

500

БЛЮД
ДЛЯ
СЕВЕРЯН





500

БЛЮД ДЛЯ СЕВЕРЯН



Муниципальное учреждение
культуры
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ
СИСТЕМА
г. Магадан, ул. Новая, 29в

МАГАДАНСКОЕ
КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1990

Автор-составитель В. Б. Перепаденко

Художник А. В. Пилипенко

Р 350400000—013 27—90
М—149(03)—90

ISBN 5—7581—0057—9

© Магаданское книжное издательство, 1990

Золотые правила питания

Французский физиолог Бриайт Саварен однажды сказал: «Животное насыщается, человек ест; умный человек — питается».

Умение питаться ничего общего не имеет с утолением голода. Много теоретических и практических знаний получает человек в своей жизни, но, к сожалению, редко его учат питаться правильно. Стоит перешагнуть границу детства, как большинство из нас перестает следовать правилам рационального питания и вспоминает о них, только когда дадут о себе знать вызванные нарушениями питания болезни, которых могло не быть.

Беспорядочное питание, к сожалению, явление довольно обычное. Едим на ходу, что придется, забываем поесть вовремя, пренебрегаем возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямо нарушать правила питания: одни переедают, надеясь на свой организм, другие — недоедают из сугубо «эстетических» соображений — «для сохранения стройной фигуры». Многие, особенно на праздниках, с увлечением предаются чревоугодию: жарят, пекут, варят, шпигуют, забывая о золотом правиле умеренности в еде.

Постарайтесь запомнить золотые правила питания.

Правило первое — свежеедение. Оно гласит: «Наиболее полезны свежие растения. Лежалое и подсохшее менее ценно». Это понятно, так как при хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Практический совет: не оставляйте приготовленную пищу даже на несколько часов. В ней начинаются процессы гниения и брожения. Поэтому съедать ее необходимо сразу же после приготовления.

Второе правило — сыроедение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Ученые доказали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают скорость обменных процессов. Использование сырых и вегетарианских блюд оказывает благотворный эффект при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе и др. Однако нельзя рассматривать сырую пищу как панацею. Она более всего показана людям с темпераментом флегматика, сангвиника, при угнетении нервной системы, депрессии, а также при избыточной массе тела. В этих случаях можно устраивать разгрузочные дни целиком на сырой пище. Но если вы худощавы и повышено возбудимы, то лучше готовить первые и вторые блюда с овощами следующим образом: очищенные и вымытые в воде овощи кладите в блюдо только к концу варки и дайте им слегка притомиться.

Третье правило — разнообразие и сбалансированность питания. Оно выдвинуто диетологами в соответствии с концепцией сбалансированного питания. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.

Четвертое правило — определенное чередование продуктов. Оно вытекает из предыдущего и указывает на то, что нельзя долго использовать одно блюдо или продукт.

Пятое правило — сезонность питания. Весной и летом нужно увеличивать количество растительных продуктов. В холодное время года добавлять в рацион пищу, богатую белками и жирами.

Шестое правило — ограничение в питании. Исследования показывают: менее работоспособны, более подвержены усталости именно те, кто много ест. Вывод прост: избежать усталости поможет умеренность в еде.

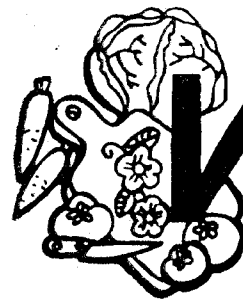
Седьмое правило — получать максимум удовольствия от пищи. Для этого прежде всего нужно отказаться от спешки, хотя бы в те короткие периоды, когда мы садимся за стол. Следует, кроме того, навсегда отказаться от привычки выяснять отношения за едой, а также читать.

Восьмое правило — определенные сочетания продуктов. Есть несовместимые блюда, и это обязательно следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развивается повышенное брожение, интоксикация образующимися вредными веществами. Наиболее остро это проявляется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Еще выдающийся врач Древнего Рима Цельс выделял неблагоприятные сочетания пищевых продуктов, плохо усваиваемые желудком. Он призывал к осторожности в отношении соленых, тушеных, очень сладких, жирных продуктов, которые легко портятся внутри организма (молоко, мед, вина, виноград, сыр, мясо и др.).

Итак, питание разумное, умеренное, своевременное. И этой очень непросто науке — культуре питания необходимо учиться, учиться смолоду — пока человек еще не приобрел болезней от неграмотного питания. Кухня — дело очень серьезное и требует к себе уважительного отношения.

Л. Золотина, инженер-технолог



ИСКУССТВО САЛАТА

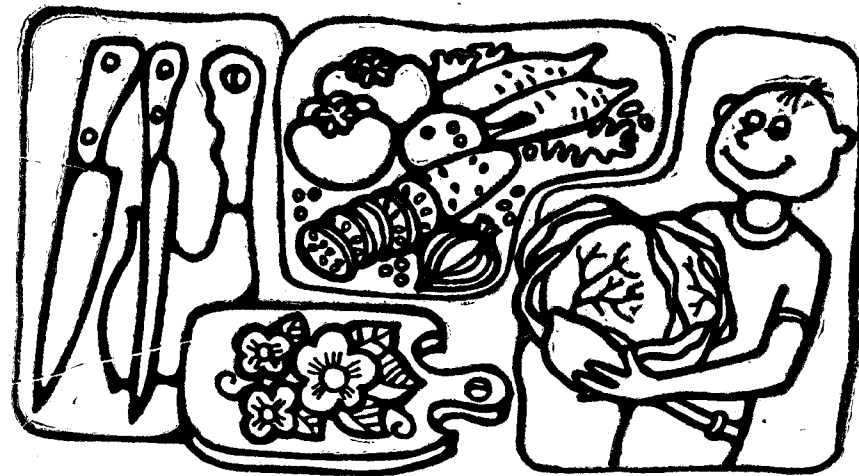
Салат — холодное блюдо из одного вида или смеси различных овощей (сырых, вареных, квашеных, маринованных), грибов. В салаты добавляют яйца, мясо, птицу, дичь, рыбу, крабы. Это повышает питательность салатов, улучшает и разнообразит их вкус. Мясные и рыбные продукты употребляют при приготовлении салатов в вареном, жареном или консервированном виде.

Вкус салатов во многом зависит от вида заправки или соуса. Заправляют салаты заправками, растительным маслом, майонезом, сметаной, смесью майонеза и сметаны. Вкус салата зависит и от того, как нарезаны продукты. Красивая и равномерная форма нарезки придает всем блюдам привлекательный и аппетитный внешний вид. А салаты в этом отношении особенно капризны. Нарезайте овощи в салат ровно и тонко. Толщина вареного картофеля, огурцов, яблок, моркови должна быть около двух миллиметров. Ломтики должны буквально просвечивать. Тогда они хорошо пропитаются заправкой и создадут присущий салату «букет».

Продукты в салат нарезают мелкими кубиками, некоторые шинкуют соломкой. Каждый овощ в салат нужно варить отдельно: в небольшом количестве воды до полуготовности, а затем доваривать на пару. Овощи должны быть одного размера и по возможности правильной формы. Чистить отваренные картошку, свеклу, морковь легче теплыми, но продукты, используемые для салатов, должны быть предварительно охлаждены. Нельзя соединять теплые продукты с охлажденными, так как это вызывает быструю порчу салатов. Заправлять салаты надо непосредственно перед подачей, чтобы они не потеряли свежий вид, чтобы не ухудшился их вкус.

Заправка или соус должны быть холодными. Заправленный и украшенный салат хранить в холодильнике можно не более полутора-двух часов. Иначе вид у него станет несвежим, «вялым», заправка «отсечется».

Для украшения салата лучше всего использовать — в зависимости от сезона — помидоры, огурцы, морковь, красный перец, листья салата, зелень петрушки или сельдерея, а также продукты, входящие в состав салата. При оформлении салатов стараются показать основные продукты, входящие в него. Продукты, предназначенные для оформления блюд, заливать соусом не рекомендуется.



ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Салат, укроп, лук зеленый, редис, огурцы, сметана, сахар, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Крупные листья подготовленного салата нарежьте нержавеющей ножом. В сметану добавьте мелко нарезанный укроп и зеленый лук, соль, сахар. При желании можно добавить кружочки редиса, огурцов. Двумя вилками слегка перемешайте все. Салат можно подавать к мясным и рыбным блюдам.

Никогда не перемешивайте салат ложкой — он будет иметь неприятный вид.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Лук зеленый, зелень, вареные яйца, сметана, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Лук нарежьте кусочками по 2—2,5 см, посолите, заправьте сметаной или салатной заправкой*, перемешайте, положите в салатник и посыпьте зеленью. В этот салат можно добавить шинкованные вареные яйца или украсить салат дольками яйца.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Редис, лук, зелень, яйца, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Редис нарежьте кружочками, соедините с шинкованным зеле-

* Рецепты салатных заправок см. на с. 21.

ным луком. Перед подачей к столу заправьте сметаной или заправкой.

Салат оформляют яйцом, зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь 5 шт., сметана 2—3 ст. ложки, сахар 6 чайных ложек.

Сырую морковь вымойте в холодной воде, очистите, натрите на терке. Разложите массу на порции, полейте сметаной и посыпьте сахарным песком.

Не забывайте, что салат подают сразу после приготовления — при хранении он теряет часть витаминов.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Капуста 1/2 кг, лимон 1 шт., сахар 6—8 чайных ложек.

Капусту тонко нашинкуйте. Положите в эмалированную кастрюлю, посыпьте солью и трите между ладонями до тех пор, пока не выделится сок. Добавьте в капусту лимонного сока, подсолнечного масла, сахара.

РЕДЬКА С МАЙОНЕЗОМ

Редька 1 шт., майонез 1/2 банки, лук зеленый, свекла, морковь по вкусу.

Очистите и промойте редьку. Натрите ее на крупной терке. Затем выложите в салатник, посолите, залейте майонезом и тщательно перемешайте. Все это уложите горкой, сверху украсьте мелко нарезанным зеленым луком или кружочками отваренной свеклы, моркови.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Свекла 2—3 шт., лимон 1/2 шт., лук репчатый 1 головка, масло растительное 2—3 ст. ложки.

Сварите свеклу, очистите ее и натрите на крупной терке. Посолите протертую массу, добавьте немного перца, растительного масла, положите жареный лук и все это перемешайте.

Салат можно приготовить и другим способом: взять равное количество вареной свеклы и картофеля, протереть, смешать, как в первом случае, посолить и т. д.

ВЛАДИМИРО-СУЗДАЛЬСКИЙ САЛАТ

Картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук зеленый, майонез, зеленый горошек, соль по вкусу. Соотношение овощей 1:1.

Сварите картофель, свеклу, морковь. Готовые овощи и соленые

огурцы нарежьте соломкой, мелко нарежьте зеленый лук, добавьте зеленый консервированный горошек и все залейте майонезом.

Особенность салата в том, что овощи не перемешиваются вместе, а раскладываются в салатнике небольшими кучками.

ЛУКОВЫЙ САЛАТ

Лук репчатый 400 г, масло растительное 20 г, уксус, сахар, соль по вкусу.

Очищенный лук нарежьте тонкими кружочками, посолите и дайте немного полежать. Затем полейте заправкой из уксуса, сахара и растительного масла.

САЛАТ «БЕЛАРУСЬ»

Картофель 500 г, грибы 150 г, лук 2 головки, капуста 200 г, огурцы соленые 100 г, масло подсолнечное 3 ст. ложки, сахар и столовый уксус по 1 ст. ложке, соль и зелень по вкусу.

Нарежьте небольшими кубиками отварной картофель, свежую капусту, репчатый лук, соленые огурцы, маринованные грибы. Все это перемешайте, посыпьте сахаром и оставьте на 2—3 минуты. Затем полейте уксусом или соком лимона, подсолнечным маслом и снова перемешайте.

САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЯЙЦОМ

Морковь, огурцы, зеленый горошек, зелень, яйца, майонез. Соотношение продуктов по вкусу.

Вареную морковь и свежие огурцы нарежьте кубиками, добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом. Салат украсьте яйцом, сваренным в мешочек, огурцами и зеленью.

САЛАТ ПО-МАКЕДОНСКИ

Цветная капуста, зеленая фасоль, морковь, перец сладкий, огурцы, лук, салат, петрушка. Соотношение овощей по вкусу.

Цветную капусту разберите на кочешки. Со стручков зеленой фасоли удалите пленки и прожилки и мелко нарежьте. Нарежьте молодую морковь и сладкий перец. Все овощи по отдельности отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Нарежьте свежие огурцы и лук. Овощи перемешайте и залейте заправкой, посолите. Выложите все на листья салата, а сверху посыпьте зеленью петрушки.

Морковь (средняя) 10 шт., сметана или майонез 150 г, колбаса 100 г, чеснок несколько долек, перец, соль по вкусу.

Морковку промойте в холодной воде, тщательно очистите и натрите на крупной терке. Очень мелко нарежьте ножом чеснок, смешайте его с морковью, поперчите, залейте сметаной или майонезом, еще раз тщательно перемешайте и выложите в салатник. Горку салата полейте сметаной, а вокруг положите колбасу (любую), нарезанную кружочками.

САЦИВИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ ПО-ГРУЗИНСКИ

14

Баклажаны (средние) 6 шт.; на фарш: грецкие орехи 300 г, чеснок 4 зубчика, перец 1/4 шт., лук репчатый 3 головки, петрушка 1 шт.; на соус: грецкие орехи 100 г, чеснок 1 зубчик, лук репчатый 1 головка, кинза, мята, перец, соль и уксус по вкусу.

Промойте баклажаны, обрежьте у них концы, разрежьте вдоль и положите на 10 минут в кипяток. Затем выложите на стол и полчаса держите под прессом. А пока приготовьте фарш: истолките очищенные грецкие орехи, чеснок и стручковый красный перец, нарежьте репчатого лука и одну свежую петрушку. В эту смесь добавьте немного соуса сацибели и начините ею баклажаны. Оставшимся соусом залейте их сверху и на 3 дня поставьте в прохладное место мариноваться. На стол подайте как холодную закуску.

Для соуса сацибели растолките в ступке грецкие орехи, чеснок, изрубите репчатый лук, добавьте (если есть) зелень кинзы и мяты, залейте все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавьте красный молотый перец и соль.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

15

Картофель 500 г, лук 50 г, масло растительное 2 ст. ложки, свиловый уксус по вкусу.

Вареный картофель очистите от кожуры, нарежьте ломтиками, сложите в миску, посолите, посыпьте перцем, смешайте с уксусом и растительным маслом. Затем положите горкой в салатник и посыпьте укропом, вельню петрушки или мелко нарезанным луком.

ОГУРЦЫ С МЕДОМ

16

Огурцы (соленые или свежие), мед. Соотношение продуктов по вкусу.

Огурцы (соленые или свежие, смотря по сезону) нарежьте продолговатыми дольками, положите на тарелку и полейте жидким медом.

ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА

17

Свекла 500 г, лук 2 головки, чеснок 3—4 зубчика, морковь 2 шт., орехи 40 г, майонез 200 г (или сметана 300 г), соль, перец по вкусу.

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Мелко нарезанный репчатый лук разотрите с солью и перцем, мелко рубленным чесноком. Сырую морковь натрите на мелкой терке. Овощи соедините, перемешайте, добавьте толченые орехи, заправьте майонезом, сметаной.

подавая, украсьте ломтиками соленого огурца.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЧЕРНОСЛИВА

18

Капуста 400 г, чернослив 100 г, морковь 50 г, лимонная кислота, сахар по вкусу.

Нарежьте соломкой свежую капусту, посыпьте ее сахарным песком, потрите руками до появления сока, сок отожмите. Заранее замочите чернослив; когда он набухнет, выньте косточки, плоды нарежьте кусочками. Натрите на крупной терке свежую морковь. Капусту, морковь и чернослив соедините, перемешайте, добавьте разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. К столу подавайте, украсив черносливом и ломтиками моркови.

ЭСТОНСКИЙ САЛАТ

19

Кильки 6 шт., яйца 2 шт., картофель 3 шт., морковь 2 шт., маринованные огурцы 2 шт., зеленый горошек 2 ст. ложки, яблоки 2 шт., майонез 1/2 стакана, ветчина (или отварное мясо) 100 г.

Отваренный картофель, морковь и маринованные огурцы нарежьте мелкими кубиками, добавьте зеленый горошек, натертые на терке яблоки, майонез. Все перемешайте и выложите в салатницу.

Украсьте кильками и дольками вареного яйца.

При желании в салат можно добавить ветчину или отварное мясо.

САЛАТ ПО-ТУРЕЦКИ

20

Картофель 250 г, яйца 2 шт., орехи 150 г, изюм 50 г, сметанный соус 1/2 стакана, соль, перец, зелень по вкусу.

Отварите картофель, нарежьте тонкими кружочками, которые потом нужно разрезать еще и пополам. Так же нарежьте и яйца, сваренные вкрутую. Выложите в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху положите изюм, любые измельченные и поджаренные орехи. Полейте салат соусом, украсьте орехами, изюмом и вельню.

РЕДИС С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ**21**

Редис, морковь, салат, укроп, петрушка, сметана, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Редис и очищенную молодую морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Заправьте сметаной и солью. Выложите в салатник на листики свежего зеленого салата и посыпьте мелко нашинкованной зеленью укропа и петрушки.

ГРИБНОЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ**22**

На салат: грибы 350 г, картофель 3 шт., огурцы 1 шт., лук репчатый 2 головки, зеленый горошек 100 г, помидоры 2 шт., яйца 2 шт.; на заправку: сметана 1 стакан, соль, сахар, горчица, укроп и петрушка по вкусу.

Соленые или отварные свежие грибы, вареный картофель, яйца, лук, огурец, помидоры нарежьте и смешайте с заправкой. Украсьте дольками яйца, тонко нарезанными ломтиками помидора, веточками зелени петрушки и укропа.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ**23**

Грибы соленые 200 г, лук репчатый 2 головки, морковь 2 шт., свекла 1 шт., картофель 2 шт., огурец (небольшой) 1 шт., масло растительное 4 ст. ложки, лимонный сок 2 ст. ложки, петрушка, салат, сахар и соль по вкусу.

Мелко нарежьте соленые грибы. Лук, отваренную морковь, свеклу, картофель, свежий огурец нарежьте мелкими кубиками, перемешайте. Растительное масло заправьте лимонным соком, залейте винегрет. Подавайте на листьях салата, предварительно украсьте нарезанными ломтиками из вареной моркови, вареной свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками зелени петрушки.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ

Грибы свежие 300 г, лук репчатый 1 головка, яйца 1 шт., столовый уксус 15 г, масло растительное 20 г.

Отваренные грибы, репчатый лук, сваренные вкрутую яйца тонко нашинкуйте, заправьте растительным маслом, уксусом, молотым перцем (или — по желанию — майонезом) и осторожно перемешайте.

25

Картофель 1 шт., огурец (небольшой) 1 шт., редис 10—12 шт., салат 30 г, горошек 50 г, лук зеленый 30 г, майонез 50 г, сметана 50 г.

Отваренный в мундире, почищенный картофель, свежие огурцы, редис, салат и зеленый лук тонко нарежьте и смешайте с консервированным горошком. Заправьте сметаной пополам с майонезом, посолите и поперчите.

САЛАТ ПО-КОВБОЙСКИ**26**

Помидоры 2 шт., картофель 2 шт., лук репчатый 1 головка, яйца 3 шт., сельдерей 100 г, заправка 50 г.

Свежие помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарежьте тонкими кружочками. Сельдерей нашинкуйте соломкой. Заправьте салатной заправкой.

САЛАТ «МЕЛЬНИЧНЫЙ»**27**

Помидоры 2 шт., огурцы 1 шт., лук репчатый 1 шт., перец сладкий 2 шт., зелень по вкусу.

Свежие помидоры и огурцы нарежьте тонкими кружочками, репчатый лук — кольцами. Лук с разделочной доски не убирайте. Посыпьте его солью, чуть полейте растительным маслом и потрите руками. Приготовленный таким образом лук будет мягким и не очень горьким. Сладкий стручковый перец нашинкуйте соломкой. Все смешайте, прибавьте зелень петрушки и укропа. Залейте заправкой.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»**28**

Картофель 2 шт., огурец 1 шт., помидор 1 шт., лук зеленый 50 г, яйцо 1 шт., сметана 3 ст. ложки, соль, перец, зелень по вкусу.

Молодой картофель, свежие огурцы и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте нарезанный зеленый лук, соль, по желанию перец. Смешайте. Залейте сметаной (в нее можно добавить соус «Южный»). Салат украсьте дольками яйца, ломтиками огурцов и помидоров. Посыпьте зеленью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МАЙОНЕЗОМ**29**

Капуста белокочанная 600 г, майонез 300 г, лук репчатый 90 г, перец, соль по вкусу.

Капусту нарежьте, обдайте кипятком и смешайте с майонезом, луком, посыпьте черным молотым перцем. Посолите.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СЛИВКАМИ**30**

Капуста 1 кочан, сливки, винный уксус, сахар, соль по вкусу.

Капусту тонко нашинкуйте, положите в миску, закройте крыш-

кой и поставьте на несколько часов в холодное место. Затем добавьте сливки, уксус, сахар, соль и перемешайте. Выдержите в холодильнике еще не менее 30 минут и подавайте на стол.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 31

Капуста квашеная 100 г, яблоки 50 г, вода 2 ст. ложки, сахар 1 чайная ложка, лук зеленый рубленый 1/2 чайной ложки, масло растительное 1 чайная ложка, томатный соус острый по вкусу.

Квашеную капусту мелко нарежьте, смешайте с натертыми на крупной терке яблоками, растворенным в воде сахаром, несколькими каплями томатного соуса и растительным маслом.

Посыпьте рубленым зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ХРЕНОМ 32

Капуста квашеная 150 г, творог (нежирный) 1 ст. ложка, яблоко (натертое) 1 ст. ложка, лук (натертый) 1 ст. ложка, хрен (натертый) 1/2 чайной ложки, масло растительное 1 чайная ложка.

Творог разотрите с молоком, добавьте растительное масло, яблоко, лук и хрен. Хорошо перемешайте и добавьте мелко нарезанную квашеную капусту.

САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ» 33

Капуста 200 г, майонез 40 г, соль, чеснок по вкусу.

Капусту нашинкуйте соломкой, добавьте соль, перетрите. На мелкой терке натрите чеснок, добавьте по вкусу майонез, перемешайте.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ 34

Капуста цветная 2 головки, яйца 2 шт., лук зеленый (нарезанный) 2 ст. ложки, масло растительное 1 ст. ложка, сахарный песок 1 чайная ложка, уксус, соль, перец по вкусу.

Сварите цветную капусту, но так, чтобы она получилась не очень мягкой. Разберите на соцветия, залейте растительным маслом, добавьте уксус, соль, сахар, мелкий перец, сложите в салатницу и посыпьте мелко нарубленными крутыми яйцами и зеленым луком.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ 35

Баклажаны 6 шт., лук репчатый 4 головки, помидоры 4 шт., масло растительное 4 ст. ложки, столовый уксус 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Испеките баклажаны, снимите кожицу, мякоть изрубите, добавьте слегка обжаренные помидоры и поджаренный на растительном масле репчатый лук. Посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и уксусом. Все еще раз перемешайте, проварите на слабом огне для удаления излишней влаги и охладите.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ПЕРЦА С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 36

Перцы красные болгарские (маринованные) 4 шт., огурцы соленые 2 шт., чеснок 6 зубчиков, масло растительное 3 ст. ложки, томатная паста 2 ст. ложки.

Красный болгарский маринованный перец и соленые огурцы нашинкуйте тонкой соломкой, добавьте по вкусу мелко нарубленный чеснок, растительное масло и немного томатной пасты.

САЛАТ «ЮЖНЫЙ» 37

Свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Свеклу запекайте в духовке. Нарежьте кубиками, добавьте репчатый лук, соленые огурцы. Заправьте растительным маслом и доведите до вкуса. Посыпьте зеленью.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 38

Картофель 400 г, яйца 2 шт., лук репчатый 100 г, салат из морской капусты 1 банка, майонез 100 г.

Сваренный и очищенный картофель нарежьте тонкими ломтиками, репчатый лук нашинкуйте, сваренные вкрутую яйца нарежьте, все смешайте с консервированным салатом из морской капусты, добавьте зелень, майонез, соль, молотый перец.

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ТРУБАЧОМ 39

Трубочка отварной 200 г, салат зеленый 500 г, огурец свежий 1 шт., яйцо 1 шт., помидор 1 шт., салатная заправка 1/2 стакана.

Салат, огурец, мясо трубочки нарежьте ломтиками, смешайте и заправьте.

Сваренное вкрутую яйцо и помидор нарежьте дольками и украсьте ими салат.

САЛАТ ЯИЧНЫЙ С ТРУБАЧОМ 40

Трубочка отварной 200 г, яйца 4 шт., огурцы соленые 2 шт., лук репчатый 1 головка, майонез 200 г.

Мясо трубочки, сваренные вкрутую яйца, огурцы нарежьте ломтиками, смешайте, добавив мелко нарезанный лук, и заправьте.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

41

Кальмары отварные 200 г, картофель 4 шт., огурцы соленые 2 шт., консервированный зеленый горошек 200 г, майонез 200 г.

Кальмары нарежьте соломкой, отварной картофель и огурцы — ломтиками. Смешайте все с зеленым горошком и заправьте.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК ПОД МАЙОНЕЗОМ

42

Морской гребешок (вареный) 1 1/2 стакана, майонез 1 стакан, зелень петрушки или зеленого лука 1 ст. ложка.

Морской гребешок, нарезанный тонкими ломтиками, положите в салатник, полейте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Отдельно можно подать зеленый салат или салат из маринованного лука с картофелем, заправленные салатной заправкой.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С ГАРНИРОМ

43

Морской гребешок (вареный) 200 г, морковь 1 шт., картофель 2 шт., консервированный зеленый горошек 100 г, лук зеленый 3 ст. ложки, заправка 1/2 стакана.

Вареные морковь и картофель нарежьте кубиками. Морской гребешок порежьте кружочками и положите на середину блюда. По обе стороны симметрично расположите горкой овощной гарнир.

Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и полейте заправкой из масла и уксуса.

ТРУБАЧ ПОД МАЙОНЕЗОМ С КОРНИШОНАМИ

44

Трубач вареный 250 г, соус из майонеза с корнишонами 1 стакан.

Вареное мясо трубача нарежьте ломтиками, положите горкой в салатник и полейте соусом.

КЕТА, ГОРБУША ПО-УССУРИЙСКИ

45

Кета, горбуша 90 г, масло растительное 20 г, лук репчатый 60 г, соль, специи по вкусу.

Филе свежей рыбы с кожей нарежьте брусочками длиной 5 см, шириной 1,5 см. Уложите на противень и припустите в течение 10 минут в огуречном рассоле со специями и репчатым луком (или в бульоне с добавлением уксуса). Рассол (или бульон) слейте, остудите, влейте в него растительное масло, положите готовую горчицу, лавровый лист. Этим маринадом залейте кусочки рыбы и оставьте в нем на 2—3 часа. Рыбу к столу подавайте вместе с маринадом; посыпьте зеленью.

СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

46

Сельдь 300 г, масло растительное 150 г, лук репчатый 1 шт., горчица (готовая) 40 г.

Филе сельди, не нарезаая на кусочки, смажьте с двух сторон готовой горчицей, туго сверните валиком, плотно уложите в банку, залейте подсолнечным маслом так, чтобы масло покрыло рыбу полностью. Поставьте банку на сутки на холод.

А к столу подайте так: нарежьте сельдку на кусочки, уложите в селедочницу, обложите репчатым луком, нарезанным кольцами. Сверху все полейте небольшим количеством масла, в котором выдерживалась сельдь.

КИЛЬКИ С ЯЙЦОМ

47

Кильки (филе) 50 г, яйца 2 шт., майонез 1 ст. ложка, салат зеленый, зелень по вкусу.

На крутые яйца, нарезанные кружочками, положите кильки (филе), свернутые колечком. Кружочки яйца на листьях салата уложите на мелкую тарелку. Каждое колечко свернутой кильки наполните майонезом. Оформите зеленью и салатом. Так же можно приготовить сельдь с яйцом, нарезав филе продолговатыми кусочками и свертывая колечками.

САЛАТ «МИМОЗА» СЛОЕННЫЙ

48

Майонез 1 банка, рыбные консервы (сайра, сардины в масле) 1 банка, яйца вареные 3 шт., морковь вареная 3 шт., лук репчатый 3 шт.

Рыбу разомните вилкой и выложите в салатницу в 1 ряд, сверху — майонез, нашинкованную морковь, снова майонез, мелко нарезанный зеленый лук, майонез и мелко нарезанный белок яйца.

Сверху украсьте желтком и зеленым луком.

САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

49

Курица отварная 200 г, картофель 6 шт., морковь 3 шт., лук репчатый 2 головки, огурцы маринованные 2 шт., яблоко 1 шт., консервированный зеленый горошек 1 стакан, яйца 3 шт., майонез 2 банки, соль, перец по вкусу.

Для него используется только мясо птицы. К мясу добавьте овощи средней величины, нарезанные очень тонко: картофель, лук, морковь, огурцы маринованные, яблоко, консервированный зеленый горошек. Тонко нарежьте яйца, влейте майонез, добавьте соль, молотый перец.

Выложенный высокой горкой салат украсьте веточками пет-

рушки, дольками яблок, кружочками маринованных огурцов, кусочками курицы.

В «Оливье», как и в любом другом салате, очень важно соблюдать верную пропорцию.

ТАДЖИКСКИЙ САЛАТ «ГИССАР»

50

Картофель, морковь, мясо, огурцы, яйца, лук репчатый, сметана, зелень, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Картофель и морковь отварите в кожуре, очистите и нарежьте кубиками. Так же нарежьте вареное мясо, свежие огурцы, репчатый лук. Все заправьте солью, перцем и перемешайте.

Уложите в салатник горкой, украсьте кусочками свежего огурца, дольками яйца, полейте сметаной и посыпьте рубленой зеленью.

САЛАТ ПО-СОРОКСКИ

51

Печень, редис, соль, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Печень говяжью или свиную промойте, нарежьте на куски. Посыпьте перцем, запанируйте в муке и обжарьте на разогретой сковороде с маслом, а затем доведите до готовности, соедините с нарезанным редисом, заправьте солью, сметаной.

САЛАТ ПО-УРАЛЬСКИ

52

Куры (или утка) 1/2 шт., картофель вареный (средний) 4 шт., огурец соленый 1 шт., сметана 1 стакан, соль, перец по вкусу.

Вареное мясо курицы или утки нашинкуйте соломкой. Нарежьте овощи мелкими ломтиками и заправьте сметаной. Перемешайте. Салат уложите горкой в салатник и украсьте его маринованными фруктами, клюквой, моченой брусникой.

КАЛЖА [блюдо архангельских поморов]

53

Говядина или баранина 500 г, чеснок 60 г, уксус 3-процентный 20 г, жир для жарки 20 г, лук репчатый 50 г, морковь 40 г, соль, перец по вкусу.

Покромку и грудинку освободите от реберных костей, очистите от пленок и лишнего жира так, чтобы получился пласт толщиной 2 см. Сбрызните уксусом, посыпьте солью, черным молотым перцем и на 3 часа поставьте на холод. Затем еще раз посыпьте солью, перцем и толченым чесноком, тщательно вотрите их в мясо. Подготовленное таким образом мясо сверните рулетом, перевяжите

шпагатом (как колбасу) и жарьте до полуготовности (оно должно заколероваться).

Мясо положите в глубокую посуду, влейте бульон, положите нарезанные репчатый лук и морковь, лавровый лист. В закрытой посуде тушите до готовности мяса. Оно должно быть мягким и ароматным. Калжу нарежьте кусками толщиной 0,5 см. Подавать ее можно не только как горячую, но и как холодную закуску.

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ

54

Яйца, салат, консервированный зеленый горошек, помидоры, майонез. Соотношение продуктов по вкусу.

Яйца, сваренные вкрутую, очистите, разрежьте вдоль пополам, положите желтком вниз на блюдо с листьями салата. Затем возьмите чайную ложку и полейте яйца майонезом. Украсьте зеленым горошком, помидорами.

ЯЙЦА С ЗЕРНИСТОЙ ИКРОЙ

55

Яйца, икра, салат. Соотношение продуктов по вкусу.

Очистите сваренные вкрутую яйца. Ножом отделите тупую и острую части яйца. Разрежьте яйца поперек так, чтобы на обеих половинках были зубцы, выньте желток и протрите его через сито. Отверстия яиц наполните икрой. Положите яйца на тарелку и украсьте зеленым салатом, белком, срезанным с яиц, и протертыми желтками.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ, ЯЙЦОМ И ОГУРЦОМ

56

Ветчина, свежие огурцы, масло сливочное, петрушка, салат, хлеб. Соотношение продуктов по вкусу.

Ветчину тонко нарежьте по два-три кусочка на бутерброд так, чтобы ее можно было свернуть трубочками. Положите ветчину на хлеб и оформите кусочками яйца, свежим огурцом, маслом сливочным, зеленью петрушки или салата.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ

57

Сыр, масло, сметана, томатная паста, хлеб. Соотношение продуктов по вкусу.

Намазанный сливочным маслом ломтик хлеба покройте толстым ломтиком сыра, на его середину положите горкой томатную пасту, смешанную со взбитым маслом или сметаной.

БУТЕРБРОД С КИЛЬКОЙ И ЯЙЦОМ

58

Яйца, кильки (филе), масло сливочное, майонез, хлеб. Соотношение продуктов по вкусу.

На хлеб положите кружочки вареного яйца, сверху — филе кильки, свернутое колечком, середину которого нужно заполнить майонезом или сливочным маслом.

СЕЛЕДОЧНЫЕ ТРУБОЧКИ С ПОМИДОРАМИ

59

Сельдь (филе), помидоры, лук репчатый, зелень, горчица, масло, хлеб. Соотношение продуктов по вкусу.

Филе поделите на части. Смажьте горчицей, посыпьте нашинкованным репчатым луком и сверните рулетом. На каждый рулетик положите ломтик помидора и листочек зелени. Проткните пластмассовой палочкой. Селедочные трубочки можно положить на намазанные маслом ломтики хлеба. На стол подавайте на блюде.

БУТЕРБРОД СО СВЕКЛОЙ

60

Хлеб подовый, ветчина, колбаса, сельдь, вареная свекла, соленый огурец, масло. Соотношение продуктов по вкусу.

Ломтик подового хлеба намажьте масляной смесью с ветчиной, колбасой или сельдью. Разрежьте на три части. На каждый маленький бутерброд положите ломтик вареной свеклы, а сверху — ломтик соленого огурца.

Заправки для салатов

ЗАПРАВКА «ФРАНЦУЗСКАЯ»

1 чайную ложку горчицы размешайте с 2 столовыми ложками масла, разведите 3-процентным уксусом ($\frac{1}{2}$ стакана), по вкусу добавьте соль, сахар и перец.

ЗАПРАВКА «ПОЛЬСКАЯ»

3 яичных желтка сваренных вкрутую яиц тщательно разотрите, смешайте со стаканом густой сметаны, добавьте четверть стакана 3-процентного уксуса; соль и сахар добавьте по вкусу.

ЗАПРАВКА «ПРОВАНСАЛЬ»

Сырой яичный желток разотрите с солью, добавьте чайную ложку горчицы, хорошо размешайте, постепенно влейте 2 столовые ложки охлажденного растительного масла, тщательно перемешайте, чтобы масса загустела, а затем разведите уксусом до консистенции сметаны.

ЗАПРАВКА ИЗ МАСЛА И УКСУСА

Уксус (3-процентный) смешайте с сахаром, солью, перцем, добавьте полторы столовых ложки растительного масла.

ЗАПРАВКА УКРОПНАЯ

Чайную ложку сахара, четверть чайной ложки соли, щепотку перца разведите в половине стакана 3-процентного уксуса, добавьте полстакана растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанного укропа и размешайте.

Цветы на тарелке

ЛИСТ ИЗ ОГУРЦА

Подойдет и соленый и свежий огурец, главное, чтобы был он ровный, продолговатой формы. Огурец разрезать наискось, уложить срезом вниз на разделочную доску, надрезать его, а потом развернуть. Такими листиками украшают салаты.

РОЗА ИЗ СВЕКЛЫ

Вареную свеклу разрезать по вертикали пополам. Половинку свеклы положить разрезом вниз на разделочную доску и нарезать тонкими пластинками, ва-

тем выложить из них розу, выкладывая пластинки горизонтально. Розы могут быть разного размера — большие и маленькие.

РОМАШКИ ИЗ ВАРЕНОГО ЯЙЦА

Яйцо сварить вкрутую и, не вынимая желтка, аккуратно ножом по кругу срезать тонкий пласт белка, который потом свертывается наподобие цветка. Такие ромашки особенно эффектно смотрятся на фоне зеленого горошка, одна горошина кладется внутрь, как пестик.

ЛИЛИЯ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

Очистить, вымыть в холодной воде крупную луковицу. Острым ножом от центра луковицы вырезать небольшие треугольники и разъединить луковицу на две части. Чтобы чешуйки луковицы легче отделялись одна от другой, надо сделать сбоку надрез. Затем чешуйки вложить друг в друга так, чтобы острые концы лепестков одной чешуйки попадали в пространство между лепестками предыдущего ряда. Лепестки получившейся лилии можно слегка закруглить (делать это лучше ножницами). Вокруг цветка уложить листья салата, зеленый лук. Такие лилии из лука можно подавать как самостоятельную закуску, а можно украсить ими салат, селедку, отварную картошку.

ВЕЕР ИЗ ОГУРЦА

Положить огурец на доску, разрезать вдоль пополам. Половинки положить на доску плоской стороной и порезать веерообразно вдоль, оставляя целым противоположный конец. Лепестки слегка раздвинуть.

БУКЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Любой овощной салат можно украсить цветами из лука, свеклы, яйца, листиками из огурцов. И без салата, красиво уложенные на блюдо, они составят вкусную композицию.

БУКЕТ «МОРЕ»

Вареный картофель, зеленый горошек и квашеную капусту заправить сметаной или майонезом. Выложить в салатницу. Сверху положить тонкие ломтики соленого огурца — они несколько напоминают по цвету морскую воду. Из сметаны или майонеза сделать «гребешки волн». «Кораблики» соорудить из яиц, сваренных вкрутую, разрезать их вдоль, а из ломтика сыра сделать парус.

ГРИБКИ ИЗ ЯИЦ

У сваренных вкрутую, очищенных от скорлупы яиц срезать тупой кончик, чтобы они могли стоять на блюде. Сверху положить половинки помидоров (можно консервированных), на них поставить точки из майонеза. «Грибками» украшают овощной салат в салатнике.



В СЁ О СУПЕ

Трудно представить обед без первого блюда — супа, щей, борща. Эту нашу национальную традицию поддерживает медицина, утверждая, что супы есть полезно: они активизируют деятельность пищеварительных желез, возбуждают аппетит, а следовательно, способствуют лучшему усвоению пищи.

Для начала уясним общее: суп может быть либо просто овощным, крупяным и т. д., либо комбинированным: крупы и овощи, картофель и бобовые, картофель и лапша — огромное разнообразие...

Итак, бульон поставили нагреваться на плиту — займемся овощами. Научимся их резать. Улыбаетесь? А вот любой повар знает, что, например, для крупяных и гороховых супов морковь и коренья режут мелкими кубиками, а картошку — крупными, что суп с лапшой требует корнеплодов соломкой, картошку брусочками, для рассольников и борщей все овощи режутся соломкой, картошка — дольками. Не верите — вкус улучшается!

Крупа для супа. Промыть ее, конечно, вы не забудете, но как? В двух-трех водах позоряче, чтобы отмыть? Но так вымоете и полезные вещества. Сначала в теплой, потом в горячей промывают лишь овсянку, перловку и пшеничную крупу. Рис и пшено любят холодную «ванну» — и до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной. Отвар, полученный от перловой, ячневой и овсяной круп, в бульон не употребляют: он делает суп непрозрачным, слизистым, темным.

Бульон закипел. Пора закладывать овощи. В какой последовательности вы это делаете? Сначала картошку — «дольше варится», а остальное по мере того, как почистите и порежете? Вот и ошибаетесь. Овощи — предмет нежный, и у каждого свой срок варки. Сначала капуста (учтите, зеленая варится дольше, чем белая; свежая капуста может иметь горьковатый привкус, поэтому перед приготовлением щей ее необходимо погружать на 2—3 минуты в кипящую воду или тщательно обваривать кипятком), потом картошка, разобранная на мелкие соцветия цветная капуста, стручки фасоли. Когда все это станет полуготовым, настанет очередь жареного лука и моркови, петрушки, кореньев и зеленого горошка. Морковь нужно пассеровать еще и потому, что содержащийся в ней ценнейший витамин А таким образом усваивается организмом человека несравненно лучше. Помидоры — самые последние, минут за пять до окончания. Нельзя закладывать помидоры одновременно с другими овощами, так как это приведет к замедлению варки этих овощей. (Вот вам и рецепт овощного супа.)

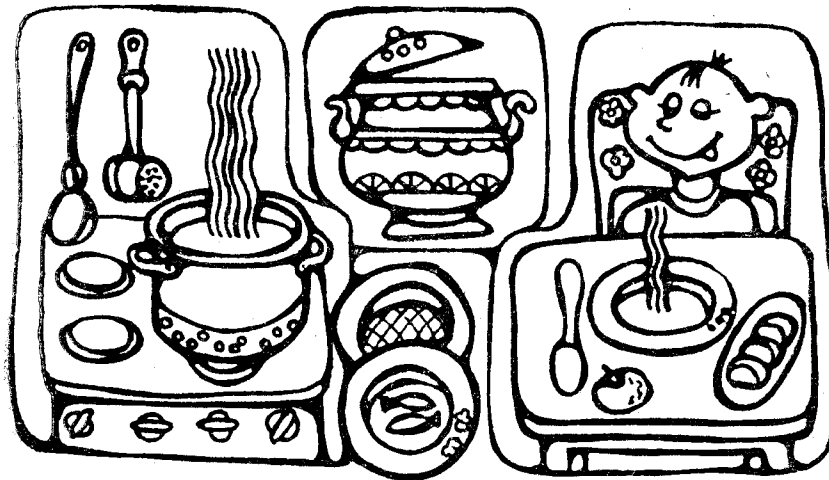
И еще несколько советов. Не подвергайте овощи и крупы излишней тепловой обработке: снижается их витаминная ценность, ухудшается вкус, аромат.

Нельзя готовить супы на рыбном бульоне с макаронами и бобовыми, так как они будут иметь низкие вкусовые качества.

Нельзя закладывать в бульон щавель, тушеную квашеную капусту и припущенные огурцы раньше картофеля, так как в кислой среде картофель плохо проваривается и приобретает низкие вкусовые качества.

В заправочные супы, в состав которых входят картофель, крупы или макаронные изделия, пассерованная мука не вводится.

В супы, приготовленные из свежих овощей, обладающих приятным запахом, специи лучше не добавлять, а то исчезнет весь аромат. Специи можно вводить в другие овощные супы, например в щи суточные, борщи.



КОСТНЫЙ БУЛЬОН

61

Кости говяжьи и свиные, морковь, петрушка, укроп, сельдерей, лук репчатый. Соотношение продуктов по вкусу.

Кости промойте в холодной воде и разрубите; позвоночные и плоские — поперек на куски длиной 5—6 см, а у трубчатых костей отрубите только суставные головки, которые надо перерубить на несколько частей.

Бульон, приготовленный только из позвоночных и плоских костей, обладает невысокими вкусовыми качествами, поэтому эти кости используют с трубчатыми.

Говяжьи кости и свиные слегка обжарьте в духовке для улучшения вкуса и внешнего вида бульона. Измельченные кости залейте холодной водой из расчета от 2 до 4 л на 1 кг костей и быстро нагрейте до кипения при закрытой крышке. Когда вода закипит, уменьшите нагрев и варите бульон при слабом кипении. Продолжительность варки из говяжьих костей 3—4 часа, из свиных 2—3 часа. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона.

Необходимо периодически снимать пену и жир, поскольку при кипении хлопья пены разбиваются на мелкие частицы и загрязняют бульон, он становится мутным, его вкусовые качества снижаются, а жир, окисляясь, сообщает ему неприятный привкус. За 30—40 минут до окончания варки в бульон добавьте петрушку (корень), подпеченные репчатый лук и морковь.

Морковь и лук нарежьте на половинки, положите нарезанной

стороной на чистые сухие чугунные сковороды и подпеките без жира до образования светло-коричневой корочки, не допуская подгорания. Овощи улучшают вкус и аромат бульонов, уменьшают мутность, улучшают его вкусовые качества и обогащают витаминами. Можно положить в бульон стебли петрушки, сельдерея, укропа, очищенные обрезки моркови, лука, белых кореньев.

Солить бульон следует за 20—30 минут до его готовности. Нельзя закладывать соль до или в начале варки бульона, так как это ухудшает процесс выварки костей. Готовый бульон следует процеживать.

МЯСО-КОСТНЫЙ БУЛЬОН

62

Кости говяжьей или свиные, мясо. Соотношение продуктов по потребности.

Для приготовления бульона из мяса и костей сначала сварите кости, а затем за 2—3 часа до готовности положите куски мяса и варите бульон до готовности мяса.

БУЛЬОН ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

63

Курица (или другая птица) 1 шт., коренья 1—2 шт., лук репчатый 1—2 головки.

Для приготовления этого бульона чаще всего используют кур и индеек, реже гусей и уток. Бульоны варят также из костей и потрохов домашней птицы (кроме печени). Подготовленные продукты залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и варите (1½—2½ часа) на слабом огне. При варке курицы добавляют белые коренья, при варке другой птицы — коренья и лук. Готовый бульон процедите. Он должен быть прозрачным, желтого цвета, с вкусом и запахом, свойственным домашней птице.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

64

Рыба (или пищевые отходы рыбы), лук, морковь, петрушка, сельдерей. Соотношение продуктов по вкусу.

Для приготовления рыбных бульонов используют рыбу и пищевые отходы рыбы — головы, кости, плавники, кожу частиковых, в том числе океанических и осетровых рыб.

Не рекомендуется варить головы леща, сазана, плотвы, так как из них получаются горькие бульоны; скумбрию, рыбу-капитана, навагу, путассу — эти виды рыб придают бульону нежелательный привкус, делают его, как правило, мутным.

Подготовленные отходы рыбы залейте холодной водой, при закрытой крышке доведите до кипения, снимите пену и жиры, положите овощи, лук, морковь, петрушку, сельдерей и варите при сла-

бом кипения 1 час. По окончании варки дайте отстояться бульону 20—30 минут, бульон процедите.

Следует помнить, что при варке бульона из голов рыбы обязательно должны быть удалены жабры и глаза.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

65

Грибы (сушеные или свежие), лук. Соотношение продуктов по вкусу.

Сушеные грибы переберите, залейте холодной водой и оставьте на 15—20 минут, чтобы отмокла присохшая земля, затем воду слейте, а грибы несколько раз тщательно промойте. Промытые грибы залейте холодной водой, оставьте на 2—3 часа для набухания и в этой же воде отварите до готовности. Продолжительность варки 1½—2 часа. Сваренные грибы откиньте на дуршлаг и тщательно промойте несколько раз холодной водой до полного удаления песка, нарежьте. Бульон процедите.

Бульон из свежих грибов готовят так. Грибы перебирают, моют и варят в течение 1 часа. Потом бульон процеживают, а грибы нарезают, слегка прогревают вместе с пассерованным луком.

В суп кладут при подаче к столу.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

66

Говядина 500 г, капуста 1/4 кочана, картофель 4 шт., свекла крупная 1 шт., лук репчатый 1 головка, сало свиное 20 г, масло сливочное 2 ст. ложки, томат-пюре 2 ст. ложки, уксус 1 ст. ложка, перец, чеснок, сметана, соль, зелень по вкусу.

Борщ готовят на костном и мясном бульоне, мясо подают вместе с борщом.

В процеженный кипящий бульон положите картофель, нарезанный дольками, вновь доведите до кипения, добавьте тушеную свеклу, нарезанную соломкой, пассерованные коренья, томатное пюре и уксус. За 10 минут до окончания варки в борщ положите нарезанную соломкой капусту. Заправьте специями (лавровый лист, перец). В самом конце варки борщ заправьте зеленью петрушки и чесноком, протертыми с салом, и дайте настояться 15—20 минут. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

БОРЩ ЛЕТНИЙ ПО-РУССКИ

67

Свекла (молодая), капуста, морковь, картофель, помидоры, кабачки, фасоль, лук, петрушка, столовый уксус, сметана, сахар, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Морковь, петрушку, молодую свеклу нарежьте соломкой, запасеруйте (то есть слегка обжарьте в масле), добавьте нашинкованный

лук и снова запассеруйте. Свекольные листья нарежьте крупными кусочками. В кипящий бульон положите пассерованные овощи и доведите до кипения; добавьте свекольный лист, картофель брусочками и варите еще 15—20 минут. За 8—10 минут до конца варки в борщ положите дольки помидоров (или томат), ломтики кабачков, соль, специи, заправьте сахаром, уксусом и доведите до готовности. В борщ можно положить молодую фасоль, уменьшив соответственно норму картофеля. На стол подайте со сметаной, зеленью.

МОЛДАВСКИЙ БОРЩ С КРАПИВОЙ

68

Крапива, щавель, картофель, рис, коренья, лук, томатная паста, сметана, яйца. Соотношение продуктов по вкусу.

Молодые листья крапивы пропустите через мясорубку и протрите. Пюре положите в кипящую воду или бульон, доведите до кипения. Затем добавьте листики щавеля, нарезанный картофель, рис, пассерованные коренья, лук, томатную пасту, соль и варите до готовности. Подайте со сметаной и крутыми яйцами.

ГРИБНОЙ БОРЩ

69

Вода 2 л, грибы сушеные 50 г, свекла 200 г, капуста 200 г, коренья (разные) 100 г, томат-пюре 1 ст. ложка, соль, сахар, лимонная кислота (или уксус), сметана по вкусу.

Грибы промойте, замочите в воде на несколько часов, затем сварите. В отдельную кастрюлю положите натертую стружкой свеклу, жир, томатную пасту, залейте небольшим количеством жидкости и тушите под крышкой, по мере необходимости доливая воду и следя за тем, чтобы не пригорело.

В грибной бульон опустите нарезанную соломкой капусту, добавьте натертые стружкой и обжаренные морковь и лук и варите до мягкости овощей; добавьте свеклу. Заправьте по вкусу солью и кислотой. Отдельно к борщу подайте сметану и мелко нарезанную зелень.

