

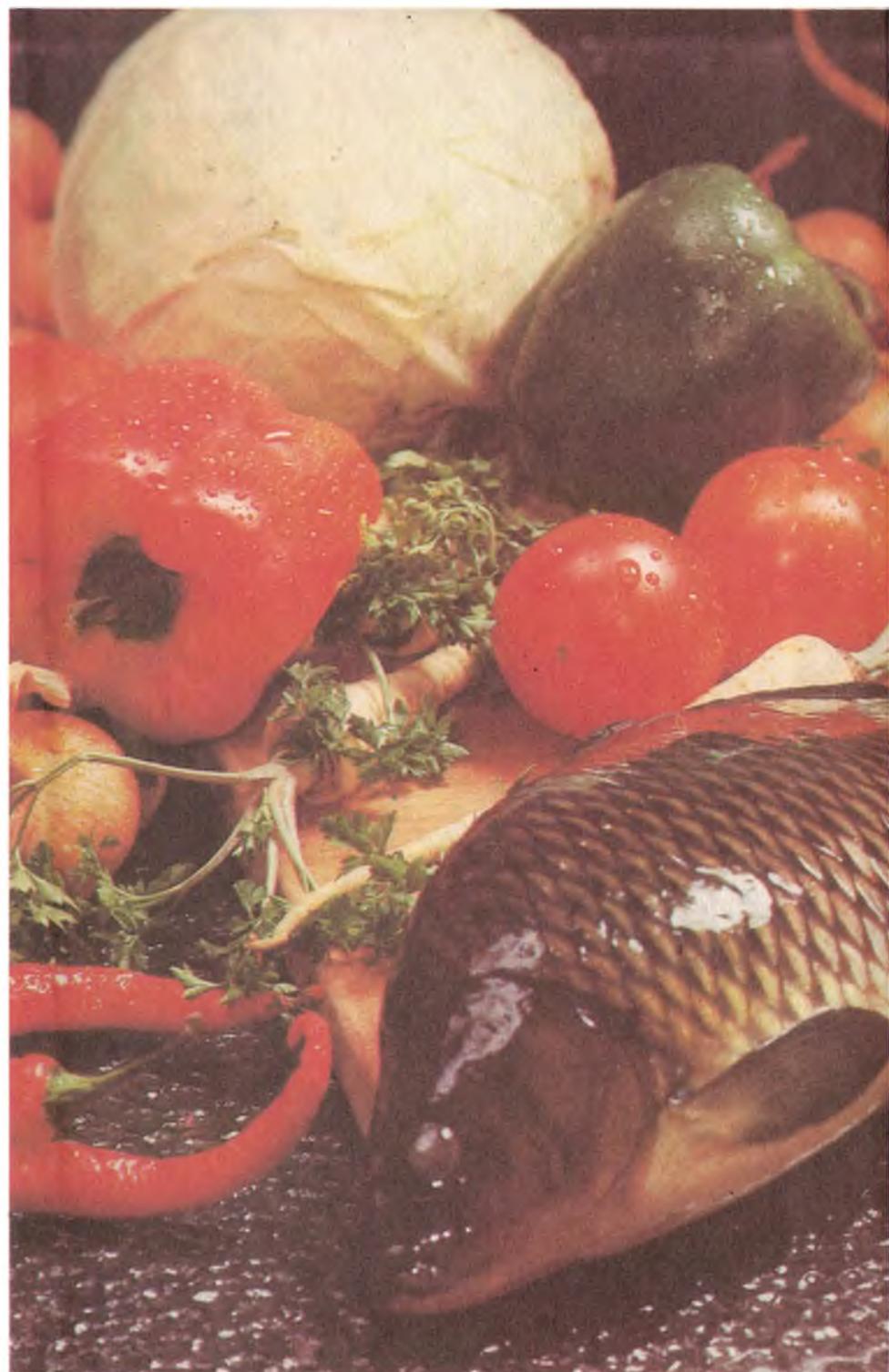


КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО
НАРОДОВ МИРА



УКРАИНСКАЯ КУХНЯ







КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО НАРОДОВ МИРА

Серия
основана
в 1993 году

ХАРЬКОВ 1994

У К Р А И Н С К А Я
К У Х Н Я



СП «КАРАВЕЛЛА»
ИПО «ЛИАНДА»

ББК 84.4У
У 71

Художник-оформитель
В. М. МИРОШНИЧЕНКО

У 71 **Украинская кухня** (Серия: Кулинарное искусство народов мира); Худож. В. М. Мирошниченко,— Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994.— 335 с.
ISBN 5-7664-0989-3

В предлагаемой книге из серии «Кулинарное искусство народов мира» приведены рецепты широко используемых блюд и изделий украинской кухни. Кроме традиционных и заимствованных блюд, ставших неотъемлемой частью национальной кухни, даны рецепты современных фирменных украинских блюд, разработанных мастерами-поварами В. А. Лотышем, Н. И. Губой и другими.

Рецепты рассчитаны на четыре-пять человек. В начале каждого раздела приведены сведения, касающиеся питательности тех или иных продуктов, вошедших в данный раздел. Также указаны основные правила и требования рациональной технологии приготовления блюд. Они помогут полнее овладеть искусством приготовления питательной и вкусной пищи. На широкий круг читателей.

у 4703010100-12 Без объявл.
94

ББК 84.4У

ISBN 5-7664-0989-3

© ИПО «Лианда», 1994;
СП «Каравелла», 1994;
© В. М. Мирошниченко,
оформление, 1994.

...Как пожалуете в гости, то дынь подадим таких, каких вы отроду, может быть, не ели; а меду, и забожусь, лучшего не сыщете на хуторах... А какими пирогами накормит моя старуха! Что за пироги, если б вы только знали: сахар, совершенный сахар! А масло, так вот и течет по губам, когда начнешь есть... Пили ли вы, господа, грушовый квас с терновыми ягодами или варенуху с изюмом и сливами? Или, не случилось ли вам, подчас, есть пугрю с молоком? Боже ты мой, каких на свете нет кушаньев! Станешь есть — объяденье, да и полно... Приезжайте только, приезжайте поскорей; а накормим так, что будете рассказывать и встречному и поперечному.

...— Вот вам и приношения, Афанасий Иванович! — проговорила она, ставя на стол миски и жеманно застегивая свою, будто нарочно расстегнувшуюся кофту, — варенички, галушечки пшеничные, пампушечки, товченики!..

Н. В. ГОГОЛЬ

Вечера на хуторе близ Диканьки

ВСТУПЛЕНИЕ

Среди славянских кухонь украинская пользуется широкой известностью. Она давно получила распространение далеко за пределами Украины, а некоторые блюда украинской кухни, например, борщи и вареники, вошли в меню международной кухни.

Украинская национальная кухня сложилась довольно поздно, в основном к началу — середине XVIII в., а окончательно — к началу XIX в. До тех пор ее с трудом можно было отграничить от родственных ей польской и белорусской кухонь. Это объясняется длительностью и сложностью процесса формирования украинской нации и украинского государства.

После монголо-татарского нашествия на Киевскую Русь Украина испытала агрессию литовских, венгерских, польских феодалов, в результате чего различные части территории ее входили в состав разных государств (Литвы, Польши, Венгрии, Румынии).

По существу, формирование украинской нации началось лишь с XVII в.

Поскольку отдельные украинские территории были долгое время разобщены, общеукраинская кухня создавалась крайне медленно, лишь после объединения украинского народа. В XVII в. в состав России вошли Левобережная Украина, Киев, в конце XVIII в. — Правобережная Украина. С конца XVIII в. южная часть Украины — Причерноморье и Новороссия — стали заселяться выходцами из южных губерний России, которые затем ассимилировались с коренным населением.

Таким образом, к началу — середине XIX в. сформировалась в основном территория Украины, большая часть украинской нации была воссоединена и получила возможность консолидироваться в одном государстве.

Это значительно облегчило создание и распространение характерных особенностей общеукраинских блюд, хотя различия между блюдами Черниговщины и Галичины, Полтавщины и Волины, Буковины и Харьковщины, Подолья и Закарпаття сохранились до наших дней.

Позднее формирование украинской кухни обусловило целый ряд ее особенностей.

Во-первых, она была создана на базе уже сложившихся в каждой из региональных частей Украины элементов кулинарной культуры.

Во-вторых, несмотря на то что эти элементы были весьма разнородны вследствие огромности территории, раскинувшейся от Карпат до Приазовья и от Припяти до Черного моря, раз-

личия природных условий и исторического развития отдельных частей ее, соседствования множества народов — русские, белорусы, татары, ногайцы, венгры, немцы, молдаване, турки, греки, — украинская кухня оказалась на редкость цельной, даже несколько односторонней как по отбору характерного национального пищевого сырья, так и по принципам его кулинарной обработки.

В-третьих, в национальную украинскую кухню не вошли традиции древнерусской кухни, связь с которой была утрачена после монголо-татарского нашествия. Это отличает украинскую кухню от русской и белорусской, где древние традиции, хотя и видоизменялись, но тем не менее сохранялись в течение многих веков.

Вместе с тем украинская кухня восприняла некоторые технологические приемы не только немецкой и венгерской кухонь, но и татарской, и турецкой, по-своему частично видоизменив их. Так, обжаривание продуктов в перекаленном масле, свойственное тюркским кухням, было превращено в украинское «смажение» (то есть, пассерование овощей, идущих в борщи или вторые блюда), что совершенно не свойственно русской кухне. Пельменеобразное блюдо турецкой кухни дюш-вара превратилось сначала в варанники, а затем уже в украинские вареники с характерными национальными наполнителями — вишнями, творогом, луком (цыбулей), шкварками. Из немецкой кухни было воспринято дробление продуктов, что нашло конкретное выражение в различных украинских «сичениках» — котлетообразных блюдах из фаршей (сеченых, дробленых мяса, яиц, моркови, капусты, грибов).

Что же касается пищевого сырья, то оно отбиралось для украинской кухни по контрасту с восточными кухнями. Так, например, в пику «басурманам» украинское казачество стало культивировать в XVI—XVIII вв. употребление свиного сала. В то же время употребление говядины, распространенное среди русского населения, было сравнительно незначительным у украинцев, так как волы на Украине представляли собой не продуктивный, а рабочий, тягловый скот, и их мясо было не только менее вкусным и более жестким по сравнению со свиным, но и считалось не вполне чистым (отдающее потом).

Одновременно получили распространение некоторые иностранные продукты, например, растительное масло — олия. Оно считалось ценнее коровьего масла, поскольку происходило из Греции, страны, с которой южные украинские земли были связаны религиозными узами. В то же время баклажаны, употреблявшиеся в турецкой кухне и прекрасно вызревавшие в условиях юга Украины, не находили употребления в украинских национальных блюдах как «басурманские» (но вошли в донскую кухню!).

Эти принципы отбора пищевого сырья, общие для всех украинцев в XVII—XIX вв. независимо от мест их расселения, сделали украинскую кухню в итоге поразительно единообразной и вместе с тем неповторимой, своеобразной.

Своеобразие национальной украинской кухни выражается, во-первых, в преимущественном использовании таких продуктов, как свинина, сало, свекла (буряк), пшеничная мука и некоторых других, во-вторых, — в таких особенностях технологии приготовления пищи, как комбинированная тепловая обработка большого количества компонентов блюда на фоне одного главного и определяющего, чему примером служит борщ, где к свекле добавляют два десятка компонентов, не подавляющих свекольный вкус, а лишь оттеняющих и развивающих его.

Любимым и наиболее употребляемым продуктом служит свиное сало как в качестве самостоятельного кушанья, главным образом обжаренное, в виде так называемых шкварок, так и в виде компонентов приправы и жировой основы самых разнообразных блюд. Такое отношение к свинине роднит украинскую кухню с кухнями западных славян, венгров и ближайших соседей — белорусов, однако использование сала украинцами чрезвычайно разнообразно.

Сало не только едят соевым, вареным, копченым и жареным, на нем не только готовят, им и только шпигуют всякое несвиное мясо, где сало отсутствует, но и используют его даже в сладких блюдах, сочетая с сахаром и патокой.

Например, такое массовое кондитерское изделие, как вергуны, жарят, а вернее обваривают или же пряжат в сале.

Украинской кухне свойственно и не менее обильное использование яиц, которые служат не только и не столько для приготовления самостоятельного блюда — разного рода «яшен», сколько для таких же неперенных, как и сало, добавок в мучные, мучно-яичные и яично-фруктовые (сладкие) блюда.

Весьма характерно для украинской кухни обилие мучных изделий. Причем из всех видов теста украинцы предпочитают пресное — простое пресное, пресное полувытяжное, заварное пресное, пресное сдобное с использованием соды как разрыхлителя, а для кондитерских блюд — преимущественно песочное. Национальными блюдами считаются изделия из простого бездрожжевого теста: вареники, галушки, шулики, лемишки, гречаники, коржи и более новые по времени кондитерские изделия — вергуны. Дрожжевое тесто употребляется только для приготовления хлебных изделий — палицы (пышного карава пшеничного хлеба), пампушек, калинника (белый хлеб, где четверть муки составляют сухие ягоды, растертые в порошок) и знаменитых украинских бубликов из заварного теста. В мучных блюдах почти исключительно используется пшеничная мука, реже — гречневая в сочетании с пшеничной, а из круп популярностью пользуется пшено, а также рис (между прочим, рис под названием «сорочинское пшено» — искаженное от сарацинское, то есть турецкое, арабское пшено, употребляется в украинской кухне с XVI в. и занесено в нее с Запада, через венгров, отсюда понятно и западное его название «сарацинское»).

Наряду с мучными изделиями важная роль отводится овощам. Их употребляют в виде гарниров к жирной мясной пище или подают как самостоятельные блюда с салом. Из овощей на первом месте стоит, конечно, свекла, которую можно считать национальным овощем и которую употребляют не только в свежем, но и квашеном виде. Так, из квашеной свеклы готовят борщи с осени до весны, то есть большую часть года. Для украинской кухни характерно также употребление бобовых — бобов, чечевицы и особенно фасоли (но только не в стручках). Бобовые широко используются в качестве добавок к другим овощам.

Из других предпочитаемых овощных и растительных культур следует назвать морковь, тыкву (гарбуз), кукурузу, картофель и помидоры. Кукуруза, как и фасоль, часто играет роль добавок. Она получила распространение в украинской кухне уже в XVIII в., особенно в Южной и Юго-Западной Украине. С XVIII в. началось проникновение на Украину и картофеля, который однако не приобрел здесь самостоятельного значения, как в Беларуси, а, подобно другим овощным культурам, стал использоваться в качестве хотя и важной, но одной из многих других «приправ» (гарниров) ко вторым блюдам. Картофель в виде пюре нашел широкое применение при добавлении к пюреобразным фасоли, моркови, творогу, яблокам, маку. Кроме того, картофель является хорошим поглотителем сала во вторых блюдах и сырьем для получения крахмала, используемого для приготовления сладких блюд, особенно фруктовых киселей и кондитерских изделий.

Хотя украинская кухня почти окончательно сложилась уже в XVIII в., два таких характерных для нее растительных продукта, как помидоры и подсолнечное масло, без которых нельзя представить себе современный украинский стол, вошли в широкое употребление и оказали заметное влияние на меню в XIX в. Надо сказать, что растительные масла — различные оли и — применялись в украинской кухне наряду с животным жиром (свиным салом) издавна, и все же подсолнечное масло получило распространение лишь в последнем столетии, причем почти вытеснило все остальные растительные масла. Оно употребляется ныне в двух видах: масло горячего жима, с сильным, своеобразным, столь любимым украинцами запахом жареных семечек, и холодного жима, наиболее известное за пределами Украины.

Масло горячего жима идет обычно в холодные блюда — салаты, винегреты, масло холодного жима чаще употребляется для жарения, пражения, то есть для приготовления на нем вторых горячих блюд.

Из пряностей и приправ используются преимущественно лук, чеснок, укроп, тмин, анис, мята, любисток, дудник, чабер, красный перец, из привозных пряностей — лавровый лист, черный перец и корица (для сладких блюд). Большую роль как

приправа к мясным, холодным и овощным блюдам играет уксус, которым однако нередко злоупотребляют.

Из фруктов и ягод, любимых на Украине мочеными, свежими, сушеными и копчено-вялеными, национальными можно считать вишню, сливу, грушу, смородину, арбуз и в меньшей степени — яблоки и малину.

Наряду с фруктами современная украинская кухня чрезвычайно обильно использует сахар и патоку и в чистом виде, и в виде составных частей узваров, варений и особенно повидла и кондитерских изделий.

Как мы говорили, наиболее отличительной чертой технологии украинской кухни является комбинированная тепловая обработка продуктов. Она состоит в том, что сырой продукт — будь он животного или растительного происхождения — сначала подвергается легкому обжариванию и относительно быстрому пассерованию, или смажению, как говорят украинцы, и только после этого — более длительной тепловой обработке, то есть варке, запеканию или тушению.

С этими особенностями приготовления украинских блюд издавна связаны и особенности украинской посуды — казанки для варки, сковороды для смажения — глубокие и полуглубокие, невысокая глиняная посуда для последующего полутушения — разного рода глечики, миски, чашки, макитры.

Из технологических приемов приготовления пищи обращают на себя внимание шинкование, сечение и другие способы измельчения продуктов, в частности, мяса. Отсюда наличие в украинской кухне различных рулетов (завиванцев), фаршированных блюд, запеканок, кручеников с мясными фаршами и «сичеников», то есть разнообразных мясных блюд типа битков и котлет, заимствованных из немецкой кухни через польскую, а также чешскую.

Как и всякая кухня с богатым историческим прошлым, украинская — в значительной степени региональна. Так, западно-украинская кухня заметно отличается от восточно-украинской; влияние турецкой кухни на буковинскую, венгерской на гдульскую и русской на кухню Слободской Украины не подлежит сомнению. Наибольшим разнообразием отличается кухня Центральной Украины, особенно областей центра Правобережья. Популярный на Украине борщ, например, имеет массу разновидностей, практически в каждой области его готовят по своему, особому рецепту...



СУПЫ

Супы — необходимая составная часть рациона питания человека. Они входят в состав обеда большинства народов, в том числе и украинского, у которого обед немислим без борща.

Вкусовые достоинства бульонов во многом зависят от качества сырья (мясо, рыба, грибы, корнеплоды), а также от способов их приготовления. Главным показателем качества указанного сырья должна быть его свежесть.

Современная украинская кухня имеет широкий ассортимент горячих и холодных супов, приготавливаемых различными способами из разнообразных продуктов. Готовят прозрачные, заправочные, молочные и другие супы.

БУЛЬОНЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПОВ



1. КОСТНЫЙ И МЯСО-КОСТНЫЙ БУЛЬОНЫ

На 300—500 г мяса с костями — 2,5—3 л воды, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, соль — по вкусу.

Костный бульон для супов рекомендуется варить из говяжьих, свиных, телячьих костей — плоских и трубчатых. Позвоночные кости лучше использовать на приготовление бульонов, предназначенных для соусов, так как бульоны из них получаются мутные.

Суставные головки трубчатых костей рубят на несколько частей, а трубку оставляют целой; плоские кости рубят на части раз-

мером 5—6 см. Из измельченных костей лучше извлекаются жир и другие питательные вещества.

Для улучшения вкуса и внешнего вида бульона телячьи и свиные кости слегка поджаривают в духовке. Подготовленные кости заливают холодной водой из расчета 4—4,5 л на 1 кг костей, быстро доводят до кипения и дальнейшую варку ведут при слабом кипении. Бурное кипение вызывает распад пены на мелкие хлопья и разложение жира на его составные части, вследствие чего вкус и внешний вид бульона ухудшаются.

Жир (излишний) с бульонов рекомендуется снимать. Его оставляют лишь небольшим слоем, чтобы лучше сохранить в бульоне ароматические вещества овощей.

Морковь, петрушку, сельдерей и лук кладут в бульон за 1—1,5 часа до окончания варки. Корнеплоды и лук следует поджарить до золотистого цвета, так как от этого улучшаются вкус и аромат бульона. Солят бульон за 30 минут до готовности. Срок варки бульона из говяжьих и бараньих костей — 4,5—5 часов, телячьих и свиных — 2—3 часа.

Чтобы приготовить высококачественный мясо-костный бульон, важно знать, из каких частей мяса его надо варить. Мясо-костный бульон готовят преимущественно из таких частей мясной туши, которые богаты соединительной тканью: грудинки, покромки, лопатки, голяшки (качалки). Мясо нарезают кусками, а кости разрубают. При варке бульона из мяса и говяжьих костей сначала варят кости, а за 2—3 часа до готовности кладут куски мяса. Вследствие этого бульон будет прозрачный, с хорошим ароматом. Мясо старых животных дает наиболее наваристый и ароматный бульон. Готовый бульон процеживают.

2. МЯСО-КОСТНЫЙ БУЛЬОН БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

На 400 г мяса на кости — 1/2 луковицы, по 1/2 корня моркови, петрушки и сельдерея, 2 л воды, соль — по вкусу.

Мясо зачищают, промывают в холодной воде, снимают с костей и пропускают через мясорубку. Кости очень мелко рубят и укладывают в марлевый мешочек. Морковь, петрушку, сельдерей и лук моют, крупно нарезают, вместе с измельченным мясом и мешочком с костями кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, накрывают крышкой и ставят на огонь.

После закипания огонь уменьшают и бульон варят при слабом, еле заметном кипении. Через 20 минут добавляют соль, варят еще 40 минут и бульон процеживают.

Отварное измельченное мясо используют как фарш (для блюд — вермишель с мясом, блинчики с мясом и др.).

3. РЫБНЫЙ БУЛЬОН

На 1 кг рыбных отходов — 3—4 л воды, 1 луковицу, 1 корень петрушки, лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

Приготавливают из рыбных отходов — голов, костей, плавников и кожи или из мелкой рыбы. Отходы тщательно промывают, крупные кости и головы разрубают на части, причем у голов предварительно удаляют жабры. Мелкую рыбу потрошат, удаляют жабры и промывают.

Подготовленные рыбные отходы кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, закрывают крышкой и доводят до кипения. После этого крышку снимают, добавляют промытые корни (морковь, петрушку), лук, лавровый лист, перец, соль и продолжают варку при слабом кипении 50—60 минут, периодически снимая пену и жир. Готовый бульон процеживают через частое сито или марлю.

4. ГРИБНОЙ БУЛЬОН

Приготавливают из сушеных грибов. Грибы тщательно перебирают, промывают в теплой воде, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой (3½ л на 50 г сушеных грибов), дают им набухнуть в течение 3—4 часов, а потом варят в той же воде на легком огне до мягкости. Готовый бульон процеживают, а грибы промывают и используют по назначению.

5. БУЛЬОН ИЗ КУР

На 1 курицу (весом 800—1000 г) — 3—4 л воды, по 1 корню петрушки и моркови, 1 луковицу, соль — по вкусу.

Курицу потрошат, промывают, на брюшке делают надрезы и вставляют в них ножки. Кожу от шейки заворачивают на спинку, крылышки подвешивают к спинке (заправка «в кармашек»), затем ее и обработанные потроха, а также очищенные и нарезанные морковь, петрушку и лук кладут в кастрюлю с холодной водой, доводят до кипения и продолжают варить на слабом огне. Варят молодую курицу 1—1½, старую — 3—4 часа. Готовность кур определяют прокалыванием вилкой самой толстой части ножки. Если вилка входит без затруднения, курицу вынимают из бульона, а бульон процеживают. Бульон подают с пирожками, лапшой, рисом, омлетом.

6. ОВОЩНОЙ ОТВАР

На 1 кг овощей — 5 л воды, соль и перец — по вкусу.

Приготавливают из моркови, петрушки, сельдерея, пастернака, лука и других овощей. После очистки и промывания овощи

нарезают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 1—1½ часа, считая с начала закипания. В конце варки кладут соль и душистый перец. Готовый отвар процеживают.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ



Мясные и рыбные бульоны используют для приготовления прозрачных супов. Прозрачный суп состоит из бульона и отдельно приготовленного гарнира — овощей, галушек, мясных шариков, пельменей, макаронных изделий, риса и др.

7. БУЛЬОН С ОВОЩАМИ

На 1½ л мясного бульона — 2 корня моркови по 1 корню петрушки и сельдерея, небольшую головку цветной капусты, 2 стакана лопаток зеленого горошка, 2 помидора.

Это блюдо готовят из корнеплодов (морковь, петрушка, сельдерея, пастернак), цветной и брюссельской капусты, спаржи, зеленого горошка, помидоров.

Корнеплоды или другие овощи промывают, очищают, нарезают соломкой или брусочками, звездочками, кубиками, кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством воды и варят под закрытой крышкой до готовности. Цветную капусту разбирают на мелкие кочешки, промывают, кладут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варят до готовности. Лопаточки зеленого горошка очищают, промывают и варят в кипящей подсоленной воде до мягкости. Помидоры нарезают дольками, очищают от зерен и кожуры и обдают кипятком.

Подготовленные овощи осторожно смешивают, кладут на тарелки, заливают горячим прозрачным мясным бульоном, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки и подают на стол.

8. БУЛЬОН С ЗАВАРНЫМИ ГАЛУШКАМИ

На 1½ л бульона — 1 стакан пшеничной муки, 1½ стакана бульона (для галушек), 1 яйцо, соль — по вкусу.

Просеянную пшеничную муку постепенно всыпают в кипящий бульон, непрерывно помешивая до образования полувязкого теста однородной консистенции, охлаждают до 55—60° и при бес-

прерывном помешивании соединяют с сырыми яйцами. Подготовленное тесто опускают отдельными кусочками (при помощи двух ложек) в подсоленный кипяток и варят при слабом кипении до готовности. Сваренные галушки кладут по 10—12 штук в тарелку и заливают горячим мясным бульоном.

9. БУЛЬОН С МЯСНЫМИ ШАРИКАМИ

На 1¹/₂ л бульона — 500 г мяса, 1 луковицу, 1 яйцо, перец молотый и соль — по вкусу.

