другого жира, 1 луковица, 250 г рыбного филе, 2 ст. ложки томата-пасты, соль, петрушка или укроп.*

Мелко нарезанный лук обжарить в растопленном жире или шпике, добавить нашинкованную капусту и кусочки рыбного филе. В кипящую воду заложить обжаренные овощи и рыбу и варить, закрыв крышкой, на слабом огне. Через 10—15 мин добавить томат-пасту, соль и варить до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### **Щи свежие с рыбными консервами**

*500 г капусты, 100 г рыбных консервов, 1 морковь, 15 г корня петрушки, 1 луковица, 20—25 г лука-порея, 25 г жира, зелень, специи, соль по вкусу.*

В кипящую подсоленную воду положить нарезанную шашками или дольками капусту, пассерованные овощи и варить 15—20 мин. Затем добавить рыбные консервы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить еще 10—15 мин,

## **Щи донские**

*300 г белокочанной капусты, 1/2 луковицы, 1 морковь, 20 г белых корней сельдерея или петрушки, 60 г сливочного масла, 1/2 ст. ложки томата-пасты, 3 картофелины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ст. ложки сметаны, 200 г отварной рыбы, 1 л рыбного бульона, зелень, соль.*

Капусту нарезать шашками и положить в кипящий рыбный бульон. Через 30—40 мин добавить пассерованные в сливочном масле репчатый лук, морковь и белые корни, томат-пасту и нарезанный кубиками картофель. Незадолго до конца варки заправить щи мучной пассеровкой и солью. При подаче положить в тарелки со щами отварную рыбу, сметану и мелко нарезанную зелень.

## **Щи из свежей капусты на курином бульоне**

*500 г белокочанной капусты, 100 г курицы, 2 картофелины, по 50 г лука репчатого и моркови, 20 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, соль.*

В кипящий куриный бульон опустить нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель. Варить до готовности. В конце варки заправить щи пассерованными луком и морковью и посолить. При подаче подать чеснок.

## **Борщ обычный (два способа)**

*500 г капусты, 300 г свеклы, 1 луковица, по 2 ст. ложки жира и томата-пюре, корень петрушки или сельдерея, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, перец горошком, соль.*

Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, потушить в закрытой посуде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, жира, бульона (или воды) и томата-пюре, периодически помешивая и добавляя бульон, чтобы не пригорела. В кипящий бульон положить свежую капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные корни и лук и варить 20—30 мин. За 5—10 мин до окончания варки заправить белым соусом, солью, уксусом и сахаром, положить лавровый лист и перец горошком.

Борщ с квашеной капустой варить так же, как из свежей, но капусту надо предварительно тушить с жиром 1,5—2 ч.

В слабоокрашенный борщ перед подачей влить свекольный настой. Готовить его так: чистые свекольные очистки и шинкованную свеклу залить водой из рас-



чета 1 л на 500 г свеклы, добавить уксус и довести до кипения. Затем настой выдержать на краю плиты 15—20 мин и процедить. Добавить в тарелки с борщом по столовой ложке свекольного настоя или влить необходимое количество его в кастрюлю перед подачей.

Вариант. Предлагаемый далее способ рекомендуется в тех случаях, когда нужно одновременно сварить свеклу для холодных блюд и приготовления борща. Если свекла легко теряет окраску, то ее лучше сварить в подкисленной воде неочищенной, но предварительно вымытой.

Вареную свеклу очистить, нашинковать или нарезать ломтиками. Свежую капусту положить в кипящий бульон и добавить пассерованные с томат-пюре коренья, свеклу и уксус. Борщ сварить, приправить солью и сахаром. Этот способ более прост, окраска свеклы ярче, вкус ее нежнее и консистенция мягче. При подаче в тарелки с борщом положить сметану и посыпать зеленью. К борщу можно подать ватрушки с творогом или крученик.

### **Борщ** московский

*100 г ветчины с костью или копченой грудинки, 125 г мяса, по 300 г свеклы, свежей капусты и квашеной, по 1 моркови, петрушке, луковице, 3 ст. ложки томата-пюре, 20 г муки, 30 г маргарина, сахар, соль, 1—2 ст. ложки уксуса, сметана, лавровый лист, перец горошком, зелень.*

Сварить в мясном бульоне кости от ветчины или копченую свиную грудинку. Овощи нарезать соломкой. Подготовить свеклу и сварить борщ, как указано выше. Одновременно приготовить свекольный настой. Пассеровать муку и томат-пюре на маргарине и вылить в борщ.

Подать борщ с куском прогретой вареной говядины, ветчины (или с нарезанной поперек сосиской), заправить сметаной, зеленью.

### **Борщ** флотский

*42 г бекона копченого или грудинки или 46 г корейки свиной копченой, 400 г свеклы, 200 г свежей капусты, по 1 моркови, петрушке, луковице, 15 г томата-пюре, 1—2 ст. ложки уксуса, сметана, лавровый лист, перец красный, соль, зелень.*

Вкус этого борща должен быть более острым по сравнению с другими видами борщей.

Сварить бекон в мясном бульоне. Овощи нарезать ломтиками, капусту — шашками, картофель — кубиками. Картофель опустить в кипящий бульон одновременно с капустой и сварить борщ по рецепту «Борщ обычный», но во время варки добавить перец красный.

Подать борщ с кусочком бекона или грудинки, или мяса, со сметаной и зеленью. Можно влить в него свекольный настой.

### **Борщ с мясом**

*500 г свеклы, 1—2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2—3 моркови, 1 корень петрушки, 1/4 г кочана капусты, 70 г шипика, 1—2 ст. ложки уксуса, 2—3 ст. ложки томата-пасты, лавровый лист, 4 горошка душистого перца, 250 г говядины, 100 г ветчины, 4 ломтика копченой колбасы.*

Очищенные овощи, а также сельдерей и петрушку нашинковать, добавить немного воды и жира и пассеровать до готовности. Отдельно сварить говядину. В бульон с мясом положить приготовленные овощи, добавить нашинкованную капусту, обжаренную в жире томат-пасту, уксус, специи и варить до готовности. При подаче в тарелки положить по кусочку мяса, ветчины, колбасы и залить борщом.

### **Борщ русский**

*250 г капусты, 200 г лука-порея, по 100 г моркови и свеклы, 30 г маргарина, 1 ст. ложка томата-пасты, лавровый лист, 100 г говяжьей грудинки, 50 г копченой грудинки, перец горошком, зелень, соль.*

Капусту и лук-порей нашинковать, морковь и свеклу измельчить на крупной терке. Все эти овощи пассеровать с маргарином или растительным маслом, добавив 1 ст. ложку томата-пасты, несколько капель уксуса. Бульон приготовить из говяжьей грудинки и копченой грудинки с добавлением лаврового листа, перца горошком и соли. Пассерованные овощи положить в бульон, но не варить, иначе исчезнет красная окраска. Мясо нарезать кусочками и положить в борщ. При подаче в тарелки с борщом положить по столовой ложке сметаны и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

### **Борщ с фасолью**

*300 г борщевой заправки, 160 г свежей капусты (или 120 г квашеной), 80 г фасоли, 10 сметаны.*

Сварить обычный борщ (см. выше), но перед подачей добавить в него вареную фасоль.

### **Борщ киевский**

*1 кочан свежей капусты, по 200 г говядины и баранины, 0,5 л свекольного кваса, 2 л воды, свекла, по 1 корню моркови, петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1/3 стакана томата-пюре, 1 ст. ложка нарезанного сала-шипики, 300 г картофеля, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки фасоли, 125 г сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.*

Свекольный квас смешать с горячей водой и отварить говядину до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать. Свеклу нарезать соломкой, соединить с мелко нарезанной бараньей грудинкой, залить бульоном и потушить. Корнеплоды и лук измельчить, пассеровать на масле с томатом-пюре. Сало потолочь с сырым луком и зеленью петрушки.

Капусту нарезать соломкой, картофель — кубиками, залить их кипящим бульоном и варить 10 мин. Затем добавить тушеные свеклу, баранину, пассерованные коренья и лук, нарезанные дольками яблоки, сваренную фасоль, толченое сало, лавровый лист, перец, соль и варить до готовности. В тарелки с борщом положить по кусочку мяса, сметану и посыпать зеленью.

### **Борщ вегетарианский**

*280 г капусты, 320 г свеклы, 1 луковица, 100 г моркови, 200 г картофеля, 4 ч. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, сахар, соль.*

В кипящую воду положить очищенную свеклу и варить до готовности. Мелко нарезанные лук и морковь потушить в сливочном масле. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар опустить картофель, нарезанный кубиками. Через 10 мин добавить нашинкованную капусту, лук и морковь. Затем вареную свеклу натереть на крупной терке и положить в борщ, добавив томат-пюре, соль и сахар по вкусу. При подаче заправить сметаной и зеленью.

### **Борщ южный с томатами**

*1 небольшой кочан капусты, 600 г говядины, 1 свекла, 1 луковица, 10 красных свежих помидоров, по 1 пучку укропа и петрушки, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки сметаны, соль.*

В чистый бульон, сваренный из говядины, положить нашинкованную капусту, свеклу, лук, помидоры. Как

только помидоры сварятся, достать их, протереть и опустить в борщ. Положить в него измельченную зелень петрушки и укропа и заправить мукой, растертой с жиром от борща. При подаче добавить сметану.

### **Борщ по-старинному**

*250 г капусты, 1,5—2 л бульона или воды, 3—4 средние свеклы, 1 большая морковь, 1 корень петрушки, луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки свиного сала или жира, 4 ст. ложки сметаны, сахар, уксус столовый, чеснок.*

Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, прогреть с добавлением жира, подлить немного бульона (если варят борщ с мясом) или воды и тушить до размягчения. Лук пожарить с жиром, добавить натертую морковь и пассеровать вместе. В кипящую воду (бульон) положить нашинкованную капусту, варить 15 мин, добавить тушеную свеклу, обжаренные коренья и лук, пряности, разведенную мучную заправку и варить до готовности. В конце добавить свекольный настой и рубленый со свиным салом чеснок.

### **Борщ галицкий**

*400—500 г свежей белокочанной капусты, 400 г говядины, 2 л воды, 4 картофелины, 2—3 свеклы, 80 г масла сливочного, 90—100 г томата-пюре, 500 г свекольного кваса, по 1 корню петрушки и моркови, 1 луковица, 15 г муки, лавровый лист, душистый перец, соль.*

Капусту и свеклу нарезать соломкой, картофель — кубиками. Свеклу потушить с бульоном, жиром, томатом-пюре и частью кваса. В кипящий мясной бульон опустить капусту, после закипания — картофель и варить 20 мин. Затем добавить тушеную свеклу, нарезанные соломкой и пассерованные морковь, петрушку и лук, пассерованную муку, лавровый лист, перочить, посолить. За 10—15 мин до готовности в кастрюлю с борщом влить оставшийся прокипяченный свекольный квас. Подать борщ со сметаной.

### **Борщ с черносливом**

*200 г свежей белокочанной капусты, 150 г свеклы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 20 г томата-пюре, 1 маленькая луковица, 25 г уксуса, 200 г чернослива, 80 г растительного масла, 40 г сметаны, 700 г воды, соль, лавровый лист, перец.*

Капусту и очищенную свеклу нашинковать. Петрушку, сельдерей, лук репчатый очистить, нашинко-

вать и положить в кастрюлю. Добавить свеклу, капусту, растительное масло, немного воды, томат-пюре, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости. Тушеные овощи залить холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист, уксус, перемешать и довести до кипения. Чернослив промыть и поставить варить на 15—20 мин. Отвар от чернослива влить в борщ, а чернослив положить в тарелки с борщом перед подачей. Подать борщ со сметаной.

### **Борщ с черносливом и грибами**

*300—400 г свежей белокачанной капусты, 200 г чернослива, 5 сушеных грибов, 2 л воды, по 4 свеклы и картофелины, 110 г томата-пюре, 80 г сливочного масла, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, 15 г муки, перец, соль, сахар.*

Грибы вымыть и отварить. Очищенную свеклу нарезать соломкой и потушить в кастрюле с частью томата-пюре, жиром и небольшим количеством грибного бульона. Корнеплоды и лук нарезать соломкой и пассеровать с оставшимся томатом-пюре и мукой. В кипящий грибной бульон опустить нашинкованную капусту, после закипания — нарезанный дольками картофель и варить 10—15 мин. Затем положить тушеную свеклу, пассерованные корни, лук и муку Q томатом-пюре, предварительно разведенные бульоном, нарезанные грибы, сваренный с сахаром чернослив (с отваром). Посолить, поперчить и варить еще 7—10 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки.

### **Суп вегетарианский**

*600 г свежей белокачанной капусты, 4 моркови, 4 крупные картофелины, по 1 корню сельдерея и петрушки, 2 маленькие луковицы, 65 г растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1200 г воды, соль, пряности.*

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку и тушить на слабом огне 10—15 мин в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая, затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль, пряности и довести все до кипения. Подать суп со сметаной.

## Суп крестьянский

*80 г свежей белокачанной капусты, 2—3 картофелины, по 1 маленькой моркови и луковиче, 1 помидор, 1 петрушка, 1/2 ст. ложки маргарина, 1/2 ст. ложки сметаны, зелень.*

Свежую капусту нарезать на квадратики и положить в кипящий бульон. Когда он закипит, добавить нарезанный картофель, поджаренные на маргарине морковь, петрушку и репчатый лук, а за 5—10 мин до окончания варки — специи и нарезанный помидор. При подаче положить в суп сметану, посыпать зеленью.

## Суп-пюре овощной с твердым сыром

*400 г свежей белокачанной капусты, 4 моркови, 1 небольшой корень сельдерея, 3 головки зеленого лука (взять только головки и белую часть стебля), 2 головки репчатого лука, 4 картофелины, 50 г жира, 80—100 г шпика, 2—3 ломтика хлеба, 1,5 л мясного бульона, 2—3 ст. ложки тертого твердого сыра, по 1/2 ч. ложки соли и сахара.*

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром, слегка пассеровать, положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить варить. Готовые овощи протереть через сито. В другой кастрюле дно выложить ломтиками слегка обжаренного шпика, влить приготовленный суп, положить в него обжаренные ломтики хлеба, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на несколько минут. Подать суп к столу в той же кастрюле.

## Суп молочный с капустой

*600—700 г свежей белокачанной капусты, 6 стаканов молока, 1 морковь, 1 петрушка, 1 пучок укропа, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.*

Капусту нашинковать и варить до мягкости в небольшом количестве воды вместе с нашинкованными морковью и корнем петрушки. Затем влить молоко, положить зелень, заправить поджаренной на сливочном масле мукой, довести до кипения.

## Суп луковый с капустой

*500—600 г капусты, 1 л воды, 10 лукович, 100 г подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 1 пучок укропа, 1 лимон, перец горошком, соль.*

Лук мелко нарезать, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль.

Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле, и довести до кипения. При подаче посыпать зеленью, добавить сок лимона.

### **Суп овощной с брынзой**

*500—600 г свежей белокочанной капусты, 2—3 стручка сладкого перца, 250 г стручковой фасоли, 1 морковь, 1 корень сельдерея с зеленью, 2—3 клубня картофеля, 4 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2—3 красных помидора, 1/2 стакана тертой брынзы, 1 стакан молока, 1 л воды или овощного отвара.*

Капусту шинковать; сладкий перец, стручковую фасоль, морковь, корень сельдерея мелко нарезать. Отварить эти овощи в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить картофель, нарезанный кубиками. Отдельно поджарить муку и нарезанные помидоры в сливочном или подсолнечном масле, развести смесь овощным отваром и прокипятить. В готовый суп влить горячее молоко, ввести размельченную брынзу, посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

### **Суп овощной с крилем**

*50 г свежей белокочанной капусты, 2 картофелины, по 1 маленькой моркови и луковице, 10 г маргарина, 15 г фасоли, 25 г мяса криля.*

В кипящий бульон положить подготовленную фасоль и сварить до полуготовности. Затем поочередно положить нарезанные кубиками и шашками картофель и капусту. Сварить суп до готовности. Заправить пассерованными кореньями. За 15 мин до готовности добавить в суп мясо криля.

## **ОТВАРНАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА**

### **Капуста отварная под сухарным соусом**

Кочан капусты зачистить, варить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на листья, отбить утолщенную часть, свернуть каждый лист в виде маленького шарика. Для этого поместить его на мокрую салфетку, края подвернуть к середине, а затем получившийся шарик плотно отжать при помощи салфетки. Уложить шарики в сотейник, добавить масло, немного воды, в которой варился кочан, закрыть крышкой и довести до готовности. Готовые капустные шарики, напоминающие мелкие кочешки, полить соу-

сом сухарным и использовать как гарнир для отварного мяса, птицы.

### **Капуста отварная с маслом**

*500 г свежей белокочанной капусты, 30 г сливочного масла.*

Капусту отварить в подсоленной воде на слабом огне до готовности, затем откинуть ее на дуршлаг. Нарезать капусту квадратиками и при подаче полить маслом.

### **Капуста отварная со сливками**

*450—500 г свежей белокочанной капусты, 150 г сливок, 10 г сливочного масла, по 2 ст. ложки молотых сухарей, сахар, соль.*

Белокочанную капусту нарезать крупными квадратами размером 4х5 см, положить в кастрюлю, залить водой, добавить масло, сливки, посолить и варить до полуготовности. Затем всыпать сухари, сахар и довести до кипения.

### **капуста отварная с сыром**

*500 г свежей белокочанной капусты, по 40 г сливочного масла и сыра, 1 стакан мясного бульона, 1—2 зубчика чеснока, соль.*

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту, закрыть кастрюлю и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, посолить, налить холодную воду и варить 5 мин. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. После этого положить под пресс, потом переложить на сковороду, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку. Можно и потушить с мясным бульоном, добавив немного чеснока.

Так же можно готовить брюссельскую и краснокочанную капусту.

### **Капуста отварная поджаренная**

*1 кочан свежей белокочанной капусты, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 стакан сухарей, 40 г масла топленого, соль.*

Кочан капусты разрезать на четыре части и отварить в подсоленной воде, дать стечь жидкости. Обсыпать капусту мукой, смочить взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить на масле. При подаче на стол облить растопленным маслом.



### **Галушки из капусты**

*800 г свежей белокочанной капусты, 3 яйца, 3 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки толченых сухарей, 80 г топленого масла, соль.*

Капусту порезать на большие куски и отварить в подсоленной воде до мягкости. Затем откинуть на дуршлаг, отжать от сока под гнетом, пропустить через мясорубку. Перемешать капусту с растертыми желтками, солью, манной крупой. Охладить, перемешать со взбитыми белками. Чайной ложкой брать полученную массу и опускать в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Если галушки разваливаются, то в массу надо добавить 1 ст. ложку манной крупы. Варить галушки 15—20 мин, отваренные откинуть на дуршлаг, остудить, положить на блюдо и полить маслом с поджаренными сухарями.

### **Вареники с капустой**

*Для теста: 200 г муки, 2 яйца, 1 ст. ложка воды, 10 г маргарина, соль. Для фарша: 1 небольшой кочан свежей капусты, 1—2 вареных яйца, 2—3 ст. ложки маргарина, зелень петрушки, соль.*

Из муки, яиц, воды, маргарина и соли замесить такое крутое тесто, чтобы оно не прилипло к доске. Капусту мелко порубить, обжарить на сковороде с жиром, добавить рубленые яйца, зелень петрушки, соль и перемешать. Раскатать тесто в тонкий пласт и разрезать на квадраты или прямоугольники. На каждую половинку такого куска теста положить капустный фарш, края смазать молоком или слегка взбитым яичным белком. Накрыть второй половинкой теста, прижать края. На 10 мин опустить вареники в слабо кипящую воду. Вынуть шумовкой, дать стечь воде и затем жарить во фритюре.

### **Пельмени с капустой**

*Для теста: 2 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, соль. Для фарша: 350 г мякоти свинины, 40 г лука, 180 г свежей белокочанной капусты, 9 г соли, 50 г воды, молотый перец.*

Мякоть свинины очистить от пленки, пропустить с луком через мясорубку, добавить соль, перец, воду, мелко нарезанную капусту, хорошо перемешать и сварить.

Муку высыпать на стол горкой, сделать углубление, посолить, добавить яйцо, влить воду и замесить тесто; слегка посыпать мукой и дать ему постоять 30 мин.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать маленькие кружочки, раскатать их скалкой. На середину каждого кружочка положить подготовленный фарш, сложить кружочки вдвое и защипать края. Облегчить эту работу можно с помощью металлической формы, которой вырезают пельмени, придавая форму полумесяца. Для этого тесто раскатать в пласт толщиной 1—1,5 мм, из него вырезать ленту шириной 8—10 см и на середину положить шарики из готового фарша на расстоянии 5—6 см один от другого. Закрывать краем раскатанной ленты, тесто обжать вокруг фарша и вырезать формой пельмени.

Так же можно приготовить пельмени с капустой и луком, капустой и мясом.

Подготовленные пельмени сложить на посыпанный мукой лист и вынести в холодное место. Затем варить их в кипящей подсоленной воде 8—10 мин с лавровым листом.

Готовые пельмени подать с маслом или сметаной.

### **Пельмени с капустой и грибами**

*500 г свежей белокочанной капусты, 40 г сухих грибов, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 3 лавровых листа, соль, молотый перец. Для теста: 2 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, соль.*

Капусту мелко нарубить и потушить с маслом. Затем добавить мелко нарубленные вареные грибы, лук, соль, перец и хорошо перемешать.

Тесто и пельмени приготовить по рецепту «Пельмени с капустой».

### **Капуста с орехами**

*1 небольшой кочан свежей капусты, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1—2 дольки чеснока, 2 луковицы, 3 веточки зелени кинзы, винный уксус, стручковый перец, шафран или гвоздика (4—5 шт.), соль.*

Небольшой кочан разрезать на 2 или 4 части, удалить кочерыжку, нашинковать. Нашинкованную капусту перемешать с солью, накрыть крышкой и оставить на 15—20 мин. Затем капусту перетереть руками до мягкости и отжать немного сока. Очищенный репчатый лук мелко нарезать, посолить, дать постоять 30—40 мин и отжать рукой. Истолченные вместе грецкие орехи, кинзу, стручковый перец, шафран и соль перемешать с приготовленным луком и винным уксусом.

Полученную массу хорошо перемешать с подготовленной капустой и выложить в тарелку.

### **Зеленая капуста с жареной колбасой**

*750 г свежей зеленой капусты, 4 стручка зеленого перца, 2 луковицы, 1 ст. ложка свиного смальца или растительного масла, 1/2 л мясного бульона, соль, черный молотый перец, щепотка сахара, мускатный орех, 4 жареных колбаски, 1—2 ст. ложки овсяных хлопьев.*

Зеленую капусту очистить, залить 1/2 чашки соленой воды и поварить 5 мин. Стручки перца разрезать на 4 части, удалить семена. Перец и очищенные луковицы мелко нарезать и обжарить со свиным смальцем до золотистого цвета. Добавить зеленую капусту, мясной бульон и пряности, накрыть крышкой и варить 50 мин. Затем положить колбасу и варить еще 10 мин. Добавить овсяные хлопья и еще раз вскипятить. На гарнир подать картофельное пюре, смешанное с одним желтком, посыпанное сыром, сбрызнутое жиром и запеченное до золотисто-коричневого цвета.

### **Фаршированная капустная головка**

*500—600 г свежей белокочанной капусты, 400 г рубленого мяса, 75 г белого хлеба, 2 яйца, 1—2 луковицы, соль, молотый перец, тмин.*

Кочан капусты подержать в горячей воде 5 мин и разобрать на листья. Мясо, вымоченный и отжатый белый хлеб, яйца, мелко нарезанный лук, соль, перец, тмин перемешать. Чистую марлю положить на блюдо и уложить на нее капустные листья так, чтобы в середине они соединились друг с другом. Затем сложить слоями фарш и капустные листья. Марлю крепко завязать и получившуюся капустную головку в подвешенном состоянии варить в слабо кипящей воде в течение 1 ч. Подать к столу на блюде, освободив от марли.

### **Пудинг с капустой и хлебом**

*1 кг свежей белокочанной капусты, 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 1 луковица, 4 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки масла, соль, молотый перец.*

Замочить в молоке пшеничный хлеб и отжать. Капусту очистить, промыть, нарезать и варить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды до готовности; откинуть на сито, отжать. Капусту, отжатый хлеб, лук пропустить через мясорубку. К по-

лученному фаршу добавить яичные желта! и взбитые в пену яичные белки, посолить, поперчить б. Выложить в предварительно смазанную и посыпанную панировочными сухарями форму для пудинга. Затем форму плотно закрыть, поставить в кастрюлю с водой и варить пудинг на пару около 45 мин, затем вынуть из формы, нарезать на порции. Отдельно подать растопленное сливочное масло, смешанное с подрумяненными панировочными сухарями.

Капуста, припущенная с маслом

*1 кочан свежей капусты, 30 г сухарного соуса или масла сливочного, соль. Для соуса: 100 г сливочного масла, 2 1/2 ч. ложки пшеничных сухарей, лимонная кислота или сок, соль.*

Кочан свежей капусты отварить в подсоленной воде, нарезать дольками или, сняв листья, свернуть их трубочками, уложить на горячую сковороду с маслом и припустить. Подать на тарелке, полив сухарным соусом.

*Приготовление соуса.* В масло (без пахты) всыпать сухари, влить лимонную разведенную кислоту или сок, посолить и размешать.

ТУШЕНАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Капуста тушеная

*1 кг свежей белокочанной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томат-пюре, по 1 ст. ложке уксуса, сахара и муки, 3 ст. ложки масла, соль, лавровый лист, перец.*

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла,  $\frac{1}{2}$  стакана воды или мясного бульона, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности. Как только капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную в масле муку, перемешать и прокипятить.

Капуста тушеная по-охотничьи

*500 г свежей белокочанной капусты, 750 г картофеля, 250 г грибов, 50 г шпика, 30 г муки, бульон, соль, перец.*

В кастрюлю положить слоями вареный картофель, крупно нарезанную капусту и слегка тушеные грибы. Растопить нарезанный мелкими кубиками шпик и слегка обжарить на вытопившемся жире муку. Посте-

пенно при непрерывном помешивании добавить горячий бульон, пока не получится густой соус. Добавить соль, перец и залить соусом картофель, капусту и грибы. Закрывать и тушить до готовности. Вместо свежих грибов можно использовать сушеные.

### **Капуста, тушенная в сметане или сливках**

*500 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, 100 г сметаны, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 7 г соли, перец.*

Капусту нашинковать и варить в подсоленной воде 10—15 мин. Мелко нарезанный лук пассеровать, смешать с капустой, добавив немного масла, посолить, поперчить. Тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей полить сметаной или сливками.

### **Капуста и овощи, тушенные в сметанном соусе**

*250 г свежей белокочанной капусты, 200 г картофеля, 200 г моркови, 80 г петрушки, 80 г репы, 80 г брюквы, 200 г лука, 120 г тыквы или кабачков, 80 г помидоров, сметанный соус, чеснок.*

Сырой картофель, морковь, лук, репу, брюкву, петрушку нарезать дольками и обжарить каждый вид овощей отдельно. Капусту свежую нарезать квадратиками, подлить немного воды и припустить. Затем к капусте добавить обжаренные овощи и еще припустить. В конце припускания добавить нарезанные тыкву или кабачки, свежие помидоры, сметанный соус, чеснок и довести до готовности.

### **Капуста, тушенная с салом и помидорами**

*500—600 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, 5 помидоров, 200 г свиного сала, соль.*

Нашинкованную капусту посолить и дать постоять 20 мин. Спелые помидоры потушить в собственном соку (без воды) до мягкой консистенции. Отжать капусту, сложить в кастрюлю, добавить лук, обжаренный с кусочками сала, протертые сквозь сито помидоры и поставить на слабый огонь. Тушить до готовности.

### **Капуста, тушенная с грудинкой**

*200 г капусты, 12 г свиного сала, 200 г грудинки, 10 г моркови, 15 г лука, 5 г петрушки, 20 г томата-пюре, 6 г уксуса 3 %-ного, 5 г муки, 5 г сахара, лавровый лист, соль, перец.*

Нашинковать морковь, лук, петрушку и прогреть их со свиным салом, добавить нашинкованную капусту, воду, томат-пюре, уксус, лавровый лист, перец,

грудинку копченую и тушить до готовности. Посолить, добавить сахар, муку, поджаренную с маслом и разведенную водой или бульоном, довести до кипения.