БОРЩ ПОЛТАВСКИЙ С ГАЛУШКАМИ

70

Птица 1 кг, вода 5 л, свекла (большая) 1 шт., капуста (средняя) 1/3 кочана, картофель 5 шт., масло (или маргарин) 70 г, томатная паста 4—5 ст. ложек, лук репчатый 2 шт., морковь 1 шт., петрушка 1/2 корня, уксус 3 чайные ложки, лавровый лист 4 шт., перец горошком 5 шт., перец молотый — на кончике ножа, чеснок, сметана, зелень по вкусу; на галушки: мука по потребности, яйцо 1 шт., вода (кипяток) 1/4 стакана.

Борщ полтавский готовят обязательно на бульоне из домашней птицы и заправляют его галушками.

Очищенную свеклу нарежьте тонкой соломкой, чуть посолите, сбрызните уксусом, слегка посыпьте молотым перцем и потушите в открытой сковороде до мягкости. В середине тушения положите томатную пасту.

Лук, морковь, коренья петрушки нарежьте соломкой и пассеруйте на масле или маргарине.

За 30 минут до окончания варки бульона положите в него нарезанный брусочками картофель и капусту, нарезанную соломкой, через 15 минут — все обжаренные овощи. Еще через 5 минут — галушки, лавровый лист и перец горошком. К этому моменту борщ должен быть слегка недосолен. В готовый борщ добавьте свекольный настой (от его количества зависят цвет и вкус борща) и толченый чеснок. Готовый борщ имеет интенсивный красный цвет. Дайте ему настояться тут же на плите 20—30 минут. Отдельно подайте мелко нарезанную зелень и сметану.

Галушки к полтавскому борщу готовятся так: в кипятке разведите 1 ст. ложку муки, тщательно разотрите ее, охладите, добавьте яйцо, остальную муку и замесите тесто. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану; если получится круче, добавьте воды. Готовое тесто набирайте чайной ложкой, опускайте в кипящую подсоленную воду. Когда галушки всплывут, выньте их шумовкой и положите в борщ.

БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И ФАСОЛЬЮ

71

Фасоль 1 стакан, вода 1 1/2 л, картофель 5 шт., капуста квашеная 1/4 среднего кочана, маргарин 4 ст. ложки, томатная паста 2 ст. ложки, свекла 1 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лук репчатый 2 головки, сметана, соль, сахар, перец, лавровый лист и зелень по вкусу.

Фасоль промойте, залейте водой на несколько часов, затем сгари в этой же воде. Отвар слейте в чистую посуду, доведите до кипения, добавьте картофель, нарезанный дольками, затем поджаренный на масле репчатый лук, нарезанные соломкой и тушеные свеклу, морковь, петрушку, капусту. Заправьте томатом. Все прокипятите. В борщ положите отваренную фасоль, добавьте по вкусу соль, сахар, перец, лавровый лист и зелень. При подаче заправьте сметаной.

БОРЩ «ЮЖНЫЙ» С ПОМИДОРАМИ

72

Говядина 600 г, капуста 1 кочан (небольшой), свекла 1 шт., лук репчатый 1 головка, помидоры свежие красные 100 г, укроп и петрушка по 1 пучку, мука пшеничная 1 ст. ложка, сметана, соль, перец по вкусу.

Говядину вымойте, нарежьте, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Когда бульон очистится от накипи, положите мелко

нашинкованные соломкой капусту, свеклу, лук, а вслед за этим — помидоры. Когда помидоры сварятся, их можно вынуть, протереть и добавить опять в борщ. Затем положите измельченную зелень петрушки и укропа, заправьте мукой, растертой с жиром от борща. Подавайте со сметаной.

БОРЩ ЛИТОВСКИЙ ХОЛОДНЫЙ

73

Кефир, вода, свекла, лук, укроп, яйца, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Взбейте подсоленный кефир, добавьте охлажденную кипяченую воду, отварную свеклу, нарезанную соломкой, и укроп с зеленым луком. При подаче положите нарезанное дольками вареное яйцо и сметану. К борщу подайте горячий отварной картофель, посыпанный укропом.

БОРЩ ОСЕННИЙ ХОЛОДНЫЙ

74

Помидоры, свекла, картофель, морковь, брюква, огурцы свежие, яйца, зелень, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Спелые, зрелые помидоры вымойте, разрежьте, посолите, дайте немного постоять и отожмите сок. Кожицу помидоров и свекольные отжимки залейте водой и варите 10—15 минут, затем отвар процедите, охладите, соедините с отжатым соком. Нарезьте тонкими кружками отваренные картофель, морковь, брюкву, свежие очищенные огурцы, крутые яйца, нашинкуйте любую зелень (петрушку, сельдерей, кинзу, укроп), разложите в тарелки, залейте овощным отваром, смешанным с соком, заправьте сметаной.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

75

Капуста, морковь, лук, мука, сметана, зелень, перец горошком, лавровый лист. Соотношение продуктов по вкусу.

В кипящий бульон положите капусту, нарезанную соломкой, дольками или шашками (квадратами 2×2 см), и варите. За 10—15 минут до готовности в щи введите пассерованные морковь и лук, нарезанные соломкой или мелкими брусочками, перец горошком, лавровый лист и соль. Щи по желанию можно заправлять пассерованной мукой, зеленью, сметаной.

ЛЕНИВЫЕ ЩИ

76

Свежая капуста 1/2 кочана, бульон 1 1/2 л, картофель 3 шт., мука пшеничная 1 ст. ложка, масло сливочное 1 чайная ложка, сметана 2—3 ст. ложки, соль, зелень по вкусу.

В кипящий бульон положите свежую, мелко шинкованную капусту и немного картофеля. Когда овощи сварятся, добавьте поджаренную на масле муку и заправьте сметаной.

ЩИ СВЕЖИЕ

77

Баранина 600 г, капуста свежая 500 г, картофель 2 шт., лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., сметана, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Мясо залейте холодной водой и поставьте варить. По мере появления пены снимайте ее. Когда мясо будет почти готово, в бульон опустите нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, морковь, лук и варите до полной готовности овощей. При подаче посыпьте суп мелко нарезанной зеленью, положите сметану.

ЩИ С ГРИБАМИ

78

Свинина 400 г, грибы сушеные 4 ст. ложки, капуста квашеная 500 г, лук репчатый 1 головка, масло 1 ст. ложка, мука 1 ст. ложка, сметана, зелень по вкусу.

Промытое мясо нарежьте порционными кусками по 35—40 г. Грибы промойте и варите вместе с мясом. В отдельную кастрюлю положите капусту, добавьте масло, пассерованный лук и тушите. Когда капуста станет мягкой, добавьте в нее муку. Капусту положите в суп, когда мясо и грибы будут готовы.

При подаче положите в щи сметану, посыпьте зеленью.

ЩИ ПО-ФИНСКИ

79

Баранина 500 г, капуста свежая 300 г, сало 50 г, вода 2 л, лук репчатый 1 головка, картофель 2 шт., колбаса копченая 50 г, чеснок 3 зубчика.

Капусту нарежьте соломкой, положите на сковородку слоем толщиной с палец, переложите кусочками сала, закройте сковороду крышкой и поставьте в горячую духовку. Доведите капусту до полуготовности. В кастрюлю положите нарезанную кусочками баранину (если она нежирная, добавьте жир). Обжарьте, добавьте нарезанный лук, воду, подготовленную капусту и припустите. Когда мясо будет почти готово, опустите в суп нарезанные брусочками картофель и колбасу, рубленый чеснок. В готовый суп можно добавить сметану.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

80

Капуста квашеная, томатное пюре, коренья, лук, мука, картофель, сметана, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Щи из квашеной капусты готовят без картофеля и с картофелем.

Потушите капусту с добавлением жира, томатного пюре, бульона и — в конце тушения — пассерованных кореньев и лука. Коренья и лук нарежьте в соответствии с формой нарезки капусты (соломкой или мелкими кубиками). Тушеную капусту проварите в бульоне в течение 10—15 минут, добавив в конце варки специи и пассерованную муку. Щи с картофелем мукой не заправляют. Для щей из квашеной капусты с картофелем в кипящий бульон сначала положите картофель, проварите его 10—15 минут, а потом добавьте тушеную капусту с пассерованными овощами, специи и варите 5—10 минут. По вкусу в щи добавьте мелко нарезанную зелень, сметану.

ЩИ ПО-ВЕНГЕРСКИ

81

На щи: капуста 750 г, колбаса 500 г, сметана, зелень, соль, тмин по вкусу; на заправку: жир 50 г, мука 50 г, перец красный, лук репчатый по 1 щепотке.

Разбавленный и процеженный сок квашеной капусты прокипятите в кастрюле. Приготовьте полужидкую красно-коричневую заправку из поджаренной муки, положив в нее щепотку красного перца и столько же мелко нарезанного сырого лука. Потом разведите заправку небольшим количеством холодной воды и соком капусты.

Положите туда капусту и полкилограмма копченой колбасы, нарезанной кружочками; варите некоторое время. Добавьте соли и тмина. Перед подачей добавьте по вкусу сметану и зелень.

ЩИ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

82

Вода 2 л, свинина (шейная или реберная часть) 800 г, капуста квашеная 500 г, лук репчатый 1 шт., морковь 1 шт., крупа ячневая 2 ст. ложки, зелень по вкусу.

За 3 часа до приготовления натрите мясо солью. В холодную воду положите мясо, капусту, лук, морковь и промытую крупу. Варите все до мягкости. Мясо выньте из супа, отделите от костей, поставьте на стол в отдельной посуде или нарезанное кусочками опустите снова в щи. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки. По желанию к щам можно добавить сметану, томатное пюре. Вместо ячневой крупы можно использовать перловую крупу или овсяные хлопья.

ЩИ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

83

Морская капуста вареная (или маринованная) 400 г, свинина 400—500 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, сметана, специи, зелень по вкусу.

Мякоть свинины отделите от костей, нарежьте кубиками, слегка обжарьте, добавьте морскую капусту, морковь и лук, нарезанные соломкой, и продолжайте обжаривать 5—10 минут. Из костей отварите бульон, добавьте в него обжаренные продукты, соль, специи и поварите еще 10—15 минут.

При подаче положите в щи сметану и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ ИЛИ ТРУБАЧОМ

84

Кальмар вареный (или трубоч) 200 г, капуста квашеная 400 г, картофель 2—3 шт., морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, томатное пюре 1 ст. ложка, маргарин 2 ст. ложки, лист лавровый 1—2 шт., перец черный 5—6 горошин, чеснок 1—2 дольки, соль, сметана, зелень по вкусу.

В кипящий бульон или воду положите картофель, нарезанный ломтиками, и варите 15—20 минут, после чего добавьте подготовленную капусту, коренья, нарезанные соломкой, вареного трубоча или кальмара, соль, черный перец, лавровый лист и варите до готовности. Щи можно заправить толченым чесноком. Подавайте со сметаной, посыпьте зеленью.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ

85

Шпинат 500 г, мясо 500 г, щавель 200 г, лук репчатый 1 головка, коренья по 1 шт., мука пшеничная 1 ст. ложка, масло сливочное 2 ст. ложки, яйца 3 шт., сметана, соль, специи по вкусу.

Для приготовления зеленых щей используют щавель, шпинат и крапиву. Щавель следует комбинировать со шпинатом, так как щи, приготовленные только из одного щавеля, имеют очень резкий кислый вкус. Крапиву для этих щей используют только молодую, собранную ранней весной. Для получения большей остроты приготовляемого блюда крапиву комбинируют со щавелем в соотношении 3:1.

Щавель переберите и промойте, крупные листики разрежьте. Шпинат переберите, хорошо промойте, сварите в кипящей воде до мягкости, откиньте на сито и протрите. Коренья и лук нарежьте мелкими кубиками и поджарьте в суповой кастрюле с маслом. Добавьте муку и жарьте еще 2 минуты. Положите в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешайте, разведите горячим отваром, полученным при варке шпината, добавьте лавровый лист, перец и варите 20 минут. За 10 минут до окончания варки положите листики щавеля и соль.

К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

Огурцы, картофель, морковь, петрушка, лук, специи, огуречный рассол, щавель, шпинат. Соотношение продуктов по вкусу.

Огурцы очистите от кожицы, разрежьте вдоль и удалите семена. Нарезку огурцов производите поперек в виде соломки или ромбиков. Затем залейте их небольшим количеством бульона и припускайте в течение 20—25 минут. Картофель нарежьте брусочками или дольками, а морковь, петрушку и лук соломкой. Морковь, петрушку и лук запассеруйте.

В кипящий бульон положите картофель, доведите до кипения и через 5—7 минут добавьте пассерованные овощи.

За 5—8 минут до окончания варки в рассольник добавьте припущенные огурцы, специи, процеженный и прокипяченный огуречный рассол, при необходимости соль, а также можно добавить перебранные и промытые листья щавеля или шпината, предварительно нарезанные на 2—3 части.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

87

Перловая крупа (или рис), картофель, огурцы, морковь, петрушка, лук, томатное пюре. Соотношение продуктов по вкусу.

В состав этого рассольника дополнительно включают перловую крупу, а также томатное пюре.

Картофель, морковь, петрушку и лук нарежьте дольками. После нарезки морковь, петрушку, лук, а также томатное пюре запассеруйте. Перловую крупу предварительно залейте кипятком из расчета 3 л на 1 кг крупы, закройте крышкой и разваривайте около часа, после чего промойте горячей водой.

Закладку продуктов в бульон следует производить в такой последовательности: сначала закладывают распаренную перловую крупу, спустя 20 минут картофель, затем пассерованные овощи и в конце варки припущенные огурцы, специи. Все вновь доведите до кипения. Рассольник ленинградский можно приготовить с рисом: в этом случае в кипящий бульон закладывают рис и проваривают его в течение 10—15 минут, а затем в указанном выше порядке вводят остальные продукты.

Нельзя варить перловую крупу непосредственно в бульоне, так как рассольник приобретает темный цвет, становится непрозрачным и слизистым.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

88

Капуста, картофель, огурцы, коренья, лук, специи, зелень, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Готовят с капустой и картофелем.

В бульон положите картофель и капусту, проварите 10 минут, а затем добавьте пассерованные коренья и лук, припущенные огурцы, специи и варите еще 5—7 минут. Для увеличения остроты рассольника можно добавить прокипяченный огуречный рассол. При подаче заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

МОСКОВСКИЙ РАССОЛЬНИК

89

На рассольник: кури (или потроха, или почки), огурцы, щавель, шпинат, коренья, лук, специи, зелень; на льезон: яичные желтки, молоко. Соотношение продуктов по вкусу.

Готовят на бульоне из кур или потрохов, его можно подавать с почками.

Белые коренья, пастернак, сельдерей и лук запассеруйте и проварите в бульоне 5 минут, затем добавьте припущенные огурцы, щавель и шпинат, специи и все проварите еще 5 минут. Рассольник заправьте льезоном — проваренной смесью из яичных желтков и молока. При подаче к столу положите кусок курицы, или потроха, или почки; посыпьте зеленью. Отдельно рекомендуется подать ватрушки с творогом.

РАССОЛЬНИК С ПОТРОХАМИ

90

Потроха 350 г, вода 2 л, морковь 2 шт., петрушка 2 корня, лук репчатый 2 головки, картофель 2—3 шт., огурцы соленые 3 шт., мука 1—2 ст. ложки, сметана, зелень по вкусу.

Лапки, крылышки, шейки, желудок, сердце птицы тщательно обработайте и промойте. Залив холодной водой, варите. В процессе варки бульон посолите и положите в него нарезанные крупными припеченными кусками морковь и лук. Соленые огурцы очистите, нарежьте соломкой и припустите в небольшом количестве бульона. Муку обжарьте без жира до золотистого цвета и разведите огуречным отваром. Мелко нарезанные соломкой коренья петрушки, морковь, лук слегка запассеруйте на растительном масле, добавьте немного бульона и тушите почти до готовности. В процеженный бульон положите нарезанный дольками картофель, а через 10—15 минут — пассерованные коренья, лук, специи, подготовленные огурцы и мучную заправку, после чего варите еще 10 минут. В готовый рассольник добавьте мелко нарезанные потроха, раскладывая их прямо в тарелки.

ОГУРЕЧНИК ПО-ДОМАШНЕМУ

91

Кости 300 г, сердце 250 г, картофель 4—5 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 корень, сельдерей 1/3 корня, лук репчатый 1 голов.

ка, огурцы соленые 2 шт., маргарин 2 ст. ложки, мука 1 ст. ложка, сметана, соль, специи, зелень по вкусу.

Кости и сердце варите отдельно до готовности. В кипящий костный бульон положите картофель, нарезанный дольками, и варите до полуготовности; добавьте очищенные от кожицы и припущенные огурцы, пассерованные, нарезанные дольками овощи, лук, нарезанное кусочками вареное сердце и варите до готовности. За 10—15 минут до конца варки добавьте пассерованную муку, огуречный прокипяченный рассол по вкусу, специи.

При подаче в огуречник положите сметану и посыпьте зеленью.

СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ ЖИДКАЯ

92

Мясо 500 г, мясные продукты 300 г, огурцы соленые 4 шт., лук репчатый 2 головки, томатная паста 1 ст. ложка, масло 3 ст. ложки, сметана 100 г, лимон 1 ломтик, маслины (или каперсы) несколько шт.

Сварите бульон из мяса. Репчатый лук нашинкуйте, обжарьте и тушите с томатной пастой и маслом, подлив немного бульона.

Огурцы очистите, разрежьте на две части, каждую нарежьте ломтиками толщиной 2—3 мм и припустите. Мясные продукты: сваренное в бульоне мясо, колбасу, сосиски, вареную или копченую свинину и т. п. — нарежьте тонкими ломтиками, положите в кастрюлю вместе с жареным луком, добавьте огурцы, лавровый лист, залейте готовым бульоном и варите 5—10 минут. При подаче к столу положите сметану, немного рубленой зелени, если есть под рукой — ломтик лимона, несколько маслин или каперсов, но и без них хороша солянка.

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ

93

Картофель по вкусу; остальные продукты те же, что для солянки сборной.

Для приготовления этой солянки используют те же мясные продукты, что и для солянки сборной; дополнительно вводится картофель, нарезанный дольками.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

94

Осетрина, судак по вкусу; остальные продукты те же, что для солянки сборной.

Готовится на рыбном бульоне с осетровой рыбой или судаком по той же технологии, что и мясная.

Отдельно к блюду подают расстегаи.

СОЛЯНКА ДОНСКАЯ

95

Осетрина, огурцы (соленые), помидоры (свежие), лук репчатый, морковь, петрушка, масло, сметана, лимон. Соотношение продуктов по вкусу.

Готовится на рыбном бульоне из головизны. Рыбу (осетрину) нарезают по 2—3 куска на порцию. Набор овощей дополняется пассерованными морковью, петрушкой и свежими помидорами, нарезанными дольками.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

96

Грибы, остальные продукты те же, что для солянки сборной.

Готовится на грибном бульоне со свежими или сушеными грибами. Остальной набор продуктов такой же, как и для мясной солянки. При подаче в тарелку положите сметану.

СОЛЯНКА ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ

97

Бульон 2 л, говядина 400 г, ветчина 50 г, сосиски 50 г, гусятina 100 г, лук репчатый 2 головки, огурцы соленые 4 шт., масла 3 ст. ложки, сметана, соль, специи, зелень по вкусу.

Солянку по-ленинградски приготовьте так же, как солянку сборную мясную, но в нее не следует добавлять томатное пюре. Вареного или жареного гуся нарежьте мелкими ломтиками (без кожи). В конце варки солянку заправьте сметаной.

В тарелку с солянкой добавьте маслины и мелко нарезанную вельень петрушки или укропа.

СОЛЯНКА С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ, ТРУБАЧОМ ИЛИ КАЛЬМАРАМИ

98

Морские гребешки, трубач или кальмары (вареные) 250 г, лук репчатый 3 головки, масло сливочное 3 ст. ложки, томат-пюре 2 ст. ложки, огурцы соленые 4 шт., грибы свежие 100 г, соль, специи, зелень по вкусу.

Лук, нарезанный соломкой, огурцы — ломтиками, запассеруйте на масле, добавьте томатное пюре, грибы. В кипящий рыбный бульон положите пассерованные продукты, морской гребешок, трубач или кальмары и варите при слабом кипении 15—20 минут. При подаче на стол добавьте в солянку зелень или ломтики лимона без кожицы. Можно добавить также маринованные сливы, каперсы, маслины.

СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С ПАЛТУСОМ

99

Филе палтуса (мороженое) 600 г, лук репчатый 4 головки, огурцы соленые 3 шт., картофель 3 шт., масло сливочное 3 ст.

ложки, томатное пюре 2 ст. ложки, сметана 3 ст. ложки, зелень по вкусу.

Нарезанный соломкой лук запассеруйте с маслом, добавьте томатное пюре, соедините с рыбным бульоном, положите нарезанный ломтиками картофель и варите 10—12 минут. Добавьте нарезанные ломтиками огурцы, лавровый лист и варите еще 5—10 минут. В конце варки заправьте солянку сметаной. В порционные тарелки положите по 2—3 кусочка горячей отварной рыбы, налейте солянку и добавьте зелень.

ГУСТОЙ СУП ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ГОВЯДИНОЙ 100

Фасоль 2 1/2 стакана, лук репчатый 1 головка, масло сливочное 100 г, говядина 500 г, картофель 3 шт., помидоры 3 шт., зелень петрушки 1 пучок, бульон 1 л, соль по вкусу.

Зеленые стручки фасоли тушите с луком и помидорами в сливочном масле или на маргарине. Говядину отварите и нарежьте небольшими кусочками. В бульон с кусочками говядины положите тушенную с луком и помидорами фасоль.

Картофель отварите в мундире, очистите, нарежьте кубиками и положите в суп. Доведите суп до кипения. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ 101

Горох 1 1/2 стакана, мясо 300 г, коренья 1 пучок, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Сварите мясной бульон. Набухший после замачивания горох положите в бульон и варите около 1 1/2 часа. Коренья и лук нарежьте мелкими кубиками, слегка поджарьте на масле и за 15—20 минут до конца варки положите в суп, добавив соль.

Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой. Подавать суп с гренками.

СУП С КРАПИВОЙ ПО-АРМЯНСКИ 102

Бульон 2 л, лук репчатый 25 г, рис 1 ст. ложка, картофель 1—2 шт., крапива 150 г, зелень петрушки, укропа.

В кипящий бульон положите мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, приготовленный рис (его нужно промыть, на 5 минут положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Доведите бульон до кипения, прибавьте крупно нарезанные картофелины. За 15 минут до окончания варки положите хорошо промытую молодую крапиву. Перед подачей к столу посыпьте суп зеленью петрушки, укропа.

СУП С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

103

Капуста белокачанная 100 г, рис 2 ст. ложки, морковь 2 шт., маргарин 1 ст. ложка, лук репчатый 1 головка, бульон 1 л, томатное пюре 1 ст. ложка, сыр плавленый 100 г.

Морковь, капусту и лук нашинкуйте соломкой. В горячую подсоленную воду или бульон положите овощи, томатное пюре, плавленый сыр, нарезанный кусочками, и рис. Доведите суп до кипения, варите 5—7 минут, настаивайте 10—15 минут, не нагревая.

ШУРПА «ЧУЙСКАЯ» 104

На бульон: баранина 500 г, морковь 2 шт., помидоры 2 шт., перец болгарский (небольшой) 1 шт., лук репчатый 2 головки, соль, зелень, специи по вкусу; на тесто: мука пшеничная 120 г, яйцо 1 шт., вода 1 ст. ложка.

Баранину нарубите кусками, залейте холодной водой и варите. За 10—15 минут до готовности добавьте нарезанные соломкой морковь, болгарский красный перец, половину нормы репчатого лука, нарезанные дольками очищенные помидоры.

Из пшеничной муки, яиц и воды приготовьте пресное тесто. Тонко раскатайте его, подсушите и нарежьте (размер 4×35 мм). Лапшу кладите в суп за 5—7 минут до его готовности. При подаче к столу в суп положите 2—3 куса баранины, посыпьте репчатым луком и черным молотым перцем.

СУП С УШКАМИ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ 105

Мука пшеничная 600 г, капуста кислая 600 г, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 1 ст. ложка, соль, зелень, перец по вкусу.

Приготовьте крутое тесто из муки, воды и соли, раскатайте в тонкий пласт, нарежьте маленькими квадратиками, на каждый квадратик положите фарш из капусты, обжаренной в масле с мелко нарезанным луком. Квадратики защиплите. В грибной или мясной бульон опустите приготовленные «ушки» и варите до готовности.

СУП «ЗДОРОВЬЕ» 106

Бульон 600 г, молоко 600 г, картофель (или свежая капуста) 400 г, лапша домашняя 150 г, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 1 ст. ложка, соль, специи, зелень по вкусу.

В мясной бульон положите нарезанный толстыми ломтиками картофель (вместо него можно положить нашинкованную соломкой белокачанную капусту). Когда картофель сварится до готовности, влейте горячее кипяченое молоко, добавьте по вкусу соль. После того как суп закипит, в него положите нашинкованный

кольцами репчатый лук и готовую домашнюю лапшу. Как только лапша поднимется на поверхность, суп готов. В тарелку с супом положите растопленное сливочное масло. Можно подать сухую толченую мяту.

РУССКИЙ СУП

107

Мясо (с косточкой) 600 г, гречка 2—3 ст. ложки, картофель 6—8 шт., лук репчатый 2 головки, масло сливочное 50г, соль, зелень, специи по вкусу.

Приготовьте крепкий бульон. Тщательно переберите и слегка поджарьте на сковороде гречневую крупу, бросьте ее в кипящий бульон. Очистите картофель, порежьте его ломтиками. Нарезанный кольцами репчатый лук обжарьте вместе с картофелем в масле, положите в бульон и варите, пока гречка и картофель не станут мягкими. После этого бросьте в кастрюлю укроп и петрушку. Вскипятите еще раз.

ЛУКОВЫЙ СУП С КАПУСТОЙ

108

Капуста 1 кочан, вода 1 1/2 л, лук репчатый 10 головок, масло подсолнечное 100 г, морковь 1 шт., мука пшеничная 1 ст. ложка, укроп 1 пучок, петрушка 1 пучок, специи, соль по вкусу.

Лук мелко порубите, обжарьте на подсолнечном масле, залейте водой, добавьте кислую или свежую мелко нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль и варите до готовности. Заправьте мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Подавайте с зеленью петрушки и укропа. Если капуста свежая, добавьте по вкусу сок лимона.

СУП ОВСЯНЫЙ С ГРИБАМИ

109

Грибы сушеные 80 г, крупа овсяная 1 1/2 стакана, лук репчатый 1 головка, масло сливочное (или маргарин) 4 ст. ложки, вода 3 л, специи, зелень по вкусу.

Сварите грибной бульон. Грибы нарежьте и обжарьте с репчатым луком и помидорами. Овсяную крупу переберите, промойте в холодной воде и отварите отдельно. Готовую крупу положите в кипящий грибной бульон, добавьте поджаренные с луком грибы, специи. Подавайте с зеленью.

СУП-ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ

110

Мясо 500 г, картофель 500 г, лук репчатый 2—3 головки, чеснок 5—6 зубчиков, перец сладкий 2 стручка, помидоры 2—3 шт., томатная паста 2—3 ст. ложки, перец молотый, соль, тмин по вкусу.

Лук обжарьте на сале, добавьте сладкий перец, порезанный на кусочки, помидоры или томатную пасту, толченый чеснок, тмин, нарезанное кубиками мясо, посолите, посыпьте молотым красным перцем, залейте бульоном, чтобы закрыты были все подготовленные продукты, и тушите до полуготовности. Теперь добавьте также нарезанный кубиками картофель, снова долейте бульона, чтобы закрыл продукты, и варите до готовности.

СУП ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ ИЗ КИНЗЫ

111

Картофель 400 г, лук репчатый 1 головка, масло растительное 4 ст. ложки, вода 1 1/2 л, кинза 100 г, яйцо вареное 1 шт.

Сварите картофель и лук в небольшом количестве подсоленной воды, приправленной маслом. Затем приготовьте из этих овощей пюре: можно обычным способом, толкушкой, можно пропустить через мясорубку или прямо с отваром взбить миксером. Добавьте воды столько, чтобы суп напоминал сок с мякотью или был чуть жиже. Положите тонко нарезанную кинзу, поставьте на огонь. В момент закипания заправьте бульон мелко рубленным яйцом.

ПОХЛЕБКА ГРИБНАЯ

112

Грибы свежие 500 г (или сухие 100 г), перловка 70 г, картофель 4 шт., морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, масло сливочное (или маргарин) 50 г, петрушка 3 корня, сметана, соль, специи по вкусу.

Сварите грибной бульон. Когда будет почти готов, положите туда отваренную перловую крупу, обжаренные на масле лук и коренья, нарезанные мелкими ломтиками, картофель, нарезанный кубиками, и доведите до полной готовности. Перед подачей к столу добавьте в каждую тарелку нашинкованные отварные грибы и сметану.

ДВОЙНАЯ УХА

113

На бульон: рыба (мелкая и крупная) 1—1 1/2 кг, лук репчатый 1 головка, петрушка 1 корень (с зеленью), морковь 1 шт., перец, лавровый лист; на фрикадельки: рыбная мякоть 1/2 кг, лук репчатый 1 головка, яйца 2 шт., бульон 50 г.

Сначала варите мелкую рыбешку — прямо с чешуей, только выпотрошенную. Быстро доведите до кипения, снимайте пену и оставляйте на слабом огне. Через час рыбу вынимайте, бульон процедите и заложите теперь куски крупной рыбы, уже полностью обработанной. Когда и они сварятся, их также выньте, а бульон еще раз процедите. Хорошая двойная уха будет прозрачной, с приятным янтарным оттенком. А если так не вышло? Не беда,

помогите ухе осветлиться. Разведите яичный белок холодной чуть подсоленной водой и влейте в охлажденный до 50—60° бульон, перемешайте, доведите до кипения и дайте постоять на слабом огне 15—20 минут. Получается? Осталось положить морковь, картошку, лук и подержать на слабом огне минут 5—7. Какая уха без рыбки? Кусочком ее положить или фрикадельками — дело ваше. Для фрикаделек берите рыбную мякоть, луковицу, яйца, бульон. Рыбу с луком — в мясорубку, после в фарш вбейте яйца, посолите, добавьте чуть молотого перца и бульон. Обязательно хорошо выбейте деревянной веселкой, чтобы фарш стал пышным. А дальше лепите и варите фрикадельки.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ БЕЛЫЙ ПО-ЧЕШСКИ

114

Картофель 500 г, молоко 3/4 стакана, масло сливочное 50 г, яйцо 1 шт., зелень по вкусу.

Очищенный сырой картофель положите в подсоленный кипяток (1 л) и варите до готовности. Отвар слейте, а картофель тщательно разомните или протрите через сито. Затем размешайте в молоке сырой желток, смешайте с пюре и залейте картофельным отваром. Добавьте немного сливочного масла, приправьте зеленью, подогрейте и подавайте на стол.

СУП МОЛОЧНЫЙ ПО-ГОМЕЛЬСКИ

115

Молоко; для блинчиков: крахмал, яйца. Соотношение продуктов по вкусу.

Крахмал разведите водой, добавьте яйцо и размешайте до концентрации сметаны. Выпеките из полученной массы блинчики толщиной 1—2 см. Готовые блинчики охладите, нарежьте, как домашнюю лапшу, и сварите молочный суп обычным способом.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ

116

Пшено 3/4 стакана, молоко 1 1/2 л.

Вскипятите молоко, положите пшена, доведите до готовности, посолите по вкусу. Тот, кто любит сладкий суп, сахар кладет за столом.

МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ СУП

117

Рис 1 стакан, молоко 1 1/2 л, соль, сахар, корица по вкусу.

Вскипятите молоко. Отварите до готовности рис, откиньте на дуршлаг, обдайте кипятком и положите в кипящее молоко. Прокипятите, добавьте соль по вкусу. Если хотите, чтобы суп был

более мучнистым, то ополаскивать рис не надо. К супу подайте сахарный песок, корицу.

ЛАПША МОЛОЧНАЯ

118

Молоко; для лапши: мука, яйца. Соотношение продуктов по вкусу.

Приготовьте тесто для лапши, мелко нашинкуйте и опустите в крутой соленый кипяток. Доведите до готовности, откиньте на сито, затем положите в кипящее молоко. Прокипятите и подайте.

СУП МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

119

Молоко 3 стакана, мука пшеничная 1 ст. ложка, масло сливочное 2 ст. ложки, желток яичный 1 шт., соль по вкусу.

Всыпьте в кастрюлю пшеничную муку, разведите ее одним стаканом холодного молока. Вскипятив два стакана молока, медленно влейте его в суп, помешивая, чтобы не образовались комки. Положите щепотку соли и сливочное масло. Дайте вскипеть на легком огне, не переставая мешать, чтобы молоко не подгорело. Перед едой добавьте сырой желток, быстро перемешайте.

ХОЛОДНИК ПО-БЕЛОРУССКИ

120

Щавель 600 г, огурцы свежие 100 г, лук зеленый 80 г, яйцо 1 шт., сметана 50 г, сахар 10 г, укроп 1 г.

Перебранный и промытый щавель мелко нарежьте, положите в кипящую воду или бульон и варите 5—7 минут. Затем охладите. Мелко нарезанный зеленый лук разотрите с солью; нарежьте свежие огурцы; крутые яичные белки мелко порубите, а желтки тщательно разотрите. Все это введите в охлажденный отвар щавеля. Перед подачей холодник заправьте солью, сахаром, добавьте сметану и укроп.

БОТВИНЯ

121

Щавель, шпинат, огурцы, хрен, лук зеленый, цедра лимона, укроп, соль, сахар. Соотношение продуктов по вкусу.

Щавель, шпинат по отдельности припустите (или потушите в масле), протрите. Огурцы нашинкуйте соломкой. Корень хрена натрите на терке. Лук зеленый нашинкуйте. Пюре из шпината и щавеля соедините, добавьте тертую лимонную цедру, соль, сахар и разведите квасом. Добавьте огурцы, лук, хрен, тщательно перемешайте. Подайте в тарелке, посыпьте рубленым укропом. К ботвинье можно подать отдельно сваренную в подсоленном бульоне рыбу — треску, морского окуня.

БОТВИНЯ ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

122

Ботва свекольная, щавель, огурцы, укроп, лук, редиска, яйца, сметана, горчица. Соотношение продуктов по вкусу.

Ботву промойте, порубите, сложите в кастрюлю на 2—3 л, залейте кипятком доверху и варите 10—15 минут, потом туда же добавьте промытый и порубленный щавель; варите еще столько же. Затем всю зелень выньте шумовкой, пропустите через мясорубку, снова смешайте с отваром, уже процеженным и остуженным. Отдельно смешайте в суповой миске все, что есть из овощей, — нарезанные кубиками огурцы, укроп, лук, редиску, залейте отваром, добавьте рубленые крутые яйца, сметану, горчицу.

Ботвинья эта «всесезонная»: пока еще ботвы нет у свеклы — заменяют ее крапивой, щавель отойдет — салат, шпинат кладут, вместо свежих огурцов и малосольные пойдут.

ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК

123

Свекла 200 г, огурцы 200 г, яйца 2 шт., вода 1 л, сметана 4 ст. ложки, зелень, лимонная кислота, соль, сахар по вкусу.

Молодую свеклу промойте, сварите, очистите, натрите на мелкой терке. Зеленый лук мелко нарежьте, перетрите с солью. Огурцы очистите, нарежьте кубиками. Сваренные вкрутую яйца мелко порубите. Кипяченую воду подкислите лимонной кислотой или уксусом, залейте приготовленную свеклу, размешайте и опустите остальные продукты. Для придания остроты добавьте горчицу. При подаче в каждую тарелку положите сметану.

ОКРОШКА

124

На квас (хлебный): сухари ржаные 500 г, вода кипяченая (30°) 3 л, дрожжи 20 г, сахар 50 г; на гарнир: мясо отварное 150 г, огурец 1 шт., яйцо 1 шт., лук зеленый, укроп; сметана, сахар, горчица, соль по вкусу.

Сварите вкрутую яйцо, отделите желток от белка. Желток протрите через сито, добавьте к нему горчицу, сахар, сметану, все перемешайте и частями долейте в эту смесь хлебный квас. Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте соль и разотрите лук до появления сока. Огурцы и мясо нарежьте кубиками. В подготовленную жидкость замесите зеленый лук и остальные продукты, попробуйте на вкус, добавьте укроп. Подавайте окрошку хорошо охлажденной.

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С РЫБОЙ

125

Томатный сок 1 л, лук зеленый 4 ст. ложки, яйцо 1 шт., рыба 300 г, огурцы свежие 2 шт., сметана, зелень, соль по вкусу.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Вкусный суп получается

из сельди и рубленых килек. Мелко нарезанный зеленый лук посолите, разотрите до появления сока. Сваренные вкрутую яйца и свежие огурцы нарежьте кубиками, соедините с луком, залейте томатным соком, добавьте подготовленную рыбу, сметану, при подаче посыпьте мелко нарезанным укропом.

ХЛЕБНЫЙ СУП

126

Хлеб ржаной 800 г, изюм (или сухофрукты) 120 г, сахар 200 г, сливки 100 г, клюква 100 г, яблоки 200 г, корица (в порошке) 0,02 г.

Поджаренные ржаные сухари залейте кипящей водой, дайте настояться и процедите. Замоченные сухари протрите через сито, смешайте с процеженным отваром, добавьте изюм, клюквенный сок, сахар, корицу, нарезанные ломтиками яблоки, клюкву и кипятите 5—10 минут. Охладите. Подайте со взбитыми сливками.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

127

Яблоки, груши, лимонная кислота, картофельный крахмал, сметана (или сливки), сахар. Соотношение продуктов по вкусу.

Яблоки и груши очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте мелкими дольками и залейте холодной водой, подкисленной лимонной кислотой для предохранения фруктов от потемнения. Кожу от яблок и груш залейте горячей водой, доведите до кипения и варите 5—10 минут. Отвару дайте настояться, процедите, добавьте в него сахар, доведите до кипения, положите фрукты и варите 5—10 минут. Введите при размешивании картофельный крахмал, разведенный холодной водой, снова доведите до кипения.

При подаче добавьте сметану или сливки.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ЧЕРНИКИ

128

Молоко 3/4 л, ванильный сахар 1 пакетик, порошок ванильного соуса (или сахарного крахмала) 2 чайные ложки, черника 500 г, сахар 2—3 ст. ложки.

В кастрюле вскипятите молоко и ванильный сахар. В миске венчиком взбейте порошок ванильного соуса с небольшим количеством воды. Снимите молоко с огня, еще раз размешайте соус, влейте его в горячее молоко, поставьте молоко снова на огонь и хорошенько перемешайте. Когда молоко вновь закипит, добавьте в него вымытую чернику и сахар и еще раз дайте закипеть. Затем кастрюльку накройте и поставьте охлаждаться. Охлажденный черничный суп подавайте с кексом или сухариками.

По этому рецепту можно приготовить холодный суп с другими ягодами.

Опытная хозяйка знает, что...

◆
У свежей говядины светло-красный цвет и вкрапленные прожилки жира. Она становится нежнее, если ее выдержать 3—4 дня. Свежая говядина при варке не уменьшается в объеме и мало теряет в весе.

◆
У свежей баранины бледно-красный цвет, мясо упругое, с белым, легко отстающим жиром.

◆
У молодой свинины светло-розовый цвет и твердая ткань.

◆
У молодой курицы ярко-красный гребень, светло-желтые или светло-серые ножки. Задний палец лапки невелик.

◆
У молодой индюшки светлый гребень, ее шея и ножки серые с гладкой кожей, тогда как у старых гребень темно-красного цвета и ноги темно-красные с грубой кожей.

◆
Свежая рыба узнается по красным жабрам, прозрачным и блестящим глазам; мясо ее белое, плотное и эластичное. Если надавить пальцем, ямочка тотчас же заполняется. Чешуя у свежей рыбы чистится с трудом, и поверхность ее тела отличается особым блеском. Живот у свежей рыбы не вздут.

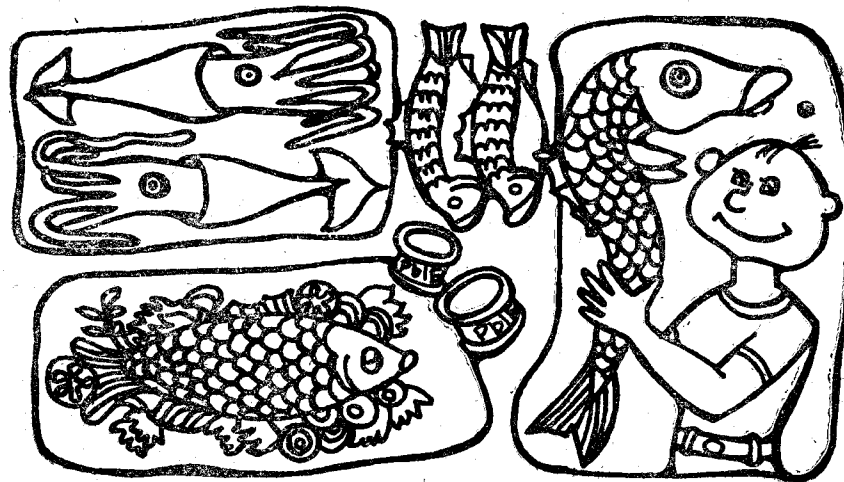


РЫБНЫЕ БЛЮДА

129 · 154

Рыба по своей питательной ценности почти не уступает мясу, а по легкости усвоения ее организмом человека даже превосходит. В некоторых северных районах нашей страны она является основным источником белков. В мышечной ткани рыб содержится от 13 до 23% полноценных белков. Количество жира колеблется в широких пределах — от 0,1 до 33% — и зависит от породы рыб и времени их улова. Также рыба «поставляет» к нашему столу ценные экстрактивные и минеральные вещества (калий, хлор, фосфор, йод и др.). Рыбий жир содержит в больших количествах витамины А и Д.

Жир рыбы легкоплавкий, что позволяет употреблять ее не только в горячем, но и в холодном виде. Рыба требует и менее длительной тепловой обработки. Почти все виды промысловых рыб пригодны для варки, жарения и припускания (варка в малом количестве жидкости).



ПАЛТУС ПО-ДОМАШНЕМУ

129

Палтус (мороженный) 700—800 г, мука 2 ст. ложки, жир кулинарный 2 ст. ложки, майонез 1 стакан, соль, молотый черный перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарежьте на куски, посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке, положите в один ряд на смазанную жиром сковороду, залейте майонезом и запеки в жарочном шкафу в течение 20—30 минут, затем охладите. Выложите на блюдо и украсьте гарниром из свежих, вареных или консервированных овощей.

ФИЛЕ ТРЕСКИ, ХЕКА ПОД МАЙОНЕЗОМ

130

Треска, хек (филе) 600 г, майонез 1 стакан, яйца 3 шт., мука 2 ст. ложки, масло растительное 2 ст. ложки, грибы маринованные и лук зеленый 6 ст. ложек, укроп 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Филе хека, трески нарежьте кусочками, посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке, обжарьте на масле и охладите. На блюдо положите кусочки жареной рыбы, на них ломтики вареных яиц, залейте майонезом, смешанным с мелко нарезанными грибами, посыпьте укропом, зеленым луком.

МИНТАЙ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ

131

Минтай (филе) 600—700 г, масло растительное 2 ст. ложки, мука 2—3 ст. ложки, томатный соус (холодный) 1 1/2 стакана, соль, молотый черный перец.

Филе рыбы нарежьте на куски, посыпьте солью, перцем, обва-

ляйте в муке и обжарьте в масле. Охлажденную рыбу положите в салатник, залейте соусом и поставьте на 3—4 часа в холодильник. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

МОЙВА В МАСЛЕ

132

Мойва (мороженая) 500—600 г, масло растительное 3 ст. ложки, уксус 3-процентный 2 ст. ложки, соль 1/2 чайной ложки.

Разделайте мойву на тушки без головы и хвоста, хорошо обсушите, положите в неглубокую посуду спинками вверх в 1—2 ряда, сбрызните уксусом, залейте маслом и тушите при закрытой крышке в жарочном шкафу или на слабом огне в течение 2—3 часов. Охладите. Подайте, посыпав зеленью и украсив кружочками помидоров или огурцов.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК, ТРУБАЧ С ГРИБАМИ

133

Морской гребешок или трубач (вареный) 200 г, белые грибы (свежие) 100—150 г, перец сладкий 1 стручок, маргарин 2 ст. ложки, мука 2 ст. ложки, молоко 3/4 стакана.

Грибы отварите, нарежьте и обжарьте, добавив нарезанный соломкой перец. Затем в обжариваемые продукты положите муку и, постоянно помешивая, добавьте молоко. Доведите до кипения и проварите в течение 1—2 минут; положите нарезанный ломтиками морской гребешок или трубач и еще раз доведите до кипения. Закуску можно подавать на стол с гарниром — отварным картофелем или рисом.

КАЛЬМАР, ТРУБАЧ ПО-МАГАДАНСКИ

134

Кальмар или трубач (вареный) 400 г, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 2 ст. ложки, чеснок 3 зубчика, яйца 2 шт., соль, перец, зелень по вкусу.

Кальмары, нарезанные соломкой (трубач — ломтиками), смешайте с пассерованным мелко нарезанным луком, рубленым чесноком, посыпьте солью, перцем, взбейте 2 яйца и обжарьте при слабом нагреве в течение 5 минут до образования золотистой корочки. Перед подачей посыпьте зеленью петрушки, укропа.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК ПО-ОХОТСКИ

135

Морской гребешок (мороженный) 700 г, морковь 1/3 шт., петрушка 1/3 корня, вода 1 л, перец душистый 4—5 горошин, лавровый лист 1 шт., соль 1 чайная ложка.

Морской гребешок отварите в кипящей подсоленной воде с добавлением корней и специй. Перед подачей полейте соусом то-

матным или сметанным и посыпьте зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель, картофельное пюре.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С РЫБОЙ

136

Треска 600—700 г, картофель 4 шт., капуста (свежая) 1/4 кочана, морковь 1—2 шт., петрушка 1 корень, чеснок 2 дольки, маргарин 4 ст. ложки, мука 2 ст. ложки, томатное пюре 2 ст. ложки, соль, зелень по вкусу.

Нарезанные дольками или кубиками картофель, морковь, петрушку слегка обжарьте, лук запассеруйте. Капусту нарежьте квадратами, припустите. Картофель и овощи (кроме капусты) соедините с томатным пюре и тушите 10—15 минут. Добавьте капусту, небольшие кусочки рыбы, нарезанные из филе без костей, и продолжайте тушить 15—20 минут. В конце тушения положите растертый чеснок. Перед подачей посыпьте рагу зеленью.

РУЛЕТКИ ИЗ МАКРУРУСА ФАРШИРОВАННЫЕ

137

Макрурус (филе) 500—600 г, перец сладкий 2 стручка, чеснок 2 дольки, лук репчатый 1 головка, петрушка 1 ст. ложка, маргарин 2 ст. ложки, соль по вкусу.

На филе рыбы положите фарш из мелко нарезанного перца, лука, чеснока и петрушки, сверните рулетиком и скрепите деревянной шпилькой. Пожарьте рулетики на маргарине, положите в кастрюлю, залейте бульоном и тушите до готовности. Подайте рулетики с жареной цветной капустой или фасолью в томате.

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПО-ГРУЗИНСКИ

138

Луфарь (филе) 400 г, капуста белокочанная (свежая) 250—300 г, рис 2 ст. ложки, маргарин 2 ст. ложки, лук репчатый 1 головка, мука 1 ст. ложка, яйцо 1 шт., соус сметанный с томатом 1/2 л, соль по вкусу.

Филе рыбы и капусту нарежьте и пропустите через мясорубку. К этой массе добавьте рис, сваренный до полуготовности, пассерованный мелко нарезанный лук, сырое яйцо, соль. Все тщательно перемешайте, сформируйте из массы изделия овальной формы, запанируйте в муке и обжарьте с обеих сторон. Обжаренные биточки залейте сметанным соусом с томатом и тушите до готовности. Перед подачей полейте соусом, полученным при тушении, и посыпьте зеленью петрушки и укропа. На гарнир подайте отварные или тушеные овощи.

ПАЛТУС ЖАРЕННЫЙ ФРИ

139

Палтус (филе) 500 г, молоко 200 г, мука 1 ст. ложка, жир для фритюра, перец, соль, зелень по вкусу.

Филе палтуса нарежьте на куски, положите в посуду, залейте молоком, через 10—15 минут выньте, посыпьте солью, перцем, запанируйте в муке и жарьте во фритюре. После этого рыбу можно поставить на несколько минут в жарочный шкаф. Перед подачей положите жареную рыбу на тарелку, рядом поместите жареный картофель, полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте зеленью петрушки.

РУЛЕТКИ ПО-ДОМАШНЕМУ

140

Рыба 800 г, панировочные сухари, натертый сыр 2 ст. ложки, яйцо 1 шт., жир для фритюра, перец, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделайте на филе без кожи и костей, нарежьте, держа нож под косым углом, на кусочки 30×30 мм и толщиной 4—5 мм, посолите, сверните в виде рулета. Затем смочите в яйце и запанируйте в сухарях, смешанных с мелко натертым сыром. Обжарьте изделия во фритюре.

ТРУБАЧ, МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК ЖАРЕННЫЕ ФРИ

141

Трубач, морской гребешок 500 г, муки 1 ст. ложка, яйцо 1 шт., панировочные сухари 3 ст. ложки, жир для фритюра, перец, соль по вкусу.

Трубач, морской гребешок порежьте кружочками, посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке, смочите в яйце, вторично обваляйте в сухарях. Жарьте в большом количестве жира до образования поджаристой корочки. При подаче жареные кусочки трубача, морского гребешка положите на тарелки, гарнируйте жареным картофелем, полейте растопленным сливочным маслом и посыпьте зеленью.

СЕЛЬДЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ

142

Сельдь 700 г, мука 1 ст. ложка, масло растительное 2 ст. ложки, яйца 3—4 шт., сметана 4 ст. ложки, лук репчатый 2 головки, соль, зелень по вкусу.

Сырые яйца смешайте со сметаной и рубленным или нарезанным соломкой луком, добавьте соль и перемешайте. На сковороду, смазанную жиром, положите жареный кусок сельди без костей, залейте приготовленной смесью и запекайте.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

143

Рыба (средней величины) 4 тушки, томатная паста 4 ст. ложки, лук репчатый 2 головки, огурцы (соленые) 2 шт., мука 1 ст. ложка, молотые сухари 1 ст. ложка, зелень, соль, перец по вкусу.

Рыбу промойте, очистите, удалите кости из целой тушки. Изнутри рыбу смажьте томатной пастой, посолите, посыпьте перцем, обложите мелко нарезанным луком и ломтиками огурцов. Запанируйте в сухарях, положите на сковороду с разогретым жиром, смажьте сливочным или растительным маслом и запекайте в духовке. Когда рыба подрумянится, полейте ее небольшим количеством молока. Жидкость, оставшуюся после жарения рыбы, слейте и приготовьте на ней мучной соус с мелко нарезанной зеленью. Подавайте рыбу с картофелем и салатом.