Нежирное сырое мясо промывают, зачищают от сухожилий, два раза пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, соль, перец, сырые яйца и все хорошо перемешивают. Из приготовленной массы формуют небольшие шарики, которые варят в подсоленной воде 5—6 минут. Готовые шарики (6—7 штук на порцию) раскладывают на тарелки и заливают горячим мясным бульоном.

10. БУЛЬОН С МАКАРОНАМИ

Макаронные изделия перебирают, макароны ломают на куски, опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении: макароны — 30—40 минут, лапшу — 25—35, вермишель и макаронные звездочки — 12—15 минут. Сваренные изделия отцеживают на сито, промывают горячей кипяченой водой, кладут на тарелку по 100—120 г на порцию и заливают горячим бульоном.

11. БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

На 1 кг сырых пельменей: для теста — 300 г муки, ¹/₂ стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль — по вкусу; для фарша — 400 г мяса, ¹/₂ луковицы, соль и перец — по вкусу.

В просеянную пшеничную муку вливают воду (400 г на 1 кг муки) с растворенной в ней солью и замешивают крутое однородное тесто. В конце замеса добавляют растопленное масло или маргарин. Для облегчения раскатки тесту дают полежать 20—30 минут.

Приготовленное тесто раскатывают полоской толщиной 1—1,5 мм и шириной 40—50 см, а затем смазывают яйцом. На раскатанное тесто, отступая на 3—4 см от края, раскладывают

мясной фарш в виде шариков по 5—6 г на расстоянии 2—3 см один от другого. Шарик фарша закрывают свободным краем теста, прижимают его к нижнему вокруг каждого шарика и вырезают пельмени в виде полумесяца.

Для фарша подготовленное мясо нарезают на куски, два раза пропускают через мясорубку, смешивают с рубленным репчатым луком, солью и молотым перцем.

Приготовленные пельмени за 10 минут до варки кладут в кипящую воду на несколько секунд для удаления муки, а затем перекадывают в кипящий подсоленный бульон и варят 8—10 минут при слабом кипении. Следует учесть, что при бурном кипении тесто разрывается и фарш, пропитываясь бульоном, теряет вкус.

12. ЩУЧИНА

На 1 кг щуки или судака — 500 г ершей или другой мелкой рыбы, 30 шт. раков, 500 г свежих огурцов, 300 г зеленого лука, 150 г корня хрена, 1/2 корня сельдерея, 1 луковицу, 1 корень моркови, 2 л бульона, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Щуку очищают, хорошо промывают, удаляют кости, нарезают мякоть порционными кусками, варят до готовности, охлаждают, раскладывают порциями на закусочные тарелки и оформляют гарниром из вареных очищенных раковых шеек, очищенных свежих огурцов, нарезанных кубиками, мелко нарезанного зеленого лука, зелени укропа и петрушки, а также тертого хрена. Мелкую рыбу потрошат, промывают, добавляют кости, плавники и голову щуки, заливают бульоном, в котором варилась щука, доводят до кипения, кладут очищенные и нарезанные морковь, лук, сельдерей и варят около 1 часа, подливая воду. В конце варки кладут соль, перец и лавровый лист. Готовый бульон обязательно процеживают.

К бульону подают на отдельной тарелке подготовленную порцию щуки с гарниром.

13. УХА

На 800 г крупной и мелкой рыбы — по 1 корню петрушки, сельдерея, моркови, 1 луковицу, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Для ухи используют живую рыбу, мелкую и крупную. Кипятят воду, кладут коренья петрушки, сельдерея с зеленью, морковь и варят до готовности кореньев, а потом добавляют мелкую очищенную рыбу, варят 25—30 минут, после чего бульон про-

цеживают, кладут нарезанную кусками крупную рыбу и варят еще 25—30 минут. В конце варки в уху кладут перец и лавровый лист.

При подаче на стол уху в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЗАПРАВОЧНЫЕ И ХОЛОДНЫЕ СУПЫ



Заправочные супы готовят из разных видов продуктов (овощей, круп, бобовых, макаронных изделий) на мясном, рыбном, грибном бульонах и овощном отваре.

Среди заправочных супов в украинской кухне наиболее популярны борщи. Название «борщ» происходит от старославянского слова «бършь», что означает свекла; она является обязательной составной частью всех борщей.

В зависимости от вида борща свеклу тушат, варят или пекут. Для сохранения окраски нарезанную свеклу перед тушением сбрызгивают уксусом или лимонной кислотой, заливают кипящим бульоном с жиром (20 % к весу свеклы), добавляют томат-пюре и тушат под закрытой крышкой, периодически помешивая, чтобы свекла не пригорела.

Лук и коренья очищают, а затем промывают. В посуду с разогретым жиром кладут нарезанный лук, пассеруют его (2—5 минут), затем добавляют нарезанные морковь, петрушку и все вместе обжаривают 8—10 минут. Перед окончанием пассерования овощей добавляют томат-пюре (если он входит в рецепт) и пассеруют еще 10—15 минут.

Важнейшим условием правильного приготовления борщей и других заправочных супов является последовательное закладывание овощей в кастрюлю с учетом следующей продолжительности их варки, минут: капуста белокочанная — 20—30, картофель целый — 25—30, картофель нарезанный — 12—15, лук и коренья пассерованные — 10—15, шпинат — 8—10, щавель — 5—7, свекла тушеная — 10—15; фасоль — 1—2 часа.

Перец и лавровый лист кладут в борщ в конце варки. Многие борщи для придания им кисловатого вкуса варят на квасе-сыровце (из сухарей) или на свекольном квасе.

В разных областях Украины, а также в зарубежных славянских странах борщи готовят по-разному. Наиболее распространенным является борщ украинский, который также имеет много разновидностей.

14. КВАС-СЫРОВЕЦ ИЗ СУХАРЕЙ

На 10 л кваса — 2 кг ржаных сухарей, 400 г ржаной муки, 40 г дрожжей, 15 л воды.

Нарезанный ломтиками черный ржаной хлеб сушат в духовке, потом кладут в посуду, всыпают $\frac{2}{3}$ нормы ржаной муки, заваривают кипятком, накрывают тканью и оставляют на сутки. Остаток муки разводят теплой кипяченой водой, добавляют дрожжи и оставляют для брожения на сутки. Полученную массу вливают в подготовленную смесь из хлеба, муки и воды, хорошо перемешивают и доливают теплой кипяченой водой. Через несколько дней квас готов к употреблению. Хранят квас в прохладном месте, доливая его по мере использования (три-четыре раза) водой.

15. КВАС СВЕКОЛЬНЫЙ

На 10 л кваса — 5 кг свеклы, 12 л воды.

Столовую свеклу очищают и промывают; $\frac{1}{5}$ часть свеклы, положенной по норме, нарезают кружочками, укладывают вперемежку с целой свеклой, заливают холодной кипяченой водой и оставляют в теплом месте. По окончании процесса брожения квас выносят в холодное место. Через 13—15 дней квас можно использовать. По мере использования квас доливают (три-четыре раза) холодной кипяченой водой. Периодически с поверхности кваса снимают плесень.

16. БОРЩ УКРАИНСКИЙ С МЯСОМ

На 400 г говядины с костями — 400 г капусты, 500 г картофеля, 200 г свеклы, по $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре и сметаны, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 20 г шпика, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9%-ного уксуса, по 1 чайной ложке муки и сахара, 1—2 зубка чеснока, по 2 горошины горького и душистого перца, 1 лавровый лист.

Варят мясо-костный бульон (1). Свеклу очищают, промывают, нарезают соломкой, солят, сбрызгивают уксусом, перемешивают, кладут в кастрюлю, добавляют жир, собранный во время варки бульона, томат-пюре, сахар и тушат до полуготовности. Подготовленные репчатый лук, морковь и петрушку нарезают соломкой и пассеруют.

Очищенный картофель нарезают дольками, кладут в процеженный бульон, доводят до кипения, добавляют нарезанную соломкой или дольками свежую капусту и варят 10—15 минут. После

этого в кастрюлю кладут тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, нарезанные свежие помидоры, горький и душистый перец, лавровый лист, пассерованную на масле и разведенную бульоном муку. Дают 5 минут прокипеть, заправляют толченым с зеленью петрушки и чесноком свиным салом (шпик), доводят до кипения и дают настояться в течение 15—20 минут.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут порцию вареного мяса, сметану и посыпают зеленью. Отдельно подают пампушки с чесноком (602).

17. БОРЩ УКРАИНСКИЙ ПО-КОНОТОПСКИ

На 200 г говядины — $\frac{1}{4}$ часть курицы, 200 г баранины, 2 стакана свекольного кваса, 1 стакан кваса-сырнца, $1\frac{1}{2}$ свеклы, по 1 корню моркови, петрушки, сельдерея, 1 луковицу, 300 г картофеля, 1 небольшой кочан капусты, 50 г сала-шпика, 1 чайную ложку муки, 1 помидор, 1 желток, $\frac{1}{2}$ стакана густой сметаны.

2 стакана свекольного кваса (15) и 1 стакан кваса-сырнца (14) разводят водой с таким расчетом, чтобы всего было не более 10 стаканов. Кладут говядину, $\frac{1}{4}$ часть подготовленной курицы, варят до готовности курицы, после чего ее вынимают, а мясо оставляют. В полученный бульон с мясом кладут нашинкованную свеклу и одну небольшую свеклу в целом виде, добавляют мелко нарезанные морковь и белые коренья (сельдерея и петрушку). Когда свекла сварится, кладут баранину, варят ее до готовности и вынимают. За час до еды в кипящий бульон кладут нарезанные капусту и картофель и варят. Сало-шпик нарезают мелкими кусочками, кладут в деревянную или фарфоровую ступку, пересыпают одной чайной ложкой муки, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, петрушку, укроп, все вместе толкут пестиком до получения зеленой однородной гладкой массы. Сало кладут в борщ и дают ему хорошо прокипеть. Когда капуста и картофель станут мягкими, в борщ добавляют томат-пюре или свежие нарезанные красные помидоры.

Перед подачей на стол в борщ кладут хорошо растертый со сметаной и разведенный борщом яичный желток, а в каждую тарелку — нарезанную курицу, баранину и говядину.

18. БОРЩ С МЯСНЫМИ УШКАМИ

Для борща — 500 г говядины с костями, 2 свеклы, по 1 корню моркови, петрушки, сельдерея, 5 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 чайную ложку сахара, 5 сушеных грибов, 1 ст. ложку уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. ложки крахмала, 2 л воды, соль — по вкусу.

Для теста (ушек): $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль — по вкусу.

Для фарша — 150 г вареного мяса, 1 луковицу, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 яйцо, немного пшеничного хлеба (булки) и молока, перец, соль — по вкусу.

Варят мясо-костный бульон с добавлением корней, грибов, перца и лаврового листа. Затем процеживают и осветляют его. Свеклу варят отдельно в кожуре, очищают, натирают на крупной терке, заливают бульоном, подкисленным уксусом или лимонной кислотой, и дают настояться в течение 30 минут, после чего бульон снова процеживают, добавляют сахар, разведенный охлажденным бульоном крахмал и доводят до кипения.

Тесто, замешенное на муке, воде, с добавлением сливочного масла или маргарина и соли, тонко раскатывают и нарезают 3-сантиметровыми квадратиками.

Для приготовления ушек к пропущенному через мясорубку вареному мясу добавляют поджаренный на масле лук и булку, намоченную в молоке и отжатую. Все это пропускают через мясорубку и поджаривают с маслом на сковороде. Затем добавляют перец, яйцо, перемешивают, делают шарики величиной с орех и раскладывают их на нарезанные квадратика теста. Края квадратиков смазывают яичным белком и нажимом пальцев защипывают в виде треугольника: два противоположных конца соединяют, а третий остается на месте, что придает треугольнику форму ушка.

Подготовленные ушки кладут в кипящую воду и отваривают, после чего их вынимают из воды, заливают прозрачным борщом и подают на стол.

19. БОРЩ С ГРИБНЫМИ УШКАМИ

Для борща — 8 сушеных белых грибов, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла, 8 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 чайную ложку сахара, 1 ст. ложку уксуса, 1 свеклу, $\frac{1}{2}$ ст. ложки крахмала, 2 л воды, соль — по вкусу.

Для ушек: $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, вода, соль — по вкусу.

Для фарша: 6 сваренных грибов, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 1 луковицу, соль — по вкусу.

Промытые сушеные грибы варят до готовности, после чего их вынимают и промывают, чтобы удалить остатки песка. Грибной бульон отстаивают, переливают в другую посуду, кладут пассе-

рованные, нарезанные соломкой морковь, петрушку, лук и варят до готовности корнеев, а потом процеживают.

Свеклу варят так же, как для борща с мясными ушками, соединяют с подкисленным грибным бульоном, после настаивания вновь процеживают, добавляют сахар, крахмал, разведенный охлажденным бульоном, и нагревают.

Фарш готовят так: часть грибов мелко рубят, добавляют к ним мелко рубленные, сваренные вкрутую яйца, пассерованный лук, густую гречневую кашу, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, сырое яйцо и хорошо перемешивают.

Из муки, воды и соли с добавлением растопленного масла замешивают тесто и делают ушки с грибным фаршем так же, как для борща с мясными ушками (18).

Подготовленные ушки варят в воде, после чего их заливают кипящим грибным бульоном и кладут оставшиеся грибы.

20. БОРЩ С ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛОЙ

На 1 свеклу — по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стебля лука-порея, 5 клубней картофеля, 6 сушеных грибов, $1\frac{1}{2}$ стакана хлебного кваса, 2 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 2 желтка, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Белые сушеные грибы отваривают до готовности и нарезают в виде лапши. Свеклу пекут в духовке, очищают от кожуры и нарезают соломкой.

В кипящую воду кладут нарезанные соломкой и слегка поджаренные морковь, петрушку, репчатый лук и лук-порей, варят в течение 10—12 минут, потом добавляют очищенный, нарезанный дольками картофель, отваренные и нарезанные грибы, варят еще 10 минут, добавляют подготовленную свеклу, солят, вливают хлебный квас, кладут перец, лавровый лист и борщ доводят до готовности. Борщ заправляют желтком, взбитым вместе со сметаной, а при подаче на стол посыпают мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

21. БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

На 250 г свеклы — по 250 г свежей капусты и картофеля, 100 г фасоли (сухой), по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, по 1 чайной ложке муки и сахара, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, лавровый лист, зелень, уксус, соль, перец — по вкусу.

Свеклу, нарезанную ломтиками, отваривают до готовности. Морковь и петрушку, нарезанные ломтиками, и нашинкованный лук пассеруют на сливочном масле с томатом-пюре. В кипящую воду

или бульон кладут капусту, нарезанную шашками (квадратиками), после закипания — картофель, нарезанный кубиками, пассерованные коренья и лук, подготовленную свеклу и варят 10 минут. После этого добавляют вареную фасоль вместе с отваром, процеженный отвар свеклы, заправляют по вкусу солью, уксусом, сахаром, перцем, кладут лавровый лист и варят 3—5 минут до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану и посыпают зеленью.

22. БОРЩ МОСКОВСКИЙ

На 150 г говядины и 100 г ветчины — 100 г сосисок, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г свеклы, 300 г капусты, 100 г моркови, 30 г петрушки, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, по 1 чайной ложке сахара и муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, уксус, специи и соль — по вкусу.

Из мяса и костей варят бульон (1). Очищенную свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением жира, томата-пюре, сахара и уксуса. К концу тушения свеклы кладут пассерованные, нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей, а также лук, пассерованный с мукой и томатом-пюре.

Свежую капусту шинкуют, кладут в процеженный бульон, дают закипеть, добавляют тушеную свеклу с кореньями, луком, мукой и томатом-пюре и варят 20—30 минут. После этого кладут отваренное мясо и ветчину, борщ заправляют солью, сахаром, уксусом, специями и доводят до кипения.

Подают борщ с мясом, ветчиной, сваренной и нарезанной поперек сосиской, сметаной и зеленью.

23. БОРЩ ФЛОТСКИЙ

На 300 г бекона — 400 г свеклы, 250 г капусты, 200 г картофеля, 100 г моркови, 20 г петрушки, 1 луковицу, 2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 чайную ложку муки, 1 ст. ложку уксуса, 4 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, зелень, специи, соль — по вкусу.

Бекон отваривают в ранее приготовленном костном бульоне. Очищенную свеклу нарезают ломтиками и тушат в небольшом количестве бульона с жиром с добавлением уксуса. Морковь, петрушку и лук, нарезанные ломтиками, слегка пассеруют с добавлением томата. Капусту нарезают в виде шашек (квадратиков), а картофель — кубиками.

В процеженный горячий бульон кладут капусту, варят 15 минут, добавляют пассерованные коренья, лук, картофель и варят еще

15 минут. Перед концом варки в кастрюлю кладут тушеную свеклу, муку, пассерованную на масле и разведенную бульоном, соль, сахар и уксус. В конце варки, перед подачей на стол, в борщ вливают процеженный подогретый отвар свеклы. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок бекона, сметану и зелень.

24. БОРЩ НА КВАСЕ

На 500 г мяса — 50 г сала-шпика, по 5 стаканов хлебного кваса и воды, 4 свеклы, по 1 корню моркови и петрушки, 1 небольшой кочан капусты, $\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец — по вкусу.

Подготовленное мясо и сало заливают поровну хлебным квасом (14) и водой и варят бульон с добавлением пассерованных, мелко нарезанных моркови и петрушки. После полуторачасовой варки бульона его процеживают в отдельную кастрюлю, кладут туда мелко нарезанные капусту и свеклу, а также отдельно сваренную перловую крупу и варят до готовности. Одну сырую свеклу трут на терке, обливают небольшим количеством бульона, процеживают и полученную свекольную краску вливают в кастрюлю. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут мясо и сало-шпик, нарезанные небольшими кусочками.

25. БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 500 г капусты — 2 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла или жира, 2 ст. ложки томата-пюре, 6 клубней картофеля, $\frac{1}{2}$ свеклы, по 1 корню моркови и петрушки, лавровый лист, зелень, соль, сахар, перец, уксус — по вкусу.

Квашеную капусту промывают холодной водой (если она излишне кислая) и тушат с добавлением сливочного масла или жира. Очищенные морковь, петрушку и репчатый лук мелко нарезают и пассеруют на масле с томатом-пюре. Очищенную свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением бульона, уксуса, томата-пюре и сахара.

В бульон из костей кладут картофель, нарезанный дольками, варят 10—15 минут, добавляют тушеную капусту, свеклу, пассерованные коренья и лук, по вкусу — соль, перец, лавровый лист; дают закипеть и оставляют для настаивания.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану, зелень укропа и петрушки.

26. *БОРЩ ИЗ МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛЫ*

На 300 г жирного мяса — 2 л воды, 2 свеклы, 1 луковицу, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 кочан капусты, 5—6 помидоров, 2 ст. ложки жира, 1 чайную ложку муки, 100 г сметаны, соль, уксус, перец — по вкусу.

Промытую свеклу очищают, нарезают ломтиками, солят, заливают холодной водой так, чтобы она была полностью покрыта, и варят. Сваренную свеклу вместе с отваром оставляют в теплом месте на несколько дней до получения приятного кислового вкуса отвара. Петрушку, сельдерей и лук мелко нарезают, пассеруют, добавив в конце пассерования помидоры. В предварительно сваренный мясной бульон кладут капусту, варят до полуготовности, добавляют пассерованные коренья и лук, свеклу с отваром и варят до готовности. За 5—7 минут до конца варки борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном, солят по вкусу, добавляют уксус или лимонную кислоту. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану.

27. *БОРЩ ПОЛТАВСКИЙ* (с курицей и галушками)

Для борща: на 500 г курицы — 1 кочан капусты, 300 г картофеля, 1 свеклу, 2 ст. ложки сала, 1 ст. ложку сливочного масла, по $\frac{1}{2}$ стакана томата и сметаны, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 1 ст. ложку 9%-ного уксуса, соль, перец и зелень — по вкусу.

Для галушек: 100—120 г гречневой муки, 2—3 ст. ложки воды и $\frac{1}{2}$ яйца. Гречневую муку можно заменить пшеничной, а курицу — гусем. При использовании пшеничной муки взамен яйца добавляют сливочное масло или маргарин (2 ст. ложки).

Варят бульон из курицы. Свеклу нарезают ломтиками и тушат с добавлением бульона и уксуса. Морковь и петрушку нарезают ломтиками и пассеруют вместе с нарезанным луком, добавив томат-пюре. В процеженный кипящий бульон кладут капусту, нарезанную шашками (квадратиками), после закипания — нарезанный кубиками картофель и варят 10—15 минут. Затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, толченое с зеленью петрушки сало, варят до готовности и дают настояться 15—20 минут.

Галушки приготавливают так: в кипящую подсоленную воду всыпают $\frac{1}{3}$ часть гречневой муки, хорошо вымешивают и охлаждают; потом кладут остаток муки, яйцо, готовят некрутое тесто, которое набирают столовой ложкой, опускают в подсоленную воду и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок курицы, галушки, сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

28. *БОРЩ КИЕВСКИЙ*

На 200 г говядины и 200 г баранины — 1 кочан свежей капусты, 300 г картофеля, 1 свеклу, 2 ст. ложки фасоли, $\frac{3}{4}$ стакана томата-пюре, 2 кислых яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку мелко нарезанного сала-шпики, по 1 корню моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 луковичку, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ л свекольного кваса, $1\frac{1}{2}$ л воды, лавровый лист, соль, перец и зелень — по вкусу.

Свекольный квас (15) смешивают с горячей водой и в этой смеси варят говядину до готовности. Бульон процеживают, а мясо нарезают кусочками. Свеклу нарезают соломкой и тушат с мелко нарубленной бараньей грудинкой и с добавлением процеженного бульона. Морковь, петрушку, сельдерей и лук мелко нарезают и пассеруют на масле с томатом-пюре. Сало толкут с сырым луком и зеленью петрушки.

Нарезанные кубиками картофель и соломкой капусту заливают кипящим бульоном и варят 10 минут. Потом кладут тушеные свеклу и баранину, пассерованные корни и лук с томатом-пюре, нарезанные дольками кислые яблоки, сваренную фасоль, толченое сало, лавровый лист, перец, соль и варят до готовности. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут мясо, сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

29. *БОРЩ КИЕВСКИЙ С ГРИБАМИ*

На 50 г сушеных грибов — 300 г картофеля, 1 кочан свежей капусты, 1 свеклу, по 1 корню петрушки и моркови, 1 луковичку, 2 стакана свекольного кваса, $1\frac{1}{2}$ л воды, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 1 чайную ложку пшеничной муки, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца (желтки), лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Промытые размоченные сушеные грибы варят до готовности, после чего бульон процеживают, а грибы мелко рубят. В кипящий грибной бульон кладут нарезанную соломкой капусту, после закипания — картофель, нарезанный дольками, и варят 15—20 минут. Потом добавляют пассерованные корни и лук с томатом-пюре, рубленые вареные грибы, сваренную фасоль, свеклу, нарезанную соломкой и стушенную в грибном бульоне, пассерованную на масле и разведенную грибным бульоном муку,

дают 5 минут покипеть, вливают свекольный квас (15) с сахаром, солят и доводят до кипения.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану, смешанную с сырыми желтками, и посыпают зеленью петрушки.

30. *БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ*

На 500 г мяса — 800 г свежей капусты, 250 г свеклы, 4 свежих помидора, по 1 корню моркови и петрушки, 4 ст. ложки сливочного масла или жира, 1 луковицу, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, перец, лавровый лист, соль — по вкусу.

Этот борщ можно варить без мяса и помидоров на грибном бульоне.

Варят мясо-костный бульон. Мясо, сваренное до готовности, вынимают из бульона и нарезают на порционные куски, а бульон процеживают.

Очищенную свеклу варят с добавлением лимонной кислоты до полуготовности и нарезают соломкой. Морковь, петрушку и лук очищают, нарезают соломкой и пассеруют на сливочном масле или жире. Промытые свежие помидоры нарезают кубиками, поджаривают с жиром и протирают через сито.

В процеженный кипящий бульон кладут нарезанную соломкой капусту, подготовленную свеклу, варят 15—20 минут, затем добавляют пассерованные коренья и лук, протертые помидоры, лавровый лист, душистый перец и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут мясо, сметану и мелко нарезанную зелень.

31. *БОРЩ ЧЕРНИГОВСКИЙ*

На 500 г мяса — 300 г свежей капусты, 300 г картофеля, 250 г свеклы, 1 кабачок средней величины, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 4 помидора, по $\frac{1}{2}$ стакана томата и сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 луковицу, 2 л воды, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

Варят мясо-костный бульон. Мясо нарезают на порции, а бульон процеживают. Свеклу очищают, моют, нарезают соломкой и тушат с добавлением томата-пюре. Петрушку, морковь и репчатый лук пассеруют на сливочном масле. Фасоль варят отдельно до готовности. Картофель очищают и нарезают дольками. В кипящий бульон кладут нарезанную соломкой капусту. После того как бульон снова закипит, кладут картофель и варят 15—20 минут. Затем добавляют фасоль с отваром, обжаренные, нарезанные дольками кабачки, свежие кислые яблоки и свежие помидоры,

тушеную свеклу, пассерованные морковь, петрушку и лук, лавровый лист, душистый перец и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку кладут кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

32. БОРЩ ГАЛИЦКИЙ

На 250 г свеклы — 300 г свежей капусты, 400 г картофеля, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 чайную ложку муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 стакана свекольного кваса, $1\frac{1}{2}$ л воды, лавровый лист, перец, соль — по вкусу.

Картофель нарезают кубиками, капусту и свеклу — соломкой. Свеклу тушат с бульоном, жиром, томатом-пюре и частью свекольного кваса. В сваренный бульон кладут капусту, а после закипания — картофель и варят 15—20 минут. Затем добавляют тушеную свеклу, нарезанные соломкой и пассерованные на масле морковь, петрушку и лук, пассерованную муку, лавровый лист, душистый перец, соль и варят до готовности.

За 10—15 минут до подачи на стол в кастрюлю с борщом вливают оставшийся прокипяченный свекольный квас (15). Подают борщ со сметаной.

33. БОРЩ ЛЬВОВСКИЙ (с сосисками)

На 500 г свеклы — 400 г картофеля, по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, 1 луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 чайную ложку сахара, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 200 г сосисок, 2 л воды, перец, лавровый лист, соль и зелень — по вкусу.

Варят бульон из костей и процеживают его. Свеклу хорошо промывают и варят в кожуре с добавлением уксуса до готовности, затем очищают, нарезают соломкой и тушат несколько минут с томатом-пюре, разведенным бульоном. В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель и доводят до кипения, добавляют подготовленную свеклу, пассерованные, нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук, сахар, лавровый лист, перец, соль и варят до готовности. В конце варки в борщ вливают свекольный отвар.

При подаче на стол в тарелку кладут сваренные и нарезанные ломтиками сосиски, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

34. БОРЩ С ПОТРОХАМИ

На 500 г потрохов птицы — 250 г свеклы, 400 г картофеля, 300 г свежей капусты, по 1 корню моркови и петрушки, по $\frac{1}{2}$ корня пастернака и сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковицу, 3 стакана хлебного кваса, 2 ст. ложки томата-пюре, $\frac{1}{2}$ столовой ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

Потроха птицы (шейки, крылья, желудки, сердца) очищают, хорошо промывают и варят до готовности с добавлением по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и моркови. Сваренный бульон процеживают, а потроха нарезают небольшими кусочками. Печенку варят отдельно, а бульон от нее не используют.

Очищенную свеклу нарезают соломкой и тушат до готовности с томатом-пюре и 1 стаканом хлебного кваса. Лук, оставшуюся морковь нарезают соломкой и пассеруют. Муку пассеруют отдельно и разводят бульоном.

В подготовленный бульон кладут нарезанные картофель и капусту, доводят до кипения, добавляют тушеную свеклу, коренья, лук и разведенную бульоном муку, оставшийся хлебный квас (14), соль, перец, лавровый лист и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут потроха, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

35. БОРЩ С ГРИБАМИ

На 250 г свеклы — 300 г свежей капусты, 400 г картофеля, 2 стакана кваса-сырцовца, 30 г сушеных грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковицу, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

150 г свеклы очищают, промывают, нарезают соломкой и тушат до готовности с жиром, томатом-пюре и 1 стаканом кваса-сырцовца. Тушеную свеклу с овощами и квасом кладут в сваренный из костей и процеженный бульон, добавляют капусту, нарезанную соломкой, а после закипания — нарезанный дольками картофель, сваренные и нарезанные соломкой сушеные грибы с их отваром, пассерованные лук и петрушку, лавровый лист, соль, перец, гвоздику и варят еще несколько минут. 100 г свеклы натирают, смешивают с 1 стаканом кваса (14), доливают немного бульона, доводят до кипения, процеживают и смешивают с борщом перед самым обедом. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану.

36. БОРЩ С КВАШЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

На 200 г квашеных яблок — 250 г свеклы, 400 г картофеля, 300 г свежей капусты, 1 луковицу, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку уксуса, 1 чайную ложку пшеничной муки, лавровый лист, зелень, перец — по вкусу.

Очищенный и нарезанный дольками картофель кладут в сваренный из костей и процеженный кипящий бульон, доводят до кипения, добавляют свеклу, нарезанную соломкой и тушеную до полуготовности с добавлением сливочного масла, бульона, уксуса, нарезанные дольками квашеные яблоки (без сердцевин), нашинкованную свежую капусту, пассерованный лук, пассерованную муку, разведенную бульоном, солят, заправляют перцем, лавровым листом и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

37. БОРЩ СЕЛЯНСКИЙ

На 500 г баранины — 250 г свеклы, 300 г свежей капусты, 400 г картофеля, $\frac{1}{2}$ свежего кислого яблока, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г сала-шпика, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 стакана кваса-сырца, $1\frac{1}{2}$ л воды, 4 ст. ложки сметаны, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

В кипящий бульон кладут нарезанную соломкой капусту, после закипания добавляют нарезанный кубиками картофель и варят 10—15 минут. После этого в борщ кладут отдельно сваренную фасоль с отваром, свеклу, нарезанную соломкой и тушеную со сливочным маслом, томатом-пюре и квасом (14), пассерованные морковь, петрушку, часть лука, нарезанные дольками свежие яблоки, лавровый лист, перец, соль, заправляют толченым салом с оставшимся сырым луком и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

38. БОРЩ С МЯСНЫМИ ГАЛУШКАМИ

На 400 г мяса — 800 г свеклы, 80 г пшеничного хлеба (булочки), $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 2 стакана свекольного кваса, $1\frac{1}{2}$ л воды.

Свеклу очищают, мелко нарезают, заливают свекольным квасом (15), бульоном, сваренным из костей, солят, хорошо кипятят и процеживают через сито, отжимая свеклу. Процеженный бульон с отваром из свеклы доводят до кипения.

Подготовленное для галушек мясо пропускают через мясорубку, добавляют размоченную в молоке и отжатую булку, соль, вторично пропускают через мясорубку, заправляют сырыми яйцами и приготавливают галушки, разделяя фарш ложкой на небольшие кусочки, которые варят в подсоленной воде или бульоне до полной готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут галушки и рубленую зелень петрушки и укропа.

39. БОРЩ С ГРИБАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 400 г свеклы — 300 г капусты, 400 г картофеля, 1 луковицу, по 1 корню моркови и петрушки, 1/2 стакана томата-пюре, 15 г сушеных грибов, 50 г чернослива, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайную ложку пшеничной муки, 2 л воды, соль, перец — по вкусу.

Очищенную свеклу нарезают соломкой, добавляют 1 стакан грибного бульона, немного томата-пюре, жира и тушат. Одновременно пассеруют нарезанные соломкой лук, морковь, петрушку и муку с оставшимся томатом-пюре. В кипящий грибной бульон кладут нарезанную соломкой капусту, а после закипания — картофель, нарезанный дольками, и варят 10—15 минут. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук и муку с томатом-пюре, нарезанные вареные грибы, сваренный с сахаром чернослив с отваром, солят, кладут перец и варят 7—10 минут. При подаче на стол борщ уже в тарелках посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

40. БОРЩ С БАКЛАЖАНАМИ

На 200 г свеклы — 200 г картофеля, 100 г баклажанов, 150 г белокочанной капусты, 50 г сладкого (болгарского) перца, 100 г свежих помидоров, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 чайную ложку сахара, 1 стакан свекольного кваса, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Варят костный бульон, кладут в него нарезанную соломкой капусту, дают закипеть, добавляют очищенные, нарезанные дольками картофель, баклажаны и варят 10—15 минут. Свеклу очищают, нарезают соломкой, тушат с добавлением сливочного масла, томата-пюре и свекольного кваса, кладут в кастрюлю одновременно с нарезанным соломкой сладким (болгарским) перцем, свежими, нарезанными дольками помидорами, пассерованными на масле луком, морковью и петрушкой. Варят 5—

7 минут, заправляют солью, сахаром, перцем и лавровым листом. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану и рубленую зелень (петрушку, укроп).

41. БОРЩ ПО-ПОЛЬСКИ

На 200 г грудинки (сырой) — 600 г свеклы, 1 луковицу, 100 г сельдерея, 150 г сосисок, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 чайную ложку муки, $\frac{1}{2}$ стакана томат-пюре, 1 ст. ложку уксуса, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Бульон доводят до кипения, кладут свиную грудинку и варят ее до готовности при медленном кипении. После этого бульон процеживают.

Очищенную свеклу нарезают соломкой, сбрызгивают уксусом и тушат до готовности со сливочным маслом или жиром, снятым с бульона. Из очисток свеклы с добавлением сырой нарезанной свеклы варят свекольную краску. Сельдерей и лук нарезают соломкой и пассеруют на сливочном масле, в конце добавив томат-пюре.

В процеженный кипящий бульон кладут тушеную свеклу, дают ей прокипеть, добавляют пассерованные лук и сельдерей, муку, разведенную бульоном, варят 7—10 минут и заправляют солью, сахаром, перцем, лавровым листом и сметаной.

При подаче на стол в тарелку с борщом наливают немного свекольной краски, кладут кусок вареной грудинки, разрезанные поперек на 3 части вареные сосиски, мелко нарезанную зелень.

42. БОРЩ ЛИТОВСКИЙ

На 500 г мяса — 400 г свеклы, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 корня сельдерея, 1 морковь, 100 г сосисок, 1 ст. ложку муки, 100 г картофеля, 100 г щавеля, зелень, соль, перец — по вкусу.

В кастрюлю кладут измельченные мясные кости и мясную грудинку, заливают холодной водой и варят при слабом кипении грудинку 2—2 $\frac{1}{2}$, а кости — еще 3 часа.

Очищенные свеклу, сельдерей, морковь и репчатый лук нарезают соломкой. В разогретое сливочное масло кладут лук и слегка поджаривают до румяного цвета, затем кладут свеклу, доводят до полуготовности, добавляют морковь и сельдерей и также доводят их до полуготовности.

Подготовленные корни заливают процеженным бульоном, кладут зелень сельдерея, варят несколько минут и заправляют пассерованной на масле и разведенной бульоном мукой. Затем

кладут целыми листками перебранный и промытый холодной водой щавель, заправляют борщ по вкусу солью, перцем и варят до готовности, в конце заправив сметаной.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок грудинки, разрезанную на части сосиску и нарезанную зелень.

43. БОРЩ ПО-БОЛГАРСКИ

На 400 г говяжьей грудинки — 1 стакан нарезанной стручковой фасоли, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 луковицу, 100 г свежей капусты, 2—3 клубня картофеля, 2—3 помидора, 1 красную свеклу, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 л воды, 2 ст. ложки сметаны, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Говяжьё грудинку нарезают на небольшие куски, заливают холодной водой, варят, периодически снимая пену, и солят. Когда мясо будет доведено до полуготовности, добавляют промытые и нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками морковь и сельдерей, мелко нарезанный лук, нарезанную шашками свежую капусту и доводят до кипения. Затем кладут картофель, нарезанный кубиками, варят 10—15 минут, добавляют натертые на крупной терке помидоры, заправляют перцем, лавровым листом, солят и варят 5—7 минут.

Отдельно тушат до готовности на сливочном масле с добавлением уксуса нарезанную кубиками свеклу и кладут ее в готовый борщ. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану.

44. БОРЩ ПО-ЧЕШСКИ

На 250 г говядины и 250 г жирной свинины — 2 корня моркови, 1 корень петрушки, 2 корня сельдерея, 300 г свеклы, 250 г белокочанной капусты, 1 ст. ложку масла, 1 чайную ложку муки, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды.

Говядину и свинину нарезают небольшими кубиками и варят в подсоленной воде до полуготовности. Свеклу моют, очищают, нарезают ломтиками, кладут в бульон и варят до готовности. Затем добавляют пассерованную на сливочном масле и разведенную бульоном муку, нарезанные кубиками морковь, петрушку, сельдерей, нарезанную шашками капусту и варят 15—20 минут. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану.

45. БОРЩ ПО-ВЕНГЕРСКИ

На 500 г говядины — 3—4 свеклы, 1 луковицу, 1 чайную ложку муки, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 л воды.

Варят кости и говядину до полуготовности мяса. Со сливочным маслом тушат до полуготовности очищенную, нарезанную соломкой свеклу с добавлением нарезанного кружками лука, заливают бульоном, кладут полуотваренное мясо и варят его до готовности. Трут на терке сырую свеклу, заливают кипящим бульоном и дают настояться под закрытой крышкой. Сваренное мясо вынимают, нарезают соломкой, кладут в борщ с добавлением пассерованной на масле и разведенной бульоном муки и доводят до кипения. После этого борщ заправляют сметаной и процеженным соком тертой свеклы.

46. БОРЩ ЗЕЛЕНЬ УКРАИНСКИЙ

На 500 г свинины — 250 г свеклы, 600 г картофеля, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, по 300 г щавеля и шпината, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 1 чайную ложку сахара, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 л воды, зелень укропа, соль, перец — по вкусу.

Свинину заливают холодной водой и варят до готовности, бульон процеживают. Свеклу очищают, нарезают соломкой, солят и тушат до готовности с добавлением уксуса, сахара и бульона. Морковь, петрушку и лук очищают, нарезают соломкой, пассеруют на сливочном масле и смешивают с пассерованной на масле мукой, разведенной бульоном.

В кипящий бульон кладут очищенный и нарезанный дольками картофель, варят 10—15 минут, после чего добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук и муку с бульоном, перебранные, промытые в холодной воде и мелко нарезанные шпинат и щавель, лавровый лист, соль и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок вареной свинины, нарезанные вареные яйца, сметану, мелко нарезанную зелень укропа и зеленого лука.

47. БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ

На 400 г говядины — 80 г сосисок, 350 г свеклы, 400 г картофеля, 100 г моркови, 30 г петрушки, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана томат-пюре, 30 г свиного сала, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1 чайную ложку сахара, 4 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Варят бульон из мяса и костей ветчины. Морковь, петрушку и лук нарезают и пассеруют на жире, затем добавляют томат-пюре и пассеруют еще 10 минут. Промытую свеклу варят до готовности в кожце, очищают и нарезают соломкой. Очищенный

картофель нарезают дольками, кладут в кипящий бульон и варят 3—5 минут. Потом добавляют вареную свеклу, пассерованные коренья и лук и варят 7—10 минут. Борщ заправляют солью, сахаром, уксусом, перцем, лавровым листом и дают прокипеть.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок мяса, нарезанную сосиску и сметану.

48. БОРЩ КРИВОРОЖСКИЙ ХОЛОДНЫЙ

На 200 г свеклы — 200 г картофеля, 200 г капусты, 3 ст. ложки фасоли, 50 г сладкого (болгарского) перца, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 чайную ложку муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайную ложку сахара, 1 чайную ложку 9%-ного уксуса, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, зелень, соль, перец — по вкусу.

В кипящую воду кладут нарезанную соломкой капусту, доводят до кипения, добавляют нарезанный дольками картофель и варят 10—15 минут. После этого в борщ кладут вареную фасоль с отваром, нарезанный соломкой сладкий (болгарский) перец, очищенную и нарезанную соломкой свеклу, тушенную с томатом-пюре, уксусом и растительным маслом, пассерованные морковь, петрушку, лук с мукой, разведенные небольшим количеством воды, и варят 7—10 минут. Борщ заправляют солью, сахаром, перцем, дают прокипеть и охлаждают.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью.

49. БОРЩ РОМЕНСКИЙ ХОЛОДНЫЙ

На 250 г свеклы — 300 г картофеля, 300 г капусты, 3 ст. ложки фасоли, 15 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковицу, 1 ст. ложку томата-пюре, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан свекольного кваса, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец, сахар — по вкусу.

Промытые грибы варят до готовности, вынимают из бульона, промывают и нарезают соломкой. В кипящий бульон кладут нарезанную соломкой капусту, а после закипания — очищенный и нарезанный дольками картофель и варят 10—15 минут. Потом кладут печеную, очищенную и нарезанную соломкой свеклу, вареную фасоль с отваром, пассерованные на растительном масле морковь, репчатый или зеленый лук с томатом-пюре, подготовленные грибы, пассерованную муку, разведенную бульоном, свекольный квас (15) и варят 5—7 минут. Борщ заправляют солью, сахаром, перцем, лавровым листом и охлаждают.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану и нарезанную зелень петрушки или укропа.

50. БОРЩ СЕЛЯНСКИЙ ХОЛОДНЫЙ

На 400 г свеклы — 400 г картофеля, 200 г сухофруктов, 200 г свежих огурцов, 2 яйца, 1½ ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку уксуса, 2 л воды, зелень, соль — по вкусу.

Печеную свеклу очищают от кожицы, нарезают соломкой, сбрызгивают уксусом, дают постоять 2—3 часа и варят до готовности. Очищенный картофель нарезают кубиками и варят до готовности. Сушеные яблоки, сливы и вишни перебирают, моют и варят до готовности в отдельной посуде. Отвары из картофеля и сухофруктов охлаждают, сливают в одну посуду, кладут туда вареные фрукты и картофель, подготовленную сваренную свеклу, нарезанные свежие огурцы, вареные нарезанные яйца и заправляют солью и сахаром.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану, нарезанный зеленый лук и зелень укропа.

51. БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

На 200 г свеклы — 200 г картофеля, 100 г капусты, 3 ст. ложки фасоли, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, ½ ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, 5 стаканов хлебного кваса.

Вымытую свеклу варят в кожице с уксусом, очищают и нарезают соломкой. Картофель очищают, варят и нарезают дольками. Капусту варят в небольшом количестве воды и нарезают соломкой. Фасоль перебирают и варят отдельно. Подготовленные овощи и фасоль кладут в готовый хлебный квас, добавляют мелко нарезанные белки яиц, зеленый лук и укроп, заправляют сваренными желтками, растертыми с сахаром и солью, сметаной и охлаждают.

52. БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛОЙ

На 800 г свеклы — 500 г картофеля, 2 яйца, 2 огурца, 4 ст. ложки зеленого лука, 2 чайные ложки сахара, по 4 стакана картофельного и свекольного отваров, 1 ст. ложку 9%-ного уксуса.

Половину полагающейся по норме свеклы промывают, пекут в кожице, очищают и нарезают соломкой. Вторую половину очищают, варят в подкисленной уксусом воде и нарезают дольками. Подготовленные овощи кладут в кастрюлю, заливают смешанным отваром свеклы и картофеля и охлаждают. После охлаждения в борщ добавляют нарезанные зеленый лук и вареные яйца, очищенные и нарезанные свежие огурцы, соль, сахар и все хорошо смешивают.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану и мелко нарезанную зелень укропа.

53. БОРЩ ХОЛОДНЫЙ СО ЩАВЕЛЕМ

На 150 г свеклы — 100 г щавеля, 300 г огурцов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ л простокваши, 2 яйца, 16 шт. редиса, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, укроп, соль, сахар — по вкусу.

Щавель перебирают, промывают, нарезают, кладут в кипяток, варят и охлаждают. Свеклу варят в кожице, очищают и нарезают соломкой. В кастрюлю кладут подготовленные щавель и свеклу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы, вливают простоквашу, добавляют промытый мелко нарезанный редис, зеленый лук, укроп, сметану и заправляют солью и сахаром.

При подаче на стол в тарелку кладут половину сваренного вкрутую яйца, разрезанного на 2 части, и заливают холодным борщом. К борщу подают вареный картофель.

54. БОРЩ ХОЛОДНЫЙ ИЗ МОЛОДОЙ СВЕКЛЫ

На 2 небольшие свеклы с ботвой — 2 огурца, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ л хлебного кваса, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

Промытую и очищенную свеклу варят до готовности, вынимают из посуды и нарезают соломкой. В кипящий свекольный отвар кладут нарезанные стебли свеклы, немного нарезанных листьев и варят до готовности. Затем добавляют подготовленную свеклу, охлаждают, заливают хлебным квасом, добавляют очищенные и разрезанные на дольки свежие огурцы, мелко нарезанный зеленый лук, зелень укропа и петрушки.

При подаче на стол в тарелку с охлажденным борщом кладут разрезанные на части крутые яйца и сметану.

55. БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

На $1\frac{1}{2}$ л свекольного кваса — 3 яблока, 2 огурца, 1 стакан сметаны, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, укропа, соль — по вкусу.

В свекольный квас (15) кладут очищенные и нарезанные дольками яблоки, очищенные и нарезанные свежие огурцы, мелко нарезанные зеленый лук и укроп, взбитую сметану и заправляют солью. К борщу подают отваренный картофель.

56. КАПУСТНЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ

На 500 г свинины — 800 г квашеной капусты, 400 г картофеля, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 2 зубка чеснока, 50 г сала-шпика, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, зелень, соль, перец — по вкусу.

Свинину варят до готовности, режут на порции, а бульон процеживают. Отжатую капусту тушат почти до готовности с добавлением бульона. Лук, морковь и корень петрушки очищают, нарезают соломкой, пассеруют на сливочном масле и смешивают с пассерованной мукой, разведенной бульоном.

Половину луковицы мелко рубят вместе с салом, чесноком и зеленью петрушки. Очищенный и нарезанный дольками картофель кладут в процеженный бульон, добавляют тушеную капусту, подготовленные овощи и муку, рубленное с луком и зеленью петрушки сало, заправляют солью, перцем и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с капустняком кладут кусок свинины и сметану.

57. КАПУСТНЯК С КАШЕЙ

На 800 г квашеной капусты — $\frac{1}{2}$ луковицы, по 1 корню моркови и петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки свиного жира, 1 стакан гречневой крупы (ядра), 2 л воды, соль и перец — по вкусу.

Варят бульон из костей с добавлением лука, моркови и петрушки (корня). Хорошо отжатую квашеную капусту тушат с бульоном и жиром до готовности и заправляют перцем. Из гречневой слегка обжаренной крупы варят кашу с добавлением сливочного масла. При подаче на стол в тарелку кладут тушеную капусту, заливают горячим бульоном и отдельно подают кашу.

58. КАПУСТНЯК ЗАПОРОЖСКИЙ

На 500 г свинины — 600 г квашеной капусты, 400 г картофеля, 2 ст. ложки пшена, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака и сельдерея, 1 луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сала-шпика, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Квашеную капусту хорошо отжимают и тушат до полуготовности с добавлением сливочного масла и бульона из свинины. Подготовленные морковь, белые коренья (петрушку, пастернак,

сельдерей) и часть репчатого лука нарезают соломкой и пассеруют на сливочном масле. Свиное сало-шпик пропускают через мясорубку, растирают в ступке вместе с оставшимся репчатым луком, зеленью петрушки и процеженным бульоном.

В сваренный из свинины бульон кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят 10—15 минут, добавляют тушеную капусту, подготовленное пшено и варят до готовности. За 7—10 минут до конца варки кладут сало-шпик, растертое с частью лука и зеленью, пассерованные корни и лук. Капустняк заправляют солью, перцем, лавровым листом и дают закипеть.

При подаче на стол в тарелку с капустняком кладут кусок свинины, сметану и рубленую зелень петрушки.

59. КАПУСТНЯК С ГРИБАМИ

На 800 г квашеной капусты — 5 шт. сушеных грибов, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, по 1/2 корня моркови и петрушки, 1 ст. ложку томата-пюре, 4 ст. ложки сметаны, 600 г картофеля, 2 л воды, лавровый лист и зелень, соль, перец — по вкусу.

Квашеную капусту промывают и тушат до готовности с добавлением воды, сливочного масла и сахара.

Сушеные белые грибы промывают, варят до готовности, снова промывают и нарезают соломкой. В кипящий грибной бульон кладут очищенный, нарезанный дольками картофель и варят его до полуготовности, затем добавляют нарезанные соломкой, пассерованные на сливочном масле морковь, петрушку, репчатый лук с томатом-пюре и варят 7—10 минут. После этого кладут тушеную капусту, нарезанные грибы, заправляют солью, сахаром, лавровым листом, перцем и дают прокипеть.

При подаче на стол в тарелку с капустняком кладут сметану и мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

60. КАПУСТНЯК С ФАСОЛЬЮ

На 800 г квашеной капусты — 1/2 стакана фасоли, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку томата-пюре, по 1/2 корня моркови и петрушки, 2 луковицы, 600 г картофеля, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Фасоль замачивают в холодной воде на 3—4 часа, затем варят до готовности и отвар сливают. В кипящий отвар фасоли кладут очищенный и нарезанный дольками картофель, варят 5—10 минут, добавляют нарезанные соломкой пассерованные на

сливочном масле морковь, петрушку, репчатый лук с томатом-пюре и дают закипеть. После этого кладут тушенную до готовности с добавлением воды, сливочного масла и сахара квашеную капусту, вареную фасоль, заправляют солью, сахаром, лавровым листом, перцем и дают прокипеть.

При подаче на стол в тарелку с капустняком кладут сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

61. РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ

На 500 г говяжьих почек — 4 клубня картофеля, 4 соленых огурца, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковицу, 100 г щавеля или салата, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, огуречный рассол, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Почки говяжьи и свиные освобождают от жира, надрезают с одной стороны и замачивают в холодной воде на 3—4 часа, после чего заливают холодной водой и варят. Если они имеют очень резкий запах, то в процессе варки воду можно сливать 2—3 раза, заливая почки свежей водой.

Сваренные и нарезанные ломтиками готовые почки хорошо промывают в холодной воде и хранят на холоде без воды в посуде с закрытой крышкой. Петрушку, сельдерей, пассеруют на сливочном масле. Соленые огурцы очищают, нарезают вдоль, освобождают от семян, нарезают тонкими ломтиками и припускают с небольшим количеством бульона. Огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами используют неочищенными.

В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель и варят почти до готовности. Затем добавляют припущенные огурцы, пассерованные корни и лук, нарезанный щавель или салат и варят еще 5—7 минут. В конце варки вливают процеженный вскипяченный огуречный рассол, солят, заправляют перцем и лавровым листом.

При подаче на стол в тарелку с рассольником кладут нарезанные почки, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Этот рассольник приготавливают также на мясном, курином, рыбном бульоне и подают соответственно с кусками мяса, курицы или рыбы.

62. РАССОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ

На 500 г мяса или 5—6 сушеных грибов — 2 соленых огурца, 5 клубней картофеля, 2 луковицы, по $\frac{1}{2}$ корня моркови, петрушки, сельдерея, 150 г капусты, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 6 ст. ложек сметаны, 1 яйцо, 2 л воды, огуречный рассол, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Из мяса или грибов варят бульон и процеживают. Соленые огурцы очищают от кожицы, разрезают вдоль, удаляют семена, нарезают поперек крупной соломкой и припускают 5—7 минут. У нежинских огурцов кожицу и семена не удаляют. Морковь, петрушку, сельдерей и лук очищают, промывают, нарезают соломкой и пассеруют на сливочном масле. Капусту моют и нарезают соломкой.