### **Капуста, тушенная с бараниной (два способа)**

*500 г свежей белокочанной капусты, 250 г баранины, 15 г бараньего или другого жира, 250 г помидоров или 2—3 ст. ложки томата-пасты, бульон.*

Капусту нашинковать, мясо мелко нарезать, помидоры очистить от кожицы. Растопить жир и положить слоями мясо, капусту и помидоры, добавить немного бульона и тушить до готовности.

*500 г свежей белокочанной капусты, 250 г баранины, 300 г картофеля, 1 ст. ложка маргарина, 1 луковица, 250 г сладкого перца или помидоров, соль, тмин.*

Баранину сварить в 1/2 л воды и нарезать кусочками. Нашинкованную капусту и мелко нарезанный картофель потушить в мясном бульоне, добавив соль и тмин. Блюдо подавать вместе с кусочками баранины и мелко нарезанным и поджаренным луком. Можно добавить к капусте сладкий перец или помидор, нарезанный дольками.

### **Гуляш с капустой**

*300—400 г свежей белокочанной капусты, 200 г мяса, 2 ст. ложки растительного масла, 3—4 луковицы, 1 помидор, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 лавровый лист, коренья (петрушки, сельдерея), соль.*

Мясо нарезать кубиками, посолить, поджарить на растительном масле, добавить нарезанный кружочками лук. Когда лук слегка поджарится, положить крупно нарезанную капусту и тушить 15 мин, постоянно помешивая. Затем добавить мякоть помидора, красный перец, лавровый лист, пряные коренья, соль и все хорошо перемешать. Залить гуляш бульоном или водой и тушить 30—45 мин.

### **Капуста с лапшой к мясу и картофелю**

*500 г свежей белокочанной капусты, 30 г копченого сала, 20 г зеленого лука, 250 г лапши, 2 ст. ложки маргарина, соль.*

Капусту нашинковать и тушить с мелко нарезанным луком и копченым салом до желто-золотистого цвета. Во время тушения посолить. В кипящей подсоленной воде отварить лапшу, промыть ее в холодной кипяченой воде, добавить маргарин (растопленный) и смешать лапшу с тушеной капустой.

## Голубцы с овощами и рисом

*1 кг свежей белокочанной капусты, 2—3 моркови, 1 корень петрушки, 4—5 помидоров, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана риса, 2—3 луковицы, 1 ст. ложка пшеничной муки, зелень, молотый черный перец, соль.*

Кочан капусты после удаления верхних загрязненных листьев обмыть холодной водой и вырезать кочерыжку так, чтобы кочан остался целым. Погрузить его в подсоленную кипящую воду и варить 10—12 мин, затем разделить на отдельные листья, отбить тяпкой утолщенные места. На подготовленные листья белокочанной капусты положить готовый овощной фарш и завернуть в виде толстых колбасок. Подготовленные голубцы слегка обжарить на раскаленной с маслом сковороде с обеих сторон, сложить в посуду с толстым дном, залить сметанным соусом и запекать в духовом шкафу в течение 1—1,5 ч до готовности.

**Приготовление фарша.** Очищенные овощи помыть, нарезать соломкой, лук — полукольцами и обжарить; смешать с отварным рисом, добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень.

**Приготовление соуса.** Пшеничную муку слегка обжарить на сковороде с маслом до золотистого цвета, соединить с мясным бульоном, размешать до образования однородной массы и варить 10—15 мин на слабом огне. Затем добавить сметану, соль, перец и дать прокипеть 2—3 мин.

## Голубцы овощные

*1 кг свежей белокочанной капусты, 3—4 моркови, 2—3 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.*

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10—20 мин, после чего выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья и разложить на столе. На приготовленные листья положить приготовленный фарш и завернуть его, придавая форму голубцов. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30—40 мин. Во время тушения несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

### **Голубцы с тыквой**

*1 кочан свежей белокочанной капусты, 700 г тыквы, 500 г отварного риса, 70 г сахара, 35 г маргарина, 250 г сметанного соуса, зелень, соль.*

Тыкву нарезать и припустить с маргарином. Затем добавить сваренный до полуготовности рис, сахарный песок, соль. Хорошо перемешать. Положить фарш на подготовленные капустные листья (см. предыдущие рецепты), завернуть его, придавая изделиям цилиндрическую форму. Полуфабрикат залить бульоном и припустить. Затем добавить сметанный соус и тушить 10—15 мин.

### **Голубцы с грибами**

*1 кочан свежей белокочанной капусты, 100 г сухих грибов, 300 г риса, 1 луковица, масло, соль, молотый перец, 1 стакан сметаны или томатного соуса.*

Отварить грибы (свежие или сухие), мелко порубить, смешать с отварным рисом и луком, обжаренным на растительном масле, добавить по вкусу соль, перец, хорошенько перемешать. Полученный фарш завернуть в предварительно бланшированные капустные листья. Голубцы слегка обжарить, а затем сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном и поставить на огонь. При подаче на стол добавить сметану или томатный соус.

### **Голубцы с творогом**

*600 г свежей белокочанной капусты, 400 г творога, 120 г риса, 2 яйца, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сметаны, зелень, соль, перец.*

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, охладить ее, смешать с сырыми яйцами и протертым творогом, заправленным солью и перцем. Фарш завернуть в предварительно бланшированные капустные листья. Голубцы обжарить на масле, уложить в сотейник или на противень, залить сметаной и тушить в духовке. При подаче полить сметаной, в которой они тушились, посыпать укропом или зеленью петрушки.

### **Голубцы с пшенной кашей**

*1 кочан свежей капусты, 2 л молока, 400 г пшена, 200 г сливочного масла, 1 стакан сметаны или томатного соуса, 1 стакан бульона, соль.*

Сварить густую пшенную кашу на молоке, доба-



вить по вкусу сливочное масло. Завернуть фарш в предварительно подготовленные бланшированные листья для голубцов, обжарить, сложить в кастрюлю, залить сметаной или томатным соусом пополам с бульоном и тушить до готовности.

### **Голубцы с рыбой по-латвийски**

*300 г свежей белокочанной капусты, 150 г рыбного филе (лукфаря, сайды, скумбрии), 1 яйцо, по 20 г риса, лука и жира, 1 стакан сметанного соуса с добавлением томатного.*

Отварную рыбу пропустить через мясорубку, добавить рассыпчатую рисовую кашу, пассерованный лук и мелко нарезанное вареное яйцо. Хорошо перемешать. Ошпарить кипятком капустные листья, дать стечь воде, на листья положить фарш и свернуть, придавая форму голубцов. Голубцы уложить на противень, смазанный жиром, и обжарить до образования румяной корочки. Затем залить соусом и тушить. При подаче также полить соусом.

### **Голубцы с крилем**

*1 кг свежей белокочанной капусты, 160 г мяса криля, 40 г риса, 1 луковица, 2 моркови, 1 ст. ложка маргарина, 1 1/2 стакана сметанного соуса с томатом, специи.*

Вырезать в кочане кочерыжку, оставив кочан целым, сварить его до полуготовности, затем откинуть на сито и дать воде стечь. Разобрать кочан на листья, слегка отбить утолщения. Приготовить фарш, смешав мясо криля, рассыпчатую рисовую кашу, пассерованные репчатый лук и морковь, специи.

Положить фарш на подготовленные капустные листья (бланшированные), завернуть его, придавая изделиям цилиндрическую форму. Поместить голубцы на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром и обжарить в жарочном шкафу. Затем залить сметаной с томатом и тушить до готовности. При подаче полить голубцы соусом, в котором они тушились.

### **Голубцы с хлебом и колбасой**

*1 кочан свежей капусты, 200 г пшеничного хлеба, 200 г вареной колбасы, 2 яйца, 2 ст. ложки маргарина или смальца, 2 ст. ложки горчицы, 4 яблока, соль.*

Отделить от капусты большие листья и ошпарить кипящей подкисленной уксусом водой, чтобы они стали мягкими. Колбасу, замоченный и отжатый хлеб

пропустить через мясорубку, ввести в эту массу яйца, горчицу, посолить и перемешать. На подготовленные листья положить фарш, свернуть в виде голубцов и обжарить на маргарине или смальце. Влить немного кипящей воды, прибавить нашинкованных яблок и тушить, закрыв крышкой, до готовности.

### **Капустный рулет с грибами и рисом**

*800—1000 г капусты, 250 г грибов, 200 г риса, 24 г томатного или шашлычного соуса, 20 г сливочного масла, 20 г маргарина, 1 стакан мясного бульона, соль.*

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей соленой водой. Грибы нарезать, потушить с луком и маслом в течение 10 мин, затем смешать с вареным рассыпчатым рисом и томатным соусом, посолить. 3—4 капустных листа уложить один на другой, положить на них фарш, скатать рулетом, обвязать ниткой, обвалить в муке, обжарить в маргарине, залить мясным бульоном и в закрытой посуде на слабом огне довести до готовности. Подать с соусом.

## **ЖАРЕНАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА**

### **Капуста, жаренная с яйцом**

*1 кг свежей белокочанной капусты, 80 г масла, 4 яйца, соль.*

Капусту, нарезанную квадратиками, залить горячей водой и кипятить не более 5 мин, затем воду слить, капусту обжарить, посолить, залить яйцом и запечь в духовке.

### **Капуста, жаренная в сметане**

*1 кг свежей белокочанной капусты, 80 г масла, 240 г сметаны, соль.*

Готовить, как указано в предыдущем рецепте, но после обжаривания залить сметаной и поставить в духовку до загустения.

### **Котлеты капустные с яблоками**

*1 кг свежей белокочанной капусты, 2 крупных яблока, 1 стакан молока, 120 г жира, 60—80 г манной крупы, 150 г сметаны, 1 яйцо, 70 г сухарей, соль.*

Нашинкованную свежую капусту припустить до готовности в молоке с добавлением воды. Яблоки очистить от кожицы и, удалив сердцевину, нарезать со-

ломкой; добавить немного жира и припустить. Затем всыпать манную крупу, влить яйцо, посолить, хорошо перемешать смесь с капустой и сформовать из нее котлеты, запанировать в сухарях и жарить. Подать со сметаной.

### **Котлеты капустные с яйцами и сухарями**

*2 средних кочана свежей капусты, 200 г сухарей из булки, 2 стакана молока, 4 яйца, 4 ст. ложки топленого масла, соль.*

Капусту мелко нарезать, потушить в кипящем молоке до готовности, влить 1 ст. ложку растопленного масла. Сухари из булки разломать, залить горячим молоком, дать остыть. Добавить в капусту 2 сырых и 2 сваренных вкрутую яйца, сухари с молоком, посолить. Сформовать из этой массы котлеты и обжарить с обеих сторон на масле.

### **Котлеты капустные с молочным или сметанным соусом**

*500 г свежей белокочанной капусты, 65 г молока, 25 г масла, 40 г манной крупы, 1/2 яйца, 25 г сухарей, 25 г кулинарного жира для жарения, 150 г соуса, соль.*

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю с молоком и маслом и тушить до полуготовности. Затем тонкой струйкой засыпать манную крупу, тщательно размешивая, чтобы не образовывались комочки, и варить еще 10—15 мин. Добавить сырое яйцо, соль, масло размешать, охладить, разделить на котлеты, обвалять в сухарях и жарить на сковороде с жиром до образования золотистой корочки. При подаче подлить к котлетам соус или подать его отдельно в соуснике.

### **Котлеты «Новинка» с рыбой**

*550—600 г свежей белокочанной капусты, 350 г путассу, 1 луковица, 20 г маргарина, 1 яйцо, 50 г топленого сала, панировочные сухари, специи.*

Капусту нарезать соломкой и припустить до полуготовности. Рыбу разделить на филе с кожей без костей, пропустить через мясорубку. Все смешать, добавить маргарин, пассерованный лук, яйцо, специи и перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон. Можно подать с томатным соусом и овощами.

## Шницели из капусты

*1 кочан свежей капусты, по 2 ст. ложки пшеничной муки, сухарей панировочных и масла топленого, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, перец черный молотый, соль.*

Из очищенного кочана вырезать кочерыжку, погрузить кочан в кипящую подсоленную воду и варить 5—10 мин до полуготовности. Откинуть кочан на дуршлаг, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, отбить тупой стороной лезвия ножа. Каждый лист сложить вдвое, посолить, поперчить, запанировать в муке. Затем смочить во взбитом яйце, обвалить в молотых сухарях. Обжарить шницели с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде с жиром до образования румяной корочки. При подаче на стол полить сметаной или растопленным сливочным маслом.

## Клецки капустные

*Состав продуктов тот же, что для котлет капустных с молочным или сметанным соусом (см. выше), только манной крупы взять 20—30 г.*

Приготовленную капустную массу, как для котлет, раскатать на посыпанной мукой доске колбасками и нарезать клецки. Положить их в сотейник в подсоленную кипящую воду, варить на небольшом огне 10—15 мин, затем вынуть шумовкой, дать стечь воде, положить на противень и жарить в духовке 5 мин. При подаче полить маслом, посыпать зеленью.

## Клецки капустные с ягодами можжевельника

*750 г капусты, 50 г шпика, 6 ягод можжевельника, 20 г сливочного масла, 30 г тертых сухарей, 2—3 яйца, соль, молотый перец, мука.*

Шпик, капусту и ягоды можжевельника пропустить через мясорубку, добавить сухари, яйца, соль, перец. Из полученной массы сформовать клецки, обвалить их в муке, сварить в слабо кипящей воде, вынуть шумовкой и затем обжарить.

Клецки из капусты — хороший гарнир к жареной птице.

## Блинчики «Сюрприз»

*Для фарша: 600 г свежей белокочанной капусты, 2 ст. ложки жира, 1 луковица, 14 г зеленого лука, 1 яйцо, 5 шт. сушеных грибов или 1—2 ч. ложки грибной муки, 40 г сливочного масла или маргарина, 2 ч. ложки зелени укропа. Для льезона: 1 яйцо, 3—4 ст. ложки молока, соль. Для блинчиков: 1 стакан муки, 500 г моло-*

ка, 1 яйцо, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

**Приготовление фарша.** Капусту нарезать мелкой соломкой, обжарить на жире, прибавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, а в конце обжаривания—зеленый лук и перец. Можно накрыть капусту крышкой и на слабом огне довести до готовности. Добавить измельченные отварные грибы или грибную муку. Фарш охладить, посолить, добавить сваренное вкрутую рубленое яйцо, растопленное сливочное масло (или маргарин) и зелень.

**Приготовление блинчиков.** Испечь тонкие блинчики из теста, приготовленного из перечисленных в рецептуре компонентов, обжаривая их с одной стороны. На обжаренную сторону каждого блина положить фарш, завернуть в виде пирожка, обмакнуть в лезон (см. рецептуру), обжарить с обеих сторон на среднем огне.

### **Блинчики капустные с яйцом и яблоком**

*Для фарша: 600 г свежей белокочанной капусты, 160 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 яблоко, 2—3 ст. ложки виноградного сока, перец, соль. Для лезона: 1 яйцо, 2 ч. ложки муки, 3 ст. ложки молока, сахар, соль. Для блинчиков: 250 г муки, 2 яйца, 125 г молока, 1 ч. ложка (с верхом) сахара.*

**Приготовление фарша.** Капусту подготовить, как указано выше, и обжарить ее. Затем добавить в нее нарезанный укроп, сваренные вкрутую рубленые яйца, перец, соль, сок винограда кислого (или ревеня) и тертое свежее яблоко.

**Приготовление блинчиков.** Приготовить тесто для блинчиков из указанных в рецептуре компонентов. Испечь тонкие блинчики, обжаривая их с одной стороны. На обжаренную сторону каждого блина положить фарш и завернуть в виде пирожка. Фаршированные блинчики обмакнуть в лезон и обжарить с обеих сторон.

### **Блины капустные со сметаной**

*1 кг свежей белокочанной капусты, 60 г манной крупы, 60 г масла, 1 стакан молока, 3 яйца, 80—100 г сметаны, соль.*

Нашинкованную капусту варить 5—10 мин в небольшом количестве воды или молока, затем пропустить ее через мясорубку, добавить манной крупы и варить еще 8—10 мин. Всю массу охладить, добавить

яйца, соль, перемешать и выпечь из нее блины. Подать со сметаной.

### **Оладьи капустные с сыром**

*1 кг свежей белокочанной капусты, 100 г сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, масло, соль.*

Мелко нарезанную капусту отварить в небольшом количестве воды с добавлением сметаны. Затем массу охладить, добавить тертый сыр, сырое яйцо, хорошо перемешать и выпечь из нее оладьи.

### **Зразы капустные с хлебом**

*500 г свежей белокочанной капусты, 200 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ч. ложки муки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 3 ст. ложки сметаны, соль.*

Капусту порубить, посолить, потушить в масле, добавляя кипяток. Готовую капусту смешать с мелко нарезанным поджаренным луком. Хлеб нарезать и залить горячим молоком, дать остыть, протереть. Добавить к капусте растертые яйца, замоченный в молоке хлеб, растопленное масло, муку, соль. Все хорошо перемешать. Сформовать из этой массы зразы, обвалять их в муке, обжарить на масле. В смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень положить горячие зразы, облить сметаной, слегка прогреть в духовке, не доводя до кипения.

### **Зразы капустные с рисом и грибами**

*600 г свежей белокочанной капусты, 2 ст. ложки риса, 5 шт. грибов сушеных или 300—400 г свежих, 3 ст. ложки жира, 2 луковицы, 85 г сметаны, молотый перец, соль, 3 ст. ложки пшеничных сухарей.*

Кочан капусты без кочерыжки (вырезать) отварить в подсоленной воде до мягкости и после охлаждения разобрать на отдельные листья. Если листья крупные, разрезать их на 2—3 части. Каждый лист отбить тыжкой, положить на него фарш, завернуть, запанировать в муке, обмакнуть в яйцо, предварительно взбитое с солью и перцем, запанировать в сухарях и обжарить на сковороде с жиром до образования золотистой корочки. Обжаренные зразы поставить в духовку на 2—3 мин. Перед подачей полить сметаной.

**Приготовление фарша.** Рис отварить, откинуть на дуршлаг, добавить к нему обжаренные грибы (суше-

ные грибы предварительно отварить), пассерованный репчатый лук, перец, соль, зелень, сметану,

#### ЗАПЕЧЕННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

##### **Капуста, запеченная с яблоками**

*500—600 г свежей белокочанной капусты, 4—6 яблок, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 ст. ложка панирочных сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, закрыть крышкой и тушить, периодически помешивая. В конце тушения внести нарезанные дольками яблоки и масло. Муку взбить со сметаной и яйцом, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать. Положить капусту в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Содержимое смазать яичным желтком и сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу.

##### **Капуста, запеченная с лапшой**

*400—500 г свежей белокочанной капусты, 300 г лапши, по 2 ст. ложки сливочного и топленого масла, перец, соль.*

Нашинкованную капусту потушить с маслом до мягкости, посолить, посыпать молотым перцем. Одновременно отварить лапшу (в объеме, равном нашинкованной капусте), откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и заправить ложкой масла. Уложить в неглубокую кастрюлю, чередуя слои капусты и лапши, сверху положить кусочки сливочного масла и подрумянить в духовом шкафу. Перед запеканием можно залить взбитыми яйцами.

##### **Кулебяка с капустой**

*500 г свежей белокочанной капусты, 2 луковицы, 40 г шпика, 2 яйца, тмин, соло. Для теста: 1 кг муки, 1 3/4 стакана молока, 50 г дрожжей, 100 г масла, 4 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.*

Нарезанную соломкой капусту посолить и тушить до полуготовности вместе с мелко нарезанным луком, молотым тмином и нарезанным кубиками шпиком, затем добавить мелко нарезанные вареные яйца. Остывшую массу (начинку) выложить посередине раскатанного в полосу дрожжевого теста, края защипать, переложить кулебяку швом вниз на противень, смазанный маслом, смазать яйцом, сделать в двух-трех местах

проколы для выхода пара и поставить в нагретый духовой шкаф. Выпекать 30—40 мин, подать горячей.

#### Таежный пирог с капустой

*200 г свежей белокачанной капусты, по 100 г свеклы и масла сливочного, 3 моркови, 1 луковица, 2 яйца, 250 г муки, 1 ст. ложка томатного соуса, соль.*

Капусту нашинковать, свеклу и морковь натереть на терке, прибавить мелко нарезанный лук. Соединить смесь с томатным соусом, маслом, сметаной, яйцами, мукой, тщательно перемешать. Полученную массу выложить в противень и запечь в горячей духовке.

#### Пирог капустный по-запорожски

*1,5 кг свежей белокачанной капусты, 60 г риса, 200 г свиного или говяжьего фарша, 90 г шпика, 300 г свиной печени, 200 г зеленого горошка, 100 г зеленого салата, 50 г репчатого лука, 2 яичных желтка, 2 зубчика чеснока, по 6 шт. моркови и репы, по 1 ст. ложке нарезанной петрушки и сельдерея, лавровый лист, душистый перец, соль.*

Вырезать из кочана кочерыжку, положить капусту в кипяток на 10 мин, откинуть на дуршлаг, затем разобрать на листья. Черешки слегка отбить тыжкой.

Приготовить начинку. Свиной или говяжий фарш, мелко нарезанные шпик, печень, салат, пассерованный лук, горошек, отваренный до полуготовности рис. Все перемешать, добавить желтки, растертый чеснок, поперчить, посолить, посыпать зеленью и вновь размешать.

На подготовленные листья капусты разложить начинку, разровнять, закрыть каждый лист с начинкой следующим слоем капусты, снова положить начинку, затем снова лист капусты и т. д. Дно жаровни выложить тонкими ломтиками свиного шпика, на них положить слоеный пирог из капусты с начинкой, нарезанные кубиками корнеплоды, лавровый лист, влить стакан мясного бульона, накрыть крышкой и поставить в нагретую до 140 °С духовку на 2—3 ч.

#### Пирог с капустой и яйцами

*Для теста: 7 стаканов муки, 500 г молока, 160 г жира, 25 г сахара, 2 яйца, 40 г дрожжей, соль. Для начинки: 1 кг свежей белокачанной капусты, 250 г молока, 120 г масла сливочного, 4 яйца, 1 луковица, соль.*

Приготовить дрожжевое тесто. Разделить на два куска, Один кусок раскатать в пласт толщиной до



1 см, навернуть его на скалку и положить на хорошо смазанный лист или противень с тремя бортиками. На это тесто равномерным слоем разложить фарш. Края пирога приподнять и завернуть на фарш. Раскатанный второй пласт теста уложить на пирог и края защипать.

Приготовленный пирог поставить на 10—15 мин в теплое место, после этого смазать маслом или яйцом (если маслом, то поверхность посыпать толчеными сухарями). Сделать проколы в нескольких местах для выхода пара и запекать пирог в горячей духовке 30 мин. Готовый пирог переложить на стол, застланный бумагой, и накрыть салфеткой. Если корочка пирога получилась жесткой, его следует накрыть влажной салфеткой.

**Приготовление начинки.** Чистую нашинкованную капусту сложить в кастрюлю, залить молоком и тушить до готовности. Лук мелко нарезать и обжарить в масле, затем смешать с тушеной капустой и сваренными вкрутую измельченными яйцами, посолив по вкусу.

### **Капуста, запеченная с рисом и грибами**

*500 г свежей белокочанной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, 3/4 стакана риса, 25 г сушеных грибов, 1 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 1 луковица, 1/2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, зелень.*

Нашинкованную капусту тушить с частью молока до готовности. Рис промыть, смешать с остальной частью молока, добавить грибной отвар и поджаренный лук, петрушку и соль. В смазанную маслом кастрюлю (сотейник) уложить капусту и рис, залить взбитым со сметаной яйцом и запечь в духовом шкафу. К столу подавать со сметаной.

### **Рагу капустное с рисом и брынзой**

*800 г свежей белокочанной капусты, 2 ст. ложки кулинарного жира, 2—3 луковицы, по 1 ст. ложке растительного масла, риса, тертой брынзы, 4—5 яиц, зелень петрушки, соль, перец.*

Кочан капусты разобрать на отдельные листья, удалить кочерыжку и грубую часть черешков, сварить капусту в подсоленной воде до мягкости, затем откинуть на дуршлаг. Пассерованный лук смешать с предварительно отваренным до полуготовности рисом и продолжать жарить 5—7 мин. Снять с огня, переме-

шать с 1/2 нормы брынзы, с мелко нарезанным сваренным вкрутую яйцом, солью, черным перцем и зеленью петрушки. На смазанный маслом противень выложить слоями, чередуя листья капусты и рисовую массу так, чтобы последним был слой капусты. Залить двумя стаканами горячей воды, яйцами, взбитыми с остальным количеством брынзы, и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

#### **Капуста, запеченная с макаронами и брынзой**

*600 г свежей белокочанной капусты, 40 г сливочного масла, 100 г макарон или лапши, 30 г брынзы, 2 яйца, 150 г молока, соль.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью и припустить с жиром. Макароны отварить и перемешать с капустой вместе с тертой брынзой. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень, залить молоком и взбитыми яйцами и запечь в духовом шкафу.

#### **Капуста, запеченная под молочным соусом**

*500 г свежей белокочанной капусты, 35 г масла растительного, 100 г молока, 15 г муки, 10—15 г сыра.*

Кочан капусты разобрать на отдельные листья, вырезав кочерыжку, и отварить в подсоленной воде в течение 10—15 мин. Капусту откинуть на дуршлаг, а затем сложить каждый лист конвертом. Подготовленную капусту обжарить на растительном масле, сложить в форму, залить молочным соусом, посыпать сыром и запечь в духовом шкафу (10—15 мин),

#### **Капуста, запеченная под соусом бешамель**

*250 г свежей белокочанной капусты, 1/2 яйца, 1/3 стакана молока, 1/2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ч. ложка муки, соль.*

Капусту очистить, нарезать дольками вместе с кочерыжкой, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Откинуть на сито, дать стечь воде, слегка отжать и жарить.

Затем залить белым молочным соусом, смешанным с яйцом, и запечь в духовом шкафу. При подаче полить маслом.

Капусту можно запечь в сметане и подать с маслом и сухарями,

### **Запеканка из капусты с молочным соусом или со сметаной**

*600 г свежей белокочанной капусты, 35 г манной крупы, 1 яйцо, 25 г кулинарного жира, 65 г молока, по 10 г панировочных сухарей и сыра, 150 г молочного соуса или 65 г сметаны.*

Нашинкованную капусту уложить в кастрюлю (со-тейник), влить молоко и часть жира и тушить до полуготовности, закрыв посуду крышкой. Затем засыпать мелкой стружкой манную крупу, помешать и варить 5—10 мин, после чего добавить взбитые сырые яйца. Заправленную капусту выложить на противень, предварительно смазанный жиром, разровнять, смазать сметаной, посыпать тертым сыром и сухарями и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол запеканку нарезать на порции, выложить на блюдо или тарелку, подлить молочный соус и подать отдельно в соуснике сметану.

### **Рулет из капусты с творогом и черносливом**

*1—1,5 кг свежей белокочанной капусты, 400 г творога, 125 г чернослива, 6 ст. ложек сметаны (2 — для фарша, 4 — для запекания), 2 яйца, 80 г сливочного масла, по 1 ст. ложке молотых орехов, муки, сахар, соль, панировочные сухари.*

Листья белокочанной капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности. Грубые части листьев отбить тыжкой. Промытый чернослив отварить в подсоленной воде до мягкости и, вынув косточки, мелко нарезать. Творог протереть, смешать с черносливом и обжаренными молотыми орехами, влить сметану, яйцо, ввести протертое сливочное масло. Все перемешать. Подготовленный фарш уложить на листья капусты, свернуть небольшими рулетиками, запанировать в муке, обжарить в масле. Разложить рулетики на сковороде, смазанной маслом, залить сметаной с яйцом и запечь в духовом шкафу.

### **Суфле из капусты**

*700—800 г свежей белокочанной капусты, 100 г сливочного масла, по 1 ст. ложке муки, тертого сыра, панировочных сухарей, 2 ст. ложки сметаны, 3 яйца, соль, перец.*

Кочан капусты разрезать на 4 части и 10 мин варить в подсоленной воде, затем выложить на дуршлаг, дать стечь воде, капусту нашинковать. Сливочное масло хорошо растереть, всыпать муку, тертый сыр, добавить сметану, яичные желтки, нашинкованную ка-

пусту и все тщательно перемешать. Заправить по вкусу солью и перцем, ввести взбитые в пену яичные белки. Смесь выложить в смазанную жиром форму, посыпать сухарями, сверху положить несколько кусочков сливочного масла. Запекать в духовке, пока суфле не поднимется и не подрумянится.

ФАРШИРОВАННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

### **Капуста, фаршированная овощами**

*1 кочан свежей капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 100 г баклажанов или сладкого перца, 2 помидора, 2 ст. ложки риса, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, 400 г соуса.*

Из кочана вырезать кочерыжку, положить его в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Выложить кочан на сито для стекапия воды, листья аккуратно отогнуть, переложить каждый лист (кроме верхних листьев) овощным фаршем и прижать один к другому так, чтобы форма кочана сохранилась. Фаршированную капусту переложить в сотейник, полить сметанным соусом с томатом и луком и поставить в духовку.

**Приготовление фарша.** Нарезать кубиками баклажаны или сладкий перец, морковь и помидоры, поджарить их и смешать с мелко нарезанным сваренным вкрутую яйцом, вареным рисом.

Перед подачей на стол положить кочан на блюдо, полить сметанным соусом с томатом и луком, посыпать зеленью.

### **Капуста, фаршированная сухарями и яйцами**

*/ кочан свежей капусты, 200 г пшеничных сухарей, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 3 яйца, зелень, специи.*

Сухари залить горячим молоком, добавить 2 взбитых яйца, зелень, мелко нарезанное вареное яйцо и молоко.

Из кочана капусты удалить кочерыжку, обдать его подсоленным кипятком и, отделяя один лист от другого, проложить между ними фарш из сухарей, придав капусте первоначальную форму. Тушить в небольшом количестве воды. Когда блюдо будет готово, полить маслом и грибным соусом.

### **Фаршированная капуста по-литовски**

*2 кочана свежей капусты, по 300 г говядины и почечного жира, 1 ст. ложка муки, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы, 5 зерен черного перца, 1 г молотого перца, соль,*

Два небольших кочана капусты очистить, разрезать каждый на 4 доли и варить 15 мин в подсоленной воде. Откинув на дуршлаг, дать стечь воде. Приготовить фарш: говядину и жир измельчить, посолить, поперчить, добавить нарезанный лук, еще раз измельчить и перемешать массу. Этим фаршем начинить каждую долю капусты, перекладывая его между листьями и перевязывая нитками. Подготовленную таким способом капусту уложить в кастрюлю, залить водой или бульоном, посолить и варить до готовности фарша. Приготовить соус: в отдельной кастрюльке смешать масло с мукой, развести горячим бульоном или водой, в которой варилась капуста, немного посолить, вскипятить и процедить. Фаршированную капусту облить соусом, дать еще раз вскипеть. Из посуды выложить капусту на сковороду, снять нитки и подрумянить в духовом шкафу.

### **Капуста, фаршированная мясом**

*500—600 г свежей белокочанной капусты, 400 г мяса, по 1 стакану сметаны и молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 2 луковицы, 1/2 стакана бульона. Для соуса: по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, 1 стакан бульона, 100 г сметаны.*

Из кочана вырезать кочерыжку, сварить капусту в подсоленной воде до полного размягчения. Приготовить фарш: поджарить нарезанный лук в 50 г масла, добавить мясной фарш и все поджарить. Влить бульон, снять с огня, перемешать с яйцами, взбитыми с молоком. В глубокую сковороду (сотейник) положить оставшееся масло, сваренный кочан и между листьями его вложить фарш. Обжарить кочан руками, чтобы придать капусте первоначальную форму, сбрызнуть маслом и посыпать сухарями. Запекать в духовом шкафу до подрумянивания капусты. При подаче полить соусом.

**Приготовление соуса.** Масло смешать с мукой, развести 1 стаканом горячего бульона, вскипятить, посолить и влить сметану.

### **Капустный рулет, фаршированный яблоками**

*800 г свежей белокочанной капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яблока, 2 ст. ложки сахара, соль.*

Нашинкованную капусту припустить с молоком и помять толкушкой. Яблоки очистить, нарезать доль-

ками, положить на сковороду, посыпать сахаром, сбрызнуть водой, поставить в духовой шкаф и запечь. Капустную массу положить на влажную салфетку тонким слоем, а на середину яблоки, края соединить, переложить рулет на смазанный маслом противень, залить сметаной, смешанной с яйцом, и запечь в духовом шкафу. При подаче полить маслом.

## БЛЮДА ИНОСТРАННОЙ КУХНИ

Салат по-венгерски

*100 г свежей белокачанной капусты, 2—3 картофелины, 1—2 ст. ложки тертого хрена, 80 г шпика, 1/4 лимона, 1—2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.*

Капусту нашинковать, натереть с солью, добавить нарезанные кубиками вареный картофель и шпик, тертый хрен, лимонный сок, растительное масло и все хорошо перемешать. Украсить зеленью петрушки, сельдерея или укропа.

Салат **из** капусты по-итальянски

*750 г свежей белокачанной капусты, 1—2 луковицы, 30—100 г шпика, тмин, уксус (или белое вино), соль, сахар.*

Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, добавить уксус, залить кипятком и варить до мягкости. Воду слить, положить нарезанный лук, добавить часть сцеженной воды с уксусом (или белым вином), сахар, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Перед подачей полить салат поджаренным шпиком со шкварками.

Салат из капусты по-корейски

*100 г свежей белокачанной капусты, 100 г репчатого лука, 5 г чеснока, уксус, черный молотый перец, 30 г соли.*

Капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2—3 дня. Если блюдо подавать в день приготовления, то сразу добавить немного уксуса.

Салат по-румынски

*100 г свежей белокачанной капусты, 100 г моркови, 15 г зеленого лука, 100 г яблок свежих, 150 г консервированной кукурузы, лимонный сок, 100 г сметаны, сахар, соль.*

Капусту, морковь и зеленый лук очистить, промыть и нашинковать. Яблоки очистить, промыть, нарезать на дольки, удалив сердцевину, и также нашинковать. Все соединить с зернами консервированной кукурузы, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной. Салат подавать в салатнике, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

Салат из капусты по-чешски

*500 г свежей белокачанной капусты, 100 г репчатого лука, 5 г тмина, 25 г сахара, 25 г растительного масла, 50 г уксуса или лимонного сока, 10 г соли.*

Капусту и лук нашинковать, добавить тмин, посолить, приготовить салатной заправкой из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара и воды.

Салат из капусты по-шведски

*200 г свежей белокачанной капусты, 25 г сахара, 50 г сливок, 15 г уксуса, 3 г соли.*

Капусту нашинковать, добавить сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

Суп капустный по-испански

*500 г свежей белокачанной капусты, 150 г окорока, 2 луковицы или 2 стебля зеленого лука, 1 долька чеснока, 200 г помидоров, 4 ломтика черного черствого хлеба, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, соль, перец.*

Лук и чеснок мелко нарезать, пассеровать в растительном масле, добавить помидоры и слегка потушить. Затем положить мелко нарезанную капусту, добавить немного воды, посолить, поперчить, все перемешать и отварить. Окорок нарезать кубиками, слегка обжарить и добавить к овощам. Ломтики хлеба подрумянить и залить их супом.

Суп-сапсо по-корейски

*500 г свежей белокачанной капусты, 10 г зеленого лука, 250 г говядины или свинины, 150 г моркови, 50 г саго, 1 долька чеснока, 2 ч. ложки сахара, перец, 1 ст. ложка муки.*

В мелко нарезанное мясо добавить лук, сахар, соль, перец и оставить на 1 ч, затем добавить немного воды и тушить 10 мин. Добавить нарезанную соломкой морковь, а через 5 мин — капусту, лук, воду и варить до готовности. В суп добавить предварительно отваренное саго, заправить жареной мукой, всыпать соль, перец и дать закипеть. Сапсо подавать на стол в горячем виде со сливочным маслом.

Суп капустный по-немецки

*1 кочан свежей капусты, 40 г шпика или другого жира, 1 луковица, 250 г рыбного филе, 1,5 л воды или бульона, 2 ст. ложки томата-пасты, соль, зелень петрушки.*

Шпик нарезать кубиками, разогреть на огне, потушить в нем лук, добавить нашинкованную капусту и немного позднее рыбное филе. Залить кипятком, накрыть крышкой и варить около 10 мин на слабом огне. Посолить, заправить томатом-пастой и обильно посыпать петрушкой.

Суп капустный по-шотландски

*1 кочан капусты, 300 г говядины, 1,5 л воды, 1 лавровый лист, 4 горошины перца, 1 луковица, 4 ст. ложки овсяной муки, соль, зелень петрушки, гренки.*

Сварить мясной бульон с добавлением пряностей и лука, процедить и отварить в нем мелко нарезанную капусту до готовности. Овсяную муку развести небольшим количеством холодной воды и влить в суп, размешивая. Мясо мелко нарезать и добавить в суп. При подаче посыпать суп зеленью петрушки и добавить гренки.

Капуста отварная с тмином по-английски

*1 кочан свежей капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 40 в жира, тмин, зелень петрушки, соль.*

Капусту нарезать широкими полосками и отварить в подсоленной воде с тмином. Затем воду слить, а капусту заправить мукой, поджаренной с мелко нарезанным луком, посыпать мелко нарезанной зеленью. Подать горячей как гарнир или как закуску.

Кисло-сладкая тушеная капуста по-баварски

*800 г капусты, 1—2 ч ложки сахара, 50 г шпика или 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 стакана воды или яблочного сока, уксус, 2 яблока, соль.*

Капусту нашинковать, добавить немного воды или яблочного сока, соль, сахар, кусочки шпика или растительное масло. Тушить до полуготовности. Затем добавить уксус и яблоко, нарезанное мелкими кубиками, и тушить до готовности.

Капуста тушеная с курицей по-болгарски

*1 кг свежей белокочанной капусты, 800 г курицы, 200—225 г растительного масла, 3 помидора (свежих или консервированных), перец горошком, зелень петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, курицу нарезать на порции. В кастрюлю положить половину капусты, сверху — куски курицы, укрыть их остальной капустой (каждый слой посолить). Добавить нарезанные помидоры, масло, немного воды и, закрыв кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне. За 10 мин до готовности положить зелень и перец.

Голубцы по-болгарски

*500—600 г белокочанной капусты, 1 луковица, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 30 г муки, 50 г томата-пюре, 240 г говядины, 200 г простокваши, 10 г зелени петрушки, 1 яйцо, 10 г мяты, 2 г винной кислоты, перец, соль.*

Капустные листья ошпарить в подсоленном кипятке с добавлением винной кислоты, откинуть на сито и дать стечь воде. Отдельно приготовить фарш из мяса, пассерованного лука с томатом-пюре (или мелко нарезанными помидорами). В фарш ввести нарезанную мяту, соль, черный перец и зелень петрушки. На каждый капустный лист положить фарш, завернуть с боков вовнутрь, а затем свернуть в форме колбаски и уложить в кастрюлю, смазанную маслом. Подлить воды и припустить на слабом огне. После этого залить белым соусом, добавив простоквашу и сырые яйца.

Фаршированная капуста по-болгарски

*1 средний кочан капусты, 500 г свиного фарша, 100 г риса, 1 луковица, 20 г растительного масла, 2 яичных желтка, 300 г сметаны, соль, перец, зелень петрушки.*



Кочан капусты, очистив от верхних листьев, сварить в солевой воде до мягкости. Разобрать на листья, утолщения отбить. Сварить рис. Обжарить в масле мелко нашинкованный репчатый лук, добавить свиной фарш и продолжить тепловую обработку. Затем добавить сваренный рис. Положить соль, перец. Хорошо перемешать. Фарш положить на подготовленные капустные листья, свернуть их, придав форму голубцов, залить сметаной, направленной яичными желтками, посыпать зеленью петрушки и тушить в заранее нагретом духовом шкафу 30 мин.

Пудинг из капусты по-венгерски

**550 г свежей белокачанной капусты, 350 г мясной свинины, 72 г хлеба, 4 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонного сока, 20 г масла сливочного, 20 г сухарей, перец, соль.**

Листья капусты бланшировать, срезав утолщенную часть. Из свинины приготовить котлетную массу, добавить намоченный в молоке хлеб, яйцо, соль, перец, лимонный сок. Все перемешать. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, положить листья капусты, переслаивая котлетной массой, но так, чтобы сверху были капустные листья. Варить на пару. При подаче на стол полить маслом.

Капуста тушеная по-венгерски

**600 г свежей белокачанной капусты, 1 луковица, 5 стручков зеленого сладкого перца, 8 помидоров, 4 ст. ложки яблочного сока, 150 г копченого сала, 1—2 дольки чеснока, тмин, перец, соль.**

Капусту нашинковать, посыпать солью, перцем, тмином, перемешать с мелко нарезанными чесноком и луком. Сладкий перец (удалить из него семена и сердцевину) нарезать соломкой, помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Стенки и дно огнеупорной кастрюли обложить ломтиками копченого сала, уложить слой капусты, затем перца и помидоров, сверху — остатки капусты. Яблочный сок разбавить небольшим количеством воды, залить им овощи, сверху положить кусочки копченого сала и поместить в нагретый духовой шкаф примерно на 30 мин. Подать с картофелем.

Блины с капустой по-венгерски

**350 г свежей белокачанной капусты, 4 ст. ложки муки, 1/2 яйца, 180 г молока, 10 г сахара, 20 г жира, 2 г паприки, 20 г сливочного масла, соль.**

Капусту очень мелко порубить, посолить, дать постоять и слегка отжать. В разогретый жир положить сахар, рубленую капусту, нарезанную паприку (острый перец) и тушить до готовности (до максимальной потери воды). Муку развести молоком, добавить яйцо, соль, воду и вымесить. В полученное жидкое тесто (как для блинчиков) положить тушеную капусту, еще раз хорошо перемешать и жарить блины на жире. Подавать на стол со сливочным маслом.

Капуста отварная по-польски

**500 г свежей белокачанной капусты, 50 г сала или грудинки копченой, 10—15 г муки, перец черный молотый, сахар, уксус, соль.**

Капусту нарезать мелкими квадратами, залить кипятком и варить под крышкой. Приготовить заправку: сало или грудинку

нарезать кубиками, растопить, смешать с подрумяненной до светло-золотистого цвета мукой, развести холодным отваром от капусты и все прокипятить. Заправку смешать с готовой капустой, посолить, поперчить, добавить сахар и немного уксуса. Подать к картофелю, вареному гороху или мясу.

Голубцы по-польски

*1 кочан свежей капусты, 250 г свежих грибов, 1 луковица, 2 чашки отварного рассыпчатого риса, сливочное масло, маргарин, томат-паста, паприка, мясной бульон, мука, соль.*

Кочан капусты разделить на листья и ошпарить их кипящей соленой водой. Грибы мелко нарезать, лук мелко порубить и все потушить в сливочном масле в течение 10 мин. Тушеные грибы с луком перемешать с отварным рисом, паприкой, томатом-пастой и посолить. Капустные листья слегка отбить (утолщения), положить на них подготовленный фарш, завернуть в форме голубцов, обвязать ниткой. Готовые голубцы обвалить в муке и обжарить в маргарине. Переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, закрыть крышкой и варить до готовности на слабом огне.

Бигус из капусты и рыбы по-польски

*600 г свежей белокачанной капусты, 480 г судака, 1 небольшая луковица, 10 г шпика, 10 г жира, 10 г муки, 75 г свежих грибов, 1 яблоко, 20 г томата-пюре, 10 г сахара, соль, перец, уксус.*

Филе рыбы (с кожей без костей) нарезать на порционные куски, запанировать в муке и обжарить. Нарезать соломкой капусту и тушить с добавлением вареных нарезанных грибов и нарезанного кольцами лука. По готовности заправить мучной пассеровкой, приготовленной на шпике, добавить яблоко, натертое на крупной терке, и томат-пюре. Заправить солью, сахаром, перцем, уксусом и перемешать. Обжаренную рыбу уложить на капусту в сотейнике и тушить 10—15 мин под крышкой.

Галушки из капусты с томатным соусом по-румынски

*500 г свежей белокачанной капусты, 2 ст. ложки тертого сыра, 25 г манной крупы, 2 яйца, 15 г толченых сухарей, перец, соль, томатный соус.*

Капусту отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Всыпать тертый сыр, манную крупу, перец, соль и ввести яйца. Все перемешать, сформовать галушки, переложить в неглубокую кастрюлю с подсоленной водой, варить на слабом огне 20 мин. Затем галушки отбросить на дуршлаг, выложить на блюдо, посыпать слегка поджаренными толчеными сухарями. Подать с томатным соусом.

Голубцы с рисом по-румынски

*1 большой кочан свежей капусты, 2 луковицы, 1 стакан риса, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени, 1 ч. ложка молотого красного перца (сладкого), 1/2 стакана томата-пюре, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль, горсть сушеного винограда без косточек.*

Готовить так же, как голубцы с мясом. Капусту обварить кипятком, разобрать на листья, отбить утолщения, подготовить листья для голубцов. Поджарить в растительном масле мелко нарезанный лук. Когда лук начнет розоветь, прибавить предваритель-

но перебранный и промытый рис, влить стакан воды, поперчить, подсолить, добавить нарезанную зелень, горсть сушеного винограда без косточек и довести до полуготовности. Нафаршировать листья капусты, придать им форму голубцов.

Оставшуюся капусту нашинковать, положить один слой на дно неглубокой кастрюли, сверху уложить голубцы, прикрыть их таким же слоем нашинкованной капусты. Добавить томат-пюре, перец, растительное масло. Тушить 1 ч в духовом шкафу. Как только рис будет готов, вынуть голубцы. Подавать холодными.

Капуста с лапшой по-румынски

*1 небольшой кочан капусты, 300 г лапши, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки топленого сала, перец, соль.*

Капусту нашинковать и уложить в неглубокую кастрюлю, добавив топленое сало. Держать на огне, пока капуста не станет мягкой. Посолить и поперчить. Одновременно отварить лапшу (в объеме, равном нашинкованной капусте), отбросить на дуршлаг, дать стечь воде. Перемешать лапшу с маслом, уложить в глиняную форму слоями, чередуя капусту и лапшу, до заполнения формы, по поверхности разложить кусочки масла. Подрумянить блюдо в духовом шкафу.

Котлеты капустные по-румынски

*500 г свежей белокачанной капусты, 1 ломтик белого хлеба, 2 отварные картофелины, 2 яйца, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки топленого сала, соль, перец.*

Отварить капусту, дать стечь воде, пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом вместе с замоченными ломтиками белого хлеба и вареным картофелем. Посолить, поперчить, добавить яйца, нарезанную зелень. Сформовать котлеты, обвалить в муке, поджарить в растительном масле или на сале. Подавать к столу с зеленым салатом.

Мусака из капусты по-румынски

*600 г свежей белокачанной капусты, 200 г мяса (мякоти), 2 небольшие луковичи, 1/2 стакана молотых сухарей, 30 г топленого сала, 100 г сметаны, перец, соль.*

Разобрать кочан капусты на листья, ошпарить их, дать стечь воде, отбить утолщения. Отдельно приготовить фарш из сырого мяса, поджарить его, добавить пассерованный лук, молотый перец, соль. Смазанный маслом противень или неглубокую кастрюлю посыпать молотыми сухарями, уложить на них слой листьев капусты, а сверху — слой фарша. Так повторить 2—3 раза. Верхний слой капусты посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или топленым салом. Поставить в нагретый духовой шкаф. Когда мусака зарумянится, полить ее подсоленной сметаной и довести до готовности. Подать на стол, опрокинув на блюдо.

Суфле из капусты по-румынски

*/ небольшой кочан капусты, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, 3 яйца, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль, перец.*

Кочан разрезать на 4 части и проварить в течение 10 мин. Выложить на сито, дать стечь воде, нашинковать. В растертое

добела масло положить муку, тертый сыр, сметану, отбить яичные желтки, добавить капусту, перемешать, заправить по вкусу солью и перцем и затем добавить 3 взбитых в пену белка. Уложить эту смесь в смазанную маслом глиняную форму, посыпать молотыми сухарями, сверху положить несколько кусочков масла. Поставить форму в умеренно нагретый духовой шкаф и держать в нем, пока суфле не поднимется и не подрумянится.

Капуста по-турецки (долма)

*600—700 г свежей белокочанной капусты, 200 г бараньего мяса, 4 луковицы, 500 г жира, 1 ломтик белого хлеба, 1/2 стакана молока, 80 г шпика (не копченого), 1/2 стакана мясного бульона, 2 моркови, 1 пучок зелени, соль, перец.*

Кочан капусты опустить на 10 мин в кипяток, затем вынуть и обсушить. Листья кочана раскрыть, удалить кочерыжку, наполнить кочан фаршем, придав ему первоначальную Лорму. Фарш готовят из баранины, смешанной с поджаренным луком, размоченным в молоке белым хлебом и мелко нарубленным шпиком. На дно кастрюли положить большой ломтик шпика, а на него — наполненный фаршем кочан капусты, облить бульоном, добавить морковь, 2 луковицы, мелко нарубленную зелень. Посолить, поперчить, поставить на сильный огонь; когда закипит, огонь уменьшить. Тушить около 2 ч на слабом огне. Капусту подать с картофелем или отварным рисом. На столе кочан разделить на 4 части.

#### **Капуста по-фламандски**

*500 г свежей белокочанной капусты, 175 г свинины, 175 г говядины, 50 г лука репчатого, 50 г риса, 200 г помидоров, 100 г горошка зеленого, 100 г грудинки свиной копченой, 150 г бульона, 220 г сока мясного, молотый черный перец, орех мускатный, соль.*

Из кочана капусты средней величины вырезать кочерыжку, кочан положить в кипящую подсоленную воду и варить 10—15 мин, затем обдать холодной водой и разобрать па листья. Соединить молотую свинину и говядину, перец, соль, мускатный орех и все тщательно перемешать. Пассеровать мелко нарезанный лук, добавить сваренный до полуготовности рис, мелко нарезанные помидоры, зеленый горошек и нарезанную соломкой копченую свиную грудинку. Полученную смесь тщательно перемешать с котлетной массой. Разложить на салфетке сначала самые крупные листья капусты так, чтобы каждый лист находил на другой, образуя как бы раскрытый кочан. На каждый лист положить фарш, сверху уложить следующие по порядку их отделения от кочана листья, на них снова фарш и т. д. до самых мелких листочков. Затем осторожно при помощи салфетки листья поднять, сформовать кочан, хорошо стянуть салфеткой и перевязать ниткой. Нафаршированную капусту положить в кастрюлю, придавить тарелкой, залить бульоном и мясным соком и тушить под крышкой в средне-нагретом духовом шкафу 3—4 ч. Затем салфетку развязать, капусту выложить на тарелку и разрезать на порции. Подавать горячей.

Капуста отварная по-французски

*600—700 г свежей белокочанной капусты, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, сало, перец, соль,*

Капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать соломкой. Затем капусту пропустить через мясорубку, полученное пюре залить сильно разогретым сливочным маслом и уксусом, посолить, поперчить. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареной колбасе или мясному блюду.

Голубцы с грибами по-чешски

*500 г свежей белокочанной капусты, 300—350 г рубленого мяса, 100 г пшеничного хлеба, 75—100 г копченого мяса, 2 ст. ложки тушеных грибов, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 50 г молотых сухарей, черный молотый перец, соль.*

Кочан капусты разобрать на отдельные листья, опустить их в кипящую подсоленную воду, поварить 1 мин и откинуть на дуршлаг. Рубленое мясо смешать с замоченным в молоке хлебом, мелко нарезанным копченым мясом, тушеными грибами, яйцом. Добавить масло, соль, перец, немного молотых сухарей и хорошо перемешать. Из листьев капусты и фарша сформовать голубцы, уложить их в кастрюлю, залить водой и тушить в духовом шкафу при 200 °С до готовности (35—40 мин). Подать с отварным картофелем.

Капуста тушеная с макаронными изделиями по-чешски

*1 кочан свежей капусты, 1 луковица, 80 г жира, 200 г лапши, соль, перец, тмин.*

Нарезанную соломкой свежую капусту тушить 10 мин в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг. Мелко нарезанный лук пассеровать в сотейнике, положить на него капусту и тушить под крышкой до мягкости. Заправить солью, горцем, тмином. Затем положить в капусту отдельно сваренную лапшу и тушить блюдо еще 3—5 мин.

## **БЛЮДА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

### **САЛАТЫ И ВИНЕТЕТЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

#### **Салат провансаль**

*200—250 г кочанной квашеной капусты, 4 ч. ложки маринованной брусники, 2 маринованных яблока, 1/2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки фруктового или ягодного маринада, 40 г растительного масла, корица, гвоздика.*

Капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжки нарезать шашками 2,5X2,5 см. Маринованные бруснику и яблоки отделить от маринада, у яблок удалить сердцевину и разрезать каждое на 4—8 частей. Маринад процедить, положить в него корицу и гвоздику, прокипятить в закрытой посуде и дать настояться. Капусту, бруснику и яблоки уложить слоями в эмалированную посуду, размешать с сахаром, влить заливку, заправить маслом и все тщательно перемешать. Украсить салат дольками яблок.

### **Салат январский**

*200 г квашеной капусты, 150 г моркови, 4 редьки, 80—100 г очищенных грецких орехов или арахиса, по 75 г растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока.*

В квашеную капусту добавить натертые на терке морковь и редис, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

### **Салат по-русски**

*200 г квашеной капусты, 3 отваренных в мундире картофелины, 200 г вареной свеклы, 100 г соленых огурцов, 50 г соленой сельди, 50 г растительного масла, 1 луковица, сахар, уксус, перец, соль.*

С квашеной капустой смешать нарезанные кубиками овощи, добавить сельдь, влить масло и уксус. Поперчить, посолить, посахарить. Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 ч. Разложить в порционные салатники и украсить кружочками огурцов, петрушкой, кольцами лука — по вкусу.

### **Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой**

*300 г квашеной капусты, 75 г картофеля, 25 г лука репчатого, 25 г клюквы, 75 г растительного масла.*

Вареный картофель нарезать соломкой. Репчатый лук очистить и нашинковать. Подготовленные продукты соединить с шинкованной квашеной капустой, добавить клюкву, перемешать. Салат выложить в салатник и заправить растительным маслом.

### **Салат из квашеной капусты с яблоками**

*250 г квашеной капусты, 2 яблока, 100 г майонеза, 2 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 40 г редиса, зелень петрушки.*

Квашеную капусту смешать с мелко нарезанными яблоками, добавить нарезанную луковицу, измельченный чеснок, майонез. Перемешанную массу выложить в салатник и украсить зеленью петрушки и редисом.

### **Салат из квашеной капусты с солеными огурцами**

*150 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1/2 луковицы, 2 я. ложки сахара, 1 неполная столовая ложка растительного масла, 1 ст. ложка клюквы, зелень.*

Капусту перебрать, крупные куски измельчить. Лук нашинковать, залить капустным рассолом, нагреть до кипения и охладить. В капусту добавить лук, заправить сахаром, полить маслом, перемешать. Пе-

реложить в салатник, сверху украсить дольками соленых огурцов, украсить клюквой, посыпать зеленью.

### **Салат из квашеной капусты с солеными грибами**

*500 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 3 ч. ложки сахара, 80 г растительного масла, молотый перец.*

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук нарезать соломкой и промыть холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промыть кипяченой холодной водой для удаления слизи, нашинковать соломкой и, обжарив в течение 5—7 мин на растительном масле, охладить. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить сахар и перец, выложить в салатник и полить растительным маслом.

### **Сенат из квашеной капусты с ТМИНОМ**

*300 г квашеной капусты, 40—60 г тмина, растительное масло.*

Капусту посыпать нашинкованными молодыми побегами и листьями тмина и заправить растительным маслом.

### **Салат из квашеной капусты с виноградом по-армянски**

*200 г квашеной капусты, 100 г маринованного винограда, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ч. ложки растительного масла, несколько маслин.*

Измельченную квашеную капусту, нашинкованный лук, маринованный виноград, мелко нарезанное свежее яблоко, маслины без косточек заправить маслом и перемешать. Украсить зеленью и дольками яблока.

### **Салат по-коми-пермячки**

*500 г квашеной капусты, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г отварной говядины, зелень.*

Капусту мелко нарубить, лук мелко нарезать. Часть говядины нарезать кубиками. Все продукты перемешать, заправить маслом. Готовый салат выложить на тарелку горкой, украсить ломтиками оставшейся говядины, посыпать зеленью.

### **Винегрет овощной с квашеной капустой (варианты)**

Картофель, свеклу и морковь отварить и охладить. Капусту перебрать, крупные куски нашинковать. Готовые овощи нарезать кубиками. Свеклу отдельно за-

править растительным маслом, чтобы она не покрасила другие овощи. Затем все овощи соединить, полить заправкой (при необходимости подсолить). Готовый винегрет разложить в салатники или на блюда, украсить зеленью и ломтиками вареных овощей.