ЗРАЗЫ ПО-АРХАНГЕЛЬСКИ

144

Треска 700 г; для фарша: грибы свежие 200—250 г, масло сливочное 2 ст. ложки, лук зеленый 2 ст. ложки, яйца 2 шт., панировочные сухари 2 ст. ложки, маргарин 2 ст. ложки, перец, соль по вкусу.

Подготовленную треску разделайте на филе без костей, пропустите через мясорубку, заправьте массу солью, перцем, тщательно перемешайте и разделайте на лепешки.

Для приготовления фарша грибы, нарезанные ломтиками, поджарьте на масле, перемешайте с мелко нарезанным зеленым луком, рубленным яйцом. Охлажденный фарш положите на подготовленные лепешки, сформируйте зразы, запанируйте их в сухарях. Жарьте основным способом до готовности. Подавайте зразы с тушеной капустой, полейте их растопленным сливочным маслом.

ЗРАЗЫ ПО-РЫБАЦКИ

145

Картофель 8—10 шт., яйца 1 шт., панировочные сухари 2 ст. ложки, маргарин 2 ст. ложки; для фарша: скумбрия (филе) 300 г, лук репчатый 1 головка, яйцо 1 шт., маргарин 1 ст. ложка, перец, соль по вкусу.

Отварите очищенный картофель, приготовьте пюре, смешайте с яйцом. Филе рыбы припустите, нарежьте мелкими кубиками. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубите. Лук измельчите и запассируйте на маргарине. Смешайте рыбу, яйцо и лук, добавьте перец, соль и хорошо перемешайте. Из картофельной массы сформируйте лепешки. На середину каждой лепешки положите фарш, заверните края лепешек, придайте изделиям форму котлет, запанируйте в сухарях. Жарьте основным способом до образования поджаристой корочки с обеих сторон. Подавайте зразы с тушеной капустой.

БИФШТЕКС «КАЗАХСТАН»

146

Говядина (мякоть) 400 г, морской окунь, нототения или сайра (филе) 400 г, масло сливочное 3—4 ст. ложки, чеснок 3—4

дольки, сырое яйцо 1 шт., мука 2 ст. ложки, маргарин 3—4 ст. ложки, сыр 100 г, перец, соль по вкусу.

Кусочки мяса и рыбы по отдельности пропустите через мясорубку. В рыбный фарш положите масло или маргарин и рубленый чеснок, перец, соль и хорошо перемешайте массу.

В мясной фарш добавьте сырое яйцо, немного воды, перец, соль, массу тщательно перемешайте. Из каждого вида фарша приготовьте тонкие продолговатые биточки. Сложите вместе по одному мясному и одному рыбному биточку, запанируйте в муке и обжарьте (сначала обжарьте рыбную сторону, затем мясную). Сыр нарежьте ломтиками и слегка обжарьте. При подаче положите на тарелки жареный картофель, на него — бифштекс, на бифштекс — ломтик жареного сыра.

СЕЛЬДЬ ЖАРЕНАЯ

147

Сельдь 8 шт., сало 100 г, мука 3 ст. ложки, панировочные сухари 3 ст. ложки, столовый уксус, горчица по вкусу.

Подготовленную сельдь разделайте на филе, слегка посолите, сбрызните с обеих сторон уксусом и смажьте с обеих сторон горчицей; запанируйте сначала в муке, затем в сухарях. Сало нарежьте кубиками и нагревайте. На вытопившемся жире жарьте сельдь. Подавайте с картофельным салатом или картофельным пюре.

РЫБА ПО-КОМИ

148

Рыба 150 г., молоко 200 г, яйцо 1 шт., соль, перец по вкусу.

Рыбу выпотрошите и хорошо промойте; не пластуя, нарежьте на порционные куски (кругляши). Посыпьте их солью, перцем, залейте яично-молочной смесью и в духовке запекайте при 150°.

Подавайте в посуде, в которой рыба запекалась.

Блюдо можно приготовить из любой речной рыбы.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ РЫБЫ

149

Рыба 400 г, батон 1 шт. (или булочки 6 шт.), масло сливочное (или маргарин) 2—3 ст. ложки, сметана 100 г, мука 1 ст. ложка, специи, сок лимона по вкусу.

Рыбу очистите, разделайте, нарежьте тонкими пластинками и слегка их отбейте, придав овальную или круглую форму. Посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке и обжарьте. Медальоны положите на круглые кусочки обжаренного белого хлеба (лучше использовать маленькие булочки). Сверху положите обжаренные грибы, немного сметаны. Медальоны сбрызните маслом и соком лимона, по-

сыпьте тертым сыром и на 4—6 минут поставьте в духовку.

Подавайте горячими.

КЛОПС

150

Рыба (филе) 600 г, мука 50 г, маргарин 100 г, лук репчатый 4 головки, сметана 200 г, грибы, зелень, соль, перец по вкусу.

Филе хека, трески, окуня (можно по отдельности, а можно смешать несколько сортов) нарежьте кусочками по 30—40 г, посолите, поперчите, запанируйте в муке, выложите на разогретую с жиром сковороду и жарьте до полуготовности. Добавьте нарезанный кольцами репчатый лук, чуть позже — нарезанный дольками отварной картофель и жарьте все вместе. В конце положите сметану, аккуратно перемешайте и жарьте еще минут 5. Обильно посыпьте зеленью, рублеными жареными грибами (можно и без них) и подавайте прямо на сковороде, со свежими овощами.

ФИЛЕ ПО-ГРЕЧЕСКИ

151

Рыба (филе), сок лимона 2 ст. ложки, масло растительное 4 ст. ложки, лук репчатый 2 головки, чеснок 1 долька, томатная паста (или помидоры) 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Рыбное филе, нарезанное кусочками 80—100 г, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите. На разогретой сковороде обжарьте репчатый лук и чеснок, выложите на них рыбу, посыпьте зеленью и, положив сверху нарезанные кружочками помидоры (или полив томатным пюре), тушите на слабом огне 5—10 минут.

Подавайте в горячем виде с белым обжаренным хлебом и отварным картофелем.

ШАШЛЫК

152

Окунь, ставрида, треска (филе), укроп, петрушка, сок лимона, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Оттаявшее филе промойте, нарежьте кубиками или толстыми брусочками, посолите, поперчите, добавьте мелко рубленую зелень укропа и петрушки, сбрызните лимонным соком и поставьте на час мариноваться. Смажьте кусочки рыбы сметаной и нанижите их на шпажки. Жарьте шашлык в электрошашлычнице или в духовке.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

153

Рыба (любая), сок лимона, петрушка, масло, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Подготовленные тушки рыбы промойте, обсушите полотенцем, на-

трите солью, перцем, сбрызните лимонным соком или уксусным маринадом, изнутри посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лист фольги разложите на кухонном столе, смажьте его маслом (сливочным, растительным или маргарином). На фольгу поместите рыбу и каждую заверните таким образом, чтобы образовался пакетик и не вытек сок. Концы фольги заверните кверху. Пакетики положите на противень в духовку, прогрейте в течение 30 минут, выньте, разверните и снимите с фольги двумя вилками.

Полейте маслом и подавайте с тушеными овощами.

РЫБНОЕ ФИЛЕ В ФОЛЬГЕ

154

Рыба (филе) 1 кг, масло 4 ст. ложки, лимон 1 шт. (или уксус), зелень 1 ст. ложка, чеснок 2—3 зубчика, масло растительное, соус шашлычный, соль, перец по вкусу.

Рыбное филе нарежьте ломтиками толщиной 2 см, положите в фольгу, смазанную жиром, сбрызните лимонным соком или уксусом, посыпьте солью, перцем, мелко нарезанной зеленью, заверните в фольгу и прогревайте в духовке 45 минут. Разверните, положите на блюдо, залейте соусом. Подавайте с жареными ломтиками белого хлеба. Белый хлеб перед обжариванием смажьте растительным маслом, натрите чесноком.

Опытная хозяйка знает, что...

◆
Чешуя рыбы чистится легко, если рыбу держать за хвост и нож двигать от хвоста к голове. Если рыба чистится очень трудно, ее нужно опустить на несколько секунд в кипящую воду.

Внутренности рыбы вычищают, разрезав продольно брюшко. Нужно быть осторожным, чтобы не задеть печень и желчь. Жабры удаляют после того, как вынуты внутренности.

◆
Неприятный болотный запах рыбы исчезнет, если после чистки и мытья рыбу положить на несколько часов в уксус, к которому прибавлены 1—2 измельченных лавровых листа и несколько горошин черного перца.

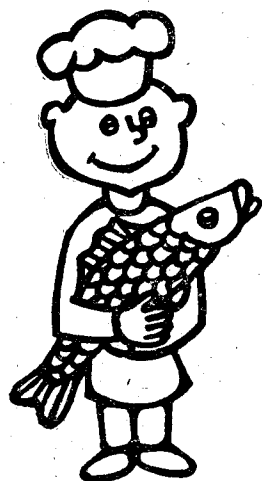
◆
Тяжелый запах морской рыбы можно удалить, если оставить ее на 2—3 часа в нарезанном луком или натереть разрезанным лимоном.

◆
Жареная рыба получается особенно вкусной, если перед жаркой ее подержать в молоке, затем вывалять в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался при жарке рыбы, сковородку нужно накрыть опрокинутым дуршлагом.

◆
Чтобы при жарке рыба не разваливалась на куски, посолив, ее нужно подержать 10—15 минут для впитывания соли.

◆
Для устранения сильного запаха при жарке рыбы в растительное масло кладут одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

◆
Неприятный запах рыбы от кухонной посуды устраняется полностью, если посуду вымыть уксусом, лимонным соком или горячей, очень соленой водой.



БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

155 · 197

Овощи, по сравнению с продуктами животного происхождения, содержат мало белков и жиров, но зато относительно много углеводов: например, в картофеле находится 16—20% крахмала, в свекле и моркови — 6—7% сахара.

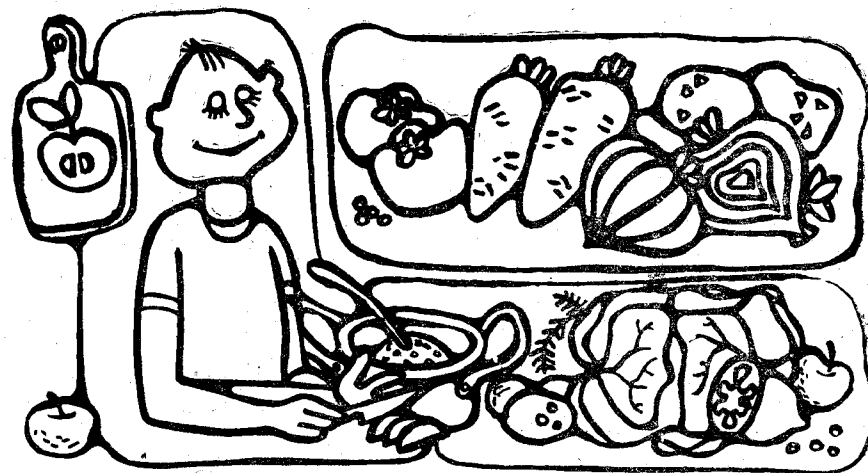
Таким образом, овощи дополняют богатые белками продукты — мясо и рыбу. Большое значение для жизнедеятельности организма имеют минеральные вещества (соли калия, натрия, кальция, фосфора и др.) и витамины, имеющиеся в овощах.

Овощи, особенно корнеплоды и лук, содержащие ароматические эфирные масла, являются необходимой составной частью супов и большинства вторых мясных и рыбных блюд.

Используя разнообразную окраску овощей, ими можно украсить блюда.

Многие блюда из овощей подают с масляными соусами, с маслом, сметаной, содержащими недостающие в овощах белки и жиры. Это делает овощные блюда высокопитательными и калорийными.

Учитывая большую пищевую ценность овощей, следует включать их в рацион как можно больше.



ИКРА ИЗ ПЕЧЕНЫХ КАБАЧКОВ

155

Кабачки 2 шт., лук репчатый 1 головка, перец, соль, сахар, столовый уксус, масло подсолнечное по вкусу.

Кабачки испеките в духовке до мягкости, остудите, снимите кожу, а мякоть разомните в пюре. Добавьте мелко нарубленный репчатый лук, молотый черный перец, соль, сахар, уксус, подсолнечное масло. Перемешайте и уложите горкой на тарелку.

КАБАЧКИ В СМЕТАНЕ

156

Кабачки 3—4 шт., масло сливочное 150 г, сметана 1 стакан, соль по вкусу.

Нарежьте кабачки тонкими кружочками, посолите, через 30 минут поджарьте на сковороде в сливочном масле с обеих сторон, залейте сметаной, дайте прокипеть и подавайте горячими.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С САЛОМ И ПОМИДОРАМИ

157

Капуста 1 кочан, лук репчатый 1 головка, помидоры 5 шт., сало свиное 200 г.

Мелко нашинкованную капусту посолите и дайте постоять 20 минут. Спелые помидоры потушите без воды, в собственном соку, чтобы стали мягкими. Отожмите капусту, положите в кастрюлю, добавьте протертые сквозь сито помидоры и поставьте на слабый огонь. Прибавьте лук, обжаренный с кусочками свиного сала. Вместо свежей капусты можно взять кислую.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ

158

Капуста брюссельская, масло сливочное, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Отберите мелкие крепкие кочешки. Отварите в подсоленной воде и откиньте на сито. Когда вода стечет, обсушите, положите в тарелку, заправьте маслом, добавьте соль, перец.

Подавайте как гарнир.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

159

Капуста цветная 2 кочана, масло сливочное 1 ст. ложка, маргарин 2 ст. ложки, соус томатный 1/2 стакана; на тесто: мука пшеничная 1/2 стакана, молоко 1/2 стакана, яйца 4 шт., масло растительное 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Вареную цветную капусту разберите на мелкие кочешки, слегка обсушите их в салфетке. Подготовленные кочешки обмакните в жидкое пресное тесто и опустите в сильно разогретый жир. Жарьте до образования румяной корочки. По готовности сейчас же подавайте. Полейте маслом. Можно отдельно подать томатный соус.

Для приготовления жидкого теста яичные желтки разотрите (можно с добавлением растительного масла), влейте молоко, предварительно посолив его. Все хорошо перемешайте. Всыпьте муку, снова хорошо размешайте, а затем введите крепко взбитые белки и окончательно перемешайте.

КАРТОФЕЛЬ ВЗДУТЫЙ, ЖАРЕННЫЙ В ЖИРЕ

160

Картофель, жир, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Крупный картофель очистите и обровняйте так, чтобы получился клубень цилиндрической формы. Нарежьте картофель на кружочки толщиной 4—5 мм, промойте и тщательно обсушите. Затем нагрейте жир до 130—140°, погрузите в него картофель и жарьте так, чтобы не образовалось румяной корочки. Одновременно в другой посуде нагрейте жир до 180°. В этот жир небольшими частями перенесите шумовкой картофель и быстро обжарьте его. При этом картофель вздувается. Готовый картофель выньте из жира шумовкой, посыпьте солью. Подавать можно как самостоятельное блюдо или как гарнир.

КАПУСТА В СМЕТАНЕ

161

Капуста 1 кочан, сметана 3—4 ст. ложки, масло, соль по вкусу.

Капусту нарежьте квадратиками, залейте горячей водой и ки-

пятите 5 минут. Воду слейте, а капусту обжарьте в масле, после чего залейте сметаной и тушите до загустения.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КОЖУРОЙ В ДУХОВКЕ

162

Картофель, масло, укроп, петрушка, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Отберите примерно одинаковые по величине клубни, тщательно очистите их от грязи щеткой и слегка смажьте кожуру жиром. Затем крестообразно надрежьте клубни и, выложив их на противень, запекайте при сильном нагреве. Когда картофель готов, он раскрывается в месте надреза, как цветок.

Подавая картофель к столу, можно положить в отверстие кусочек масла и посыпать укропом или зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

163

Картофель, масло, соль, молоко. Соотношение продуктов по вкусу.

Очищенный и промытый картофель сварите, слейте воду, а кастрюлю с картофелем еще некоторое время подержите в духовке, чтобы остаток воды испарился. Не давая картофелю остыть, протрите его сквозь сито или разомните деревянным пестиком, добавьте масло, соль и, помешивая, постепенно подлейте горячее молоко.

ПЕРЕЦ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

164

Перец 1 кг, масло сливочное 4 ст. ложки, яйца 3 шт., сыр тертый (или брынза) 1 стакан, молоко 1/2 стакана.

Очищенный от сердцевины перец запекайте до тех пор, пока стручки не приобретут коричневый оттенок. Очистите от кожицы, уложите на противень, залейте смесью взбитых яиц, тертого сыра и молока, сбрызните растопленным маслом и запекайте в духовке.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

165

Кабачки 400 г, мука 200 г, масло сливочное 50 г, яйца 2 шт.

Кабачки очистите от кожицы, удалите сердцевину с семенами, нарежьте на кусочки, пропустите через мясорубку, добавьте муку, яйца, соль и хорошо размешайте. Если масса будет густой, можно развести ее молоком. Жарьте на хорошо разогретой сковороде. Подайте горячими со сметаной.

ПАШТЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

166

Баклажаны 4 шт., масло растительное 3 ст. ложки, сок лимона (или разбавленная лимонная кислота), соль по вкусу.

Снимите кожицу с печеных баклажанов, дайте стечь соку, мякоть протрите через сито. В полученную массу влейте, помешивая, растительное масло, лимонный сок, посолите и взбейте.

ОВОЩНЫЕ ГОЛУБЦЫ

167

Капуста 1 кг, морковь 4 шт., лук репчатый 3 головки, помидоры 2 шт. (или томатная паста 2 ст. ложки), сметана 1 стакан, масло, петрушка, сельдерей по вкусу.

Кочан очистите, вырежьте кочерыжку, опустите в подсоленный кипяток и варите 10—20 минут. Выложите на сито, дайте стечь воде, разберите на листья, разложите их на столе, стебли срежьте ножом. На каждый лист положите овощной фарш, заверните, придав листу продолговатую форму, обжарьте в масле, сложите в неглубокую кастрюлю, добавьте сметану и томатную пасту, накройте крышкой и поставьте в духовку на 30—40 минут.

Фарш готовят так: овощи нужно нарезать соломкой, обжарить на масле до готовности, добавить резаную зелень, томатную пасту, соль, перец.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЫРОМ

168

Картофель 12 шт., масло сливочное 150 г, желтки яичные 3 шт., сыр тертый 100 г, сметана 1 стакан.

Картофель, не очищая от кожуры, вымойте щеткой в холодной воде из-под крана, смажьте маслом, натрите солью, положите на сковородку и испеките в духовке. Затем с каждой картофелины срежьте верхушки, выньте ложкой внутреннюю часть, разомните и смешайте с маслом, сыром, желтками и сметаной. Посолите, поперчите по вкусу и этой смесью нафаршируйте картофелины. Затем посыпьте тертым сыром и снова запекайте в духовке, пока сыр не растопится.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

169

Картофель 1 кг, яйцо 1 шт., лук репчатый 1 головка, укроп 2 ст. ложки, перец душистый молотый 1 чайная ложка, сметана 1 стакан, мука 1 ст. ложка, масло сливочное 1 ст. ложка, томатная паста 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Отберите крупный картофель, хорошо промойте его, залейте кипятком, посолите и варите до полуготовности. Затем картофель очистите, срежьте боковинку с одной стороны и выньте середину. Мясо проверните через мясорубку вместе с вынутым картофелем, луком, вбейте в него яйцо, добавьте масло, нарезанный укроп, соль и душистый молотый перец. Все это хорошо взбейте. Полученным фаршем начините картофель и закройте его срезанными боковинками. Уложите картофель плотно в котелок, влейте в него

бульон или воду и тушите до готовности. Заправьте томатной пастой, мукой и сметаной.

БАКЛАЖАНЫ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

170

Баклажаны 5 шт., грибы (свежие) 600 г, лук репчатый 4 головки, масло топленое 100 г, сметана 1 стакан, мука 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Баклажаны вымойте, нарежьте кусочками длиной 4 см, посолите, разложите на доске, накройте другой доской и поставьте груз, чтобы из баклажанов вытек сок с горечью. Обсушенные баклажаны обваляйте в муке (1 ст. ложка) и слегка обжарьте в масле. Лук нарежьте кружочками, обжарьте до золотистого цвета. Грибы вымойте, крупно порубите. На дно кастрюли положите баклажаны, на них грибы, затем лук и снова чередуйте ряды, сверху должны быть баклажаны. Все это залейте сметаной, смешанной со столовой ложкой муки, посолите. Кастрюлю накройте крышкой и поставьте в духовку на средний огонь. Когда грибы сварятся, станут мягкими и сока будет достаточно, выньте блюдо из духовки.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ В ОМЛЕТЕ

171

Картофель 1 кг, яйца 3 шт., молоко 1 стакан, масло сливочное 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Очищенный и сваренный картофель нарежьте ломтиками и обжарьте на масле. Яйца взбейте в кастрюле, добавьте молоко и соль, хорошо размешайте. Зажаренный картофель залейте яйцами и запекайте.

ЛИТОВСКИЕ «ИНДАРТИ АГУРКАН» (огурцы фаршированные)

172

Огурцы свежие, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, сахар, соль, перец, масло растительное, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Огурцы разрежьте вдоль, выньте сердцевину и порубите ее. Затем к рубленым огурцам добавьте вареный картофель, нарезанный кубиками, свеклу, морковь, шинкованный пассерованный лук, перемешайте, заправьте сахаром, солью, перцем, растительным маслом и нафаршируйте огурцы.

Подайте со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ СОЧНИ

173

Картофель, сметана, яйца, мука, масло, маргарин, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Вареный горячий картофель протрите. Добавьте соль, смета-

ну, яйца и немного муки. Хорошо перемешайте, разделайте на шарики, из которых затем сформируйте лепешки толщиной до 1 см. Положите их на смазанный маслом противень и посыпьте сверху мукой. Выпекайте в духовке при 220°. Готовые сочни смажьте маргарином.

Подайте горячими.

КАБАЧКИ В ТЕСТЕ

174

Кабачки, масло, кляр, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Очистите кабачки, нарежьте кружочками или ломтиками, посолите по вкусу, обмакните в жидкое пресное тесто — кляр и жарьте в масле. Подайте горячими.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

175

Капуста, уксус, жир, томатное пюре, коренья, лук репчатый, специи, бульон, мука, сахар, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарезанную соломкой капусту положите в кастрюлю с широким дном, добавьте бульон или воду (20—30 % веса сырой капусты), столовый уксус, жир и пассерованное томатное пюре. Периодически помешивая, тушите до полуготовности. Затем положите пассерованные коренья, репчатый лук, специи (лавровый лист, перец горошком) и тушите до готовности.

В конце тушения добавьте разведенную бульоном или водой пассерованную муку (не должно быть комков непромешанной муки), сахар, соль. Хорошо перемешайте. Нагрейте до кипения.

Тушеную капусту можно подать самостоятельно и как гарнир к мясным блюдам.

Прием технологии, при котором в начале тушения добавляют столовый уксус и пассерованное томатное пюре, наиболее целесообразен при использовании среднеспелых и среднепоздних сортов: кислоты предохраняют капусту от чрезмерного размягчения.

А когда тушат белокочанную капусту позднеспелых сортов, половину столового уксуса лучше влить в начале тушения, а остальной — незадолго до готовности капусты. При тушении капусты сорта «амагер» томатное пюре надо положить после 35—40-минутной тепловой обработки, а столовый уксус — в конце тушения.

Белокочанная тушеная капуста должна слегка хрустеть.

Иногда рекомендуют тушить капусту вместе с сырыми кореньями и репчатым луком. Делать этого не следует. Коренья и репчатый лук лучше пассеровать, блюдо получится вкуснее и ароматнее.

Вкус тушеной капусты ухудшится, если в начале тушения положить специи, лавровый лист, перец горошком.

Капусту, как правило, тушат вначале на сильном огне, а после того как она прогреется и немного осядет, нагрев уменьшают, но так, чтобы жидкость продолжала кипеть до полной готовности капусты.

Капусту рекомендуется очень часто перемешивать, чтобы она не подгорела. В зависимости от сорта белокочанную капусту тушат 1—1½ часа.

КАПУСТА ПО-АНГЛИЙСКИ

176

Капуста 1 кг, масло сливочное 150 г, бульон 1 1/2 стакана.

Снимите с кочана верхние листья, разрежьте его на четыре части и отварите в подсоленной воде. Переложите в другую кастрюлю, залейте мясным бульоном, заправьте маслом и поставьте на 15—20 минут на огонь.

ГОЛУБЦЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ

177

Капуста 650—700 г, говядина 500 г, рис 140 г, маргарин 10 г, соус 500 г, мука пшеничная 5 г, перец, соль, зелень по вкусу.

Капусту мелко нарубите, припустите до готовности и охладите. Сварите рассыпчатую рисовую кашу. Репчатый лук запассеруйте. В измельченное в мясорубке котлетное мясо добавьте охлажденную рисовую кашу, подготовленную капусту (без отвара), пассерованный репчатый лук, соль, молотый перец и мелко нарубленную зелень петрушки. Все хорошо перемешайте. Сформируйте изделия сигарообразной формы. Положите в один ряд в смазанный жиром глубокий противень и жарьте до образования румяной корочки. Залейте соусом (сметанным, сметанным с томатом или сметанным с томатом и луком)* и тушите до готовности.

При подаче голубцы полейте соусом, в котором они тушились, и посыпьте зеленью.

ЛУК, ЖАРЕННЫЙ В СУХАРИХ

178

Лук репчатый, мука, яйцо, молоко, панировочные сухари. Соотношение продуктов по вкусу.

Лук очистите и, нарезав толстыми кружочками, обваляйте в муке, яйце, взбитом с молоком, и в сухарях, затем обжарьте. Подавайте к столу с гороховым или картофельным пюре.

* Рецепты соусов см. на с. 141—144.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

179

Помидоры, яйца, брынза, панировочные сухари, масло сливочное. Соотношение продуктов по вкусу.

Разрежьте пополам свежие помидоры, выньте мякоть. В каждую половинку помидора вылейте по яйцу, посыпьте измельченной брынзой, сухарями, положите сверху кусочек сливочного масла и запекайте в духовке.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ПО-МОЛДАВСКИ

180

Морковь, баклажаны, капуста цветная, помидоры, петрушка, лук, фасоль зеленая, горошек зеленый, специи, чеснок, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Морковь, петрушку, лук, кабачки, баклажаны нарежьте и слегка обжарьте. Цветную капусту, разделенную на кочешки, порезанные стручки зеленой фасоли и зеленый горошек слегка отварите. Овощи сложите в кастрюлю, добавьте нарезанный соломкой сладкий перец, дольки свежих помидоров и залейте все овощным отваром; посолите, положите специи и тушите под крышкой, пока овощи не станут мягкими. Положите зелень и чеснок.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

181

Картофель 500 г, морковь 3 шт., репа 2 шт., лук репчатый 2 головки, помидоры 2 шт. (или томатное пюре 2 ст. ложки), масло для обжарки 3 ст. ложки, мука 1 ст. ложка, овощной отвар (или мясной бульон) 2 стакана, соль, сахар, специи, зелень по вкусу.

Для рагу могут быть использованы различные овощи в зависимости от сезона: морковь, репа, брюква, капуста, репчатый лук, картофель.

Очищенные и вымытые овощи нарежьте крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставьте целыми головками. Морковь, репу, брюкву потушите, капусту отварите в воде, картофель и лук обжарьте на сковороде с маслом. Отдельно поджарьте муку, разведите отваром овощей или мясным бульоном, прибавьте мелко нарезанные помидоры или томатное пюре и прокипятите. Приготовленным соусом залейте овощи, сложенные в кастрюлю, добавьте соль, сахар, 2—3 гвоздики, кусочек корицы, накройте крышкой и тушите 15—20 минут. Перед подачей к столу посыпьте зеленью петрушки.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

182

Баклажаны 2—3 кг, перец 1—1 1/2 кг, помидоры (крупные) 5—6 шт., масло растительное 1/2 стакана, соль, чеснок, зелень по вкусу.

Баклажаны испеките в духовке, быстро очистите от кожуры (если оставить неочищенными — почернеют). Испеките также мясистые стручки перца и очистите от кожуры и семян.

С крупных крепких помидоров снимите кожицу, разрежьте пополам или на четвертинки и слегка отожмите, чтобы вытек сок. Затем баклажаны, перец и помидоры положите на доску и мелко порубите. К полученному пюре добавьте по вкусу мелко нарезанный чеснок и мелко нарезанную петрушку, растительное масло, соль, и все это хорошо смешайте, положите горкой на продолговатую тарелку и украсьте зеленью. Такую икру можно хранить несколько дней.

Икру можно делать и без перца.

КАПУСТА ЖАРЕНАЯ

183

Капуста, лук репчатый, масло. Соотношение продуктов по вкусу.

Мелко нарежьте капусту соломкой. Нашинкуйте лук, потушите его с маслом, затем смешайте с капустой и жарьте, время от времени помешивая, чтобы не пригорело. Подайте как гарнир к мясу.

ГОЛУБЦЫ ПО-МОЛДАВСКИ

184

Виноградные листья, свинина, рис, томатное пюре (или помидоры), коренья, зелень, бульон куриный, квас, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Для приготовления голубцов используют виноградные листья. Нежирную свинину нарежьте мелкими кубиками и соедините с предварительно перебранным и промытым рисом, пассерованными кореньями и томатным пюре или свежими помидорами, мелко рубленной зеленью, солью, перцем. Фарш заверните в виноградные листья, придав изделиям конусообразную форму. Голубцы уложите в сотейник, залейте куриным бульоном, квасом, накройте крышкой и тушите.

Перед подачей полейте сметаной.

СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

185

Свекла, жир, сметана, лук репчатый. Соотношение продуктов по вкусу.

Вареную очищенную свеклу нарежьте соломкой или кубиками, прогрейте с жиром, добавьте сметану или соус сметанный и тушите 10 минут. В свеклу с соусом добавьте пассерованный лук.

Помидоры (измельченные) или томатное пюре 1—2 ст. ложки, кабачки, масло, чеснок, зелень по вкусу.

Нарежьте очищенные кабачки кубиками, посолите, обваляйте в муке и жарьте в смеси сливочного и растительного масла, пока с обеих сторон не образуется румяная корочка. Затем добавьте немного мелко нарубленного чеснока, предварительно сваренных измельченных помидоров или томатного пюре, посыпьте зеленью петрушки.

КАБАЧКИ ПО-РУССКИ

187

Кабачки 1 кг, масло 160 г, грибы 150 г, яйца 2 шт., сметана 200 г, лук репчатый 50 г, петрушка, перец, соль по вкусу.

Очищенные кабачки разрежьте вдоль и удалите ложкой часть мякоти с семенами. «Лодочки» положите в кипяток на 10—15 минут. А вынутую из кабачков мякоть изрубите и смешайте с мелко нарезанными вареными грибами и зеленью петрушки. Поджарьте лук на масле, смешайте с мякотью кабачков и жарьте вместе, помешивая. Заправьте по вкусу солью, перцем. Наполните этим фаршем половинки кабачков, уложите на противень или в большую мелкую кастрюлю, залейте бульоном так, чтобы он не доходил до фарша, и тушите, прибавляя понемногу бульона, пока кабачки не станут мягкими. Заправьте тем же бульоном, добавив в него сметану и яйца, посыпьте зеленью петрушки.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

188

Кабачки, мука, соус сметанный, сыр. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарежьте кружочками очищенные кабачки, посолите, обваляйте в муке и поджарьте. Затем выложите их на противень, залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

189

Кабачки по потребности, фарш (см. рецепт).

Нарежьте кружочками толщиной 5—6 см очищенные кабачки. Чайной ложкой выньте сердцевину, но так, чтобы в каждом кружочке осталось доньшко. Кабачки поварите в подсоленной воде до полуготовности и выньте. Теперь их надо начинить фаршем.

Выбирайте любой:

— Рассыпчатая гречневая каша, сдобренная маслом, с крутыми яйцами.

— Протертый через сито творог, заправленный сырым яйцом, соль и сахар по вкусу.

— Нарезанная мелкими кубиками морковь, поджаренная на масле с луком, крутым яйцом. По вкусу соль и перец.

— Грибы отваренные, затем поджаренные с луком. Можно добавить отваренный рис.

— Нашинкованная свежая капуста, поджаренная с репчатым луком. В нее добавлены вареные яйца.

— Мясной фарш с луком и холодным отваренным рисом. Соль и перец по вкусу.

Фаршированные кабачки тушите в сметанном или томатном соусе.

ОЛАДЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

190

Картофель 500 г, дрожжи 1/4 палочки (25 г), мука 1/2 стакана, яйцо 1 шт.

Натрите на терке картофель и быстро, чтобы не потемнел, добавьте дрожжи, разведенные в четверти стакана теплой воды, посолите, всыпьте муку, вбейте яйцо, хорошо размешайте, дайте подняться в теплом месте. Выпекать нужно на сильно разогретой сковородке, в кипящем жире.

ДРАНИКИ

191

Картофель 500 г, мука 2 ст. ложки с верхом, сода на кончике ножа, соль, масло растительное по вкусу.

Натрите картофель на терке, добавьте муку, соду, соль. Жарьте на растительном масле.

ДРАЧЕНА КАРТОФЕЛЬНАЯ

192

Картофель 500 г, мука 2 ст. ложки с верхом, сода на кончике ножа, лук, перец, соль, жир, масло по вкусу.

К тертому сырому картофелю, помимо муки, соды и соли, добавьте перец молотый и мелко порезанный лук, жаренный со шпиком. Перемешайте, выложите на противень, смазанный жиром, и запеките.

Драчену полейте маслом; подайте горячей.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

193

Картофель (сырой) 1 кг, молоко 2 ст. ложки, яйца 2 шт., мука 100 г, чеснок, соль по вкусу.

Натрите на мелкой терке сырой картофель, дайте стечь соку, добавьте молока, яиц, соли и толченого чеснока. Взбейте; ложкой, смоченной водой, выкладывайте на сковородку в кипящий жир.

Картофель — сырой 1 кг, вареный 800—900 г, мясо 300 г, лук репчатый 2 головки, жир свиной 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу; на приправу: сало 3 ст. ложки, лук репчатый 1—2 головки.

Очищенный и натертый сырой картофель отожмите, вареный пропустите через мясорубку. Затем тертый и вареный картофель сложите в одну миску, добавьте соли и тщательно перемешайте.

Говядину пропустите через мясорубку, лук мелко нарежьте и поджарьте, добавьте пряности, соль, немного воды и хорошо перемешайте.

Из картофельной массы приготовьте круглые лепешки. Из этих лепешек и мясного фарша сделайте продолговатые пирожки (цеппелины). Их варят в кипящей подсоленной воде в течение 20—25 минут. Готовые цеппелины подают со шкварками и жареным луком.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

195

Перец сладкий; на фарш: морковь, петрушка, лук репчатый, томатное пюре, сахар, соль, столовый уксус. Соотношение продуктов по вкусу.

Сладкий перец переберите, промойте, подрежьте вокруг плодоножки, удалите ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка, хорошо промойте. Подготовленный перец положите в кипящую воду на 1—2 минуты, затем откиньте на дуршлаг и заполните фаршем.

Приготовление фарша: морковь, петрушку, репчатый лук нарежьте соломкой и запассеруйте, затем добавьте пассерованное томатное пюре, сахар, уксус, соль по вкусу, хорошо перемешайте и доведите до кипения. Фаршированный перец уложите на противень, подлейте немного воды и запекуйте в духовке до готовности. Блюдо можно подавать в горячем или холодном виде, поливая соком, оставшимся после припускания.

ЖАРЕНАЯ ТЫКВА С ПОМИДОРАМИ

196

Тыква 500 г, помидоры 500 г, мука, масло, зелень, соль по вкусу.

Тыкву очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте ломтиками, посыпьте солью и обваляйте в муке. Жарьте на сковороде, пока не образуется корочка, а затем поставьте в духовку. Помидоры порежьте крупно и жарьте на масле. Положите на блюдо тыкву, затем помидоры и посыпьте зеленью.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

197

Фасоль 1 стакан, томатное пюре 2 ст. ложки, лук репчатый 1 головка, масло 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Фасоль промойте и замочите в холодной воде. Через 3—4 часа воду слейте, фасоль залейте свежей водой и поставьте на огонь. Когда фасоль разварится, воду слейте, добавьте поджаренный лук, томатное пюре, посолите, перемешайте и прогрейте. Фасоль можно готовить без томата.

Таким же способом можно приготовить и горох.

Опытная хозяйка знает, что...

◆

Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет больше витаминов, чем сваренный очищенным и нарезанным. Вообще вареный картофель сохраняет больше витаминов, чем жареный. Жареный картофель вкуснее, но труднее переваривается. Очень вкусен и питателен картофель, печенный в горячей золе или в духовом шкафу.

◆

Картофельное пюре богаче калориями, чем блюдо, приготовленное из нарезанного картофеля.

◆

Картофель получается очень вкусным, если в воду, в которой он варится, бросить 2—3 дольки чеснока, лавровый лист или веточку чабреца.

◆

Картофель варят медленно, на умеренном огне, чтобы крахмал разбух равномерно. Когда варят на сильном огне, картофель обваривается снаружи и остается, а внутри остается сырым.

◆

Картофельное пюре не разбавляйте холодным молоком. От холодного молока пюре приобретает серый цвет. Чтобы получить хорошее белое пюре, прежде чем его разбавить, согретье молоко до закипания.

◆

Чтобы быстро очистить молодой картофель, положите его предварительно на 10—15 минут в холодную воду, в которой растворена столовая ложка соли.

◆

Подмороженный картофель перед варкой нужно на минуту опустить в холодную воду и потом сварить в кипятке, добавив в него чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли.

◆

Если картофель нужно сварить побыстрее, положите в воду столовую ложку маргарина.

◆

Шпинат сохраняет свой красивый зеленый цвет, когда его варят в открытой кастрюле.

◆

Цветную капусту лучше всего тушить в молоке.

◆

Чтобы тушеная капуста не пахла пареной, еще в начале тушения приоткройте крышку кастрюли минут на десять.

◆

Мороженный репчатый лук вполне заменит свежий, если вы сразу же, не дав оттаять, положите его на три часа в холодную воду.

◆

Баклажанная икра будет намного вкуснее, если ее приготовить из печеных плодов.

◆

При варке свеклу следует закладывать только в кипящую воду.

◆

Не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде — вкус ее ухудшится.

◆

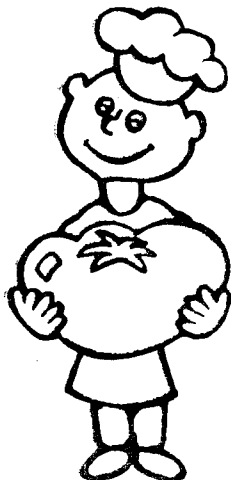
У зеленого лука маленькие головки и свежие зеленые листья.

◆
Хороший старый лук имеет золотисто-желтый цвет.

◆
Цветная капуста должна быть твердой и чистого белого цвета.

◆
Хороший зеленый салат имеет желтовато-зеленые листья.

◆
Хороший сельдерей должен быть умеренной величины, с гладкой поверхностью, без боковых корней.



РИБНОЙ ОБЕД

198 · 223

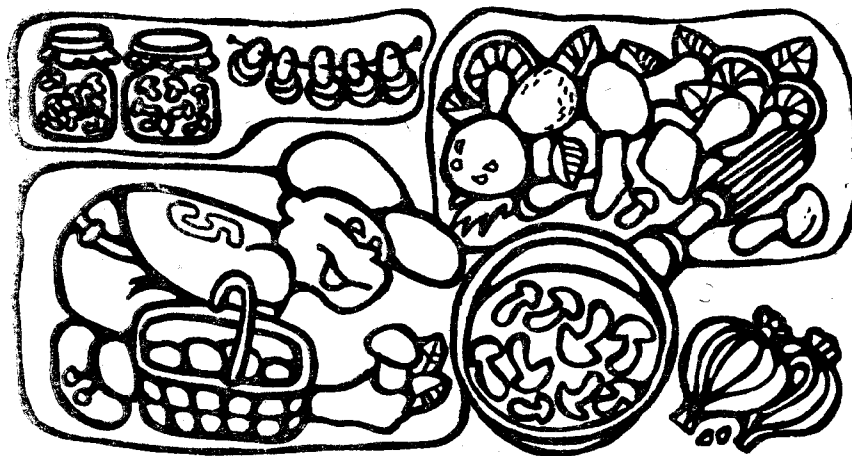
Вкусны грибы свежие, сухие, маринованные, соленые. С грибами можно приготовить суп, щи, борщи, их используют как самостоятельное второе блюдо, в качестве закуски добавляют в салаты, начинки, соусы. Раньше считалось, что грибы — хоть и отменно вкусны — не обладают особой питательной ценностью, поскольку калорийность одного килограмма не превышает 300—500 килокалорий, в то время как килограмм жира, скажем, содержит больше 9 тысяч килокалорий, а мясо — более 5 тысяч. Но сегодняшняя наука о питании все меньше склонна отождествлять понятия «калорийность» и «питательная ценность». Можно сказать, что по питательности грибы занимают среднее положение между овощами и мясом. В грибах содержится много важных для человека веществ — белков, минеральных солей, витаминов. Причем витамины — особо ценные, которые довольно редко встречаются в других продуктах: В₁, В₂, В₆, Д, Н, никотиновая и пантотеновая кислоты. Однако доступ к этим полезным и питательным веществам затруднен из-за особой структуры грибной клеточной ткани, состоящей не из белков, как у животных, и не из клетчатки, как у растений, а из плохо перевариваемого нашим желудком хитина. Вот почему грибы предназначаются только здоровым людям. Тем же, кто страдает кишечно-желудочными заболеваниями, болезнями печени и почек, их лучше не есть.

Собирайте только те грибы, которые хорошо известны, помня, что никто еще не имел неприятностей от того, что не съел один даже самый вкусный гриб. Зато большие неприятности подстерегают того, кто съест один-единственный незнакомый гриб, который может оказаться ядовитым.

Готовя обед с грибами, полезно помнить:

Грибы не следует варить на слишком сильном или слишком слабом огне: они станут либо чересчур жесткими, либо дряблыми, вкус их ухудшится. Грибной отвар должен кипеть на тихом огне. Мелко нарубленные свежие грибы бывают готовыми через 10—15 минут, крупные, целые — через 20—25 минут.

В грибные блюда не кладут острых приправ, чтобы не заглушить приятно-грибного вкуса. По этой же причине их не принято сильно солить. Грибные блюда хорошо заправлять овощами, добавлять репчатый лук, укроп, петрушку, яблоко.



ГРИБНОЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ

198

Грибы 350 г, картофель 3 шт., лук репчатый 2 головки, зеленый горошек консервированный 100 г, помидоры 2 шт., яйца 2 шт., огурец 1 шт., укроп, зелень петрушки, горчица по вкусу.

Соленые или отваренные свежие грибы, вареный картофель, яйца, лук, огурец, помидоры нарежьте и смешайте с заправкой.

Украсьте дольками яйца, тонко нарезанными ломтиками помидора, горошком, веточками зелени петрушки и укропа.

ГРИБЫ ЗАЛИВНЫЕ

199

Грибы свежие 200 г, желатин 15 г, отвар грибной 300 г, яйцо 1 шт., зелень по вкусу.

Свежие белые грибы или шампиньоны очистите, нарежьте крупными кусками и отварите в небольшом количестве воды, после чего откиньте на дуршлаг, посолите и, дав немного постоять, мелко порубите. Предварительно замоченный и набухший желатин растворите в грибном отваре, посолите и нагрейте до полного растворения желатина. В маленькие формочки налейте немного грибного отвара, дайте ему застыть в холодном месте, затем на слой застывшего желе уложите рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени, осторожно залейте грибным отваром, дайте застыть и затем выложите заливные грибы на большое общее блюдо. Для того чтобы желе было легче вынуть из формы, форму надо на несколько секунд опустить в горячую воду. Очень вкусным это

блюдо получается в том случае, если сварить грибы в мясном или курином бульоне.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

200

Яйца 6 шт., грибы (отварные) 150 г, кильки (пряного посола) 4 шт., масло растительное 3 ст. ложки, майонез 3 ст. ложки, соль, сахар, горчица, зелень петрушки по вкусу

Сваренные вкрутую яйца разрежьте вдоль на две части, желтки выньте и разотрите.

Нашинкуйте грибы, слегка потушите в растительном масле и охладите. Затем смешайте с растертыми яичными желтками, мелко нарезанной килькой, майонезом. Белки нафаршируйте полученной смесью и украсьте веточками петрушки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

201

Помидоры 10 шт., белые грибы (свежие) 500 г, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 2 ст. ложки, яйца 2 шт., майонез 4 ст. ложки, зелень петрушки по вкусу.

У помидоров срежьте верхнюю часть, удалите семена и часть мякоти. Свежие белые грибы мелко нарежьте и тушите с луком в собственном соку, со сливочным маслом или маргарином, охладите. Сваренные вкрутую яйца нашинкуйте, смешайте с грибами, добавьте майонез. Наполните фаршем помидоры, накройте сверху срезанными ломтиками. Помидоры выложите на блюдо, украсьте зеленью петрушки и ломтиками свежего огурца.

ГРИБНАЯ ИКРА

202

На 1-й вариант: белые грибы (сушеные) 100 г, подосиновики и подберезовики (сушеные) 50 г, лук репчатый 200 г, масло подсолнечное, бульон по вкусу; на 2-й вариант: грибы сушеные 50 г, грибы соленые 400 г, лук зеленый 100 г, лук репчатый 1 головка, масло подсолнечное 100 г, столовый уксус 1 ст. ложка, сахар 1 чайная ложка.

Существует много разных способов приготовления грибной икры из свежих, соленых, маринованных и сушеных грибов. Может быть, вам понравится такой рецепт: сушеные грибы — белые, подосиновики и подберезовики — замочите на ночь в воде. Затем, промыв, отварите в небольшом количестве воды. Готовые грибы охладите и пропустите через мясорубку с репчатым луком. Затем массу поджарьте с подсолнечным маслом, подливая бульон, на медленном огне в течение 1 часа.

Икру можно использовать для бутербродов, фарширования яиц, добавлять в суп.

И еще один вариант приготовления грибной икры.

Замоченные сушеные грибы вместе с солеными грибами мелко порубите и жарьте с луком на подсолнечном масле около получаса. Затем заправьте уксусом, солью, перцем и охладите. Перед подачей к столу посыпьте зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СЫРОЕЖЕК И ЧЕРНУШЕК

203

Сыроежки и чернушки, уксус, масло подсолнечное, перец, чеснок, зелень петрушки. Соотношение продуктов по вкусу.

Многие грибники проходят мимо сыроежек и чернушек, и напрасно. Из этих грибов можно приготовить отличный салат.

Грибы очистите и вымойте. Отдельно — сыроежки, отдельно — чернушки отварите в кипящей воде, откиньте на дуршлаг и, дав остыть, переложите в стеклянные банки.

Эту заготовку храните в холодильнике, по мере надобности беря для салата нужное количество грибов. На две части сыроежек возьмите одну часть чернушек, их нарежьте соломкой, добавьте уксус, подсолнечное масло, молотый перец и 2—3 растертых с солью зубчика чеснока. Массу тщательно перемешайте. Салат посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

СУП ОВСЯНЫЙ С ГРИБАМИ

204

Грибы (сушеные) 80 г, крупа овсяная 1 1/2 стакана, лук репчатый 1 головка, маргарин 4 ст. ложки, вода 3 л, специи по вкусу.

Сварите грибной бульон. Грибы нарежьте и обжарьте с репчатым луком и помидорами. Овсяную крупу переберите, промойте в холодной воде и отварите отдельно. Готовую крупу положите в кипящий бульон, добавьте поджаренные с луком грибы, специи. Подавайте с зеленью.

СУП «ЛЕСНОЙ»

205

Грибы свежие 300 г, жир кулинарный 2 ст. ложки, лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., картофель 5 шт., вода 2 1/2 л, мясо 300 г, соль, зелень, сметана по вкусу.

На мясном бульоне можно приготовить картофельный суп с грибами.

Мелко нашинкованные ножки грибов, морковь, нарезанную кубиками, и нарубленный лук запассеруйте с жиром.

Нашинкованные шляпки свежих грибов положите в кипящий бульон и варите 20—30 минут, затем добавьте картофель, нарезанный кубиками, доведите до кипения и добавьте пассерованные ножки грибов, овощи. Перед подачей в суп положите мясо, нарезанное кубиками, и сметану.

Грибы свежие 500 г (или 100 г сушеных грибов), картофель 4 шт., перловка 70 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, масло 50 г, петрушка 3 корня, соль, перец, сметана по вкусу.

Сварите грибной бульон. Когда он будет почти готов, положите туда отваренную перловую крупу, обжаренные на масле лук и коренья, нарезанные мелкими ломтиками, картофель, нарезанный кубиками, и доведите до полной готовности. Перед подачей к столу добавьте в каждую тарелку нашинкованные отварные грибы и сметану.

БОРЩ С ГРИБАМИ И КИЛЬКАМИ В ТОМАТЕ

Грибы (сушеные) 100 г, фасоль 2 стакана, картофель 400 г, капуста 400 г, свекла 200 г, томатное пюре 1 1/2—2 ст. ложки, масло подсолнечное 2 ст. ложки, петрушка 1 корень, лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., мука пшеничная 1 ст. ложка, кильки в томате 1 банка, соль, перец, зелень, сметана по вкусу.

Замочите в холодной воде фасоль и белые сушеные грибы. Через 2—3 часа выложите их в кастрюлю с водой и сварите до полуготовности. Потушите свеклу; коренья петрушки и морковь порежьте кубиками и вместе с нарезанным репчатым луком слегка поджарьте на подсолнечном масле, смешайте с тушеной свеклой, ложкой поджаренной пшеничной муки, добавьте 1—1 1/2 столовой ложки томатного пюре, разведите бульоном и прокипятите.

В кипящий бульон с грибами и фасолью положите картофель, нарезанный кубиками, нашинкованную капусту, соль и варите 10—15 минут. Затем добавьте свеклу с кореньями, лавровый лист, душистый перец и варите до тех пор, пока капуста и картофель не будут готовы. В конце варки выложите в борщ кильки в томате. При необходимости добавьте соль и томатное пюре. Дайте закипеть и снимайте с огня. Подавайте со сметаной и мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа.

ЖУЛЬЕН ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Белые грибы 500 г, сметана 1 стакан, масло сливочное 100 г, яйца 2 шт., мука 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Белые грибы, нарезанные соломкой и ошпаренные горячей водой с уксусом, обжарьте на масле до мягкости. Муку также обжарьте, добавьте грибы, все перемешайте и выложите в металлическую посуду. Взбитые яйца и соль замесите в сметану, залейте грибы и запекайте в духовке.