В кипящий бульон кладут очищенный и нарезанный дольками картофель, дают прокипеть, добавляют капусту и варят 7—10 минут. После этого кладут пассерованные коренья, подготовленные огурцы, нарезанные соломкой грибы (если рассольник варят на грибном бульоне), соль, перец, лавровый лист, огуречный рассол и варят на медленном огне 10 минут. Заправляют рассольник 1 желтком, взбитым с 2 ст. ложками сметаны.

При подаче на стол в тарелку с рассольником кладут сметану и посыпают его мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, а при варке на мясном бульоне кладут кусок мяса.

63. РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

На 400 г мяса (говядины, свинины, баранины) — 5 ст. ложек перловой крупы, 400 г картофеля, 1 луковицу, по 1/2 корня моркови и петрушки, 2 огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец, рассол — по вкусу.

Готовят бульон из мясных продуктов или из грибов. Можно также использовать отвар из овощей и картофеля.

Перебранную и хорошо промытую перловую крупу варят отдельно до готовности.

Морковь, петрушку и лук очищают, нарезают соломкой и пассеруют на сливочном масле, в конце добавив томат-пюре. Картофель очищают, промывают и нарезают дольками. Соленые огурцы приготавливают, как для рассольника с почками (61). В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 7—10 минут, затем кладут вареную перловую крупу, доводят до кипения, добавляют припущенные огурцы, пассерованные коренья и лук и варят до готовности. В конце варки рассольник заправляют по вкусу огуречным рассолом, солью, перцем и лавровым листом.

При подаче на стол в тарелку с рассольником кладут кусок вареного мяса, сметану и зелень.

64. РАССОЛЬНИК С ФАСОЛЬЮ

На 1 стакан фасоли — 2 соленых огурца, 4—5 клубней картофеля, по 4 ст. ложки сливочного масла и сметаны, 1 яйцо, 1 луко-

вицу, по $\frac{1}{2}$ корня моркови, петрушки и сельдерея, 2 л воды, соль, перец, огуречный рассол — по вкусу, лавровый лист, зелень.

Замоченную в течение 4 часов фасоль варят и отвар сливают. Соленые огурцы, подготовленные, как для рассольника с почками, припускают с небольшим количеством воды. Коренья и лук пассеруют.

В отвар фасоли добавляют по норме воду, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный дольками, и варят почти до готовности. Затем кладут припущенные огурцы, пассерованные коренья и лук, варят 7—10 минут. За 3—5 минут до конца варки кладут вареную фасоль, вливают огуречный рассол, солят, кладут перец и лавровый лист. Сняв с огня, рассольник заправляют желтком, растертым с частью сметаны.

При подаче на стол в тарелку с рассольником кладут сметану и мелко нарезанную зелень.

65. КУЛЕШИК ГОРОХОВЫЙ

На 300 г гороха — 2 моркови, 1 петрушку, 1 луковицу, 2 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ городской булки, $2\frac{1}{2}$ л воды, соль — по вкусу.

Морковь и петрушку варят до готовности, но отвар не сливают. Перебранный и промытый горох заливают холодной водой так, чтобы она только покрывала горох, дают ему набухнуть, добавляют немного сливочного масла, черствую тертую булку и варят. Сваренный горох кладут в овощной отвар с морковью и петрушкой, протирают через сито, заправляют пассерованным, нарезанным соломкой и смешанным с пассерованной мукой луком, солят, хорошо перемешивают и доводят до кипения.

Кулешик подают с нарезанным кубиками и зарумяненным в духовке белым хлебом (гренками).

66. КУЛЕШИК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

На 800 г картофеля — 4 стакана молока, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея, соль — по вкусу.

Для заправки: 2 яичных желтка, $\frac{3}{4}$ стакана молока.

Картофель очищают, промывают, нарезают ломтиками, соединяют с очищенным и нарезанным дольками пассерованным луком-пореем, заливают 4 стаканами воды, солят, варят 15—20 минут, протирают вместе с отваром через сито, добавляют горячее молоко, размешивают и доводят до кипения.

При подаче на стол кулешик заправляют сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком.

67. КУЛЕШИК ИЗ ТЫКВЫ

На 800 г тыквы — 2 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана молока, 2 стакана воды, 2 чайные ложки сахара, соль — по вкусу.

Тыкву очищают, нарезают небольшими кусками, заливают 2 стаканами молока или воды и варят. Пассеруют муку на сливочном масле, разводят 4 стаканами горячего молока и 2 стаканами воды, дают закипеть, соединяют с тыквой и варят 15—20 минут. После этого смесь протирают через сито, солят, добавляют сахар, 1 стакан горячего молока, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом и перемешивают.

К супу подают нарезанную кубиками и подсушенную в духовке булку (гренки).

68. КУЛЕШИК ИЗ ПЕЧЕНИ

На 500 г печени — 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 корню моркови, петрушки и 1 стебель лука-порея, 2 яйца, 1 стакан молока, 5—6 стаканов воды, соль — по вкусу.

Очищенную от пленки и желчных протоков печень моют, нарезают мелкими кубиками, обжаривают на масле вместе с очищенными и тонко нарезанными морковью, петрушкой и луком-пореем и тушат 30—40 минут с добавлением воды или бульона. Тушеную печень 2—3 раза пропускают через мясорубку с густой решеткой и протирают через сито.

Муку пассеруют со сливочным маслом, разводят бульоном, варят 15—20 минут, процеживают, добавляют протертую печень, перемешивают и доводят до кипения. Яичные желтки смешивают с молоком и кусочками сливочного масла и заправляют ими снятый с огня кулешик. Подают кулешик с подсушенными кубиками белого хлеба.

59. КУЛЕШИК ИЗ ЕРШЕЙ

На 800 г ершей и мелкой рыбы — 1 стакан перловой крупы, по 1 корню моркови и петрушки, $1\frac{1}{2}$ — 2 л воды, соль и перец — по вкусу.

Один стакан перебранной и промытой перловой крупы заливают тремя стаканами холодной воды, хорошо разваривают и протирают. У ершей отделяют кости, а мякоть варят до готовности. Из рыбных головок, хвостов, костей и мелкой рыбы варят бульон с добавлением очищенных и нарезанных моркови и петрушки.

Готовый бульон процеживают, соединяют с разваренной перловой крупой и разогревают, помешивая. При подаче на стол в тарелку с кулешиком кладут мякоть ершей.

70. КУЛЕШИК ИЗ ФАСОЛИ

На 400 г фасоли — 1 морковь, 1 луковицу, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 4—5 стаканов воды, соль — по вкусу.

Перебранную и промытую фасоль заливают холодной водой и оставляют на 3—4 часа для набухания. Подготовленную фасоль кладут в кастрюлю, заливают 4—5 стаканами воды, добавляют половину нормы моркови, луковицу и варят на слабом огне под крышечкой до готовности. После удаления моркови и лука фасоль вместе с отваром протирают через сито, разводят горячим молоком, солят, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. К кулешику подают нарезанную кубиками подсушенную булку.

71. КУЛЕШИК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 600 г цветной капусты — 500 г картофеля, 2 стакана молока, 4—5 стаканов воды, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Три четверти взятой для приготовления кулешика цветной капусты варят с 4 стаканами подсоленной воды вместе с очищенным и нарезанным ломтиками картофелем в течение 15—20 минут. Сваренные продукты протирают, заливают горячим молоком и доводят до кипения.

При подаче на стол кулешик заправляют сливочным маслом и в тарелку кладут небольшие, ранее отобранные кочешки капусты, сваренные в подсоленной воде.

72. КУЛЕШИК ИЗ МОРКОВИ С РИСОМ

На 2¹/₂ л молока — 600 г моркови, 6 ст. ложек риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, соль — по вкусу.

Очищенную морковь нарезают кусочками, пассеруют на сливочном масле и варят в молоке вместе с промытым рисом на легком огне до готовности.

Сваренные морковь и рис вместе с отваром протирают, заливают горячим молоком, кладут соль, сахар, дают прокипеть и снимают с огня.

Желтки яиц смешивают с молоком и этой смесью, а также кусочками сливочного масла заправляют кулешик, все время помешивая.

73. КУЛЕШ С САЛОМ

На 5 ст. ложек пшена — 600 г картофеля, 2 луковицы, 100 г сала, 2 л воды, зелень, соль — по вкусу.

Пшено хорошо промывают, заливают кипящей подсоленной водой и варят до полуготовности. Затем добавляют очищенный, нарезанный кубиками картофель и варят еще 7—10 минут. После этого добавляют мелко нарезанное, поджаренное вместе с луком сало и дают прокипеть 5 минут.

При подаче на стол кулеш в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

74. КУЛЕШ С ГРИБАМИ

На 60 г сушеных грибов — $\frac{1}{2}$ стакана пшена, 600 г картофеля, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, зелень, соль — по вкусу.

Грибы промывают, заливают холодной водой, варят до готовности, отвар сливают, а грибы промывают и мелко нарезают. Промытое пшено кладут в грибной отвар, варят 10—15 минут, добавляют картофель и продолжают варить до готовности. Мелко нарезанный и поджаренный на растительном масле лук соединяют с подготовленными грибами, поджаривают вместе еще 3—4 минуты, потом кладут в кулеш, перемешивают и доводят до кипения.

При подаче на стол кулеш в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

75. ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КАБАЧКАМИ

На 700 г картофеля — 200 г кабачков, 200 г помидоров, 1 морковь, 1 луковицу, 1 петрушку, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 л бульона, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Из костей готовят бульон и процеживают. В кипящий бульон кладут очищенный и нарезанный дольками картофель, варят 3—5 минут, добавляют очищенные и нарезанные дольками кабачки и еще варят 5—10 минут. После этого кладут пассерованные, нарезанные соломкой лук, морковь и петрушку,

нарезанные дольками свежие помидоры, солят, заправляют перцем, лавровым листом и варят 3—5 минут. При подаче на стол в тарелку с юшкой кладут сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

76. ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАСОЛЬЮ

На $\frac{1}{2}$ стакана фасоли — 5 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Фасоль перебирают, моют, кладут в холодную воду, дают закипеть при медленном нагревании, а потом варят при очень слабом кипении до готовности.

Морковь и петрушку очищают, нарезают кубиками, а лук — кольцами и пассеруют на сливочном масле. Картофель очищают, нарезают дольками, кладут в кипящую воду и варят 15—20 минут. В конце варки кладут вареную фасоль вместе с отваром, пассерованные корни и лук, солят, заправляют перцем и лавровым листом. При подаче на стол юшку в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

77. ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 700 г картофеля — по 1 корню моркови и петрушки, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, зелень, соль — по вкусу.

Морковь, петрушку и репчатый лук очищают, нарезают мелкими кубиками и пассеруют на сливочном масле. В кипящую воду кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, дают закипеть, добавляют промытый свежий зеленый горошек, пассерованные корни, лук и варят 15 минут. В конце варки суп солят и, сняв с огня, заправляют смесью молока или сливок с желтками.

При подаче на стол суп в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

78. ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 500 г картофеля — по 1 корню моркови и петрушки, 2 луковицы, 1 небольшую головку цветной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, $1\frac{1}{2}$ л воды, зелень, соль — по вкусу.

Морковь, корень петрушки и лук нарезают соломкой и пассеруют со сливочным маслом. Очищенный картофель нарезают дольками, а цветную капусту разбирают на отдельные небольшие кочешки.

В кипящую воду кладут подготовленный картофель, варят 10 минут, добавляют капусту, пассерованные корни, лук и варят 7—10 минут.

Перед подачей на стол суп солят, добавляют взбитые сливки или горячее молоко и вымешивают. В тарелку кладут мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

79. ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МОРКОВЬЮ

На 200 г моркови — 6 клубней картофеля, 3 луковицы, 1¹/₂ л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 яичный желток, зелень, соль — по вкусу.

Морковь и репчатый лук очищают, моют, нарезают соломкой и пассеруют на сливочном масле. Очищенный картофель нарезают дольками, кладут в кипящий овощной отвар и варят 15 минут. После этого кладут пассерованные морковь и лук, солят и дают вскипеть. Готовую юшку можно заправить крутыми желтками яиц.

80. ЮШКА ФИРМЕННАЯ *

На 500 г индейки — 50 г сушеных или 200 г свежих грибов, 5—6 клубней картофеля, 1 кочан цветной или 1¹/₂ кочана белокочанной капусты, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 2 помидора, 20 стручков фасоли или 3—4 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль, перец — по вкусу.

Из подготовленной индейки варят бульон. За 30—40 минут до конца варки кладут корень петрушки, лук, а в конце варки — соль, перец, лавровый лист.

Перебранные и промытые сушеные грибы замачивают, варят до мягкости и промывают. При использовании свежих белых грибов или шампиньонов их очищают, хорошо промывают и варят. Морковь и корень петрушки нарезают мелкими кубиками и пассеруют на масле.

Цветную капусту очищают от загрязнений, промывают и разделяют на соцветия. Если вместо цветной капусты используют белокочанную, ее нарезают шашками (квадратиками). Стручки

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша

зеленой фасоли промывают и нарезают на 2—3 части. Вместо фасоли можно использовать зеленый горошек.

В процеженный бульон кладут нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, добавляют подготовленные капусту, фасоль или зеленый горошек, нарезанные дольками свежие помидоры и варят все до готовности.

За 5—7 минут до конца варки кладут пассерованные коренья, нарезанные вареные грибы и вливают процеженный грибной бульон.

При подаче на стол в тарелку кладут мякоть индейки, нарезанную кубиками, подогретую сметану, наливают юшку и посыпают зеленью укропа и петрушки.

81. ЮШКА С ФАСОЛЬЮ И ВЕРМИШЕЛЬЮ

На $\frac{3}{4}$ стакана фасоли — 250 г свинины и говядины, 100 г вермишели, 1 луковицу, по 1 корню моркови и петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль — по вкусу.

Сначала варят мясо с костями до готовности. Затем мясо вынимают и режут на порции, а бульон процеживают.

Фасоль после замачивания в холодной воде кладут в процеженный кипящий бульон и варят. За 10—15 минут до конца варки кладут вермишель, а за 7—10 минут — пассерованные на сливочном масле, нарезанные соломкой морковь, петрушку, лук, солят и заправляют лавровым листом.

При подаче на стол юшку в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

82. ЮШКА ДОМАШНЯЯ С ПОЧКАМИ

На 600 г почек — 5—6 шт. сушеных грибов, 200 г капусты, 500 г картофеля, 1 морковь, 1 луковицу, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 яичный желток, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 чайную ложку муки, 8 стаканов смеси грибного бульона и воды, соль, перец — по вкусу.

Почки и соленые огурцы подготавливают, как для рассольника. Промытые сушеные грибы заливают холодной водой, варят до готовности, промывают и нарезают соломкой. Грибной бульон процеживают, доводят до кипения, кладут капусту, нарезают шашками, а после закипания — картофель, нарезанный кубиками, и варят 10—15 минут. Затем кладут нарезанные ломтиками вареные почки, грибы, пассерованные морковь и репчатый лук с мукой, разведенной бульоном, припущенные огурцы и варят

7—10 минут. В конце варки юшку заправляют солью и перцем. Перед подачей на стол юшку заправляют свежими желтками, смешанными со сметаной.

83. ЮШКА ГОРОХОВАЯ С САЛОМ

На 200 г гороха — 500 г картофеля, по 2 корня моркови и петрушки, 1 луковицу, 50 г сала, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 л горохового отвара, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Перебранный и промытый горох варят до полуготовности, кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель и варят 7—10 минут. Морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками, лук мелко нарезают и все пассеруют на сале, нарезанном кубиками. В конце пассерования добавляют муку и пассеруют еще несколько минут. Эти овощи разводят гороховым отваром, добавляют в юшку и варят 10 минут. В конце варки кладут соль, перец, лавровый лист.

При подаче на стол юшку в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

84. ЮШКА ОХОТНИЧЬЯ

На 500 г потрохов — 600 г картофеля, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана пшена, 25 г сала, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Хорошо очищенные и промытые куриные потроха варят до готовности, кладут промытое пшено, нарезанный крупными кубиками картофель, морковь, петрушку и лук, нарезанные мелкими кубиками и пассерованные на свином сале, и варят 10—15 минут. После этого юшку заправляют перцем, лавровым листом, солят и варят до готовности.

При подаче на стол в тарелку с юшкой кладут мелко нарезанную зелень петрушки и зеленый лук.

85. ЮШКА ПЕРЛОВАЯ С ГРИБАМИ

На 5—6 шт. сушеных грибов — $\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, 500 г картофеля, по 1 корню петрушки и моркови, 1 луковицу, 3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку муки, 1 стакан свекольного кваса, $1\frac{1}{2}$ л воды, соль — по вкусу.

Грибы промывают, заливают 8 стаканами холодной воды и варят до готовности. Сваренные грибы промывают, нарезают мелкими кубиками, а отвар процеживают.

В кипящий грибной отвар кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, варят 10 минут, добавляют сваренную отдельно перловую крупу, пассерованные на масле с добавлением муки нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку и мелко нарезанный лук, нарезанные грибы, перец, лавровый лист, свежий квас (15); солят и варят все 5—7 минут.

При подаче на стол юшку в тарелке заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

86. ЮШКА ГРИБНАЯ С ФАСОЛЬЮ

На 5—6 шт. сушеных или 10—12 шт. свежих грибов — 1 стакан фасоли, 500 г картофеля, 1 луковицу, 3 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, соль — по вкусу.

Грибы промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. Сваренные грибы вынимают из бульона, промывают, нарезают, а в процеженный бульон кладут сваренную почти до готовности фасоль вместе с отваром, очищенный и нарезанный дольками картофель, дают закипеть, добавляют нарезанные грибы, солят, варят до готовности картофеля и заправляют пассерованным на растительном масле луком.

87. ЮШКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, по 1 корню моркови, петрушки и сельдерея, 1 луковицу, 1 ст. ложку томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец — по вкусу.

Морковь, петрушку и сельдерей очищают, нарезают брусочками, а лук — соломкой и пассеруют на сливочном масле. В кипящий мясной бульон кладут нарезанный ломтиками картофель, варят 10 минут, добавляют пассерованные овощи, перец, лавровый лист, солят и варят 5—7 минут.

При подаче на стол в тарелку с юшкой кладут кусок вареного мяса и посыпают мелко нарезанной зеленью.

88. ЮШКА КИЕВСКАЯ

На 200 г курицы — по 200 г говядины, телятины и ветчины, 100 г булки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 желтка, по 1 корню моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 луковицу, 2 л бульона, зелень, соль, перец — по вкусу.

Говядину и телятину отделяют от костей, которые измельчают, заливают холодной водой и варят вместе с подготовленной

курицей. Сваренную курицу вынимают из бульона, отделяют мясо от костей, которые продолжают варить вместе с другими костями 2—3 часа, после чего бульон процеживают.

Сваренное куриное мясо соединяют с телятиной и говядиной, ветчиной, очищенными и нарезанными кусками морковью, петрушкой, сельдереем и все вместе два раза пропускают через мясорубку с густой решеткой. Полученную массу поджаривают на сливочном масле, добавляют размоченную в бульоне булку, хорошо перемешивают, вновь пропускают через мясорубку, добавляют процеженный бульон, солят, кладут душистый и горький перец, варят несколько минут и заправляют сметаной, смешанной с сырыми желтками и сливочным маслом.

При подаче на стол юшку в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

89. ЮШКА КРЕСТЬЯНСКАЯ

На 500 г мяса — $\frac{1}{4}$ кочана свежей капусты, 6 клубней картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 луковицу, 3 помидора, 1 ст. ложку свиного сала, 4 ст. ложки сметаны, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Из мяса и костей варят бульон. Очищенные и нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей и лук пассеруют на свином сале. В кипящий процеженный бульон кладут капусту, нарезанную квадратиками, доводят до кипения, добавляют очищенный, нарезанный дольками картофель и варят 10—15 минут. После этого добавляют пассерованные овощи, нарезанные дольками помидоры, перец, соль, лавровый лист и варят еще 5—7 минут. При подаче юшку в тарелке заправляют сметаной.

90. ЮШКА ИЗ РЫБЫ

На 500 г судака или другой крупной рыбы — 500 г мелкой рыбы, 500 г картофеля, 1 луковицу, 2 л воды, 1 лавровый лист, 1—2 ст. ложки зелени, соль, перец — по вкусу.

Судака и мелкую рыбу (ерши, окуни и т. д.) очищают, промывают и срезают мякоть с костей. Кости заливают 2 л холодной воды и варят 1 час. В кипящий бульон кладут очищенный, мелко нарезанный лук, перец, соль и продолжают варить еще 30 минут. Потом бульон процеживают, кладут в него очищенный и нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, кладут рыбу (мякоть) и варят до готовности. В конце варки добавляют лавровый лист.

При подаче на стол юшку в тарелке посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

91. СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ

На 8 ст. ложек риса — 8 стаканов молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, соль — по вкусу.

Рис промывают, варят 3—5 минут в воде, отцеживают на дуршлаг, кладут в кипящее молоко и варят 30 минут. В конце варки добавляют соль и сахар, а перед подачей на стол кладут сливочное масло.

92. СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

На 150 г макаронных изделий — 6 стаканов молока, 2 стакана воды, 1½ чайные ложки сахара, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Макаронны перебирают, кладут в кипящую воду и варят 5—8 минут, после чего отцеживают на дуршлаг, кладут в кипящее цельное или разведенное водой молоко и варят до готовности. Перед окончанием варки в юшку добавляют соль, сахар и сливочное масло.

Такие макаронные изделия, как вермишель, звездочки, ушки и лапшу, можно закладывать непосредственно в кипящее цельное или разведенное водой молоко.

93. СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ

На 600 г картофеля — 2 моркови, 300 г капусты, 6 стаканов молока, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Капусту очищают и нарезают квадратиками (шашками), очищенный картофель — кубиками, а подготовленную морковь натирают на терке. Эти овощи варят в небольшом количестве воды до готовности, добавляют кипящее молоко и сливочное масло, не допуская кипячения овощей в молоке.

94. СУП МОЛОЧНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 500 г цветной капусты — 5 стаканов воды, 2 ст. ложки манной крупы, 3 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Очищенную, промытую и разобрannую на кочешки цветную капусту варят 15—20 минут до готовности с добавлением соли,

потом вынимают и кладут на сито, а в кипящий отвар засыпают манную крупу, варят 15 минут, вливают кипящее молоко, кладут отваренную капусту, кипятят 2—3 минуты и перед подачей на стол добавляют сливочное масло.

95. СУП МОЛОЧНЫЙ С ГАЛУШКАМИ

На 1 стакан пшеничной муки — 1 яйцо, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, 7 стаканов молока, 1 столовую ложку сахара.

Приготавливают тесто из пшеничной муки, яиц, сливочного масла и воды, делают ложкой галушки и варят в кипящем молоке с добавлением воды (1 стакана) и сахара. При подаче в суп кладут сливочное масло.

96. СУП МОЛОЧНЫЙ С ГОРОХОМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

На $\frac{1}{2}$ стакана гороха и 2 ст. ложки перловой крупы — 3 стакана воды, 5 стаканов молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Лущеный горох предварительно замачивают и варят в воде вместе с перловой крупой до готовности, после чего вливают молоко, доводят до кипения, солят и добавляют сливочное масло.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ

В современной украинской кухне для приготовления широкого ассортимента блюд используются многие виды речных, морских и океанических рыб.

Рыба является ценным пищевым продуктом и содержит хорошо усвояемые полноценные белки (13—23 %), жир (0,5—33 %), минеральные соли (до 5 %) и витамины А и D. Из минеральных веществ в рыбе содержится много кальция, фосфора, железа, а морская рыба богата йодом.

Мясо рыбы содержит очень мало соединительной ткани, быстро переваривается и усваивается лучше, чем мясная пища, а поэтому меньше задерживается в желудке. Особенно полезна рыба для больных подагрой и людей, страдающих пониженным обменом веществ.

В пожилом возрасте рекомендуется рыба нежирных сортов, особенно морская (треска, морской окунь), содержащая незначительное количество жира и много йода, который полезен в профилактике атеросклероза.

По содержанию жира рыба делится на такие группы:

а) *нежирная* (содержание жира в мясе менее 2 %) — треска, пикша, сайда, навага, налим, судак, речной окунь, щука, ерш, тихоокеанская камбала;

б) *маложирная* (содержание жира в мясе 2—6 %) — сельдь тихоокеанская и атлантическая (во время нереста), корюшка, карп прудовой, вобла, плотва, карась, кефаль, морской окунь, язь, сом;

в) *жирная* (в мясе до 20 % жира): белуга, осетр, стерлядь, семга, кета, горбуша, скумбрия, ставрида, тунец, пелагида, сельдь атлантическая и тихоокеанская (летом, осенью, а также в начале зимы), сельдь волжская, сельдь каспийская, черноспинка;

г) *очень жирная* (жира в мясе более 20 %): лосось, бело-рыбца, минога, угорь, стерлядь сибирская, осетр сибирский, сельдь керченская крупная, тихоокеанская и атлантическая (в конце лета).

Разные породы рыб отличаются друг от друга не только содержанием пищевых веществ, но и своим размером, строением ткани и вкусовыми достоинствами, что определяет способ их кулинарной обработки и ассортимент блюд.

Лучшими из рыб являются осетровые, к которым относятся осетр, белуга, калуга, севрюга, шип, стерлядь. Отличительная особенность этих рыб — отсутствие костного скелета и чешуйчатого покрова. На поверхности имеется пять рядов костных «жучков», которые отделяются только после ошпаривания. Эти рыбы дают сравнительно мало отходов при первичной обработке (19 %) и меньше других рыб теряют в весе при тепловой обработке (15 % при варке), что следует иметь в виду при определении стоимости блюд из этих рыб в кафе, столовых и ресторанах.