*150 г квашеной капусты, 100 г свежих огурцов, по 50 г натертых на крупной терке свеклы и моркови, 50 г мелко нарезанных яблок, 100 г нарезанных ломтиками помидоров, 100 г мелко нарезанной тыквы или дыни, по 20 г орехов и изюма, зелень петрушки, 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры, 2—3 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

*100 г квашеной капусты, 50 г моркови, 50 г свеклы, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 1/2 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

*100 г квашеной капусты, 50 г моркови, 50 г свеклы, 70 г яблок, 1 луковица, 1—2 дольки чеснока, 1 маринованный огурец, 1/2 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

*100 г квашеной капусты, 50 г редиса, 50 г свеклы, 25 г зеленого лука, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 1 ст. ложка майонеза или растительного масла.*

*100 г квашеной капусты, 1 стручок сладкого перца или помидор, 50 г свеклы, 1 луковица, 1/2 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

*100 г квашеной капусты, 1 свежий огурец, 50 г свеклы, 1 стручок сладкого перца, щепотка молотого перца, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ст. ложки майонеза.*

*100 г квашеной капусты, 50 г свеклы, 1 апельсин или грейпфрут, нарезанный тонкими ломтиками, по 20 г измельченных орехов и изюма, 1 1/2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки.*

*40 г капусты, 46 г свеклы, 50 г картофеля, 20 г моркови, 30 г соленых огурцов, 40 г лука-репки или зеленого, 10 г петрушки, 30 г заправки.*

## ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

### Щи кислые вегетарианские

*500 г квашеной капусты, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке томатной пасты и муки, 4 зубчика чеснока, соль.*

Капусту мелко нарубить, морковь, корень петрушки, лук нарезать и слегка обжарить на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивая. Затем к кореньям добавить томат и еще раз обжарить. Можно готовить щи и без томата. Капусту положить в кастрюлю, добавить растительное масло, тушить около 1 ч, добавить обжаренные корни и все



тушить еще около 30 мин. Муку прогреть на сковороде, помешивая лопаточкой, развести небольшим количеством воды, добавить в щи, заправить их толченым чесноком и кипятить 5—7 мин. При подаче посыпать зеленью.

### **Щи кислые с гречневыми клецками**

*Для клецек: 50 г гречневой крупы, 1/2 стакана воды. Остальные продукты, как для обычных щей.*

Размолотую гречневую крупу залить водой, посолить и сварить вязкую кашу. Выложить ее слоем в 1 см на блюдо. Когда каша застынет, нарезать ломтиками, обжарить их и перед подачей опустить в щи.

### **Щи кислые с грибами**

*500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 30 г муки, 40 г жира, 40 г сметаны, 32 г грибов (сухих белых), зелень, соль, перец, лавровый лист.*

Из сушеных грибов приготовить бульон, отваренные грибы нарезать. Квашеную капусту потушить, как для обычных щей, со сметаной. В процеженный кипящий бульон опустить тушеную капусту с овощами, грибы, соль, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку, предварительно разведенную бульоном, и варить 5—10 мин. При подаче щи заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Щи суточные**

*600 г квашеной капусты, по 100 г моркови, лука, томата-пюре и ветчинных костей, 30 г корня петрушки, по 20 г муки и сливочного масла, 50 г сметаны, зелень, специи.*

Овощи нарезать мелкими кубиками. Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить кости, жир, томат-пюре, налить немного бульона и тушить около 2,5 ч. В готовые щи можно положить зубчик чеснока. Подать с ватрушками или гренками.

### **Щи кислые по-русски**

*600 г квашеной капусты, 300 г лука, 160 г копченого сала, 600 г помидоров или 8 ст. ложек томата-пюре, лавровый лист и перец горошком, сметана, соль.*

Капусту и мелко нарезанный лук тушить с добавлением лаврового листа, перца, копченого сала и 1 л бульона. Добавить помидоры или томат-пюре и варить до готовности. При подаче положить в щи сметану или простоквашу.

## **Щи кислые с рыбой**

*500 г квашеной капусты, 4 крупные картофелины, 1 морковь, 20 г петрушки, 1 луковица, 1 1/2 ст. ложки томата-пасты, 20 г муки, 40 г растительного масла, 250 г рыбы, 40 г животного жира, 3—4 зубчика чеснока, соль, зелень.*

В кипящую воду положить очищенный сырой картофель (целые мелкие клубни или крупные дольки), через 10—15 мин после закипания добавить тушеную квашеную капусту и варить щи, как обычно. В конце варки положить специи, рубленый чеснок.

Отделить филе рыбы от костей, нарезать на куски, припустить. Рыбный бульон слить в щи. Можно рыбу предварительно запанировать, обжарить, положить в горшок со щами и довести до готовности. Подать щи можно с зеленью, без сметаны, с расстегаями.

## **Капустняк запорожский**

*600 г квашеной капусты, 400 г свинины, 400 г картофеля, 60 г пшена, по 1 шт. моркови, петрушки, пастернака и сельдерея, 2 луковицы, 40 г сливочного масла, 50 г сала, лавровый лист, перец, соль, зелень.*

Квашеную капусту тушить до полуготовности вместе с жиром и свиным бульоном. Обжарить на масле нарезанные соломкой коренья и лук. Свиное сало пропустить через мясорубку, растереть в ступке с нарезанной частью лука, промытым чистым пшеном и зеленью петрушки.

В процеженный бульон (1,5 л) положить нарезанный кубиками картофель и варить 10—15 мин. Ввести тушеную капусту, растертое с пшеном и зеленью сало, лавровый лист, перец, обжаренные коренья и варить до готовности. Подать с кусочками свинины, сметаной, зеленью. Можно добавить чеснок.

## **ОПВАРНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА**

### **Пельмени с квашеной капустой**

Готовить по рецепту «Пельмени с капустой» (с. 56). Пельмени вкусны со сметаной или майонезом.

### **Вареники с капустой по-украински**

Приготовить пресное тесто (см. рецепт «Вареники с капустой» — с. 56), раскатать в пласт толщиной 1,5 мм, вырезать кружочки и, положив на каждый из них фарш, защипать края.

**Приготовление фарша.** Квашеную рубленую капусту слегка потушить, добавив мелко нарезанную морковь и репчатый лук, обжаренные в подсолнечном масле.

Перед подачей вареники отварить в кипящей подсоленной воде. Подать на стол с обжаренным на подсолнечном масле репчатым луком.

### **Галушки из квашеной капусты**

*500 г капусты, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка манной крупы, 2 яйца, 20 г томатного соуса, 1 стакан панировочных сухарей, 5 г перца, соль.*

Квашеную капусту отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Полученный капустный фарш посыпать тертым сыром, манной крупой, мелко нарезанными вареными яйцами, черным молотым перцем, солью и хорошо перемешать. Сформовать из этой массы галушки, опустить их в закипевшую подсоленную воду и варить на слабом огне 15—20 мин, затем отбросить на дуршлаг, дать стечь воде, уложить па блюдо и посыпать толчеными сухарями. Подать с томатным соусом,

### **Колдуны с грибами**

*400 г квашеной капусты, 100 г белых сухих грибов, 6 яиц, 4 ст. ложки муки, 1 стакан воды, перец, соль, 40 г сливочного масла.*

Капусту потушить на медленном огне с маслом до розового цвета. Отваренные сухие грибы мелко изрубить, смешать с капустой, приправить перцем и солью. Приготовить не очень крутое тесто из муки, воды, яиц и соли. Из раскатанного теста вырезать лепешки, положить на каждую начинку, края теста защипать. Сварить колдуны, как указано в предыдущих рецептах.

#### **ТУШЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА**

### **Тушеная квашеная капуста с фасолью**

*400 г квашеной капусты, 300 г фасоли, 1 стакан томатного сока, 100 г сметаны, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 стакана воды, соль, молотый перец по вкусу.*

Замоченную фасоль отварить, посолить, дать постоять 20 мин под крышкой, откинуть на дуршлаг. Репчатый лук порубить и пассеровать на раститель-

ном масле, добавить отжатую от рассола мелко нарубленную квашеную капусту, томатный сок, закрыть крышкой и тушить капусту до готовности, периодически помешивая. В готовую капусту добавить отварную фасоль, перец и довести до кипения. При подаче посыпать зеленью. В это блюдо можно вместо фасоли добавить 250 г консервированной кукурузы.

### **Тушеная квашеная капуста с грибами**

*500 г квашеной капусты, 1 ст. ложка жира, 15 г сухих грибов, 1/2 луковицы, 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 3/4 стакана сметаны, 3/4 стакана грибного бульона, перец.*

Квашеную капусту отжать, залить грибным отваром и тушить до полуготовности. Нарезанную луковицу обжарить, прибавить вареные грибы, тушить, посыпая пшеничной мукой. Затем заправить перцем, сметаной, перемешать и тушить до готовности.

### **Тушеная квашеная капуста с яблоками и ливерной-колбасой**

*750 г квашеной капусты, 70—80 г свиного жира или шпика, 1 луковица, 300—400 г яблок, 200—300 г ливерной колбасы, 2—3 почки гвоздики, 3—5 ягод можжевельника, соль.*

В расплавленный свиной жир положить квашеную капусту, мелко нарубленный лук, раздавленные почки гвоздики, ягоды можжевельника. Посолить и тушить в закрытой посуде до готовности. В конце добавить натертые яблоки, очищенную ливерную колбасу, тщательно перемешать и довести блюдо до готовности.

### **Тушеная квашеная капуста со свиной и рисом**

*800 г квашеной капусты, 600 г свинины, 1 ст. ложка жира, 2 луковицы, 1/2 стакана риса, 1/3 стакана молока или мясного бульона, или сливок, 1—2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1/4 стакана сливок, 1 ст. ложка томата-пюре, соль.*

Мелко нарезанный лук пассеровать. Свинину пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем, смешать с луком и предварительно бланшированным рисом. Посуду смазать жиром, положить в нее капусту, смешанную с мясом, чередуя слои. Залить водой, закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу. Незадолго перед подачей на стол развести в молоке, бульоне или сливках муку, влить в смесь томат-пюре и прокипятить. Этой смесью приправить горячую капусту с мясом, размешать и подать.

## **Тушеная квашеная капуста с копченым мясом**

*500 г квашеной капусты, 300 г копченого мяса, 2 яблока, 1 луковица, 3—5 ягод можжевельника, 3—2 лавровых листа, 1 картофелина или 10 г картофельного крахмала, тмин, соль.*

Капусту потушить с копченым мясом, нарезанными яблоками, луком, лавровым листом, ягодами можжевельника и тмином. Для заправки добавить тертый сырой картофель или картофельный крахмал. К готовому блюду подать клецки, отварной картофель или картофельное пюре. Вместо копченого мяса можно использовать жирную свинину.

## **ЖАРЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА**

### **Квашеная капуста, обжаренная с тмином**

*500 г квашеной капусты, 2 яблока, 50 г жира, 1/2 ст. ложки тмина, 2 ст. ложки муки.*

Капусту перемешать с нарезанными яблоками, влить растопленный жир, посыпать мукой и жарить на слабом огне примерно 20 мин в горячем масле до получения золотистой и хрустящей корочки. Подать к отварному картофелю.

### **Квашеная капуста, жаренная с луком**

*500 г квашеной капусты, 2—3 луковицы, 75 г топленого масла.*

Нарезанный лук пассеровать, смешать с капустой и жарить до готовности, не допуская пригорания.

### **Пирожки картофельные с квашеной капустой [из белорусской кухни]**

*Для фарша: 300 г квашеной капусты, 2 ст. ложки маргарина, 1 яйцо. Для оболочки: 2—3 картофелины, 1 яйцо, 3 ч. ложки муки, масло или маргарин для обжарки, соль.*

Сваренный картофель в горячем виде пропустить через мясорубку, добавить в него соль, яйца, перемешать. Капусту порубить, поджарить на противне с маслом, прибавить обжаренный лук, сырое яйцо и перемешать, заправить сахаром. Можно приготовить начинку без яиц. В этом случае надо взять больше капусты. Картофельную массу разделить на круглые лепешки, положить на них капустный фарш и сформовать пирожки полукруглой формы.

Обваливать в муке и поджарить. Подавать в горячем виде с маслом.

## **Пирожки с квашеной капустой и грибами**

*Для фарша: 800 г квашеной капусты, 50 г СУХИХ грибов, 24 г лука, соль. Для теста: 500 г пшеничной муки, 200 г молока, 3 яйца, 20 г дрожжей, 80 г сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г кулинарного жира.*

Капусту без рассола тушить до мягкости. Сухие грибы отварить, нарезать, пожарить с маслом и луком, смешать с капустой, поперчить. Охлажденный фарш небольшими порциями раскладывать на подготовленные кружочки теста, края защипать.

Тесто можно приготовить так: муку размешать в молоке, добавить дрожжи, соль и оставить для брожения на 3—4 ч; для ускорения брожения поставить тесто в теплое место; дважды произвести обминку; когда тесто подойдет, тщательно перемешать, добавить яйца, сахар, растительное масло, еще раз перемешать. Разрезать тесто на куски, придать им правильную форму, раскатать, начинить приготовленным заранее фаршем и дать им расстояться 10—15 мин. Жарить пирожки во фритюре.

## **Капустно-картофельные битки**

*500 г квашеной капусты, 500 г картофеля, 1 луковица, 1—2 яйца, 1 ч. ложка тмина, 2 ст. ложки крахмала, 150 г шпика, соль.*

Капусту порубить, картофель натереть на терке, лук мелко нарезать. Все смешать, добавить остальные компоненты. Сформовать из этой массы биточки и обжарить их с обеих сторон в разогретом шпике.

## **Капустные кочерыжки жареные**

*10 капустных кочерыжек, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых пшеничных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки молока, 100 г сметаны, соль.*

Кочерыжки нарезать вдоль топкими ломтиками, залить небольшим количеством кипящей воды, посолить, поварить 2—3 мин, откинуть на дуршлаг. Яйца тщательно перемешать с молоком, смочить этой смесью кусочки кочерыжек и запанировать в сухарях. Обжарить кочерыжки до появления светлой корочки. Подать со сметаной.

## **ЗАПЕЧЕННАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА**

### **Квашеная капуста, запеченная с палтусом**

*500 г квашеной капусты, 0,5 кг палтуса, 100 г маргарина, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый*

*лист, 4 горошины черного перца, лимонный сок. Для соуса: 1 стакан сухого вина, 1 яйцо.*

Рыбу вымыть, очистить, разрезать на куски и сбрызнуть лимонным соком. Нашинковать морковь, петрушку, сельдерей и варить в 0,5 л подсоленной воды, добавив репчатый лук, лавровый лист, перец. Вареные овощи протереть через сито. Дно кастрюли смазать маргарином, положить в нее рыбу и протертые овощи. Варить на слабом огне до готовности. Готовую рыбу выложить на предварительно тушенную квашенную капусту, полить соусом и запечь в духовом шкафу до готовности.

*Приготовление соуса.* В бульон, в котором варилась рыба, влить вино и вскипятить. Затем добавить желток и хорошо перемешать.

### **Квашеная капуста, запеченная с рыбой и картофельным пюре**

*500 г квашеной капусты, 50 г растительного сала, 500 г рыбы, 1 луковица, 1 яблоко, картофельное пюре, 1 петрушка или сельдерей, панировочные сухари, соль*

Капусту потушить в предварительно поджаренном луке на сале, добавить нарезанное яблоко. Рыбу отварить в воде вместе с лавровым листом, кореньями и луком, вынуть из отвара, отделить филе от костей. Тушеную капусту, рыбу, картофельное пюре послойно уложить в кастрюлю, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовом шкафу в течение 30 мин.

### **Квашеная капуста, запеченная в тесте**

*500 г квашеной капусты, 500 г вареного картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, по 100 г копченого мяса, ветчины, охотничьей или кровяной колбасы, по 20 г кулинарного жира и сливочного масла, 50 г шпика, 1 луковица, яблоко, 50 г ягод можжевельника, 30—50 г панировочных сухарей, соль.*

Из вареного картофеля, яйца, молока или воды, муки и соли приготовить тесто, как для клецок. Кастрюлю обильно смазать жиром, посыпать панировочными сухарями и выложить в нее тесто. Небольшую часть теста оставить, чтобы им закрыть сверху содержимое кастрюли. Капусту потушить обычным способом с добавлением нарезанных шпика, лука, яблок, тмина и ягод можжевельника, а затем выложить в форму с тестом. Копченое мясо, ветчину, колбасу нарезать кусочками и накрыть ими капусту, а сверху

выложить оставшуюся часть теста. По поверхности разложить кусочки сливочного масла. Запечь в духовом шкафу до зарумянивания.

## БЛЮДА ИНОСТРАННОЙ КУХНИ

Салат из квашеной капусты и тыквы по-польски

**350 г квашеной капусты, 300 г тыквы, 80 г растительного масла, 20 г сахара, зелень петрушки.**

Промытую и очищенную тыкву натереть на крупной терке. Капусту перебрать и отжать. Тыкву, капусту и растительное масло перемешать. При подаче на стол украсить зеленью петрушки и тонкими ломтиками тыквы.

Суп из квашеной капусты с сомом по-венгерски

**200 г капусты, 300 г сома, 10 г сала копченого, 70 г перца стручкового, 10 г жира, 15 г репчатого лука, 50 г сметаны, молотый красный перец, укроп, соль.**

Сомы разделить на филе с кожей и костями, нарезать на порционные куски, посолить. Капусту промыть и поставить варить в кастрюле с водой. Копченое сало нарезать кубиками, выпотить и обжарить на нем нарезанный ломтиками зеленый перец, затем ввести его в капусту. Через час туда же положить рыбу и тушить до готовности, после чего рыбу вынуть. Муку пассеровать с мелко нарезанным луком и мелко нарезанным укропом, добавить красный перец, развести пассеровку бульоном, ввести ее в капусту, положить сметану и дать закипеть.

Квашеная капуста, тушенная с грушами и мясом, по-английски

**300 г квашеной капусты, 300 г груш, 200 г баранины, 200 г кулинарного жира, 1 луковица, 2—3 ст. ложки сметанного соуса.**

Баранину нарезать на кусочки и обжарить с луком в жире. Добавить капусту, очищенные и нарезанные кубиками груши. Тушить еще 20—30 мин. Перед подачей полить соусом. К этому блюду можно подать картофельный или гороховый мусс.

Гуляш из квашеной капусты с рисом по-венгерски

**500—600 г капусты, 500—400 г говядины, 40 г жира, 4 г чеснока, 80 г риса, 20 г паприки, 0,4 г тмина, 80 г сметаны, соль.**

Мясо нарезать кусочками по 30—40 г и обжарить. Лук пассеровать, добавив паприку и тмин. Обжаренное мясо тушить в небольшом количестве воды до полуготовности; положить подготовленную капусту, толченый чеснок и продолжать тушить при слабом нагреве (при необходимости добавлять воду). За 20 мин до готовности положить промытый рис и доварить блюдо. Перед подачей заправить сметаной. К блюду можно подать нарезанный сладкий перец.

Квашеная капуста с гуляшом из свежей сельди по-датски

**200 г капусты, 500 г сельди, 20 г копченого сала, 20 г ветчины, 1 помидор, 1 луковица.**

Квашеную капусту потушить с нарезанными салом и луком. Сельдь очистить, освободить от костей и нарезать кусочками, ко-



торые положить вместе с нарезанными кружочками помидорами под тушеную капусту и тушить еще 10 мин. Готовое блюдо посыпать поджаренной мелко нарезанной ветчиной и подать вместе с картофельным шоре.

Квашеная капуста с горошком и свиными ножками по-немецки

*800 г квашеной капусты, 300 г зеленого горошка, 4 свиные ножки, 1 луковица, 10 ягод можжевельника, горчица, майоран, лавровый лист, соль.*

Горох перебрать, промыть в холодной воде, добавить майоран, соль и отварить до мягкости. Свиные ножки варить в небольшом количестве подсоленной воды с луком, лавровым листом и ягодами можжевельника в течение 1 ч. Затем добавить квашеную капусту и варить 30 мин. Горох протереть через сито, выложить на блюдо вместе с капустой и свиными ножками. К этому блюду обязательно подать горчицу.

Квашеная капуста с маслинами по-румынски

*1 большой кочан квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 150 г маслин, 1 ч. ложка молотого красного перца (сладкого), соль.*

Если квашеная капуста очень кислая, ее следует сначала промыть, дать стечь воде и нашинковать. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук, прибавить нашинкованную капусту. Когда капуста начнет подрумяниваться, прибавить чайную ложку красного перца, разведенного в стакане воды, и тушить до полной готовности. В конце тушения прибавить несколько маслин, вымытых в теплой воде. Посолить. Во время тушения, если надо, понемногу добавлять воду.

**Квашеная капуста с жареной рыбой по-турецки**

*500 г капусты, 4 тушки макрели по 300 г, сок 1/2 лимона, 125 г белого вина, 1 стручок красного и 1 стручок зеленого овощного перца, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец.*

Подготовленные тушки макрели (без головы) вымыть, сделать 2—3 надреза с каждой стороны, сбрызнуть лимонным соком и мариновать 15 мин. Капусту тушить 15 мин на среднем огне, добавив вино и 1/4 л воды. Из стручкового перца удалить семена. Лук очистить. Перец и лук нарезать полосками и тушить 5 мин в соленой воде (1/2 чашки), откинуть на дуршлаг. Рыбу посолить, поперчить и обжарить в горячем масле по 4—5 мин с каждой стороны. Затем рыбу вынуть, а на сковороду положить лук и перец и слегка обжарить. На блюдо выложить капусту, сверху рыбу и гарнировать овощами.

Квашеная капуста по-французски

*300 г капусты, 100 г шпика, 150 г яблок, 200 г картофеля, 100 г лука, 2 сардельки или 100 г жареной колбасы, 1/2 стакана мясного бульона, 1 стакан молока, тмин, соль.*

Шпик нарезать мелкими кусочками и поджарить. Добавить квашеную капусту, нарезанные лук (кольцами), яблоки и картофель. В середину положить сардельки или жареную колбасу.

Влить бульон и тушить в плотно закрытой посуде 20—30 мин. Отдельно к этому блюду подать стакан молока, приправленного перцем.

## **БЛЮДА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

### **САЛАТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

Салат из **цветной** капусты  
с морковью и огурцами

*200 г цветной капусты, 1/2 лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, 80 г растительного масла, петрушка, укроп, соль.*

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко порубить, соединить с морковью, натертой на терке с крупными отверстиями, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салатник и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из цветной капусты с редисом и лимоном

*400 г цветной капусты, 850 г редиса, 1 лимон, 50 г растительного масла, по 20 г зелени и зеленого лука, сахар, перец, соль.*

Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие кочешки. Цветную капусту перемешать с редисом и выложить в салатник.

Из масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат. Украсить зеленью.

Салат из цветной капусты с огурцами,  
помидорами и фасолью

*150 г цветной капусты, 150 г огурцов, 100 г стручковой фасоли, 150 г помидоров, 2 яйца, 150 сметаны или майонеза, зелень, соль.*

Помидоры нарезать дольками, свежие огурцы — кружочками или полукружочками. Стручковую фасоль очистить от волокон (жилок), нарезать дольками по 3—4 см, сварить в кипящей подсоленной воде и охладить. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать. Цветную капусту отварить в кипящей подсоленной воде, разобрать на кочешки. Все смешать. Добавить сметану или майонез и осторожно перемешать. Салат украсить овощами, листьями зеленого салата, сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

По желанию можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат из цветной капусты  
со сладким маринованным перцем и морковью

*300 г цветной капусты, 2 сладких красных маринованных перца, 2 моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, перец, уксус, соль.*

Капусту отварить в подсоленной воде, охладить, разобрать на отдельные кочешки и смешать с нарезанным сладким перцем, тертой морковью, зеленым салатом. Подсолить, приправить майонезом, поперчить, влить уксус.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

*150 г цветной капусты, 150 г помидоров, 150 г огурцов, 100 г вишни (или спелого крыжовника), 100 г яблок, 150 г сметанного соуса, зеленый салат.*

Свежие помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками; листики зеленого салата — на 2—3 части. Все смешать. Добавить разделанную на мелкие кочешки отварную цветную капусту, вишню (или спелый крыжовник). Заправить сметанным соусом.

Салат из овощей, плодов и ягод

*150 г цветной капусты, 150 г свежих помидоров, 100 г свежих огурцов, 80 г зеленого горошка, 150 г яблок, 120 г винограда, 200 г сметаны.*

Отваренную в кипящей подсоленной воде цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Помидоры, огурцы и яблоки, очищенные от кожицы, с вырезанной сердцевинкой, нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, добавив консервированный зеленый горошек и виноград. При подаче полить сметаной.

Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем

*300 г цветной капусты, 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г салата, 12 г укропа, 20 г сахара, 150 г сметаны, соль.*

Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ремень очистить и тонко нарезать. Салат нашинковать. Все смешать, посыпать мелко нарезанным укропом, заправить сахаром и солью. Залить сметаной. Подать к столу, украсив зеленью.

Салат из цветной капусты с арбузом,  
помидорами и фруктами

*150 г цветной капусты, 100 г помидоров, 150 г арбуза, 150 г груш, 200 г сметанного соуса, зеленый салат,*

Мякоть арбуза нарезать крупными кубиками; груши, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. В середину салатника положить листики салата, на них горкой разместить кочешки вареной цветной капусты, вокруг букетиками — нарезанные фрукты, помидоры. Полить сметанным соусом.

### **Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком**

*400 г цветной капусты, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса, 25 г зеленого лука, соль, перец.*

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, промыть в холодной воде, выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить 20—30 мин. Откинуть на дуршлаг и охладить. Залить капусту подсолнечным маслом, уксусом, сахаром и перцем, посыпать измельченным вареным яйцом с луком.

### **Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком**

*150 г цветной капусты, 1 морковь, 1 огурец, 40 г лука зеленого, 4 яйца, 200 майонеза, 20 г соуса «Южный», зелень, соль.*

Свежие огурцы и морковь нарезать тонкими ломтиками, смешать с разобранной на кочешки отварной цветной капустой и нарезанным зеленым луком. Заправить половиной нормы майонеза и соусом «Южный». На десертную тарелку горкой выложить овощи, а на нее — половинки яиц. Полить майонезом. Украсить зеленым салатом. Посыпать зеленью.

### **Салат из цветной капусты с молочными продуктами**

*1 кочан цветной капусты, 1 стакан кефира, простокваши или йогурта, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар.*

Капусту разобрать на кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Кефир взбить с растительным маслом, солью, сахаром и этой смесью залить капусту.

### **Салат из цветной капусты со сливками**

*500 г цветной капусты, 120 г сливок, 30 г укропа (зелени), соль.*

Капусту освободить от листьев и поместить на 10—15 мин в подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды). Затем вынуть ее из воды, разобрать на отдель-

ные кочешки, промыть и отварить в соленой воде (10—12 мин). Капусту вынуть из отвара, охладить, уложить в салатник, полить сливками и посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из цветной капусты с сыром**

*500 г цветной капусты, 50 г сыра, 1 луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и 3 %-ного уксуса, соль.*

Головку капусты разобрать на кочешки и сварить с уксусом и солью до готовности. Охлажденную отварную капусту приправить сыром, мелко нарезанным репчатым луком и растительным маслом.

### **Салат из цветной капусты с орехами и брынзой**

*500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. ложки рубленых ядер грецкого ореха, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 г кефира, 2 ст. ложки сметаны, соль.*

Цветную капусту мелко порубить, смешать с грецкими орехами, зеленым луком, нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат подсоленной взбитой смесью кефира и сметаны.

## **СУПЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

### **Суп из цветной капусты с картофелем**

*600 г цветной капусты, 600 г картофеля, 200 г лука-порей, 160 г зеленого или консервированного горошка (или стручковой фасоли), 2 ст. ложки масла сливочного, 80 г сметаны, зелень, соль.*

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль, а затем на кусочки длиной 2,5—3 см и слегка пассеровать. В кипящий бульон (воду) положить пассерованный лук, разобранную на отдельные кочешки цветную капусту и нарезанный крупными кубиками (дольками) картофель. Варить до готовности. За 5—10 мин до готовности добавить консервированный зеленый горошек или стручковую фасоль (очищенную от прожилок и нарезанную на 2—3 части). При подаче добавить в суп сметану, посыпать зеленью.

### **Суп из цветной капусты с фасолью, морковью и хлебом**

*1 кочан цветной капусты, 1/2 стакана фасоли, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 средние репы, 200 г пшеничного черствого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Мелко нарезать перечисленные овощи, поместить

их в кастрюлю, добавить заранее намоченную набухшую фасоль, посолить, залить горячей водой (2 л) и варить до готовности. Перед концом варки всыпать натертый хлеб и заправить репчатым луком, слегка обжаренным в сливочном масле.

По желанию в суп можно добавить картофель.