СМОРЧКИ В СМЕТАНЕ

Грибы 500 г, сметана (или соус) 1 стакан, сыр 25 г, масло 2 ст. ложки.

Проваренные сморчки нарежьте, обжарьте с луком; когда будут совсем готовы — залейте сметаной, посыпьте зеленью. Можно подать к ним отварной картофель, можно потушить отварные грибы с картофелем или запечь в духовке, посыпав тертым сыром, сбрызнув маслом, сбавив сметаной или сметанно-томатным соусом. В запеченном виде вкуснее сморчков нет грибов!

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Грибы свежие 500 г, капуста свежая 1 кг, лук репчатый 1 головка, томатное пюре 2 ст. ложки, сахар 1 ст. ложка, огурцы соленые 1 шт., масло по вкусу.

Капусту нашинкуйте, потушите в кастрюле с маслом, уксусом и небольшим количеством воды. Незадолго до готовности добавьте томатное пюре, порезанный дольками соленый огурец, сахар, соль, перец, лавровый лист. Грибы очистите, промойте, проварите минут 10 в кипящей воде. Затем воду слейте, а грибы нарежьте ломтиками, обжарьте в масле, так же обжарьте лук, смешайте его с грибами, добавив соль, перец. Половину капусты уложите ровным слоем на сковороду, на нее — приготовленные грибы, сверху — оставшуюся капусту. Посыпьте сухарями, сбрызните маслом и запекайте в духовке. Свежую капусту можно заменить квашеной — тогда и уксус не понадобится. А грибы можно использовать прошлогодние — сушеные, соленые.

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

Грибы свежие 600 г, лук репчатый 4 головки, жир 4 ст. ложки, перец сладкий 2 стручка, мука 2 ст. ложки, томатное пюре 2 ст. ложки, сметана 1/2 стакана, соль, перец по вкусу.

Грибы и лук нарежьте, слегка подрумяньте в жире, добавьте измельченные стручки сладкого перца и тушите до готовности. Отдельно запассеруйте томатное пюре. Обжаренные грибы посыпьте мукой, прибавьте томатное пюре и сметану. Заправьте солью, перцем и тушите еще немного. Подайте с отварным картофелем.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЛИСИЧКАМИ

Капуста 1 кг, лисички 500—600 г, масло подсолнечное 3—4 ст. ложки, лук репчатый 2 головки, мука 1 ст. ложка, сметана 1/2 стакана, соль, столовый уксус, перец по вкусу.

Можно использовать квашеную капусту, предварительно хорошо ее промыв и отжав. Если взять свежую, то ее надо нашинковать, перетереть с солью и уксусом, дать немного постоять и, от-

жав, поставить тушить на подсолнечном масле до полуготовности.

Лисички переберите, хорошо промойте и жарьте на подсолнечном масле до полуготовности. Затем смешайте с капустой. Поджарьте на подсолнечном масле мелко нарезанный лук, всыпьте одну столовую ложку поджаренной пшеничной муки, добавьте $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, доведите все до кипения и влейте в капусту с грибами. Перемешайте и тушите 10—15 минут.

ЗАПЕКАНКА ГРИБНАЯ

213

Грибы (свежие или соленые) 500 г, лук репчатый 2—3 головки, яйца 2 шт., молоко 250 г, сухари панировочные 100—200 г, масло (или маргарин) 2—4 ст. ложки, соль.

Свежие или соленые грибы нарежьте и смешайте с поджаренным луком. В охлажденную массу добавьте сухари, сырые яйца, молоко и размешайте, чтобы получилась средней густоты масса. Выложите все в форму, смазанную жиром, поставьте в несильно нагретую духовку примерно на час. Подавайте с маслом и подливкой из помидоров.

ГРИБНАЯ ТУШЕНКА

214

Грибы (свежие) 1 кг, масло сливочное 2 ст. ложки, молоко 350 г, соль, перец по вкусу.

Свежие грибы нарежьте и потушите на слабом огне примерно 20—30 минут, после чего постепенно всыпьте муку и влейте молоко. Приправьте солью, перцем.

ГРИБНЫЕ ТЕФТЕЛИ

215

Грибы 600 г, картофель 5 шт., сухари панировочные 2 ст. ложки, яйца 2 шт., молоко 150 г, лук, перец, соль по вкусу.

Замочите в молоке панировочные сухари, нарежьте лук и слегка обжарьте. Отварите картофель и вместе с грибами пропустите через мясорубку. Соедините полученный фарш с сухарями, луком и яйцами, поперчите, посолите, перемешайте и приготовьте тефтели. Поджарьте их.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

216

Картофель 1 кг, грибы (сушеные) 50 г, лук репчатый 2 головки, соус сметанный 700 г, мука 1 ст. ложка, масло 1 ст. ложка, сыр тертый 2 ст. ложки.

Картофель очистите и сварите целиком до готовности. Сердцевину клубня удалите. Углубление заполните жареными грибами с луком. Картофелины уложите в глубокую сковороду, залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте.

УТКА С ГРУЗДЯМИ

217

Утка 1 шт., грузди 200 г, огурцы (соленые) 2 шт., масло 100 г, сметана (для смазывания утки) 1 ст. ложка, укроп, специи, крепкий мясной бульон, сахар по вкусу.

Обработанную и промытую утку нафаршируйте солеными груздями и жарьте в сотейнике. Соленые огурцы очистите от кожицы, семян и мелко порубите. Эти огурцы и нашанкованный укроп залейте бульоном, добавьте сахар и прокипятите. Фаршированную утку, политую соусом от огурцов, подавайте с груздями.

ПЛАКИЯ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

218

Грибы 1 кг, морковь 2—3 шт., сельдерей 1 корень, лук репчатый 5—6 головок, чеснок 1 головка, жир кулинарный 100 г, вода 100 г, помидоры 4—5 шт., чеснок 5—6 долек, мука 1 ст. ложка, масло растительное 3 ст. ложки, лимон несколько ломтиков, петрушка, уксус.

Нарежьте кубиками морковь и корень сельдерея, лук нарежьте ломтиками, почистите полголовки чеснока и все тушите с кулинарным жиром и водой. Когда овощи станут мягкими, к ним добавьте свежие грибы, очищенные, обмытые и, если грибы крупные, — нарезанные дольками. Тушите на умеренном огне в плотно закрытой кастрюле, время от времени помешивая, чтобы не подгорели. Когда грибы станут мягкими, положите их на противень, залейте стаканом горячей воды и прибавьте нарезанные помидоры. Потолките 5—6 долек чеснока, смешайте с уксусом и залейте смесью грибы вместе со столовой ложкой муки, разведенной холодной водой. Сверху посыпьте петрушкой и положите ломтики лимона, добавьте 3 ст. ложки растительного масла и запекайте в духовом шкафу примерно полчаса. Запекайте на слабом огне.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

219

Картофель 1 $\frac{1}{2}$ кг, грибы (свежие) 1 кг, яйца 3 шт., мука пшеничная 3—4 ст. ложки, лук репчатый 3—4 головки (средние), масло подсолнечное 200 г, соль, перец по вкусу.

Картофель отварите, слейте воду и, дав немного остыть, пропустите через мясорубку; в пюре положите сырые яйца, муку, соль и хорошо вымесите. Из этого теста сделайте лепешки, на середину каждой положите грибной фарш; пирожки защиплите, обваляйте в муке и обжарьте. Подайте с маслом или сметаной.

Для фарша предварительно отварите зеленушки и рядовки (другие грибы можно не отваривать) и жарьте на подсолнечном масле. Грибы пропустите через мясорубку, добавьте мелко нашанкованный, поджаренный репчатый лук. Солите и перчите по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И ГРИБАМИ

220

Помидоры (свежие), мясо, грибы, майонез, соль, столовый уксус. Соотношение продуктов по вкусу.

У свежих помидоров срежьте верхушки и удалите сердцевину, посолите их, поперчите, полейте уксусом. Отваренные мясо и грибы мелко нарежьте, смешайте с майонезом и таким фаршем начините помидоры.

БУТЕРБРОД С СЫРОЕЖКАМИ

221

Сыроежки (небольшие), майонез, соль, хлеб (белый). Соотношение продуктов по вкусу.

Небольшие сыроежки отварите в сильно подсоленной воде, мелко нарежьте и смешайте с майонезом. Этой смесью намажьте ломтики белого хлеба.

РЫБА С ГРИБАМИ

222

Рыба (морская), столовый уксус, масло сливочное, грибы, картофель, сыр. Соотношение продуктов по вкусу. На соус: сметана 300 г, масло сливочное 100 г, желтки яичные 2 шт.

Морскую рыбу поварите с овощами и небольшим количеством уксуса 10—15 минут. Снимите с рыбы кожу, выложите ее на глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом, положите вокруг рыбы нарезанные грибы. Можно добавить и полуотваренный картофель. Соусом, приготовленным из сметаны, сливочного масла и желтков, залейте рыбу, грибы и картофель. Посыпьте сверху тертым сыром и 10—12 минут запекайте в духовке.

ГРИБЫ В ТЕСТЕ

223

Грибы 1/2 кг, мука 1/2 стакана, яйцо 1 шт., молоко 1 стакан, масло растительное 2 чайные ложки, сало, соль, сахар по вкусу.

Отберите с полкилограмма небольших грибов, обрежьте ножки, вымойте. Пока грибы сохнут, приготовьте тесто: всыпьте в миску муку, влейте яйцо, посолите, добавьте немного сахара и влейте молоко. Хорошенько взбейте тесто вилкой, прибавьте растительного масла. Тесто должно быть не гуще жидкой сметаны. После того как тесто постоит около часа, обмакните в него грибы и поджарьте их в неглубокой кастрюле с кипящим салом. Слегка посолив, подавайте горячими на стол.



3 АПЕКАНКА В ГОРШОЧКЕ

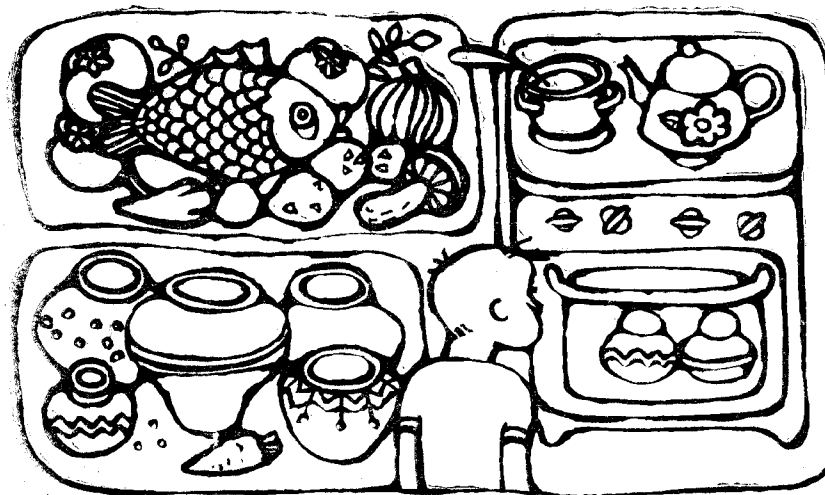
224·244

Практичная хозяйка не выбросит оставшуюся от завтрака или обеда еду. Так, очевидно, и возникли запеканки, в которые, кроме риса, лапши, макарон, картофеля и овощей, добавляют соус, сметану, тертый сыр. Запеканки, говорят, обязаны своим рождением французской кухне, но есть они и в других национальных кухнях, в том числе в русской и украинской. Для их приготовления больше подходит гончарная посуда — с крышками и без, рассчитанная на одну или несколько порций. Открытую посуду закрывают крутым тестом. Так как размеры горшков могут быть разными, здесь дано общее количество необходимых продуктов, а блюдо можно приготовить в одном большом или нескольких маленьких горшках.

Удобна, красива и гигиенична посуда из керамики. Овощи, мясо, приготовленные в ней, особенно вкусны: в них сохраняется аромат, меньше разрушаются при тепловой обработке витамины и минеральные соли.

Однако при пользовании керамической посудой нужно соблюдать некоторые правила. Перед приготовлением пищи горшочек следует подержать 15 минут в холодной воде, чтобы поры посуды впитали влагу, — тогда кушанье получится более сочным. Новую посуду нужно вымочить в воде подольше — 1 час. Готовить в керамической посуде можно только в духовке, не на конфорках, причем ставить ее надо в холодную духовку, постепенно повышая температуру, то есть постепенно увеличивая интенсивность огня в духовке. Доливать уже согревшееся блюдо надо только горячей водой (бульоном) — от холодной горшочек может лопнуть. Ставить горячую керамическую посуду на холодную поверхность нельзя по той же причине. Чистить ее следует осторожно: проволочная мочалка, ерш могут повредить обливную поверхность. Лучше налить в горшочек немного горячей воды и потереть дно щеткой с мылом. Жирную, сильно загрязненную посуду наполняют холодной водой, добавляют уксус, накрывают крышкой, ставят в духовку и нагревают, постепенно увеличивая силу огня.

Через полчаса духовку можно выключить, дать посуде остыть и хорошо вымыть с мылом, а затем прополоскать.



КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ

224

Картофель 700 г, морковь 1 шт., лук репчатый 1—2 головки, петрушка 1 корень, кукуруза вареная (в зернах) 1/2 стакана, масло сливочное 2 ст. ложки, соус томатный 1 стакан, специи, зелень по вкусу.

Коренья, лук и картофель нарежьте кубиками. Коренья и лук обжарьте в масле, смешайте с сырым картофелем, залейте томатным соусом, добавьте немного бульона. Затем положите вареную кукурузу, лавровый лист, перец горошком, соль, закройте горшок крышкой и держите в духовке до готовности.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ

225

Картофель 750 г, грибы (свежие) 500 г, лук репчатый 1—2 головки, сметана 100 г, масло сливочное 3 ст. ложки.

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарьте кипятком, нарежьте и обжарьте на сковороде с луком. Очищенный картофель нарежьте дольками, обжарьте и положите вместе с грибами в глиняный горшок, залейте водой до уровня верхнего слоя. Добавьте соль, лавровый лист, перец, 1—2 веточки петрушки, сметану и, накрыв горшок крышкой, поставьте в духовку на 30—40 минут.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ

226

Грибы 300 г, масло сливочное 1 ст. ложка, сметана 100 г, сухари панировочные 1 ст. ложка.

Белые грибы обработайте, промойте, крупно нарежьте, посолите, сложите в небольшой керамический горшочек, добавьте сливочное масло, маргарин или другой жир, сметану, сухари панировочные и доведите до готовности в духовке. Подавайте в этом же горшочке.

БЕЛЫЕ ГРИБЫ В ДУХОВКЕ

227

Грибы 200 г, петрушка 1 корень, лук репчатый 1 головка, мука пшеничная 1 ст. ложка, масло сливочное 1 ст. ложка, лимон 1/4 шт., корица, гвоздика, лавровый лист, мускатный орех, соль по вкусу.

Подготовленные белые грибы крупно нарежьте и отварите до полуготовности, добавьте нарезанные дольками и слегка поджаренные на масле петрушку и лук; слегка поджаренную муку залейте грибным бульоном, дайте вскипеть и снимите пену; добавьте молотую корицу, гвоздику, лавровый лист, соль, разведенную лимонную кислоту или лимонный сок, мускатный орех. Все разложите в керамические горшочки, закройте крышкой и тушите около часа.

КАМБАЛА В ГОРШОЧКЕ ПО-ОХРИДСКИ

228

Камбала 500 г, лук репчатый 1 головка, маргарин 1 ст. ложка, картофель 3 шт., томатная паста 1 ст. ложка, огурец (соленый) 1 шт., сливки 2 ст. ложки, перец красный молотый 1 щепотка, вода 1 стакан, лук зеленый 2 ст. ложки.

Мелко измельченный лук обжарьте. В керамический горшочек положите жареный лук, красный перец, воду и сырой картофель, нарезанный ломтиками или кружочками. Тушите на слабом огне. Когда картофель станет мягким (при необходимости влейте еще воды), добавьте томатную пасту, а затем нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную кубиками рыбу, посолите, влейте сливки и, закрыв крышкой горшочек, тушите. Подавайте, посыпав зеленым луком.

КАПУСТА В СМЕТАНЕ

229

Капуста 1 кг, лук репчатый 1 головка, масло 100 г, сметана 200 г, соль по вкусу.

Капусту нашинкуйте, положите на 10—15 минут в подсоленный кипяток, охладите. Слегка обжарьте мелко нарубленный лук с дву-

мя ложками масла, смешайте с капустой, залейте небольшим количеством мясного бульона, посолите по вкусу. Затем переложите все это в горшок и запекайте в духовке, после чего залейте сметаной и подавайте к столу.

УРАЛЬСКАЯ ПОХЛЕБКА

230

Картофель 2 шт., морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, грибы (сушеные) 100 г, жир кулинарный 2 ст. ложки, рыба 1 шт., вода 2 л.

Вымоченные сушеные грибы отварите. Картофель и морковь нарежьте кубиками, репчатый лук нашинкуйте и обжарьте на жире. Подготовленные продукты положите в горшочек с кипящим грибным отваром, варите до полной готовности, а перед подачей к столу положите в горшочек кусочки вареной рыбы без костей.

ПИТИ

231

Баранина 170 г, горох 25 г, сало курдючное 20 г, лук репчатый 1 головка, картофель 2 шт., алыча свежая 20 г, шафран 1/10 г, мята сушеная 1 г, соль, перец по вкусу.

Два-три куса баранины с костью (грудинка, шея, голяшка) и предварительно замоченный горох залейте холодной водой (0,6 л) и на слабом огне варите 30—40 минут, периодически снимая пену. За 20 минут до готовности добавьте картофель (лучше целиком), нарезанную кубиками алычу, нарезанный репчатый лук, мелко нарезанное курдючное сало и крепкий настой шафрана. Подавайте в горшочке. Суп посыпьте мелко толченой сушеной мятой. Отдельно на тарелке подайте очищенные головки репчатого лука и сумах. Шафран можно заменить томатным пюре или свежими помидорами.

Каждую порцию этого блюда готовят в отдельном порционном горшочке.

ЩИ СУТОЧНЫЕ

232

Говяжья грудинка, капуста квашеная, овощи, специи, белый соус, зелень, яйцо, тесто (вместо крышки), сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Куски говяжьей грудинки сварите почти до полной готовности, удалите реберные кости, после чего положите мелко нашинкованную квашеную капусту и варите на слабом огне около часа. За

20 минут до окончания варки добавьте пассерованные овощи, специи, соль, белый соус.

Готовые щи перелейте в глиняный горшочек, посыпьте зеленью, вместо крышки закройте раскатанным тестом, смажьте яйцом и поставьте в духовку, чтобы тесто подрумянилось. Сметана подается отдельно в соуснике.

СУЗДАЛЬСКАЯ ПОХЛЕБКА

233

Картофель 400 г, говядина 250 г, лук репчатый 1 головка, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Нарежьте мякоть мяса небольшими кусочками по 15—20 г и поварите 10—15 минут. Картофель нарежьте соломкой. В глиняный горшочек положите мясо, залейте бульоном на три четверти, положите картофель и лавровый лист. Горшочек поставьте в духовку на 30—35 минут. Нарежьте лук кольцами и поджарьте его в кипящем масле до золотистого цвета. За 3—5 минут до готовности похлебки положите в нее жареный лук. Горшочек поставьте на мелкую тарелку и подайте на стол. Похлебку лучше всего есть деревянной ложкой.

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАНЕ

234

Баклажаны (средней величины) 2 шт., мука 1 ст. ложка, сметана 1 стакан, масло 2 ст. ложки.

Баклажаны очистите, обмойте, нарежьте ломтиками, положите в горячую воду на 5 минут, затем откиньте на сито или дуршлаг, дайте стечь воде, обваляйте в муке и обжарьте. После этого баклажаны положите в горшок, залейте их сметаной и поставьте в духовку на 30—40 минут.

подавая на стол, посыпьте зеленью петрушки или укропа.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

235

Тыква 1 кг, масло сливочное 150 г, яйца 4 шт., сахар 50 г, лапша 200 г, корица, соль по вкусу.

Лапшу отварите, дайте стечь воде. Тыкву мелко нарежьте, посолите и поджарьте в растительном масле, не прикрывая крышкой, затем смешайте с лапшой. Яйца взбейте с сахаром, смешайте с тыквой и лапшой, добавьте корицу, снова перемешайте, выложите в смазанный глиняный горшок и запеките в духовке.

ПОМИДОРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

236

Помидоры (среднего размера) 6 шт., лук репчатый 1 головка, масло растительное 50 г, чеснок 2 зубчика, грибы (свежие) 200 г, сухари толченые 1 ст. ложка.

Возьмите не совсем созревшие помидоры, помойте их и разрежьте пополам, выжмите половинки, чтобы удалить семена и сок.

Поджарьте на растительном масле мелко нарезанный лук, добавьте нарезанные дольками грибы и немного помидорного сока с мякотью, растертый чеснок, приправьте все солью, перцем и держите на огне, пока соус не загустеет. Каждую половинку помидора наполните приготовленной массой и уложите на сухари. Полейте все растительным маслом и поставьте в духовку на 10—15 минут.

ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ

237

Перец сладкий, баклажаны, кабачки, грибы (свежие), помидоры, лук репчатый, лук зеленый, петрушка, чеснок, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Стручки сладкого перца разрежьте по длине на две части, удалите стержень с семенами, половинки стручков разрежьте поперек на четыре—шесть частей и подержите 1—2 минуты в кипятке. Баклажаны, нарезанные на шесть—восемь долек, посыпьте солью, дайте им полежать 30 минут, промойте в холодной воде, затем отожмите и разрежьте каждую дольку поперек на три-четыре куска.

Кабачки очистите от кожицы и нарежьте кубиками (1,5—2 см). Репчатый лук разрежьте на дольки или утолщенную нижнюю часть зеленого лука (без перьев) нарежьте кусочками длиной по 2—3 см. Свежие грибы следует нашинковать ломтиками.

Перец, баклажаны, лук и грибы слегка обжарьте по отдельности с маслом, сложите слоями в порционные керамические горшки. Добавьте свежие нарезанные на дольки помидоры, листики зелени петрушки и тушите в закрытой посуде при слабом кипении в духовке в течение 25—30 минут.

После тушения отделите от овощей часть сока, в который добавьте соль и толченый чеснок, выпарьте до получения 50 г и влейте этот сок обратно в овощи.

подавайте тушеные овощи в горячем или холодном виде как самостоятельное блюдо либо как гарнир к горячим блюдам из мяса и рыбы.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

238

Мясо, картофель, лук репчатый, томатное пюре, соль, перец, бульон, лавровый лист. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарезанные кусками мясо (массой 30—40 г), картофель, лук дольками обжарьте по отдельности, а затем положите в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавьте томатное

пюре, соль, перец и бульон (продукты только-только покрыть жидкостью), закройте крышкой и тушите до готовности. За 5—10 минут до окончания тушения положите лавровый лист. Подавайте жаркое в горшочках. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

ГУСЬ, УТКА ПО-ДОМАШНЕМУ

239

Гусь или утка, картофель, лук репчатый, лист лавровый, перец, соль, бульон. Соотношение продуктов по вкусу.

Подготовленные тушки птицы нарубите на куски, обжарьте, положите в горшочек, добавьте сырой картофель, нарезанный дольками, пассерованный лук, лавровый лист, перец, соль, залейте бульоном (продукт должен быть полностью покрыт жидкостью) и тушите в духовке до готовности (30—40 минут).

Подавайте в горшочках, в которых блюдо готовилось.

ЖАРКОЕ ПО-МОЛДАВСКИ

240

Говядина, мука, лук репчатый, картофель, чеснок, бульон костный, томатная паста, соль, специи, зелень, красное вино, помидоры (свежие) или огурцы (соленые). Соотношение продуктов по вкусу.

Говядину нарежьте по 2 куска на порцию и обжарьте с добавлением муки и репчатого лука. Картофель нарежьте дольками и обжарьте. Мясо соедините с картофелем, уложите в горшочки, залейте костным бульоном, положите пассерованную томатную пасту, соль, специи и тушите. В конце тушения добавьте красное вино (сухое). Перед подачей жаркое посыпьте мелко рубленным чесноком и зеленью. Отдельно на тарелке подайте свежие помидоры или соленые огурцы.

РЫБА ПО-ПРИМОРСКИ

241

Рыба, масло оливковое, чеснок, лук репчатый, помидоры, петрушка, сок лимона, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Рыбу разделайте на филе с кожей без реберных костей и нарежьте небольшими кусочками. Глиняную посуду смажьте оливковым маслом, положите в нее кусочки рыбы, измельченный чеснок, соль, перец, репчатый лук, помидоры, петрушку (чередую ряды) и поставьте на холод на 30 минут. Затем сверху полейте оставшимся оливковым маслом и лимонным соком.

БИТОЧКИ В ГОРШОЧКЕ

242

На фарш: говядина (можно свинину, баранину, птицу) 500 г, шпик 100 г, лук репчатый 2 головки, молоко 50 г, мука 30 г, жир 50 г, соль, перец черный по вкусу; на соус: сметана 200 г, масло сливочное 30 г, мука 30 г, бульон 200 г, томатная паста 10 г, соус «Южный» 30 г, сухое вино 50 г, чеснок по вкусу; на гарнир: картофель 500 г, морковь 200 г, лук репчатый 2 головки, горошек зеленый 100 г, маргарин столовый 100 г; на тесто: мука 200 г, сахар 10 г, маргарин 15 г, яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Мясо вместе со шпиком пропустите через мясорубку. В фарш добавьте мелко рубленный лук, соль, перец, молоко. Полученную массу хорошо вымешайте и разделайте на биточки, запанируйте в муке и обжарьте на сковороде.

Приготовьте сметанный соус. Муку слегка поджарьте без масла, охладите, смешайте с маслом, положите в закипевшую сметану, разбавьте бульоном, заправьте солью и перцем, варите 3—5 минут и процедите.

Очищенный картофель и морковь нарежьте кубиками, лук — соломкой. Обжарьте по отдельности на сковороде и соедините с зеленым горошком. Половину овощей положите в горшочек, на них — биточки. Оставшиеся овощи уложите поверх биточков, залейте соусом, добавьте растертый чеснок и прокипяченное сухое вино. Горшочек замажьте тестом, поставьте в духовку на 15—20 минут для запекания. К столу подайте в той же посуде.

ЖАРКОЕ ПО-КИЕВСКИ

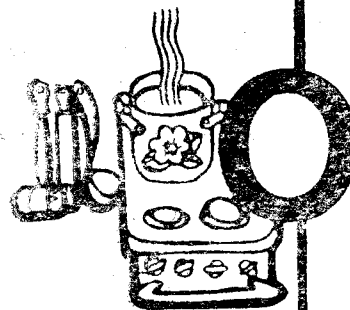
243

Говядина, картофель, лук репчатый, помидоры, зелень, соль, перец; на соус: грибы, лук репчатый, мука пшеничная, сметана, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Говядину нарежьте крупными кубиками, посыпьте солью и обжарьте. Посыпьте перцем и положите в горшочек. В нагретую с жиром (до 180°) сковороду положите нарезанный кубиками картофель и обжарьте вместе с репчатым луком. В горшочек на мясо положите обжаренный с луком картофель, залейте сметанно-грибным соусом. Для его приготовления грибы отварите, нарежьте соломкой и обжарьте с добавлением репчатого лука. Просеянную пшеничную муку слегка поджарьте, соедините с грибным бульоном, доведите до кипения и процедите. В горячий соус положите сметану, соль, перец и обжаренные с луком грибы. Варите 3—5 минут. В горшочке в духовке доведите до готовности.

Мясо, картофель, лук репчатый, бульон, соль, перец, лист лавровый, чеснок, зелень петрушки. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарезанные кубиками картофель и морковь пожарьте с репчатым луком, посолите, поперчите. Мясо поджарьте и слегка потушите. Затем в глиняный горшок выложите слоями мясо и овощи, залейте небольшим количеством бульона, положите перец, лавровый лист и тушите. Чеснок разотрите с зеленью петрушки и посыпьте готовое жаркое.



БЕД В ОДНОЙ
КАСТРЮЛЕ

245·253

Из всех приборов, которые наша промышленность выпускает для облегчения кухонных дел, лучшим по праву считают скороварку. В скороварке блюда готовятся вдвое, а то и втрое быстрее, чем в обычной кастрюле. Большое достоинство скороварки еще и в том, что блюдо получается вкусным, продукты сохраняют свой аромат. В скороварке можно приготовить не одно, а сразу несколько блюд. Для этого используют невысокие алюминиевые кастрюли, которые ставят в скороварке одна на другую. Или на решетку скороварки устанавливают чашки и в них готовят разные кушанья.



ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП

245

Вода 2 л, фасоль зеленая 125 г, морковь 125 г, лук 125 г, репа 125 г, сельдерей (корни) 125 г, томатная паста 2 ст. ложки, чеснок 2 зубчика, маргарин 50 г, макароны (тонкие) 50 г, сыр (тертый) 50 г, соль, перец по вкусу.

Вскипятите воду. Очистите и мелко нарежьте овощи. Положите в воду, посолите, поперчите. Закройте кастрюлю и варите суп в течение получаса. Снимите с огня, подождите открывать еще 10 минут. Затем положите разломанные макароны, масло. Кипятите еще 10 минут, снимите с огня. Перед подачей заправьте суп мелко нарезанным чесноком, томатной пастой и тертым сыром.

СУП-ЖУЛЬЕН

246

Вода 1 1/2 л, репа 200 г, лук репчатый 2 головки, капуста 5 листьев (крупных), картофель 3 шт., масло сливочное 50 г.

Натрите или тонко нашинкуйте репу. Нарежьте лук и капусту. Слегка потушите в кастрюле с маслом. Закройте кастрюлю и тушите еще 5 минут. Откройте кастрюлю, влейте воду, положите картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолите, закройте и варите еще 15 минут.

ЛУКОВЫЙ СУП

247

Вода 1 1/2 л, лук репчатый 2 головки, масло сливочное 80 г, мука 1 ст. ложка, сыр (тертый) 50 г, гренки, соль, перец по вкусу.

Пожарьте в скороварке в небольшом количестве масла мелко нарезанный лук, посыпьте мукой и помешивайте до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залейте холодной водой, закройте крышкой и варите 10 минут. Поджарьте на скороварке ломтики белого хлеба. Положите в каждую тарелку гренки, залейте готовым супом, посыпьте тертым сыром.

МОРКОВЬ СО СМЕТАНОЙ

248

Морковь, лук репчатый, чеснок, гвоздика, соль, перец, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарежьте крупную луковицу и слегка обжарьте ее в кастрюле с маслом (не подрумянивая). Очищенную морковь нарежьте кубиками и вместе с чесноком, гвоздикой, солью, перцем выложите в кастрюлю и тушите 15 минут. Снимите кастрюлю с огня и держите закрытой еще 5 минут. Подавая, добавьте сметану. Блюдо хорошо и как гарнир.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

249

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

Очистите тыкву и картофель. Нарежьте на кусочки. Положите в скороварку и залейте молоком. Посолите, поперчите и варите 10 минут. Разотрите овощи в пюре. Смешайте с маслом или маргарином и двумя взбитыми яйцами.

ЧЕТЫРЕ ЧУДО-ОМЛЕТА И КАРТОШКА

250

Вода 3/4 стакана, сок томатный 50 г, молоко 50 г, бульон (мясной или куриный) 50 г, заливка от консервированного зеленого горошка 50 г, яйца 4 шт., картофель по вкусу.

В скороварку налейте воды. В одну 200-граммовую чайную чашку налейте томатного сока, во вторую чашку налейте молока, в третью — мясного или куриного бульона, в четвертую — заливку от консервированного зеленого горошка. В каждую чашку разбейте по яйцу, посолите, размешайте вилкой и поставьте на решетку скороварки. Сверху на каждую чашку поставьте по блюдицу, а в них положите несколько очищенных картофелин. Закройте скороварку крышкой и поставьте на большой огонь. После того как скороварка начнет шипеть, огонь уменьшите, а через 10 минут погасите, остудите скороварку под струей воды. Картофель и четыре омлета подайте к столу.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ И РИСОВАЯ

251

Вода 1 1/2 стакана, молоко 1 л, рис 1/2 стакана, крупа гречневая 1/2 стакана, соль по вкусу.

В скороварку налейте воды. В литровую кастрюлю — 500 г молока, всыпьте рис, посолите и поставьте в скороварку, закрыв крышкой.

Во вторую кастрюлю налейте 500 г молока и высыпьте гречневую крупу, посолите и поставьте на алюминиевую крышку первой кастрюли, закройте скороварку. После 30 минут кипения дайте скороварке остыть в течение 10—15 минут и подайте каши к столу.

При таком способе варки молоко не выкипает, не пригорает, не пенится.

ОВОЩИ И РЫБА

252

В одну кастрюлю: рыба 500 г, масло растительное 1 стакан, перец 3—4 горошины, лист лавровый, соль по вкусу; в другую кастрюлю: фасоль 300 г, свекла 200 г, морковь 200 г, масло растительное 1/2 стакана, лук репчатый 3 головки, чеснок 5 долек, соль по вкусу.

Очистите сардины (годится и другая свежемороженая рыба), промойте и положите в литровую кастрюлю вместе с лавровым листом, перцем, посолите и залейте растительным маслом.

Кастрюлю поставьте на маленький огонь на 25—30 минут, закрыв крышкой. При этом масло смешается с соком рыбы и приобретет мутный желтоватый оттенок. К концу кипения сок выкипит, и масло вновь станет прозрачным.

Пока рыба кипит, очистите фасоль, свеклу и морковь, нарежьте их кубиками. Поджарьте нашинкованный репчатый лук и положите все это в небольшую кастрюлю, добавив очищенный, мелко нарезанный чеснок, соль.

В скороварку налейте воду, поставьте в нее кастрюлю с овощами, а на нее — кастрюлю с рыбой.

Через 40 минут, после того как скороварка зашипит, погасите огонь, остудите скороварку, выньте обе кастрюли. Рыбу можно есть как в горячем, так и в холодном виде. Косточки рыбы размячуются настолько, что она становится похожей на консервированную.

И ЗАКУСКА, И ГАРНИР

253

Морковь 500 г, свекла 500 г, лук репчатый 3 головки, томатная паста 4 ст. ложки, чеснок 5—8 долек, масло растительное 3/4 стакана, соль.

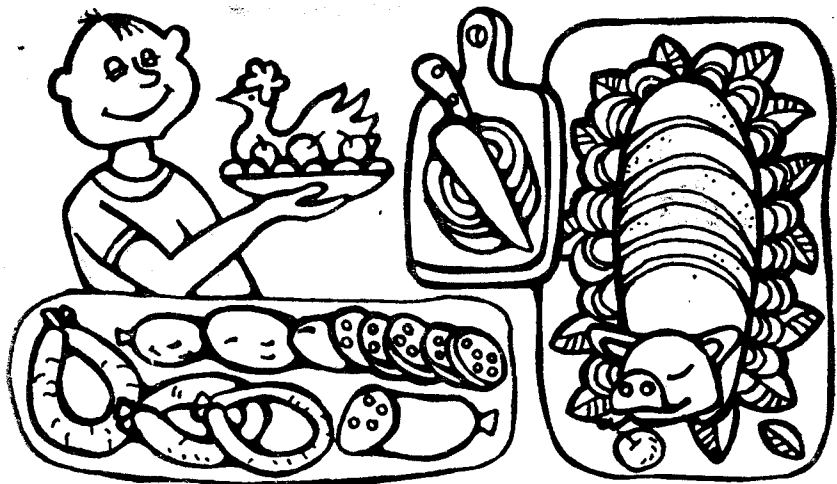
Пожарьте на растительном масле мелко нарезанный лук. Пока он жарится, натрите на крупной терке морковь и свеклу и по-

ложите в миску, добавьте томатную пасту, чеснок, соль. Все тщательно перемешайте и переложите в литровую кастрюлю. Кастрюлю поставьте в скороварку с водой (2—2½ стакана). Через 40 минут кипения огонь погасите и, дав скороварке остыть, выньте кастрюлю. Блюдо можно использовать и как гарнир, и как закуску в холодном виде.



МЯСНЫЕ БЛЮДА

254 · 310



КОТЛЕТЫ ПО-ПОЛТАВСКИ

254

Говядина 500 г, шпик 100 г, чеснок 2 зубчика, вода 1/4 стакана, сухари панировочные.

Говядину дважды пропустите через мясорубку, добавьте в мясо воду, измельченный шпик, чеснок, соль, молотый перец и перемешайте. Из фарша сформируйте котлеты, запанируйте их в сухарях и жарьте. Подаются полтавские котлеты с жареным картофелем.

КОТЛЕТЫ «ЗАГАДКА»

255

Вымя 1 кг, батон (черствый) 1/3 шт., лук репчатый 2 головки, яйцо 1 шт., перец и соль по вкусу.

Сырое вымя дважды пропустите через мясорубку вместе с луком, во второй раз — вместе с замоченным в воде или молоке батоном. Добавьте в фарш сырое яйцо, перец, посолите, сформируйте котлеты и жарьте на сковороде на раскаленном жире.

КОТЛЕТЫ «СЮРПРИЗ»

256

Вымя (отварное) 300 г, скумбрия (филе) 1 1/2 кг, лук репчатый 2—3 головки, хлеб (белый) 150 г, яйца 3 шт., молоко 1/2 стакана, чеснок, перец и соль по вкусу.

Рыбу, вымя, лук, замоченный в воде или молоке хлеб дважды пропустите через мясорубку. Добавьте сырые яйца, молоко, хорошо вымешайте фарш. Сформируйте котлеты, смочив руки водой. Жарьте на подсолнечном масле.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С ГАРНИРОМ

257

Язык, морковь, петрушка, лук репчатый, бульон мясной, зеленый горошек, картофель, масло (или сметанный соус), соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Языки зачистите, промойте, положите в кипящую воду, добавьте морковь, петрушку, репчатый лук и варите при небольшом кипении 2 часа. В конце варки добавьте соль. Горячие языки, вынутые из бульона, сразу переложите в холодную воду и через несколько минут очистите от кожицы. Перед подачей языки нарежьте поперек волокон на куски удлиненной формы, сложите в посуду, залейте бульоном, доведите до кипения. Перед подачей на тарелку уложите зеленый горошек, картофельное пюре, припущенную морковь, рядом — язык, полив маслом или сметанным соусом.

ПОЧКИ В СМЕТАНЕ

258

Почки 800 г, морковь 2—3 шт., репа 2 шт., картофель 4—5 шт., огурцы (соленые) 3—4 шт., сметана 1 стакан, томатная паста 1 ст. ложка, чеснок 2—3 зубчика, специи, соль и перец по вкусу.

Говяжьи, свиные или бараньи почки разрежьте пополам, залейте холодной водой и вымачивайте, меняя воду, в течение 3—4 часов. Затем залейте холодной водой, доведите до кипения и слейте воду. Эту процедуру повторите еще два раза. Обработанные таким образом почки залейте горячей подсоленной водой и варите до готовности примерно около часа. Готовые почки остудите, выложив в холодную воду, а потом нарежьте тонкими ломтиками и поджарьте. Нарежьте брусочками картофель и морковь, поджарьте. Выложите в кастрюлю почки, картофель, морковь и нарезанную брусочками репу, залейте сметаной и тушите 10—15 минут. Затем добавьте очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, перец, соль, лавровый лист. За 5 минут до готовности положите томатную пасту и томатный соус, толченый чеснок.

ПЕЧЕНКА, ЖАРЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

259

Печень, соль, перец, мука пшеничная, лук репчатый, сметанный соус, картофель (или каша). Соотношение продуктов по вкусу.

Очищенную от пленок печенку нарежьте одинаковыми порционными кусками, посыпьте солью, перцем, запанируйте в пшеничной муке и на хорошо нагретой с жиром сковороде жарьте до полуготовности. Сложите в сотейник, добавьте пассерованный репчатый лук, сметанный соус (или натуральную сметану) и на легком огне тушите 5—7 минут.

Подайте с отварным или жареным картофелем или с рассыпчатой кашей, полейте соусом, в котором печенка тушилась.

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНКИ

260

Печень говяжья, мука пшеничная, яйца, сыр (тертый), сметанный соус, масло. Соотношение продуктов по вкусу.

Говяжью печенку обработайте, пропустите через мясорубку, соедините с пшеничной мукой, желтками яиц, тертым сыром и солью. Полученную массу размешайте, введите взбитые белки и осторожно перемешайте, затем сформируйте в виде лепешек. Оладьи обжарьте с двух сторон на сильно раскаленной сковороде с маслом.

Перед подачей оладьи уложите на тарелку и полейте сметанным соусом или маслом.

КРУЧЕНИКИ ВОЛЫНСКИЕ

261

Мясо, соль, капуста, мука, шпик, бульон мясной. Соотношение продуктов по вкусу.

Мясо нарежьте тонкими ломтиками, отбейте тупой стороной ножа. Затем на каждый кусок положите тушеную капусту, сверните, перевяжите ниткой, запанируйте в муке и обжарьте. После этого уложите крученики в сотейник, положите на них тонкие куски шпика, залейте мясным бульоном и тушите до готовности.

Подайте, сняв нитки, с ломтиками шпика и соусом, в котором крученики тушились.

«ОГУРЧИКИ» ПО-ТИРАСПОЛЬСКИ

262

Свинина 150 г, чеснок 4 г, масло топленое 10 г, соль и перец по вкусу.

Свинину нарежьте поперек волокон широкими кусками круглой или овальной формы (по два на порцию), отбейте до толщины 1/2 см, натрите толченым чесноком, посыпьте солью, перцем, заверните трубочкой (так, чтобы были похожи на огурчики), положите на сковородку и жарьте.

МЯСО С ГРИБАМИ

263

Мясо 500 г, грибы (свежие) 500 г, масло 2 ст. ложки, бульон на доньшке, сахар 1 чайная ложка, соль 1 чайная ложка, чеснок, петрушка, морковь, лук, перец, рис по вкусу.

Мясо нарежьте тонкими ломтиками, перемешайте с мелко накрошенными чесноком, петрушкой, морковкой, луковичей. Добавьте сахар и соль, поперчите. Пусть мясо постоит час. Затем по-

тушите свежие грибы, а мясо в это время сварите на большом огне. Слейте бульон, оставьте только на доньшке, добавьте грибы, масло.

Подавайте с рассыпчатым рисом.

МЯСО «ПОД ШУБОЙ»

264

Мясо (говядина или свинина), чеснок, лук репчатый, картофель, соль, сыр (тертый), майонез. Соотношение продуктов по вкусу.

Говядину или свинину нарежьте кусочками и, отбив, выложите на дно посуды. Посыпьте мелко нарезанным чесноком и репчатым луком так, чтобы мясо было закрыто ими полностью. Нарежьте соломкой сырой картофель и, посолив, выложите на слой лука. Посыпьте сверху тертым сыром, залейте майонезом. Запекайте в духовке.

ПЕЧЕНЬ С ЧЕСНОКОМ

265

Печень 500 г, лук репчатый, соль, сало, чеснок, сухари по вкусу.

Промойте печень, очистите, посолите и жарьте с луком до готовности. Потом печень нарежьте тонкими ломтиками, положите на лист, намажьте салом, растертым с чесноком, посыпьте сухарями и поставьте в духовку, чтобы зарумянилась.

ЖАРЕНКА

266

Картофель 800 г, шпик 100 г, говядина 600 г, лук репчатый 100 г, морковь 100 г, грибы (свежие) 300 г, сметана 50 г.

Нарежьте мясо небольшими кусочками — приблизительно по 100 г (на каждую порцию приходится два таких кусочка) и обжарьте. Мелко нарежьте и обжарьте морковь, лук, картофель, отваренные грибы. Все положите в чугунок и залейте бульоном, в котором варились грибы, так, чтобы бульон не покрывал продукты, был на одном уровне с ними. Добавьте сметану, накройте крышкой и тушите до готовности. Подавая к столу, посыпьте петрушкой, укропом.

КУПАТЫ

267

Свинина, лук репчатый, шпик, чеснок, корица, гвоздика, зерна граната (или барбариса), хмели-сунели, перец черный, кишки, зеленая петрушка, соус ткемали. Соотношение продуктов по вкусу.

Мякоть свинины нарежьте небольшими кусками, добавьте лук и пропустите через мясорубку. Шпик нарежьте мелкими кубиками.

В фарш добавьте толченый чеснок, корицу, гвоздику, зерна граната или барбариса, хмели-сунели, черный перец. Подготовленные кишки заполните фаршем.

Приблизительный размер купат 15—20 см. Концы их перевяжите нитками и соедините. Это придаст купатам форму подковы. Купаты наденьте на вертел и жарьте над раскаленными углями. Их можно жарить и на сковороде.

Подайте купаты с шинкованным луком и зеленью петрушки. Отдельно подайте соус ткемали.

БИТОЧКИ ПО-КИШИНЕВСКИ

268

Свинина 100 г, яйца 1 шт., молоко 5 г, мука 5 г, маргарин 10 г, масло сливочное 10 г, соль, перец по вкусу. Соотношение продуктов из расчета на 1 порцию.

Пропустите свинину через мясорубку, фарш заправьте солью, перцем, добавьте пол-яйца и взбивайте, как омлет. Из фарша сделайте биточки и поставьте на 1—2 часа в холодильник. Затем смочите в смеси растопленного масла, муки, половины яйца и молока (чтобы образовалась хрустящая корочка) и жарьте. Подавая на стол, полейте сливочным маслом.

БИФШТЕКС ПО-ПОКРОВСКИ

269

Говядина 400 г, шпик 40 г, молоко, соль, чеснок, мука, масло по вкусу.

Говядину промойте в холодной воде, нарежьте небольшими кусками и пропустите через мясорубку. Сало-шпик, мелко нарезав, в ступке или в миске перетрите с солью и чесноком. Затем перемешайте с фаршем, добавьте немного молока, посолите и поперчите. Сделайте из фарша лепешки, обваляйте в муке и жарьте на сковороде в кипящем сливочном или топленом масле. К бифштексу хорошо подать жареный или отварной картофель, зеленый горошек.

СОЛЯНКА ПО-ПОКРОВСКИ

276

Свинина 500 г, жир, лук репчатый, корень пастернака (или сельдерея), квашеная капуста и картофель по вкусу.

Свинину нарежьте маленькими кубиками (по 10—15 г) и жарьте в глубокой сковороде в кипящем жире вместе с репчатым луком и корнем пастернака или сельдерея. Добавьте туда же квашеную капусту. Жарить надо до тех пор, пока капуста не будет готова.

Картофель, сваренный в мундире, очистите, порежьте кубиками, перемешайте с мясом и еще немного пожарьте. Солянка готова. Лучше всего подать ее на сковороде.

«ДЬЯВОЛЬСКИЕ» ПОЧКИ

271

Почки, овощной гарнир; на соус: красный перец молотый 1/2 чайной ложки, мука 1 ст. ложка, горчица (готовая) 1 ст. ложка, столовый уксус 2 ст. ложки, бульон мясной (крепкий) 1 1/2 стакана, сахар 1 ст. ложка.

Почки очистите от пленки и жира, нарежьте крупными кубиками. Тщательно обмойте, подождите, пока стечет вся вода. Слегка обжарьте со всех сторон в масле, а затем сварите. Приготовьте соус из сахара, молотого красного перца, муки, горчицы, уксуса, соли и мясного бульона. Все вместе сварите до готовности. Вымешайте с жиром, в котором обжаривались почки, влейте в готовые почки и тушите до мягкости. Подайте с овощным гарниром.

ПЛОВ ИЗ ПЕЧЕНИ

272

Печенка 500 г, грибы 100 г, помидоры 3—4 шт. (или 1 ст. ложка томатной пасты), зеленый горошек, рис, соль, перец по вкусу.

Печенку обмойте, нарежьте мелкими кубиками, обваляйте в муке. Несколько минут тушите, добавив нарезанные грибы. Затем добавьте помидоры или томатную пасту. Готовую печенку посолите, поперчите. Выложите на тарелку и добавьте гарнир из зеленого горошка или риса.

МАНТЫ

273

Баранина (жирная), лук репчатый 3—4 головки, сало 40 г, мука 500 г, масло (для смазывания крышек кастрюли) 2—3 ст. ложки.

Баранину нарежьте кусочками величиной с горошину, мелко нашинкуйте лук, положите красный молотый перец, соль, хорошо перемешайте. Нарежьте мелкими кубиками курдючное сало. Приготовьте пресное тесто, как на лапшу. Раскатайте скалкой большую и очень тонкую лепешку, нарежьте квадраты 10×10 см. Положите на каждый квадрат теста столовую ложку фарша и кубик сала, соедините кончики квадрата по диагонали и защиплите углы так, чтобы манты приобрели продолговатую форму. Крышки паровой кастрюли смажьте маслом, уложите на них манты, сбрызните холодной водой и варите на пару 45 минут — 1 час.

Выложите на блюдо, осторожно снимая манты металлической лопаточкой, смажьте сверху маслом. К мантам подайте виноградный уксус, черный молотый перец.

ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ

274

Мясо курицы 100 г, хлеб белый 50 г, молоко 1/4 стакана, масло сливочное (или жир курицы) 30 г, специи, соль по вкусу. Соотношение продуктов из расчета на 1 порцию.

Сначала замочите в молоке белый хлеб (корочку с него нужно срезать). Мякоть курицы пропустите через мясорубку, соедините с хлебом и снова пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш положите соль, перец, влейте оставшееся молоко и тщательно вымешайте, выбейте. Сформируйте шарики (из порции, указанной в рецепте, получается три котлетки), причем размягченное масло или жир курицы нужно заложить внутрь — в этом-то главная особенность пожарских котлет. Они станут нежнее и мягче. Запанируйте в белых сухарях, нарезанных соломкой. Потом ножом аккуратно шарикам придайте форму котлет, делая один конец острым, другой округлым, и жарьте на разогретом жире. Когда одна сторона зарумянится, котлетки переверните и поставьте на 10—15 минут в духовку. Готовые котлеты сразу же подайте, уложив на тарелке «в цепочку», острыми концами друг на дружку.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

275

Цыпленок, соль, сметана, зелень, соус ткемали (или чеснок). Соотношение продуктов по вкусу.

Тушку цыпленка разрежьте вдоль грудинки, разверните по надрезу, сплющите, посыпьте солью, смажьте спинку сметаной и положите на раскаленную специальную сковороду (с прессом — тяжелой крышкой) с маслом. Цыпленка накройте крышкой, сверху уложите тяжелый предмет (гнет). Когда спинка прожарится, тушку переверните. Жареного цыпленка уложите на блюдо и украсьте зеленью. Отдельно подайте соус ткемали или чеснок, толченный с солью и разведенный водой.

КУРИЦА С РИСОМ

276

Курица 1 шт., мука 100 г, масло (или маргарин) 120 г, лук репчатый 1—1 1/2 головки, сметана 200 г, сыр 100 г, рис, специи, зелень по вкусу.