Эта рыба при повреждении внешних покровов (ранениях) и с кровоподтеками является опасной, так как поврежденные места могут быть очагами инфекции. Поэтому такие места на теле рыбы следует тщательно удалять, а рыбу подвергать длительному провариванию. Из осетровых рыб готовят закуски, первые и вторые горячие блюда в отварном, жареном и запеченном виде.

В большом количестве в украинской кухне готовят блюда из карповых рыб — леща, карпа, карася, линя, сазана. Блюда, приготовленные из этих рыб, вкусные, но имеют большое количество костей между волокнами мяса.

Вкусные блюда готовят из окуневых рыб — окуня, судака, ершей. Мясо этих рыб содержит значительное количество экстрактивных и клейдающих веществ, поэтому из них получают самый лучший навар для ухи, заливных блюд и супов. Используют окуневые рыбы для приготовления отварных и жареных блюд.

Много блюд в украинской кухне готовят из щуки в отварном, тушеном, жареном и запеченном виде, а также используют для приготовления начинок, заливных и фаршированных блюд.

Приготавливая блюдо из рыбы, необходимо прежде всего обращать внимание на ее свежесть. Свежая рыба должна иметь красный или розовый вид внутренней стороны жабр, без неприятного запаха, плотное мясо, не оставляющее следа от надавливания пальцем, блестящую чешую, с трудом очищающуюся, выпуклые прозрачные глаза.

Свежая рыба тонет в воде, а несвежая всплывает.

Доброкачественная мороженая рыба после размораживания должна иметь чистый наружный покров, не вздутое брюшко,

жабры естественной окраски, без постороннего запаха, плотную и упругую консистенцию мышечной ткани.

Мороженую рыбу размораживают в холодной воде. Для размораживания крупных экземпляров частиковой рыбы нужно 3—4 часа, а мелких — 1—2 часа. Для уменьшения потерь минеральных веществ при размораживании воду подсаливают (1 чайную ложку на 1 л воды).

Мороженое филе рыбы размораживают без воды при комнатной температуре.

Перед приготовлением живую рыбу нужно ударить тупым предметом по голове, так как она медленно засыпает и мясо становится невкусным. При переноске этой рыбы не следует класть на нее тяжелые предметы. От этого может лопнуть желчный пузырь, и мясо будет иметь горький привкус.

Перед тепловой обработкой рыбу обмывают, снимают с нее чешую, вырезают плавники, удаляют жабры, промывают, отрубая голову и режут на куски.

При очистке чешуи рыбу держат за хвост левой рукой, а правой ножом делают не сильные, но резкие движения от хвоста к голове. В целях облегчения снятия чешуи с рыб, у которых она плотно прилегает к коже и покрыта слоем слизи (окунь, линь), их погружают на 15—20 секунд в кипящую воду. Для очистки рыбы с мелкой чешуей используют терку или специальный нож с зубцами.

После снятия чешуи удаляют спинной плавник, для чего мякоть надрезают с обеих сторон по всей длине и вытягивают его в направлении от хвоста к голове. После этого отрубают ножом остальные плавники.

Чтобы легче снять кожу с угря или налима, надо у головки сделать круговой надрез кожи и, обмакнув пальцы в соль, отделить ими кожу от мяса и снять ее «чулком».

Чтобы устранить резкий специфический запах у камбалы, надо при ее холодной обработке удалить кожу так же, как с угря или налима.

Рыбу, пахнущую тиной, лучше всего промыть в соленой холодной воде.

Если при потрошении допущена неосторожность и желчь разлилась, рыбу немедленно промывают, а место, на которое попала желчь, натирают солью, а затем тщательно промывают.

Мелкую рыбу весом 75—100 г, предназначенную для жарения или варки в целом виде, потрошат, разрезая брюшко от головы до анального отверстия, вынимают внутренности, с позвоночной кости счищают сгустки крови, удаляют жабры (голову не срезают).

Навагу потрошат, не разрезая брюшко, через отверстие, образовавшееся после удаления нижней челюсти.

При потрошении рыбы надо тщательно следить за тем, чтобы не разорвался желчный пузырь.

У рыб весом 1,5 кг после очистки от чешуи удаляют внутренности через отверстие около головы, не разрезая брюшка. Для этого по краям жаберных крышек прорезают мякоть до позвоночника, перерубают его и удаляют голову, а вместе с ней удаляют и большую часть внутренностей. Затем, не разрезая брюшка, вынимают пальцами остатки внутренностей, удаляют плавники и хвост, промывают и нарезают тушку рыбы кругляшами.

У очищенных от чешуи рыб весом более 1,5 кг разрезают брюшко от головы до анального отверстия, удаляют внутренности, промывают рыбу и удаляют спинной плавник. После этого рыбу пластуют — нарезают мякоть вдоль позвоночника до реберных костей и срезают филе. В результате этого получают два филе: одно с позвоночными и реберными костями, другое — только с реберными. С позвоночной кости можно снять и второе филе.

Для тепловой обработки филе разрезают на порции поперек волокон.

Многие блюда готовят из рыбного филе без костей и кожи. Для этого рыбу пластуют, не очищая от чешуи, что облегчает срезывание мякоти с кожи. Положенное на стол костями вверх филе поддерживают ладонью левой руки, а правой снимают мякоть с кожи, начиная от хвоста.

Для фарширования у очищенной от чешуи и промытой холодной водой рыбы надрезают вокруг головы кожу и осторожно целиком снимают ее по направлению от головы к хвосту. При этом позвоночную кость надламывают так, чтобы хвостовой плавник остался при снятой коже. После этого рыбу потрошат, промывают и отделяют мякоть от позвоночных и реберных костей.

Можно также приготовить рыбу для фарширования и другим способом. При этом способе рыбу очищают, промывают, с обеих сторон спинного плавника делают глубокие надрезы, удаляют плавник и у основания позвоночника перерезают реберные кости. После этого надламывают позвоночную кость у головы и хвостового плавника, удаляют ее и через образовавшееся отверстие рыбу потрошат, удаляют из головы жабры и промывают. Промытую рыбу зачищают от реберных костей и удаляют остальные плавники.

При разделке рыбу не следует сгибать и сдавливать, так как из нее вытечет сок, что отрицательно скажется на вкусе приготовляемых из нее блюд.

Рыбу осетровых пород размораживают на воздухе. Туловище пластуют, разрезая в продольном направлении на звенья. При пластовании линия разреза должна проходить посередине жировой прослойки позвоночного хряща. При несоблюдении этого правила форма звеньев ухудшается и увеличиваются отходы.

Соленую рыбу, предназначенную для пирожков, после вымачивания следует нарезать и на 1—2 часа положить в растительное масло.

Соленая рыба, предназначенная для варки, должна содержать соли не более 5 %, а предназначенная для жарения — 3 %.

Чтобы уменьшить содержание соли в рыбе, ее необходимо вымачивать в проточной холодной воде. Вымачивать рыбу в теплой воде не рекомендуется, так как она становится дряблой и рыхлой.

Соленую рыбу (кету, горбушу, окуня, треску) средних и крупных размеров перед вымачиванием пластуют.

При нарезке рыбы для жарения нож следует держать под углом 30°, стремясь сделать куски более широкими. Толщина отрезаемых кусков должна быть не более 3 см, чтобы они равномерно прогрелись при жарке.

Обработанную рыбу солят непосредственно перед жаркой.

Чтобы избежать потерь питательных веществ, рыбное филе следует размораживать не полностью. С налима, наваги и сома кожу лучше снимать в мороженом состоянии.

Икру частиковых рыб используют для осветления бульона и насыщения его экстрактивными веществами.

Свежую салаку перед тем как жарить, можно мариновать. Для этого обработанную рыбу надо посыпать душистым перцем, положить толченую гвоздику, лавровый лист, слегка сбрызнуть 3 %-ным уксусом, затем хорошо перемешать и оставить в маринаде на 30—40 минут. После маринования рыбу следует обсушить, запанировать в сухарях, а потом обжарить во фритюре (в жире, разогретом до 180 °С). Маринад устраняет привкус рыбьего жира, делает рыбу нежнее и ароматнее.

В украинской кухне из рыбы приготавливают холодные закуски, а также вторые блюда в отварном, жареном, запеченном и фаршированном виде.

Щуку лучше всего фаршировать, навагу — жарить в сухарях, из стерляди, речных окуней и ершей — варить уху, треску — отваривать и жарить, филе трески, сома, налима — отваривать и жарить (из филе этих рыб хорошо готовить рубленые изделия).

Крупную морскую камбалу хорошо готовить печеной или печеной в конверте (завернутой в пергамент).

Навагу, миногу, угрей, лещей, сазанов и карпов не принято отваривать, эту рыбу жарят.

Соленую рыбу обычно отваривают.

Из голов леща, карпа, воблы, карася и плотвы нельзя готовить бульон, так как он будет горьким.

Для приготовления в отварном виде очищенную, выпотрошенную и промытую рыбу нарезают порциями, кладут в один ряд в сотейник или кастрюлю со вставной решеткой, заливают подсоленной горячей водой (2 л на 1 кг рыбы) и варят на легком

огне в течение 15—20 минут. Большие куски рыбы (весом 0,5 кг и больше) при отваривании заливают не горячей, а холодной водой. Для улучшения вкуса отварной рыбы в воду кладут белые коренья, репчатый лук и лавровый лист.

Готовность рыбы определяется прокалыванием куска рыбы вилкой. Готовая рыба при прокалывании выделяет белый сок.

При варке или припускании в воду следует добавлять огуречный рассол, пряные овощи или специи. Рыбу припускают при слабом нагреве в плотно закрытой посуде. Припущенная рыба вкуснее и питательнее, чем отварная. Для припущенной рыбы чаще всего приготавливают соусы — паровой, польский и другие.

При варке рыбы частиковых пород с кожей необходимо на коже сделать 2—3 надреза, чтобы рыба не деформировалась.

Вкус припущенной рыбы можно улучшить, добавив свежие шампиньоны или отвар из них, либо столовое белое вино (100 г на 1 кг рыбы); рыба, залитая перед варкой холодной водой, не будет крошиться.

Осетрину, белугу или севрюгу лучше варить крупными кусками (звеньями) и нарезать на порции перед подачей к столу. Рыба, сваренная крупным куском, более сочная и вкусная.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее отварной, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

При излишнем количестве воды качество вареной рыбы ухудшается.

Рыба осетровых пород обладает тонким вкусом и приятным запахом, поэтому ее рекомендуется отваривать с минимальным количеством специй и пряностей.

При варке другой рыбы, особенно щуки, количество пряностей должно быть увеличено.

Свежую ви зигу для фарша надо промыть и варить в несоленой воде не менее 1—2 часов, вяленую — после промывания на 2—3 часа замочить в холодной воде и столько же времени варить в большом количестве несоленой воды.

При варке фаршированной рыбы на дно посуды следует положить тонкие ломтики сырой свеклы, моркови, лука, а на них — куски фаршированной рыбы. Чтобы фаршированной рыбе и бульону придать окраску, при варке рекомендуется добавлять шафран или луковую шелуху.

Чтобы целая рыба при варке или припускании сохранила форму, ее надо перевязать шпагатом и положить брюшком вниз.

Для улучшения вкуса припущенной камбалы, щуки, трески и сайры в жидкость рекомендуется добавлять майонез (5—10 % веса рыбы) и отвар использовать для приготовления соуса. Майонез можно добавлять и при тушении мелкой рыбы.

Для жаренья рыбу очищают, промывают, нарезают порционными кусками, обваливают в пшеничной муке или молотых

сухарях и жарят на сковороде или в сотейнике с хорошо разогретым жиром с обеих сторон. Для образования румяной корочки и полного прожаривания рыбу ставят в духовку.

При жаренье рыбы во фритюре (в жире) лучшим жиром является смесь 60 % гидрожира и 40 % растительного масла. При этом способе жаренья рыбу панируют дважды: обваливают в муке, затем смачивают в льезоне и панируют в сухарях. Некоторые, даже опытные кулинары, допускают ошибки при панировании: они солят не основной продукт (куски рыбы), а яичный льезон. После такого посола жареная рыба получается несоленой.

Рыбу, предназначенную для холодных блюд, лучше жарить на растительном масле.

Рыба во время жаренья будет меньше разваливаться, если ее посолить за 10—15 минут до тепловой обработки. Перед тем как жарить целую рыбу в духовом шкафу, ее рекомендуется смазать сметаной и полить маслом. Рыба получится гораздо вкуснее, и на ней будет румяная корочка.

При жаренье порционных кусков рыбы осетровых пород их надо на 2—3 минуты положить в горячую воду, а затем промыть холодной водой.

Чтобы жареная рыба была сочной и красивого цвета, куски судака, трески, окуня и другой рыбы рекомендуется за 30—40 минут до жаренья замочить в молоке (1 л молока на 5 кг рыбы).

При тушении подготовленную рыбу сначала обжаривают на растительном масле, а потом кладут в сотейник или кастрюлю, пересыпают слегка обжаренным репчатым луком, заливают рыбным бульоном и ставят посуду с закрытой крышкой в духовку.

Запекают рыбу порционными кусками или целиком, сырой или обжаренной. Подготовленную рыбу кладут в сотейник или кастрюлю, смазанную маслом, добавляют разные продукты (грибы, лук), с которыми она запекается, заливают соусом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, ставят в духовку и запекают в течение 15—20 минут до образования румяной корочки.

Для запекания под молочным соусом, а также с капустой (солянка) рыбу следует предварительно припустить. Запекать рыбу надо в духовом шкафу с высокой температурой. Лучшей температурой при запекании рыбы считается 250—280 °С. Если духовой шкаф недостаточно нагрет, рыба получится не сочной, а корочка — бледной.

Много вторых блюд готовят из котлетной массы. Для этого используют щуку, судака, сома, налима, треску и другую рыбу, не имеющую большого количества межмышечных костей. Освобожденную от позвоночных, реберных костей и кожи рыбу нарезают на небольшие куски, про-

пускают через мясорубку с крупной решеткой, соединяют с размоченным в воде или молоке черствым белым хлебом без корки, перцем, солью, яйцом и, если рыба нежирная, добавляют растопленное сливочное масло. После этого массу вторично пропускают через мясорубку и формируют изделия.

Пищевые отходы рыб представляют определенную ценность и могут быть использованы для приготовления пищи; например, головы (кроме некоторых семейств карповых и морских рыб), хвосты, плавники, кости и чешую используют для приготовления бульона. Внутренности частиковых рыб, за исключением жира, отложенного на них, использовать в пищу нельзя.

Морская рыба обогащает пищу микроэлементами и витаминами. Микроэлементов в мясе ракоподобных и особенно двусторчатых моллюсков (устриц, мидий и др.) почти в 10 раз больше, чем у рыб, и в 50 раз больше, чем у земных животных. Большое количество полноценного белка, витаминов, минеральных веществ содержится в кальмарах, трепангах, морском гребешке. Морская рыба и нерыбные продукты рекомендуются также для лечебного питания при ряде заболеваний.

С каждым годом увеличивается ассортимент новых видов морских рыб и нерыбных продуктов моря, которые поступают в наши магазины и получают вполне заслуженное признание потребителей.

Из нерыбных продуктов моря можно приготовить разнообразный ассортимент блюд, закусок и кулинарных изделий как в натуральном виде, так и в сочетании с овощами, картофелем, крупами и другими продуктами.

Отварные и жареные креветки, мидии получаются вкусными с майонезом, томатным и другими соусами. С белым или сметанным соусом хорошо сочетаются креветки и мясо гребешка.

К блюдам из нерыбных продуктов моря добавляют горчицу, хрен.

Предварительная обработка морской рыбы и нерыбных продуктов имеет некоторые особенности.

Камбала, палтус. У этих рыб отрезают голову, удаляют внутренности и снимают темную кожу. Белую кожу можно не снимать, а только очистить от чешуи. Рыбу промывают и разрезают вдоль на две равные половины по нижней белой стороне от хвоста до головы. Затем срезают спинные плавники. Каждую половину рыбы промывают и разрезают на две части.

Полярная тресочка. Не ожидая полного размораживания, из рыбы удаляют печень. С печени снимают пленку, кровяные сгустки, хорошо промывают и ставят в прохладное место. Когда рыба полностью разморозится, очищают брюшную полость от черной пленки, удаляют плавники и голову. Подготовленную тушку рыбы промывают в холодной воде.

Мерлуза будет менее сладкой на вкус, если при варке в воду добавить лимонную кислоту.

К а р а к а т и ц очищают, удаляют глаза, внутреннюю сумку с черной жидкостью и кость (клюв). Разрезают на куски, включая щупальца, и промывают в большом количестве воды.

М о р с к о й г р е б е ш о к перед использованием размораживают на воздухе. Для приготовления блюд гребешки варят 15—20 минут с добавлением соли, перца и белых корней. После остывания мясо разделяют на отдельные волокна или нарезают его поперек волокон на тонкие ломтики или кусочки другой формы. Из него готовят холодные закуски, супы и вторые блюда.

К р е в е т к и поступают в продажу замороженными или в виде консервов. Замороженных креветок перед приготовлением блюд оттаивают на воздухе или в воде, затем промывают и варят. Для этого в подсоленную кипящую воду (20—30 г соли на 1 л воды) опускают креветок и варят их 3—4 минуты с момента закипания воды. Из креветок готовят салаты, супы и вторые блюда — отварные, жареные, запеченные. Перед использованием у вареных креветок отделяют плавник (шейку) и снимают с него панцирь. Выделенный мускул используют целиком или разделяют его на отдельные волокна.

М и д и и поступают в продажу живыми в ракушках, мороженными в сыром виде или предварительно сваренными, в виде консервов. При холодной обработке с раковин мидий очищают ножом прилипшие к ним мелкие ракушки и выдерживают их в холодной воде несколько часов, после чего хорошо промывают. Затем мидий заливают водой и варят 15—20 минут. Вареное мясо мидий отделяют от раковин и промывают теплой кипяченой водой до тех пор, пока полностью не будет удален песок, и обжаривают с жиром до тех пор, пока не исчезнет запах сырости. Обжаренные мидии используют для приготовления различных блюд. Бульон, полученный при варке мидий в ракушках, используют для приготовления супов и соусов.

Мороженых мидий размораживают в холодной воде или на воздухе. После этого их тщательно просматривают, и если в них окажется биссус (питающий орган), то его удаляют, а мидии несколько раз промывают, чтобы полностью удалить песок. Затем мидий отваривают (для супов) или припускают (для закусок и вторых блюд).

Варят мидий с добавлением соли, корней (моркови, петрушки, сельдерея) и репчатого лука при слабом кипении 30—40 минут.

Для припускания мидий заливают небольшим количеством воды, добавляют корни, лук, душистый перец горошком, лавровый лист. Припускают их 30—40 минут в посуде с закрытой крышкой.

К а л ь м а р о в покупают в замороженном виде. Их размораживают в холодной воде, удаляют поверхностную пленку и промывают 2—3 раза, меняя воду.

Варят кальмаров в подсоленной воде (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20 г соли) 2—3 часа при слабом кипении. Сваренных кальмаров охлаждают вместе с отваром, а затем нарезают поперек волокон. Из вареных кальмаров готовят начинки для овощей; пирогов и блинчиков. Их используют также при изготовлении блюд из рыбы, овощей, картофеля, круп, бобовых.

Трепанги поступают в сушеном виде. Перед использованием их тщательно промывают в теплой воде до тех пор, пока не будет удален угольный порошок, которым они обсыпаны. Затем трепангов заливают холодной водой и оставляют для набухания на 24—30 часов, при этом два-три раза меняют воду.

Для разделки у трепангов вдоль брюшка делают разрез, через который удаляют остатки внутренностей, затем промывают и варят при слабом кипении 2—3 часа до полного размягчения. После варки трепангов оставляют в той же воде, в которой они варились, на $\frac{1}{2}$ —1 час, затем их промывают еще раз, нарезают на кусочки и используют для приготовления блюд. Из трепангов готовят холодные закуски, супы, начинки для пирожков, блинчиков и других блюд.

Устриц промывают в холодной соленой воде. Маленьким ножом, начиная с толстой части ракушки, открывают створку и отрезают ее плоскую часть.

Раков опускают в крутой кипяток и варят до готовности. Их следует варить перед подачей к столу, иначе они утратят сочность и будут невкусными. Панцири их следует использовать для приготовления ракового масла.

ЗАКУСКИ ИЗ СЕЛЬДИ И ХАМСЫ. РЫБНЫЕ САЛАТЫ



97. СЕЛЬДЬ МАРИНОВАННАЯ

На 10 сельдей — 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки 9 %-ного уксуса, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку белых маринованных грибов, 2 огурца, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Вымоченную в холодной воде сельдь потрошат, отрезают голову, хвост и плавники, снимают кожу, удаляют кости, хорошо промывают и укладывают в стеклянную банку. Молоки, тщательно растертые с горчицей, сахаром и уксусом, соединяют

со сметаной, протирают через сито, добавляют маринованные белые грибы, соль, нарезанные огурцы, мелко нарезанный очищенный репчатый лук, хорошо перемешивают, заливают этой подливой сельдь, уложенную в банку, закрывают крышкой и ставят в холодное место на 4—5 часов.

98. СЕЛЬДЬ С ЯБЛОКАМИ

На 1 сельдь (200 г) — 2 кислых яблока, 200 г белого хлеба, по 1 ст. ложке сливочного масла и сметаны.

Вымоченную в холодной воде сельдь потрошат, отрезают голову, хвост и плавники, промывают, снимают кожицу, удаляют кости, мелко рубят, смешивают с мелко нарубленными очищенными яблоками, размоченным в молоке или воде белым хлебом, сливочным маслом и сметаной. Все тщательно растирают и кладут в селедочницу в виде сельди, приложив голову и хвост.

99. СЕЛЬДЬ С ПОДЛИВОЙ

На 1 сельдь (200 г) — 200 г белого хлеба, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, 1 чайную ложку горчицы, 3 ст. ложки сметаны, по 1 свежему огурцу и помидору, 1 луковицу.

Сельдь потрошат, отрезают голову, хвост и плавники, промывают, снимают кожицу, удаляют кости, мелко рубят, смешивают с размоченным в молоке белым хлебом и пропускают через мясорубку. Подготовленную массу укладывают в селедочницу в виде сельди, приложив голову и хвост.

Вареные желтки растирают с уксусом, добавляют горчицу, соль, сметану, все хорошо перемешивают и поливают сельдь. Сваренный белок мелко рубят вместе с зеленым луком и посыпают сельдь. По бокам сельдь обкладывают кружочками свежих огурцов, помидоров и репчатого лука, а зимой — кружочками жареного картофеля, печеной свеклы, соленых огурцов и репчатого лука.

100. КАШКА ИЗ СЕЛЬДИ

На 1 сельдь (200 г) — 1 луковицу, 1 стакан сметаны.

Большую сельдь очищают, удаляют кости, нарезают на куски и пропускают через мясорубку вместе с очищенным и нарезанным репчатым луком, добавляют густую сметану и хорошо перемешивают. Подают к блинам и как закуску.

101. СЕЛЬДЬ ПО-КИЕВСКИ

На 1 сельдь (200 г) — 200 г сливочного масла, 100 г голландского сыра, 200 г белого хлеба, 1 стакан молока, 1¹/₂ ст. ложки заправленной горчицы, 0,1 г горького перца.

Отделенное от костей и кожи мясо сельди пропускают через мясорубку с частой решеткой вместе с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом. Полученную массу протирают через сито, добавляют растертое до густоты сметаны сливочное масло, заправляют тертым голландским сыром, горчицей, укладывают в селедочницу в виде сельди, приложив голову и хвост, и украшают зеленью петрушки.

102. ХАМСА РУБЛЕНАЯ С ЯЙЦОМ

На 500 г хамсы — 100 г белого хлеба, 1 луковицу, 1 яйцо, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, по 1 огурцу и помидору, зелень петрушки и перец — по вкусу.

Хамсу вымачивают в холодной воде 2—3 часа, удаляют головки и хвосты, пропускают через мясорубку вместе с размоченным и отжатым белым хлебом, половинкой очищенной и натертой луковицы, перцем, заправляют подсолнечным маслом и уксусом и все хорошо перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на тарелку в виде горки, посыпают обжаренным репчатым луком, рублеными вареными яйцами, нарезанной зеленью петрушки и украшают нарезанными огурцами и помидорами.

103. ХАМСА МАРИНОВАННАЯ

На 500 г хамсы — ³/₄ стакана воды, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, 1 луковицу, 1 корень моркови, 5 горошин душистого перца и 2 лавровых листа.

Морковь и репчатый лук очищают, промывают, нарезают кружочками, кладут в кастрюлю, добавляют лавровый лист и душистый перец, вливают воду и уксус, хорошо проваривают, охлаждают до комнатной температуры, заливают хорошо промытую хамсу и дают постоять 24 часа.

Хамсу подают на стол с отрезанными головками и хвостами.

104. САЛАТ ИЗ ХАМСЫ И ОВОЩЕЙ

На 500 г хамсы — по 200 г огурцов и помидоров, 400 г картофеля, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, 1 чайную ложку горчицы, перец — по вкусу.

Хамсу промывают, заливают холодной водой, вымачивают в течение 3—4 часов, меняя воду через каждые полчаса, а потом отрезают головки и хвосты. Сваренный в кожуре и очищенный картофель, огурцы и помидоры нарезают ломтиками, добавляют нарезанный зеленый салат, подготовленную хамсу, горчицу, растертую вместе с подсолнечным маслом, уксусом и молотым перцем, все хорошо перемешивают и выкладывают в салатник.