Суп из консервированной цветной капусты

*1 банка консервированной капусты, 40 г жира или растительного масла, 50 г муки, зелень петрушки, 1 стакан молока, специи, соль.*

Приготовить светлую заправку: подогреть жир или растительное масло и перемешать с мукой. В заправку добавить мелко нарезанную петрушку, специи, развести соком консервированной цветной капусты, молоком и варить. В конце варки положить капусту и слегка проварить до готовности.

Суп из цветной капусты с заправкой и гренками

*400—500 г капусты, 1,5 л мясного бульона, 1 луковица, 20 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 7 г петрушки, соль, белые гренки.*

Головку обработанной капусты разобрать на мелкие кочешки и тушить с мелко нарезанным репчатым луком в масле в небольшом количестве воды или бульона. Часть маленьких кочешков отложить, остальные протереть через сито. В отвар добавить воду или бульон (до 1/2 л). Суп заправить светлой заправкой (см. выше), смешать с протертыми овощами, небольшим количеством молока и одним яичным желтком. Посолить, добавить петрушку и в самом конце положить оставленную капусту. Суп подать с белыми гренками.

Суп молочный с цветной капустой

*100 г цветной капусты, 500 г молока, 200 г воды, 30 г репы, 40 г моркови, 150 г картофеля, 50 г стручковой фасоли, 10 г масла сливочного, соль.*

Морковь и репу нарезать брусочками и слегка пасеровать. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и бланшировать. Стручковую фасоль очистить от прожилок и разрезать на 2—3 части. В кипящую воду положить подготовленную цветную капусту, картофель. В закрытой посуде быстро довести до кипения, уменьшить нагрев и при слабом кипении варить 15—20 мин. Когда сварятся овощи, влить горячее ки-

пяченное молоко. Довести до кипения, добавить по вкусу соль. Стручковую фасоль положить за 5—10 мин до окончания варки овощей.

### **Суп-пюре из цветной капусты {два способа}**

*600 г цветной капусты, 40 г муки, 75 г сливочного масла, 300 г молока.*

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и протереть через сито. Муку пассеровать на масле, добавить горячее молоко, размешать, влить смесь в капусту, проварить до густоты и заправить сливочным маслом.

*500 г цветной капусты, 100 г сливочного масла, 1 ч ложка муки, 375 г молока, 2 яйца, лимонный сок, соль.*

Капусту отварить в кипящей подсоленной воде, вынуть шумовкой на дуршлаг, затем нашинковать, потушить на масле, влить немного отвара и горячей протереть через сито. Добавить остальной отвар, заправить подсушенной мукой, разведенной кипяченым молоком, яйцом и лимонным соком. Подать к столу о гренками.

### **Протертый суп из цветной капусты с манной крупой**

*500 г цветной капусты, 100 г манной крупы, 1 л воды, 3 стакана молока, 1—2 яйца, 50 г сливочного масла, соль.*

Подготовленную капусту отварить в воде, отвар процедить, капусту протереть через сито. В отвар всыпать манную крупу, варить 10 мин, соединить с протертой цветной капустой, вновь вскипятить. Готовый суп заправить яйцом, смешанным с горячим кипяченым молоком, добавить сливочное масло, посолить.

### **Суп-крем из консервированной цветной капусты**

*1 банка цветной капусты, 60 г муки, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 1 яичный желток, соль.*

Разогреть масло, добавить муку и поджарить до получения заправки светлого цвета. Развести ее молоком и соком консервированной капусты и прокипятить. Консервированную капусту протереть через сито и переложить в кипящий суп. Перед подачей влить в суп сливки и яичный желток.

### **Цветная капуста с маслом**

*500 г цветной капусты, 60 г сливочного масла, соль.*

Очищенный кочан цветной капусты поместить на 30 мин в холодную подсоленную воду, а затем переложить в кипящую воду и отварить. Готовую капусту вынуть шумовкой, положить кочерыжкой вниз для стекания воды. Уложить кочан на блюдо, украсив вокруг веточками петрушки. Отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло.

### **Цветная капуста под сухарным соусом**

*700 г цветной капусты, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки молотых пшеничных сухарей, 2 вареных яйца, немного уксуса или лимонной кислоты, соль.*

Капусту разобрать на мелкие кочешки, отварить до полуготовности в подсоленной воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, воду слить. Положить капусту в тарелку и горячую залить маслом, прокаленным с сухарями до золотистого колера. Вокруг капусты разложить ломтики сваренного вкрутую яйца.

### **Цветная капуста под чесночным соусом**

*1 кочан цветной капусты. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1—2 ст. ложки муки, 2—3 зубчика чеснока, перец, соль.*

Средний кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде и разобрать на кочешки. Приготовить соус: муку поджарить с маслом до светло-желтого цвета, влить немного отвара капусты, посолить, поперчить, ввести толченый чеснок и варить до загустения. Горячую капусту залить приготовленным соусом и сразу подать к столу.

### **Цветная капуста под сливочным соусом**

*800—1000 г цветной капусты, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ч. ложки лимонного сока, 250 г сливок, сахар, соль, зелень петрушки.*

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса. В этом отваре охладить капусту, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Приготовить соус: муку, непрерывно помешивая, обжарить на сковороде без жира, а затем развести сливками так, чтобы не



и начинить ее мясным фаршем. Потушить в кастрюле с достаточным количеством маргарина при высокой температуре до готовности. Готовую капусту посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать с жареным картофелем и кочанным салатом или с голландским соусом. Можно подать со студнем или яичницей-болтушкой.

### **Тушеная цветная капуста с маслом и яйцом**

*500 г цветной капусты, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 2—3 яйца, зелень, соль.*

Отварить цветную капусту в кипящей подсоленной воде до полуготовности, остудить и разобрать на мелкие кочешки. В сотейнике со сливочным маслом потушить мелко нарезанный репчатый лук, добавить капусту, сливочное масло, соль, закрыть крышкой и тушить. В конце тушения всыпать мелко нарезанную зелень кинзы, петрушки, укропа, перемешать, добавить сливочное масло, если надо — еще соль, закрыть крышкой и тушить до готовности.

### **Тушеная цветная капуста с рыбой**

*500—600 г цветной капусты, по 40 г маргарина и муки, 1/4 л молока, лимонный сок, рыбное филе, укроп, соль.*

Соцветия капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг. На сковороде разогреть маргарин, положить кусочки рыбного филе, политые лимонным соком и обваленные в муке, слегка обжаренную капусту, залить молоком, плотно закрыть крышкой и недолго тушить на слабом огне. Перед подачей посыпать укропом. К этому блюду можно предложить на гарнир отварной рис.

#### **ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

### **Цветная капуста, жаренная в сухарях**

*500—600 г цветной капусты, 30 г сухарей, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла.*

Капусту отварить в подсоленной кипящей воде, вынуть шумовкой, разрезать на 2—3 части, обвалить в сухарях и обжарить с маслом. Подать можно со сметаной.

### **Цветная капуста во фритюре**

*/ кочан цветной капусты, 2 яйца, растительное масло, соль, молотый перец.*

Разобранную на мелкие кочешки капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Яйца смешать с солью и перцем. Растительное масло (в количестве, достаточном для получения фритюра) хорошо нагреть. В яичную смесь обмакнуть сваренные кочешки и сразу их опустить в горячий жир. Жарить до золотистого цвета. Подать как гарнир к птице или как самостоятельное блюдо.

### **Цветная капуста, жаренная по-грузински**

*1 кг цветной капусты, 200 г курдючного сала, 2 луковицы, специи, соль.*

Капусту разобрать на отдельные кочешки, промыть, опустить в горячую подсоленную воду и отварить до полуготовности. Воду слить, а капусту жарить с луком в перекаленном сале. При подаче посыпать перцем и солью.

### **Цветная капуста, жаренная в тесте**

*500 г цветной капусты, 1 стакан пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, подсолнечное масло, соль.*

Очищенную цветную капусту разобрать на отдельные кочешки, сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Приготовить жидкое тесто: к пшеничной муке прибавить часть молока, соль, желтки, затем взбитые белки. Облить капусту жидким тестом и обжарить в хорошо разогретом подсолнечном масле.

## **ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

### **Цветная капуста, запеченная с хлебом и колбасой**

*1 кочан капусты, 150 г белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 150 г вареной колбасы, 1/4 л молока, 1—2 яйца, 20 г мускатного ореха, соль.*

Разобранную на маленькие кочешки капусту отварить в подсоленной кипящей воде до полуготовности. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом или маргарином, положить сверху кружочки колбасы. На смазанную жиром сковороду уложить несколько кусочков хлеба с колбасой, на них капусту и снова слой хлеба с колбасой. Залить смесью из молока, яиц, соли, мускатного ореха, добавить жир и в течение 30 мин запе-

кать в духовом шкафу при высокой температуре до образования румяной корочки.

### **Цветная капуста, запеченная с картофелем**

*1 кочан цветной капусты, 150 г шпика, 500 г картофеля, 1 луковица, 2 яйца, 2—4 ст. ложки муки, соль, зелень петрушки.*

Капусту разобрать на отдельные кочешки и сварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде, процедить. Шпик нарезать кусочками и обжарить на сковороде вместе с нашинкованным луком. Поверх шпика положить капусту и нарезанный ломтиками вареный картофель, залить яйцами, взбитыми с мукой, посолить и запечь в духовке. Перед подачей украсить зеленью петрушки.

### **Запеканка из цветной капусты с морковью**

*600 г цветной капусты, 2 моркови, 40 г сливочного масла, 3 яйца, 250 г сухарей (из них 1/3 для посыпки формы), 1/2 стакана молока, 2 1/2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки натертого твердого сыра, 1—1 1/2 стакана сметанного соуса, соль.*

Цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, охладить и порубить. В миске растереть масло с яичными желтками, посолить, затем добавить капусту, смоченные молоком сухари, натертую вареную морковь, сметану. Все перемешать, влив яичные белки. Подготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпать сыром, обложить кусочками масла и запечь в духовке. Подать на тарелке со сметанным или голландским соусом.

### **Цветная капуста, запеченная под молочным соусом**

*1 кг цветной капусты, по 20 г сливочного масла и тертого сыра. Для соуса: 2 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока.*

Муку обжарить на масле, постепенно развести горячим молоком до получения однородной массы. Налить на сковороду 2 ст. ложки приготовленного молочного соуса, выложить на нее отваренную в подсоленной воде капусту, разобранную на кочешки, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в нагретой духовке. Готовую капусту полить разогретым маслом и подать.

### **Цветная капуста, запеченная под майонезом**

*600 г цветной капусты, 200 г майонеза, 60 г масла, соль.*

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

### **Цветная капуста, запеченная с сыром**

*800 г цветной капусты, 2 луковицы, 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 7/8 стакана молока, 1 стакан тертого сыра, 30 г сливочного масла, 1 лавровый лист, молотый перец, соль.*

Капусту сварить в подсоленной кипящей воде, до полуготовности, охладить и разобрать на мелкие кочешки. На сковороде растопить масло, слегка обжарить на нем нарезанный лук и муку, поперчить, посолить. Непрерывно помешивая, влить молоко. Положить лавровый лист, чуть прокипятить смесь и удалить лист. Смесь соединить с капустой и тертым сыром (1/3 стакана), все осторожно перемешать. Массу выложить в высокий противень, разровнять, посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в сильно разогретом духовом шкафу в течение 15 мин.

### **Цветная капуста, запеченная с ветчиной**

*700—800 г цветной капусты, 500 г ветчины, 4—5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 яйца, 250 г кислого молока, соль.*

Капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на кочешки и половину их положить в противень, смазанный маслом. Ветчину мелко нарезать, уложить на капусту, накрыть ее оставшейся капустой, сбрызнуть маслом и посыпать тертым сыром. Залить все яйцами, взбитыми с кислым молоком, и запечь в духовом шкафу. Подать к столу горячей.

### **Пудинг из цветной капусты с изюмом**

*300 г цветной капусты, 100 г изюма, 2 ст. ложки риса, 2 яйца, 2 1/2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молотых пшеничных сухарей, сахар, соль, 100 г сметаны.*

Капусту отварить в подсоленной воде, дать стечь жидкости, капусту мелко порубить или пропустить через мясорубку, смешать с припущенным рисом, маслом, молоком, изюмом, сырыми яйцами, посахарить и посолить. Хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную маслом, сверху еще раз полить маслом или

смазать взбитым яйцом, посыпать молотыми сухарями и запечь в нагретом духовом шкафу. Подать со сметаной и сахаром.

### **Пудинг из цветной капусты с творогом**

*По 200 г цветной капусты и творога, 2 моркови, 1 стакан молока, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, соль.*

Капусту мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Овощи залить половиной нормы молока, добавить кусочек масла, соль и тушить до мягкости. Из манной крупы и оставшегося молока сварить кашу, добавить творог, тушеные овощи, яичные желтки и хорошо перемешать. Осторожно ввести в смесь взбитые в пену белки. Массу выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в нагретом духовом шкафу.

### **БЛЮДА ИНОСТРАННОЙ КУХНИ**

Суп из цветной капусты по-английски

*1 кочан цветной капусты, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки сметаны или кислого молока, желток, соль.*

Кочан капусты разобрать на мелкие кочешки и поставить варить в смеси подсоленной воды и молока. Муку обжарить в сливочном масле и всыпать в суп. Поварить суп еще несколько минут на слабом огне, спить с плиты, заправить сметаной и желтком. Подать на стол с гренками.

Томатный суп из цветной капусты по-болгарски

*1 кочан цветной капусты, 250 г свежих помидоров, 50 г сливочного масла, 1 1/2 ст. ложки муки, зелень петрушки, 1 яйцо, 100 г протокваша, соль.*

Цветную капусту очистить, опустить на 10 мин в подсоленную воду; затем промыть, разобрать на мелкие кочешки, залить горячей водой, посолить, быстро довести до кипения и варить при слабом кипении. Перед готовностью заправить суп очищенными от кожицы и протертыми помидорами, пассерованной мукой, прокипятить, добавить взбитую с яйцом протоквашу.

Суп из цветной капусты по-чешски

*700 г цветной капусты, 40 г жира, 2 ст. ложки муки, 20 г моркови, соль, 80 г молока, 1 яйцо, сухая приправа из корней, 160 г хлеба для гренок.*

Очищенную и промытую в холодной воде цветную капусту отварить в подсоленной воде до мягкости, вынуть из отвара, положить в кастрюлю и закрыть крышкой (чтобы капуста была теплой). Белую мучную пассеровку развести отваром из капусты и варить 20—25 мин. Затем добавить разобранную на кочешки ка-

пусту, мелко нарезанную пассерованную морковь, сухую приправу из корней, довести суп до готовности и посолить. Заправить суп льезоном из молока и желтков. Подавать на стол с гренками. Цветная капуста под соусом по-чешски

*500 г капусты, 2 ч ложки сливочного масла, 1 ч. ложка муки пшеничной, 2 г мускатного ореха, зелень петрушки, соль.*

Обработанную цветную капусту сварить, отвар процедить, капусту положить в посуду и залить красной мучной пассеровкой, разведенной отваром из капусты. Затем добавить измельченный мускатный орех, соль и протереть смесь. При подаче на стол блюдо посыпать зеленью петрушки.

Овощное фрикассе по-чешски

*1 кочан цветной капусты, по 200 г моркови, зеленого горошка и стручковой фасоли, 100 г фасоли восковой спелости, 40 г маргарина, 1 яйцо, 30 г муки, 2 ст. ложки молока, лимонный сок или уксус, соль.*

Подготовленные овощи измельчить, потушить в небольшом количестве подсоленной воды. Из маргарина и муки приготовить светлую пассеровку, развести ее овощным отваром (375 мл) и хорошо прокипятить. Яйцо взбить с молоком и постепенно влить в соус. Приправить лимонным соком.

Тушеные овощи откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить их в приготовленный соус.

Цветная капуста, запеченная по-итальянски

*500 г цветной капусты, 40 г масла, по 50 г сыра, ветчины, вареных грибов, томатный соус, соль*

Сваренную в подсоленной воде, разобрannую на кочешки капусту уложить в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром, мелко нарезанной ветчиной, обложить нарезанными кружочками грибами. Все это полить соусом и поставить в духовой шкафу на 15 мин до подрумянивания.

Цветная капуста, запеченная по-немецки

*1 кочан цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, соус молочный (густой), 1/2 желтка яйца, 60 г белого хлеба, мускатный орех.*

Кочан цветной капусты погрузить в подсоленную кипящую воду, отварить и откинуть на сито. Когда отвар стечет, разобрать капусту на мелкие кочешки, заправить густым молочным соусом с желтками и мускатным орехом и сформовать из этой массы порции, спрессовав при помощи круглой чашки. Уложить порции на смазанный маслом лист, залить густым молочным соусом, сверху покрыть белой панировкой, смешанной с растопленным маслом, и запечь в духовом шкафу до подрумянивания.

Цветная капуста, запеченная по-польски

*2 кочана цветной капусты, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2—3 ст. ложки толченых сухарей, уксус, черный молотый перец.*

Капусту отварить в подсоленной и подкисленной уксусом воде, откинуть на дуршлаг, разделить на мелкие кочешки и уложить

в смазанную маслом огнеупорную посуду (или на противень). Сверху уложить кружочки сваренных вкрутую яиц, посыпать зеленью петрушки, перцем, поджаренными на масле сухарями и запечь в умеренно разогретом духовом шкафу.

Цветная капуста, запеченная по-швейцарски

*800 г капусты, 150 г сыра, 80—100 г черствого черного хлеба, 200 мл молока, 3 яйца, 15 г отварной сои, 20 г мускатного ореха, соль.*

Капусту, разобранную на кочешки, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Черствый хлеб натереть на терке, смешать с тертым сыром, залить молоком, добавить желтки, сою, мускатный орех. Все хорошо перемешать. Как только хлеб станет мягким, густым соусом залить выложенную на противень капусту и запечь в духовом шкафу.

## **БЛЮДА ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ**

САЛАТЫ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

### **Салат из сырой брюссельской капусты**

*200 г брюссельской капусты, 1 луковица, 50 г свеклы, зелень сельдерея, петрушки и укропа, 3 ст. ложки майонеза, соль.*

Кочанчики нашинковать, смешать с нарезанными луком, укропом, петрушкой и сельдереем, посолить, заправить майонезом. Все перемешать, украсить свеклой.

### **Салат из брюссельской капусты в маринаде**

*500 г брюссельской капусты, 3 ч. ложки тертого хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, зеленый лук, соль.*

Подготовленные кочанчики нашинковать и потушить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить капусту маринадом, приготовленным из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, толченой зелени и соли.

### **Салат из брюссельской капусты с морковью и зеленым горошком**

*400 г брюссельской капусты, 100 г моркови, 50 г зеленого консервированного горошка, 120 г майонеза, 0,5 г тмина, молотый перец, соль.*

Кочанчики промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Морковь очистить, натереть на терке с крупными отверстиями. Капусту, морковь, горошек

соединить, добавить соль, перец, тмин, перемешать и выложить в салатник. Полить майонезом и украсить зеленью.

#### **СУПЫ из БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ**

##### **Суп из брюссельской капусты**

*400 г брюссельской капусты, 3—4 моркови, 20 г корня петрушки, 1 большая луковица, 40 г сливочного масла, 40 г сметаны, зелень, соль.*

Морковь, петрушку, лук нашинковать, пассеровать на жире. В кипящую подсоленную воду опустить нарезанные кубиками картофель, пассерованные корни с луком и варить 10—15 мин. Очищенную, промытую и нашинкованную капусту добавить в кипящий суп и варить еще 15 мин. Подать со сметаной и зеленью.

##### **Суп из брюссельской капусты с мясом**

*300 г брюссельской капусты, 250 г говядины, по 30 г сливочного масла или маргарина и муки, 1 луковица, 250 г помидоров, перец красный, перец душистый, лавровый лист, соль.*

Мясо отварить, добавить в отвар поджаренную и разведенную бульоном муку, положить лавровый лист, душистый перец, прокипятить. Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры и кочанчики капусты. Варить 10—15 мин.

#### **ОТВАРНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

##### **Брюссельская капуста отварная с маслом**

*500 г капусты, 50 г сливочного масла, перец, соль.*

Отварить подготовленные кочанчики в подсоленной воде в течение 15 мин, вынуть шумовкой. Обсушить, заправить маслом, посолить, поперчить.

##### **Брюссельская капуста с сухарным соусом**

*500 г брюссельской капусты. Для соуса: 400 г сливочного масла, 100 г сухарей, 2 лимона, соль, молотый перец.*

Кочанчики сварить в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде; слегка поджарить, посыпать солью и перцем. Перед подачей полить капусту сухарным соусом.

*Приготовление сухарного соуса.* Сливочное масло растопить, добавить поджаренные молотые сухари, лимонный сок, соль и перемешать. Такой соус можно подать к любой капусте.



## **Брюссельская капуста с сельдереем в молочном соусе**

*500 г брюссельской капусты, 25 г сельдерея, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла, соль.*

Кочанчики отварить в подсоленной воде. Приготовить молочный соус (см. с. 143) и положить в него капусту. Посолить по вкусу.

## **Брюссельская капуста под майонезом**

*200 г брюссельской капусты, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 яблоко, соль, 1 1/2 ложки сахара, сок 1/2 лимона, 3 ст. ложки майонеза.*

Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, перемешать капусту с нарезанными кубиками луком, соленым огурцом и яблоком и заправить майонезом, лимонным соком и сахаром.

## **ТУШЕНАЯ И ЖАРЕНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

### **Гарнир из брюссельской капусты**

*750 г брюссельской капусты, 1 небольшая луковица, 50 г маргарина, соль, петрушка, вода.*

Кочанчики отделить от кочерыжки, вымыть, положить в кастрюлю, добавить немного воды, нарезанный лук, маргарин, соль, закрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Брюссельская капуста со специями**

*500 г брюссельской капусты, 30 г маргарина или растительного масла, 2 луковицы, лимонная цедра, специи, петрушка, 20 г сливочного масла, соль.*

Подготовленные кочанчики тушить в небольшом количестве воды (или бульона) с луком и маргарином или растительным маслом с добавлением специй и лимонной цедры. По окончании тушения добавить сливочное масло, а при подаче посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Брюссельская капуста жареная**

*600 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки масла, зелень (укроп и петрушка), соль.*

Кочанчики отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, обсушить. Обжарить капусту

в масле. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью, полить растопленным маслом.

### **Брюссельская капуста с жареным сыром**

*750 г брюссельской капусты, 500 г моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, мускатный орех, 100 г голландского сыра, мука, 3 яйца, кукурузные хлопья, соль.*

Капусту и морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Луквицу мелко нарезать и поджарить до золотистого цвета с 1 ст. ложкой сливочного масла (маргарина). Добавить капусту и морковь, посолить, заправить мускатным орехом. Влить  $\frac{1}{2}$  чашки воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Ломтики сыра обвалить в муке, во взбитом яйце (1 шт.) и толченых кукурузных хлопьях и тотчас же обжарить до золотисто-коричневого цвета. Кукурузные хлопья поджарить. При подаче положить на капусту 2 нарезанных кубиками крутых яйца и отдельно — ломтики жареного сыра.

### **Брюссельская капуста с жареной свиной**

*750 г брюссельской капусты, 6 ст. ложек 9 %-ного уксуса, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, соль, молотый перец, щепотка сахара, 2 луковицы, 600 г жареной свиной, молотый тмин.*

Кочанчики залить  $\frac{1}{2}$  чашки воды, накрыть крышкой и тушить около 15 мин. Дать стечь воде. Уксус, растительное масло, горчицу, перец, соль и сахар положить в салатник, выложить туда еще теплую капусту и дать постоять около 1 ч. Луквицу нарезать кольцами и смешать с капустой. Свиному свернуть рулетом, посыпать солью, перцем, тмином, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф, нагретый до 200°C. Жарить около 1 ч. Затем нарезать и подать с капустой. Можно подать вместе с жареными помидорами и жареным картофелем.

#### **ЗАПЕЧЕННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

### **Брюссельская капуста, запеченная с сыром**

*500 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана молочного соуса (см. с. 143), 2 ч. ложки томатной пасты, 100 г тертого сыра, соль.*

Кочанчики отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и обсушить, затем поджарить в масле. Залить небольшим количеством

молочного соуса, заправив его маслом. Положить на сковороду, сбрызнуть томатной пастой, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

### **Брюссельская капуста, запеченная в соусе**

*400 г капусты, 3 ч. ложки муки, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, молотые белые сухари, соль.*

Кочанчики отзарить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг. Муку подрумянить на сковороде с 1 ст. ложкой масла; размешивая, влить горячее молоко, вскипятить. Добавить 1 ст. ложку тертого сыра, соединить все с капустой. Выложить капусту в кастрюлю, смазав ее изнутри маслом и посыпав мукой. Сверху капусту посыпать молотыми белыми сухарями, 1 ст. ложкой тертого сыра, сбрызнуть маслом и подрумянить блюдо в духовом шкафу.

### **Омлет с брюссельской капустой**

*400 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки растительного масла или 1 ст. ложка сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока, 14 г лука зеленого или зелени (петрушки, сельдерея).*

Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде до полуготовности, слегка обжарить в растительном или сливочном масле на сковороде, залить яйцом, взбитым с молоком, и запечь в духовом шкафу. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком или зеленью (сельдерея, петрушки). Омлет подать теплым.

### **Брюссельская капуста, запеченная с яйцами**

*500 г брюссельской капусты, 30 г маргарина, 2 яйца, соль.*

Кочанчики тушить на маргарине в небольшом количестве воды. Желтки яиц отделить, белки взбить до появления пены, добавить щепотку соли. Из белковой пены с помощью шприца сделать на смазанной жиром сковороде 2 «кольца» и запечь их в духовом шкафу. В каждое «кольцо» осторожно влить по желтку, вокруг кольца уложить «розочки» тушеной брюссельской капусты и снова поместить в духовой шкаф до готовности желтка. К блюду подать картофель.

### **Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной**

*500 г брюссельской капусты, 20 г маргарина или растительного масла, 150 г ветчины, 20 г сыра, 1 луковица, соль.*

Кочанчики тушить на маргарине или растительном масле с мелко нарезанным луком в небольшом количестве бульона или подсоленной воды до полуготовности. Затем добавить мелко нарезанную вареную ветчину и положить в смазанную жиром кастрюлю. Посыпать тертым сыром и запекать 30 мин в духовом шкафу.

### **Фаршированная брюссельская капуста**

*300—400 г брюссельской капусты, 500 г мясного или грибного фарша, 40 г сливочного масла, 250 г сметаны, соль.*

Кочанчики отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Каждый кочанчик начинить фаршем так же, как белокочанную капусту, раздвигая листики. В кастрюлю положить масло, фаршированную капусту, полить сметаной и тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол капусту выложить на блюдо и залить соком, в котором она тушилась. К этому блюду можно подать отварной картофель или картофельное пюре.

### **БЛЮДА ИНОСТРАННОЙ КУХНИ**

#### **Итальянский суп «Минестронэ»**

*По 150 г брюссельской капусты и кольраби, 200 г картофеля, 20 г сливочного масла, 50 г сыра, 1 морковь, 20 г корня петрушки, куриные потроха, костный бульон, 50 г отварных спагетти (макарон), черный молотый перец, 60 г риса, соль.*

В небольшом количестве бульона потушить рис. Отдельно на масле обжарить нарезанные овощи и куриные потроха. Овощи соединить с тушеным рисом, добавить немного спагетти (макарон), поперчить, посолить и залить таким количеством бульона, чтобы суп получился густым. При подаче посыпать тертым сыром.

#### **Французский суп «Гарбюр»**

*250 г брюссельской капусты, 250 г фасоли или гороха, 1 морковь, ветчина или копченая грудинка, 2—3 ст. ложки гусиного жира, тимьян, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Замоченную накануне фасоль сварить в подсоленной воде до мягкости. Смешать с нарезанной капустой, морковью, ветчиной или копченой грудинкой и варить до готовности. В конце варки суп поперчить, посолить, добавить зелень петрушки, тимьян и лавровый лист. В готовый суп положить гусиный жир.

Брюссельская капуста, жаренная в тесте, по-бельгийски

*450 г брюссельской капусты, 1 небольшая луковица, 75 г масла сливочного, 150 г белого соуса, 150 г томатного соуса, 90 г кляра, молотый черный перец, мускатный орех, соль.*

Вареные кочанчики высушить на салфетке и порубить ножом (не очень мелко). Нарезанный лук пассеровать в масле, не подрумянивая, и добавить в капусту. Посолить по вкусу, залить белым соусом, посыпать черным перцем, мускатным орехом и хорошо размешать. Из полученной смеси сформовать шарики величиной с кочанчик сырой брюссельской капусты, обмакнуть их в кляр и жарить во фритюре до образования румяной корочки. Подавать горячими с томатным соусом.