Отварите курицу, разрежьте на куски, выложите на противень, подлейте 3—4 столовые ложки бульона. Приготовьте в неглубокой кастрюле соус, поджарьте лук до полуготовности, добавьте пассерованную муку, подогретую сметану, немного бульона, на слабом огне поварите 10—15 минут, посолите. Соусом залейте курицу, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Подавайте с рисом, посыпьте зеленью.

ЗРАЗЫ ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ

277

Говядина, бешамель, шампиньоны, соус сметанный, томат, зелень, картофель. Соотношение продуктов по вкусу.

Говядину (тонкий или толстый край) нарежьте кусочками и отбейте. На каждый кусочек положите фарш из бешамели (мо-

лочный соус) с шампиньонами. Сформируйте зразы и обжарьте их. Залейте сметанным соусом с томатом* и тушите до готовности.

Подайте с жареным картофелем. Блюдо посыпьте рубленой зеленью.

ЖАРКОЕ «БАРАВИКАС»

278

Свинья корейка, соль, перец, картофель, фритюр, грибы (вареные), лук репчатый, жир, сметана, огурцы (малосольные), зелень петрушки, грибной отвар, грибной соус. Соотношение продуктов по вкусу.

Свиную корейку нарежьте кусками (диаметром 7 см), отбейте до толщины 1/2 см, придав изделию круглую форму. Посыпьте солью и перцем. Картофель нарежьте в форме бочонка, выньте сердцевину, слегка посолите и во фритюре жарьте до полуготовности.

Жареный картофель наполните грибным фаршем. Для этого нарезанный кубиками репчатый лук запассеруйте в жире, добавьте нарезанные кубиками вареные грибы, соль, перец и жарьте.

На фаршированный картофель положите подготовленный мясной полуфабрикат и жарьте в духовке.

Во время жарки блюдо полейте грибным отваром, а незадолго до окончания жарки смажьте мясо сметаной.

«Баравикас» подают с малосольными огурцами. Украшают зеленью петрушки. Отдельно подают грибной соус.

ШАШЛЫК «АРАРАТ»

279

Баранья корейка, соль, перец, уксус, лук репчатый, зелень петрушки, морковь, редис; на гарнир: помидоры, баклажаны, красный перец (стручковый). Соотношение продуктов по вкусу.

Баранью корейку нарежьте кусками по 40—45 г, посыпьте солью, перцем, добавьте уксус и тонко нарезанный репчатый лук. Все хорошо перемешайте. Оставьте в холодном месте на 3—4 часа. Маринованное мясо нанижите на шпалку и жарьте над раскаленными древесными углями.

Блюдо оформите тонкими кольцами репчатого лука, зеленью петрушки, вырезанными из моркови и редиса цветами. Шашлык подайте на шпалках, собранных на специальных подставках. На ручки шпалек наденьте полотняные салфетки.

Гарнир подайте отдельно.

Для этого каждый вид овощей — помидоры, баклажаны и струч-

* Рецепты см. на с. 141—144.

ковый красный перец нанизите на шпажки и жарьте над деревянными углями.

Этот шашлык подают в особо торжественных случаях,

ФИЛЕ «МОЛДОВА»

286

Вырезка, соль, перец, чеснок, помидоры, капуста цветная, мамалыга со шкварками, зелень; на фарш: капуста цветная, сухари, масло, сыр (тертый); на мамалыгу: кукурузная мука, вода, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Из вырезки нарежьте порционные куски толщиной 2—3 см; отбейте до 1 см, посыпьте солью, перцем, смочите толченым чесноком и сверните трубочкой. Жарьте до готовности, периодически поливая образующимся соком. Перед подачей филе гарнируйте помидорами, фаршированными цветной капустой и мамалыгой со шкварками. Украсьте зеленью.

У помидоров сделайте круговой вырез и удалите сердцевину. Фаршируйте их предварительно сваренной и обжаренной в сухарях цветной капустой, сбрызните маслом, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Для мамалыги подсушенную кукурузную муку (треть нормы) засыпьте в кипящую подсоленную воду и варите 15 минут, затем всыпьте остальную подсушенную кукурузную муку, тщательно вымешайте и, периодически вымешивая, варите 25 минут на слабом огне. На водяной бане доведите до готовности.

ПОДЖАРКА ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ

287

Баранья корейка (или часть задней ноги), бараньи почки, лук репчатый, помидоры, соль, перец, зелень; на лаваш: мука, вода, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Баранью корейку или часть задней ноги нарежьте кусочками, посыпьте солью, перцем и жарьте. Бараньи почки очистите от пленки, разрежьте каждую на две половинки и жарьте. Отдельно запассеруйте репчатый лук и смешайте его с обжаренными корейкой и почками.

Из просеянной пшеничной муки, воды и соли замесите крутое тесто. Раскатайте до толщины 1 мм (диаметр должен быть равен диаметру сковороды, на которой будут выпекать) и выпекайте на сковороде без масла лаваш.

Перед подачей на тарелку положите свернутый кульком лаваш, а в него готовую поджарку (3—4 кусочка на порцию). Блюдо гарнируйте помидорами, посыпьте зеленью.

СВИНИНА С ФАСОЛЬЮ

282

Фасоль 500 г, свинина 1 кг, жир 3 ст. ложки, лук репчатый 2—3 головки, томатное пюре 1 ст. ложка, перец красный несколько стручков, петрушка, чабрец (или мята).

Фасоль переберите, вымойте и положите в холодную воду на 4—5 часов. Затем варите, пока не размякнет. Вымойте свинину, нарежьте и жарьте на жире. Нарежьте лук и жарьте, пока не размякнет, в оставшемся жире, добавьте томатного пюре, тушите вместе с луком, положите чайную ложку красного перца и залейте горячей водой. Затем снова положите мясо и поставьте на слабый огонь. Когда мясо размякнет и фасоль почти готова, положите их в одну кастрюлю, туда же добавьте еще несколько стручков перца и доварите. Кушанье посыпьте петрушкой, чабрецом или мятой.

ЛЕСНОЙ ГЮВЕГ

283

Баранина молодая и говядина 1 кг, жир 100 г, лук репчатый 2—3 головки, помидоры 8—9 шт., бульон по потребности, грибы 1 тарелка, перец сладкий 10 шт., перец горький (несколько стручков), чеснок 1 головка, рис 1/2 стакана, чабрец, укроп, петрушка по вкусу.

Это блюдо приготавливается из молодой баранины, говядины. Мясо нарежьте на мелкие кусочки, по 4—5 на порцию, и обжарьте в разогретом жире. Когда мясо зажарится со всех сторон, прибавьте мелко нарезанного лука; жарьте вместе с мясом до мягкости, затем нарежьте 2—3 помидора, обжарьте в бульоне или горячей водой и варите на умеренном огне.

Когда мясо размякнет, прибавьте к нему тарелку очищенных, вымытых и крупно нарезанных грибов, вместе с грибами положите очищенный от семян и хвостиков сладкий перец, нарезанный крупными кусочками, горький перец и чеснок в дольках. Варите на умеренном огне. Когда мясо почти сварится, прибавьте перебраный и вымытый рис и 5—6 крупно нарезанных помидоров. Гювег доварите на медленном огне. Посыпьте чабрецом, укропом и петрушкой.

КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ В ПЕРГАМЕНТЕ

284

Баранина 1 кг, лук зеленый 500 г, петрушка 1 пучок, мята (немного), перец сладкий 4—5 стручков, перец черный (молотый) 1 чайная ложка, масло, бульон по потребности.

Баранину вымойте и нарежьте на маленькие кусочки по 10—12 на порцию. Слегка обжарьте в жире, затем прибавьте зеленого лука, очищенного и мелко нарезанного, петрушки, мяты и сладких перцев, также мелко нарезанных. Смесь посолите, посыпьте моло-

тым черным перцем, хорошо размешайте и заверните в пергаментную бумагу из расчета один половник на порцию. Пакетики положите на заранее смазанный жиром противень, полейте каждый пакетик ложкой масла, прибавьте воды или бульона и пеките в умеренной температуре в духовом шкафу. Подайте вместе с бумагой.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КРОЛИК

285

Кролик 1 шт., масло 1 стакан, соль, простокваша по вкусу.

Кролика положите на ночь в маринад, затем вымойте, посолите и положите на противень целиком или нарезанным на порции, залейте простоквашей и растопленным маслом. Запеките в духовке. Подается с различными гарнирами.

ШНИЦЕЛЬ ПАНИРОВАННЫЙ

236

Говядина (или свинина) 1 кг, перец черный, соль, мука, яйца, сухари толченые, масло сливочное, лимон. Соотношение продуктов по вкусу.

Говядину или свинину (корейку или кострец) очистите от сухожилий и пленки, вымойте в холодной воде и нарежьте поперек волокон. Куски должны быть приблизительно равными по величине. Каждый кусок отбейте тупой или деревянным молотком, смоченным в холодной воде. Чтобы во время жарки мясо не свернулось, надо сделать надрезы на краях и в середине, особенно там, где имеются тонкие пленки и сухожилия. После этого шницель посыпьте черным перцем, посолите и обваляйте в муке, затем обмакните в хорошо взбитые и чуть подсоленные яйца, снова обваляйте в мелко толченых сухарях и снова обмакните во взбитые яйца.

Жарьте в большом количестве жира на хорошо разогретой сковороде. Готовый шницель положите на разогретую тарелку, гарнируйте жареным картофелем, морковью с маслом; картофельным пюре, зеленым горошком с маслом; рисом или салатом. Панированный шницель подается по крайней мере с двумя гарнирами.

При подаче на стол на горячий шницель кладется небольшой кусочек сливочного масла и кружочек лимона.

ШНИЦЕЛЬ ПО-ВЕНСКИ

287

Мясо, мука, яйца, галеты толченые, масло, лимон. Соотношение продуктов по вкусу.

Мясо подготавливают так же, как для панированного шницеля. Разница в приготовлении состоит в том, что, обваляв раз шницель

в муке и обмакнув в яйцо, его обваливают в галетах и, не обмакивая вторично в яйцо, жарят в большом количестве масла на хорошо разогретой сковороде.

Чтобы придать более приятный вид шницелю, на мясе, обваленном в муке, тупой стороной ножа сделайте продольные надрезы.

На готовый шницель положите кусочек лимона и кусочек сливочного масла.

ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ

288

Говядина (или свинина) 1кг, лук репчатый 1 головка, яйца 3—4 шт., перец черный (молотый), мука, сухари толченые по вкусу.

Говядину или свинину очистите от пленок и сухожилий и пропустите через мясорубку. Нарежьте мелко лук и добавьте к мясу. Фарш посолите и посыпьте молотым черным перцем. Все это хорошенько перемешайте, разделайте затем на овальные шницели, обваляйте их в муке и обмакните в предварительно взбитый белок, размешанный с толчеными сухарями. Шницель жарьте в хорошо разогретом жире. Из желтков поджарьте яичницу-глазунью и положите на шницель.

На гарнир подайте жареный картофель, помидоры с огурцами.

МОЗГИ ПАНИРОВАННЫЕ

289

Мозги говяжьи 1—2 шт., морковь 1 шт., лавровый лист 1 шт., сельдерей (немного), перец черный 6—8 горошин, столовый уксус 1—2 ст. ложки, яйцо 1 шт., жир (побольше), мука, салат, соль по вкусу.

Говяжьи мозги положите в тепловатую воду, очистите от пленки и крови, варите в подсоленной воде, добавив морковь, сельдерей, лавровый лист, черный перец и уксус. Дайте остыть в бульоне, затем нарежьте ломтиками по два на порцию, придайте им овальную форму, обваляйте в муке, обмакните во взбитое яйцо, жарьте в большом количестве жира.

Мозги подают с салатом.

МОЗГИ С ЯЙЦОМ

290

Мозги 1—2 шт., яйца по одному на порцию, перец черный, масло, петрушка по вкусу.

Мозги варите, как в рецепте 289. Затем нарежьте ломтиками или кубиками, положите в посуду из огнеупорного стекла с разогретым маслом, посыпьте черным перцем и петрушкой и жарьте 8—10 минут. Разбейте туда яйца, по одному на порцию, и продолжайте жарить еще 3—4 минуты, не мешая. Если для каждой порции нет от-

дельной посуды из огнеупорного стекла, жарьте в общей посуде, в которой и подайте на стол.

БИФСТЕКС С ЯЙЦОМ

291

Говядина (или баранина) 200 г, яйцо 1 шт., соль, перец, жир, хрен, картофель по вкусу. Соотношение продуктов из расчета на 1 порцию.

Приготавливается из говядины или баранины (филейной части). Мясо очистите от пленки и нарежьте поперёк волокон. Отбейте деревянным молотком со стороны разреза, посолите, поперчите и жарьте в хорошо разогретом жире.

Подайте к столу с жареным картофелем, тертым хреном. На каждый бифштекс положите яичницу-глазунью из одного яйца, в тарелку подлейте сок, образовавшийся при жарке мяса.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПОРОСЕНОК

292

Поросенок 1 тушка, жир, сок лимона, гарнир по вкусу.

Молодого поросенка-сосунка почистите, вымойте, натрите солью, смажьте смальцем, положите на противень брюшком вниз с упором на ножки и поставьте в духовой шкаф. Пока печется, почаще смазывайте его смесью жира и лимонного сока. Кроме того время от времени следует брызгать горячей водой.

Когда поросенок запечется, порежьте его на порции, а в сок долейте воды и оставьте закипеть.

На гарнир подайте рис, квашеную капусту, жареный картофель.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЕМ

293

Гусь 1 тушка, картофель 1 1/2—2 кг, тесто 800—1000 г, соль, перец по вкусу.

Обработанную, хорошо промытую тушку гуся залейте горячей водой и варите до полуготовности. Выньте из бульона, охладите и натрите снаружи и внутри солью и перцем.

Тушку гуся нафаршируйте разрезанными на половинки клубнями сырого картофеля.

Приготовьте пресное тесто, раскатайте пласт толщиной 1/2 см и заверните в него гуся. Положите его в гусятницу, выложенную изнутри влажной бумагой. В закрытой посуде на 3—4 часа поставьте в духовой шкаф. С готовой тушки снимите бумагу и осторожно выньте картофель. Тушку вместе с тестом разрубите на порции. В тарелку положите порцию гуся и картофель.

НОВОГОДНИЙ ГУСЬ

294

Гусь 1 тушка, чеснок 3—4 дольки, лист лавровый 2 шт., вода 1 чашка, столовый уксус, гарнир по вкусу.

Выпотрошите тушку гуся, острым ножом в коже нужно сделать много маленьких дырочек и в каждую пальцем постараться подальше затолкать мелко порезанный чеснок с солью и перцем.

Посолите тушку сверху и внутри, добавьте чеснока измельченного внутрь, да еще лавровых листиков. Потом в отверстие нужно вставить чисто-начисто вымытую обыкновенную бутылку, чтобы тушка сохранила форму, и зашить отверстие. Со всех сторон нужно хорошо побрызгать тушку уксусом и оставить так на полчаса, чтобы пропиталась. Теперь можно класть в гусятницу, воды долить с чашку и ставить в холодную, неразогретую духовку, чтобы постепенно жир поднимался. Жарьте около трех часов, поливая вытопившимся соком.

Перед подачей на стол бутылку выньте и тушку подайте целиком, на большом блюде, а гарнир разложите вокруг, и самый разнообразный: отварной и промытый рис, печеные яблоки, жареный целиком картофель, маринованные сливы...

Всего понемногу, но на все вкусы.

ГУСЬ, ЗАЖАРЕННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

295

Гусь 1 тушка, яблоки антоновские, чернослив 1 кг, масло сливочное.

Тушку гуся, очищенного от потрохов, тщательно обмойте и нафаршируйте антоновскими яблоками, разрезанными на четыре части, очищенными от косточек и слегка потушенными в сливочном масле. С яблоками можно потушить и чернослив, из которого удалены косточки.

Нафаршированного гуся положите спинкой на противень и жарьте в духовке в течение двух часов.

Подавая на стол, выложите гуся на блюдо, а вокруг разместите яблоки и сливы, которыми он был начинен.

КУРИЦА ПО-БАЛКАНСКИ

296

Курица 1 тушка, морковь 4—5 шт., лук репчатый 1 головка, перец красный (толченый или молотый) 1 чайная ложка, рис, изюм, сушеные фрукты по вкусу; на соус: мука 1/2 стакана, жир 50 г, сметана 1 стакан.

Подготовленную и хорошо посоленную внутри и снаружи тушку положите в кастрюлю, залейте топленным свиным жиром, обложите кусочками копченого сала, добавьте морковок, нарезанных кубиками, измельченного лука, толченого или молотого красного перца

и жарьте с час. Отдельно сварите рис рассыпчатый на гарнир, его дополните промытым и прошпаренным изюмом, черносливом, другими сушеными фруктами.

Блюда подают с белым соусом. Делают его так: муку обжаривают, добавляют сметану, хорошо размешивают и заливают курицу, выложенную на блюдо.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

297

Курица 1 тушка, масло, лук, соус томатный, столовый уксус, перец горошком, лавровый лист, зелень, помидоры (свежие), гарнир по вкусу.

Курицу нарубите на куски весом по 40—50 г и обжарьте с маслом, затем прибавьте пассерованный лук, томатный соус, уксус, перец горошком, лавровый лист и тушите 15—20 минут.

При подаче в чахохбили добавьте поджаренные половинками свежие помидоры и посыпьте мелко нарезанной зеленью. На гарнир можно подать рассыпчатый рис.

ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ

298

Баранина 300 г, рис 400 г, морковь 3 шт., лук репчатый 2 головки, жир 100 г, смесь красного молотого перца и сушеного молотого барбариса 1 чайная ложка, вода 2 стакана.

На дно посуды налейте жир слоем в 2 см. Это может быть растительное масло (оливковое, кунжутное) пополам со сливочным или животным жиром, предварительно подогретым на слабом огне.

В разогретый жир сначала опустите небольшие кусочки мяса, затем кольца лука и нарезанную соломкой морковь. Продукты не должны прилипнуть ко дну, а тем более пригорать. Когда мясо покроется румяной корочкой, продукты залейте водой, положите специи, засыпьте промытый рис (лучше всего с удлиненными зернами). Его осторожно разравнивают, но ни в коем случае не перемешивают с другими компонентами. Рис должен находиться сверху и быть покрытым водой примерно на 1 см. Плов варите, не накрывая крышкой. Когда же рис впитает всю воду и станет рассыпчатым, посуду закройте крышкой и держите на слабом огне еще 15—20 минут.

Подается плов, как правило, на большом общем блюде. Вниз кладется рис, а сверху — мясо.

Плов нужно готовить в специальной посуде — казане, гусятнице (неэмалированной).

МЯСО, ТУШЕННОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ

299

Мясо, соль, перец, овощи, бульон, лавровый лист, перец горош-

ком, пряности и приправы, томатное пюре, гарнир, соус. Соотношение продуктов по вкусу.

Подготовленные куски мяса посыпьте солью, перцем и вместе с овощами обжарьте на жире до образования коричневой корочки. Затем переложите в глубокую посуду, залейте бульоном (или горячей водой) так, чтобы она им была покрыта примерно наполовину, и в закрытой посуде тушите при слабом кипении. Через каждые 10—15 минут куски мяса переворачивайте, при необходимости добавляйте бульон (или горячую воду). За 15—20 минут до окончания тушения положите лавровый лист, перец горошком, другие пряности и приправы, а также томатное пюре и тушите, пока мясо не станет мягким.

Готовое мясо выньте из бульона, положите на противень и на 10 минут поставьте в жарочный шкаф, чтобы на поверхности мяса образовалась корочка.

На бульоне, в котором мясо тушилось, приготовьте соус.

Подайте с гарниром, поливая соусом.

Готовность мяса определяют, прокалывая его поварской иглой: если выделяется белый сок, мясо готово.

ГОВЯДИНА ДУХОВАЯ

300

Говядина, мука для тушения, жир, бульон, томатное пюре, картофель, морковь, лук репчатый, лавровый лист, пряности, зелень петрушки и укропа, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Из боковой и наружной частей задней ноги поперек волокон нарубите порционные куски, слегка отбейте их тупой стороной ножа, надрубите в двух-трех местах подкожный жир и пленки. Посыпьте солью и перцем, запанируйте в пшеничной муке и на хорошо разогретой с жиром сковороде жарьте до полуготовности. Затем куски мяса переложите (в один ряд) в сотейник, залейте бульоном (или горячей водой), добавьте томатное пюре. В закрытой посуде при слабом кипении тушите почти до готовности.

Картофель нарежьте крупными дольками, морковь нарежьте брусочками, репчатый лук — в виде чеснока.

Каждый вид овощей отдельно обжарьте до полуготовности и кладите в сотейник с мясом. Добавьте перец горошком, лавровый лист, пряности и в закрытой посуде при слабом кипении тушите до готовности. Подайте, посыпав зеленью петрушки и укропа. Отдельно можно подать огурцы, помидоры, салат зеленый (или капусту).

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ХЛЕБНОМ КВАСЕ

301

Говядина, квас, соль, жир, бульон, корни, томат, перец го-

рошкой, красный соус, сок лимона, картофель, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Крупные куски говядины (до 2 кг) положите в неокисляющуюся посуду, залейте небольшим количеством хлебного кваса и поставьте в холодильник на 8—10 часов (квас служит маринадом).

Затем выложите мясо на стол и дайте немного обсохнуть. Равномерно посыпьте солью, обжарьте с жиром, положите в сотейник, залейте бульоном, добавьте $\frac{3}{4}$ нормы хлебного кваса, слегка поджаренные коренья, пассерованный томат и перец горошком. В закрытой посуде тушите на слабом огне, периодически переворачивая куски мяса. За 10—15 минут до его готовности влейте остальную квас. Готовые куски мяса переложите в чистую посуду; на бульоне с квасом, в котором мясо тушилось, приготовьте красный соус с добавлением лимонного сока. Подайте с отварным картофелем и соусом. Картофель посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ОЛЕНИНА, ТУШЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

302

Оленина, жир, картофель, лук репчатый, брусника (или клюква), специи. Соотношение продуктов по вкусу.

Оленину (вместе с костью) порубите на кусочки (по 4—5 на порцию). Положите в смазанный жиром горшочек. В жарочном шкафу тушите в собственном соку до полуготовности. Добавьте нарезанный крупными ломтиками картофель и рубленый репчатый лук. Тушите до полуготовности овощей. Положите протертые ягоды брусники (или клюквы) и специи и доведите до готовности.

Подайте в этом же горшочке.

ПТИЦА, КРОЛИК ИЛИ ДИЧЬ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ

303

Мясо птицы (кролика или дичи) 1 тушка, соус красный (томатный или сметанный), гарнир, петрушка, зеленый салат. Соотношение продуктов по вкусу.

Жареную тушку порубите на порционные куски. Залейте соусом. Тушите 15—20 минут в закрытой посуде при слабом кипении.

При подаче полейте соусом, в котором блюдо тушилось; сбоку положите гарнир: отварные овощи и картофель; картофель жареный; пюре или припущенный рис. Украстье веточками петрушки или листиками зеленого салата.

Дичь заливается красным соусом с вином.

ОЛЕНИНА (ЛОСЯТИНА) ЖАРЕННЫЕ

304

Оленина (или лосятина), гарнир, соус; на маринад: коренья, соль, сахар, перец черный (горошком), уксус, лавровый лист, шпик, чеснок. Соотношение продуктов по вкусу.

Толстый или тонкий край, внутреннюю или верхнюю части задней ноги выдержите в маринаде 6 часов.

Приготовление маринада: мелко нарезанные коренья, соль, сахар, черный перец залейте водой и на слабом огне кипятите 10—15 минут; затем добавьте уксус, лавровый лист и в закрытой посуде прогрейте 5—10 минут при 90—95° (не кипятить!). Чтобы придать оленине и лосятине большую сочность, после маринования их нашпигуйте хорошо охлажденным несоленым шпиком, нарезанным тонкими брусочками, и небольшими дольками чеснока. На хорошо разогретой с жиром сковороде обжарьте со всех сторон до появления румяной корочки.

Обжаренные куски положите на противень и, периодически поливая их мясным бульоном (соком), в духовке доведите до готовности.

Готовое мясо нарежьте поперек волокон (по 1—2 куса на порцию) и полейте процеженным мясным соком (с противня, на котором оно жарилось).

Гарнир — жареный картофель, отварная фасоль, маринованные фрукты, моченая брусника, салат из красной капусты.

Соус — кисло-сладкий, перечный или с эстрагоном — подают отдельно.

ОЛЕНИНА (ЛОСЯТИНА) В СМЕТАННОМ СОУСЕ

305

Оленина (или лосятина), жир, лук репчатый, перец черный (горошком), сок мясной, соус сметанный, картофель, масло сливочное, зелень.

Куски оленины нарежьте поперек волокон и отбейте. На хорошо разогретой с жиром сковороде жарьте с обеих сторон до появления румяной корочки и кладите в сотейник. Добавьте обжаренный нашпигованный репчатый лук, черный перец, немного мясного сока (со сковороды, на которой жарилось мясо) и в закрытой посуде тушите 10—15 минут. Затем добавьте сметанный соус (или сметану) и на самом слабом огне тушите до готовности.

Перед подачей на тарелку положите отварной картофель, заправленный сливочным маслом и зеленью, сбоку — два куса мяса, полив их соусом, в котором оно тушилось.

АЗУ

306

Оленина (или лосятина), жир, соль, перец, лук репчатый, томат, лавровый лист, перец черный (горошком), бульон мясной, мука, огурцы (соленые), помидоры, чеснок, картофель, укроп. Соотношение продуктов по вкусу.

Маринованные куски задней ноги туши оленя (лося) нарежьте поперек волокон, отбейте, а затем нарежьте на брусочки. На хоро-

шо нагретой с жиром сковороде обжарьте. Затем посыпьте солью, перцем и кладите в сотейник. Добавьте пассерованный репчатый лук, томат, лавровый лист, черный перец. Залейте мясным бульоном (он должен полностью покрыть мясо). В закрытой посуде на слабом огне тушите до готовности. За 15—20 минут до окончания тепловой обработки положите мучную пассеровку, очищенные от кожицы и семян соленые огурцы, нарезанные ромбиками. За 5—10 минут до подачи положите нарезанные дольками помидоры и мелко нарубленный чеснок.

Подайте с жареным картофелем; посыпьте укропом.

ЖАРКОЕ «ГИНТАРАС»

307

Мясо, соль, перец, сало, жир, майонез, хрен. Соотношение продуктов по вкусу.

Из мякоти нарежьте куски массой около 200 г, но не толще 1½ см. Их слегка отбейте, посолите, поперчите, положите на них нарезанное соломкой сало, заверните в виде рулета и обвяжите шпагатом.

Жарьте в большом количестве жира 25—30 минут. Отдельно подайте майонез, смешанный с тертым хреном.

Для этого блюда лучше всего использовать мясо молодых животных.

ЗАЯЦ ПО-УСТЮЖСКИ

308

Заяц 1 тушка, уксус 6-процентный, соль, перец, жир, лук репчатый, листья капусты, картофель, соус сметанный. Соотношение продуктов по вкусу.

Выпотрошенную и вымытую тушку зайца положите в холодную воду с уксусом (½ л уксуса на 1 л воды). Спустя 10—12 часов, обсушив ее салфеткой, разрубите на куски (по два-три куса на порцию), посыпьте солью, перцем и обжарьте на жире. Обжаренное мясо уложите в керамические порционные горшочки, посыпьте сырым нашинкованным луком, покройте листьями капусты, на капусту положите сырой картофель, нарезанный кубиками, залейте соусом сметанным на белом соусе. Закройте горшочки крышками и поставьте в духовку с температурой 150—160°, примерно на 1½ часа.

Подавайте в горшочках.

КОТЛЕТЫ ПО-ОХОТНИЧЬИ

309

Дичь, соль, перец, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, сухари панировочные, жир; на начинку: грибы (свежие), лук репчатый, сметана, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Дичь (мякоть) пропустите через мясорубку, прибавьте соль, перец, пшеничный хлеб, размоченный в молоке, все это смешайте и еще раз пропустите через мясорубку.

Массу тщательно перемешайте с размяченным сливочным маслом, затем разделайте на лепешки, заверните в них грибную начинку, запанируйте в сухарях и придайте им форму котлет. Жарьте на разогретой сковороде с жиром.

Приготовление начинки. Грибы свежие очистите и жарьте с луком. Затем прибавьте сметану и кипятите, помешивая, пока масса не станет густой (нерассыпающейся), заправьте ее солью, перцем, после чего охладите.

КОЛБАСА СВИНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

310

Свинина, соль, перец, чеснок, шпик, вода. Соотношение продуктов по вкусу.

Мякоть парной свинины (50% нормы) нарежьте мелкими кубиками, а оставшееся мясо пропустите через мясорубку. В измельченное мясо добавьте соль, перец, мелко нарубленный чеснок, сало (шпик), нарезанное мелкими кубиками. Влейте воду (не более 10% от веса мяса) и тщательно перемешайте. Начинка должна иметь тестообразную консистенцию, вкус острый с запахом чеснока. Обработанную кишечную оболочку натяните на тонкий конец воронкообразной трубки гайкой к мясорубке (без ножа и решетки); конец оболочки завяжите. Начинка должна плотно наполнять кишки.

Жарьте колбасу в духовке при 200—250° в течение 30—35 минут до готовности и образования румяной корочки с обеих сторон.

Опытная хозяйка знает, что...

◆
Говяжье мясо становится более нежным и легко уваривается, если с вечера его натереть со всех сторон сухой горчицей.

Перед употреблением мясо нужно вымыть в холодной воде.

◆
Говяжье мясо уваривается быстро, если его отбить деревянным молотком или тупкой и к воде, в которой будет вариться, прибавить 2—3 столовые ложки уксуса.

◆
Когда мясо печется в духовом шкафу, его нужно поливать только горячей водой или бульоном. От холодной воды мясо становится твердым.

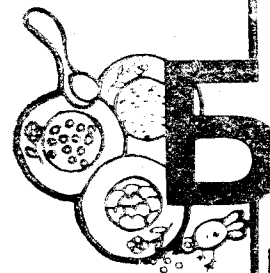
◆
Чтобы мясо не пригорело и не стало очень сухим, надо поставить в духовой шкаф небольшой сосуд с водой. Пар от воды предохранит мясо от пригорания и высыхания.

◆
Когда варится или печется старое мясо, к нему надо прибавить ложечку уксуса или чайную ложечку лимонного сока, который способствует более скорому увариванию. Сода пищевая также способствует увариванию старого мяса. Поэтому мясо перед приготовлением нужно натереть содой и оставить на 3—4 часа или на одну ночь. После этого мясо моется в холодной воде и потом варится.

◆
Печенка становится очень вкусной, если прежде, чем жарить, подержать ее 2—3 часа в молоке.

◆
Сырую печенку, если ее приготовление нужно отложить на известное время, сохраняют, обмазывая растительным маслом.

◆
Сосиски лопаются в кипящей воде. Они будут вкуснее, если их согреть на пару или легонько поджарить.



БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

311 · 325

Крупы имеют большое значение в питании человека. Они основной источник углеводов — крахмала.

В крупах содержится до 72% крахмала, до 14% белков, а также витамины В₁, В₂, РР. Больше всего витамина В₁ в гречневой крупе (ядрице), а также в овсяной крупе.

Крупы желателно сочетать с молоком, творогом.

Из круп готовят довольно большой ассортимент высококалорийных кулинарных изделий: различные каши, запеканки, пудинги, биточки, котлеты и т. д.

Перед варкой крупы перебирают (манную просеивают) и промывают (кроме гречневой, манной и геркулеса). Рис и пшено моют в холодной воде. При этом крупа поглощает воду (от 10 до 30%), поэтому промывать ее надо быстро.

Подготовленную крупу закладывают в кипящую подсоленную воду. Когда крупа поглотит всю воду и набухнет, кастрюлю накрывают крышкой и ставят в духовой шкаф. Необходимое количество воды, соли и время варки каши зависят от вида крупы и консистенции каши.

В таблице приведены примерные нормы жидкости для каш различных консистенций на 1 кг крупы.

Наименование каши	Кол-во воды на 1 кг		
	Рассыпчатая	Вязкая	Жидкая
Гречневая	1,5	3,2	—
Пшеничная	1,8	3,2	4,2
Рисовая	2,1	3,7	5,2
Ячневая	2,4	3,7	—
Перловая	2,4	3,7	—
Овсяная	—	3,2	4,2
Манная	2,2	3,7	4,7
Пшеничная	1,8	3,2	4,2
Кукурузная	—	2,7	4,2

Из макаронных изделий (макаронны, вермишель, лапша, рожки) готовят самостоятельные блюда, гарниры и супы.

Перед варкой все макаронные изделия перебирают, а длинные ломают на кусочки 5—8 см. Подготовленные продукты опускают в кипящую подсоленную воду (3 л на 500 г макаронных изделий) и варят до готовности: вермишель — 15—20 минут, лапшу и рожки — 25—30 минут, макароны — 30—40 минут.

Готовые макаронные изделия откидывают на дуршлаг, слегка встряхивают и, чтобы они не слиплись, сразу же заправляют маслом. Вес макаронных изделий увеличивается в 2,5—3 раза.

Макаронные изделия подают с маслом, овощами, томатным пюре, сыром, творогом, мясными продуктами или готовят из них запеченные блюда с добавлением различных продуктов.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ

311

Гречка 200 г, вода 1/2 л, жир 1 ст. ложка, соль по вкусу.

В кипящую воду добавьте жир, соль, слегка прожаренную гречку и проварите. Посуду с гречкой плотно закройте крышкой, поместите в горячую духовку или продолжайте варить в водяной бане или на слабом огне до тех пор, пока гречка не станет мягкой.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ

312

Гречка 200 г, вода 1/2 л, жир 1 ст. ложка, масло растительное — 2 ст. ложки, лук репчатый 1 головка, соль по вкусу.

Гречневую рассыпчатую кашу сварите, как в рецепте 311. В горячую гречневую кашу добавьте репчатый лук, поджаренный на растительном масле. После этого готовую кашу тщательно перемешайте.

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ

313

Каша гречневая, творог, яйца, соль, сахар, сметана, масло топленое. Соотношение продуктов по вкусу.

Рассыпчатую кашу смешайте с пропущенным через мясорубку творогом, яйцами, солью, сахаром, сметаной. Массу перемешайте, разложите ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность крупеника выровняйте, смажьте яйцами, смешанными со сметаной, и запекайте. Крупеник нарежьте на порции и полейте топленым маслом; сметану подайте отдельно.

ПШЕННАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ**314**

Пшено 1 кг, вода 5—6 л, соль 70 г, жир (или молоко).

Перебранное и промытое пшено положите в кипящую воду и кипятите 5—10 минут. После этого воду слейте, положите в пшено растопленный жир, перемешайте. Закройте плотно крышкой и поставьте на 40—45 минут для упревания.

При варке каши этим способом надо особенно внимательно следить за тем, чтобы излишек воды был удален из кастрюли.

подавайте кашу с жиром или молоком.

ПШЕННАЯ КАША МОЛОЧНАЯ**315**

Пшено, молоко, соль, сахар, масло. Соотношение продуктов по вкусу.

В молоко, нагретое до кипения, положите соль, сахар, засыпьте подготовленное пшено и варите кашу, изредка помешивая, до тех пор, пока она не загустеет. Затем закройте кастрюлю крышкой и доваривайте кашу в течение 30—40 минут при слабом кипении.

подавайте кашу с кусочками масла.

ПШЕННАЯ КАША В ГОРШОЧКЕ**316**

Крупа 170 г, масло 40 г, молоко (или сливки) 80 г. Соотношение продуктов из расчета на 3 порции.

Пшено тщательно промойте в нескольких водах (последняя вода должна быть прозрачной) и засыпьте в кипящую подсоленную воду, при этом воды по объему должно быть в 5—6 раз больше, чем пшена. Поварив кашу при слабом кипении 5—6 минут, воду слейте, а кашу переложите в керамический порционный горшочек, добавьте масло, молоко или сливки, все перемешайте и, накрыв крышкой, поставьте в среднеразогретую духовку.

подайте на стол в тех же порционных горшочках.

ПШЕННАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ**317**

Крупа 150 г, вода 450 г, сахар 15 г, чернослив 120 г, масло 30 г. Соотношение продуктов из расчета на 3 порции.

Чернослив промойте и варите в небольшом количестве воды, пока не станет мягким, затем отвар слейте в отдельную посуду. Добавьте к нему воду, сахар и доведите до кипения. В кипящий отвар засыпьте крупу и варите кашу на слабом огне полтора часа. В конце варки в кашу положите масло, подайте к столу украшенной вареным черносливом.

ОВСЯНАЯ КАША НА МЕДУ**318**

Вода 1 стакан, молоко 1 стакан, мед 1 ст. ложка, геркулес 2/3 стакана, соль, масло по вкусу.

Воду и молоко вскипятите, посолите, добавьте мед, всыпьте геркулес и варите на слабом огне, помешивая, пока каша не загустеет. В конце варки кашу можно минут 10—15 «потомить» в духовке. Подайте растопленным маслом и медом.

МАННАЯ КАША МОЛОЧНАЯ**319**

Манная крупа 150 г, молоко 350 г, сахар 30 г, соль 5 г. Соотношение продуктов из расчета на 3 порции.

В кипящее молоко добавьте соль, сахар и засыпьте тонкой струйкой просеянную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комки. Когда каша делается густой, варите ее, помешивая, 15—20 минут при слабом кипении.

Перед подачей кашу полейте сливочным маслом.

КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ**320**

Рис 350 г, вода 700 г, соль 10 г, масло сливочное 30 г. Соотношение продуктов из расчета на 3 порции.

Промытый рис всыпьте в подсоленный кипяток, добавьте часть масла и варите при слабом кипении, изредка помешивая. Как только рис хорошо набухнет, перемешивание прекратите, посуду закройте крышкой и доваривайте кашу в духовке.

РИСОВАЯ КАША С ГРИБАМИ**321**

Рис 200 г, грибы сушеные (небольшие) 6—10 шт., масло 40 г, лук репчатый 1 головка. Соотношение продуктов из расчета на 3 порции.

Грибы промойте и замочите на 1—1½ часа в двух стаканах холодной воды. Затем еще раз промойте и сварите в той воде, где грибы замачивались, только перелейте ее в другую посуду, чтобы в нее не попал осадок.

Когда грибы будут готовы, выньте их, мелко порубите, а грибной отвар (его останется примерно 1—½ стакана) доведите до кипения, посолите.

Затем положите масло, поджаренный репчатый лук и рис. После 15 минут варки добавьте грибы. Теперь пусть варится до готовности на медленном огне, можно в слабо разогретой духовке.

КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ**322**

Молоко (горячее), хлопья кукурузные. Соотношение продуктов по вкусу.

Горячее молоко подайте в стакане, а кукурузные хлопья на вазочке, тарелке. Это блюдо очень питательное и вкусное. Оно широко используется в сухих завтраках.

КАША ИЗ САГО

323

Саго 75 г, вода 250 г (или вода 150 г и молоко 100 г), соль 3 г, масло сливочное (или маргарин) 20 г.

Саго переберите, промойте холодной водой, слейте эту воду, опустите в кипящий подсоленный кипяток и варите, помешивая, чтобы саго не подгорело и не образовалось комков. Когда белые пятнышки в крупе станут величиной с булавочную головку, саго откиньте на сито, сложите в чугунок, заполнив его до половины, подберите крышку, свободно входящую в чугунок, положите ее на саго и поставьте на 20—30 минут в водяную баню.

Можно добавить в кашу перед употреблением пассерованный лук или нашинкованные яйца.

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

324

Макароны 1 кг, вода 6 л, соль 50 г, жир, мясо, зелень по вкусу.

Подготовленные макароны положите в кипящую подсоленную воду и варите 25—30 минут.

Готовые макароны откиньте на дуршлаг и, когда вода стечет, немедленно заправьте их частью жира, чтобы макароны не слиплись.

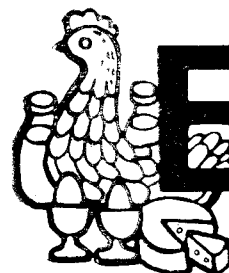
Вареное мясо пропустите через мясорубку, поджарьте его на сковородке. Отварные макароны смешайте с мясом. Перед подачей макароны положите на тарелку и посыпьте зеленью.

МАКАРОНЫ В ТОМАТЕ

325

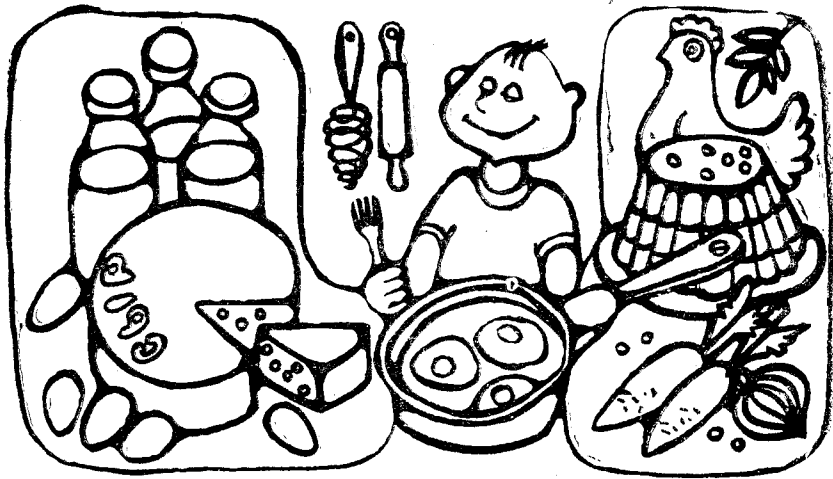
Макароны 1 кг, томатное пюре, жир, масло, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Томатное пюре протрите через сито, чтобы не попали твердые частицы, добавьте жир, запассеруйте его в течение 5 минут. Отварные макароны откиньте, дайте воде стечь и заправьте их пассерованным томатом. Перед подачей полейте маслом и посыпьте зеленью.



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

326·341



ЯИЧНИЦА С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ

326

Хлеб ржаной, яйца, масло. Соотношение продуктов по вкусу.

Тонкие ломтики ржаного хлеба без корок нарежьте небольшими квадратиками и на сковородке с маслом обжарьте с обеих сторон. Вылейте яйца и жарьте.

ОМЛЕТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ

327

Яйца, морковь, вода, масло сливочное. Соотношение продуктов по вкусу.

Морковь нарежьте кусочками, а затем в закрытой посуде припустите с небольшим количеством воды и сливочного масла. Пропустите через мясорубку. Смешайте с яичной массой и запекайте в духовке.

ЯЙЦА С СЕЛЬДЬЮ

328

Сельдь (филе), яйца, майонез, огурцы, помидоры, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Филе сельди нарежьте длинными полосками и сверните в трубочки.

Крутые яйца разрежьте вдоль пополам и, срезав часть яичного белка, положите желтками вверх на тарелку, а на них — подготовленные трубочки сельди.

Полейте майонезом. Украсьте полосками огурца, помидорами, посыпьте зеленью.

ЯИЧНАЯ КАША НАТУРАЛЬНАЯ

329

Яйца, соль, молоко, масло сливочное, зелень петрушки (укропа), лук зеленый. Соотношения продуктов по вкусу.

Сырые яйца вылейте в миску, посыпьте солью, добавьте молоко, нарезанное мелкими кусочками сливочное масло. Непрерывно помешивая, варите кашу (она должна иметь вид и густоту полужидкой каши).

Перед подачей посыпьте зеленью петрушки (укропом) или мелко нарезанным зеленым луком.

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ

330

Яйца по 1—2 шт. на порцию, масло, хлеб по вкусу.

Яйца варите различной степени готовности: всмятку (3 минуты), в мешочке (4—5 минут) и вкрутую (8—10 минут). Яйца, сваренные всмятку, подайте на специальной подставке или на тарелке. Отдельно подайте масло, хлеб.

ЯИЧНИЦА СО ШПИКОМ

331

Шпик, яйца. Соотношение продуктов по вкусу.

Шпик нарежьте кубиками, обжарьте, выпустите яйца и жарьте, пока белок не свернется.

ЯИЧНЫЙ МУСС

332

Яйца 3 шт., сахар 100 г, яблочный сок 1 стакан, желатин 10 г, ванилин 1 щепотка, печенье, цедра лимона по вкусу.

Яичные желтки взбейте с сахаром, добавьте натертую цедру, разведенный в подогретом яблочном соке желатин, затем ванилин и взбитые белки.

Заполните муссом формочки и поместите в прохладное место для застывания.

Перед подачей в каждую порцию воткните кусочки вафель или мелкое печенье.

ЖЕЛЕ ЯИЧНОЕ

333

Желтки яичные 3 шт., молоко 2 стакана, сахар 2 ст. ложки, ореховые ядра 1 ст. ложка, желатин 15 г, ванилин 1 щепотка.

Желатин залейте водой на 1 час. Яичные желтки разотрите с сахаром. Молоко вскипятите, растворите в нем набухший желатин. Горячее молоко влейте постепенно в массу яичных желтков, размешивая, добавьте ванилин. Желе разлейте в стеклянные вазочки или смазанные оливковым маслом формочки, поставьте в холодильник для застывания. Украсьте орехами.

Молоко 3—4 л, простокваша 1 стакан.

Теплое прокипяченное молоко и простоквашу вылейте в кастрюлю, перемешайте и оставьте при комнатной температуре, пока не образуется плотный сгусток. Теперь сгусток порежьте на куски, а кастрюлю поместите в водяную баню; варите на слабом огне.

Осторожно перемешайте ложкой верхний слой. Вскоре масса расслоится на сгустки и зеленоватую жидкость — сыворотку. Сгустки выньте, откиньте на сито, покрытое марлей, и, сделав из марли мешочек, подвесьте или положите под груз, чтобы творог стал посуше.

Домашний творог — просто объединение с молоком, со сметаной, а можно приготовить из него десятки вкусных кушаний.

ГОРКА

335

Творог 1 кг, молоко сгущенное 1 банка, цедра 1 лимона (или апельсина), сметанный крем по вкусу.

Хорошо перемешайте творог со сгущенным молоком. Добавьте цедру лимона или апельсина. Выложите горкой на блюдо и залейте сверху хорошо взбитым сметанным кремом. Держите в холодном месте.

ТВОРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

336

Творог 500 г, сметана 1 ст. ложка, зелень 100 г, сахар 2 ст. ложки, соль 1 чайная ложка.

Листики салата, шпината, зелень укропа, петрушки переберите, вымойте, очистите от стебельков, обсушите салфеткой, мелко нарежьте. Творог протрите или пропустите через мясорубку, чтобы не было комков; добавьте соль, сахар, перемешайте с рубленой зеленью. Выложите на блюдо горкой, в середине сверху сделайте углубление, в которое положите сметану, по краям украсьте листиками салата, зеленью укропа.

СЫРНИКИ

337

Творог 500 г, мука 5—6 ст. ложек, яйца 3 шт., сахар 1 стакан, маргарин 1 пачка, сода 1/2 чайной ложки, изюм по вкусу.

Возьмите творог, добавьте муки для вязкости и яйца, растертые с сахарным песком. В полученную массу положите размягченный маргарин и соду, хорошо размешайте. Можно добавить изюм. Разделите тесто на шарики и выпекайте в горячей духовке 20 минут.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ

338

Творог 500 г, яйца 5 шт., сахар 1/2 стакана, белые сухари 4 ст. ложки, изюм 1/2 стакана, орехи 1 горсть, масло сливочное 3 ст. ложки, цедра 1 лимона.

Приготовьте творог, яйца, сахар, белые сухари, изюм, орехи, сливочное масло, если есть — цедру лимона.

Творог протрите через сито, добавьте сахар, масло, яичные желтки, соль, цедру; взбейте. Отдельно взбейте яичные белки до пены и влейте их в тазик со смесью. Перемешайте полученную массу с сухарями, орехами, изюмом.

Форму для пудинга или кастрюлю смажьте маслом, заполните смесью на $\frac{3}{4}$, закройте крышкой. Поместите форму в большую кастрюлю так, чтобы вода в ней достигала половины формы, подложите на дно кастрюли толстую бумагу или марлю в два слоя. Закройте крышкой и большую кастрюлю и варите пудинг час, подливая воду по мере выкипания. Готовый пудинг упруг, слегка отстает от краев формы.

Выложите его на круглое блюдо, подайте с фруктовым сиропом или вареньем.

ТВОРОЖНАЯ ЛАКОМКА

339

Мука пшеничная в/с 500 г, творог 1 кг, изюм 50 г, маргарин 500 г, яйцо 1 шт., сахарный песок 250 г.

Творог и маргарин смешайте, а затем взбейте в однородную массу. Всыпьте просеянную пшеничную муку и замесите тесто. Раскатайте в пласт толщиной 10 мм.

Формочкой вырежьте круглые лепешки диаметром 10 см. Смажьте яйцом и посыпьте сахарным песком. На середину изделия положите изюминку. Выпекайте при 200—220°.

СЫРКОВАЯ МАССА

340

Творог 500 г, сметана 3 ст. ложки, сахар 1 стакан, соль 1/4 чайной ложки, масло сливочное 100 г.

Размягченное сливочное масло выбейте в кастрюльке, пока не побелеет и не станет пышным. Добавьте сахар, соль, если есть — ванилин, изюм, хорошо перемешайте и, продолжая мешать, кладите маленькими порциями протертый отдельно творог со сметаной. Обровняйте в специальной посуде, вынесите на холод.

Творог 300 г, морковь (или картофель) 600 г, сахар 2 ст. ложки, мука (или манка) 1/2 стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 2 ст. ложки (плюс то, на котором жарить).

Морковь предварительно отварите в как можно меньшем количестве воды с добавлением масла, протрите, смешайте с творогом, добавьте муку или манную крупу, сырое яйцо, соль, сахар, хорошо перемешайте. Творожники делайте, как обычно.

◆
Если молоко пригорит, не размешивайте его ложкой, а как только закипит, перелите в другую кастрюлю, чтобы не чувствовался запах от пригорания.

◆
Вкус пригоревшего молока можно исправить, если к нему прибавить соли, а кастрюлю с молоком поставить в холодную воду.

◆
Брынза сохраняется более продолжительное время, если сосуд, в котором она находится, покрывать намоченной в холодной воде и хорошо отжатой тряпкой.

◆
Старая и высохшая брынза приобретает свой вкус и вид, когда полежит в масле.

◆
Яйца должны быть крупными и тяжелыми. Опущенные в соленую воду, свежие яйца падают на дно, а несвежие всплывают на поверхность.

◆
Короший творог представляет собой желтоватую, мягкую, сладковато-кислую массу.

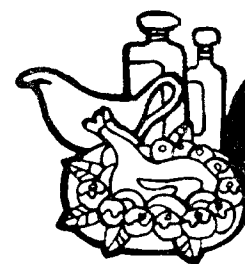
◆
Свежее масло, приобретшее неприятный запах, нужно медленно перетопить. При перетапливании прибавьте ломтик хлеба и оставьте до приобретения им золотистого цвета. Этот ломтик и впитает тяжелый запах масла.