105. САЛАТ МОРСКОЙ

На 300 г вареных кальмаров, трепангов и морского гребешка (по 100 г каждого) — 50 г креветок, по 1—2 свежих помидора и огурца, 10 маслин, 3 ст. ложки маринованных грибов, 3 ст. ложки майонеза, соль, перец — по вкусу.

Вареных кальмаров, морских гребешков, трепангов нарезают соломкой, свежие огурцы и маринованные грибы — кубиками и заправляют перцем и майонезом. Салат выкладывают горкой в салатник, украшают дольками свежих помидоров, маслинами, вареными и очищенными креветками и посыпают мелко нарезанной зеленью.

106. САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

На 400 г креветок — 4 клубня картофеля, 3 яйца, 140 г зеленого горошка, $\frac{2}{3}$ банки майонеза, лимонный сок и соль — по вкусу.

Отваривают креветок, очищают их от панциря и сбрызгивают лимонным соком. Вареный картофель и сваренные вкрутую яйца нарезают ломтиками, добавляют зеленый горошек и подготовленных креветок (часть оставляют для украшения), заправляют майонезом, солят и осторожно перемешивают. Салат выкладывают в салатник, украшают листьями зеленого салата, кружочками вареного яйца и креветками.

107. САЛАТ ИЗ ХЕКА

На 800 г рыбы — 6—8 клубней картофеля, 2 огурца, 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку уксуса, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, соль, сахар — по вкусу.

Очищенного, промытого и разделанного хека отваривают, вынимают из отвара и охлаждают; отделив мякоть от костей, нарезают ее кусочками, заливают смесью уксуса, растительного масла, сахара, соли и ставят на 1 час в холодильный шкаф.

Отваренный картофель, соленые или маринованные огурцы, яйца, сваренные вкрутую, нарезают тонкими ломтиками, предварительно выделив часть продукта для украшения. Рыбу вынимают из маринада, заправляют майонезом, выкладывают на середину салатника на слой овощей, заправленных майонезом, украшают листьями зеленого салата и дольками яйца.

108. АССОРТИ РЫБНОЕ *

На 250 г отварной рыбы — 5 шт. вареных яиц, 125 г шпрот, 100 г сливочного масла, зелень.

Для фарша: 75 г икры (кетовой или зернистой, паюсной), или 75 г семги, или 75 г филе сельди, или 75 г рыбного паштета (консервированного).

Отварную рыбу нарезают ломтиками и укладывают веером на одной стороне (к краю) блюда. Затем кладут шпроты (елочкой), половинки сваренных вкрутую яиц (белков), а в них — фарш из икры или семги, или филе сельди, или рыбного паштета. Специальным ножом (стругаком) маслу ($\frac{3}{4}$ нормы) придают форму бочоночков или нарезают его фигурным ножом брусочками и укладывают рядом с фаршированными яйцами. Остальное масло размягчают, выкладывают его в конусный целлофановый кулек и наносят сетку или другой рисунок на фаршированные яйца. С противоположной стороны блюда укладывают гарнир из фруктов или овощей. Продукты украшают зеленью салата и петрушки.

ЗАКУСКИ И БЛЮДА ИЗ КАРПА, ЛЕЩА, КАРАСЯ И ПРОЧИХ РЫБ



109. ИКРА ЗАКУСОЧНАЯ ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

На 200 г свежей икры — $\frac{1}{3}$ луковицы, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки растительного масла, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, соль, перец — по вкусу, зелень.

Очищенную от пленки рыбную икру распушивают, заливают кипятком, дают постоять до тех пор, пока она не побелеет

* По рецепту мастера-повара В. А. Латыша.

(10—15 минут), после чего воду отцеживают через сито. Затем икру солят, заправляют уксусом, перцем, мелко нарезанным очищенным репчатым луком, растительным маслом, вымешивают и дают постоять 1 час. Готовую икру выкладывают на тарелку и при подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

110. ИКРА ЩУЧЬЯ

Из щуки вынимают икру, снимают с нее пленку, кладут в кастрюлю, заливают подсоленной холодной водой и держат в воде несколько часов до тех пор, пока икра не просолится. После этого воду отцеживают через сито. При подаче на стол икру посыпают очищенным мелко нарубленным репчатым луком.

111. КАМБАЛА С МАЙОНЕЗОМ

На 1½ кг рыбы — 5 клубней картофеля, 3 яйца, 2 банки майонеза, соль — по вкусу.

Подготовленную рыбу отваривают и охлаждают в бульоне, затем вынимают, дают стечь отвару и отделяют мякоть от костей и кожи. Отдельно варят картофель в кожуре, очищают, нарезают крупными дольками, выкладывают на блюдо и заливают майонезом; сверху кладут рыбу и все снова заливают майонезом. Украшают закуску яйцами, сваренными вкрутую и нарезанными дольками.

112. ЗАКУСКА ИЗ РЫБЫ С ГРИБАМИ

На 1 кг рыбы — 1 кг картофеля, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 10—15 маслин, ¾ стакана грибного отвара, соль, перец — по вкусу.

Из очищенной и промытой рыбы удаляют кости, режут на кусочки, смешивают с нарезанным вареным картофелем, рублеными вареными грибами и слегка обжаренным нарезанным репчатым луком. Подготовленную массу кладут в кастрюлю, добавляют маслины и перец, заливают грибным отваром, тушат на легком огне, посыпают сухарями и ставят в духовку на 15—20 минут. Подают горячей.

113. КАРП С МЕДОМ

На 1 кг карпа — 1 ст. ложку меда, 1 яйцо, 2 ст. ложки изюма по $\frac{1}{2}$ луковицы, корня моркови, корня петрушки, лимона, 10 г желатина на 1 стакан бульона, 1 ст. ложку 9%-ного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Карпа очищают, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю, добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку и репчатый лук, а также перец и соль, добавляют воду и припускают. Сваренные куски карпа укладывают на блюдо, на них кладут по кусочку лимона, яйца и украшают зеленью петрушки (кладут один — два листика).

Процеженные через сито отвар уваривают до $\frac{2}{3}$ его начального количества, охлаждают, соединяют с размоченным в воде желатином, размешивают до полного его растворения, вливают уксус, доводят до кипения, процеживают и охлаждают, а потом смешивают с проваренным вместе с изюмом медом, охлаждают, заливают карпа и ставят блюдо в холодное место для загустения.

114. ЗАЛИВНОЕ ИЗ СУДАКА ПО-УКРАИНСКИ

На 2 кг судака — по 1 корню моркови, петрушки и сельдерея, 1 луковицу, 200 г хрена, 200 г зеленого лука, 1 лавровый лист, 10 зерен перца, 8 г желатина на 1 стакан бульона, соль — по вкусу.

Судака очищают, промывают, разделяют на филе, нарезают на порционные куски, кладут в кастрюлю с решеткой, добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, солят, заливают холодной водой и варят до готовности. Вареную рыбу вынимают из бульона, охлаждают и укладывают на блюдо. Рыбный бульон продолжают варить с костями и плавниками. Готовый бульон процеживают, соединяют с размоченным желатином, тертым хреном и нарезанным зеленым луком. Этим бульоном заливают судака и после того, как он остынет, ставят в холодильный шкаф.

115. ЗАЛИВНОЕ ИЗ СУДАКА

На 2 кг судака — по 1 корню петрушки, моркови, 1 луковицу, 1 лавровый лист, 10 зерен перца, 8 г желатина на 1 стакан отвара, $\frac{1}{3}$ яйца на 1 стакан бульона для его осветления,

2 яйца, 4 — 5 помидоров, свежие огурцы (корнишоны), соль — по вкусу.

Судака очищают от чешуи, отделяют ножом верхний плавник, жабры, удаляют внутренности и хорошо промывают. После этого подготовленного судака кладут брюшком вниз в рыбный котел (посуда удлиненной формы с решеткой), привязывают его к решетке, кладут очищенные и нарезанные морковь, петрушку и репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, соль и варят до готовности при легком кипении. Судака охлаждают в бульоне, вынимают вместе с решеткой, дают стечь бульону, отделяют от решетки и кладут на подготовленное блюдо брюшком вниз.

Уваренный до светло-желтого цвета бульон соединяют с размоченным в воде желатином, доводят до кипения, для осветления добавляют половину нормы слегка взбитых и разведенных холодным бульоном белков, хорошо размешивают и дают закипеть. После этого добавляют оставшуюся часть белков, нагревают до кипения и варят на слабом огне 10—15 минут.

Подготовленную смесь процеживают, охлаждают, быстро заливают ею судака тонким слоем и дают застыть. Вокруг судака кладут половинки помидоров, яиц и корнишонов. В отверстие плавника можно вставить нарезанный гребешком свежий огурец. Судака можно заливать в форме.

116. РУЛЕТ РЫБНЫЙ В ЖЕЛЕ С МАЙОНЕЗОМ*

На 700 г судака или другой рыбы (10 порций) — 70 г белого хлеба, $\frac{1}{3}$ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 зубка чеснока, 1 луковицу, по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и моркови, зелень.

Для прозрачного желе: 600 г рыбного бульона, 25 г желатина.

Для желе с майонезом: 300 г рыбного бульона, 150 г майонеза, 12 г желатина.

Мякоть рыбы отделяют от костей, белый хлеб замачивают в молоке, лук слегка обжаривают. Все продукты соединяют, дважды пропускают через мясорубку с паштетной решеткой, после чего кладут по вкусу соль, перец, чеснок и массу хорошо взбивают.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

На смазанный растительным маслом пергамент или целлофан выкладывают подготовленную массу, свертывают рулетом и перевязывают шпагатом. Варят в подсоленной воде с луком и петрушкой в течение 1,5 часа, после чего охлаждают и вынимают из бульона.

Желатин замачивают в кипяченой воде. В прозрачный рыбный бульон кладут замоченный желатин, доводят до кипения и охлаждают. Для желе с майонезом в остывший прозрачный бульон с желатином добавляют майонез.

На блюдо наливают немного прозрачного желе, охлаждают, на него укладывают рулет, нарезанный кругляшами (по 50 г на порцию), и до половины заливают прозрачным желе. Затем заливают желе с майонезом с таким расчетом, чтобы контур кругляшей рулета немного просматривался, и охлаждают. На каждый кусок рулета кладут листики зелени петрушки, мелкие «шестеренки» из моркови, на середину которых выпускают из целлофанового конусного кулька размягченное масло в виде точек. Полученный цветок типа ромашки осторожно поливают из ложки остывшим желе и охлаждают его. После этого выливают остальное прозрачное желе и снова охлаждают.

117. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ РЫБЫ

На 1 кг судака — 4 яйца, 10 зерен горького перца, 3 лавровых листа, 25 г зелени петрушки, 6 стаканов воды, $\frac{1}{2}$ стакана 9 %-ного уксуса, 1 луковицу.

Для подливы: 6 яиц, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки подсолнечного масла, 1—2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, по 1 чайной ложке горчицы и сахара, 4—5 ст. ложек сметаны, по 1 ст. ложке измельченных огурцов и маринованных белых грибов.

Судака очищают от чешуи, удаляют плавники, отрезают голову и хвост, промывают и отделяют филе (мякоть) с кожей. На филе кладут мелко нарубленные крутые яйца и зелень петрушки, перчат, солят, свертывают трубочкой и перевязывают. В кипящую с уксусом воду кладут лук, лавровый лист, перец, трубочки судака и варят до готовности. Трубочки до подачи на стол оставляют в маринаде, в котором они варились. Охлажденного судака подают нарезанным на порции с подливой.

Приготовление подливы. Вареные желтки растирают с подсолнечным маслом, уксусом, готовой горчицей, сахаром и солью. Массу соединяют с нарезанными кружочками огурцами, маринованными белыми грибами и сметаной.

118. ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

На 850 г щуки — 1 луковицу, по $\frac{1}{2}$ моркови и свеклы, 2 желтка, 50 г пшеничного хлеба (булки), $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 ст. ложку манной крупы, 2 ст. ложки жира, соль, перец, мускатный орех — по вкусу.

Щуку очищают, срезают плавники, промывают, надрезают кожу вокруг головы, отделяют от мякоти и снимают кожу от головы к хвосту, удалив хвост. Поврежденные места кожи зашивают. Отделяют мякоть рыбы от костей. Из костей головы с овощами варят бульон. Мякоть рыбы, булку, замоченную в молоке, пассерованный лук пропускают через мясорубку, затем кладут желтки, солят, добавляют манную крупу, молоко, перец, мускатный орех, плотно заполняют этим фаршем кожу щуки, укладывают фаршированную рыбу в посуду на ломтики овощей (свеклы, моркови, лука), заливают бульоном и варят на слабом огне около часа. Готовую рыбу укладывают на блюдо, нарезают и украшают зеленью петрушки или зеленым салатом и дольками помидоров. Соус-хрен подают отдельно.

119. НОТОТЕНИЯ ЗАЛИВНАЯ

На 1 кг рыбы — 1 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 4 г желатина, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Рыбу очищают, потрошат и хорошо промывают в холодной проточной воде. Затем рыбу разрезают вдоль позвоночника и кладут в посуду. Туда же кладут петрушку, морковь, лук, все заливают холодной водой, солят и варят 30—40 минут. Перец и лавровый лист кладут после закипания. Готовую рыбу охлаждают, вынимают и нарезают на порции. Из бульона готовят желе. Нарезанную рыбу укладывают на блюдо, украшают зеленым горошком, морковью, лимоном, заливают желе и ставят для охлаждения.

120. ЛЕЩА С ХРЕНОМ И ЯБЛОКАМИ

На 1 кг леща — 250 г яблок, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса, 100 г хрена, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 1 кг картофеля, соль — по вкусу.

Леща очищают от чешуи, удаляют плавники, голову и хвост, промывают, нарезают порционными кусками, солят, заливают

холодной водой с уксусом (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды), дают постоять 5—7 минут, сливают воду и заливают овощным отваром, приготовленным из очищенных моркови, петрушки и репчатого лука, или водой, солят и варят до полной готовности.

Рыбу подают на стол с гарниром — отварным картофелем и тертым хреном, смешанным с тертыми кислыми яблоками.

121. КАРП, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ

На 1 кг карпа — 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложку сахара, по 2 горошины душистого и горького перца, 2 лавровых листа, 3 гвоздики, 3—4 луковицы, 1 кг картофеля, зелень и соль — по вкусу.

Карпа очищают от чешуи, удаляют плавники и внутренности, промывают, отрубают голову, разрезают вдоль позвоночника, нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, обкатывают в пшеничной муке и жарят на растительном масле. В сотейник или кастрюлю кладут половину слегка поджаренного очищенного репчатого лука, гвоздику, лавровый лист, душистый и горький перец, уксус и сахар. На эти продукты кладут куски поджаренной рыбы, посыпают ее оставшимся поджаренным луком, заливают бульоном, приготовленным из голов и плавников карпа, ставят в духовку и тушат до готовности. При подаче на стол карпа поливают соком, в котором он тушился, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир дают жареный картофель.

122. КАРП С НАЧИНКОЙ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ И ГРИБОВ

На 1 кг карпа — $\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 50 г сушеных грибов, 5 ст. ложек сливочного масла, 3 яйца, $1\frac{1}{2}$ стакана грибного бульона для варки каши, соль, перец — по вкусу.

У очищенного и промытого карпа делают разрез на спине, удаляют кости и внутренности, не допуская отделения мяса от кожи. Подготовленного карпа фаршируют начинкой из гречневой каши и грибов, солят, обваливают в пшеничной муке, обжаривают в масле до румяного цвета с обеих сторон, после чего ставят в духовку и доводят до готовности.

При подаче на стол рыбу нарезают порционными кусками и поливают разогретым сливочным маслом.

Приготовление фарша. Варят рассыпчатую гречневую кашу на грибном бульоне и перемешивают ее с обжаренными вместе с луком рублеными вареными грибами, сырыми яйцами, перцем и солью.

123. КАРП С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА И ГРИБОВ

На 800 г карпа — 3 ст. ложки риса, 3 ст. ложки сливочного масла, 40 г сушеных грибов, по 2 ст. ложки сухарей и пшеничной муки, 3 яйца, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу.

Для гарнира: 700 г моркови и 3 ст. ложки сливочного масла.

Карпа очищают, промывают, делают около спинного плавника глубокий надрез до реберных костей и удаляют внутренности и кости, не нарушая цельности кожи. Около головы и хвоста надламывают позвоночник и удаляют его, а из головы удаляют жабры. Карпа вторично промывают. После этого карпа фаршируют через отверстие в спине начинкой из риса и грибов, зашивают его ниткой, обваливают в пшеничной муке, яйцах и сухарях, обжаривают на разогретом масле до румяного цвета с обеих сторон, ставят в духовку и доводят до полной готовности.

При подаче на стол рыбу нарезают порционными кусками, поливают разогретым сливочным маслом и на гарнир дают припущенную со сливочным маслом морковь.

Рис для фарша припускают на грибном бульоне и перемешивают со слегка обжаренным рубленым репчатый луком, рублеными вареными грибами и яйцами, перцем, солью и сырыми яйцами.

124. КАРП В КИСЛО-СЛАДКОЙ ПОДЛИВЕ

На 600 г карпа — $\frac{1}{2}$ луковицы, по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и моркови, $\frac{1}{2}$ лаврового листа, соль — по вкусу.

Для подливы: 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки изюма, по 2 ст. ложки сливочного масла и томата-пюре, 0,5 г лимонной кислоты, $1\frac{1}{2}$ стакана бульона.

Для гарнира: 1 кг картофеля.

Карпа очищают, промывают, нарезают порционными кусками, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют нарезанные и очищенные репчатый лук, морковь и петрушку, лавровый лист, солят, заливают сваренным из плавников и головы карпа (без

жабр) рыбным бульоном или водой и тушат до готовности. Карпа подают на стол с кисло-сладкой подливой и вареным очищенным картофелем.

Приготовление подливы. Просеянную пшеничную муку пассеруют на масле, разводят бульоном, в котором тушился карп, добавляют томат-пюре, пассерованный с маслом, лимонную кислоту, размешивают, хорошо проваривают и процеживают. После этого в подливу добавляют перебранный и промытый изюм, доводят до кипения и заправляют сахаром и сливочным маслом.

125. РЫБНЫЕ КРУЧЕНИКИ ПО-КИЕВСКИ

На 800 г щуки или судака — 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Фарш 1. На $\frac{1}{2}$ стакана риса — 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Фарш 2. На 3 луковицы — 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Очищенную и промытую щуку или судака пластуют, не снимая кожи, срезают мякоть с костей, солят, кладут на подготовленный кусок мякоти фарш из риса с яйцами или из лука с сухарями, свертывают в трубку, обвязывают крепкой ниткой, смачивают в сырых яйцах, посыпают сухарями, жарят на сливочном масле и запекают в духовке до готовности.

Рис с яйцами. Сваренный на молоке рис солят и перемешивают с рублеными вареными яйцами и сливочным маслом.
Лук с сухарями. Очищенный мелко нарезанный и слегка поджаренный репчатый лук перемешивают с молотыми сухарями, яйцом и сметаной.

126. КАРАСИ В СМЕТАНЕ

На 600 г карасей — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничных сухарей, 2 ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 кг картофеля, 1 ст. ложку сливочного масла для жаренья картофеля, соль, перец — по вкусу.

Карасей очищают от чешуи и плавников, удаляют внутренности и жабры, промывают, обтирают полотенцем, натирают солью, посыпают перцем, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон

до румяного цвета. Жареных карасей кладут на сковороду, смазанную маслом, вокруг обкладывают кружочками жареного картофеля, заливают сметаной, посыпают сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в горячей духовке.

127. ЛИНЬ С КАПУСТОЙ

На 1 кг линя — 1 яйцо, 2 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 4—5 ст. ложек растительного масла, 1 кг свежей капусты, 35 г сушеных грибов, 2 луковицы, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана грибного отвара, 3 горошины перца, 5 гвоздик, зелень, соль — по вкусу.

Линя очищают, потрошат, промывают, отрезают голову, разделяют на филе с кожей, нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем, смачивают в яйце, обваливают в сухарях и жарят с обеих сторон до готовности.

Предварительно размоченные сушеные грибы варят до готовности с добавлением $\frac{1}{3}$ луковицы и отцеживают отвар. Шинкованную капусту солят, кладут в кастрюлю, сливают грибной отвар, припускают до полуготовности, добавляют толченую гвоздику, корицу, сахар, сметану, пассерованный репчатый лук, обжаренные рубленые вареные грибы, все смешивают и доводят до готовности.

Линя подают на стол с капустой, поливают разогретым сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

128. СИЧЕНИКИ ИЗ РЫБЫ

На 400 г рыбы — 1 луковицу, 100 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Рыбное филе (судака, щуки, окуня, трески, хека) промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с нарезанным очищенным репчатым луком и размоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, перец, яйца и все хорошо перемешивают. Подготовленную массу делят на порции, обваливают в сухарях, придают им овально-приплюснутую форму и жарят на растительном масле с обеих сторон.

Сиченики подают на стол с картофельным пюре или комбинированным гарниром.

129. РЫБА В КАПУСТЕ

На 700 г рыбы — 50 г пшеничного хлеба, 1 небольшую луковицу, 1 ст. ложку сливочного масла, 700 г свежей капусты, 2 стакана сметанного соуса, 1 ст. ложку зелени петрушки или укропа, соль, перец — по вкусу.

Подготовленное филе судака, щуки, окуня, трески промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в воде или молоке и слегка отжатый белый хлеб, обжаренный репчатый лук, перец, соль и вторично пропускают через мясорубку.

На ошпаренные и зачищенные, как для голубцов, листья капусты кладут подготовленную массу, заворачивают в виде конверта, укладывают в кастрюлю или сотейник, заливают сметанным соусом, ставят в духовку и тушат.

При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

130. КОЛБАСКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ

На 450 г рыбы — 80 г шпика, 1 луковицу, 1 ст. ложку сухарей, перец, соль — по вкусу, растительное масло — в зависимости от емкости посуды.

Филе рыбы промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с очищенным нарезанным репчатым луком и салом-шпиком, заправляют перцем и солью и все хорошо перемешивают. Из подготовленной массы делают колбаски, обваливают их в сухарях и жарят в жире (фритюре). После этого колбаски кладут в кастрюлю или сотейник, заливают сметанным соусом с томатом и луком, ставят в духовку и тушат до готовности.

Колбаски подают на стол с жареным картофелем.

131. ТРУБОЧКИ РЫБНЫЕ

На 500 г рыбы — 2 яйца (для фарша), 40 г зеленого лука, 20 г зелени укропа и петрушки, 3 чайные ложки сметаны, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 яйцо (для смачивания трубочек), 3 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, растительное масло — в зависимости от емкости посуды.

Филе судака, щуки, окуня или трески промывают, нарезают тонкими кусками, отбивают, солят, посыпают перцем. На подготовленное филе кладут фарш, заворачивают его в виде тру-

бочек, обваливают в муке, смачивают в яйце, обваливают в сухарях, жарят во фритюре и ставят на 2—3 минуты в горячую духовку.

При подаче на стол трубочки поливают разогретым сливочным маслом. Можно подавать холодными.

Приготовление фарша. Вареные яйца, зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нарезают, смешивают, солят и заправляют сметаной.

132. СУДАК ПО-КИЕВСКИ

На 500 г судака — 10—15 клубней картофеля, 15—20 ст. ложек сметанно-грибного соуса, 25—35 г голландского сыра и 5 яиц.

Филе судака без костей нарезают на куски по 80—100 г, солят, посыпают перцем и обжаривают с обеих сторон. Картофель варят в кожуре, очищают, нарезают кружочками и обжаривают. Затем судака выкладывают на порционные сковороды, обкладывают картофелем, заливают сметанно-грибным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом, выпускают яйца так, чтобы был целым желток, и запекают в духовке. При подаче на стол блюдо посыпают зеленью.

133. СУДАК С ШАМПИНЬОНАМИ

На 1 кг судака — 250 г шампиньонов, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ луковицы, по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, 1 лавровый лист, 5 горошин горького перца, 1 г лимонной кислоты, 3 стакана овощного отвара, соль — по вкусу, зелень.

Для гарнира: 1 кг картофеля.

Очищенные морковь, петрушку и репчатый лук нарезают, кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, солят, варят 15—20 минут, после чего отвар процеживают, заливают им нарезанные порционные куски судака, кладут лавровый лист и припускают до готовности.

Очищенные и промытые шампиньоны нарезают ломтиками, припускают с небольшим количеством воды, подкисленной лимонной кислотой или уксусом, заправляют пассерованной на сливочном масле пшеничной мукой, добавляют перец, вливают бульон, в котором варился судак, и хорошо проваривают.

Рыбу подают на стол с отварным картофелем, поливают приготовленной грибной подливой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

134. СУДАК, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

На 1 кг судака — 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сметаны, $1\frac{1}{2}$ кг картофеля, соль, перец — по вкусу.

Судака очищают, промывают и нарезают порционными кусками. В смазанный маслом сотейник кладут слой рыбы, а на него — слой очищенного и нарезанного тонкими кружочками картофеля, потом снова — слой судака и картофеля, повторяя это несколько раз. После этого посыпают перцем и солью, заливают разогретым сливочным маслом и сметаной, ставят сотейник в духовку и тушат под закрытой крышкой до готовности.

135. СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ И РАКАМИ

На 600 г судака — 200 г мелких маринованных грибов, 15 шт. раков, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей.

Очищенного и промытого судака нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю, варят 30 минут, охлаждают и удаляют кости. На порционные сковородки кладут сваренные куски рыбы, на них — маринованные мелкие грибы, очищенные раковые шейки и клешни, заливают разогретым сливочным маслом, ставят в духовку и запекают. При подаче на стол блюдо посыпают молотыми сухарями.

136. БАБКА ИЗ СУДАКА ИЛИ ЩУКИ

На 1 кг судака или щуки 5 ст. ложек сливочного масла, 100 г белого хлеба, 1 стакан молока, 1 луковицу, 5 горошин горького перца, 3 яйца, по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и моркови, 1 ст. ложку пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ лаврового листа, 1 ст. ложку сухарей, соль — по вкусу, 1 кг картофеля (для гарнира).