Капуста по-брюссельски

**500 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка масла, 1 стакан мясного бульона,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сливок, 1—2 желтка, мускатный орех, соль.**

Капусту потушить в кастрюле в небольшом количестве подсоленного бульона с маслом до готовности. При тушении часто встряхивать кастрюлю, чтобы капуста не пригорала. Посыпать тертым мускатным орехом, снять с огня. Желток смешать со сливками и этой смесью залить капусту. Подавать в горячем виде.

Брюссельская капуста по-итальянски

**500 г брюссельской капусты, по 2 ст. ложки маргарина и муки, 1 стакан молока, 1—2 ст. ложки сливок, 10—15 г мускатного ореха, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки тертого сыра, соль.**

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Из маргарина и муки приготовить подливку с добавлением горячего молока и сливок. Получив соус бешамель, дать ему постоять, заправить перцем, мускатным орехом и соком лимона. Капусту залить соусом, вновь потушить и посыпать тертым сыром.

Брюссельская капуста по-румынски

**500 г брюссельской капусты, 3 ст. ложки топленого сала или растительного масла, 10 горошин перца, соль.**

Разогреть в небольшой кастрюле топленое сало или растительное масло. Кочанчики нашинковать, сложить в посуду и тушить на слабом огне до подрумянивания. Время от времени помешивать содержимое, подливая, если нужно, воду. Готовую капусту посолить, добавить перец горошком. При желании влить немного борща или подкислить лимонной кислотой, растворенной в кипяченой воде. Можно добавить тертый сыр.

## **БЛЮДА ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ**

### **САЛАТЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ**

**Салат из савойской капусты с маслом и уксусом**

**500—600 г савойской капусты, по 2 ст. ложки яблочного уксуса и масла растительного, сахар, соль.**

Чистую капусту нашинковать, посолить, уложить в салатник, посыпать сахаром, влить уксус, масло и все перемешать.

### **Салат из савойской капусты, моркови, яблок и перца**

*500 г савойской капусты, 2 моркови, 2 яблока, 100 г сладкого овощного перца, 8 г сахара, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла растительного, лимонная кислота, соль, зелень.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью, смешать с очищенными, нарезанными и сбрызнутыми лимонной кислотой овощами и яблоками, чтобы они не потемнели. Затем заправить сахаром, сметаной или маслом.

### **Салат из савойской капусты и помидоров**

*500 г савойской капусты, 5 красных помидоров, 1 луковица, 1 веточка петрушки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.*

Капусту нашинковать, добавить мелко нарезанный лук, нарезанные дольками помидоры, соль, лимонный сок, растительное масло. Все перемешать и украсить веточкой петрушки.

### **Салат из савойской капусты с яблоками и чесноком**

*500 г савойской капусты, 3 яблока, 5 долек чеснока, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль.*

Капусту нашинковать, посолить, смешать с яблоками, нарезанными ломтиками, толченым чесноком. Овощи и яблоки полить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

### **Салат из савойской капусты с грецкими орехами и чесноком**

*400 г савойской капусты, 30 г лимонного сока, 70 г очищенных грецких орехов, 30 г чеснока, 80 г растительного масла, соль, молотый перец.*

Капусту промыть, обсушить, нарезать соломкой, слегка припустить в собственном соку (10—12 мин), охладить и залить ореховым соусом.

**Приготовление орехового соуса:** ядра орехов залить кипящей водой, затем воду слить, удалить с орехов пленку и просушить их. Орехи растереть вместе с чесноком, добавив сок лимона, соль, перец, и постепенно влить теплое растительное масло. Полученную массу взбить. Готовый соус охладить.

## ОТВАРНАЯ САВОЙСКАЯ КАПУСТА

### Савойская капуста с маслом

*500 г савойской капусты, 80 г сливочного масла, 4 ч. ложки молотых пшеничных сухарей, соль.*

Кочан разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде до готовности, слить воду, обсушить, посыпать каждую часть кочана сухарями и полить разогретым сливочным маслом.

### Савойская капуста со сметаной

*800 г савойской капусты, 1/2 стакана сметаны, 2 ч. ложки муки, 5 ст. ложек капустного отвара, 3 г тмина, соль, сахар, уксус.*

Нашинкованную капусту залить 1 стаканом кипящей воды, накрыть крышкой, сварить ДО мягкости. Приправить по вкусу уксусом, тмином, солью и сахаром. Заправить мукой, разведенной капустным отваром, прокипятить и смешать со сметаной. Подавать к картофелю, свинине.

### Савойская капуста с мускатным орехом

*4 небольших кочана савойской капусты, 1 ст. ложка масла сливочного, 1/2 ст. ложки муки, 2 луковицы, немного мускатного ореха, 500—750 г бульона, соль.*

Очищенные кочаны капусты разрезать на 4 части, вскипятить в соленой воде, откинуть на дуршлаг. Залить капусту бульоном, положить лук, приправить мукой и маслом, варить до готовности, после чего всыпать измельченный мускатный орех.

Это кушанье может быть прекрасным гарниром к жареной утке.

### Савойская капуста под соусом

*4 небольших кочана савойской капусты, 50 г шпика, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, соль.*

Очищенные кочаны капусты разрезать на 4 части, опустить в кипящую соленую воду, довести ДО кипения, откинуть на дуршлаг. На дно кастрюли положить шпик, нарезанный ломтиками, затем капусту, полить овощным стваром и варить ДО готовности. Масло поджарить с мукой, развести горячим бульоном, прокипятить. Желтки развести горячим соусом, хорошо перемешав, нагреть на сильном огне, но не кипятить. Готовую капусту выложить на блюдо и облить приготовленным соусом.

## ТУШЕНАЯ САВОЙСКАЯ КАПУСТА

### Савойская капуста, тушенная с помидорами

*1 кочан савойской капусты, 5 помидоров, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки рубленых орехов, 50 г сливочного масла, 1 чашка молока или овощного бульона, 0,5 л воды, 30 г маргарина, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.*

Нашинкованную капусту потушить в разогретом сливочном масле, добавив соль, орехи и горячее молоко или бульон. Помидоры и крупно нарезанный лук сварить в кипящей воде, протереть через дуршлаг, поджарить на маргарине. Приготовить белый соус (см. с. 143). Все соединить и вновь потушить.

### Савойская капуста, тушенная в томатном соусе

*800 г савойской капусты, 1—2 чашки молока, соль, 2 ст. ложки тертых орехов, 80 г маргарина, большая луковица, сахар и перец.*

Нарезанную капусту потушить в молоке, добавив соль, орехи, маргарин (примерно половину указанного количества) и лук. Добавить томатный соус (см. с. 143), специи, тщательно перемешать, прокипятить и довести до готовности.

## ЖАРЕНАЯ САВОЙСКАЯ КАПУСТА

### Пирожки жареные из савойской капусты

*1 кг савойской капусты, 40 г сушеных грибов, 1/2 стакана манной крупы, 80 г жира, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г молотых сухарей, зелень петрушки, соль.*

Нашинкованную капусту залить грибным отваром, посолить и потушить до готовности. Всыпать подсушенную манную крупу и тушить еще 15—20 мин. Охлажденную массу пропустить через мясорубку, посолить, разделить на порции (лепешки), в каждой сделать углубление и заполнить поджаренным рубленым луком, смешанным с вареными измельченными грибами, яйцом и зеленью петрушки. Придать изделиям овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить в жире.

### Котлеты из савойской капусты

*1 кг савойской капусты, 1/2 стакана молока, 4 ст. ложки манной крупы, 1—2 яйца, 3—4 ст. ложки сухарей, 15 г сливочного масла, соль.*

Капусту шинковать, сложить в кастрюлю, залить водой или молоком, добавить соль и тушить до готов-



ности. В готовую массу при помешивании постепенно всыпать манную крупу, затем вновь тушить 2—3 мин, добавляя сырые яйца. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалить их в сухарях, затем обжарить на разогретой сковороде в масле.

Капусту можно и не тушить, а обдать кипятком и дать постоять 15—20 мин.

К котлетам подать молочный, яичный или сметанный соус.

### **Шницель из савойской капусты**

*1 кг савойской капусты, 200 г соуса, 4 яйца, 2 1/2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки молотых сухарей, 60 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль.*

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, отварить кочан в подсоленной воде до готовности, затем переложить на сито, дать стечь воде. Разобрать капусту на отдельные листья, толстые стебли слегка отбить или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалить в муке, смочить в яйце, обвалить в сухарях и с обеих сторон обжарить на сливочном масле. Отдельно к капустному шницелю подать сметану или сметанный соус.

### **ЗАПЕЧЕННАЯ САВОЙСКАЯ КАПУСТА**

#### **Голубцы, фаршированные овощами**

*800 г савойской капусты, 200 г моркови, 80 г репы, 100 г лука репчатого, 4 яйца, 60 г сливочного масла или маргарина, 200 г соуса, 20 г муки, 40 г риса, укроп, соль.*

Листья капусты подготовить, обдать кипятком, обсушить. На каждый лист положить начинку, приготовленную из мелко нарезанных поджаренных овощей, сваренных вкрутую яиц и вареного риса, и завернуть их в виде рулетиков. Голубцы обвалить в муке, обжарить, залить сметанным соусом с томатом и луком, запечь в духовке до готовности.

#### **Слоеная савойская капуста**

*1 кочан савойской капусты, 75—100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана молотых сухарей.*

Капусту отварить в подсоленной воде и, разобрав на отдельные листья, сложить слоями в кастрюлю, смазанную маслом. На каждый слой (лист) положить кусочки масла и облить сметаной. Таким способом

приготовить несколько слоев. Последний верхний слой дополнительно посыпать сухарями, подрумяненными на сливочном масле. Поставить в горячий духовой шкаф на 15 мин.

#### **Савойская капуста со сливками**

*1 кочан савойской капусты, 2 яйца, 100 г сухарей, 2 стакана сливок, соль.*

Кочан отварить в подсоленной воде, разрезать на 4 части, каждую из которых обвалить во взбитых яйцах и молотых сухарях. Плотно уложить в сотейник, облить сливками и запечь в духовом шкафу.

#### **Запеканка из савойской капусты**

*700 г савойской капусты, 4 ст. ложки молока, 60 г сливочного масла, 2 1/2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 4 ч. ложки молотых сухарей, 20 г сыра, 4 ст. ложки сметаны.*

Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, залить молоком, добавить масло и тушить до полуготовности 15—20 мин. При непрерывном помешивании засыпать манную крупу и варить 5—10 мин, заправить яйцом и посолить. Готовую капусту выложить на смазанный жиром противень, разровнять, покрыть сметаной, посыпать тертым сыром и сухарями, запечь в духовом шкафу. При подаче запеканку разрезать на порции, полить сметаной.

### **БЛЮДА ИНОСТРАННОЙ КУХНИ**

#### **Обед из одного блюда по-пихельштейнски**

*600 г савойской капусты, по 250 г моркови и картофеля, 150 г сельдерея, 250 г лука-порея или репчатого, по 50 г баранины, говядины и свинины, 30 г маргарина, сладкий перец, соль, зелень петрушки.*

Овощи мелко нарезать. В плотно закрываемую посуду положить маргарин и расположить слоями картофель, капусту, другие овощи и мясо, посолить. Затем долить бульон, сваренный из мозговых костей, и тушить.

При подаче посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### **Голубцы по-гречески**

*1 кг савойской капусты, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 50 г изюма, 1 чашка риса, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 чашки куриного бульона, по 1 ч. ложке тимьяна, черного молотого перца и базилика, 375 г рубленой баранины. 1 яйцо, 2 пучка укропа, 8 помидоров или банка консервированных помидоров, очищенных от кожицы, 1 стакан йогурта или сметаны, 1 ст. ложка крахмала, соль.*

Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Изюм положить на сито, обдать горячей водой и обсушить. В сковороде разогреть масло и потушить в нем лук и чеснок до золотистого цвета. Всыпать рис и еще немного потушить. Влить бульон, всыпать пряности и изюм и варить 20 мин.

Сковороду снять с огня. Содержимое охладить и выложить в миску. Ввести мясной фарш, яйцо, рубленый укроп, все перемешать и приправить.

Из кочана капусты вырезать кочерыжку и варить ее 5 мин в подсоленной воде, затем обдать холодной водой и дать ей стечь. Разобрать капусту на отдельные листья. На каждый большой лист положить 2—3 маленьких листа, посолить, поперчить, распределить на них фарш и свернуть, придав форму голубцов.

Глубокую кастрюлю или сковороду смазать маслом, уложить в нее голубцы и помидоры и поставить в предварительно разогретый до 180°C духовой шкаф на 1 ч. Готовые голубцы вынуть и поставить в теплое место.

Йогурт растереть с крахмалом и влить в томатный соус, оставшийся в посуде. Еще раз подогреть и при подаче на стол полить этим соусом. Голубцы по желанию гарнировать долькой лимона и подать с рассыпчатым отварным рисом.

### **Голубцы по-немецки**

*1 1/2 кг садовой капусты, 500 г говяжьего фарша, по 1/4 ч. ложка черного молотого перца и мускатного ореха, 100 г маргарина, соль.*

Капустные листья положить в большую миску, залить соленым кипятком, выдержать 2 мин и откинуть на дуршлаг. Затем посыпать мускатным орехом, положить на них предварительно подготовленный и сформованный в виде колбаски фарш, завернуть голубцы и скрепить их шпилькой.

В большой глубокой сковороде на сильном огне разогреть маргарин и обжарить в нем голубцы со всех сторон до появления коричневого колера. Затем добавить кипяток, наполовину закрыть голубцы водой. Сковороду закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф со средним нагревом, примерно на 45 мин.

Соус, оставшийся на сковороде, можно по желанию загустить мукой и приправить. Подать с отварным картофелем.

## **БЛЮДА ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

### **САЛАТЫ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

#### **Салат из краснокочанной капусты с маслом**

*1 кг краснокочанной капусты, по 1 ст. ложке сахара и соли, 1 стакан 2 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла.*

Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжки, нашинковать, посыпать солью (на 1 кг капусты 1 ст. ложка соли), перетереть до появления сока. Сложить в посуду, залить уксусом. Перед употреблением отжать от уксусной воды и заправить растительным маслом и сахаром.

Салат из краснокочанной капусты  
с помидорами и яблоками

*600 г краснокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 1 яблоко, 2 ч. ложки уксуса, сахар, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.*

Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 мин в подсоленную воду, промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать в виде тонкой лапши. Посолить, дать постоять 15 мин, затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать.

Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных помидоров, сверху положить мелко нарезанные яблоки, посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками  
и горчичным соусом

*500 г краснокочанной капусты, 200 г яблок, 80 г растительного масла, 2 яйца, 25 г готовой горчицы, 30 г лимонного сока, соль.*

Капусту нашинковать, яблоки разрезать на 4 части и, удалив семена, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить. Желток растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое растительное масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить с яблоками, белками яиц, добавить по вкусу соль. Салат выложить в салатник и полить подготовленным соусом.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком

*500 г краснокочанной капусты, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.*

Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль. Украсить веточкой петрушки или укропа.

Салат из краснокочанной капусты со сливками

*500 г краснокочанной капусты, 3 яйца, 1 морковь, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 120 г сливок, соль.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, капусту нашинковать, добавить рубленые яйца, натертую на крупной терке морковь, соль и все перемешать. Овощи посыпать зеленым луком и полить сливками.

Салат «Экспресс»

*520 г краснокочанной капусты, 1 ч. ложка сахара, 1/2 стакана мелко нарезанного лука, 2 1/2 ст. ложки майонеза, соль.*

Нашинкованную капусту посыпать солью и перетереть до появления сока, затем добавить сахар, лук и майонез.

Салат из краснокочанной капусты  
с медом и яблоками

*200 г краснокочанной капусты, 2 ст. ложки меда, 100 г яблок, 2 1/2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Нашинкованную капусту смешать с медом, маслом, нарезанными яблоками и посолить.

Салат из маринованной краснокочанной капусты

*130 г краснокочанной капусты, 1/5 стакана уксуса, 2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, по 0,2 г корицы и гвоздики, 1 ч. ложка соли.*

Капусту шинковать, посыпать солью и перетереть до появления сока и размягчения. Затем отжать, положить в фаянсовую посуду, залить уксусом, добавить сахар, растительное масло, отвар корицы и гвоздики (проварить корицу и гвоздику в 50 мл кипящей воды в течение 3 мин).

Салат из вареной краснокочанной капусты

*500 г вареной краснокочанной капусты, 60 г жира или свиного сала, 20 мл 3 %-ного уксуса, 2 ч. ложки вина или вишневого сока, 1 яблоко, по 1 ст. ложке растительного масла и сахара, 10 г лимонной цедры, соль.*

Нашинкованную отваренную в подсоленной воде капусту тушить в расплавленном жире или на свином сале с добавлением небольшого количества уксуса и нарезанных яблок. Во время тушения добавить красное вино или красный (вишневый) сок и заправить сахаром. Когда капуста остынет, добавить в нее растительное масло и лимонную цедру.

Смешанный салат

из красно- и белокочанной капусты

*По 100 г краснокочанной и белокочанной капусты, 2 луковицы, 10 г натертого хрена, 1 ч. ложка лимонного или яблочного, или вишневого сока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г хрустящих кукурузных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль.*

Краснокочанную и белокочанную капусту шинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать, доба-

вить мелко нарезанный лук, хрен, сок, полить маслом, сверху посыпать хрустящими хлопьями и зеленью.

#### ТУШЕНАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Краснокочанная капуста по-русски

*500 г краснокочанной капусты, 40 г жира, 100 г сельдерея, 1 корень петрушки, 2 бутона гвоздики, 1 луковица, соль, сахар.*

Капусту, петрушку, сельдерей мелко нарезать, добавить тушеный в жире лук с солью, сахаром и гвоздикой, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности.

Краснокочанная капуста,  
тушенная с красным соусом

*500 г краснокочанной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла или кулинарного жира, 1 ст. ложка томата-пюре, 1/4 ст. ложки уксуса, соус, соль. Для соуса: на 1 л бульона — 1 морковь, 20 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 200 г томата-пюре, 2 ст. ложки муки, специи, соль.*

Кочан капусты очистить, нарезать соломкой, посыпать солью, перцем и сложить в посуду (лучше керамическую), смазанную маслом. Сбрызнуть капусту уксусом, закрыть крышкой и поставить тушить на небольшом огне. Готовую капусту заправить красным соусом, добавив в него сахар.

Приготовление красного соуса. Сварить бульон из обжаренных мясных костей, процедить, 1/5 часть бульона охладить, всыпать слегка обжаренную муку, размешать. В остальной бульон положить томат-пюре, мелко нарезанные и обжаренные корни (морковь, петрушку) и лук. Нагреть бульон до кипения, влить в него при помешивании бульон с мукой и варить 1 ч.

Краснокочанная капуста, тушенная с каштанами

*500 г краснокочанной капусты, 1/2 стакана бульона, 50 г свиного сала, 9—10 каштанов, соль, перец.*

Капусту нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить бульоном, добавить свиное сало, соль, перец и очищенные мелко нарезанные сырые каштаны. Все перемешать и тушить до готовности.

Краснокочанная капуста, тушенная с рисом

*1 кочан капусты, 4 луковицы, 1/2 стакана риса, 3 ст. ложки варенья из черной смородины, 100 г бульона, 100 г свиного топленого сала, соль.*

Лук измельчить и поджарить на свином сале. Капусту мелко нарезать, смешать с луком, выложить слоем в эмалированную посуду, поверх положить слой риса, добавить варенье, свиное топленое сало и бульон. Плотнo закрыть посуду крышкой и варить на слабом огне 4—5 час.

Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью

*/ кочан капусты, 1 стакан фасоли, 2 ч. ложки муки, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, сахар, соль.*

Предварительно замоченную фасоль сварить без соли. Краснокочанную капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю, влить немного воды, ввести масло и тушить до мягкости. После этого добавить отваренную фасоль, поджаренную на масле муку, лук, томат-пюре, сахар, соль и кусочки вареного мяса. Все перемешать и вновь тушить до готовности. Подать с отварным картофелем.

Голубцы из краснокочанной капусты

*300 г краснокочанной капусты, 100 г вареной колбасы, 1 яйцо, 25—50 г белого хлеба, 1 ст. ложка горчицы, 40 г маргарина или шпика, уксус, соль.*

Отделить от кочана большие листья и ошпарить их кипятком для размягчения. Сделать фарш: пропустить через мясорубку колбасу, замоченный отжатым хлеб, перемешать с яйцом и специями. На подготовленные капустные листья положить фарш, свернуть и обжарить со шпиком или маргарином. Готовые голубцы переложить в кастрюлю, добавить нашинкованные яблоки и тушить до полной готовности.

Трубочки из краснокочанной капусты

*800 г краснокочанной капусты, 350 г сарделек, 1 яйцо, 40 г шпика, 40 г маргарина, 100 г молотых сухарей, 1 ст. ложка горчицы, соль.*

Капусту очистить, разделить на листья и ошпарить кипятком. Приготовить фарш: мелко нарезанные сардельки перемешать с сырым яйцом, сухарями, горчицей и солью. Готовый фарш равномерно распределить на 4 капустных листа, скатать каждый трубочкой и скрепить ниткой. Готовые трубочки обжарить в нарезанном кубиками шпике и маргарине, затем тушить в закрытой посуде до готовности.

## **Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками и колбасой**

*700 г краснокочанной капусты, 300 г яблок, 250 г колбасы, 150 г сливочного масла, 4 ч. ложки сахара, 1 небольшая луковичка, 100 г красного вина, 40 г уксуса, перец, соль.*

Чистую капусту отварить, нарезать соломкой, смешать с очищенными и нарезанными яблоками, посыпав сахаром. В кастрюле растопить масло, потушить в нем нарезанный ломтиками лук, а затем положить капусту с яблоками. Заправить уксусом, вином, перцем, солью и тушить на слабом огне до готовности. Выложить на блюдо, вокруг разложить ломтики поджаренной вареной колбасы.

### **БЛЮДА ИНОСТРАННОЙ КУХНИ**

Салат с майонезом по-польски

*500 г краснокочанной капусты, 150 г яблок, 60 г зеленого лука, 100 г майонеза, соль, 4 ч. ложки уксуса.*

Обработанную капусту нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть уксусом и слегка перетереть. Промытые и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Капусту, яблоки, лук соединить, прибавить майонез, выложить в салатник.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски

**111** ;

*500 г капусты, 100 г фасоли, 200 г яблок, 100 г лука, 80 г растительного масла, соль, 2 ч. ложки сахара.*

Обработанную и промытую капусту нарезать тонкой соломкой, бланшировать (кипятить 2—3 мин), откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, тертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, растительное масло, уксус, соль, сахар и все перемешать. Подавать к рыбным и мясным блюдам.

Салат из краснокочанной капусты с хреном по-польски

*500 г краснокочанной капусты, 1/2 ст. ложки сметаны, хрен, растительное масло, лимон, сахар, соль, перец, зелень петрушки.*

Капусту нашинковать, опустить в кипящую воду на несколько секунд, отбросить на дуршлаг и облить холодной водой. Когда вода стечет, капусту смешать с остальными компонентами. Подавать в охлажденном виде.

Краснокочанная капуста по-гречески

*500 г краснокочанной капусты, 40 г бараньего жира, 100 г зеленого горошка, 100 г колбасы, 2 стручка красного сладкого перца, 1 долька чеснока, соль.*

Нашинкованную капусту потушить на бараньем жире с добавлением чеснока, зеленого горошка и перца. Тушеные овощи смешать с нарезанной кусочками колбасой.



Краснокочанная капуста, тушенная с ряженкой по-индийски  
*600 г краснокочанной капусты, 100 г топленого масла, 125 г ряженки, тмин, красный перец, соль.*

В кастрюле разогреть масло и пряности, прибавить капусту, размешать и тушить 5 мин. Затем влить ряженку и вновь тушить при помешивании до тех пор, пока не выпарится жидкость.

Краснокочанная капуста по-скандинавски

*500 г краснокочанной капусты, 100 г свиного смальца или жира, 1 стакан виноградного вина, 1 луковица, 5 ст. ложек смородинового желе, ягоды можжевельника, соль, перец.*

Капусту нашинковать, добавить свиной смалец или жир, вино, измельченную луковицу, желе, соль, перец и нарубленные ягоды можжевельника. Все тщательно перемешать и тушить в закрытой кастрюле до готовности. Подавать на гарнир к жаркому из свинины, гуся или дичи.

## БЛЮДА ИЗ КОЛЬРАБИ

### САЛАТЫ ИЗ КОЛЬРАБИ

Салат из кольраби и картофеля

*1—2 шт. кольраби, 6 картофелин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, молотый перец.*

Кольраби очистить, нарезать кубиками, припустить до готовности и охладить. Очищенный картофель отварить на пару, охладить. Овощи смешать, добавить рубленый репчатый лук, молотый перец, полить майонезом, украсить веточкой петрушки или укропа.

Салат из кольраби с редисом

*1—2 шт. кольраби, 10 шт. редиса, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 сладкий красный перец, 4 ст. ложки соуса, соль, молотый перец.*

Кольраби очистить, натереть на крупной терке, смешать с нарезанным ломтиками редисом, добавить мелко нарезанный сладкий перец, соль, молотый перец. Полить соусом и посыпать зеленым луком.

Салат из кольраби с редисом,  
морковью и ветчиной

*200 г кольраби, по 100 г редиса, моркови и ветчины, 2 яйца, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана йогурта или простокваши, 7 г мяты, по 14 г зеленого лука и петрушки, соль.*

Кольраби очистить, натереть на крупной терке и смешать с нарезанным кружочками редисом, мелко натертой морковью, нарезанными кубиками белками

сваренных вкрутую яиц. Яичные желтки протереть, добавить растительное масло и йогурт, соль, мяту, зеленый лук и петрушку. Заправить этой смесью овощи, тщательно перемешать. Блюдо украсить свернутым ломтиком ветчины и зеленью.

### **Салат из кольраби и редьки**

*1—2 шт. кольраби, 1—2 редьки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль, молотый перец.*

Кольраби и редьку очистить, натереть на крупной терке, смешать с нарезанными соломкой солеными огурцами, мелко нарезанным луком, солью и перцем. Полить салат соусом и посыпать укропом.

### **Салат из кольраби с солеными огурцами**

*1—2 шт. кольраби, 2 соленых (или свежих) огурца, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль, молотый перец.*

Кольраби и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, смешать с очищенными от кожицы и семян и нарезанными ломтиками огурцами, рублеными яйцами, добавить соль и молотый перец. Полить продукты соусом и посыпать укропом.

### **Салат из кольраби с морковью и яблоками**

*400 г кольраби, 200 г моркови, 200 г майонеза, 2 ч. ложки сахара, соль.*

Кольраби и морковь очистить от кожицы, промыть и натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать свежие яблоки (их очистить от кожицы и удалить сердцевину). Все смешать. Заправить майонезом, солью и сахаром. При подаче оформить дольками яблок и моркови, посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Салат из кольраби с морковью и сметаной**

*200 г кольраби, 40 г моркови, 100 г сметаны, петрушка, укроп, 20 г сельдерея (зелень).*

Морковь очистить, промыть и нашинковать, кольраби промыть, очистить, тонко нарезать и соединить с нашинкованной морковью. Подготовленные овощи уложить в салатник, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из кольраби с тыквой**

*400 г кольраби, 100 г сметаны, 100 г молока, 150 г тыквы, 0,5 г кардамона, 30 г лимонного сока.*

Кольраби очистить, промыть, нарезать соломкой, припустить в молоке в течение 15—20 мин и охладить. Тыкву очистить, нарезать кубиками, припустить в собственном соку с добавлением кардамона (7—10 мин) и охладить. Кольраби соединить с тыквой, добавить соль, перец, сок лимона и перемешать. Выложить горкой в салатник и полить сметаной.

### **Салат из кольраби с помидорами, редисом и огурцами**

*300 г кольраби, 100 г помидоров, 50 г свежих огурцов, 100 г редиса, 50 г зеленого лука, 120 г майонеза*

Кольраби очистить, нарезать соломкой. Помидоры и огурцы нарезать дольками, редис — кружочками, зеленый лук нашинковать. Подготовленные овощи соединить, заправить солью, перцем, выложить в салатник и залить майонезом.

### **Салат, смешанный со сливками**

*По 200 г кольраби и овощного перца, по 100 г помидоров, моркови и корня сельдерея, 200 г сливок, 90 г майонеза, соль.*

Кольраби очистить, вымыть и натереть на терке. Стручки перца разрезать вдоль и нарезать соломкой. Чистые корни моркови и сельдерея натереть на терке. Помидоры разрезать на 4 части. Сливки хорошо растереть с майонезом и солью. Все подготовленные овощи сложить в миску, залить заправкой и перемешать.