◆

Чтобы поправить вкус смальца, который приобрел тяжелый запах, ставят его на огонь, чтобы кипел 10—15 минут с 2—3 ломтиками вполне обугленного хлеба. Затем хлеб вынимают шумовкой, смалец снимают с огня и медленно, чтобы не вскипало, наливают по чайному стакану молока на 1 кг смальца. Ставят вновь кипеть до тех пор, когда капельки свернувшегося молока упадут на дно и приобретут золотистый цвет. Поправленный таким образом смалец приобретает вкус совершенно свежего.

◆

Мутное растительное масло можно осветлить, прибавив чайную ложку соли на литр масла. Оставьте его постоять с солью 3 дня, потом перелейте в другую бутылку.



Соусы

342·352

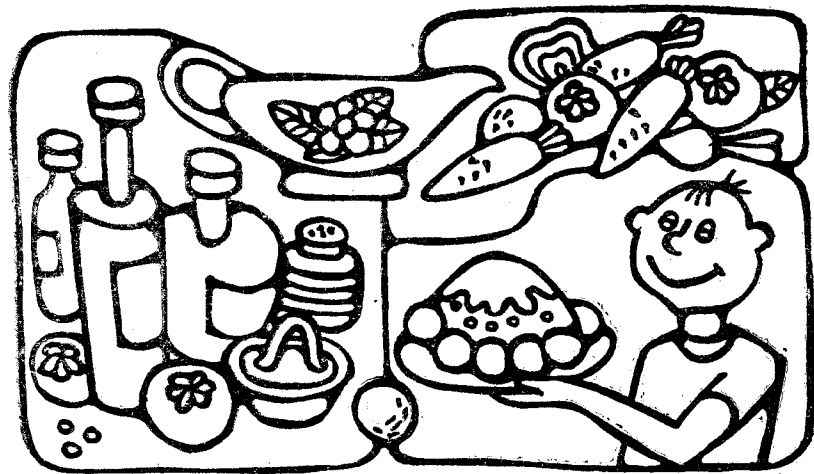
Соусы — составная часть многих блюд. Они улучшают вкус блюда и повышают его качество. Во многом вкус, внешний вид и питательность блюда зависят от правильного подбора соуса к данному блюду. Поэтому умение готовить и подбирать соусы у кулинаров справедливо считается искусством.

Так как в домашней кухне большое разнообразие соусов — явление не частое, мы даем ограниченное число их рецептов.

Хозяйка должна знать, что в основе большинства соусов — сливочное масло, яйца, молоко.

Основа же почти всех теплых соусов — жир и мука.

Заправка без жира называется сухой заправкой. Муку для такой заправки жарят на сковороде, постоянно помешивая, пока она не приобретет коричневого цвета.



КРАСНЫЙ СОУС

342

Бульон, мука, томат, лук, морковь, соль, перец, лавровый лист. Соотношение продуктов по вкусу.

Приготовьте костный бульон. По окончании варки бульон процедите. Пассерованную муку разведите охлажденным бульоном, размешайте так, чтобы получилась однородная масса без комков, и проварите 5—10 минут. Затем эту массу соедините с остальным бульоном, добавьте пассерованные томат, лук, морковь и, периодически помешивая, варите при слабом кипении в течение 1 часа. За 10—15 минут до окончания варки соус заправьте солью, перцем и лавровым листом. Готовый соус процедите.

Овощи протрите через дуршлаг, положите в соус, доведите до кипения.

Соус должен иметь слегка кисловатый вкус. Подают его с отварным, жареным или тушеным мясом, а также используют для приготовления других соусов.

ЛУКОВЫЙ СОУС

343

Лук репчатый, столовый уксус, красный соус. Соотношение продуктов по вкусу.

Репчатый лук мелко нашинкуйте и слегка запассеруйте так, чтобы его цвет не изменился. В пассерованный лук добавьте уксус и кипятите 8—10 минут. После этого влейте основной красный соус и варите 10—15 минут.

СОУС КРАСНЫЙ С ЛУКОМ И ОГУРЦАМИ

344

Лук репчатый, уксус, перец, лавровый лист, красный соус, огурцы (соленые). Соотношение продуктов по вкусу.

Репчатый лук мелко нашинкуйте, запассеруйте, добавьте уксус, перец, лавровый лист и все это выпаривайте. Затем эту массу смешайте с основным красным соусом, проварите 10—15 минут, добавьте соленые огурцы, мелко нарубленные и припущенные, все вскипятите.

Подайте к тушеному мясу, биточкам, котлетам, жареной и отварной свинине.

СОУС ЛУКОВЫЙ С ГОРЧИЦЕЙ

345

Красный соус, столовый уксус, лук репчатый, горчица, соус «Южный», масло сливочное. Соотношение продуктов по вкусу.

В красный основной соус положите мелко нашинкованный пассерованный и выпаренный с уксусом лук и варите 10—15 минут.

Затем соус заправьте горчицей, соусом «Южный» и сливочным маслом.

Этот соус очень острый, подают его к жареной жирной свинине и к жареной колбасе, к сосискам, сарделькам, биточкам, котлетам.

БЕЛЫЙ СОУС

346

Масло 2 ст. ложки, мука 2 ст. ложки, бульон 2 1/2 стакана, лук репчатый 2—3 головки, сельдерей (или петрушка) 1 корень, перец черный (немного), масло сливочное 2 ст. ложки, кислота лимонная по вкусу.

Для белого соуса нужно масло, в котором поджаривают муку. Поджаренную муку снимите с огня и дайте остыть. Затем разведите ее стаканом горячего бульона, взбейте хорошенько венчиком, пока не получится однородная масса, и долейте еще 1 1/2 стакана бульона. Полученный белый соус опять поставьте на огонь, дайте закипеть, прибавьте очень мелко нарезанный лук, корень сельдерея или петрушки, натертый на терке, черный перец. Варите еще 30 минут, затем влейте лимонной кислоты, процедите, а корень протрите через сито.

К готовому соусу прибавьте сливочного масла.

Как самостоятельный белый соус иногда подают к отварной птице и говядине, заправив его сливочным маслом.

СОУС С ХРЕНОМ

347

Масло 1 ст. ложка, мука 1 ст. ложка, бульон 1 стакан, хрен 200 г, столовый уксус 1 кофейная чашка, сметана 1/2 стакана.

В масле поджарьте муку, разведите бульоном и прибавьте хрен,

настроганный на мелкой терке и залитый уксусом. Варите 15 минут и процедите. Прибавьте сметаны и хорошо взбейте венчиком.

ГРИБНОЙ СОУС

348

Вода 1/2 л, масло сливочное 5 ст. ложек, лук репчатый 3—4 головки, мука 1 ст. ложка, бульон грибной 1 1/2 стакана, соль, перец по вкусу.

Грибной соус готовится на бульоне от грибов. Лучше всего для бульона взять сушеные грибы. Грибной соус используют для мясных и овощных блюд.

Стакан сушеных грибов сварите в воде и процедите. В трех ложках сливочного масла вместе с мелко нарезанными грибами тушите мелко нарезанный лук. Отдельно обжарьте в ложке масла муку; разведите 1 1/2 стаканами грибного бульона и варите 15—20 минут. После этого соус перемешайте с жареным луком и грибами, варите еще 10—15 минут, посолите, добавьте черный перец и ложку сливочного масла и хорошенько перемешайте.

СОУС СМЕТАННЫЙ

349

Сметана, мука пшеничная, масло сливочное, соль, перец молотый, мясной бульон (для второго способа), белый соус горячий (для третьего способа). Соотношение продуктов по вкусу.

Соус сметанный готовят различными способами.

Первый способ. Сметану нагрейте до кипения, положите в нее небольшими кусочками пшеничную муку, предварительно смешанную с равным по весу количеством нерастопленного сливочного масла и, помешивая, варите 5—7 минут при кипении. Сваренный соус заправьте по вкусу солью и небольшим количеством молотого перца и процедите.

Второй способ. Сметану смешайте с мясным бульоном, далее готовьте, как описано в первом способе.

Третий способ. Готовый горячий белый соус, только что сваренный из мясного бульона и жировой или сухой пассеровки, соедините со сметаной и нагрейте до кипения.

ПОЛЬСКИЙ СОУС

350

Масло сливочное, яйца, зелень петрушки и укропа, кислота лимонная, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

В растопленное и нагретое до 70° сливочное масло добавьте сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, рубленую зелень петрушки или укропа, лимонную кислоту, соль, хорошо перемешайте и вновь нагрейте до температуры 60—70°.

Желток яичный 1 шт., масло растительное 100 г, соль, горчица, лимонный сок, разбавленный столовый уксус, сахар по вкусу.

В посуде размешайте яичный желток, по каплям добавьте к нему масло (если добавлять сразу много масла, майонез не получится). Когда все масло будет добавлено, введите в смесь соль, горчицу, сахар, лимонный сок, уксус или раствор лимонной кислоты. Если к приготовленному майонезу добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, получится майонез из зелени, если томатное пюре или пасту — томатный майонез, мелко рубленные жареные грибы — грибной майонез, сметану — майонез со сметаной.

Чтобы майонез получился однородным, желтки и растительное масло должны быть одинаковой температуры.

БЕШАМЕЛЬ (МОЛОЧНЫЙ СОУС)

352

Мука, жир, молоко, сахар, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

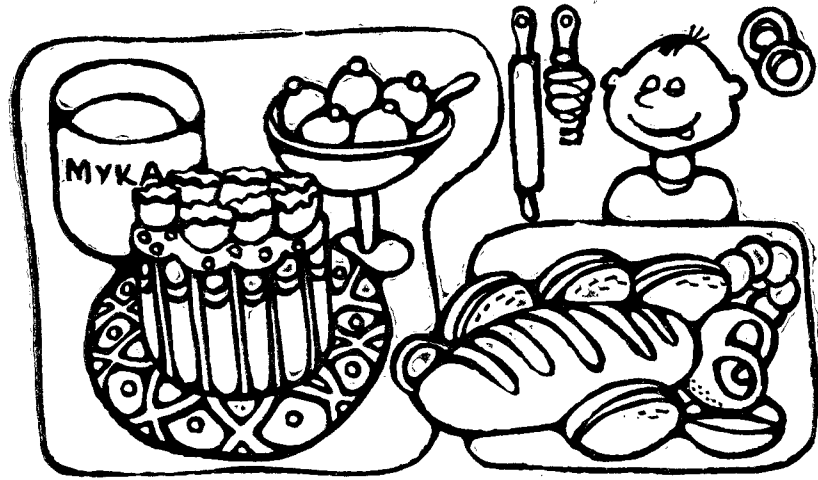
Горячую жирную мучную белую пассеровку разведите горячим молоком и проварите, затем положите сахар, соль и процедите.

Густой соус используют в качестве фаяша.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

353·425



ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

353

Мука 1 кг, яйца 2—3 шт., соль 1 чайная ложка, дрожжи 30—40 г, молоко (или вода) 2 стакана, масло (или маргарин) 3—4 ст. ложки.

Дрожжевое тесто готовят двумя способами — опарным и безопарным.

Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным — для изделий с большим содержанием сдобы.

Безопарный способ. В кастрюлю влейте подогретую до температуры 35—40° воду, дрожжи, разведенные в небольшом количестве воды, положите сахарный песок, яйца, соль. Все размешайте, всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Добавьте растопленный маргарин и месите до тех пор, пока тесто не начнет отлипать от рук. Слегка посыпьте его мукой и поставьте в теплое место. Дважды, пока тесто бродит, обомните его руками. Часа через два с половиной готовое тесто разделайте.

Опарный способ. Растворите в теплой воде дрожжи, положите половину нужного количества муки, влейте всю необходимую жидкость (молоко или воду), размешайте, поставьте на час-полтора в теплое место, чтобы опара поднялась, затем положите сдобу, посолите по вкусу, вбейте остальную муку, вымесите до гладкости, снова дайте подняться в тепле. Когда начнет оседать — тесто готово.

БЕЛЯШИ

354

Тесто дрожжевое, масло; на фарш: мясо, лук, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Приготовьте дрожжевое тесто и разделайте его в виде небольших лепешек. Одновременно приготовьте мясной фарш. Для этого мясо нарежьте небольшими кусочками, мелко порубите или пропустите через мясорубку и смешайте с мелко нарезанным луком, добавив соль и перец. На середину лепешек положите столовую ложку фарша и защиплите края теста, придав ему форму ватрушки. Приготовленные беляши обжарьте с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом (сначала жарьте с открытой стороны), после чего переложите их на блюдо.

ПИРОЖКИ

355

На тесто дрожжевое: мука 1 кг, маргарин столовый 40 г, сахарный песок 80 г, соль 10 г, дрожжи 45 г, вода 700—800 г, яйцо (для смазки).

Приготовьте дрожжевое тесто на 60 маленьких пирожков. Разделайте пирожки, начините их, выбрав подходящую из начинок, смажьте яйцом и выпекайте.

Пирожки можно сделать:

С рыбой и рисом

На начинку: окунь (или другая рыба) филе, жир, вода, соль, перец, рис, белый соус, зелень петрушки, укропа, лук. Соотношение продуктов по вкусу.

Филе морского окуня или другой рыбы без костей и кожи нарежьте кусками, уложите в сотейник, смазанный жиром, подлейте немного воды, посолите и припустите. Готовую рыбу изрубите не очень мелко, положите в посуду с растопленным жиром и добавьте отварной рассыпчатый рис, немного белого соуса. В начинку положите соль, перец, измельченную зелень петрушки, укроп, немного пассерованного лука. Перемешайте, остудите.

С грибами и яйцами

На начинку: грибы (сушеные), рис, яйца, лук, зелень, соль, перец. Соотношение продуктов по вкусу.

Отварите сушеные грибы, мелко нарежьте и обжарьте, добавив отваренный рис, рубленые крутые яйца, лук, зелень, соль, перец.

С солеными грибами

На начинку: грибы (соленые), лук, зелень, картофель (или рис). Соотношение продуктов по вкусу.

Соленые грибы промойте и мелко нашинкуйте вместе со слегка обжаренным луком и зеленью, добавьте немного отваренного картофеля или риса.

С печенью и рисом

На начинку: печень, соль, перец, морковь, рис, лук. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарежьте печень на мелкие кусочки и обжарьте, посолите и поперчите. Отварите по отдельности морковь и рис. Печень, морковь и лук пропустите через мясорубку, добавьте жареный лук, зелень, посолите и поперчите.

С фруктами

На начинку: фрукты (консервированные) по вкусу.

Фрукты из консервированного компота выложите на салфетку, очистите от косточек, нарежьте мелкими ломтиками — начинка готова.

РЫБНИКИ

356

Тесто безопарное, масло; на начинку: рыба, лук, яйцо. Соотношение продуктов по вкусу.

Приготовьте безопарное тесто. Разделите его на два равных куска. Один, раскатав, уложите на смазанный маслом противень, сверху положите толстый слой отварной или сырой рыбы, очищенной от костей, порезанной на кусочки и смешанной с обжаренным луком. Накройте другим раскатанным пластом теста, защиплите края, дайте немного подойти. После расстойки смажьте яйцом, выпекайте в духовке, в готовом виде смажьте маслом и укройте чистым полотенцем, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую нежную корочку.

ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ

357

Тесто дрожжевое, яйцо (для смазки теста); на начинку: творог 500 г, яйцо 1 шт., сахар, соль, изюм по вкусу.

Из дрожжевого теста сделайте круглые лепешки, уложите на противень и, когда немного подойдут, сделайте в каждой углубление дном маленького стаканчика; это углубление заполните начинкой, смажьте яйцом и выпекайте в горячей духовке 15—20 минут. Творог для ватрушек нужно перемолоть в мясорубке, добавить яйцо, сахар, соль, хорошо промытый и обсушенный изюм.

Чтобы ватрушка получилась особенно вкусной, добавьте ванильный сахар, лимонную и апельсиновую цедру, цукаты.

БАБКА МОРКОВНАЯ

358

Молоко 1/2 стакана, дрожжи 20 г, морковь (натертая) 250 г, яйца 3 шт., мука 500 г, масло 150 г, сахар 1 стакан, соль 1/2 чайной ложки, масло (для смазки формы).

В теплом молоке разведите дрожжи, положите натертую морковь, стакан муки. Когда тесто поднимется, всыпьте остальную муку, масло, сахар, соль; вымесите, дайте подняться и выпекайте примерно час в форме, смазанной маслом, в нежаркой духовке. Бабка получится ярко-желтая, аппетитная, с приятным запахом.

РУЛЕТ С МАКОМ

359

Тесто дрожжевое, масло и яйцо (для смазки рулета); на начинку: мак 5 ст. ложек, сахар 4 ст. ложки, белок яичный 1 шт., мед 1 ст. ложка.

Из дрожжевого теста, приготовленного из 2 стаканов муки, раскатайте пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смажьте пласт растопленным, но не горячим сливочным маслом и положите на него ровный слой маковой начинки. Тут весь секрет опять-таки в начинке. Предварительно запаренный кипятком и отцеженный мак 2—3 раза пропустите через мясорубку и заправьте сахаром, сырым белком и по возможности ложкой меда (тогда уменьшите соответственно количество сахара).

Пласт теста со слоем маковой начинки сверните в рулет, положите швом на противень, смазанный маслом, накройте салфеткой и дайте ему постоять 30—40 минут в теплом месте, пусть еще подойдет. Потом смажьте рулет яйцом, проколите в нескольких местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекайте 30—40 минут в очень горячей духовке (200—220°).

РАССТЕГАИ С РЫБОЙ

360

На тесто: молоко 150 г, дрожжи 15 г, сахар 30 г, мука 700 г, яйца 2 шт., желток яичный 1 шт. (для смазки расстегаев), маргарин 25 г, масло сливочное 25 г, соль по вкусу; на фарш: рыба (филе) 750 г, масло сливочное 50 г, бульон (немного), зелень петрушки или укропа, соль, перец по вкусу.

Подогрейте слегка молоко, положите в него дрожжи и щепотку сахара, размешайте. Всыпьте 200 г муки, снова размешайте. Опару поставьте в теплое место и накройте сверху полотенцем. Когда она подойдет, добавьте соль по вкусу, яйца, маргарин (или сливочное масло) и сахарный песок. Размешав все это, высыпьте остальные 500 г муки. Тесто хорошенько вымесите и влейте в него 25 г растопленного сливочного масла.

Пока тесто подходит, приготовьте рыбный фарш из любого рыбного филе. Нарежьте филе кусочками, положите в кастрюлю,

добавьте 25 г сливочного масла, влейте немного воды или бульона, посолите и поперчите по вкусу и, закрыв кастрюлю крышкой, поставьте на небольшой огонь. Время от времени помешивайте. Когда рыба будет готова, смешайте ее с отваренным предварительно рассыпчатым рисом, добавив сливочное масло (25 г), зелень петрушки или укропа, соль, перец. Дайте фаршу охладиться, а затем ложечкой кладите его на середину раскатанных из теста (как это обычно делается для пирожков) лепешечек. Скрепляя края теста, оставьте в середине небольшое отверстие (подавая горячие расстегаи на стол, в отверстия положите кусочки сливочного масла или икры).

Перед выпечкой смажьте расстегаи разведенным водою яичным желтком. Температура в духовке должна быть не выше 200°.

КУЛЕБЯКА

361

На тесто: мука 1 кг, дрожжи 50 г, молоко 2 стакана, сахар 3—4 столовые ложки, желтки яичные 5 шт., масло сливочное 100—125 г, соль 1 чайная ложка.

Разведите дрожжи в теплом молоке и размешайте до исчезновения комочков. В растворенные дрожжи всыпьте половину (500 г) муки, две чайные ложки сахарного песка и поставьте опару в теплое место на час-полтора. Когда опара увеличится в объеме в полтора-два раза и уже начнет опускаться, добавьте в нее яичные желтки, сливочное масло, 2—3 столовые ложки сахарного песка, соли, всыпьте оставшиеся 500 г муки и вымешайте тесто, пока оно не перестанет приставать к рукам. Тесто поставьте в теплое место на полтора-два часа. За это время не забудьте пару раз обмять его рукой.

Приготовив начинку, выложите тесто на подпыленную мукою доску и разделите его на несколько лепешек. На лепешку выложите начинку и края теста соедините. Кулебяка может быть в форме пирога и прямоугольной.

Подготовленной к выпечке кулебяке дайте 10 минут постоять, затем смажьте ее поверхность яйцом, сделайте в двух-трех местах проколы и поставьте в горячую духовку.

Готовую кулебяку выложите на блюдо, накройте полотенцем и подавайте на стол.

Теперь о начинке:

Мясная

На начинку: мясо (мякоть), масло топленое, лук репчатый, яйца, соль, перец, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Мякоть говядины, телятины, курицы (на выбор) пропустите два раза через мясорубку, обжарьте фарш на топленом

масле и снова пропустите его через мясорубку. Нарезьте кольцами лук, обжарьте его в кипящем масле до золотистого цвета и смешайте с фаршем, добавив мелко изрубленные яйца, немного соли, перца, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Рыбная

Рыба (любая), масло сливочное, лук репчатый, яйцо, соль, перец, зелень. Соотношение продуктов по вкусу.

Приготавливается точно так же, как мясная.

Капустная

Капуста, масло, яйца, соль, сахар. Соотношение продуктов по вкусу.

Мелко нарубленную капусту ошпарьте кипятком, промойте холодной водой, дайте стечь воде и прожарьте, помешивая, в кипящем масле до золотистого цвета. Затем смешайте ее с рублеными яйцами, посолите, добавьте одну чайную ложку сахара.

Оладьи

362

Мука 500 г, молоко 2 стакана, яйца 2 шт., сахар 1 1/2 ст. ложки, масло 3—4 ст. ложки, соль 1/2 чайной ложки, дрожжи 25 г.

Разведите дрожжи в теплом молоке, всыпьте муку и вымесите. Затем дайте тесту подняться в теплом месте. Добавьте яйца, соль, сахар и столовую ложку сливочного или растительного масла, вымесите. Дайте тесту вторично подняться и, не размешивая его, берите смоченной в воде ложкой, кладите на горячую сковороду с маслом, поджаривая оладьи с обеих сторон.

К оладьям подайте сахар, мед, варенье, творог со сметаной и сахаром.

Оладьи с яблоками

363

Мука 500 г, молоко 2 стакана, яйца 2 шт., масло 2 ст. ложки, сахар 1 ст. ложка, соль 1/2 чайной ложки, дрожжи 25 г, яблоки 3—4 шт.

В теплом молоке или теплой воде разведите дрожжи, добавьте масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпьте муку. Посуду накройте полотенцем и поставьте в теплое место для подъема.

Яблоки очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками и перед выпечкой введите в готовое поднявшееся тесто, перемешайте. Берите тесто смоченной в воде ложкой. Жарьте оладьи на сковороде с разогретым маслом. Вместо яблок можно взять изюм.

Мука пшеничная 1 кг, молоко 4—5 стаканов, масло 3 ст. ложки, яйца 2 шт., сахар 2 ст. ложки, соль 1 1/2 чайной ложки, дрожжи 40 г.

Стакан муки размешайте хорошенько в стакане теплой воды или молока, положите дрожжи. Чем меньше в распоряжении времени для подхода опары, тем больше нужно дрожжей. Но для подхода опары нужно не более 6 часов, иначе тесто может перекинуть. Поэтому опару для блинов не следует ставить с вечера.

Когда опара поднимется, влейте в нее еще 1 1/2 стакана теплой воды или молока. Всыпьте понемногу остальную муку, хорошенько мешая, опять прикройте и дайте вторично подняться. Когда тесто еще раз поднимется, всыпьте столовую ложку соли и столовую ложку сахара, влейте полстакана растопленного теплого масла, два желтка, два взбитых в пену белка и хорошенько все размешайте. Если тесто окажется густым, прибавьте еще немного теплой воды или молока. В третий раз дайте тесту подойти, после чего начните немедленно печь, чтобы оно не перекисло.

Количество сдобы, то есть яиц и масла, можно по желанию уменьшить. Правда, тогда блины будут сухие и не так вкусны. Но очень много сдобы класть не следует, так как к блинам подаются жирные приправы: масло, сметана.

Вкус блинов зависит не столько от сдобы, сколько от правильного приготовления теста.

Если нужно приготовить блины побыстрее, берут только пшеничную муку. На 400 г муки берут 10 г дрожжей, разводят ее сразу теплой водой или молоком. Сдоба кладется одновременно. Опару хорошенько размешивают и ставят в теплое место. Она будет готова через 2 часа.

БЛИНЫ С ГРИБАМИ

365

Грибы 250 г, мука 2 стакана, молоко 2 стакана, яйца 3 шт., соль, масло растительное по вкусу.

Грибы мелко нарежьте. Из муки, молока и яиц замесите блинное тесто. На сковородку с горячим жиром выложите ложкой блинное тесто и на каждый блин, в еще не пропекшееся тесто, положите ложку грибов. Подавайте со сметаной.

БЛИНЫ КРАСНЫЕ

366

Мука 550 г, молоко топленое 800 г, яйца 4 шт., соль 1 чайная ложка, сахар 2 чайные ложки, дрожжи 20 г.

Молоко налейте в широкую кастрюлю и томите в средне нагретой духовке до тех пор, пока оно не приобретет золотисто-розовый

цвет. Образовывающиеся при этом пенки ложкой опустите на дно. Топленому молоку дайте остыть до 40—50°, затем в 3/4 общего количества разведите дрожжи, муку и соль и дайте тесту подняться в теплом месте. После чего в оставшемся молоке разведите яичные желтки и сахар, соедините с тестом и вновь дайте подняться. Перед выпеканием в тесто введите взбитые в пену белки.

Подайте красные блины со сметаной, растопленным маслом, вареньем.

БЛИНЧИКИ

367

Мука 800—900 г, яйца 4—5 шт., масло сливочное или маргарин 400 г, молоко 3—4 стакана.

Разотрите желтки с мукой, постепенно прибавьте молоко, соль и растопленное масло. Когда все хорошо размешается, совсем не останется комков, печите на горячих, смазанных маслом сковородах, наливая очень мало теста, чтобы блинчики были совсем тонкие. Когда блинчики подрумянятся, переверните. Подайте с вареньем или сахаром.

БЛИНЧИКИ «СЮРПРИЗ»

368

Мука 1 стакан, молоко 2 стакана, яйцо 1 шт., масло сливочное 2 ст. ложки, яблоки 300 г, сахар 1 ст. ложка (для яблок), соус шоколадный 1 стакан.

Приготовьте тесто для блинчиков и испеките их, сложив горкой. Очистите, мелко нарежьте яблоки и варите их в сахарном сиропе около 10 минут. Выньте из сиропа; заворачивать яблоки в блинчики следует конвертом.

Затем обжарьте в сливочном масле до образования золотистой корочки. Подавая на стол, полейте шоколадным соусом.

Соус готовится так: сгущенное молоко слегка разведите кипятком, добавьте в него какао (порошок) и тщательно размешайте.

ЛАПША ПО-ДОМАШНЕМУ

369

Мука 1 стакан, яйцо 1 шт., вода (или молоко) 1/4 стакана.

Муку высших сортов всыпьте в подогретую до 30—40° воду или молоко, добавьте яйца, соль и замесите крутое тесто. Поставьте его на 30—40 минут для набухания клейковины. Раскатав тонким пластом, посыпьте мукой, слегка подсушите, сверните в несколько раз и нарежьте тонкой лапшой.

Мука 1/2 стакана, яйцо 1 шт., масло 1 ст. ложка, вода 1/4 стакана.

В миску влейте 1/4 стакана воды, положите масло, яйцо, всыпьте муку, соль и замесите тесто. Клецки делайте несколько удлиненной формы и почти одинаковой величины.

УКРАИНСКИЕ ГАЛУШКИ

371

Мука пшеничная 2 1/2 стакана, яйца 2 шт., сметана 100 г, масло сливочное 100 г, вода 1/2 стакана.

Муку просейте, сделайте в ней углубление в виде воронки, в которое влейте 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки растопленного масла и 2 яйца, взбитые с неполной чайной ложкой соли. Все это смешайте с мукой и вымешивайте, пока не получится гладкое, не очень крутое тесто. Тесто раскатайте ровным слоем толщиной 2 см и разрежьте на небольшие кусочки любой формы.

Галушки опустите в подсоленную кипящую воду и варите при слабом кипении воды около 10 минут. Когда готовые галушки всплывут на поверхность воды, переложите их шумовкой в дуршлаг и дайте стечь воде.

На сковородке разогрейте масло, опустите в него галушки, слегка поджарьте и подавайте. В заправленные маслом горячие галушки можно прибавить сметану.

ВАРЕНИКИ

372

На тесто: мука 2 стакана, вода 1/2 стакана, яйца 2 шт., соль по вкусу; начинка (разнообразная).

Просеянную муку высыпьте в миску, влейте воду, положите яйца, соль и замесите тесто. Через 20—30 минут тонко его раскатайте, вырежьте кружки стаканом, смажьте их взбитым белком, на каждый кружочек положите начинку, края соедините и защиплите. Вареники опустите в кипятки, варите 6—8 минут при слабом кипении.

Всплывшие наверх вареники выньте шумовкой, положите в тарелки, полейте сметаной или растопленным маслом.

СИБИРСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

373

На тесто: мука 330 г, яйцо 1 шт., вода 1/10 л, соль по вкусу; на начинку: говядина 200 г, свинина 200 г, вода 1/10 л, соль, перец по вкусу.

Приготовьте из муки, яиц, соли довольно крутое тесто. Раскатайте его очень тонким слоем, вырежьте стаканом кружки.

На середину каждого кружка положите начинку, края слепите.

Для начинки возьмите сырое мясо (лучше всего говядину и свинину пополам) и лук, два раза пропустите через мясорубку, прибавьте немного воды, положите соль, перец, хорошо размешайте. Пельмени варите в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут. К пельменям подайте соус из горчицы с уксусом, растопленное масло или сметану.

Особенно вкусны поджаренные пельмени. В этом случае пельмени следует варить 2—3 минуты, затем быстро вынуть их, дать стечь воде и обжарить в масле до появления хрустящей корочки.

ЧЕБУРЕКИ

374

Мука 3 стакана, баранина 400 г, сало 100 г, яйцо 1 шт., вода (для теста) 3/4 стакана, жир (для жарения) 300 г, соль, перец по вкусу.

Мякоть баранины и баранье сало вместе с репчатым луком пропустите через мясорубку, прибавьте соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу, влейте в нее 2—3 ст. ложки холодной воды.

Из пшеничной муки, воды и яиц с добавлением 1/2 чайной ложки соли замесите, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатайте тесто до толщины 1 мм, вырежьте из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положите фарш из баранины, накройте его другой половиной кружка и соедините края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом. Жарьте чебуреки на глубокой сковороде с жиром.

БИСКВИТ

375

Яйца 6—7 шт., сахар 1 стакан, мука 1 стакан.

Взбейте яйца с сахаром так, чтобы первоначальная масса увеличилась приблизительно в три раза.

Затем, быстро перемешивая, всыпьте муку. Готовое тесто выложите в форму, дно которой застлано промасленной бумагой, а стенки смазаны жиром. Выпекайте при температуре 200—220°. Если верх будет слишком зарумяниваться, прикройте его бумагой. Формы с бисквитом нельзя встряхивать, чтобы тесто не осело.

После выпечки бисквит оставьте в форме для остывания не меньше чем на 2 часа.

ЛИМОННЫЙ БИСКВИТ

376

Лимон 1 1/2 шт., яйца 5 шт., сахарная пудра 1/2 стакана, мука картофельная 2 ст. ложки, мука пшеничная 2 ст. ложки.

Сварите до мягкости лимон, протрите его сквозь сито. Пять

желтков разотрите с сахарной пудрой, добавьте протертый лимон и сок еще $\frac{1}{2}$ лимона, всыпьте картофельную муку, столько же пшеничной. Пять белков взбейте в крутую пену, осторожно смешайте с подготовленным тестом. Печь бисквит нужно в форме в умеренно нагретой духовке.

МЕДОВЫЙ ТОРТ

377

Мед 100 г, маргарин 100 г, яйцо 1 шт., сахар 1/2 стакана, мука 2 стакана, сода 1 чайная ложка, крем.

Маргарин растопите и смешайте с жидким медом, добавьте яйцо, разотрите с сахаром, добавьте цедру лимона, муку, погасите в ложке уксуса соду, замесите тесто. В формах, смазанных кулинарным жиром, выпекайте три коржа. Готовые коржи смажьте кремом.

ТОРТ «МАША»

378

На тесто: яйца 2 шт., сгущенное молоко 1 банка, маргарин 200 г, сода 1/2 чайной ложки, мука 1 стакан; на крем: сметана 2 стакана, сахар 2 стакана, орехи 1 стакан.

Перемешайте яйца, сгущенное молоко, маргарин, соду, погашенную уксусом, муку и выпекайте в форме 40—50 минут. После охлаждения разрежьте на 3 коржа и пропитайте сметанным кремом. Украсьте шоколадом, орехами.

ТОРТ «ЛАКОМКА»

379

Сгущенное молоко 1 банка, яйца 1—2 шт., вода 1/4 чайной ложки, крахмал 1 стакан, соль на кончике ножа.

Возьмите сгущенное молоко, яйца, размешайте, добавьте чуть соли, питьевой воды и крахмала. Выпекайте в духовке или в «чуде».

ХОЛОДНЫЙ ТОРТ

380

Масло сливочное 200 г, сухари ванильные (молотые) 200 г, яйцо 1 шт., сахар, фруктовый сироп по вкусу.

Сливочное масло разотрите с молотыми ванильными сухарями, сырым яйцом и сахаром. Смешайте, уложите плотно в форму, смоченную водой, и поставьте на холод. Перед употреблением выньте из формы и облейте фруктовым сиропом.

ТОРТ ТВОРОЖНЫЙ

381

На тесто: желтки яичные 2 шт., сахар 100 г, масло сливочное 100 г, сода на кончике чайной ложки, мука по потребности

на начинку: творог 300 г, сахар 100 г, желтки яичные 2 шт.; на крем: белки яичные 4 шт., сахар и ванилин по вкусу.

Два желтка разотрите с сахаром, добавьте размягченное масло, соду (погасите несколькими каплями уксуса), все тщательно разотрите. Всыпьте муку и замесите не очень густое тесто. Выпеките корж.

Приготовьте творожную начинку. Творог разотрите, добавьте желтки, ванилин, сахар. Хорошо перемешайте и равномерно положите на выпеченный корж. Сверху залейте белковым кремом (белки взбейте в пену, добавив сахарный песок и ванилин). Приготовленный торт поставьте в духовку на 15 минут, чтобы крем слегка зарумянился.

ТОРТ «ЕОНИК»

382

На бисквит: яйца 5 шт., сахар 1/4 стакана, мука 1 1/4 стакана; на крем: масло сливочное 350 г, кофе растворимый 2 ст. ложки, вода 1 стакан, ванилин 1 пакетик, миндаль 250 г.

Испеките бисквит, разложив тесто тонким слоем на прямоугольном листе. Выньте бисквит из духовки, выложите его на полотенце и с помощью полотенца заверните в рулет.

Остудите и пропитайте сахарным сиропом с вином.

Миндаль залейте кипятком, дайте постоять, а когда остынет, слейте воду и очистите орехи. Нарезьте их вдоль тонкими полосками.

Приготовьте крем, взбивая масло с сахаром и постепенно прибавляя крепкий кофе, пока масса не станет однородной.

Рулет смажьте сверху кремом и по всей поверхности украсьте орехами.

ПТИФУРЫ С КОФЕЙНЫМ КРЕМОМ

383

На тесто: мука 300 г, масло или маргарин 200 г, сахар 100 г, желтки яичные 3 шт.; крем.

Птифуры — это маленькие пирожные, в которых крем находится между двумя печеньями.

Приготовьте песочное тесто, охладите и раскатайте пласт толщиной в $\frac{1}{2}$ см.

С помощью рюмки нарежьте его кружочками чуть больше пятикопеечной монеты. Разложите печенье на смоченный водой лист и пеките в горячей духовке в течение 8—10 минут. Снимите печенье с листа широким ножом и остудите.

Половину кружочков украсьте кремом, закройте сверху оставшимися печеньями и слегка прижмите так, чтобы крем был виден. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

Крем готовится, как в предыдущем рецепте.

На тесто: масло 130 г, сахар 1 стакан, яйца 3 шт., сода (гашенная уксусом) 1 полная чайная ложка, мука 1 стакан, какао 3 чайные ложки, масло, сухари по вкусу; на крем: масло сливочное 300 г, сахар 1 1/2 стакана, каша манная (см. рецепт), лимон 1 1/2 шт., на шоколад: сметана 2 ст. ложки, какао 2 чайные ложки, сахар 3 ст. ложки, масло 1 кусочек.

Замесите тесто: растопите масло, всыпьте сахар и размешайте. Потом по одному вбейте 3 яйца. Погасите уксусом соду и добавьте в смесь, постепенно всыпьте муку. Разделите тесто на две части, в одну из них добавьте какао. Выпеките два коржа на сковороде, смазанной маслом и посыпанной сухарями. Температура в духовке около 180°; выпекайте в течение 35 минут. Остудите.

Каждый корж разделите на две части.

Приготовьте крем: разотрите сливочное масло с сахарным песком. Сварите манную кашу из 2 стаканов молока и 3 столовых ложек манки. Остудите.

Натрите на мелкой терке лимоны вместе с кожей и добавьте в остывшую кашу. Туда же положите частями масло с сахаром. Крем взбейте и поставьте в холодильник на 20 минут. Этим кремом слоем в 1,5—2 см смажьте поочередно все пласты торта.

Верхний корж и бока залейте теплым шоколадом, который готовится так: нужно кипятить до загустения сметану, какао и сахар, затем добавить кусочек масла и снова кипятить до загустения.

ТОРТ ИЗ ГЕРКУЛЕСА

385

Яйца 2 шт., маргарин 100 г, сахар 1 стакан, геркулес 2 стакана, соль, ванилин по вкусу.

Разотрите яйца с размягченным маргарином, сахаром, ванилином, со щепоткой соли и подсушенным в духовке геркулесом. Выложите массу на сковородку, покрытую промасленной бумагой. Выпекайте при температуре 200°. Подавайте остывшим со сливками или молоком.

«МИШКА НА СЕВЕРЕ»

386

На тесто: масло сливочное 200 г, сахар 1 стакан, желтки яичные 5 шт., сметана 200 г, сода 1/2 чайной ложки, соль на кончике ножа, ванилин и мука по потребности; на начинку: белки яичные 5 шт., сахар 3/4 стакана, грецкие орехи (рубленные) 1 1/2 стакана; на помадку: какао 2 ст. ложки, сахар 3/4 стакана, молоко 4 ст. ложки, масло сливочное 70 г.

Разотрите размягченное сливочное масло, добавив к нему сахарного песка. В эту массу влейте желтки и хорошо все разме-

шайте. Затем добавьте сметану, соду, погашенную в столовой ложке уксуса, и соль. Все снова перемешайте и только потом введите ванилин и муку; муки кладут столько, чтобы получилось не слишком крутое тесто. Разделите тесто на три лепешки и поочередно выпекайте их на сковороде. Пеките на среднем жару.

Подготовьте начинку. Белки взбейте в густую пену, к ним постепенно добавляйте сахар. Сыпьте рубленые грецкие орехи, осторожно перемешайте и смажьте лепешки.

Приготовьте шоколадную помадку. Размешайте какао и сахар, влейте горячего молока, хорошо размешайте и поставьте на огонь, чтобы смесь закипела. Непрерывно помешивайте. Когда сахар полностью растворится, снимите с огня и положите сливочное масло. Горячей массой залейте торт сверху и поставьте в холодильник.

ТОРТ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА

387

Яйца 6 шт., сахар 100—150 г, сухари черные 3/4 стакана, ванилин, гвоздика, цедра лимона, масло по вкусу.

Желтки тщательно разотрите с сахарным песком, добавьте немного ванилина, корицу, гвоздику и натертую цедру лимона. Взбейте венчиком белки, смешайте получившуюся густую пену с желтками, насыпьте туда мелко истолченных черных сухарей и снова тщательно перемешайте.

Положите тесто в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и выпекайте в негорячей духовке.

ТОРТ «ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ»

388

На тесто: вода 1 1/2 стакана, масло сливочное 150 г, мука 1 1/2 стакана, яйца 6 шт., на крем: сметана 2 стакана, сахар 1 стакан, какао или тертый шоколад по потребности.

Поставьте на огонь воду, добавьте сливочное масло и, когда закипит, всыпьте, помешивая, муку.

Тесто остудите, влейте поочередно 6 яиц. Заварное тесто положите на противень, смазанный маслом, продолговатыми небольшими колбасками; колбаски можно выдавливать и кондитерским шприцем.

Приготовьте крем: взбейте холодную сметану и сахарный песок.

Испеченные «пальчики» обмакните в крем и сложите на блюдо поленицей. Сверху посыпьте какао или тертым шоколадом.

ТОРТ СМЕТАННЫЙ

389

Яйца 2 шт., сахарный песок 2 стакана (в том числе 1 стакан на крем), сметана 3 стакана (в том числе 1 стакан в тесто), маргарин 200 г, сода питьевая 1/2 чайной ложки, мука

пшеничная 3 стакана, орехи 200 г (или варенье 300 г), ванильный сахар по вкусу.

Яйца тщательно разотрите с сахарным песком, добавьте сметану, растопленный маргарин (его не доводят до кипения), погашенную уксусом или лимонной кислотой питьевую соду, просеянную пшеничную муку и ванильный сахар.

Замесите мягкое тесто. Поделите его на шесть частей и на 20—30 минут поставьте в холодильник. Части охлажденного теста (по одной) выложите на чистую сковородку, разровняйте поверхность и выпекайте при 220—250°.

Горячую сковороду с выпеченным коржом охладите: поставьте в холодную воду так, чтобы она не переливалась через борт.

Затем опрокиньте сковороду и снимите корж. Охлажденные коржи промажьте кремом.

Делают его так: сметану взбейте с сахарным песком, ванильным сахаром и рублеными орехами (их можно заменить вареньем). Коржи соедините.

Верхний корж оформите крошкой (из печенья) и посыпьте сахарной пудрой. Можно положить крупные куски орехов, а если использовать варенье, то — дольки мармелада.

РОГАЛИКИ

398

Сметана 200 г, маргарин 200 г, мука 3 1/2 стакана, начинка (сладкая).

Замесите тесто из сметаны, маргарина и муки. Разделите на 4 части. Из каждой раскатайте круг и поделите его на 8 частей по радиусам. Положите сладкую начинку (варенье, изюм с орехами) и сверните от широкой части к кончику, в центр круга.

Придайте форму рога, уложите на противень и выпекайте, посыпав сахарной пудрой.

ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ «ПОЛЕНЦЕ»

394

Мука 3 стакана, яйца 1—2 шт., масло (или маргарин) 250 г, сахар 1 стакан, сода 1/2 чайной ложки, ванилин 1/2 пакетика.

Яйца разотрите с сахаром добела, добавьте размягченное масло или маргарин, соду, ванилин, перемешайте и, добавляя муку, замесите очень крутое тесто. Готовое тесто пропустите через мясорубку.

Выходящие из решетки жгутики разложите небольшими кучками в виде печенья на лист, слегка смазанный маслом, и поставьте в духовой шкаф для выпечки. Готовое печенье посыпьте сахарной пудрой. Оно долго хранится, не теряя вкуса.

РАССЫПЧАТОЕ ПЕЧЕНЬЕ

392

Мука 200 г, масло (или маргарин) 140 г, сахарная пудра 40 г, 2 сырых и 2 вареных яйца, цедра лимона.

Разотрите масло, сахарную пудру, муку, желтки двух сваренных вкрутую яиц и натертую цедру лимона. Подержите тесто на холоде около часа.

Взбейте в пену 2 белка. Тесто раскатайте толщиной 2—3 мм, вырежьте стаканчиком кружочки, на каждый кружочек положите по чайной ложке взбитого белка и выпекайте в духовке.

СМЕТАННОЕ ПЕЧЕНЬЕ

393

Сметана 200 г, маргарин 100 г, сахар 1 стакан, яйца 3 шт., сода на кончике ножа, мука 3 стакана, ванилин по вкусу.

Сметану, маргарин, сахарный песок, яйца, питьевую соду и ванильный порошок тщательно разотрите.

После этого всыпьте муку и быстро перемешайте. Готовое тесто раскатайте и вырежьте фигурное печенье. Выпекайте в духовке на противне, смазанном жиром.

АПЕЛЬСИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

394

Маргарин или масло 400 г, сахарный песок 400 г, белки яичные 5 шт., цедра 1 апельсина (или лимона), мука 1 стакан.

Масло или маргарин разотрите с сахарным песком, добавьте апельсиновую или лимонную цедру, натрите на терке и постепенно добавляйте взбитые белки. В однородную массу добавьте муку. Затем чайной ложкой в шахматном порядке выкладывайте тесто на лист и выпекайте в духовке при температуре 150—160°.

ПЕСТРОЕ ПИРОЖНОЕ

395

Масло 300 г, яйца 2 шт., сахар 1 стакан, мармелад слоеный 200 г, лимон 1 шт., изюм 100 г. Соотношение продуктов из расчета на 400 г печенья.

Взбейте масло, понемногу добавляя взбитые с сахаром яйца, натертую лимонную цедру и лимонный сок, очищенный изюм, нарезанный на кубики мармелад, размельченное печенье. Все смешайте в однородную массу и заверните во влажную целлофановую бумагу, придав удлиненную форму.

Поставьте на 3—4 часа в холодильник.

Подавайте, нарезав ломтиками.

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

396

Кофе сладкий (холодный) 1 стакан, масло 250 г, желтки яичные 2 шт., сахар 3/4 стакана, молоко 3/4 стакана, какао 3 ст. ложки, ликер 1 ст. ложка.

Взбейте масло, помешивая, добавьте желтки, предварительно взбитые с сахаром, и какао. Понемногу добавляйте горячее молоко, а в самом конце — ликер. Печенье смочите в холодном кофе и укладывайте слоями, смазывая кремом, пока не получится трехслойный торт. Сверху и по бокам смажьте кремом, посыпьте тертым шоколадом.

КОВРИЖКА

397

Конфитюр 1 стакан, сахар 1 стакан, молоко 1 стакан, яйцо 1 шт., сода 1 чайная ложка, лимонная кислота 1/4 чайной ложки, мука пшеничная 2 1/2 стакана, крем по вкусу.

В конфитюр, сахарный песок, молоко и яйцо добавьте соду, растворенную в разведенной лимонной кислоте, и пшеничную муку, перемешайте.

Испеките два коржа, смажьте их кремом, посыпьте измельченными сухарями, украсьте сверху вареньем.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

398

Сахар 1 стакан, молоко 1 стакан, масло 150 г, какао 1 ст. ложка, сухари (молотые) 1 литровая банка, орехи 10—15 шт., вино 2—3 ст. ложки.

Сахарный песок растворите в молоке и вскипятите. Добавьте в молоко масло и какао. На эту порцию всыпается около литровой банки молотых или толченых сухарей. Добавьте орехи, пропущенные через мясорубку, и вино. Все тщательно перемешайте и сделайте шарики. Каждый шарик обкатайте в сухарях, смешанных с какао и сахаром, и подавайте к чаю.

СОЛЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

399

Творог (или брынза) 200 г, маргарин 50 г, сахар 1 чайная ложка, вода 100 г, сода 1/2 чайной ложки, мука и соль по потребности.

Сыр и брынзу натрите на мелкой терке, творог разомните и чуть посолите. Добавьте все остальное (кроме соли) и замесите тесто. Раскатайте пласт толщиной 3—5 мм, вырежьте выемкой печенье, посыпьте их сверху крупной солью и выпекайте.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

400

Овсяные хлопья 2 стакана, мука 1 ст. ложка, сахар 3/4 стакана, масло 100 г, яйца 2 шт., орехи 1/2 стакана, сахар ванильный (или цедра лимона) 1 г.

Масло с сахаром и ароматическими веществами разотрите в кастрюле деревянной лопаточкой до побеления.

Растирая, постепенно добавляйте овсяные хлопья, предварительно перемешав их с пшеничной мукой и мелко нарубленными немного поджаренными орехами.

Тесто перемешайте, потом берите чайной ложкой, а другой ложкой выталкивайте его из первой на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень. После 10—15-минутной выпечки при невысокой температуре (170—200°) осторожно снимите с противня ножом.

ЛЕНИВЫЕ ВАТРУШКИ

401

Батон 1 шт., молоко 1 стакан, жир (для смазывания противня); на начинку: творог 250 г, яйца 2 шт., сахар по вкусу.

Нарежьте батон на ломтики, опустите в подслащенное молоко, а затем на каждый ломтик положите слой начинки. Выпекайте их на хорошо смазанном жиром противне, предварительно смазав сверху взбитым яйцом. Жар духовки не должен быть слишком сильным. Когда ломтики зарумянятся сверху и снизу, ленивые ватрушки готовы, можно подавать их к чаю.

САМСА

402

На тесто: мука 4 стакана, сметана 1 стакан, маргарин 6 ст. ложек, яйцо 1 шт., соль, сода, уксус по вкусу; фарш 500 г.

Самса — это пирожки, которые подаются к бульону и просто тают во рту. Делаются они так.

Маргарин разотрите, добавьте сметану, яйцо, соль, соду, уксус и взбейте. Всыпьте муку и быстро замесите тесто. Охладите, придайте форму бруска. Нарежьте ломтиками, каждый раскатайте в лепешку круглой формы. На середину ее положите мясной фарш, можно начинку из ливера, печенки, зашпигуйте края треугольником. Выпекайте 20 минут в духовке при температуре 230°.

ЛИМОННЫЕ КВАДРАТИКИ

403

Яйца 5 шт., сахар 1 1/2 стакана, кожица 1 лимона, мука 3 стакана.

Яйца в течение 15—20 минут растирайте с сахарным песком. Добавьте натертую на тарелке кожицу лимона. Тесто не должно быть очень крутым. Раскатайте его до толщины в 1 см и нарежьте на небольшие квадратики. Уложите на смазанный жиром противень и выпекайте в негорячей духовке.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

404

Сахар 1 стакан (тонкий), яйца 2 шт., масло 300 г, соль 1/2 чайной ложки, мука 3 стакана (тонких), в т. ч. немножко на подсыпку.

Сахарный песок, размягченное масло, яйца, соду, погашенную уксусом, соль смешайте и взбейте до однородной пышной массы, а потом всыпьте муку (долго не мешать, иначе тесто будет «затянутым»). Тесто разделите на лепешки и выпекайте при температуре 200°.

СЛОЕНОЕ ТЕСТО

405

Мука 3 стакана, вода 1 стакан, соль 1 чайная ложка, яйцо 1 шт., масло (250 г), смешанное с мукой (2 ст. ложки), лимонная кислота по вкусу.