Филе судака или щуки без костей и кожи разрезают на небольшие куски, смешивают с размоченным в молоке белым хлебом и слегка обжаренным, мелко нарезанным репчатым луком, два раза пропускают через мясорубку с густой решеткой, кладут в кастрюлю, заправляют перцем и солью, хорошо размешивают и добавляют, непрерывно помешивая, сырые яйца и разогретое сливочное масло (по $\frac{1}{2}$ чайной ложки на 200 г судака). Приготовленную массу выкладывают в смазанный маслом сотейник, ставят его в большую посуду с кипящей водой и варят на пару 1 час.

При подаче на стол порционные куски бабки поливают подливой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление подливы. Варят бульон из рыбных костей и головы (без жабр) с добавлением корней моркови и петрушки, лаврового листа, перца и соли. Готовый бульон процеживают. Пассерованную пшеничную муку разводят рыбным бульоном, проваривают и заправляют сливочным маслом. На гарнир подают отварной картофель.

137. РЫБА В БЛИНЧИКАХ

На 1 кг судака — 1 стакан пшеничной муки (для блинчиков), 1 яйцо, 1 чайную ложку сахара, 2 стакана молока, 4—5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложку пшеничной муки (для подливы), $\frac{1}{4}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ корня моркови, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, $3\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль — по вкусу.

Подготовленное филе судака без кожи и костей нарезают тонкими пластинками, солят, обжаривают на сливочном масле, кладут на поджаренную сторону испеченного из муки, молока, яиц и сахара блинчика, завертывают в виде конверта, смазывают яйцом, посыпают сухарями, обжаривают до румяного цвета, ставят в духовку и доводят до готовности. Блинчики подают на стол с томатной подливой.

Приготовление подливы. Морковь и репчатый лук очищают, нарезают, слегка обжаривают на масле, добавляют томат-пюре, пассеруют его, кладут слегка поджаренную пшеничную муку и разводят рыбным бульоном, приготовленным из плавников и головы (без жабр), варят, процеживают, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

138. ЩУКА, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ

На 500 г щуки — 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ корня хрена, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу, 600 г картофеля (для гарнира).

Очищенную, промытую, нарезанную порционными кусками и посоленную щуку кладут в смазанный маслом сотейник или кастрюлю, посыпают протертым на терке и поджаренным на сливочном масле хреном, заливают сметаной и тушат на легком огне до готовности. После этого куски щуки перекладывают в другую посуду, а оставшуюся сметану с хреном заправляют сливочным маслом, уксусом и сахаром.

При подаче на стол куски щуки поливают сметаной, в которой они тушились, и на гарнир подают отварной картофель.

139. КРУЧЕНИКИ ИЗ ЩУКИ

На $1\frac{1}{2}$ кг щуки — 4—5 ст. ложек сливочного масла, 180 г пшеничного хлеба, 6 ст. ложек пшеничной муки, 3 яйца, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и моркови, 8 горошин горького перца, 3 лавровых листа, соль — по вкусу.

Филе щуки нарезают продолговатыми тонкими порционными кусками, слегка их отбивают, на середину кладут фарш, завертывают их трубкой, обвязывают ниткой, обваливают в пшеничной муке и жарят на масле. Обжаренные куски филе кладут в сотейник, заливают бульоном, приготовленным из головы и костей рыбы с добавлением пассерованной муки, петрушки, моркови, лаврового листа, и тушат.

Приготовление фарша. Оставшиеся кусочки рыбного филе пропускают через мясорубку, добавляют размоченную в воде или рыбном бульоне булку, слегка обжаренный мелко нарезанный репчатый лук, сырые яйца, часть взятого масла, перец, соль и все хорошо перемешивают. Крученики подают на стол с вареным картофелем и поливают соусом, в котором они тушились.

140. СОМ ЖАРЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

На 500 г сома — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного или топленого масла, 400 г свежих помидоров, соль, перец — по вкусу.

Филе сома без кожи и костей нарезают на порционные куски, посыпают солью и перцем, обваливают в пшеничной муке и жарят на растительном или топленом масле. Подают на стол с поджаренными помидорами, для чего свежие помидоры разрезают пополам, удаляют семена, солят, перчат и обжаривают.

141. ЗАПЕКАНКА ИЗ СОМА С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г сома — 600 г отварного картофеля, 1 стакан соуса, 1 ст. ложку молотых сухарей, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, зелень.

Порционные куски сырого сома без кожи и костей укладывают в сотейник, смазанный жиром, сверху кладут ломтики отварного картофеля, солят, заливают белым рыбным соусом (655), обсыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке 25—30 минут. При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

142. ВЬЮНЫ С ХРЕНОМ

На 1 кг рыбы — 2 ст. ложки пшеничной муки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 корень хрена, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1 чайную ложку сахара, соль — по вкусу; 1 кг картофеля.

Рыбу очищают, промывают, солят, обваливают в муке и жарят на растительном масле до полной готовности.

Подают к столу с вареным или жареным картофелем, посыпав тертым хреном, заправленным растительным маслом, уксусом, сахаром и солью.

143. УГОРЬ ОТВАРНОЙ

На 1 кг угря — 200 г овощей, 30 г лука, 1—2 лавровых листа, перец душистый горошком, соль — по вкусу, лимон, укроп, зелень (салат); 1 кг картофеля.

Со свежего угря снимают кожу, промывают, укладывают в посуду, заливают горячим отваром, приготовленным из овощей и пряностей, и варят на слабом огне 25—30 минут. Готовую рыбу вынимают из бульона, укладывают на блюдо, украшают ломтиками лимона, морковью, нарезанной разными фигурками, и листьями зеленого салата.

Подают на стол с отварным картофелем, посыпанным укропом. К угрю также подают томатный соус (653).

144. ТРЕСКА ОТВАРНАЯ

На 500 г трески — $\frac{3}{4}$ стакана томатного соуса, 900 г картофеля, зелень.

Очищенную и промытую треску нарезают порционными кусками, заливают горячим пряным отваром и варят 15—20 минут.

Вареную треску подают на стол с отварным очищенным цельным картофелем, поливают томатным соусом (653) и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление пряного отвара. Очищенные морковь и репчатый лук (по 15 г), сельдерей и петрушку (по 10 г), лавровый лист (2 листочка), душистый и горький перец горошком (по 1 г), соль (15 г) заливают водой (1 л) и варят при слабом кипении 6—8 минут.

145. ТРЕСКА, ОТВАРЕННАЯ В МОЛОКЕ

На 500 г трески — 2 стакана молока, 1 луковицу, 1 лавровый лист, 6 горошин горького перца, соль — по вкусу; 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла.

Тресковое филе промывают, нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, сливают воду, вновь заливают холодной водой и доводят до кипения. После этого воду сливают, а рыбу посыпают нарезанным очищенным репчатым луком, добавляют соль, перец, лавровый лист, заливают горячим молоком и варят до готовности. Треску подают на стол с отварным картофелем.

146. БИТКИ ИЗ ТРЕСКИ

На 500 г трески — 100 г булки, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей, по 2 ст. ложки растительного и сливочного масла, соль, перец — по вкусу, зелень.

Промытое филе трески нарезают кусками, вместе с кусочками черствой булки и поджаренным луком пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, перец, соль, хорошо перемешивают, формируют биточки, обваливают в сухарях, жарят на растительном масле с обеих сторон и дожаривают в духовке 15—20 минут. При подаче на стол битки поливают разогретым сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подают картофельное пюре.

147. ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ

На 500 г трески — 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки топленого масла, 800 г белокочанной капусты, 1 стакан красного соуса, соль, сахар, перец — по вкусу.

Подготовленную треску нарезают на порционные куски, солят, посыпают перцем, обваливают в пшеничной муке и обжаривают на масле. Свежую белокочанную капусту шинкуют, кладут в кастрюлю, добавляют нарезанный репчатый лук, растительное масло, сахар, заливают красным соусом (651) и тушат до готовности. После этого часть тушеной капусты тонким слоем кладут в сотейник, на нее — куски жареной трески, сверху — слой капусты, поливают красным соусом и тушат в течение 1 часа.

148. ЗАПЕКАНКА ИЗ ПАЛТУСА С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г палтуса — 1 луковицу, 500 г вареного картофеля, 1 стакан соуса, 1 ст. ложку молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, зелень.

Порционные куски филе палтуса без кожи и костей кладут в смазанный жиром сотейник, сверху посыпают мелко нарезанным

обжаренным репчатым луком, кладут ломтики вареного картофеля, все заливают белым рыбным соусом (655), посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом, ставят в духовой шкаф и запекают. При подаче на стол запеканку посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

149. НАВАГА ЖАРЕНАЯ

На 500 г наваги — 1½ ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки, перец, соль — по вкусу, зелень.

У наваги надрезают кожу вдоль спины и отрезают нижнюю челюсть. Затем кожу снимают, начиная с головы, и выдергивают плавники. Не разрезая брюшка, рыбу потрошат через отверстие, образовавшееся после удаления нижней челюсти; икру оставляют в рыбе. У мелкой рыбы кожу можно не снимать.

Порционные куски (кругляши) крупной рыбы или мелкую навагу целиком посыпают солью, перцем, обваливают в пшеничной муке и жарят на растительном масле.

Рыбу подают на стол с жареным картофелем, поливают разогретым сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

150. КАМБАЛА ЖАРЕНАЯ С ГРИБАМИ И КОРНИШОНАМИ

На 1 кг рыбы — 3 ст. ложки пшеничной муки, ½ стакана растительного масла, 2 луковицы, 3—4 корнишона, 150 г грибов, 8 клубней картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, зелень.

Камбалу разделывают, снимают кожу, нарезают кусками, промывают в холодной воде, солят, посыпают перцем, панируют в муке, жарят в масле на раскаленной сковороде с обеих сторон, ставят в духовку и доводят до готовности 10—15 минут. Репчатый лук мелко нарезают и поджаривают на растительном масле. Шампиньоны мелко нарезают, обжаривают, смешивают с нарезанными соломкой корнишонами, добавляют сливочное масло и подогревают при 60—70 °С в духовке.

При подаче на стол на блюдо кладут поджаренный лук, на него — жареную рыбу, рядом — отварной картофель. Рыбу поливают сливочным маслом, смешанным с грибами и корнишонами, и посыпают зеленью.

151. КОТЛЕТЫ ПО-КРЕМЕНЧУГСКИ ИЗ ХЕКА

На 1 кг рыбы — 4 луковицы, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 ст. ложки сухарей, соль, перец — по вкусу, зелень.

На гарнир: 8—10 клубней картофеля, 3—4 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки (для моркови), 3—4 свежих помидора, зелень.

Рыбу разделывают на филе без кожи и костей, нарезают тонкими ломтиками и слегка их отбивают. На каждый отбитый ломтик филе кладут подготовленный фарш, завертывают, придают форму котлеты, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира.

Котлеты подают на стол с картофелем, жареным кружочками, морковью, припущенной в молоке, свежими помидорами и украшают зеленью петрушки и укропа.

Приготовление фарша. Жареный лук, вкрутую сваренные и мелко нарезанные яйца, соль и перец тщательно перемешивают.

БЛЮДА ИЗ ТРЕСКИ С ПРЕСНЫМ ТВОРОГОМ

152. ПАШТЕТ ИЗ ТРЕСКИ И ПРЕСНОГО ТВОРОГА

На 350 г трески или мерлузы — 250 г пресного творога, 1 ст. ложку растительного масла, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Рыбное филе трески или мерлузы промывают, варят, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, добавляют слегка обжаренный очищенный репчатый лук, соль, вторично пропускают через мясорубку, соединяют с протертым пресным творогом, заправляют растительным маслом и хорошо перемешивают. Полученную массу кладут в смазанный маслом сотейник и запекают. Паштет подают на стол охлажденным.

153. БИТОЧКИ ИЗ ТРЕСКИ И ПРЕСНОГО ТВОРОГА

На 350 г трески или мерлузы — 250 г пресного творога, 50 г белого хлеба, 1 луковицу, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Подготовленное филе трески или мерлузы нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют замоченный белый хлеб, нарезанный репчатый лук, солят и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают с протертым пресным творогом, взбивают, формируют биточки, обваливают в муке, обжаривают с обеих сторон и дожаривают в духовке 10—15 минут.

При подаче на стол биточки поливают разогретым сливочным маслом и на гарнир подают картофельное пюре.

154. ШАРИКИ РЫБНЫЕ

На 350 г филе трески или мерлузы — 250 г пресного творога, 50 г белого хлеба, 1 луковицу, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Филе трески или мерлузы промывают, нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в воде белый хлеб, нарезанный очищенный репчатый лук, соль, соединяют с протертым пресным творогом, хорошо перемешивают, формируют небольшие шарики, обкатывают их в пшеничной муке, укладывают в сотейник или противень, смазанный маслом, сбрызгивают сливочным маслом и обжаривают в духовке. Шарики подают на стол с томатным соусом (653).

155. ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ

На 450 г филе трески или мерлузы — 300 г пресного творога, 1¹/₂ луковицы, 250 г моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан белого соуса или 3 ст. ложки сливочного масла для поливки, соль — по вкусу.

Подготовленное филе трески или мерлузы пропускают через мясорубку, добавляют протертый пресный творог, мелко нарезанный слегка поджаренный репчатый лук, припущенную и протертую морковь, соль и все хорошо перемешивают. Подготовленную массу кладут в смазанную жиром форму, сбрызгивают жиром и запекают в духовке.

Нарезанные на порции хлебцы подают на стол с разогретым сливочным маслом или белым соусом (655).



БЛЮДА ИЗ МЯСА

Назначение мяса зависит от возраста, упитанности животного, структуры тканей, сортности. Мясо старого животного имеет грубую соединительную ткань, что сильно снижает его качество. Мясо молодого животного имеет более нежную мышечную ткань и меньше жира, поэтому оно более ценное.

Умение правильно определить качество и назначение мяса важно и для экономного его использования. Наиболее нежные, сочные, менее жирные части туши целесообразно использовать для жарения в натуральном виде, а для котлетной массы следует употреблять мякоть шеи, пашины, покромки, а также мелкие кусочки, которые остаются после отделения мяса от костей и после нарезания.

В пищу надо использовать только свежее доброкачественное мясо. Свежее мясо имеет нормальные цвет, запах и упругую плотную консистенцию: ямка, образуемая при надавливании пальцем на его поверхности, быстро выравнивается.

Говядина, телятина, свинина, баранина легко комбинируются с различными продуктами — овощами, крупами, макаронными изделиями, приготовленными в виде гарниров.

При изготовлении вторых блюд мясные продукты варят, жарят, тушат и запекают.

Варят мясо крупными кусками весом 1,5—2 кг, так как более крупные куски провариваются неравномерно: наружная часть может перевариться, а внутренняя останется сырой. Мясо для вторых блюд кладут в кипящую воду (1—1,5 л на 1 кг мяса). После закипания воды варку продолжают при очень слабом кипении. При таком способе варки мясо получается сочным и вкусным.

Варят те сорта мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани, — грудинку и лопатку свинины,

баранины, телятины. Продолжительность варки мяса зависит от вида и возраста животного, от части туши и величины кусков. Так, говядина варится 2—3 часа, телятина — 1—1,5, баранина — 2—2,5, свинина — 1,5—2, молодая курица — $\frac{3}{4}$ —1, старая курица — 3—4, цыплята — 0,5, почки — 1,5 часа. Готовность вареного мяса определяют прокалыванием наиболее толстой части куска. В сварившееся мясо вилка входит легко, а из прокола вытекает бесцветный сок, в то время как в несварившееся мясо вилка входит с большим сопротивлением, а вытекающий сок имеет красноватый цвет и свертывается в кипящем бульоне. Готовое, непереваренное мясо при нарезании на порции не крошится и не расщелачивается на отдельные волокна.

Вкусное отварное мясо получается из мяса молодых животных. Возраст животного определяется по цвету мяса. Так, цвет мяса молодых животных — светло-красный, жир — белый, мышцы — мягкие и нежные. Цвет мяса старых животных — темно-красный, жир — с темным оттенком. Ткани этого мяса крупноволокнистые.

За 30 минут до конца варки в кипящую воду с мясом кладут репчатый лук, петрушку, сельдерей, по 15 г моркови на 1 кг мяса, 0,1 г лаврового-листа. Сваренное мясо хранят в закрытой посуде с небольшим количеством горячего (50—60 °С) бульона, что предохраняет его от охлаждения и обветривания.

Твердое говяжье мясо становится нежным и легко уваривается, если с вечера его со всех сторон натереть сухой горчицей; перед варкой его следует промыть. Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления супов и соусов.

При жаренье мясо теряет много воды, выделяющейся, главным образом, в виде пара. Поэтому экстрактивные вещества в большей своей части остаются в мясе. Благодаря этому, а также образованию на его поверхности специфической корочки, оно имеет особенно приятный вкус и аромат.

Мясо **жарят** крупными, порционными и мелкими кусками.

Для жаренья из туш говядины берут вырезку, тонкий и толстый край, а из туш баранины, свинины, телятины можно жарить все части. При жаренье говядины крупным куском (0,5, 2 кг) его обмывают, зачищают от пленок и сухожилий, обсушивают, посыпают солью и перцем. После этого мясо кладут на сковороду с хорошо разогретым жиром и жарят со всех сторон до образования румяной корочки, а потом ставят в духовой шкаф и жарят до готовности.

Большие куски телятины, баранины, свинины, тушки поросят, зайцев и кроликов не обжаривают на плите, а сразу ставят в **духовку**.

Продолжительность жаренья мяса крупным куском составляет 1,5—2,5 часа и зависит от вида мяса и величины куска. Готовность мяса определяют прокалыванием его вилкой и надавливанием на него. Появление при этом красного сока означает, что мясо не прожарено, а светлого — готовность мяса.

Мясо старых и диких животных для ускорения жаренья и придания ему сочности маринуют, т. е. выдерживают 12—48 часов в маринаде, для приготовления которого берут 0,5 л воды, лук, петрушку, 100 г моркови, по 1 г перца и лаврового листа, 10 г соли и 1—2 чайные ложки 9 %-ного уксуса. В воде отваривают корни, добавляют специи и уксус, отвар охлаждают и заливают им мясо так, чтобы оно было покрыто полностью. При жареньи мяса порционными кусками его зачищают от пленок, нарезают поперек волокон ломтиками толщиной до 2 см (весом 100—150 г), придают им соответствующую форму, посыпают солью, перцем и обжаривают с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде с жиром.

При жареньи куски мяса не должны соприкасаться, так как при тесной укладке жир на сковороде охлаждается. Вследствие этого на мясе не образуется корочка, а в местах соприкосновения сильно выделяется вода — мясо не жарится, а парится. Порционные куски мяса жарят при температуре 160—180 °С 8—20 минут: натуральные куски — до полной готовности, а панированные в сухарях после обжаривания доводят до готовности в духовке 4—10 минут. При жареньи порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать сковороду крышкой, так как в этом случае пар не удаляется, что придает мясу вкус тушеного, а не жареного. Ужаривается мясо на 35—40 %.

Тушат мясо крупными кусками или нарезанными на порционные и мелкие куски. Перед тушением мясо обжаривают со всех сторон на разогретой с жиром сковороде до образования румяной корочки, что придает блюду соответствующий вкус и запах. Поджаренное мясо перекладывают в глубокий сотейник (кастрюлю с широким дном), заливают бульоном, добавляют ароматические корни, специи и тушат до готовности при слабом нагреве.

Ароматические корни можно предварительно поджарить. Во время тушения крупные куски переворачивают через каждые 12—15 минут. Выкипающую жидкость пополняют водой или бульоном. Продолжительность тушения порционных кусков — 40—60 минут, крупных — 2—2,5 часа.

В бульон, оставшийся после тушения мяса, кладут пассерованную без жира муку, хорошо размешивают, проваривают 15—20 минут, процеживают, протирая в него разварившиеся во время тушения овощи, и кипятят 5—10 минут.

Запекают мясо в формах или сковородах, куда укладывают подготовленные продукты слоями или в виде смеси и заливают приготовленным молоком или водой так, чтобы продукты были только покрыты, а сверху посыпают сухарями, кладут кусочки масла или смазывают сметаной и запекают в духовке около 45 минут.

Мясные запеканки готовят из отварного, жареного или сырого мяса и разнообразных овощей.

Вареное, а также сырое мясо пропускают через мясорубку и слегка поджаривают с кореньями. Целые овощи с кожицей, отваренные почти до готовности в подсоленной воде, очищают, нарезают четырехугольными кусочками, кубиками или кружочками.

Запеканки готовят также из жареного мяса и овощей. Нарезанное кусочками мясо вместе с овощами обжаривают и укладывают слоями так, чтобы верхний слой был из овощей, и заливают бульоном.

Рубленые изделия готовят из сырого мяса.

Широкий ассортимент блюд готовят из субпродуктов. Почки, легкие, сердце, язык по своему химическому составу близки к мясу и содержат примерно одинаковое с ним количество белков. Некоторые субпродукты богаты витаминами. Так, например, печень содержит витамин А, в сердце и печени витамина В в два раза больше, чем в мясе.

БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ, ТУШЕНОЙ И ЗАПЕЧЕННОЙ ГОВЯДИНЫ



156. САЛАТ С МЯСОМ

На 300 г вареного мяса — 2 яйца, 2 небольших соленых огурца, 1 луковицу, 4 ст. ложки бульона, $\frac{1}{2}$ стакана соуса-майонеза и сметаны, соль, перец — по вкусу.

Мясо варят, режут небольшими кубиками, добавляют нарезанные кубиками сваренные вкрутую яйца и соленые огурцы, очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки, перец, соль, поливают соусом-майонезом, смешанным с бульоном и сметаной (661), перемешивают, кладут в салатник и украшают дольками яйца и листьями зеленого салата.

157. САЛАТ ИЗ МЯСА И ОВОЩЕЙ

На 100 г говядины — 75 г ветчины, 100 г языка, 3 яйца, 2 свеклы, 1 клубень картофеля, 75 г маринованных грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, 1¹/₂ чайной ложки готовой горчицы, 1 чайную ложку сахара.

Сваренные мясо и язык, а также ветчину мелко нарезают и смешивают с очищенными, нарезанными вареными картофелем и свеклой, маринованными грибами. белками яиц и заливают яично-горчичной подливой.

Приготовление подливы. Вареные желтки тщательно растирают с сахаром, готовой горчицей и солью с добавлением растительного масла. Полученную массу разводят уксусом, непрерывно размешивая. Во избежание скорого скисания продуктов, их смешивают охлажденными.

158. ЗАЛИВНОЕ ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА

На 1 кг говядины — 150 г сала, 1 ножку, 1 луковицу, 1 морковь, по ¹/₂ корня петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 8—10 г желатина на 1 стакан бульона, перец, соль — по вкусу, лавровый лист.

Большие куски мяса (1—1,5 кг) зачищают, шпигуют кусочками сала, нарезанными в виде брусочков, и обжаривают. Потом добавляют разрезанную вдоль телячью или свиную ножку, нарезанные морковь, петрушку, сельдерей и обжаривают все вместе. В посуду с обжаренным мясом и овощами кладут соль, душистый перец, лавровый лист, вливают бульон или воду с таким расчетом, чтобы было покрыто мясо, и тушат до готовности.

От костей ножек отделяют мясо и вместе со сваренными кореньями протирают через сито, заливают соком, в котором тушилось мясо, добавляют размоченный желатин, хорошо размешивают, доводят до кипения и процеживают.

Тушеное мясо нарезают тонкими ломтиками, кладут в глубокое блюдо, заливают подготовленной жидкой массой и охлаждают.

159. ЗАВИВАНЕЦ МЯСНОЙ С ЯИЧНИЦЕЙ

На 1 кг говядины — 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ломтика булки, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ст. ложки сухарей, ¹/₂ стакана молока, соль, перец — по вкусу

Для фарша: 2 яйца, 1—2 вареные моркови, ¹/₂ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу.

Подготовленную говядину пропускают через мясорубку, добавляют размоченную в молоке булку, пассерованный на сливочном масле лук и вторично пропускают через мясорубку. После этого кладут яйцо, молотый перец, соль, сметану и все хорошо перемешивают.

Подготовленные для фарша яйца взбивают со сметаной, добавляют нарезанную вареную морковь, солят и жарят яичницу.

Мясную массу раскладывают на доске толстым слоем, кладут на нее начинку — яичницу, свертывают валиком, заделывают концы и край, кладут на противень, смазанный жиром, поверхность смазывают взбитым яйцом, посыпают сухарями, прокальвают в 2—3 местах и жарят в духовом шкафу 1—1,2 часа. Охлажденный завиванец перед подачей на стол нарезают ломтиками и укладывают на блюдо.

160. ШАРИКИ МЯСНЫЕ ЗАЛИВНЫЕ

На 500 г мяса с костями — по $\frac{1}{4}$ корня моркови, петрушки, сельдерея, $1\frac{1}{2}$ луковицы, 8—10 желатина на 1 стакан бульона, 3 ст. ложки сливочного мас. 2 ст. ложки сметаны, перец, лавровый лист, соль — по вкусу.

Вареное мясо вместе с поджаренным луком два раза пропускают через мясорубку, добавляют сметану, соль, перец, слегка подогревают, смешивают с растертым добела сливочным маслом и разделяют небольшие шар

Бульон, в котором варилось мясо вместе с костями и кореньями, процеживают, солят, смешивают с размоченным желатином, разведенным бульоном, наливают небольшим слоем в металлическую форму или салатник, дают застыть, украшают нарезанной вареной морковью, кружочками сваренных вкрутую яиц, кладут мясные шарики и заливают доверху оставшимся бульоном.

После того как бульон застынет, форму погружают на короткое время в горячую воду и содержимое опрокидывают на мелкую тарелку.