### **Салат из кольраби с яблоками и молочными продуктами**

*2—4 шт. кольраби, 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек сметаны, кефира или йогурта, соль, сахар, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Кольраби и яблоки нашинковать, добавить зелень петрушки, сахар, соль, растительное масло, сметану или кефир. Все перемешать и сразу подавать.

### **Салат «Весенний» с кольраби**

*100—125 г кольраби, 100 г кочанного салата, 75 г моркови, 50—75 г редьки, 200 г кефира или простокваши, лимонный сок, соль, сахар, 1 яйцо, 50 г огурцов.*

Подготовленный кочанный салат нарезать полоска-

ми; морковь и кольраби натереть на терке; редьку и огурцы нарезать. Все смешать. Выложить в салатник, полить кефиром, заправить его пряностями и лимонным соком. При подаче украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

### **Салат «Витаминовый»**

*200 г кольраби, 160 г моркови, 45 г зеленого лука, 240 г яблок, 160 г консервированного компота, 35 г лимона, 160 г сметаны, 30 г сахара, соль.*

Очищенные кольраби и морковь натереть на терке с крупными отверстиями; свежие яблоки нарезать соломкой; зеленый лук мелко нарезать; плоды консервированного компота отделить от сиропа; персики или абрикосы, груши или яблоки нарезать дольками. Все подготовленные овощи и плоды смешать. Добавить сахар, сироп компота, сок лимона, сметану, соль. Осторожно перемешать. При подаче украсить салат нарезанными консервированными плодами, свежими яблоками, морковью и листиками салата.

### **Салат из кольраби с зеленым луком и маслом**

*850 г кольраби, 100 г зеленого лука, 70 г растительного масла, соль.*

Кольраби натереть на терке с крупными отверстиями, зеленый лук нашинковать. Все смешать. Заправить растительным маслом, солью и еще раз перемешать.

### **Салат из кольраби со сметаной**

*500 г молодой кольраби, 7 г стакана сметаны, 20 г сахара, соль, черный молотый перец.*

Кольраби натереть на крупной терке, мелкие листочки порубить и все залить сметаной. Добавить сахар. Посолить, поперчить, перемешать содержимое и подать к столу.

## **СУПЫ ИЗ КОЛЬРАБИ**

### **Суп из кольраби**

*100 г кольраби, 20 г моркови, 25 г репы, 5 г петрушки, 5 г сельдерея, 10 г лука репчатого, 10 г лука-порей, 5 г томата-пюре, 50 г картофеля, 10 г масла, 10 г салата или шпината, 25 г сметаны.*

Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук нарезать ломтиками и пассеровать на жире с добавлением то-

мата-пюре. Кольраби, нарезанную ломтиками, и картофель кубиками погрузить в кипящую воду на 1—2 мин и откинуть на сито. В кипящий овощной отвар положить подготовленные овощи и варить на слабом огне. За 5 мин до окончания варки добавить нарезанный шпинат или салат и лук-порей. Сметану подать в соуснике.

### **Суп из кольраби, овощей и фасоли**

*140 г кольраби, 200 г картофеля, 150 г петрушки, 150 г моркови, 20 г корня петрушки, 20 г лука репчатого, 40 г лука-порея, 30 г фасоли, 20 г жира (столового маргарина или топленого животного жира), 750 г отвара кольраби.*

Подготовленные кольраби, картофель, морковь нарезать кубиками, корень петрушки и лук репчатый — мелкими кубиками; лук-порей нашинковать. Морковь, репчатый лук и лук-порей пассеровать. Кольраби припустить до готовности. В кипящий отвар кольраби положить картофель, пассерованные морковь и лук, петрушку. За 10 мин до готовности овощей добавить припущенную кольраби, предварительно сваренную до готовности фасоль, специи и соль. При подаче посыпать суп зеленью петрушки.

### **Суп из кольраби с консервированным зеленым горошком**

*140 г кольраби, 125 г консервированного зеленого горошка, 125 г отвара зеленого горошка, 1 луковица, 1,5 л воды, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, соль, молотый перец.*

Тертую на крупной терке кольраби, нарубленный репчатый лук, зеленый горошек залить кипящей смесью воды и молока с отваром зеленого горошка, добавить соль, перец, сливочное масло и довести до кипения. При подаче посыпать укропом.

### **Суп-пюре из кольраби и овощей**

*80 г кольраби, 90 г картофеля, по 60 г репы и моркови, 40 г лука репчатого, по 20 г зеленого консервированного горошка, пшеничной муки или сливочного масла, 150 г молока, 1/4 яйца, 750 г бульона или воды.*

Подготовленные кольраби и репу нарезать кружочками или брусочками и припустить в бульоне. Репчатый лук и морковь нарезать и пассеровать. Зеленый горошек (вместе с отваром) довести до кипения; картофель варить до готовности. Овощи горячими протее-

реть, соединить с подготовленным белым соусом, развести бульоном. Смесь довести до кипения. Добавить соль. Суп-пюре охладить до 80—85 °С. Заправить яично-молочной смесью. Для этого яичные желтки размешать в однородную массу и, помешивая, постепенно влить горячее молоко. Смесь проварить на водяной бане до загустения. Готовый суп-пюре можно хранить на водяной бане при 80—85 °С.

К супу-пюре можно подать гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию), кукурузные или пшеничные хлопья (25 г) или пирожки (с мясным, овощным или крупяным фаршем).

Если готовить вегетарианский суп-пюре, то норму молока и яиц можно увеличить вдвое.

#### ОТВАРНАЯ КОЛЬРАБИ

##### **Кольраби отварная с маслом**

*500 г кольраби, 20 г сливочного масла, 3—4 ч ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль.*

Очищенную кольраби нарезать брусочками и отварить до готовности в небольшом количестве кипящей подсоленной воды. При подаче на стол добавить сливочное масло и посыпать зеленью петрушки.

##### **Кольраби с морковью**

*4 шт. кольраби, 4 шт. моркови, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, сахар, соль, укроп.*

Кольраби и морковь очистить от кожуры, нашинковать на крупной терке, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить до готовности; добавить муку с маслом и сахаром, тщательно перемешать и прокипятить. При подаче посыпать зеленью.

##### **Кольраби в молочном соусе**

*500 г кольраби, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молочного соуса, 2 яйца, соль.*

Кольраби очистить, нарезать дольками и варить в небольшом количестве воды с добавлением масла. Готовую кольраби заправить молочным соусом. Перед подачей посыпать измельченными крутыми яйцами и зеленью,

Кольраби припущенная с зеленым горошком  
в молочном соусе

*500 г кольраби, 40 г столового маргарина, 200 г зеленого горошка, 300 г молочного соуса, 20 г сливочного масла, соль. Для гренек: 120 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 20 г сливочного масла или маргарина, соль.*

Подготовленную кольраби припустить с добавлением жидкости и жира. Зеленый консервированный горошек вместе с отваром довести до кипения и варить 3—4 мин. Смешать с припущенной кольраби, молочным соусом. Осторожно перемешать. Добавить соль и довести до кипения. При подаче полить сливочным маслом.

К кольраби подать гренки. Для их приготовления черствый пшеничный хлеб нарезать тонкими ломтиками (треугольниками или ромбиками) и замочить их в яично-молочной смеси с добавлением соли и сахара. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Отвар от припущенной капусты и зеленого горошка использовать для приготовления молочного соуса.

Кольраби отварная в молоке

*500 г кольраби, 100 г молока, 30 г сливочного масла, соль.*

Очистить и нарезать кольраби небольшими ломтиками; припустить, добавить немного молока и масла. Кольраби можно использовать в качестве самостоятельного блюда или гарнира к мясу или рыбе.

ТУШЕНАЯ КОЛЬРАБИ

Кольраби, тушенная в сметане с томатом-пюре

*750 г кольраби, 45 г маргарина столового, 30 г пшеничной муки, 120 г сметаны, 45 г томата-пюре, перец, соль.*

Подготовленную кольраби нарезать ломтиками, посолить и панировать в просеянной муке. Обжарить со всех сторон до появления румяной корочки. Добавить сметану, томат-пюре, молотый перец и на слабом огне тушить до мягкости. При подаче полить соусом, в котором тушилась кольраби.

Кольраби, тушенная с морковью

*750 г кольраби, 250 г моркови, 1/2 стакана молока или воды, мелко нарезанный укроп, 40 г сливочного масла или маргарина, соль.*

Очищенную кольраби и морковь нарезать небольшими ломтиками, добавить молоко или воду, жир, соль. Тушить до готовности. Готовое блюдо посыпать укропом.

### **Кольраби, тушенная с помидорами в сметанном соусе**

*200 г кольраби, 40 г репчатого лука, 50 г помидоров, 15 г столового маргарина, 100 г сметанного соуса, зелень.*

Репчатый лук нашинковать и пассеровать до готовности. Подготовленную кольраби нарезать брусочками и обжарить до появления румяной корочки. Смешать со сметанным соусом. Свежие помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, нарезать дольками, а затем обжарить так, чтобы они слегка покрылись корочкой. Соединить с подготовленной кольраби, пассерованным луком и тушить до готовности. При подаче посыпать зеленью.

### **Кольраби, тушенная со свежими грибами и помидорами**

*200 г кольраби, 50 г помидоров, 50 г свежих грибов, 40 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 35 г сметаны, соль.*

Подготовленную кольраби нарезать брусочками или кубиками, посолить и обжарить с разогретым жиром до образования румяной корочки. Добавить сметану и на слабом огне тушить до готовности. Свежие грибы очистить, тщательно промыть, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг и охладить. Затем нарезать ломтиками и обжарить. В конце тепловой обработки добавить нарезанные дольками свежие помидоры (предварительно очищенные от кожицы). Помешивая, варить 10—12 мин. Тушеную кольраби соединить с жареными грибами, пассерованным репчатым луком, затем тушить 5—10 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Кольраби по-русски**

*500 г кольраби, 30 г сливочного масла или маргарина, 150 г копченой колбасы, 100 г сметаны, зелень, соль.*

Молодую кольраби нарезать кружочками и тушить в сливочном масле или маргарине. Затем кружочки веерообразно выложить на блюдо и полить сметаной, добавить копченую колбасу и посыпать петрушкой или укропом.



## **Рагу из кольраби**

*500 г кольраби, 50 г сливочного масла или топленого сала, 2 крупные луковицы, 20 г муки, 250 г мясного бульона или воды, 30 г томата-пюре, 2 ч. ложки жженого сахара, соль.*

Молодую кольраби очистить, вымыть, нарезать ломтиками или тонкими пластинками толщиной 0,5 см и тушить в небольшом количестве масла или сала. Отдельно поджарить тонко нарезанный лук, прибавить муку, развести небольшим количеством мясного бульона или воды, ввести томат-пюре, жженный сахар. Полить кольраби соусом и тушить до готовности. Подать в горячем виде.

## **Пюре из кольраби**

*500 г кольраби, 150 г картофеля, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 яйца, пряности.*

Кольраби и картофель очистить и нарезать кусочками. Листья кольраби нарезать полосками. Все положить в подсоленную воду и тушить 20 мин. Листья капусты вынуть. Овощи откинуть на дуршлаг, приготовить из них пюре в миксере, приправить по вкусу, смешать с листьями. Из яиц приготовить яичницу глазунью. При подаче гарнировать ею пюре.

## **ЖАРЕНАЯ КОЛЬРАБИ**

### **Оладьи из кольраби**

*500 г кольраби, 100 г яблок, 100 г пшеничной муки, 100 г молока, 1 яйцо, 30 г сахарного песка, 30 г кулинарного жира, 100 г сметаны, соль.*

Очищенную кольраби нарезать кружочками. Припустить в воде с добавлением жира до полуготовности. Добавить нарезанные яблоки (удалив семенную коробочку) и припустить до готовности. Затем протереть или пропустить через мясорубку с частой решеткой. Всыпать просеянную пшеничную муку, добавить молоко, соль, сахарный песок, яичные желтки. Все тщательно перемешать. Ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Выпекать оладьи на хорошо разогретой с жиром сковородке. При подаче полить сметаной.

### **Кольраби, обжаренная ломтиками**

*6 шт. кольраби средней величины, 100 г томата-пасты, 50 г муки, 2 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.*

Очищенные кольраби сварить до полуготовности в подсоленной воде, нарезать ломтиками толщиной 1 см, смазать их с обеих сторон томатом-пастой и обвалить в муке, а затем во взбитых яйцах. Обжарить в жире с обеих сторон. При подаче полить растопленным маслом.

## ЗАПЕЧЕННАЯ КОЛЬРАБИ

### Запеченная кружочками кольраби

*2 шт. кольраби, 1 яйцо, 10 г сухарей, 1 лимон, соль, зелень петрушки.*

Кольраби нарезать кружочками толщиной 1 см и тушить в небольшом количестве подсоленной воды до тех пор, пока они не будут отходить друг от друга. Затем обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалить в белой панировке и запечь в горячем жире до золотисто-коричневого цвета. Готовые кружочки полить лимонным соком; украсить петрушкой. В горячем виде это блюдо — гарнир к мясным кушаньям, в холодном (приправленное майонезом)—пикантная закуска к ужину.

### Кольраби с томатным соусом

*600 г кольраби, 400 г картофеля, 200 г сарделек или колбасы, 1 луковица, 1 ч. ложка тмина, соль, 2 яйца, 1/2 стакана простокваши, кефира или йогурта, 30 г маргарина, 50 г шпика, томатный соус, соль.*

Сваренную до полуготовности кольраби и отварной картофель нарезать кубиками, перемешать с кусочками колбасы, тертым луком, тмином, яйцами, простоквашей. Обжарить ломтики шпика и добавить в подготовленную массу. Запечь в духовом шкафу и подавать с томатным соусом. Блюдо можно посыпать смесью из сырого мелко нарезанного лука, тертого хрена и зелени.

### Кольраби, запеченная с ветчиной

*750 г кольраби, 50 г маргарина, 200 г ветчины, 2—3 яйца, 1 стакан простокваши или кефира, 1/3 ч. ложки красного перца, соль,*

Очищенную кольраби сварить до полуготовности в подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками. Растопить на сковороде маргарин, положить ломтики кольраби, а на них — кусочки ветчины и залить смесью яиц с кефиром или простоквашей. Запечь в духовом шкафу. Готовое блюдо посыпать красным перцем.

## ФАРШИРОВАННАЯ КОЛЬРАБИ

### Кольраби, фаршированная рисом и мясом

*800 г кольраби, соль. Для фарша: 200 г мяса, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, яйцо, 80 г жира, 1 1/2 стакана сметанно-томатного соуса, перец, соль.*

Кольраби очистить, вырезать сердцевину, вымыть и отварить в подсоленной воде до мягкости. Затем наполнить ее фаршем, приготовленным из мяса, яйца, вареного риса, поджаренного лука, перца и соли. Фаршированную кольраби положить в кастрюлю, смазанную жиром, залить сметанно-томатным соусом и тушить до готовности.

*Приготовление соуса.* Томат-пюре (1 1/2 ст. ложки) протереть сквозь сито, уварить до половины объема и ввести в сметанный соус.

### Фаршированная кольраби к картофелю

*4—5 шт. кольраби, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль, зелень.*

Кольраби тушить в растительном масле или маргарине в небольшом количестве соленой воды до полуготовности. Отрезать от кольраби кусок в виде крышечки, вырезать сердцевину и заполнить ее мясной, грибной или рисовой начинкой. Затем закрыть кольраби крышечкой и продолжать тушить в том же отваре до готовности. В бульон добавить для густоты поджаренную муку и мелко нарезанные листья кольраби, петрушку и другую зелень. Фаршированные кольраби уложить в кастрюлю, добавить воду, жир и потушить. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой или укропом.

К фаршированной кольраби идет томатный соус, соус с паприкой, голландский соус и соус бешамель или тертый сыр.

### Пудинг из кольраби с яблоками

*105 г кольраби, 5 г сливочного масла или маргарина столового, 50 г молока, 105 г яблок, 10 г сахара, 1/2 яйца, 15 г манной крупы, 10 г молотых сухарей, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны или сметанного соуса.*

Подготовленную кольраби нарезать кубиками или соломкой и припустить в молоке с жиром до готовности. Яблоки с удаленной сердцевиной нарезать мелкими кубиками или соломкой; добавить воду, полови-

ну нормы сахара и припустить до готовности. Кольраби смешать с яблоками. Довести до кипения. Всыпать, помешивая, просеянную манную крупу и варить смесь до загустения. Затем охладить до 50 °С. Добавить растертые с сахаром яичные желтки и хорошо перемешать. В два приема ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать сверху вниз. Массу положить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму. Поверхность разровнять, посыпать молотыми сухарями. Запекать пудинг до готовности.

Готовый пудинг слегка охладить и нарезать на порции. При подаче полить сливочным маслом, сметаной или сметанным соусом.

#### БЛЮДА ИНОСТРАННОЙ КУХНИ

Салат из кольраби по-немецки

**400 г кольраби, 20 г растительного масла, 25 г лука, зелень петрушки, соль, 60 г заправки салатной или майонеза.**

Кольраби, нарезанную ломтиками или соломкой, и нарезанный лук заправить растительным маслом и припустить до полуготовности. Затем быстро охладить, посолить и заправить салатной заправкой или майонезом, посыпать зеленью.

Суп из кольраби по-румынски

**400 г кольраби, 60 г картофеля, 15 г сливочного масла, 6 г муки, 1/4 яичного желтка, 12 г сметаны, соль.**

Очищенную и нарезанную ломтиками кольраби положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и ввести нарезанный мелкими кубиками картофель. Затем заправить мучной пассеровкой, посолить, довести до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной, растереть с желтками.

Кольраби тушеная по-венгерски

**342 г кольраби, 50 г молока, 10 г сливочного масла, 3 г муки, зелень петрушки, 3 г соли.**

Капусту обработать, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сложить ее в сотейник, добавить немного воды и часть сливочного масла и тушить при закрытой крышке до готовности. Затем посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. При подаче на стол полить молочным соусом (основным),

Кольраби тушеная по-румынски

**342 г кольраби, 15 г сливочного масла или сала топленого, 10 г сахара, соль, 30 г хлеба.**

Кольраби очистить, промыть и нарезать ломтиками одинаковой величины. Тушить, добавив масло (топленое сало), сахар, соль и воду. Во время тушения следует встряхивать посуду, что-

бы не пригорело, и добавлять воду. Готовую кольраби подавать с гренками из белого хлеба, обжаренными в масле,

Рагу из кольраби по-румынски

*342 г кольраби, 15 г сливочного масла или сала топленого, 40 г лука, 4 г муки, 100 г мясного бульона, 100 г томата-пюре, 5 г сахара, соль.*

Молодую кольраби очистить, помыть, нарезать ломтиками: толщиной 0,5 см и тушить, добавив масло. Затем залить томатным соусом с луком и тушить до готовности.

Кольраби, тушенная с луком и тмином, по-чешски

171 г кольраби, 8 г жира, 16 г лука, 1 г тмина, 5 г уксуса, 5 г сахара, соль.

Очищенную и нарезанную брусочками кольраби посолить и тушить до готовности, добавив тмин и немного воды. Пассерованный мелко нарезанный лук и разведенную мучную пассеровку ввести в тушеную кольраби. Затем добавить сахар, соль, уксус и проварить в течение 5—6 мин. Подавать па стол как отдельное блюдо или как гарнир к кнедликам, жареному картофелю и мясным блюдам.

Кольраби, тушенная в сметанном соусе, по-чешски

*500 г кольраби, 1/2 стакана сметанного соуса, соль.*

Кольраби нарезать тонкими кружочками и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. Залить сметанным соусом с паприкой, для приготовления которого использовать отвар.

## БЛЮДА ИЗ БРОККОЛИ

Салат из брокколи

*500 г брокколи, 1—2 моркови, 1 огурец, 50 г зеленого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ложки тмина, уксус или лимонный сок, соль, сахар, черный молотый перец.*

Тмин залить горячей водой и выдержать 20—30 мин. Брокколи и морковь отварить в подсоленной воде. Брокколи выложить на сито, дать стечь воде, разделить на части длиной 3—4 см. Морковь натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками, нарезать зеленый лук. Все перемешать с растительным маслом, полить уксусом или лимонным соком и водой, в которой намачивался тмин. Приправить по вкусу сахаром, солью, молотым перцем.

Суп из брокколи

*400 г брокколи, 1 морковь, 2—3 помидора, 2—3 картофелины, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.*

Лук нарезать кружочками, поджарить в небольшом количестве масла. В кипящий мясной бульон по-

дожить нарезанную брокколи, поджаренный лук, нарезанные кубиками морковь и картофель. К концу варки добавить измельченные и очищенные от кожицы помидоры. Подавать на стол со сметаной.

### **Капуста брокколи, запеченная с картофелем и сыром**

*1 кг брокколи, 750 г сваренного в мундире картофеля, 200 г плавленого сыра «Янтарь», 50 г тертого твердого сыра, 25 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, по 250 г молока и воды, черный молотый перец, мускатный орех, соль.*

Брокколи вымыть, толстые стебли разрезать вдоль. Лук нарезать кубиками и пассеровать в масле; смешать с капустой, влить немного воды, приправить по вкусу. Перемешать, переложить в кастрюлю и тушить 10 мин. Затем влить молоко, добавить пропущенный через мясорубку или мелко нарезанный картофель, плавленый сыр, мускатный орех. Перемешать, выложить в форму, поверхность разровнять, посыпать тертым сыром. Запечь в духовом шкафу.

## **БЛЮДА ИЗ ПЕКИНСКОЙ! КАПУСТЫ**

### **Салат из пекинской капусты с заправкой**

*240 г пекинской капусты, 60 г салатной заправки, 20 г репчатого лука.*

Крупные листья пекинской листовой капусты нарезать на 2—3 части, полить заправкой, перемешать, уложить в салатник и посыпать измельченным луком. Салатную заправку приготовить из смеси майонеза и уксуса в соотношении 1 : 2.

### **Пекинская капуста с яйцами на завтрак**

*400 г пекинской капусты, 60 г сливочного масла, 4 яйца, соль.*

Листья капусты нарезать соломкой, посолить, припустить на сковороде в масле. На середину сковороды, раздвинув капусту, осторожно выбить яйца, Не нарушая желтка.

## **СОУСЫ, ЗАПРАВКИ И МАРИНАДУ ДЛЯ КАПУСТНЫХ БЛЮД**

Соусы служат необходимым дополнением к овощным блюдам. Они улучшают вкус и аромат, повышают пищевую и энергетическую ценность овощей, способ-

ствуют возбуждению аппетита. В состав многих соусов входят жир, сметана, яйца и другие высокопитательные продукты. Пользуясь различными соусами, можно приготовить из одного и того же продукта разнообразные по внешнему виду и вкусу блюда.

Ниже даны наиболее распространенные рецепты соусов к овощным блюдам.

### **Белый основной соус**

*Уз стакана молока, 1/2 ч. ложки муки, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.*

Муку слегка обжарить на масле, развести горячим молоком с добавлением капустного отвара так, чтобы получился густой соус.

### **Соус томатный**

*1/2 стакана томата-пюре, 1/2 ст. ложки муки, по 1/2 шт. моркови, петрушки и лука, 1 ст. ложка масла, соль.*

Морковь, корень петрушки (или сельдерея), лук очистить, мелко нарезать и жарить в масле, добавив во время жарения муку. Затем положить томат-пюре, размешать, развести стаканом воды (или мясного бульона) и варить на слабом огне 5—10 мин. После окончания варки соус протереть, посолить, положить кусочек сливочного масла и размешать.

### **Соус молочный**

*1 1/2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 1 1/2 ст. ложки масла, соль.*

Муку жарить с таким же количеством масла и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Соус варить, непрерывно помешивая, в течение 10 мин, а затем посолить.

### **Соус сметанный**

*2 стакана сметаны, по 1 ст. ложке муки и масла, 1/2 стакана овощного отвара, соль.*

Муку слегка обжарить с таким же количеством масла и развести овощным отваром и сметаной. Прокипятить в течение 5 мин, приправить солью и процедить.

### **Соус сметанный с томатом**

*1 стакан сметаны, 1/2 стакана овощного отвара, 1 1/2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, соль, молотый перец.*

Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать, добавить томат-пюре и продолжать жарить 3—4 мин, чтобы жир принял окраску томата. После этого влить приготовленный заранее сметанный соус (см. выше), размешать и дать прокипеть 5 мин. Приправить солью и перцем.

### **Голландский соус**

*40 г сливочного масла или маргарина, 20 г муки, 1 стакан молока, 1—2 яйца, 5 мл лимонного сока, 20 г мускатного ореха, соль.*

Желтки растереть с кусочками масла или маргарина, добавить немного воды и слегка нагреть при непрерывном помешивании. Когда смесь загустеет, снять с огня и, не прекращая мешать, влить горячий белый соус, добавить тертый мускатный орех и лимонный сок.

### **Соус с яйцом**

*1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, бульон.*

Муку слегка обжарить на масле, развести бульоном и дать соусу прокипеть 10—15 мин. Яичный желток развести в 1/4 стакана бульона или молока, влить в соус и размешать.

### **Соус яично-масляный**

*2 яичных желтка, 150 г сливочного масла, лимонный сок, соль.*

В кастрюлю влить 2 ст. ложки холодной воды, добавить тщательно отделенные яичные желтки, посолить и взбить. Поставить на слабый огонь и, подкладывая по небольшому куску масла, помешивать, не допуская сильного нагревания. Когда соус загустеет, в него прибавить по вкусу тонкой струей лимонный сок.

### **Соус лимонный**

*80 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 250 г сливок, 1 лимон, сахар, соль.*

Масло растереть с мукой в кастрюле, влить сливки, добавить сахар и соль, ввести натертый на терке лимон. Полученную массу прокипятить, осторожно помешивая.

### **Соус грибной**

*50 г сухих грибов, 1 ст. ложка муки, 2 стакана грибного бульона, 1 луковичка, 2 ст. ложки сливочного масла, соль,*



Грибы промыть в теплой воде, залить тремя стаканами холодной воды и оставить на 2—3 ч, затем в этой же воде сварить без соли. Муку обжарить в 1 ст. ложке масла до светло-коричневого цвета и развести горячим процеженным грибным бульоном. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 мин. В мелко нарезанный пассерованный лук добавить нашинкованные сваренные грибы и вместе прожарить, а затем переложить в соус, приправить солью и прокипятить.

### **Соус сухарный**

*2 ст. ложки молочных сухарей, 3—4 ст. ложки сливочного масла, соль.*

В разогретое масло всыпать молотые сухари и, поставив кастрюлю на огонь, дать им подрумяниться.

Можно сначала сухари поджарить на сковороде без масла, а затем соединить их с растопленным маслом.

### **Соус бешамель**

*1 л капустного отвара, 70 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока.*

В растопленном масле обжарить нарезанный лук, добавить муку и продолжить жарение, постепенно добавляя капустный отвар и молоко. Соус посолить и довести до кипения.

### **Заправка салатная**

*На 200 г заправка — 1 1/2 ст. ложки растительного масла, 150 г уксуса 3 %-ного, 1/2 ч. ложки сахара, перец, соль.*

Соль, сахар и перец хорошо размешать в уксусе и растительном масле. Перед использованием взболтать.

### **Заправка салатная с томатным соком, чесноком и луком**

*1 стакан растительного масла, по 1/2 стакана томатного сока и 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка сахара, 2—3 зубчика чеснока, перец молотый, соль.*

Чеснок и зеленый лук мелко нарезать и растереть с солью и сахаром до получения однородной массы, развести томатным соком, столовым уксусом и влить растительное масло.

### **Заправка салатная из майонеза и сметаны**

*По 1 стакану майонеза и сметаны, сахар, молотый перец, соль.*

Майонез смешать со сметаной, добавить по вкусу сахар, перец, соль и хорошо перемешать.

### **Маринад**

*600 г моркови, 150 г репчатого лука, 60 г томата-пасты, 100 г растительного масла, 300 г уксуса 2 %-ного, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка душистого перца, 2—3 лавровых листика, 1/2 % ложки корицы, 1—2 ч. ложки хмели-сунели.*

Нашинкованные или натертые овощи пассеровать с томатом-пастой на растительном масле до готовности.

Добавить уксус, лавровый лист, гвоздику, корицу или хмели-сунели и варить в течение 15—20 мин. В конце варки заправить солью и сахаром.

## **ДИЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ**

### **Сок капустно-морковный**

*300 г капусты, 3 крупные моркови, мелко нарезанный зеленый лук.*

Морковь очистить, положить в соковыжималку, добавить капусту и отжать сок.