Замесите тесто из муки, воды, соли, лимонной кислоты и яйца. Раскатайте небольшую лепешку и на нее положите масло, предварительно смешанное с мукой. Заверните тесто конвертиком и на полчаса уберите в холодильник.

Снова раскатайте, но только в одном направлении, снова сложите конвертиком и уберите в холодильник. Операцию повторите трижды.

После чего разделайте тесто на нужные вам изделия, стараясь лишний раз не раскатывать его, чтобы тесто оставалось слоеным. Выпекайте при температуре 200°.

БЕЗЕ

406

Сахар 2 1/2 стакана, белки яичные 6—7 шт., лимонная кислота на кончике ложки, масло (для смазки противня).

Две столовые ложки сахара и яичные белки взбейте, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в три раза.

После этого добавьте лимонную кислоту и, взбивая массу, только под конец в три приема всыпьте 2 стакана сахарного песка.

Готовую массу выкладывайте на противень, смазанный, но не чрезмерно, маслом или маргарином. Выпекайте в слабо (до 90—100°) нагретой духовке. Снимите, когда пирожные остынут.

Белок будет легче взбиваться, если сутки до этого постоит в холодильнике.

ПИРОЖНОЕ «ЭКЛЕР»

407

Масло сливочное 100 г, вода 1 стакан, соль 2 1/2 г, мука 200 г, яйца 5—6 шт., крем.

Возьмите сливочное масло, воду, соль и поставьте на огонь. Когда масса закипит, всыпьте постепенно муку; мешать — лучше деревянной ложкой — быстро, чтобы не было комочков. С огня снимите.

Когда масса слегка остынет, вбейте поочередно яйца, размешивая тесто до однородной массы. Ложкой, смоченной в воде, берите

по одному тесту и выкладывайте на противень, смазанный маслом и припудренный мукой. Выпекайте в предварительно нагретой духовке, первое время ее не открывая, чтобы тесто не осело. Пирожные сильно увеличатся в объеме, поэтому между ними надо оставлять свободное пространство.

Готовые пирожные начините кремом.

ХВОРОСТ

408

Мука 3 1/2 стакана (тонких), дрожжи 25 г, сахар 3/4 стакана, вода 1 стакан, масло сливочное 2 ст. ложки, яйца 5 шт., соль 1 чайная ложка, масло подсолнечное (для выпечки), картофель 1 шт., сахарная пудра по вкусу.

Замесите дрожжевое тесто. Раскатайте, как на лапшу, и разделайте в виде фигурок. Выпекайте в кипящем подсолнечном масле (чтобы масло не горело, бросьте в него кусочек сырой картофелины). Готовый хворост посыпьте сахарной пудрой.

ПЫШКИ РУССКИЕ

409

На тесто: мука 4 стакана, молоко 1 стакан, яйца 4 шт. (в т. ч. 1 яйцо для смазывания пышек), дрожжи 50 г, соль 1 щепотка, маргарин 100—150 г, жир (для смазывания противня); на начинку: сахар 1 стакан, масло сливочное (или маргарин) 200 г.

Замесите из 3 стаканов муки и остальных продуктов тесто, выложите его на стол и «выхаживайте», подсыпая еще около стакана муки.

Приготовьте из сахарного песка и масла начинку, перемешайте все до однородной массы.

Из теста сделайте лепешки, на них по всей поверхности нанесите чайной ложкой начинку. Затем сверните в трубочку, потом — пополам, выверните и поставьте на противень, смазанный жиром.

В течение часа выдерживайте пышки в теплом месте, затем смажьте яйцом и выпекайте 20 минут в заранее разогретой духовке.

ПРОЗЬ

410

Яйца 4 шт., мука 1 стакан, сахар 1 стакан, соль по вкусу, жир (для смазывания противня), тесто дрожжевое (на палочки).

Для приготовления нужны хлебные палочки и... хлопчатобумажные перчатки.

Перемешайте яйца, муку, сахар, соль — и тесто готово.

На горячий, смазанный жиром противень выложите чайной ложкой 5 лепешек. Выпекайте 1—2 минуты в сильно разогретой духовке. Теперь наденьте перчатки, возьмите хлебные палочки

и прижимайте к ним лепешки, придавая форму лепестков. Однако делать это нужно быстро, иначе «лепестки» остынут и раскрошатся. «Роза» готова. Поставьте ее в вазочку.

ПЕЧЕНЬЕ «АЙГУЛЬ»

411

Мука 3 1/2 стакана, сахар 2 стакана, масло 300 г, яйца 6—7 шт., повидло (или варенье) 200 г.

Масло взбейте, добавьте сахар, яйца. Смесь взбивайте 10—15 минут. Всыпьте муку, замесите тесто до густоты сметаны, выложите на противень лепешечками, выпекайте на среднем жару в духовке.

Дайте остыть, затем склейте лепешки по две тонким слоем повидла или варенья.

БУЛОЧКИ С СЫРОМ

412

Слоеное тесто; на начинку: сметана 100 г, сыр тертый 100 г, яйцо 1 шт., соль, перец по вкусу.

Нарежьте из слоеного теста кружочки диаметром 6 см. На каждый положите чайную ложку начинки, защиплите края, смажьте яйцом и поставьте в духовку на 15—20 минут.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МОРКОВИ

413

Морковь 1 кг, мука 2 стакана, сахар 2 стакана, яйца 4 шт., масло сливочное 2 ст. ложки, лимон 1 шт.

Хорошо промытую морковь сварите в подсоленной воде, очистите от кожицы, пропустите через мясорубку и протрите через сито. В эту массу положите сахар, масло, яйца, лимонную цедру, все взбейте до пышности. Добавьте муку, вымесите и раскатайте корж толщиной 1 см. Нарежьте печенье, уложите на лист, смазанный сливочным маслом, и выпекайте в духовке 10—12 минут при температуре 250°.

ПИРОГ С ГРУШАМИ

414

Яйца 4 шт., сахарная пудра (или мелкий сахар) 3/4 стакана, сахар 4—5 ложек, масло подсолнечное 3/4 стакана, молоко (или вода) 1 кофейная чашечка, мука 1 стакан, сода 1/2 чайной ложки.

4 желтка в течение 10—15 минут взбивайте с сахарной пудрой или мелким сахарным песком. Прибавьте подсолнечное масло, кофейную чашечку молока или воды, просеянную муку, в которую добавлена сода. Хорошо размешайте, выложите в смазанную маслом и подпыленную мукой форму или чудо-печку и выпекайте до светло-золотистого цвета. Выньте из духовки, поверхность

пирога плотно покройте тонкими ломтиками груш, сверху выложите взбитые в крепкую пену белки (от четырех яиц) с сахаром. Снова поставьте в духовку до образования румяной корочки.

ПИРОЖКИ «ДОМАШНИЕ»

415

На тесто: кефир 1 бутылка, сода 1/2 чайной ложки, мука (на крутое тесто), соль по вкусу; на фарш: картофель, лук, соль, перец; фритюр для жарения. Соотношение продуктов по вкусу.

Замесите тесто крутое. Тесту придайте форму бруска, нарежьте ломтиками, каждый раскатайте в лепешку круглой формы толщиной 2 мм. Положите фарш (картофель в горячем виде протирают, смешивают с пассерованным луком, соль, перец по вкусу), края соедините и защиплите, затем тонко раскатайте скалкой. Проколите вилкой и жарьте во фритюре.

ТОРТ «МАРИЯ»

416

На тесто: мука 250 г, масло сливочное 125 г, соль 1/2 чайной ложки, вода 1/2 стакана, яйцо 1 шт.; на крем: масло сливочное 200 г, сгущенное молоко 1 банка.

Смешайте муку с маслом и яйцом, чтобы не было комков, влейте воду, перемешайте, положите на противень, посыпанный мукой, и выпекайте 20 минут. Смажьте кремом.

ОРЕШКИ С НАЧИНКОЙ

417

На тесто: маргарин 250 г, мука 3 стакана, яйца 2 шт., сахар 1 стакан, сода 1/2 чайной ложки; на начинку: сгущенное молоко 1 банка, грецкие орехи по вкусу; на крем: молоко 1 стакан, масло сливочное 200 г, сахар 1 стакан, какао, смесь «Малютка» по вкусу.

Тесто готовьте из маргарина, муки, яиц, сахара. Желтки яиц соедините с сахаром, а белок добавьте к соде, погашенной в уксусе.

Хорошо размешайте и выпекайте в форме орешки.

Начинкой служит сгущенное молоко, уваренное до коричневого цвета, в которое добавляем грецкие орехи.

А если нет сгущенного молока, варим крем: молоко, масло и стакан сахара доводим до кипения, добавляем порошок какао и детскую смесь «Малютку», чтобы крем был достаточно густым.

ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ

418

На тесто: мед 250 г, мука 500 г, сахар 150 г, вода 1/2 стакана, маргарин сливочный 1 ст. ложка, яйцо 1 шт., сода 1 щепотка; на сироп: сахар 100 г, вода 1/2 ст. ложки.

Мед, воду и сахар вскипятите, всыпьте просеянную муку и размешайте до получения однородной массы. В центре сделайте углубление, положите яйцо, маргарин и щепотку соды. Тесто раскатайте колбасками, нарежьте кусочками, закатайте в муке шариками и положите на смазанный жиром лист. Выпекайте в не очень горячей духовке.

Сироп варите до тех пор, пока он не будет тянуться ниточкой. Готовые пряники полейте этим сиропом.

«СНЕГОВИК»

419

Тесто дрожжевое; для глазури: сахарная пудра 250 г, сок 1 лимона, белок яичный 1 шт., изюм, фрукты (на украшение).

Из обычного сдобного дрожжевого теста выпекайте бриоши — булочки, состоящие из четырех небольших шариков теста — три снизу, один сверху.

Для «снеговика» бриоши надо делать большими, чтобы «снеговик» получился крупным. Когда бриоши остынут, покройте их глазурью.

Для глазури просейте сахарную пудру, соберите в холмик, сделайте сверху углубление и влейте туда сок лимона.

Отдельно взбейте белок и половину пены влейте в пудру. Перемешайте и частями влейте остальной белок. Массу взбейте миксером минут десять — она должна быть блестящей и пенистой. Полейте ею «снеговика» сверху, с головы, открытые места булочки замажьте лопаточкой. И сразу же, пока не высох, украсьте: сделайте из изюма глаза, из фруктов — нос и рот.

Такой аппетитный «снеговик» украсит новогодний стол.

КЕКС ЛИМОННЫЙ

420

Масло сливочное 1/2 стакана, сахарный песок 1/2 стакана, яйца 4—5 шт., мука 1 стакан, картофельная мука 1 ст. ложка, лимон 1/2 шт.

Сливочное масло разотрите с сахарным песком, постепенно введите яичные желтки и тщательно разотрите.

Добавьте просеянную пшеничную муку, картофельную муку, цедру лимона и все тщательно вымешайте. Введите взбитые в густую пену яичные белки и осторожно перемешайте. Массу (она должна быть однородной) выложите в смазанную маслом и посыпанную пшеничной мукой форму и выпекайте 45—50 минут при 200—220°.

КОНДИТЕРСКАЯ КОЛБАСКА

421

Вода 3 стакана, сахар 1 стакан, какао 2 ст. ложки, масло сливочное 200 г, печенье 400 г, орехи 6 шт., ванилин по вкусу.

Разведите в воде сахарный песок и какао. Прокипятите эту массу со сливочным маслом, добавьте ванилин, печенье, орехи. Все смешайте в однородную массу и заверните во влажную целлофановую бумагу, придав ей удлиненную форму. Поставьте на час в холодильник.

КЕКС «СНЕЖИНКА»

422

Сгущенное молоко 1 банка, картофельная мука 6 ст. ложек, сода 1/2 чайной ложки, лимон 1 шт., яйцо 1 шт.

Яйцо разотрите, добавляя постепенно молоко. Затем добавьте натертую на мелкой тарелке цедру и сок половины лимона. Картофельную муку смешайте с содой и соедините с приготовленной массой.

Дно формы застелите промасленной белой бумагой (лучше пергаментом). Хорошо смажьте всю форму маслом и обильно посыпьте мукой. Вылейте в форму приготовленное тесто и выпекайте в духовке на слабом огне. Готовность кекса определяют, воткнув в него деревянную лучинку. Если она после этого останется сухой — кекс готов.

ПИРОГ «СЕВЕРЯНКА»

423

Маргарин 250 г, мука 2 1/2 стакана, сметана 200 г, соль по вкусу.

Маргарин порубите с мукой, вылейте сметану и все хорошо размешайте. Соберите тесто в комок, заверните в целлофан и положите на 3 часа на холод. Затем 2/3 теста раскатайте и положите на сковороду так, чтобы осталось тесто для бортов.

Положите начинку (если варенье или свежие ягоды, то добавьте немного крахмала или белок яйца). Заверните борта и соедините их полосками, сделанными из оставшегося теста.

ПЕЧЕНЬЕ «ХРИЗАНТЕМЫ»

424

Яйца 4 шт., сахар 200 г, масло сливочное 300 г, сметана 1 ст. ложка, мука по потребности, мисло (для смазывания противня).

Яйца взбейте с сахарным песком, добавьте слегка растопленное сливочное масло, сметану, муку, чтобы тесто было достаточно густое. Полученную массу пропустите через мясорубку и шарами аккуратно уложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке при средней температуре.

РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

425

Яблоки 600 г, сахар 1 стакан, творог 100 г, масло (или маргарин) 100 г, мука 1 стакан.

Очистите от кожицы и сердцевинки яблоки, разрежьте каждое на 8 частей и каждую часть нарежьте поперек тонкими пластинками. Масло разотрите с творогом в однородную массу, посолите, соедините с мукой. Полученное тесто разрежьте пополам и поставьте в холодильник на 3 часа. Остуженное тесто раскатайте на два коржа, каждый покройте нарезанными яблоками, сверху густо засыпьте сахарным песком, сверните рулетом, смажьте яйцом и поставьте печь в духовку со средним жаром. Когда рулет хорошо зарумянится, выньте из духовки.

Опытная хозяйка знает, что...

◆
Выпеченный кекс не оставляют в форме. Нужно перевернуть сейчас же и оставить дном кверху.

◆
Тесто для кекса получается пышным и легким, когда его размешивают широкой деревянной ложкой.

◆
Чтобы легко вынуть торт из формы, тотчас, как достанете форму из духового шкафа, поставьте ее на тряпку, намоченную холодной водой.

◆
Чтобы разрезать торт поперек — пока он горячий, — надрезают его ножом, в место разреза вкладывают нитку и, потягивая ее в одну и другую стороны, перерезают торт.

◆
Чтобы предохранить от пригорания коржики или бисквиты, которые печете на железном листе, посыпьте дно духовки мелкой сухой солью или положите под лист кусок густой проволочной сетки по величине листа.

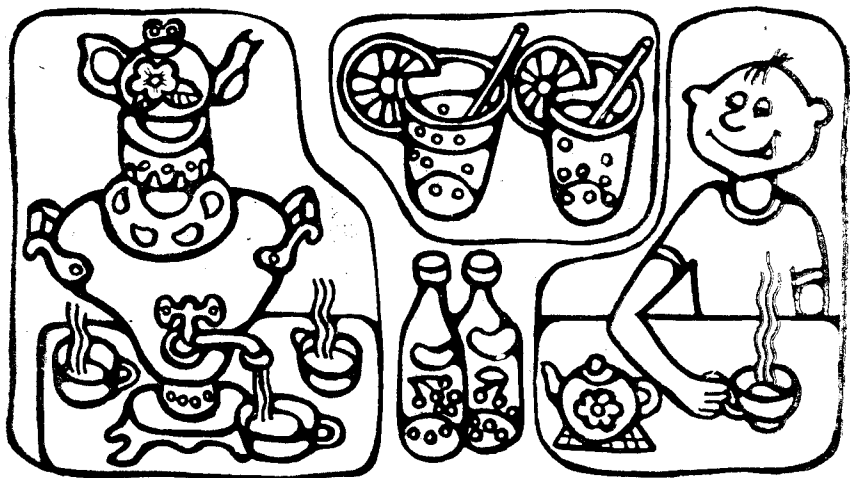
◆
Когда мелкие бисквиты или коржи не отстают от листа, поставьте лист над паром.

◆
Чтобы изделия из теста не поглощали много жира, нужно жарить их на сильном огне, предварительно влив в жир чайную ложечку уксуса.



НАПИТКИ

426 · 455



ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

426

Вода 1 л, сушеная кожица кислых яблок 100 г, сахар, мед по вкусу.

Слегка поджаренные в духовке кожицы положите в холодную воду, вскипятите и дайте настояться 10—15 минут.

Подайте с сахаром и медом.

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

427

Вода 1 л, сушеный липовый цвет 1/4 стакана, сахар (или мед) по вкусу.

В кружку всыпьте липовый цвет, залейте его кипятком, дайте 10—15 минут настояться (кружку накройте матерчатой салфеткой, чтобы сохранился аромат).

Липовый цвет можно положить и в холодную воду, вскипятить и оставить на 10 минут настояться.

Подавайте с сахаром или медом.

МЯТНЫЙ ЧАЙ

428

Вода 1 л, сушеная мята 2—3 ст. ложки, сахар (или мед) по вкусу.

В кипяток засыпьте мяту, посуду накройте, дайте чаю настояться, процедите.

Подавайте с лимоном и сахаром.

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

429

Яблоки, груши, лимон, апельсин, клубника, черная смородина, малина, сахар, чай горячий. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарежьте дольками фрукты, положите ягоды, засыпьте сахарным песком и дайте постоять 30 минут. Залейте фрукты не очень крепким горячим чаем, плотно закройте посуду крышкой и укутайте: пусть чай получше настоится. Через час можно подавать его к столу — теплым или же охлажденным.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

430

Молоко 4 стакана, шоколад 80 г, сахар по вкусу.

Натертый шоколад засыпьте в холодное молоко, помешивая, вскипятите. Посластите по вкусу.

МЯТНЫЙ НАПИТОК

431

Вода, лимонная кислота, сахар, мята, лед. Соотношение продуктов по вкусу.

Воду вскипятите вместе с лимонной кислотой, сахаром, в кипящую воду засыпьте мяту, остудите, процедите. Подайте холодным с кусочками льда, в которых заморожены веточки мяты.

Мятный напиток можно готовить с тмином, ромашкой, а также с яблочным соком.

БРУСНИЧНЫЙ НАПИТОК

432

Вода 1 1/2 л, брусника 1 стакан, сахар 1/2 стакана.

Бруснику переберите, промойте, разомните, выдавите через марлю. Выжимки залейте холодной водой, вскипятите, процедите, добавьте сахар, сок и остудите.

ТОМАТНЫЙ НАПИТОК

433

Томатный сок, соль, перец, мята сушеная, белок яичный, укроп. Соотношение продуктов по вкусу.

Томатный напиток вскипятите, добавьте соль, перец, всыпьте сушеную мяту, закройте крышкой; как остынет, процедите. Края стакана обмажьте белком, обмакните в мелкорубленный укроп, затем осторожно влейте в стакан остывший холодный томатный напиток.

СБИТЕНЬ

434

Сахар 100 г, мед 150 г, вода 1 1/2 л, гвоздика 3—4 шт., корица на кончике ножа, сушеная мята 2 чайные ложки, лавровый лист по вкусу.

Мед разведите в стакане воды, вскипятите и снимите пену.

Отдельно в 1 стакане воды прокипятите сахар. Затем соедините сиропы и проварите на слабом огне, не допуская заметного кипения, так, чтобы часть воды выпарилась. В оставшейся воде отварите пряности и травы в течение 10 минут, затем дайте настояться еще 10 минут и соедините с сиропом.

Употребляйте горячим.

НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ 435

Сок малины, холодный чай, сахар. Соотношение продуктов по вкусу.

Заморозьте в холодильнике сок малины, положите в каждый стакан по 2—3 кусочка этого замороженного сока и залейте сладким холодным чаем.

МАЛИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ 436

Вода 1/2 стакана, варенье малиновое (или джем) 1 ст. ложка, молоко 1 ст. ложка.

Смешайте и взбейте воду, малиновое варенье или джем, лимонный сок, столовую ложку молока. Коктейль подавайте охлажденным.

КОКТЕЙЛЬ «БОДРОСТЬ» 437

Молоко 1 стакан, какао 1 ст. ложка, желток яичный 1 шт.

Смешайте и взбейте в миксере молоко, какао и желток.

ТОМАТНОЕ МОЛОКО 438

Молоко 1 стакан, помидоры 2—4 шт., сок лимона 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Взбейте в миксере молоко, очищенные от кожуры помидоры, соль и лимонный сок.

МОРКОВНОЕ МОЛОКО 439

Молоко 1 стакан, морковь (тертая) 50 г, сахар 1 чайная ложка.

В миксер влейте молоко, добавьте тертую морковь, сахар и взбейте.

КОКТЕЙЛЬ «АЛЕНУШКА» 440

Молоко 1/2 л, варенье 50 г, желток яичный 1 шт.

Взбейте молоко с любым вареньем. Чтобы смесь была особенно питательна, можно добавить в нее желток.

КОФЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ 441

Желток яичный 1 шт., кофе 3 ст. ложки, сметана 1 ст. ложка, молоко (немного).

Желток, крепкий кофе, немного молока и сметаны смешайте, взбейте в миксере 30 секунд и сразу подайте на стол.

ФРУКТОВЫЕ СЛИВКИ 442

Яблоки 2 шт. (или 200 г ягод), белок яичный 1 шт., сок лимона 1 чайная ложка, сахарная пудра 80 г.

Очистите запеченные в духовке большие яблоки, выньте семена и сердцевину, положите в миксер вместе со взбитым белком, лимонным соком и сахарной пудрой и взбивайте до тех пор, пока не образуется густая пена. Вместо яблок можно взять любые протертые ягоды.

КОКТЕЙЛЬ «СКАЗКА» 443

Малиновый сироп 80 г, абрикосовый сок 160 г, виноградный сок 80 г, лед пищевой 80 г. Соотношение продуктов из расчета на 400 г коктейля.

Положите в стаканы кусочки льда. Затем налейте, соблюдая следующую последовательность: малиновый сироп, сок абрикосовый, сок виноградный.

«НИКШТУКАС» 444

Вода кипяченая 140 г, мед 100 г, виноградный сок (или другой прозрачный сок) 140 г.

В теплой кипяченой воде разведите мед, добавьте виноградный сок и охладите напиток. При подаче к столу добавьте ломтик лимона или несколько капель лимонного сока.

ИЗЮМНЫЙ НАПИТОК

445

Вода 3 л, изюм 800 г, цедра и сок 1/2 лимона.

Промытый изюм залейте водой, добавьте лимонную цедру и при слабом кипении варите 20—25 минут. Отвар процедите, отожмите изюм. В конце влейте в напиток лимонный сок.

КВАС «ПЕТРОВСКИЙ»

446

Русский квас 3 л, мед 150 г, хрен 70 г.

В перебродивший квас (готовьте его, уменьшив на треть количество положенного по рецепту сахара)* положите мед и натертый на крупной терке хрен. Перемешайте и охладите. Не забудьте процедить его перед тем, как подавать к столу.

КОКТЕЙЛЬ «РУССКИЙ ЛЕС»

447

Лимон, сахарная пудра, мороженое фруктовое, сироп шиповника, сок березовый. Соотношение продуктов по вкусу.

Вначале на бокале, в котором будете подавать коктейль, сделайте сахарный ободок (края стакана смочите лимоном, а затем погрузите в сахарную пудру).

В миксер положите фруктовое мороженое, влейте сироп шиповника и березовый сок. Хорошо взбейте.

Полученную смесь осторожно, чтобы не повредить сахарный ободок, вылейте в бокал.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА

448

Отвар шиповника 1/2 стакана, кефир 1/2 стакана, сахар по вкусу.

В крепкий отвар шиповника влейте кефир и перемешайте. Добавьте по вкусу сахарный песок. Подайте сразу.

НАПИТОК ИЗ СВЕКЛЫ

449

Свекла, сахар, вода, сок черной смородины, пряности. Соотношение продуктов по вкусу.

Очищенную свеклу протрите и отожмите сок. Добавьте сахар

* Рецепт кваса см. на с. 44 (рецепт 124).

и варите до загустения. Охладите. Влейте кипяченую воду, сок черной смородины и хорошо перемешайте. В напиток можно добавить гвоздику, корицу или ванилин.

ЛИМОНАД

450

Лимоны 5 шт., сахар 300 г, вода 2 л.

Нарежьте лимон, выньте зернышки, положите лимоны в кастрюлю, засыпьте сахаром, залейте водой и кипятите, пока не выкипит пятая часть воды. Подавайте лимонад на стол обязательно охлажденным.

«ОСЕННИЙ САД»

451

Яблоки 1 кг, сахар 150 г, лимонная кислота 10 г (или сок лимона). Соотношение продуктов в расчете на трехлитровую банку.

Яблоки, сахар, лимонную кислоту или сок лимона залейте крутым кипятком, накройте крышкой, стерилизуйте 20 минут. Напиток готов. Закатайте и храните в обычных условиях.

«СТАРИК ХОТТАБЫЧ»

452

Кефир 120 г, клубничный сироп 30 г, корица (молотая) на кончике ножа, шоколад по вкусу.

Холодный кефир, клубничный сироп, молотую корицу смешайте, взбейте, посыпьте тертым шоколадом.

«РАСТРЕПКА»

453

Простокваша (или кефир) 1 л, черная смородина 150 г, сахар 2 ст. ложки.

Смородину вымойте, протрите сквозь частое сито, размешайте с простоквашей или кефиром, добавьте сахар и тщательно «растреплите».

«ПЫЛАЮЩИЙ АЙСБЕРГ»

454

Белки яичные 4 шт., сахар 3/4 стакана, орехи 1 стакан, ванилин по вкусу.

Взбейте в крутую пену белки с сахаром. Добавьте ванилин и жареные орехи. В широкие бокалы влейте вишневый или клубничный сок, можно и брусничный морс, сверху горкой выложите полученную массу.

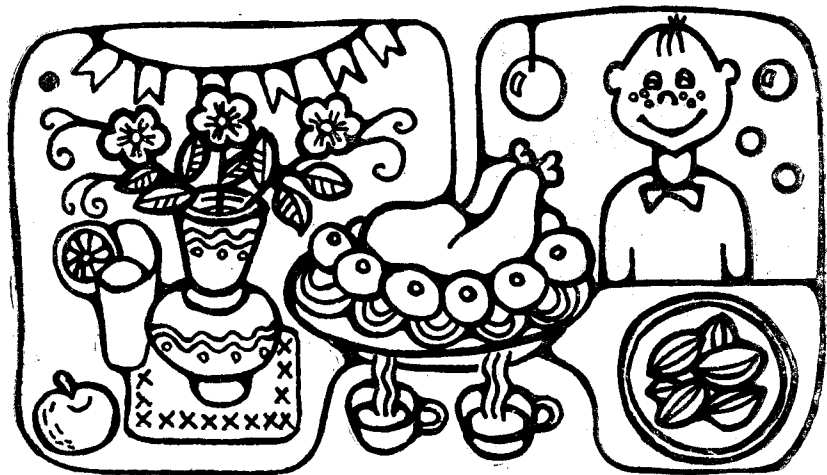
Фрукты (консервированные), лимоны, апельсины, вино сухое, белки яичные, сахар. Соотношение продуктов по вкусу.

Нарежьте кусочками фрукты из компота «Ассорти», лимоны, апельсины и залейте все сухим вином. Поставьте на сутки в холодильник. Подавая на стол, украсьте белками, взбитыми с сахаром.



РАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

456 · 476



ИКРА ЗЕРНИСТАЯ

456

Икра зернистая, масло сливочное, лук зеленый.

Подается в икорницах с наколотым льдом, которые устанавливают на блюдо с полотняной салфеткой. К зернистой икре на банкетах, приемах, праздничных обедах подают горячие калачи, расстегаи, мелко нарезанный зеленый лук и сливочное масло.

КРАБЫ ЗАЛИВНЫЕ

457

Крабы, желе, помидоры (свежие), горошек зеленый, морковь, огурцы (свежие), тесто, листья салата. Соотношение продуктов по вкусу.

Блюдо готовится в форме, в которую вливают немного желе и охлаждают.

Затем форму нужно заполнить крупными кусочками крабов, освобожденными от костных пластинок, свежими помидорами, зеленым горошком, вареной карбованной (нарезанной фигурным ножом) морковью, на середину положите мелкие кусочки крабов; все это залейте сверху желе и охладите. Перед подачей форму опустите на несколько секунд в горячую воду и выложите содержимое на подставку из теста, установленную на круглое блюдо.

Вокруг разложите свежие огурцы, помидоры, вареные овощи, треугольники желе.

Блюдо украсьте листьями салата.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ — ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ОРЕХАМИ

458

Чернослив 400 г, орехи грецкие (очищенные) 1 стакан, чеснок 3—4 зубчика, сок лимона, соль, майонез, сахарная пудра по вкусу.

Промойте крупный чернослив, залейте его холодной водой и оставьте на несколько часов. Когда сливы набухнут (следите, чтобы не слишком размякли), осторожно выньте из них косточки — форму сливы должны сохранить. Очищенные грецкие орехи разотрите в ступке с чесноком до однородной массы, добавьте немного соли, лимонного сока, еще раз тщательно перемешайте. А теперь нафаршируйте этой массой чернослив, уложите его в салатник и залейте майонезом, смешанным с небольшим количеством сахарной пудры.

ЯЙЦА С СЫРНЫМ КРЕМОМ

459

Яйца, масло сливочное, сыр, зелень, гарнир. Соотношение продуктов по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца разрежьте поперек на две половинки, выньте желтки, разотрите их со сливочным маслом, добавив тертый сыр и рубленую зелень. В полученную массу положите сметану маленькими порциями, разотрите, чтобы получилась однородная масса. Посолите и поперчите. У белков срежьте верхушки, чтобы половинки яиц, не падая, стояли на блюде. Дно блюда сплошь выложите зеленью, на нее поставьте половинки яиц. Затем заполните их сырным кремом, украсьте веточками зелени. По краям блюда положите гарнир: отварной картофель, зеленый лук, отварную морковь, свеклу.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БУЛОЧКИ

460

Булочки, начинка, сметана. Соотношение продуктов по вкусу.

Маленькие, трехкопеечные булочки разрежьте пополам вдоль и аккуратно вырежьте мякиш. На нижние половины булок положите начинку: из отварного картофеля и грибов, из брынзы с томатом и луком, из тертого сыра с чесноком и т. д.

Верхние половины смажьте сметаной, плотно закройте булочки и поставьте в духовку, чтобы слегка подрумянились. Подайте горячими.

«СПУТНИК» [сразы рубленые из кур]

464

Курица 1 шт., хлеб 15% от веса мяса, яйцо 1/4 шт., орехи грецкие (толченые) 10 г, лук рубленый 10 г, масло сливочное 10 г на 100 г фарша, масло топленое (побольше), вишни из компота, сухари белые, гарнир по вкусу.

Мякоть куриного мяса проверните в мясорубке, добавьте немного белого, вымоченного в молоке хлеба. Из четверти яйца, толченых грецких орехов, рубленого лука (пассерованного), вишен из компота (без косточек), сливочного масла приготовьте фарш. Смешайте с мясом и придайте изделиям форму ракеты. Сразы нужно обвалить в белых сухарях и жарить в большом количестве топленого масла.

Подают их с картофелем-соломкой, зеленым горошком, корнитоном и лимоном.

«ДРУЖБА» [фаршированное филе]

465

Говяжья вырезка 150 г; на фарш: печень куриная, лук «фри», яйца, грибы (белые или шампиньоны), соль, перец, зелень. Соотношение продуктов из расчета по 30 г на порцию.

Отбейте говяжью вырезку, поперчите и посолите ее. Нафаршируйте смесь из жареной и рубленой куриной печени, жареного лука «фри», рубленого яйца, грибов жареных (белых или шампиньонов).

В фарш положите перец и соль, добавьте рубленую зелень: петрушку, укроп. Чтобы фарш не распадался, этот мясной «листочек» с начинкой перевяжите ниткой и жарьте в топленом масле. Подавая к столу, нитку снимите. На гарнир идут маринованные овощи, картофель, жаренный соломкой, зелень, лимон.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ ЗАЛИВНАЯ

466

Говядина, желе, яйца, огурцы (свежие), помидоры (свежие), зелень петрушки. Соотношение продуктов по вкусу.

Говядину тушите крупными кусками так же, как рулет мясной, а на бульоне, оставшемся после тушения, приготовьте мясное желе и осветлите его. На противень налейте желе слоем 0,5 см и после охлаждения положите на него нарезанную на куски говядину, украсьте кружочками яиц, свежих огурцов и помидоров, веточками зелени петрушки и полностью залейте желе.

Когда оно застынет, куски мяса с желе вырежьте и уложите на овальное блюдо. В соусниках можно подать хрен с уксусом.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ ЗАЛИВНАЯ

467

Курица 1 шт., яйца 6 шт., молоко 1/2 стакана, масло сливочное 100 г, желатин 1 ст. ложка, бульон осветленный 750 г, соль по вкусу. Соотношение продуктов из расчета на 4 порции.

Из яиц, молока, слегка растопленного масла приготовьте омлетную массу. Курицу ошпарьте и тщательно обработайте, удалив внутренности, зашейте. Пальцами осторожно отделите кожу по всей поверхности тушки и через шейное отверстие влейте хорошо взбитую омлетную массу. Отверстие зашейте, тушку заверните в марлю, залейте горячей водой и варите на медленном огне. Готовую курицу охладите, нарубите на куски и выложите на блюдо. Приготовьте желе, для чего предварительно замоченный желатин растворите в горячем осветленном бульоне, доведите его до кипения, затем процедите. Перед подачей к столу блюдо украсьте овощами, зеленью, лимоном, залейте желе и дайте застыть.

КУРИЦА С ВОСТОЧНЫМ СОУСОМ

468

Курица 1 шт., белый хлеб 100 г, сыр 60 г, масло сливочное 80 г, соль, перец, зелень по вкусу.

Выпотрошенную и опаленную курицу промойте и нафаршируйте кубиками очищенного белого хлеба, нарезанным кубиками сыром, сливочным маслом, положите туда же куриные потроха. Курицу зашейте, посолите, поперчите и слегка смажьте маргарином. Влейте в чугунную сковородку полстакана воды, положите курицу и поставьте в духовку. Жарьте, поливая соком. Готовую курицу выложите на блюдо, вытащите нитку, украсьте курицу маринованными фруктами и соленьями. К курице подайте соус: растолките орехи и зелень с чесноком, добавьте немного томатного соуса, черного перца и перемешайте.

Мясо 1 кг, лук репчатый 2 головки, сметана 200 г, сыр 20 г, масло сливочное 100 г, мука 100 г, зелень, соль, перец по вкусу.

Кусок мяса сначала слегка отварите, а потом зажарьте в духовке до готовности. Остудите, разрежьте на порции.

Поджарьте мелко нарезанный лук в большой чугунной сковороде, добавьте немного муки и снова слегка поджарьте на тихом огне, потом разведите сметаной и бульоном, слегка остудите. Взбейте желтки и введите в соус, посолите и поперчите.

Положите порции мяса на эмалированное блюдо. Залейте все соусом, в который можно добавить вареных грибов, посыпьте тертым сыром и дайте подрумяниться в духовке. Выложив на блюдо, подайте на стол.

ЗРАЗЫ ПО-ПОЛЬСКИ

467

Говядина по потребности, лавровый лист 1 шт., лук репчатый 1 головка, морковь 1 шт., сметана 1 ст. ложка, грибной отвар (немного), мука (для панировки); на фарш: лук репчатый 2 головки, яйца 2 шт., грибы (сушеные) 6—8 шт., соль, перец по вкусу.

Мякоть говядины нарежьте поперек волокон кусками толщиной 1 см (если кусок небольшой, удобнее резать его не строго поперек, а наискосок). Мясо хорошо отбейте, посолите с обеих сторон.

Приготовьте фарш: запассеруйте мелко нарезанные луковицы, отварите яйца вкрутую и сварите предварительно замоченные сушеные грибы (в той же воде, в которой они замачивались). Все мелко порубите на доске, посолите и перемешайте.

На середину каждого куска мяса положите полную чайную ложку фарша, заверните конвертиком, чтобы не выпала начинка, и перевяжите крест-накрест толстой ниткой.

Обваляйте зразы в муке, обжарьте и потушите в небольшом количестве подсоленного грибного отвара. Добавьте туда лавровый лист, луковицу, морковь и сметану.

ГОВЯДИНА, ШПИГОВАННАЯ ЧЕСНОКОМ И МОРКОВЬЮ (целым куском)

468

Говядина по потребности, чеснок 8—10 зубчиков, морковь 3 шт., лук репчатый 1/2 головки, петрушка и сельдерей по 1 кор-

ню, лист лавровый 3—4 шт., перец черный 6—8 горошин, цедра лимона 1/4 шт., перец, соль, мята, зелень петрушки по вкусу, мука (для обжаривания).

Говядину очистите от пленок, вымойте, обсушите полотенцем. Приготовьте чеснок, морковь. Каждый зубчик разрежьте вдоль на несколько частей, чтобы получились кусочки толщиной 1 1/2—2 мм, морковь нарежьте брусочками такой же толщины, но 2—2 1/2 см длиной.

Шпигуйте мясо правильно: острым нешироким ножом делайте проколы и, не вынимая ножа, по лезвию вводите внутрь кусочки чеснока и моркови. Нашпигованное мясо натрите солью, молотым перцем, слегка посыпьте мукой и обжарьте со всех сторон на раскаленной сковороде до румяной корочки.

Обжарили — положите мясо в гусятницу. Ополосните сковороду, на которой оно жарилось, горячей водой и залейте ею мясо. Вода должна покрывать его не менее чем на треть. Добавьте небольшую разрезанную пополам луковицу, морковь, петрушку и сельдерей, лавровый лист, черный перец, цедру лимона и (на любителя) сушеную мяту. Тушите в закрытой гусятнице на слабом огне. Не забудьте 2—3 раза перевернуть мясо, а пробуя, не готово ли, не слишком часто прокалывайте его. Остыть готовому мясу дайте в соку. Перед тем как подать, нарежьте его осторожно острым ножом наискось или поперек волокон кусочками не толще сантиметра. Уложите на плоское блюдо «чешуей» и украсьте веточками петрушки.

СОСИСКИ В КАРТОФЕЛЬНОМ ТЕСТЕ

469

Сосиски 500 г, картофель 1 кг, маргарин 80 г, крупа манная 110 г, яйца 2—3 шт., мука 300 г, масло сливочное 50 г.

Горячий картофель пропустите через мясорубку, вбейте одно яйцо, всыпьте манную крупу и муку, посолите, и эту массу хорошо вымешайте. Картофельное тесто раскатайте на доске, посыпанной мукой, порежьте на прямоугольники, соответствующие длине и ширине сосисок. С сосисок снимите пленку и заверните в полученные прямоугольники, зашивая края теста со всех сторон.

Яйцо смешайте с растопленным, но не горячим маслом и смажьте им сосиски в тесте, уже выложенные на противень.

САНДВИЧИ

470

Хлеб белый (черствый) 1 батон, масло сливочное 75 г; на пасту: сырок плавленый 1 шт., майонез 2 ст. ложки, орехи грецкие (очищенные) 1 стакан, чеснок 4—5 зубчиков.

У батона срежьте корку, придав ему форму прямоугольника, затем разрежьте его вдоль на две половины. Одну часть густо смажьте маслом, на нее положите сырую пасту, закройте другой половиной батона, заверните в полиэтиленовый мешочек и положите в холодильник, чтобы хлеб пропитался пастой. Перед подачей нарежьте батон поперек на сэндвичи одинакового размера и положите на блюдо с зеленью.

Пасту сделайте так: пропустите через мясорубку чеснок и очищенные орехи. Разотрите с майонезом плавленный сырок и все смешайте с орехово-чесночной массой.

ВОЛОВАНЫ

474

Мука 700 г, маргарин сливочный 470 г, яйца 2 шт. (и еще 1 шт. для смазки), соль 8 г, вода 300 г, столовый уксус (или лимонная кислота) по вкусу.

Так называются пирожки круглой формы из слоеного теста. Они выпекаются без начинки, начинка кладется в них потом.

Если нет опыта приготовления слоеного теста, можно купить в магазине кулинарии готовое.

Тесто раскатайте пластом толщиной 3—4 мм, вырежьте круглые небольшие лепешки. Половину их уложите на противень, смоченный водой, а у второй части лепешек вырежьте по центру отверстие и потом уложите их на кружки, находящиеся на противне, слегка прижав по краям. Перед тем как ставить в духовку, волованы смажьте яйцом.

В готовые волованы можно положить любой фарш: грибной, сырный, мясной или селедочный — и слегка сбрызнуть столовым вином.

КОЛБАСКИ ПО-ИЗВОЗЧИЧЬИ

475

Сосиски (или колбаса вареная), горчица, жир свиной, хлеб, огурец (соленый), помидоры (свежие), лук зеленый с солью. Соотношение продуктов по вкусу.

Сосиски или вареную колбасу перед жареньем на решетке или на шампуре обмажьте горчицей и окуните в растопленный свиной жир. Жарьте на слабом огне, чтобы не лопались. После того как с сосисок потечет сок и они прожарятся, уложите их на ломти поджаренного хлеба, подайте с соленым огурцом, свежими помидорами и зеленым луком с солью. Из напитков к сосискам на шампуре рекомендуется пиво.

БУЖЕНИНА НА ВЕРТЕЛЕ

473

Свинина 1 1/2—2 кг, чеснок 3—4 дольки, перец красный (молотый), соль по вкусу.

В куске свинины с прожилками жира сделайте глубокие проколы и вложите туда кусочки чеснока. Посолите, густо обсыпьте красным перцем, увяжите шпагатом (наподобие копченой колбасы), чтобы мясо не перегибалось во время жаренья. После этого насадите мясо на вертел и жарьте на среднем огне полтора часа.

ОКОРОК ЖАРЕННЫЙ

474

Окорок свиной 5—6 кг, лук репчатый 2 головки, лист лавровый 2—3 шт., грибы 300 г, вино (белое столовое) 1 стакан, чеснок 4—5 долек, соль, перец по вкусу. Соотношение продуктов из расчета на 20—25 человек.

Оставьте на окороке слой сала не более 1—2 см, натрите солью, смешанной с перцем и толченым чесноком. Поставьте в духовку на 1 1/2—2 часа. В вытопившийся на противне жир и сок добавьте стакан столового вина и этой смесью поливайте окорок во время жаренья. Готовый окорок положите на блюдо, а образовавшуюся на противне подливку процедите, слейте в соусницы и подавайте отдельно к столу. Окорок обложите грибами, обжаренными с луком.

ПЕСОЧНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

475

Мука 2 стакана, соль 1/2 чайной ложки, желток яичный 1 шт., маргарин 150 г, вода 4—6 ст. ложек.

Муку, соль, маргарин изрубите ножом, затем добавьте воду, желток и замесите тесто.

Поставьте в холодное место на 30 минут.

Раскатайте тонко тесто, выдавите кружочки и выпекайте при температуре 250°.

МОРОЖЕНОЕ «СЮРПРИЗ»

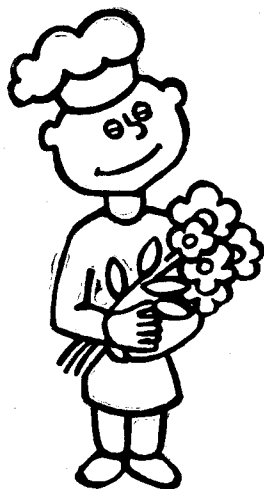
476

Бисквит, фрукты консервированные, мороженое. Соотношение продуктов по вкусу.

На металлическое блюдо положите ломтики готового бисквита. На бисквите сверху расположите консервированные фрукты, на-

резанные тонкими ломтиками (яблоки, груши, айву), а поверх фруктов — мороженое пломбир (один большой или два маленьких брикета). Сверху мороженое украсьте слоем фруктов, а затем снова положите бисквиты.

Предварительно охлажденный яичный белок взбейте с сахарной пудрой, покройте им верх и бока подготовленного бисквита. Скорее поместите его на 1—2 минуты в духовку (жар должен быть не менее 260°). Бисквит сверху запечется корочкой, а внутри — вот он, сюрприз: холодное, обжигающее мороженое!



3 АГОТОВКИ НА ЗИМУ

477 · 500



РЫБА СОЛЕНАЯ ПО-КОЛЫМСКИ

477

Рыба (филе) 1 кг, соль 1 ст. ложка, сахарный песок 1 чайная ложка, лимон 1 шт., лавровый лист, перец (горошком) по вкусу.

Рыбное филе уложите рядами в эмалированную посуду, предварительно пересыпав смесью соли и сахарного песка.

Каждый слой рыбы переложите тонко нарезанными кружочками лимона. Сверху положите груз и после того как рыба даст сок (примерно через сутки), переложите ее: верхний слой вниз, нижний — вверх.

Выдерживайте трое суток в прохладном месте.

Хранить рыбу лучше в холодильнике.

СУПОВАЯ ЗАПРАВКА

478

Морковь 1 кг, помидоры 1 кг, лук репчатый 1 кг, перец 600 г, укроп 300 г, петрушка 300 г, соль 800 г.

Натрите на крупной терке морковь, нарежьте очень мелко помидоры, репчатый лук, болгарский перец, зелень укропа и петрушки. Коренья петрушки натрите на терке. Добавьте соль и все тщательно перемешайте.

Уложите в стерилизованные банки и закройте стеклянной или полиэтиленовой крышкой.

Храните в темном и прохладном месте.

Заправку можно использовать не только для супов, но и для вторых блюд, добавлять в соус.

ПРИПРАВА К БОРЩУ

479

Помидоры и сладкий перец (красный) поровну, соль по вкусу.

Для нее возьмите поровну помидоров и красного сладкого перца, пропустите их через мясорубку, посолите по вкусу. Затем массу доведите до кипения, варите 1—2 минуты, не больше, и снимите с огня. Тут же разложите в подготовленные небольшие банки, закройте обычными полиэтиленовыми крышками. Стерилизация не требуется. Приправа прекрасно стоит в холодном месте всю зиму.

В борщ добавляют как обычный томат, но вкус у нее острее, ароматнее.

СОЛЕНЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

480

Перец по потребности, вода 3 л, уксус 9-процентный (или томатный сок) 1/2 л, масло растительное 1/2 л, соль (крупная) 1 граненый стакан, сахар 1 стакан.

Приготовьте рассол из воды, 9-процентного уксуса (вместо него можно взять столько же томатного сока), растительного масла, граненого стакана крупной соли и такого же, но не полного (на палец ниже) стакана сахарного песка.

Перец вымойте, просушите. Хвостики можно отрезать и вынуть семена, а можно и оставить — целые перцы будут более красивыми. Варите их в кипящем рассоле около 5 минут, пока не станут мягкими и не изменят цвет. Вынимайте шумовкой и тут же плотно уложите в подготовленные банки, лучше литровые.

Заливать перец рассолом не требуется — плоды плотно прилягут друг к дружке. Закупоривайте горячими.

ОСТРАЯ ПРИПРАВА

481

Горький перец (красный) 200 г, сладкий перец 500 г, чеснок 300 г, помидоры 500 г, хмели-сунели 50 г, соль 150 г, масло растительное 50 г.

Промойте сладкий перец, очистите его и, нафаршировав очищенными дольками чеснока, пропустите через мясорубку (для того чтобы внутренние стенки перца впитали эфирные масла чеснока). Красный горький перец без плодоножки и спелые помидоры тоже пропустите через мясорубку. Добавьте, если есть, смесь душистых трав — хмели-сунели, еще раз все вместе пропустите через мясорубку. Посолив, тщательно перемешайте, добавьте толченые грецкие орехи. Храните в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой.

ПРИПРАВА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

482

Баклажаны, укроп, соль, масло подсолнечное. Соотношение продуктов по вкусу.

Баклажаны сложите в большую посуду, лучше всего эмалированную, и поставьте без воды в нежарную духовку на 2—3 часа. Когда баклажаны станут мягкими, протрите их через сито или дуршлаг, снова сложите в кастрюлю, добавьте мелко нарезанный укроп, соль по вкусу и тушите на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорели. Затем остудите, переложите в банку, залейте сверху подсолнечным маслом, герметически закупорьте и храните в холодном месте.

ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

483

Баклажаны 10 кг, уксус 9-процентный 1/2 л, чеснок 200 г, горький перец (стручковый) 200 г, сладкий перец (болгарский) 1/2 кг, масло растительное 1/2 л, соль (крупная) около стакана, душистый перец (горошком) по вкусу, лавровый лист 10 шт., петрушка 1 пучок.

Баклажаны отварите в соленой воде (уйдет на это приблизительно полстакана соли), пока не станут мягкими. Разрежьте их вдоль, уложите под пресс. Через 5 часов выньте, разрежьте еще на четыре части и обжарьте в растительном масле с обеих сторон.

Обжаренные баклажаны сложите в большую посуду и дайте им остыть. За это время приготовьте соус: сладкий и горький (не сухой) перец вместе с чесноком пропустите через мясорубку, добавьте остальную соль, уксус, специи, остатки масла. Баклажаны уложите слоями в банку, немного поливая соусом, залейте им же сверху и стерилизуйте 15—20 минут.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

484

Помидоры по потребности, сладкие перцы 2—3 стручка, сахар 1 ст. ложка, уксус 9-процентный 1 ст. ложка (полная); на пряности: хрен и чеснок по небольшой щепотке, лавровый лист 2—3 шт., укроп 1 стебель, вода, рассол. Соотношение продуктов в расчете на трехлитровую банку.

Одно из главных условий — помидоры должны быть спелыми. Вымойте их, обсушите. Сухими сложите в подготовленную тоже сухую трехлитровую банку, сверху положите сладкие перцы (лучше зеленого цвета). Приготовьте пряности: хрен и чеснок нарежьте на мелкие кусочки, положите лавровый лист, зрелый укроп с «зонтиком». Пряности кладите сверху, укроп — в последнюю очередь. Его просто сверните кольцом и им как бы закройте горлышко банки. В ведро на дно положите деревянный кружок и поставьте на него банку с помидорами. Налейте в ведро холод-

ную воду так, чтобы она доходила до скоса стенок банки (если налить больше, кипящая вода может попасть внутрь). Вода нагревается до кипения, кипит минуты 3—4, за это время помидоры хорошенько прогреваются. Одновременно кипятите рассол из расчета одна столовая ложка крупной соли на 1¹/₁₀ л воды. Прогретую банку выньте из ведра и засыпьте в нее сахарного песка, влейте полную ложку уксуса. Затем залейте в банку кипящий рассол — с верхом, чтобы протек наружу, и тут же закатайте.

ПОМИДОРЫ С ПЕРЦЕМ

485

Помидоры (красно-бурые) 2 1/2 кг, горький перец (зеленый) 1 стручок, красный перец 1 стручок, черный перец 10 горошин, рассол 2 л, петрушка 1 корень (с зеленью), сельдерей 1 корень, гвоздика по вкусу.

Уложите в простерилизованную трехлитровую банку помидоры, перец стручковый, сельдерей, петрушку. Залейте горячим рассолом (на 2 л воды — столовая ложка соли, неполная ложка уксуса, 2 ложки сахарного песка) и дайте постоять 5 минут. После этого осторожно слейте рассол в кастрюлю, вторично прокипятите. Снова залейте овощи рассолом и тут же закатайте банки металлической крышкой, предварительно прокипяченной.

Банку переверните вверх дном и поставьте остужать.

ПИКУЛИ

486

Лук, чеснок, огурчики (маленькие), помидорчики, стручки гороховые и фасолевые, красный перец, морковка, баклажаны, цветная капуста, зелень укропа и петрушки, столовый уксус, сахар, соль. Соотношение продуктов по вкусу.

Пикнули — это смесь мелких овощей: лук, чеснок, маленькие огурчики, помидорчики, стручки гороховые и фасолевые, красный перец, морковка, баклажаны, цветная капуста.

Овощи слегка отварите (баклажаны и огурцы обдают кипятком) и сразу выложите в холодную воду, затем откиньте на сито, положив в банку зелень укропа и петрушки, и залейте крепким раствором уксуса, добавив по вкусу немного сахара и соли. Храните в холодном месте.

ТОМАТНОЕ ПЮРЕ

487

Помидоры (зрелые).

Отберите вполне зрелые помидоры, очистите их от хвостиков, вымойте, нарежьте, варите 10—15 минут и снимите с огня; когда остынут, помидоры протрите через сито. Полученное пюре уваривайте при постоянном размешивании до нужной густоты. Снимите

с огня и, когда остынет, разлейте в банки, накройте пергаментной бумагой и бумажной тканью и поставьте в холодное место.

СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ

488

Огурцы 10 кг, соль 200 г, столовый уксус 1 л, укроп 2 пучка, сельдерея 1 пучок.

Здоровые и одинаковые огурцы уложите в сосуд, прокладывая между ними укроп, ветки сельдерея и вишневые листья. Залейте рассолом и прижмите крестовиной и грузом.

Рассол можно приготовить и без уксуса, но тогда нужно прибавить еще 200 г соли.

СОЛЕННЫЕ ПАТИССОНЫ

489

Патиссоны по потребности, сладкие перцы 2—3 стручка; специи: перец душистый 5 горошин, перец черный 10 горошин, горький перец 1 стручок, лавровый лист 2—3 шт., укроп (молодой) несколько веточек; на рассол: вода 3 л, соль крупная 2 стограммовых стаканчика, сахар 2 1/2 стограммового стаканчика, уксус 9-процентный 2 стаканчика.

Нарезанные патиссоны сложите в подготовленные банки, сверху уложите сладкие перцы. Добавьте специи.

Рассол вскипятите, остудите, чтобы был теплым. Залейте банку, чтобы вода закрыла патиссоны, и стерилизуйте 20—25 минут. Помните, что вода для стерилизации вначале должна быть той же температуры, что и рассол в банке, иначе от неравномерного нагрева банка может лопнуть.

МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЧИКИ

490

Огурцы по потребности, лавровый лист 1 шт., жгучий перец 1 кусочек, смородина 2 листика; на маринад: вода 10 л, уксус 6-процентный 1 1/2 л, соль 200 г, сахар 200 г, укроп — пучок соцветий, хрен по вкусу. Соотношение продуктов из расчета на 10 кг готовых огурцов.

Огурчики плотные, хрустящие, с мелкими семенами внутри тщательно вымойте, обрежьте кончики. На дно каждой банки положите лавровый лист, жгучий перец, листики смородины. Залейте маринадом. Помимо этого можно положить по вкусу кореньев хрена. Время стерилизации с момента закипания воды от 8 до 15 минут.

СОЛЕННЫЕ ГРИБЫ

491

Грибы 1 кг, соль 30 г, лавровый лист, горький и душистый перец, укроп, листья черной смородины, чеснок. Соотношение специй по вкусу.

Уложите грибы в подготовленную посуду (кадку, эмалированное ведро) шляпками вниз, слоями толщиной 5—8 см, пересыпая каждый слой солью из расчета 3 процента к весу грибов. На дно бочки насыпьте тонкий слой соли, положите лавровый лист, горький и душистый перец, укроп, свежие листья черной смородины, дольки чеснока.

Заполненную посуду закройте марлей, положите деревянный круг, а на него груз. Через несколько дней, когда грибы осядут и выступит рассол, часть его слейте и добавьте новые грибы. Повторите это несколько раз, пока грибы не перестанут оседать. Если мало рассола — увеличьте гнет.

Храните грибы в холодном месте.

Рыжики можно употреблять в пищу через 5—6 дней, грузди — через 30, волнушки — не ранее чем через 40 дней.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ

492

Капуста 10 кг, соль 250 г, мука ржаная 3—4 горсти, морковь, яблоки, брусника, клюква по вкусу.

Капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количество (5—10 кг) можно квасить в стеклянных банках.

Отберите здоровые без зеленых листьев кочаны капусты, изрубите их или нашинкуйте, смешайте рубленую капусту с солью. Дно чисто вымытой кадки посыпьте тонким слоем ржаной муки, покройте целыми капустными листьями и плотно забейте кядку рубленой капустой, прикрыв сверху капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь, яблоки, а также бруснику, клюкву.

Сверху на капусту положите деревянный кружок, а на него груз (обмытый камень).

Через несколько дней капуста начнет закисать, и на поверхности ее появится пена. Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она сойдет на нет. Когда пена исчезнет совсем — капуста заквашена.

Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть чистым деревянным колом, чтобы дать выход образовавшимся газам. В случае появления на поверхности рассола плесени нужно ее осторожно снять, а деревянный кружок, ткань и груз, закрывающие капусту, промыть кипятком.

КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ

493

Капуста 1 кг, соль 1 ст. ложка; на маринад: столовый уксус 1 стакан, вода 3 стакана, сахар 1 стакан, лавровый лист 3 шт., перец по вкусу.

Капусту мелко нашинкуйте, слегка перетрите с солью, отожмите, переложите в банку и залейте прокипяченным и охлажденным маринадом. Банку покройте пергаментом и поставьте в холодное место. Через 5—6 дней капуста будет готова.

БРУСНИКА, МОЧЕННАЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ 494

Брусника по потребности.

В эмалированную кастрюлю всыпьте бруснику, чтобы она заняла 1½ объема.

Кастрюлю встряхните, утрамбуйте ягоды, надавливая на них крышкой, несколько меньшей по размерам.

До появления сока на поверхности мятых ягод не должно быть больше 30 процентов. Затем насыпьте еще столько же ягод и снова утрамбуйте.

Операция повторяется до тех пор, пока кастрюля не будет наполнена до краев. После этого закройте кастрюлю крышкой и держите 4—5 дней.

За это время ягоды осядут, их снова нужно добавить. Затем кастрюлю плотно накройте, положите сверху груз и поместите в прохладное место на месяц.

БРУСНИКА С МЕДОМ 495

Брусника 1 кг, мед 350 г.

Бруснику переберите, вымойте, переложите в кастрюлю, добавьте мед и кипятите 5 минут. В охлажденном виде разлейте в банки.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ 496

Малина по потребности; на сироп: сахар 1 1/2 кг, вода 1 л; на засыпку: сахар 180 г, кипяток на 800-граммовую банку.

Малина, особенно поздняя, — ягода нежная и требует деликатного обращения. Ее можно залить сахарным сиропом или засыпать сахаром каждую банку. Если малину долго стерилизовать, ягоды могут развариться. Подходящий срок — 10—12 минут с момента закипания воды.

КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ 497

Клубника 1 кг, сахар 300 г.

Ягоды переберите, очистите, вымойте, дайте стечь воде. Затем клубнику уложите в стеклянные банки, пересыпьте сахарным песком, банки накройте крышками и пастеризуйте (не доводя воду до кипения): поллитровые банки — 5 минут, литровые — 10 минут. Потом банки закатайте.

РЯБИНА В САХАРЕ

498

Веточки рябины; на сироп: сахар 1 стакан, вода 1 стакан.

Каждую веточку рябины обмакните в кипящий жидкий сироп, обваляйте в мелком, просеянном сахарном песке, сложите на блюдо и поставьте в негорячую печь или духовку, чтобы рябина подсохла. Потом переложите в стеклянные банки, накройте пергаментной бумагой и завяжите. Храните в сухом месте.

Лучше использовать рябину, слегка прихваченную первыми морозами.

МАРИНОВАННАЯ РЯБИНА 499

Кисти рябины; на маринад: вода, столовый уксус, сахар, лавровый лист, гвоздика, корица. Соотношение продуктов по вкусу.

Полные кисти с крупными здоровыми ягодами тщательно вымойте, не снимая ягод с кистей, уложите поплотнее в большую эмалированную кастрюлю.

Отдельно сделайте маринад: вскипятите воду с уксусом и сахаром (соли не нужно), добавьте лавровый лист, гвоздику, корицу. Остудите, залейте рябиновые кисти и поставьте в холодильник. К праздничному столу подавайте на большом блюде как гарнир к мясу или птице.

КОНФЕТЫ ИЗ КАЛИНЫ 500

Калина 1/2 кг, пудра сахарная 2 стакана, белки яичные 2 шт.

Вымойте ягоды и, не обсушивая, обваляйте в сахарной пудре со взбитым белком, а затем еще раз — в одной сахарной пудре; подсушите в теплом месте.

Опытная хозяйка знает, что...



Укроп, петрушку, сельдерей, майоран, базилик, чабер, эстрагон, зелень кориандра, так называемые «пряные травы», можно высушить, замариновать или заморозить в домашнем морозильнике в виде брикетов и виной добавлять к первым и вторым блюдам.



Сушить травы и корни лучше на воздухе, но непременно в тени. А хранить — в стеклянных банках, под крышкой.



Дикорастущий тмин собирают во время сенокоса и высушивают. Тмин добавляют в квашеную капусту, при засолке и мариновании почти всех других овощей да и просто кладут в кушанья.



Белые корни — корни петрушки, сельдерея и пастернака — чаще всего сушат, а потом используют при консервировании, добавляют в первые и вторые блюда.



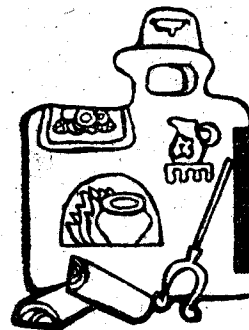
Зеленые, еще мягкие семена, а также листья обычной садовой настурции являются хорошей приправой к салатам, даже в какой-то степени заменяют каперсы.



Специфический приятный вкус и аромат придают маринадам зрелые плоды можжевельника.



Используются в кулинарии и другие местные пряности — комория гравилатовидная (с ароматом гвоздики), аир болотный, люисток, мята, фехель и другие.



БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ



САЛАТ ИЗ БОТВЫ МОЛОДОЙ СВЕКЛЫ

Свекольная ботва, масло растительное, чеснок, соль, зелень петрушки и укропа, орехи грецкие, сок лимона. Соотношение продуктов по вкусу.

Переберите, промойте и нарежьте свекольную ботву. Отварите ее в течение 7—10 минут в подсоленной воде. Выньте из воды шумовкой, слегка разомните деревянной ложкой и залейте смесью из растительного масла с толченым чесноком и солью. Посыпьте салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, толчеными грецкими орехами. Сбрызните лимонным соком.

САЛАТ ИЗ СЫРА С РЕДЬКОЙ

Сыр 200 г, редька 2 шт., морковь 1 шт., лук зеленый 3 ст. ложки, масло растительное 4 ст. ложки, тмин на кончике ножа, соль по вкусу.

Сыр, редьку и морковь натрите на крупной терке. Размешайте, заправьте растительным маслом или майонезом, добавьте соль, тмин, посыпьте зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КОЧАННОГО САЛАТА С МОРКОВЬЮ

Салат кочанный 200 г, морковь 2 шт., помидоры (свежие) 2 шт., лук репчатый 1 головка, укроп (рубленный) 2 ст. ложки, сметана 4 ст. ложки, сок лимона 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Салат, морковь и лук нарежьте соломкой, добавьте дольки помидоров, смешайте, посолите, полейте сметаной, лимонным соком и посыпьте укропом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

Свекла 2—3 шт., хрен 1 корень, яйца, зелень петрушки и укропа, масло растительное, столовый уксус, соль по вкусу.

Сварите в подсоленной воде свеклу. Дайте остыть, затем очистите и нарежьте на крупной терке. На мелкой терке натрите очищенный корень хрена, смешайте со свеклой, добавьте рубленую зелень петрушки и укропа, заправьте растительным маслом, уксусом и солью.

Сверху посыпьте нарезанными яйцами.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ СО СВЕКЛОЙ

Редька 2 шт., свекла 2 шт., сок (кислый) 1/2 стакана, сахар (или мед) по вкусу.

Вымойте, очистите и натрите редьку и сырую свеклу средних размеров. Добавьте полстакана кислого сока — яблочного, смородинового, брусничного, заправьте сахаром или медом.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Редька 1 шт., капуста (квашеная) 300 г, лук репчатый 1 головка, масло растительное 2 ст. ложки, соль, сахар по вкусу.

Средних размеров редьку натрите на терке, добавьте квашеную капусту, мелко нарезанную луковицу, соль, сахар, растительное масло.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ

Редька 1 шт., морковь 1 шт., чеснок, яблоко, майонез, зелень, лук зеленый по вкусу.

Редьку и довольно крупную морковь натрите на терке, добавьте мелко рубленный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками. Заправьте майонезом, посыпьте зеленью, мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С РИСОМ

Крабы 200 г, яйца 3 шт., рис (вареный) 200 г, лук репчатый 300 г, майонез 200 г.

Подготовленные крабы разделите на волокна. Лук репчатый тонко шинкуйте, положите в дуршлаг, погрузите в кипящую воду, немедленно выньте и быстро охладите, затем соедините

с рисом, крабами, мелко нарубленными яйцами, майонезом, солью и все перемешайте. При подаче салат украсьте крабами, яйцом и посыпьте зеленью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ И ТОМАТНЫМ СОКОМ

Помидоры (свежие) 650—700 г, лук репчатый (или зеленый) 150 г, сок томатный 100 г, уксус 3-процентный 60 г, масло растительное 40 г, сахар 20 г, чеснок 20 г.

Помидоры нарежьте кружочками, лук репчатый — кольцами, положите вперемешку в салатник и полейте смесью из томатного сока, растертого с солью чеснока, растительного масла, уксуса, перца молотого. Перед подачей посыпьте зеленью.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

Филе кальмаров (вареных) 200 г, картофель (вареный) 500 г, лук 150 г, майонез (или заправка для салатов) 150 г.

Филе отваренных охлажденных кальмаров нарежьте короткой соломкой, картофель вареный тонкими ломтиками, лук нашинкуйте. Все смешайте и заправьте майонезом ($\frac{3}{4}$ нормы) или салатной заправкой. Салат оформите ломтиками кальмаров, оставшимся майонезом, зеленым луком, листиками салата и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Для отваривания филе кальмаров, замороженных с кожей, заморозьте их в холодной воде, удалите хитиновые пластинки, опустите на 3 минуты в горячую воду, нагретую до 60—65° (3 л на 1 кг кальмаров), и травянистой щеткой удалите кожицу; филе тщательно промойте несколько раз в холодной воде. Опустите в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров расходуют 2 л воды и 20—40 г соли) и варите с момента вторичного закипания 5 минут.

Салат с кальмарами требует особенно осторожного перемешивания.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ЛУКА С КАЛЬМАРАМИ

Кальмары (вареные), лук репчатый (маринованный). Соотношение продуктов по вкусу.

Вареные кальмары нарежьте соломкой и смешайте с охлажденным маринованным репчатым луком.

ЩИ СБОРНЫЕ «ПЕТРОВСКИЕ»

Мясной набор 150 г, капуста квашеная 50 г, морковь 20 г, петрушка 5 г, лук репчатый 20 г, томат-пюре 10 г, мука 5 г, масло растительное 10 г.

В глиняный горшочек положите мясной набор: нарезанные ломтиками отварное мясо, курицу, ветчину; залейте щами, доведите до кипения.

подавайте с зеленью, сметаной, ватрушками. В настоящее время в набор мясных продуктов включают колбасу и сосиски.

ЩИ готовить как обычные, на мясном бульоне, добавив кости от копченостей. В этом же бульоне варить ветчину, мясо, курицу.

ЩИ «БОЯРСКИЕ»

Сушеные грибы 15 г, мясо 100 г, чеснок по вкусу, остальные продукты как для обычных щей.

Капусту потушите, коренья и лук запассеруйте. Щи варите на грибном отваре как обычные. В глиняный горшочек положите шинкованные вареные грибы, два кусочка жареного мяса, залейте щами, доведите до кипения. Перед подачей добавьте рубленый чеснок, зелень.

ПОХЛЕБКА «ПЕТРОВСКАЯ»

Баранина 200 г, картофель 100 г, пшено 40 г, лук репчатый 40 г, жир 10 г, корни петрушки или сельдерея 10 г, зелень 10 г.

Мякоть баранины нарежьте кубиками, положите в глиняный горшочек, налейте воду, добавьте коренья петрушки или сельдерея и варите до готовности. Выньте баранину, бульон процедите. В бульон положите картофель, пассерованные морковь и лук, промытое пшено, сваренную баранину и варите до готовности пшена.

Похлебку заправьте солью, рубленой зеленью петрушки или сельдерея и укропом.

ПОХЛЕБКА ПО-СУВОРОВСКИ

Рыба 70 г, картофель 50 г, морковь 5 г, лук репчатый 10 г, корень сельдерея 5 г, грибы (сушеные) 20 г, помидоры (свежие) 20 г, чеснок 2 г, масло сливочное 10 г, зелень петрушки 5 г; на кулебяку: мука 60 г, маргарин 25 г, яйца 1/2 шт., вода 20 г, соль 1 г; на фарш: рыба 50 г, лук репчатый 10 г, маргарин 10 г, перец, соль по вкусу.

Сварите рыбный бульон. Замочите в холодной воде грибы, затем промойте, отварите и нарежьте. Подготовьте и нарежьте рыбу, картофель. Запассеруйте грибы, морковь, корень сельдерея, лук. Подготовленные продукты положите в глиняный горшочек, залейте рыбным бульоном и поставьте в духовку. Перед окончанием варки добавьте свежие помидоры, нарезанные дольками. При подаче положите рубленый чеснок, зелень петрушки.

Кулебяки из слоеного теста с рыбным фаршем подайте отдельно.

ХЛЕБНЫЙ СУП ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Ржаной хлеб, 100 г, вода 400 г, сливочное масло 10 г, сметана 20 г, яйцо 1 шт., лук репчатый 1 головка, зелень петрушки, укроп по вкусу.

Ржаной черствый хлеб нарежьте маленькими кусочками, смешайте с рубленой зеленью петрушки и мелко нарезанным луком, поджарьте на сливочном масле. Залейте водой, посолите, доведите до кипения. Непрерывно помешивая, добавьте сырое яйцо. Подавайте со сметаной и укропом.

УХА БУРЛАЦКАЯ

Бульон 400 г, рыба 70 г, картофель 100 г, лук 25 г, корень петрушки 5 г, масло сливочное 10 г, зелень 5 г, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

В кипящий бульон (из мелкой рыбы и рыбных костей) положите целые мелкие очищенные клубни картофеля, мелкие головки лука. В конце варки добавьте соль, лавровый лист, перец. В глиняный горшочек положите кусочки отваренной рыбы, сливочное масло, залейте ухой, доведите до кипения.

Подавайте с зеленью.

УХА ИЗ НАЛИМА

Бульон 400 г, налим и печень 100 г, лимон 1 ломтик, зелень 5 г, масло сливочное 5 г, морковь 10 г, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

С налима снимите кожу, отделите печень, рыбу промойте, нарежьте на порционные куски. В глиняный горшочек положите куски налима, печень, залейте бульоном, добавьте лавровый лист, перец, соль и варите, снимая пену. Морковь натрите на терке, прогрейте с маслом до окрашивания масла. Масло слейте и добавьте в уху. Отдельно подавайте ломтики лимона, зелень, растеган.

Бульон сварите из рыбной мелочи, кожи, плавников, костей налима.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

Свинина 100 г, сметана 10 г, чеснок, соль, перец по вкусу.

Кусок свинины натрите чесноком, перцем, солью. Заверните в фольгу, положите на противень швом вверх и поставьте в духовку. Готовность определите, проколов свинину ножом или вил-

кой (должен появиться прозрачный сок). Для получения румяной корочки фольгу разверните, смажьте свинину сметаной, поставьте в духовку еще на несколько минут.

Выньте свинину из духовки, нарежьте на куски. На гарнир — овощи припущенные.

Так же можно приготовить баранину, говядину.

ЦЫПЛЯТА «ПИЧ»

Цыплята, соль, перец, маринад. Соотношение продуктов по вкусу.

Цыплят порубите на кусочки весом 40—50 г, посолите, посыпьте перцем и положите в маринад. Для маринада нарежьте лук, зелень петрушки, чеснок, добавьте уксус и растительное масло в таком количестве, чтобы кусочки курицы были закрыты маринадом.

Держите цыплят в маринаде 3—4 часа, периодически помешивая. Затем обжарьте на разогретой сковороде, после чего поставьте в духовой шкаф, периодически поливая маринадом.

КУРИЦА В СМЕТАНЕ

Курица 500 г, сметана 300 г, лук репчатый 200 г, соль, перец по вкусу.

Мясо отваренной курицы отделите от костей. Нарежьте небольшими кусочками, обжарьте, посолите, поперчите. Мелко нарежьте и пожарьте репчатый лук, перемешайте его со сметаной и залейте этой смесью курицу. Потушите 10 минут в закрытой кастрюле.

ЖАРКОЕ «ОСЕНЬ»

Баранина 150 г, картофель 100 г, помидоры 1 шт., лук репчатый 1 головка, баклажаны 50 г, фасоль (стручки) 30 г, болгарский перец 25 г, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Грудинку или корейку жирной баранины разрежьте на небольшие куски. Очищенный репчатый лук, промытые помидоры нарежьте дольками. Стручки фасоли промойте, удалите жилки и разрежьте пополам. Болгарский перец нарежьте на четыре части и удалите семена.

У мелких баклажанов отрежьте плодоножку. В глиняную посуду положите рядами картофель, нарезанный ломтиками, подготовленный репчатый лук, фасоль, болгарский перец, помидоры; по краям посуды уложите баклажаны, посыпьте нарезанной зеленью, после чего положите куски мяса, посыпьте солью, перцем и залейте горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты.

Тушите мясо в духовом шкафу в течение 1½—2 часов.

Подавайте жаркое в той же посуде.

КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ

Свинина (нежирная) 125 г, желтки яичные 1/2 шт., картофель 60 г, чеснок 2 г, орех мускатный 1/10 г, корица 1/10 г, мука 5 г, лимон 15 г, соль, перец по вкусу.

Мякоть свинины вместе с вареным картофелем и чесноком пропустите два раза через мясорубку, добавьте соль, перец, мускатный орех, толченую корицу, желтки яиц и хорошо перемешайте.

Из подготовленного фарша сформируйте изделия в виде небольших цилиндров длиной 5 см, диаметром 3 см, обваляйте в муке и поджарьте на масле.

Подавайте с лимоном.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Цыпленок; на фарш: творог, толченые орехи, чернослив (мягкий, без косточек), жир. Соотношение продуктов по вкусу.

Выпотрошенного и хорошо промытого цыпленка наполните фаршем (творог, толченые орехи, мягкий чернослив без косточек, мелко нашинкованный), отверстие зашейте. Зажарьте в духовке, как обычно. Непременно полейте жиром, чтобы получилась румяная, хрустящая корочка. А на гарнир подайте распаренный чернослив, начиненный творогом с орехами.

ШАШЛЫК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель, жир, салат зеленый, брусника (моченая), помидоры, огурцы, редис, грибы, капуста. Соотношение продуктов по вкусу.

Картофель тщательно вымойте с помощью щетки, не очищая. Каждый клубень разрежьте вдоль на 6 равных частей, опустите в кипящий жир (фритюр), обжарьте до золотистого цвета и выньте шумовкой. Дайте жиру стечь, нанижите дольки картофеля на шампуры, посолите. Готовый шашлык выложите на блюдо, застланное листьями зеленого салата, гарнируйте моченой брусникой, цветком из помидора, огурца и редиса. Подавайте с солеными или маринованными грибами, огурцами, капустой.

ТОРТ «НАПОЛЕОН»

Мука 220 г, масло сливочное 150 г, соль 1 щепотка, лимон 1/2 шт., молоко 500 г, сахар 200 г, яйца 4 шт., ванилин по вкусу.

Из 150 г масла, 160 г муки, щепотки соли, сока из 1/2 лимона вымесите сдобное тесто, сложите вчетверо и раскатайте скалкой пласт толщиной 3 мм.

Положите на металлический лист, обрежьте свисающие края и проколите в нескольких местах вилкой. Пласт выпекайте в горячей печи до румяного цвета. Таким же способом выпекайте второй корж. Теплым кремом намажьте один из выпеченных коржей, накройте другим, обильно посыпьте сахарной пудрой и разрежьте острым ножом на квадратики.

Способ приготовления крема:

350 г молока, 100 г сахара и ванилин вскипятите; 4 яичных желтка, 60 г муки и 150 г холодного молока разотрите до получения гладкой однородной массы и, подогрев, вылейте в горячее молоко, ранее снятое с огня. Соедините обе массы, при постоянном помешивании сварите густой крем.

Готовый крем снимите с огня и сразу же добавьте к нему заранее взбитую пену из 3 яичных белков и 100 г сахара.

РОЖКИ НА СМЕТАНЕ

Маргарин 150 г, мука 210 г, сметана 150 г, яйцо 1 шт., соль 1 щепотка, повидло фруктовое, сахар ванильный по вкусу.

Маргарин, муку, сметану и соль хорошо разотрите и оставьте на 12 часов. Затем тесто раскатайте тонким пластом и сложите. С промежутком в 15 минут повторите этот процесс несколько раз.

Тесто, раскатанное тонким пластом, нарежьте квадратиками, на уголки их положите повидло и скатайте в рожки. Сверху изделия смажьте яичным желтком и выпекайте при высокой температуре. Горячие рожки посыпьте ванильным сахаром.

ЛЕДЕНЦЫ «МИНУТКА»

Сок фруктовый (или сироп) 1—1 1/2 стакана, сахар 1 стакан.

Фруктовый сок (или сироп) с сахаром варите до «покоричневения», а затем разлейте в формочки.

ХАЛВА ДОМАШНЯЯ

Мука 1 кг, масло топленое 200 г, сахар 100 г, вода (горячая) 50 г.

Муку всыпьте в глубокую сковороду, добавьте топленое масло и, непрерывно помешивая, обжарьте до образования рассыпчатой массы, после чего влейте сахарный сироп и продолжайте перемешивать до тех пор, пока не исчезнут комки. Халву переложите на тарелку, подровняйте и нарежьте кусочками квадратной формы.

ШОКОЛАДНЫЕ «ПЕТУШКИ»

Масло сливочное 2 ст. ложки, мед 1 ст. ложка, сахарный песок

2—2 1/2 стакана, какао (или сироп брусничного варенья)
1 1/2—2 ст. ложки, вода кипяченая 3—5 ст. ложек.

Разогрейте в миске сливочное масло; затем смешайте мед, сахарный песок, какао и кипяченую воду и выложите в миску с маслом.

Грейте на слабом огне.

Когда масса будет готова, разлейте ее в формочки для петушков, вставьте палочки.

Чтобы петушки получились красными, вместо какао нужно использовать сироп брусничного варенья.

КОНФЕТЫ «ЛАСТОЧКИНЫ ГНЕЗДА»

Белки яичные 3 шт., сахар 150 г, орехи 150 г.

Белки взбейте с сахаром (сахар вводится постепенно), затем так же постепенно введите мелко рубленные орехи. Смесь выложите на смазанный жиром противень; конфеты подсушите на очень слабом огне в духовке.

БАБУШКИНЫ ИРИСКИ

Сахарный песок 4 ст. ложки, молоко (или сметана) 2 ст. ложки, масло подсолнечное 1 капля, изюм по вкусу.

Положите в миску сахарный песок, налейте молоко или сметану и буквально каплю подсолнечного масла. Ставьте на средний огонь и, постоянно помешивая, держите на огне, пока масса не станет коричневой. Вылейте ее на противень, смазанный маслом или посыпанный сахаром. Когда масса слегка остынет, вырежьте формочками разные фигурки. Иногда в массу добавляют изюм.

КОЗИНАКИ

Масло сливочное 100 г, сахар 1 стакан, семечки (жареные, очищенные) 5 стаканов, орехи рубленные по вкусу.

Растопите в миске сливочное масло, всыпьте в него сахар и грейте, пока масса не станет коричневой. Тогда добавьте жареные семечки. Сверху — рубленные орехи.

КОНФЕТЫ «ЯГОДКА»

Ягода по потребности, белок яичный 1 шт., сахарный песок (или пудра) 1/2 стакана.

Возьмите любую ягоду, лучше бруснику, клюкву. Тщательно вымойте, выложите в тарелку. В густую пену взбейте белок со столовой ложкой сахарного песка или лучше — пудры. Затем взби-

тый белок выложите в одну тарелку, а в другую насыпьте сахарной пудры. Ягодку погрузите в белок, а затем обваляйте в сахарной пудре, после чего конфеты поставьте в прохладное место.

МАРМЕЛАД «МАЛИНКА»

Ягода 2 стакана, сахарный песок 1 1/2 стакана.

Возьмите ягоду (можно и разные) и сахарный песок, варите полчаса. Затем ягоды протрите через сито, выложите в плоскую посуду и поставьте в слабо нагретую духовку. Если масса окажется жидковатой, добавьте сахар.

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА МЕР РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ГРАММЫ

	Содержание в граммах			
	стакан (250 мл)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Мука, крупа и другие сыпучие продукты				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа гречневая	210	25	7	—
Крупа геркулес	90	12	6	—
Крупа манная	200	25	8	—
Крупа перловая	230	25	8	—
Крупа ячневая	180	20	7	—
Рис	230	25	9	—
Саго	180	20	7	—
Пшено	220	25	8	—
Фасоль	220	30	10	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Горох лущеный	230	25	10	—
Мак	155	15	5	—
Толченые орехи	120	20	6—7	—
Какао	—	20	10	—
Горчица	—	—	4	—
Перец душистый	—	—	4,5	—
Перец красный молотый	—	—	1	—
Перец черный	—	—	5	—
Гвоздика молотая	—	—	3	—
Гвоздика немолотая	—	—	4	—
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	200	30	12	—
Сахарная пудра	190	25	7—8	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин (листик)	—	—	—	2,5
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Жиры, молочные продукты, яйца				
Масло животное топленое	245	20	5	—
Масло сливочное	210	40	15	—

	Содержание в граммах			
	стакан (250 мл)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Масло растительное	230	20	—	—
Маргарин топленый	—	14	—	—
Сало топленое	—	12	—	—
Смалец нерастопленный	230	60	—	—
Смалец растопленный	200	40	—	—
Молоко цельное	250	20	5	—
Молоко стуженное	—	30	12	—
Сметана	250	25	10	—
Яйца	—	—	—	45—65
Яичный белок	—	—	—	30
Яичный желток	—	—	—	20

Примерное содержание пряностей в 1 г

Лавровый лист (среднего размера)	7 шт.
Гвоздика	12 шт.
Перец горький	30 шт.
Перец душистый	15 шт.

**НОРМА ЖИДКОСТИ ДЛЯ ВАРКИ КРУП И БОБОВЫХ
НА 100 г ПРОДУКТА**

Блюда	Кол-во воды, г	Масса после варки, г	Соль, г
Каши:			
Гречневая рассыпчатая	150	210	2,1
Гречневая вязкая	320	400	2,0
Рисовая рассыпчатая	210	280	3,0
Рисовая вязкая	370	450	2,5
Рисовая жидкая	570	650	3,5
Перловая рассыпчатая	240	300	3,0
Перловая вязкая	370	450	2,5
Манная вязкая	370	450	2,5
Манная жидкая	570	650	3,5
Пшеничная вязкая	320	400	2,0
Овсяная вязкая (геркулес)	370	450	2,5
Пюре гороховое	300	210	2,1
Макароны	600	280	3,5

ВРЕМЯ ВАРКИ ПРОДУКТОВ

До полной готовности варятся:

Говядина	2—3 часа
Баранина	1—1,5 часа
Свинина	1,5—2 часа
Цыплята	25—35 мин.
Курица	1—1,5 часа
Почки	1—1,5 часа
Печень	1 час
Картофель (очищенный, целый)	30—35 мин.
Свекла (в кожуре)	1,5 часа
Капуста белокочанная	20—30 мин.
Щавель	5—7 мин.
Морковь (в кожуре)	25 мин.
Вермишель	12—15 мин.
Рис	30—35 мин.
Минтай	5—6 мин.
Судак, треска	20—25 мин.
Кальмар	5 мин.
Креветки	5—8 мин.
Филе морского гребешка	12—15 мин.

Оглавление

Л. Золотина. Золотые правила питания	3	Салат по-турецки	11
ИСКУССТВО САЛАТА	5	Редис с морковью и сметаной	12
Зеленый салат	7	Грибной салат с картофелем	12
Зеленый лук	7	Грибной винегрет	12
Салат из редиса	7	Салат из грибов	12
Салат из моркови	8	Весенний салат	12
Салат из белокочанной капусты	8	Салат по-ковбойски	13
Редька с майонезом	8	Салат «Мельничный»	13
Салат из свеклы	8	Салат «Летний»	13
Владими́ро-сузда́льский салат	8	Салат из капусты с майонезом	13
Луковый салат	9	Салат из капусты со сливками	13
Салат «Беларусь»	9	Салат из квашеной капусты с яблоками	14
Салат морковный с яйцом	9	Салат из квашеной капусты с хреном	14
Салат по-македонски	9	Салат «Оригинальный»	14
Салат «Осень»	10	Салат из цветной капусты	14
Сациви из баклажанов по-грузински	10	Икра из баклажанов	14
Салат картофельный	10	Салат из маринованного перца с солеными огурцами	15
Огурцы с медом	10	Салат «Южный»	15
Овощная закуска	11	Салат картофельный с морской капустой	15
Салат из белокочанной капусты и чернослива	11	Салат зеленый с трубочком	15
Эстонский салат	11	Салат яичный с трубочком	15

Салат картофельный с кальмарами	16	Щи по-фински	31
Морской гребешок под майонезом	16	Щи из квашеной капусты	31
Морской гребешок с гарниром	16	Щи по-венгерски	32
Трубочка под майонезом с корншонами	16	Щи с ячневой крупой	32
Кета, горбуша по-уссурийски	16	Щи с морской капустой	32
Сельдь по-домашнему	17	Щи из квашеной капусты с кальмарами или трубочком	33
Кильки с яйцом	17	Щи зеленые	33
Салат «Мимоза» слоеный	17	Рассольник	34
Салат «Оливье»	17	Рассольник ленинградский	34
Таджикский салат «Гиссар»	18	Рассольник домашний	34
Салат по-сорокски	18	Московский рассольник	35
Салат по-уральски	18	Рассольник с потрохами	35
Калжа	18	Огуречник по-домашнему	35
Яйца под майонезом	19	Солянка сборная мясная жидкая	36
Яйца с зернистой икрой	19	Солянка домашняя	36
Бутерброд с ветчиной, яйцом и огурцом	19	Солянка рыбная	36
Бутерброд с сыром	19	Солянка донская	37
Бутерброд с килькой и яйцом	19	Солянка грибная	37
Селедочные трубочки с помидорами	20	Солянка по-ленинградски	37
Бутерброд со свеклой	20	Солянка с морским гребешком, трубочком или кальмарами	37
Заправки для салатов	21	Солянка по-домашнему с палтусом	37
Цветы на тарелке	21	Густой суп из стручковой фасоли с говядиной	38
ВСЕ О СУПЕ	23	Суп гороховый с мясом	38
Костный бульон	25	Суп с крапивой по-армянски	38
Мясо-костный бульон	26	Суп с плавленным сыром	39
Бульон из домашней птицы	26	Шурпа «Чуйская»	39
Рыбный бульон	26	Суп с «ушками» из кислой капусты	39
Грибной бульон	27	Суп «Здоровье»	39
Борщ украинский	27	Русский суп	40
Борщ летний по-русски	27	Луковый суп с капустой	40
Молдавский борщ с крапивой	28	Суп овсяный с грибами	40
Грибной борщ	28	Суп-гуляш по-венгерски	40
Борщ полтавский с галушками	28	Суп по-португальски из киноа	41
Борщ с квашеной капустой и фасолью	29	Похлебка грибная	41
Борщ «Южный» с помидорами	29	Двойная уха	41
Борщ литовский холодный	30	Суп картофельный белый по-чешски	42
Борщ осенний холодный	30	Суп молочный по-гомельски	42
Щи из свежей капусты	30	Суп молочный с пшеничной крупой	42
Ленивые щи	30	Молочный рисовый суп	42
Щи свежие	31	Лапша молочная	43
Щи с грибами	31	Суп молочный для детей	43
		Холодник по-белорусски	43
		Ботвинья	43
		Ботвинья из щавеля и свекольной ботвы	44
		Холодный свекольник	44

Окрошка	44	Брюссельская капуста от- варная	62
Холодный томатный суп с рыбой	44	Цветная капуста, жаренная в тесте	62
Хлебный суп	45	Картофель вздутый, жарен- ный в жире	62
Суп из свежих фруктов	45	Капуста в сметане	62
Холодный суп из черники	45	Картофель, запеченный с ко- журой в духовке	63
Опытная хозяйка знает, что...	46	Картофельное пюре	63
РЫБНЫЕ БЛЮДА	47	Перец, запеченный с сыром	63
Палтус по-домашнему	49	Оладьи из кабачков	63
Филе трески, хека под майо- незом	49	Паштет из баклажанов	63
Минтай под томатным соу- сом	49	Овощные голубцы	64
Мойва в масле	50	Картофель, фаршированный сыром	64
Морской гребешок, трубоч с грибами	50	Картофель, фаршированный мясом	64
Кальмар, трубоч по-магадан- ски	50	Баклажаны со свежими гри- бами	65
Морской гребешок по-охот- ски	50	Картофель, жаренный в ом- лете	65
Рагу из овощей с рыбой	51	Литовские «Индарти агур- кан»	65
Рулетки из макруруса фар- шированные	51	Картофельные сочни	65
Биточки рыбные, фарширо- ванные по-грузински	51	Кабачки в тесте	66
Палтус жареный фри	51	Капуста тушеная	66
Рулетки по-домашнему	52	Капуста по-английски	67
Трубоч, морской гребешок жареные фри	52	Голубцы мясные рубленые	67
Сельдь, запеченная с яйцом и сметаной	52	Лук, жаренный в сухарях	67
Фаршированная рыба	52	Запеченные помидоры	68
Зразы по-архангельски	53	Рагу из овощей по-молдав- ски	68
Зразы по-рыбачки	53	Рагу из овощей	68
Биштекс «Казахстан»	53	Икра из баклажанов	68
Сельдь жареная	54	Капуста жареная	69
Рыба по-коми	54	Голубцы по-молдавски	69
Медальоны из рыбы	54	Свекла, тушеная в сметане	69
Клопс	55	Кабачки по-провансальски	70
Филе по-гречески	55	Кабачки по-русски	70
Шашлык	55	Кабачки, запеченные в ду- ховке	70
Рыба, запеченная в фольге	55	Фаршированные кабачки	70
Рыбное филе в фольге	56	Оладьи картофельные	71
Опытная хозяйка знает, что...	57	Драники	71
БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	59	Драчена картофельная	71
Икра из печеных кабачков	61	Картофельные крокеты	72
Кабачки в сметане	61	Цеппелины	72
Капуста, тушеная с салом и помидорами	61	Перец, фаршированный ово- щами	72
		Жареная тыква с помидора- ми	72
		Фасоль в томате	73
		Опытная хозяйка знает, что...	74

ГРИБНОЙ ОБЕД	77	Гусь, утка по-домашнему	94
Грибной салат с картофелем	79	Жаркое по-молдавски	94
Грибы заливные	79	Рыба по-приморски	94
Яйца, фаршированные гриба- ми	80	Биточки в горшочке	95
Помидоры, фаршированные грибами	80	Жаркое по-киевски	95
Грибная икра	80	Домашнее жаркое по-укра- ински	96
Салат из сыроежек и черну- шек	81	ОБЕД В ОДНОЙ КАСТРЮЛЕ	97
Суп овсяный с грибами	81	Итальянский суп	99
Суп «Лесной»	81	Суп-жульен	99
Похлебка грибная	82	Луковый суп	99
Борщ с грибами и кильками в томате	82	Морковь со сметаной	100
Жульен из белых грибов	82	Пюре из тыквы	100
Сморчки в сметане	83	Четыре чудо-омлета и кар- тошка	100
Солянка грибная	83	Каша гречневая и рисовая	101
Грибной гуляш	83	Овощи и рыба	101
Капуста, тушенная с лисич- ками	83	И закуска, и гарнир	101
Запеканка грибная	84	МЯСНЫЕ БЛЮДА	103
Грибная тушенка	84	Котлеты по-полтавски	104
Грибные тефтели	84	Котлеты «Загадка»	104
Картофель, фаршированный грибами	84	Котлеты «Сюрприз»	104
Утка с груздями	85	Язык отварной с гарниром	105
Плякия из свежих грибов	85	Почки в сметане	105
Картофельные пирожки с грибами	85	Печенка, жаренная в сметан- ном соусе	105
Помидоры, фаршированные мясом и грибами	86	Оладьи из печенки	106
Бургерод с сыроежками	86	Крученики вольские	106
Рыба с грибами	86	«Огурчики» по-тираспольски	106
Грибы в тесте	86	Мясо с грибами	106
ЗАПЕКАНКА В ГОРШОЧКЕ	87	Мясо «под шубой»	107
Картофель с овощами	89	Печень с чесноком	107
Картофель с грибами	89	Жаренка	107
Белые грибы, тушенные в горшочках	90	Купаты	107
Белые грибы в духовке	90	Биточки по-кишиневски	108
Камбала в горшочке по-ох- ридски	90	Биштекс по-покровски	108
Капуста в сметане	90	Солянка по-покровски	108
Уральская похлебка	91	«Дьявольские» почки	109
Пити	91	Плов из печени	109
Щи суточные	91	Манты	109
Суздальская похлебка	92	Пожарские котлеты	109
Баклажаны в сметане	92	Цыплята табака	110
Запеканка из тыквы	92	Курица с рисом	110
Помидоры по-домашнему	92	Зразы по-ленинградски	110
Овощи тушеные	93	Жаркое «Баравикас»	111
Жаркое по-домашнему	93	Шашлык «Арагат»	111
		Филе «Молдова»	112
		Поджарка по-азербайджан- ски	112
		Свинина с фасолью	113
		Лесной гювек	113

Кебаб из баранины в пергаменте	113
Запеченный кролик	114
Шницель панированный	114
Шницель по-венски	114
Шницель рубленый	115
Мозги панированные	115
Мозги с яйцом	115
Бифштекс с яйцом	116
Запеченный поросенок	116
Гусь, фаршированный картофелем	116
Новогодний гусь	117
Гусь, зажаренный с яблоками	117
Курица по-балкански	117
Чахохбили из курицы	118
Плов по-узбекски	118
Мясо, тушенное крупным куском	118
Говядина духовая	119
Говядина, тушенная в хлебом квасе	119
Оленина, тушенная с картофелем	120
Птица, кролик или дичь, тушенные в соусе	120
Оленина (лосятина) жареные	120
Оленина (лосятина) в сметанном соусе	121
Азу	121
Жаркое «Гинтарас»	122
Зяцк по-устюжски	122
Котлеты по-охотничьи	122
Колбаса свиная по-домашнему	123
Опытная хозяйка знает, что...	124
БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ	125
Гречневая каша рассыпчатая	127
Гречневая каша рассыпчатая с луком	127
Крупеник гречневый	127
Пшениная каша рассыпчатая	128
Пшениная каша молочная	128
Пшениная каша в горшочке	128
Пшениная каша с черносливом	128
Овсяная каша на меду	129
Манная каша молочная	129
Каша рассыпчатая рисовая	129

Рисовая каша с грибами	129
Кукурузные хлопья с молоком	129
Каша из саго	130
Макаронны по-флотски	130
Макаронны в томате	130
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА	131
Яичница с ржаным хлебом	132
Омлет, запеченный с морковью	132
Яйца с сельдью	132
Яичная каша натуральная	133
Яйца вареные	133
Яичница со шпиком	133
Яичный мусс	133
Желе яичное	133
Творог	134
Горка	134
Творог с зеленью	134
Сырники	134
Творожный пудинг	135
Творожная лакомка	135
Сырковая масса	135
Творожники с морковью	136
Опытная хозяйка знает, что...	137
СОУСЫ	139
Красный соус	141
Луквый соус	141
Соус красный с луком и огурцами	142
Соус луковый с горчицей	142
Белый соус	142
Соус с хреном	142
Грибной соус	143
Соус сметанный	143
Польский соус	143
Майонез	144
Бешамель (молочный соус)	144
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА	145
Дрожжевое тесто	146
Беляши	147
Пирожки	147
Рыбники	148
Ватрушки с творогом	148
Бабка морковная	149
Рулет с маком	149
Расстегаи с рыбой	149
Кулебяка	150

Оладьи	151
Оладьи с яблоками	151
Блины на дрожжах	152
Блины с грибами	152
Блины красные	152
Блинчики	153
Блинчики «Сюрприз»	153
Лапша по-домашнему	153
Клецки	154
Украинские галушки	154
Вареники	154
Сибирские пельмени	154
Чебуреки	155
Бисквит	155
Лимонный бисквит	155
Медовый торт	156
Торт «Маша»	156
Торт «Лакомка»	156
Холодный торт	156
Торт творожный	156
Торт «Еоник»	157
Птифуры с кофейным кремом	157
Торт «Птичье молоко»	158
Торт из геркулеса	158
«Мишка на Севере»	158
Торт из черного хлеба	159
Торт «Дамские пальчики»	159
Торт сметанный	159
Рогалики	160
Печенье домашнее «Поленце»	160
Рассыпчатое печенье	161
Сметанное печенье	161
Апельсиновое печенье	161
Пестрое пирожное	161
Торт из печенья	161
Коврижка	162
Пирожное «Картошка»	162
Соленое печенье	162
Овсяное печенье	162
Ленивые ватрушки	163
Самса	163
Лимонные квадратики	163
Песочное тесто	163
Слоеное тесто	164
Безе	164
Пирожное «Эклер»	164
Хворост	165
Пышки русские	165
«Розы»	165
Печенье «Айгуль»	166
Булочки с сыром	166
Печенье из моркови	166
Пирог с грушами	166
Пирожки «Домашние»	167

Торт «Мария»	167
Орешки с начинкой	167
Пряники медовые	167
«Снеговик»	168
Кекс лимонный	168
Кондитерская колбаска	168
Кекс «Снежинка»	169
Пирог «Северянка»	169
Печенье «Хризантемы»	169
Рулет с яблоками	169
Опытная хозяйка знает, что...	171
НАПИТКИ	173
Яблочный чай	174
Липовый чай	174
Мятный чай	174
Фруктовый чай	175
Горячий шоколад	175
Мятный напиток	175
Брусничный напиток	175
Томатный напиток	175
Сбитень	175
Напиток из малины	176
Малиновый коктейль	176
Коктейль «Бодрость»	176
Томатное молоко	176
Морковное молоко	176
Коктейль «Аленушка»	177
Кофейный коктейль	177
Фруктовые сливки	177
Коктейль «Сказка»	177
«Никштукас»	177
Изомный напиток	178
Квас «Петровский»	178
Коктейль «Русский лес»	178
Коктейль из шиповника	178
Напиток из свеклы	178
Лимонад	179
«Осенний сад»	179
«Старик Хоттабыч»	179
«Растрепка»	179
«Пылающий айсберг»	179
«Зимняя сказка»	180
ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ	181
Икра зернистая	182
Крабы заливные	182
Пикантный салат — из чернослива с орехами	183
Яйца с сырным кремом	183
Запеченные булочки	183
«Спутник»	184
«Дружба»	184

Говядина тушеная заливная	184	Соленые помидоры	194
Курица фаршированная заливная	185	Помидоры с перцем	195
Курица с восточным соусом	185	Пикули	195
Мясо по-славянски	186	Томатное пюре	195
Зразы по-польски	186	Соленые огурцы	196
Говядина, шпигованная чесноком и морковью (целым куском)	186	Соленые патиссоны	196
Сосиски в картофельном тесте	187	Маринованные огурчики	196
Сандвичи	187	Соленые грибы	196
Волованы	188	Капуста квашеная	197
Колбаски по-извозчичьи	188	Капуста маринованная	197
Буженина на вертеле	189	Брусника, моченная в собственном соку	198
Окорок жареный	189	Брусника с медом	198
Песочные корзиночки	189	Компот из малины	198
Мороженое «Сюрприз»	189	Клубника в собственном соку	198
ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ	191	Рябина в сахаре	199
Рыба соленая по-колымски	192	Маринованная рябина	199
Суповая заправка	192	Конфеты из калины	199
Приправа к борщу	193	Опытная хозяйка знает, что...	200
Соленый болгарский перец	193	БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ	201
Острая приправа	193	Таблица перевода мер различных продуктов в граммы	212
Приправа из баклажанов	194	Норма жидкости для варки круп и бобовых	214
Жареные баклажаны	194	Время варки продуктов	215

500 БЛЮД ДЛЯ СЕВЕРЯН

Редактор
А. И. ХАРДАНИ
Художественный редактор
В. А. ГАЛИМУЛЛИН
Технический редактор
Н. С. ГАНЦЕВА
Корректоры
В. И. ОГРЫЗКО,
Л. В. ИВАНОВА

ИБ № 1012

Сдано в набор 27.11.89. Подписано к печати 29.03.90. Формат 60×84/16. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 13,06. Усл. кр.-отт. 13,99. Уч.-изд. л. 12,88. Тираж 50 000 экз. Заказ 748. Цена 2 р. 50 к.

Магаданское книжное издательство, 685000, Магадан, пр. Ленина, 2

Издательство Магаданского обкома КПСС, 685000, Магадан, пл. Горького, 9

500 блюд для северян / Авт.-сост. В. Б. Перепаденко.— Ма-
П199 гадан: Кн. изд-во, 1990.— 221 с.: ил.

ISBN 5—7581—0057—9

Автор — специалист-кулинар — предлагает рецепты блюд северной
кухни.

П $\frac{3504000000-016}{M-149(03)-90}$ 26-90

ББК 36.997