Сок разлить в два стакана и обильно посыпать зеленым луком.

### **Сок из кольраби и яблок**

*1 маленькая кольраби, 3 яблока.*

С двух яблок срезать верхушки и вырезать мякоть и сердцевину, по возможности оставляя тонкие стенки. В соковыжималку положить мякоть яблок, 1 целое яблоко и очищенную кольраби. Отжать сок. Разлить в вырезанные яблоки и посыпать нарезанными листьями кольраби.

### **Напиток «Зимовье»**

*3/4 стакана сока свежей капусты, по 2 ст. ложки морковного и яблочного сока, сахар.*

В капустный сок влить морковный и яблочный. Добавить сахар и перемешать. Подать слегка охлажденным.

### **Напиток «Десертный»**

*По 3/4 стакана сока свежей капусты и моркови, 10 г сливок, сахар.*

В капустный сок влить морковный. Всыпать сахар, хорошо перемешать. Напиток подать со взбитыми сливками.

### **Напиток «Осень»**

*По 1 стакану капустного рассола и томатного сока, 1 ст. ложка лимонного сока, 3/4 стакана сахара, охлажденная кипяченая вода, соль.*

В рассол квашеной капусты влить томатный и лимонный соки, воду, ввести сахар, посолить и перемешать.

### **Напиток из капустного рассола и хрена**

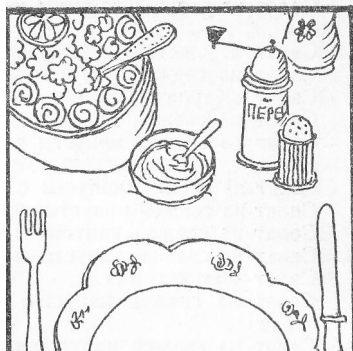
*1 стакан капустного рассола, 100 г хрена, 0,5 л воды.*

Натертый хрен залить водой и дать настояться 2-3 ч. Влить капустный рассол, перемешать и охладить.

## СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Продукт	Стакан (250 см <sup>3</sup> ), г	Столо- вая ложка, г	Чайная ложка, г	1 шт., г
Крупа гречневая (ядрица)	210	25	8	
Крупа манная	200	25	8	
Крупа перловая	230	25	8	
Крупа ячневая	180	20	6	
Крупа рисовая	230	25	8	
Крупа «Геркулес»	90	12	3	
Мука пшеничная	160	25	8—10	
Пшено	220	25	8	
Саго	180	20	7	
Мак	155	15	5	
Сахарный песок	200	25	8	
Крахмал картофельный	200	30	9	
Соль	325	30	10	
Сухари молотые	125	15	5	
Толокно	140	22	8	
Толченые орехи	120	20	7	
Фасоль	220	30	10	
Горох лущеный	230	25	10	
Горчица сухая	—	—	4	
Какао-порошок	—	25	9	
Желатин (в порошке)	—	15	3	
Уксус	250	15	5	
Молоко цельное	250	18	5	
Сливки 20 %-ные	250	18	5	
Сметана 10 %-ная	250	20	9	
Сметана 30 %-ная	250	15	11	
Масло растительное	230	17	5	
Свиной жир (топленый)	245	20	5	
Маргарин	—	15	4	
Масло животное топленое	245	17	5	
Масло сливочное	210	40	15	
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Морковь средняя	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Петрушка	—	—	—	50
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Яйцо среднее	—	—	—	55—65

## СОДЕРЖАНИЕ



КАПУСТНЫЕ ОВОЩИ	3
Белокочанная капуста	11
Цветная капуста	14
Брюссельская капуста	16
Савойская капуста	17
Краснокочанная капуста	18
Кольраби	18
Брокколи	19
Пекинская капуста	20
СПОСОБЫ ПЕРЕРАБОТКИ КАПУСТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	22
Квашение	22
Приготовление капустного сока	26
Стерилизация и пастеризация квашеной капусты	27
Маринование	28
Сушка и замораживание	30
БЛЮДА И ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАПУСТНЫХ ОВОЩЕЙ	32
Блюда из свежей белокочанной капусты	36
Салаты из белокочанной капусты	36
Салат из снежен капусты с растительным маслом и уксусом	36
Салат из свежей капусты, со сметаной	37
Салат закусочный	37
Салат «Зимний»	37
Салат «Витаминный»	37
Салат из свежей капусты с редькой	38
Салат из свежей капусты с огурцами	38
Салат из свежей капусты с чесноком	38
Салат из свежей капусты со сладким перцем	38

Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей . . . . .	38
Салат «Гулистан» (по-туркменски) . . . . .	39
Салат из свежей капусты, свежих огурцов и моркови . . . . .	39
Салат «Карпатский» . . . . .	39
Салат из свежей капусты с яблоками и луком . . . . .	39
Салат из свежей капусты с яблоками, морковью и вареньем . . . . .	40
Салат из свежей капусты с яблоками и сельдереем . . . . .	40
Салат из свежей капусты с помидорами и яблоками . . . . .	40
Салат из свежей капусты с фруктами . . . . .	40
Салат из свежей капусты и айвы . . . . .	41
Салат «Банкетный» . . . . .	41
Салат из свежей капусты, дыни, апельсинов и винограда . . . . .	41
Салат из свежей капусты с тыквой и помидорами . . . . .	41
Салат из свежей капусты с клюквой . . . . .	42
Салат «Русский» . . . . .	42
Салат из свежей капусты с вареной свеклой . . . . .	42
Салат из свежей капусты с маринованным огурцом . . . . .	42
Салат из свежей капусты с сельдью и шпиком . . . . .	42
Салат «Киевский» . . . . .	43
Салат «Аппетитный» . . . . .	43
Салат «Фантазия» . . . . .	43
Салат капустно-ананасовый . . . . .	44
Салат из белокочанной капусты с морковью, яблочным соком и хреном . . . . .	44
Салат из свежей капусты с соком ревеня . . . . .	44
Салат из свежей капусты с листьями одуванчика . . . . .	44
Щи, борщи, супы из белокочанной капусты . . . . .	45
Щи свежие по-русски . . . . .	45
Щи свежие на мясном бульоне . . . . .	45
Щи ленивые с картофелем (два способа) . . . . .	45
Щи свежие с перловой крупой . . . . .	46
Щи свежие с грибами . . . . .	46
Щи свежие с рыбой . . . . .	46
Щи свежие с рыбными консервами . . . . .	46
Щи донские . . . . .	47
Щи из свежей капусты на курином бульоне . . . . .	47
Борщ обычный (два способа) . . . . .	47
Борщ московский . . . . .	48
Борщ флотский . . . . .	48
Борщ с мясом . . . . .	49
Борщ русский . . . . .	49
Борщ с фасолью . . . . .	49
Борщ киевский . . . . .	50
Борщ вегетарианский . . . . .	50
Борщ южный с томатами . . . . .	50
Борщ по-старинному . . . . .	51
Борщ галицкий . . . . .	51
Борщ с черносливом . . . . .	51
Борщ с черносливом и грибами . . . . .	52
Суп вегетарианский . . . . .	52
Суп крестьянский . . . . .	53

Суп-пюре овощной с твердым сыром . . . . .	53
Суп молочный с капустой . . . . .	53
Суп луковый с капустой . . . . .	53
Суп овощной с брынзой . . . . .	54
Суп овощной с крилем . . . . .	54
<b>Отварная белокочанная капуста . . . . .</b>	<b>54</b>
Капуста отварная под сухарным соусом . . . . .	54
Капуста отварная с маслом . . . . .	55
Капуста отварная со сливками . . . . .	55
Капуста отварная с сыром . . . . .	55
Капуста отварная поджаренная . . . . .	55
Галушки из капусты . . . . .	56
Вареники с капустой . . . . .	56
Пельмени с капустой . . . . .	56
Пельмени с капустой и грибами . . . . .	57
Капуста с орехами . . . . .	57
Зеленая капуста с жареной колбасой . . . . .	58
Фаршированная капустная головка . . . . .	58
Пудинг с капустой и хлебом . . . . .	58
Капуста, припущенная с маслом . . . . .	59
<b>Тушеная белокочанная капуста . . . . .</b>	<b>59</b>
Капуста тушеная . . . . .	59
Капуста тушеная по-охотничьи . . . . .	59
Капуста, тушенная в сметане или сливках . . . . .	60
Капуста и овощи, тушенные в сметанном соусе . . . . .	60
Капуста, тушенная с салом и помидорами . . . . .	60
Капуста, тушенная с грудинкой . . . . .	60
Капуста, тушенная с бараниной (два способа) . . . . .	61
Гуляш с капустой . . . . .	61
Капуста с лапшой к мясу и картофелю . . . . .	61
Голубцы с овощами и рисом . . . . .	62
Голубцы овощные . . . . .	62
Голубцы с тыквой . . . . .	63
Голубцы с грибами . . . . .	63
Голубцы с творогом . . . . .	63
Голубцы с пшенной кашей . . . . .	63
Голубцы с рыбой по-латвийски . . . . .	64
Голубцы с крилем . . . . .	64
Голубцы с хлебом и колбасой . . . . .	64
Капустный рулет с грибами и рисом . . . . .	65
<b>Жареная белокочанная капуста . . . . .</b>	<b>65</b>
Капуста, жаренная с яйцом . . . . .	65
Капуста, жаренная в сметане . . . . .	65
Котлеты капустные с яблоками . . . . .	65
Котлеты капустные с яйцами и сухарями . . . . .	66
Котлеты капустные с молочным или сметанным соусом . . . . .	66
Котлеты «Новинка» с рыбой . . . . .	66
Шницели из капусты . . . . .	67
Клецки капустные . . . . .	67
Клецки капустные с ягодами можжевельника . . . . .	67
Блинчики «Сюрприз» . . . . .	67
Блинчики капустные с яйцом и яблоком . . . . .	68
Блины капустные со сметаной . . . . .	68

Оладьи капустные с сыром . . . . .	69
Зразы капустные с хлебом . . . . .	69
Зразы капустные с рисом и грибами . . . . .	69
Запеченная белокочанная капуста . . . . .	70
Капуста, запеченная с яблоками . . . . .	70
Капуста, запеченная с лапшой . . . . .	70
Кулебяка с капустой . . . . .	70
Таежный пирог с капустой . . . . .	71
Пирог капустный по-запорожски . . . . .	71
Пирог с капустой и яйцами . . . . .	71
Капуста, запеченная с рисом и грибами . . . . .	72
Рагу капустное с рисом и брынзой . . . . .	72
Капуста, запеченная с макаронами и брынзой . . . . .	73
Капуста, запеченная под молочным соусом . . . . .	73
Капуста, запеченная под соусом бешамель . . . . .	73
Запеканка из капусты с молочным соусом или со сметаной . . . . .	74
Рулет из капусты с творогом и черносливом . . . . .	74
Суфле из капусты . . . . .	74
Фаршированная белокочанная капуста . . . . .	75
Капуста, фаршированная овощами . . . . .	75
Капуста, фаршированная сухарями и яйцами . . . . .	75
Фаршированная капуста по-литовски . . . . .	75
Капуста, фаршированная мясом . . . . .	76
Капустный рулет, фаршированный яблоками . . . . .	76
<i>Блюда иностранной кухни . . . . .</i>	<i>77</i>
Салат по-венгерски . . . . .	77
Салат из капусты по-итальянски . . . . .	77
Салат из капусты по-корейски . . . . .	77
Салат по-румынски . . . . .	77
Салат из капусты по-чешски . . . . .	78
Салат из капусты по-шведски . . . . .	78
Суп капустный по-испански . . . . .	78
Суп-сапсцо по-корейски . . . . .	78
Суп капустный по-немецки . . . . .	78
Суп капустный по-шотландски . . . . .	78
Капуста отварная с тмином по-английски . . . . .	79
Кисло-сладкая тушеная капуста по-баварски . . . . .	79
Капуста тушеная с курицей по-болгарски . . . . .	79
Голубцы по-болгарски . . . . .	79
Фаршированная капуста по-болгарски . . . . .	79
Пудинг из капусты по-венгерски . . . . .	80
Капуста тушеная по-венгерски . . . . .	80
Блины с капустой по-венгерски . . . . .	80
Капуста отварная по-польски . . . . .	80
Голубцы по-польски . . . . .	81
Бигус из капусты и рыбы по-польски . . . . .	81
Галушки из капусты с томатным соусом по-румынски . . . . .	81
Голубцы с рисом по-румынски . . . . .	81
Капуста с лапшой по-румынски . . . . .	82
Котлеты капустные по-румынски . . . . .	82
Мусака из капусты по-румынски . . . . .	82
Суфле из капусты по-румынски . . . . .	82



Капуста по-турецки (долма) . . . . .	83
Капуста по-фламандски . . . . .	83
Капуста отварная по-французски . . . . .	83
Голубцы с грибами по-чешски . . . . .	84
Капуста тушеная с макаронными изделиями по-чешски . . . . .	84
<b>Салаты и винегреты из квашеной капусты . . . . .</b>	<b>84</b>
<b>Блюда из квашеной капусты . . . . .</b>	<b>84</b>
Салат провансаль . . . . .	84
Салат январский . . . . .	85
Салат по-русски . . . . .	85
Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой . . . . .	85
Салат из квашеной капусты с яблоками . . . . .	85
Салат из квашеной капусты с солеными огурцами . . . . .	85
Салат из квашеной капусты с солеными грибами . . . . .	86
Салат из квашеной капусты с тмином . . . . .	86
Салат из квашеной капусты с виноградом по-армянски . . . . .	86
Салат по-коми-пермячки . . . . .	86
Винегрет овощной с квашеной капустой (варианты) . . . . .	86
<b>Щи из квашеной капусты . . . . .</b>	<b>87</b>
Щи кислые вегетарианские . . . . .	87
Щи кислые с гречневыми клецками . . . . .	88
Щи кислые с грибами . . . . .	88
Щи суточные . . . . .	88
Щи кислые по-русски . . . . .	88
Щи кислые с рыбой . . . . .	89
Капустняк запорожский . . . . .	89
<b>Отварная квашеная капуста . . . . .</b>	<b>89</b>
Пельмени с квашеной капустой . . . . .	89
Вареники с капустой по-украински . . . . .	89
Галушки из квашеной капусты . . . . .	90
Колдуны с грибами . . . . .	90
<b>Тушеная квашеная капуста . . . . .</b>	<b>90</b>
Тушеная квашеная капуста с фасолью . . . . .	90
Тушеная квашеная капуста с грибами . . . . .	91
Тушеная квашеная капуста с яблоками и ливерной колбасой . . . . .	91
Тушеная квашеная капуста со свининой и рисом . . . . .	91
Тушеная квашеная капуста с копченым мясом . . . . .	92
<b>Жареная квашеная капуста . . . . .</b>	<b>92</b>
Квашеная капуста, обжаренная с тмином . . . . .	92
Квашеная капуста, жаренная с луком . . . . .	92
Пирожки картофельные с квашеной капустой (из белорусской кухни) . . . . .	92
Пирожки с квашеной капустой и грибами . . . . .	93
Капустно-картофельные битки . . . . .	93
Капустные кочерыжки жареные . . . . .	93
<b>Запеченная квашеная капуста . . . . .</b>	<b>93</b>
Квашеная капуста, запеченная с палтусом . . . . .	93

Квашеная капуста, запеченная с рыбой и картофельным пюре . . . . .	94
Квашеная капуста, запеченная в тесте . . . . .	94
<i>Блюда иностранной кухни . . . . .</i>	
Салат из квашеной капусты и тыквы по-польски . . . . .	95
Суп из квашеной капусты с сомом по-венгерски . . . . .	95
Квашеная капуста, тушенная с грушами и мясом, по-английски . . . . .	95
Гуляш из квашеной капусты с рисом по-венгерски . . . . .	95
Квашеная капуста с гуляшом из свежей сельди по-датски . . . . .	95
Квашеная капуста с горошком и свиными ножками по-немецки . . . . .	96
Квашеная капуста с маслинами по-румынски . . . . .	96
Квашеная капуста с жареной рыбой по-турецки . . . . .	96
Квашеная капуста по-французски . . . . .	96
<b>Блюда из цветной капусты . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Салаты из цветной капусты . . . . .</b>	<b>97</b>
Салат из цветной капусты с морковью и огурцами . . . . .	97
Салат из цветной капусты с редисом и лимоном . . . . .	97
Салат из цветной капусты с огурцами, помидорами и фасолью . . . . .	97
Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью . . . . .	98
Салат из цветной капусты с овощами и фруктами . . . . .	98
Салат из овощей, плодов и ягод . . . . .	98
Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем . . . . .	98
Салат из цветной капусты с арбузом, помидорами и фруктами . . . . .	98
Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком . . . . .	99
Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком . . . . .	99
Салат из цветной капусты с молочными продуктами . . . . .	99
Салат из цветной капусты со сливками . . . . .	99
Салат из цветной капусты с сыром . . . . .	100
Салат из цветной капусты с орехами и брынзой . . . . .	100
<b>Супы из цветной капусты . . . . .</b>	<b>100</b>
Суп из цветной капусты с картофелем . . . . .	100
Суп из цветной капусты с фасолью, морковью и хлебом . . . . .	100
Суп из консервированной цветной капусты . . . . .	101
Суп из цветной капусты с заправкой и гренками . . . . .	101
Суп молочный с цветной капустой . . . . .	101
Суп-пюре из цветной капусты (два способа) . . . . .	102
Протертый суп из цветной капусты с манной крупой . . . . .	102
Суп-крем из консервированной цветной капусты . . . . .	102
<b>Отварная цветная капуста . . . . .</b>	<b>103</b>
Цветная капуста с маслом . . . . .	103
Цветная капуста под сухарным соусом . . . . .	103
Цветная капуста под чесночным соусом . . . . .	103

Цветная капуста под сливочным соусом . . . . .	103
Цветная капуста с морковью . . . . .	104
Цветная капуста под лимонным соусом . . . . .	104
Цветная капуста под острым соусом . . . . .	104
Тушеная цветная капуста . . . . .	104
Фаршированная цветная капуста с картофелем . . . . .	104
Тушеная цветная капуста с маслом и яйцом . . . . .	105
Тушеная цветная капуста с рыбой . . . . .	105
Жареная цветная капуста . . . . .	105
Цветная капуста, жаренная в сухарях . . . . .	105
Цветная капуста во фритюре . . . . .	105
Цветная капуста, жаренная по-грузински . . . . .	106
Цветная капуста, жаренная в тесте . . . . .	106
Запеченная цветная капуста . . . . .	106
Цветная капуста, запеченная с хлебом и колбасой . . . . .	106
Цветная капуста, запеченная с картофелем . . . . .	107
Запеканка из цветной капусты с морковью . . . . .	107
Цветная капуста, запеченная под молочным соусом . . . . .	107
Цветная капуста, запеченная под майонезом . . . . .	108
Цветная капуста, запеченная с сыром . . . . .	108
Цветная капуста, запеченная с ветчиной . . . . .	108
Пудинг из цветной капусты с изюмом . . . . .	108
Пудинг из цветной капусты с творогом . . . . .	109
<i>Блюда иностранной кухни . . . . .</i>	109
Суп из цветной капусты по-английски . . . . .	109
Томатный суп из цветной капусты по-болгарски . . . . .	109
Суп из цветной капусты по-чешски . . . . .	109
Цветная капуста под соусом по-чешски . . . . .	110
Овощное фрикассе по-чешски . . . . .	110
Цветная капуста, запеченная по-итальянски . . . . .	110
Цветная капуста, запеченная по-немецки . . . . .	110
Цветная капуста, запеченная по-польски . . . . .	110
Цветная капуста, запеченная по-швейцарски . . . . .	111
<b>Блюда из брюссельской капусты . . . . .</b>	111
Салаты из брюссельской капусты . . . . .	111
Салат из сырой брюссельской капусты . . . . .	111
Салат из брюссельской капусты в маринаде . . . . .	111
Салат из брюссельской капусты с морковью и зеленым горошком . . . . .	111
Супы из брюссельской капусты . . . . .	112
Суп из брюссельской капусты . . . . .	112
Суп из брюссельской капусты с мясом . . . . .	112
Отварная брюссельская капуста . . . . .	112
Брюссельская капуста отварная с маслом . . . . .	112
Брюссельская капуста с сухарным соусом . . . . .	112
Брюссельская капуста с сельдереем в молочном соусе . . . . .	113
Брюссельская капуста под майонезом . . . . .	113

Тушеная и жареная брюссельская капуста . . . . .	113
Гарнир из брюссельской капусты . . . . .	113
Брюссельская капуста со специями . . . . .	113
Брюссельская капуста жареная . . . . .	113
Брюссельская капуста с жареным сыром . . . . .	114
Брюссельская капуста с жареной свиной . . . . .	114
Запеченная брюссельская капуста . . . . .	114
Брюссельская капуста, запеченная с сыром . . . . .	114
Брюссельская капуста, запеченная в соусе . . . . .	115
Омлет с брюссельской капустой . . . . .	115
Брюссельская капуста, запеченная с яйцами . . . . .	115
Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной . . . . .	115
Фаршированная брюссельская капуста . . . . .	116
<i>Блюда иностранной кухни</i> . . . . .	116
Итальянский суп «Минестронэ» . . . . .	116
Французский суп «Гарбюр» . . . . .	116
Брюссельская капуста, жаренная в тесте, по-бельгийски . . . . .	116
Капуста по-брюссельски . . . . .	117
Брюссельская капуста по-итальянски . . . . .	117
Брюссельская капуста по-румынски . . . . .	117
<b>Блюда из савойской капусты</b> . . . . .	117
Салаты из савойской капусты . . . . .	117
Салат из савойской капусты с маслом и уксусом . . . . .	117
Салат из савойской капусты, моркови, яблок и перца . . . . .	118
Салат из савойской капусты и помидоров . . . . .	118
Салат из савойской капусты с яблоками и чесноком . . . . .	118
Салат из савойской капусты с грецкими орехами и чесноком . . . . .	118
Отварная савойская капуста . . . . .	119
Савойская капуста с маслом . . . . .	119
Савойская капуста со сметаной . . . . .	119
Савойская капуста с мускатным орехом . . . . .	119
Савойская капуста под соусом . . . . .	119
Тушеная савойская капуста . . . . .	120
Савойская капуста, тушенная с помидорами . . . . .	120
Савойская капуста, тушенная в томатном соусе . . . . .	120
Жареная савойская капуста . . . . .	120
Пирожки жареные из савойской капусты . . . . .	120
Котлеты из савойской капусты . . . . .	120
Шницель из савойской капусты . . . . .	121
Запеченная савойская капуста . . . . .	121
Голубцы, фаршированные овощами . . . . .	121
Слоеная савойская капуста . . . . .	121
Савойская капуста со сливками . . . . .	122
Запеканка из савойской капусты . . . . .	122
<i>Блюда иностранной кухни</i> . . . . .	122
Обед из одного блюда по-пихельштейнски . . . . .	122

Голубцы по-гречески . . . . .	122
Голубцы по-немецки . . . . .	123
<b>Блюда из краснокочанной капусты . . . . .</b>	<b>123</b>
<b>Салаты из краснокочанной капусты . . . . .</b>	<b>123</b>
Салат из краснокочанной капусты с маслом . . . . .	123
Салат из краснокочанной капусты с помидорами и яблоками . . . . .	124
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом . . . . .	124
Салат из краснокочанной капусты с чесноком . . . . .	124
Салат из краснокочанной капусты со сливками . . . . .	124
Салат «Экспресс» . . . . .	125
Салат из краснокочанной капусты с медом и яблоками . . . . .	125
Салат из маринованной краснокочанной капусты . . . . .	125
Салат из вареной краснокочанной капусты . . . . .	125
Смешанный салат из красно- и белокочанной капусты . . . . .	125
<b>Тушеная краснокочанная капуста . . . . .</b>	<b>126</b>
Краснокочанная капуста по-русски . . . . .	126
Краснокочанная капуста, тушенная с красным соусом . . . . .	126
Краснокочанная капуста, тушенная с каштанами . . . . .	126
Краснокочанная капуста, тушенная с рисом . . . . .	126
Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью . . . . .	127
Голубцы из краснокочанной капусты . . . . .	127
Трубочки из краснокочанной капусты . . . . .	127
Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками и колбасой . . . . .	128
 <i>Блюда иностранной кухни . . . . .</i>	 <i>128</i>
Салат с майонезом по-польски . . . . .	128
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски . . . . .	128
Салат из краснокочанной капусты с хреном по-польски . . . . .	128
Краснокочанная капуста по-гречески . . . . .	128
Краснокочанная капуста, тушенная с ряженкой по-индийски . . . . .	129
Краснокочанная капуста по-скандинавски . . . . .	129
 <b>Блюда из кольраби . . . . .</b>	 <b>129</b>
<b>Салаты из кольраби . . . . .</b>	<b>129</b>
Салат из кольраби и картофеля . . . . .	129
Салат из кольраби с редисом . . . . .	129
Салат из кольраби с редисом, морковью и ветчиной . . . . .	129
Салат из кольраби и редьки . . . . .	130
Салат из кольраби с солеными огурцами . . . . .	130
Салат из кольраби с морковью и яблоками . . . . .	130
Салат из кольраби с морковью и сметаной . . . . .	130
Салат из кольраби с тыквой . . . . .	131
Салат из кольраби с помидорами, редисом и огурцами . . . . .	131
Салат, смешанный со сливками . . . . .	131

Салат из кольраби с яблоками и молочными продуктами	131
Салат «Весенний» с кольраби	131
Салат «Витаминный»	132
Салат из кольраби с зеленым луком и маслом	132
Салат из кольраби со сметаной	132
Супы из кольраби	132
Суп из кольраби	132
Суп из кольраби, овощей и фасоли	133
Суп из кольраби с консервированным зеленым горошком	133
Суп-пюре из кольраби и овощей	133
Отварная кольраби	134
Кольраби отварная с маслом	134
Кольраби с морковью	134
Кольраби в молочном соусе	134
Кольраби припущенная с зеленым горошком в молочном соусе	135
Кольраби отварная в молоке	135
Тушеная кольраби	135
Кольраби, тушенная в сметане с томатом-пюре	135
Кольраби, тушенная с морковью	135
Кольраби, тушенная с помидорами в сметанном соусе	136
Кольраби, тушенная со свежими грибами и помидорами	136
Кольраби по-русски	136
Рагу из кольраби	137
Пюре из кольраби	137
Жареная кольраби	137
Оладьи из кольраби	137
Кольраби, обжаренная ломтиками	137
Запеченная кольраби	138
Запеченная кружочками кольраби	138
Кольраби с томатным соусом	138
Кольраби, запеченная с ветчиной	138
Фаршированная кольраби	139
Кольраби, фаршированная рисом и мясом	139
Фаршированная кольраби к картофелю	139
Пудинг из кольраби с яблоками	139
<i>Блюда иностранной кухни</i>	140
Салат из кольраби по-немецки	140
Суп из кольраби по-румынски	140
Кольраби тушенная по-венгерски	140
Кольраби тушенная по-румынски	140
Рагу из кольраби по-румынски	141
Кольраби, тушенная с луком и тмином, по-чешски	141
Кольраби, тушенная в сметанном соусе, по-чешски	141

<b>Блюда из брокколи</b> . . . . .	141
Салат из брокколи . . . . .	141
Суп из брокколи . . . . .	141
Капуста брокколи, запеченная с картофелем и сыром	142
<b>Блюда из пекинской капусты</b> . . . . .	142
Салат из пекинской капусты с заправкой . . . . .	142
Пекинская капуста с яйцами на завтрак . . . . .	142
<b>Соусы, заправки и маринады для капустных блюд</b> . . . . .	142
Белый основной соус . . . . .	143
Соус томатный . . . . .	143
Соус молочный . . . . .	143
Соус сметанный . . . . .	143
Соус сметанный с томатом . . . . .	143
Голландский соус . . . . .	144
Соус с яйцом . . . . .	144
Соус яично-масляный . . . . .	144
Соус лимонный . . . . .	144
Соус грибной . . . . .	144
Соус сухарный . . . . .	145
Соус бешамель . . . . .	145
Заправка салатная . . . . .	145
Заправка салатная с томатным соком, чесноком и луком	145
Заправка салатная из майонеза и сметаны . . . . .	146
Маринад . . . . .	146
<b>Диетические напитки</b> . . . . .	146
Сок капустно-морковный . . . . .	146
Сок из кольраби и яблок . . . . .	146
Напиток «Зимовье» . . . . .	146
Напиток «Десертный» . . . . .	714
Напиток «Осень» . . . . .	714
Напиток из капустного рассола и хрена . . . . .	147
<i>Сведения о массе пищевых продуктов</i> . . . . .	148