161. СТУДЕНЬ ГОВЯЖИЙ

На 1 кг студня — 1,5 кг говяжьей головы, 0,5 кг говяжьей ноги, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 2 зубка чеснока, 1 лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Обработанные говяжью ногу и голову промывают, рубят, заливают холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) и варят при слабой кипении 6—8 часов, периодически снимая жир. За 30—40 минут до готовности добавляют очищенные и на-

резанные морковь, петрушку и лук, лавровый лист, перец, соль. Сваренные субпродукты охлаждают, отделяют мякоть, мелко рубят ее или пропускают через мясорубку, соединяют с бульоном и дают прокипеть 5—10 минут. После охлаждения до комнатной температуры студень разливают в тарелки или формы и оставляют до полного застывания.

162. ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 кг говядины — 5 шт. моркови, $\frac{1}{2}$ кг картофеля, 200 г свежей капусты, 4 луковицы, 150 г хрена, по 1 ст. ложке сухарей и пшеничной муки, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1—2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, 2 стакана бульона, 1 чайную ложку сахара, соль — по вкусу.

Подготовленное мясо отделяют от костей и варят с добавлением лука и моркови до готовности. Мясо режут по 2—3 куска на порцию, а бульон процеживают.

Очищенные мелкие луковицы и нарезанный кубиками очищенный картофель варят в бульоне. Морковь нарезают кубиками, свежую капусту — шашками (квадратиками) и припускают.

Хрен натирают, слегка обжаривают на масле, поливают уксусом, перемешивают и выпаривают до $\frac{1}{3}$ первоначального объема, затем добавляют слегка обжаренный на сливочном масле мелко рубленный лук, бульон, сметану, сахар, соль, перемешивают и хорошо уваривают.

Нарезанное мясо укладывают на небольшие из белого металла сковороды или в сотейник вместе с отваренными картофелем, луком, припущенными морковью и капустой, все заливают подливой из хрена и сметаны, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и ставят в духовку, чтобы зарумянилось.

163. ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ГРИБАМИ

На 1 кг говядины (без костей) — 60 г сушеных или 160 г свежих грибов, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 корень моркови, 1 ст. ложку сухарей, 1 ст. ложку сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, соль — по вкусу.

Для гарнира: 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла.

Говядину вместе с костями варят с добавлением лука, петрушки и моркови до готовности, режут небольшими ломтиками, а бульон процеживают.

Очищенный лук и вареные сушеные или свежие грибы мелко нарезают, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют

пассерованную муку, сметану, все хорошо смешивают и заправляют мелко нарезанной зеленью петрушки, маслом и солью. Нарезанное мясо кладут в смазанный сливочным маслом сотейник попеременно с грибной подливой, заливают оставшейся подливой, посыпают сухарями и ставят в духовку зарумяниться. Говядину подают на стол с жареным картофелем.

164. ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С ХРЕНОМ

На 1 кг говядины — 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1 корень хрена, 1 луковицу, по 1 корню моркови и петрушки, 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла.

Вареное мясо режут ломтиками, кладут в смазанный сливочным маслом сотейник или кастрюлю с широким дном, заливают сметаной, смешанной с тертым хреном, сырыми яйцами и солью, и ставят в духовку, чтобы зарумянить. Говядину подают на стол с отварным картофелем, заправленным сливочным маслом и посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

165. ГУЛЯШ

На 500 г говядины — 1 луковицу, 2 ст. ложки томата-пюре, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки свиного топленого жира (салец), соль, перец — по вкусу, лавровый лист, зелень.

Говядину, свинину или баранину режут кубиками по 25—30 г, солят, обжаривают с жиром, заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассерованный томат-пюре и тушат почти до готовности (1—1,5 часа). Затем бульон сливают, процеживают и готовят на нем соус с мукой, поджаренной до светло-коричневого цвета. В соус добавляют пассерованный мелко нарезанный репчатый лук, кладут перец, лавровый лист, сметану, заливают им мясо и тушат при слабом кипении 15—20 минут. Гуляш можно приготовить и без сметаны.

Гуляш подают на стол с жареным или отварным картофелем, отварными макаронами, вермишелью, лапшой, рисовой кашей и посыпают мелко нарезанной зеленью.

166. БИГОС С ЯБЛОКАМИ

На 500 г говядины или свинины — 150 г ветчины, 2 ст. ложки салеца, 800 г белокочанной капусты, 1 луковицу, 200 г свежих яблок, 100 г помидоров, соль, перец — по вкусу.

Говядину или свинину отделяют от костей, режут порционными кусками, солят, посыпают перцем и кладут в посуду с разогретым жиром. Поверх мяса кладут нарезанную тонкими ломтиками ветчину, нарезанные соломкой свежую белокачанную капусту, репчатый лук, нарезанные дольками очищенные свежие яблоки, помидоры, добавляют бульон и тушат до готовности.

167. ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 кг говядины — 5 шт. моркови, 1 корень петрушки, 1 луковицу, 2 ст. ложки смальца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Для гарнира: 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла.

Говядину крупным куском солят, держат 1 час в холодном месте, потом кладут в сотейник или кастрюлю с хорошо разогретым жиром, обжаривают со всех сторон до румяного цвета, подливают бульон и тушат 1 час. Потом добавляют перец, очищенные, нарезанные кружочками морковь, петрушку и репчатый лук, тушат до готовности и мясо нарезают порционными кусками.

Поджаренную до светло-коричневого цвета муку разводят соком с овощами и жиром, в котором тушилась говядина, и хорошо проваривают. Готовую говядину подают на стол с жареным картофелем и поливают подготовленной подливой с овощами.

168. ДУШЕНИНА С ПОЧКАМИ

На 1 кг говядины — 200 г почек, 2 ст. ложки смальца, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, перец, соль — по вкусу, лавровый лист, зелень.

Подготовленные крупные куски говядины жарят до румяного цвета вместе с очищенными и нарезанными морковью, петрушкой и луком. На дно сотейника или кастрюли кладут мелко нарубленные кости, подготовленные и нарезанные ломтиками почки, лавровый лист, перец, обжаренное мясо, вливают бульон или воду так, чтобы было покрыто мясо, и тушат до готовности. Готовую душенину режут ломтиками (по 2—3 шт. на порцию), раскладывают на тарелки, сверху кладут почки, поливают соком, в котором тушилось мясо, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Душенину подают на стол с жареным картофелем.

169. ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 кг говядины — 2 ст. ложки жира, $\frac{1}{2}$ кг чернослива, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, 1 ст. ложку муки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 5 гвоздик, $\frac{1}{3}$ чайной ложки корицы, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, соль — по вкусу.

Говядину режут кусками (по 200—250 г), солят, обжаривают до румяного цвета на сковороде, перекладывают в сотейник или кастрюлю, добавляют пассерованные с жиром лук и томат-пюре, заливают небольшим количеством бульона и тушат 20—30 минут.

Пассерованную муку разводят бульоном, вместе с промытым черносливом кладут в посуду с мясом и тушат до готовности. После этого добавляют уксус, гвоздику, корицу, сахар и продолжают тушить еще 10—15 минут.

Готовую говядину подают с черносливом и поливают соусом, в котором она тушилась.

170. ЖАРКОЕ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 1 кг мяса — 80 г сала, 2 ст. ложки смальца, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, $1\frac{1}{2}$ кг квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 стакана бульона или воды, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Крупные куски мяса ($1—1\frac{1}{2}$ кг) шпигуют салом, кладут в сотейник или кастрюлю; добавляют часть предусмотренного рецептурой смальца, обжаривают до румяного цвета, добавляют мелко нарезанные пассерованные лук, морковь и петрушку, подливают бульон или воду и тушат до готовности.

Готовое мясо нарезают небольшими кусочками. Пассерованную муку разводят соком, в котором тушилось мясо, добавляют горячий бульон или воду, проваривают и протирают через сито вместе с овощами.

Отжатую от рассола квашеную капусту тушат с добавлением смальца до готовности и заправляют обжаренным луком, перцем, лавровым листом и частью подготовленной подливой.

На дно сотейника укладывают нарезанное кусочками сало, а на него — попеременно несколькими слоями капусту и мясо, заливают оставшейся подливой и тушат 15—20 минут.

171. ГОВЯДИНА В СМЕТАНЕ

На 1 кг говядины — 1 луковицу, по 1 корню моркови, петрушки и пастернака, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки смальца, соль, перец — по вкусу, лавровый лист, зелень.

Крупный кусок говядины (1—1,5 кг) обжаривают со всех сторон до румяного цвета, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют нарезанные морковь, пастернак, петрушку и лук, а также лавровый лист, перец, соль, заливают бульоном или водой, ставят в духовку и тушат под закрытой крышкой почти до полной готовности.

Потом говядину заливают сметаной и тушат еще несколько минут. Говядину нарезают кусками (2—3 на порцию), а бульон со сметаной и кореньями, в котором она тушилась, протирают через сито и доводят до кипения.

При подаче на стол на тарелку кладут кусочки говядины, жареный картофель, поливают сметанной подливой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

172. ДУШЕНИНА ПОСПИЛЬНАЯ

На 1 кг говядины — 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки смальца, 1,5 кг картофеля, 5 луковиц, 1/2 корня сельдерея, чеснок, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленное мясо отбивают специальным молотком, нарезают ломтиками, солят, посыпают перцем, обваливают в муке, обжаривают с обеих сторон до румяного цвета и укладывают на дно сотейника в один ряд.

Очищенный сырой картофель нарезают кружочками, добавляют нарезанные лук и сельдерей, душистый перец, соль, все хорошо смешивают и укладывают слоем на мясо. Поверх овощей кладут нарезанное мясо, а на него — овощи. Так укладывают два-три раза с расчетом, чтобы сверху был картофель, заливают все бульоном, сваренным из костей (1), и тушат до готовности. При подаче на стол душенину в тарелках посыпают мелко нарезанным чесноком и зеленью петрушки.

173. ГОВЯДИНА ДУХОВАЯ

На 500 г говядины — 800 г картофеля, 2 моркови, 1 луковицу, 1 корень петрушки, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку томат-пюре, 1 1/2 ст. ложки жира, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Говядину нарезают порционными кусками, отбивают, солят, посыпают перцем, обсыпают мукой, обжаривают каждый кусок, складывают в сотейник или кастрюлю вместе с жиром и соком, добавляя воду, пассерованный с жиром томат-пюре и тушат

под закрытой крышкой 30 минут. После этого кладут обжаренный картофель, пассерованные морковь и петрушку, перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности на слабом огне.

174. ОЛАДЬИ МЯСНЫЕ

На 300 г говядины — 2 яйца, 80 г молока или воды, соль, перец — по вкусу, 1—2 ст. ложки жира для жарения, 1 ст. ложку сливочного масла для поливки, зелень.

Мясо отделяют от костей, два раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, затем в фарш добавляют взбитые яйца, воду или молоко, соль, перец, все тщательно перемешивают, после чего массу выкладывают порциями на раскаленную с жиром сковороду и обжаривают с двух сторон. Для доведения до полной готовности оладьи на 10 минут ставят в духовку. При подаче на стол горячие оладьи поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

175. ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С ОВОЩАМИ

На 500 г говядины — $\frac{1}{2}$ кг картофеля, 3 моркови, $\frac{1}{2}$ кг свежей капусты, $1\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса, 1 ст. ложку сухарей, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Очищенный лук нарезают соломкой, пассеруют на сливочном масле, добавляют пропущенное через мясорубку мясо, сметану, соль и хорошо размешивают. Картофель, морковь, свежую капусту очищают, нарезают соломкой и отваривают в подсоленной воде.

Подготовленное мясо укладывают в сотейник или кастрюлю слоями вместе со смешанными вареными овощами, заливают томатным соусом (653), посыпают сухарями и запекают в духовке 30—45 минут.

176. ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г говядины — 1 луковицу, 1 кг картофеля, 2—3 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке муки, уксуса и томата-пасты, соль и перец — по вкусу, зелень.

Говядину без костей варят и нарезают небольшими ломтиками. Очищенный картофель промывают, варят в подсоленной воде, немного охлаждают и нарезают кружочками.

Приготовление соуса. Репчатый лук нарезают полукольцами, пассеруют на сливочном масле, добавляют муку и пассеруют ее до светло-желтого цвета. Лук с мукой разводят бульоном, кладут отдельно спассерованную томат-пасту, соль, перец, вливают уксус и проваривают 15 минут.

В кастрюлю или сотейник вливают немного томатного соуса, кладут подготовленное мясо, а на него — картофель, вливают оставшийся соус и запекают в духовке 30—45 минут. При подаче на стол запеканку посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

177 ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И ПШЕНОМ

На 500 г говядины — 300 г печени, 1 стакан пшена, 1 луковицу, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку маргарина или другого жира, 2 ст. ложки сухарей, 1 стакан томатного соуса, соль, перец — по вкусу.

Варят пшеничную вязкую кашу, охлаждают, заправляют сливочным маслом, взбитыми яйцами, солят, перемешивают и делят на две равные части.

Говядину отделяют от костей, варят или тушат до готовности, пропускают вместе с вареной печенью через мясорубку, заправляют солью, перцем и жареным луком.

В посуду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, кладут часть пшенной каши, разравнивают, кладут слой мясного фарша, сверху — вторую часть каши, разравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче на стол к запеканке дают томатный соус (653).

178. ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И СВЕКЛЫ

На 500 г говядины — 1 кг свеклы, 1 яйцо, 4 чайные ложки муки, 2—3 ст. ложки жира, 1 ст. ложку сухарей, 2—3 ст. ложки сливочного масла или 1 стакан сметанного соуса с хреном, соль, перец — по вкусу.

Говядину отделяют от костей, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с протертой вареной свеклой, яйцом, смешанным с мукой, солью, перцем, хорошо перемешивают,

укладывают в смазанную жиром и посыпанную сухарями посуду, разравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают.

Запеканку подают на стол со сливочным маслом или со сметанным соусом с хреном (662)

179. ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА, СВЕКЛЫ И КРУПЫ

На 650 г говядины — 700 г свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана риса или пшена, 2—3 ст. ложки жира, 2 чайные ложки муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Пропущенное через мясорубку мясо обжаривают на жире, добавляют немного воды и доводят до готовности.

Сваренную в кожуре свеклу очищают, натирают на терке, смешивают с вязкой рисовой или пшенной кашей и яйцами, смешанными с мукой, и часть этой массы кладут небольшим слоем в смазанную жиром посуду, а на нее — слой подготовленного мяса, потом опять слой свеклы с кашей, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают. Запеканку подают на стол со сметаной.

180. ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ

На 1 кг говядины — по 1 корню моркови и петрушки, 2—3 луковицы, $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку сухарей, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 кг картофеля, соль, перец — по вкусу, зелень.

Говядину отваривают с добавлением моркови, петрушки и $\frac{1}{2}$ луковицы до готовности, нарезают тонкими ломтиками, кладут в сотейник или кастрюлю и посыпают перцем.

Лук очищают, нарезают соломкой, заливают сметаной, тушат до готовности, заправляют сливочным маслом и солью, кладут на подготовленное мясо, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и ставят в духовку зарумяниться.

Бульон процеживают и используют для приготовления первого блюда. Говядину подают на стол с отварным картофелем и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ ГОВЯДИНЫ

Мясо жарят тремя способами: крупным куском (1—3 кг), порционными кусками и мелко нарезанными кусочками.

181. ЖАРКОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ (ростбиф)

Мясо (крупные куски вырезки, спинной или поясничной части говядины) обмывают, срезают сухожилия, солят, обжаривают на сковороде с разогретым жиром до образования румяной корочки, ставят в духовку и жарят до готовности.

Обжаренное мясо нарезают ломтиками поперек волокон, кладут на тарелку вместе с гарниром (жареный или отварной картофель, картофельное пюре, настроганный хрен), поливают соком, образовавшимся при жаренье, и растопленным сливочным маслом. Рядом с гарниром кладут соленый или консервированный огурец.

182. МЯСО, ЖАРЕННОЕ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ (бифштекс натуральный)

На 500 г говядины — 2—3 ст. ложки смальца, 1 корень хрена, соль, перец — по вкусу.

Подготовленное мясо (говяжью вырезку) нарезают на порционные куски толщиной 20—30 мм (100—120 г), слегка отбивают их, посыпают солью, перцем и жарят на жире с обеих сторон в течение 7—15 минут, в зависимости от желаемой степени прожаривания (слабопрожаренное, среднепрожаренное или полностью прожаренное мясо).

При подаче на стол к мясу на гарнир дают жареный картофель, строганный хрен и поливают соком и жиром, полученным при жаренье мяса. Приготовленное мясо можно подавать с яйцом, которое кладут на каждый кусок в виде яичницы-глазуньи (бифштекс с яйцом).

183. ГОВЯДИНА В СУХАРЯХ (ромштекс)

На 500 г говядины — 4 ст. ложки сухарей, 1 яйцо, 2 ст. ложки смальца, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Подготовленное мясо (внутреннюю или верхнюю часть задней ноги, толстый край) нарезают кусками толщиной 10—12 мм, отбивают до толщины 7—8 мм, посыпают солью и перцем, смачивают во взбитом яйце, обваливают в сухарях с обеих сторон и жарят до полной готовности (10—12 минут) на сковороде с небольшим количеством жира.

При подаче на стол говядину поливают растопленным сливочным маслом. Для гарнира берут жареный или вареный в молоке картофель или овощной гарнир (вареные, заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную тонкими дольками).

184. МЯСО ЖАРЕНОЕ С ЛУКОМ

(бифштекс с луком)

На 500 г говядины — 4 луковицы, 2—3 ст. ложки смальца, соль, перец — по вкусу.

Мясо (вырезку) нарезают на порционные куски толщиной 20—30 мм, сильно отбивают, чтобы получить более тонкий и широкий кусок, посыпают солью, перцем и жарят в хорошо разогретом жире до желаемой степени прожаривания. Отдельно поджаривают в большом количестве жира нарезанный кольцами лук. При подаче на стол на мясо кладут лук и поливают соком и жиром, полученными при жаренье мяса. На гарнир используют жареный картофель.

185. БЕФ-СТРОГАНОВ

На 1 кг говядины — 3 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложку муки, 2 ст. ложки томата-пасты, соль, перец — по вкусу, зелень.

Мякоть говядины (филейную часть, тонкий край, верхнюю или внутреннюю часть задней ноги) разрезают поперек волокон на куски толщиной $1\frac{1}{2}$ —2 см, отбивают до толщины 5—8 мм, нарезают продолговатыми кусочками длиной 3—4 см, посыпают солью, перцем и поджаривают на хорошо разогретом сливочном масле со всех сторон до румяного цвета. Добавляют мелко нарезанный, слегка обжаренный лук, посыпают мукой и, помешивая, прожаривают на слабом огне 2—3 минуты; вливают сметану, разведенную томат-пасту и дают прокипеть.

На гарнир подают жареный картофель и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

186. ПОЛЯДВИЦА

На 1 кг вырезки или тонкого края — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1¹/₂ кг картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла для жаренья картофеля, соль — по вкусу, зелень.

Подготовленную вырезку или тонкий край говядины солят, обсыпают мукой, обжаривают на хорошо разогретом сливочном масле до румяного цвета и ставят в духовку на 20—25 минут дожариваться. Готовую говядину нарезают поперек волокон тонкими ломтиками и подают на стол с жареным картофелем, поливая соком и жиром, в котором жарилось мясо, и посыпая мелко нарезанной зеленью петрушки.

187. ГОВЯДИНА В ГОРШОЧКАХ С ГРИБАМИ*

На 500 г говядины (без костей) — ³/₄ ст. ложки смальца (для обжаривания мяса), по 1 корню моркови, петрушки, 1¹/₂ луковицы, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку томата-пюре, ³/₄ стакана сметаны, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, 1 кг картофеля, 1¹/₂ ст. ложки смальца для обжаривания картофеля, 1¹/₂ стакана смеси грибного бульона с мясным соком, соль, перец — по вкусу, зелень.

Для теста (крышки на горшочек) — 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 чайную ложку сахара, щепотку соли, ¹/₂ ст. ложки растительного масла или маргарина.

Говядину нарезают кусочками, посыпают солью, перцем, обжаривают, кладут в сотейник, добавляют нарезанные дольками морковь, петрушку, лук, заливают бульоном и тушат до полной готовности.

Подготовленные свежие или сушеные грибы варят, шинкуют и слегка обжаривают с луком.

Очищенный картофель нарезают дольками, обжаривают и для доведения до готовности ставят на 15—20 минут в духовку. В горшочки кладут готовый картофель, тушеное мясо, сверху — грибы с жареным луком, заливают подготовленным соусом, посыпают зеленью петрушки, укропа и запекают. Перед запеканием горшочки можно закрыть тестом.

Приготовление соуса. Муку поджаривают до румяного цвета, томат пассеруют, соединяют с мукой, разводят соком, в котором тушилось мясо, и грибным бульоном, нагревают до кипения, кладут сметану, проваривают и заправляют перцем.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

БЛЮДА ИЗ МЯСНОЙ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ И НАТУРАЛЬНОГО ФАРША

Для котлетной массы используют главным образом шею, лопатку, пашину, а также все мелкие куски и обрезки. Мясо моют, очищают от сухожилий, нарезают мелкими кусками и пропускают через мясорубку.

Измельченное мясо перемешивают с черствым белым хлебом без корки, заранее замоченным в холодной воде или молоке, добавляют молотый перец и соль, перемешивают и снова пропускают через мясорубку. Черствый белый хлеб придает изделиям пышность, сочность и мягкость, а свежий — неприятную клейкость. Если котлетная масса получается сухой, добавляют мясной бульон, молоко или воду. Для рубленых изделий на 1 кг мяса берут 200 г белого хлеба, $\frac{3}{4}$ стакана холодной воды или молока.

Если в котлетную массу кладут репчатый лук, его целесообразно натереть на мелкой терке, а не пропускать через мясорубку. Измельчать на мясорубке можно мелко нарезанный и слегка поджаренный лук. Измельченные продукты необходимо хорошо смешивать.

Котлеты получаются сочными при добавлении к нежирной говядине внутреннего свиного сала или смальца.

При использовании жирного мяса рубленые изделия сильно «ужариваются», то есть уменьшаются в размере и, кроме того, становятся рыхлыми.

188. ФАРШ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

На 250 г мякоти — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 1 луковицу, 2 ст. ложки бульона, 1 чайную ложку муки, соль, перец — по вкусу.

Сваренное мясо отделяют от костей и пропускают через мясорубку. Репчатый лук очищают, мелко нарезают, обжаривают на сливочном масле, добавляют пшеничную муку, мясной бульон, доводят до кипения, слегка помешивая, соединяют с мясным фаршем, солят, добавляют молотый перец, зелень укропа и хорошо перемешивают. Фарш используют для начинок разных овощей и запеканок.

189. ФАРШ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА С РИСОМ

На 400 г мяса (без костей) — 2 яйца, 3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу.

Отделенное от костей и пропущенное через мясорубку вареное мясо соединяют с отварным рисом, рублеными вареными яйцами и растительным маслом, солят, посыпают перцем и хорошо размешивают. Фарш используют как начинку для овощей и голубцов (377).

190. ФАРШ ИЗ ВАРЕНОЙ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦАМИ

На 400 г мяса без костей — 2 яйца, 1¹/₂ ст. ложки жира, 1 луковицу, 1 ст. ложку бульона, соль, перец — по вкусу, зелень.

Говядину варят, отделяют от костей, пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный поджаренный на жире репчатый лук, смешивают, прожаривают все вместе, помешивая, добавляют вареные рубленые яйца, соль, перец, мелко нарезанный укроп, бульон (для сочности) и хорошо перемешивают. Фарш используют для мучных изделий.

191. ФАРШ ИЗ СЫРОЙ ГОВЯДИНЫ

На 400 г мяса (без костей) — 1¹/₂ ст. ложки жира, 2 яйца, 1 луковицу, 1 ст. ложку бульона, соль, перец — по вкусу.

Говядину очищают от пленок, промывают, нарезают кусочками, пропускают через мясорубку, обжаривают, смешивают со слегка обжаренным и мелко нарезанным луком, пропускают вновь через мясорубку, добавляют мелко нарезанные яйца, солят, посыпают перцем и хорошо перемешивают. Фарш используют для мучных изделий.

192. СИЧЕНИКИ

На 600 г говядины — 2—3 ст. ложки смальца, 4 яйца, 2 ст. ложки сахарей, 2 луковицы, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную говядину пропускают через мясорубку. Лук очищают, нарезают соломкой, обжаривают на смальце, добавляют

сырые яйца и, помешивая, приготавливают жидкую яичницу; после охлаждения ее соединяют с рубленным мясом, хорошо перемешивают, заправляют солью и перцем, пропускают через мясорубку, формируют круглые или продолговатые сиченики, обваливают в сухарях, обжаривают с обеих сторон и ставят в духовку на 10—12 минут.

193. БИТКИ МЯСНЫЕ ПО-СЕЛЯНСКИ

На 500 г говядины — 1 луковицу в мясо, 1 ст. ложку сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сушеных или 300 г свежих грибов, 3 луковицы для пересыпки битков, 1¹/₂ стакана грибного отвара, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 кг картофеля, 1 ст. ложку сливочного масла для картофеля, соль, перец — по вкусу.

Говядину (без костей) очищают от сухожилий и пленок, промывают, пропускают через мясорубку с крупной решеткой, смешивают с очищенной и нарезанной соломкой луковицей, добавляют соль, перец, хорошо вымешивают, приготавливают шарики, придают им круглую плоскую форму битков, обваливают в муке и обжаривают на сливочном масле.

Половину предусмотренной нормы слегка обжаренного лука кладут на дно сотейника, а на него — половину вареных и обжаренных грибов. Потом на подготовленные биточки кладут оставшиеся обжаренные лук и грибы, заливают их грибным отваром и тушат 10—15 минут. На гарнир приготавливают тушеный в грибном отваре с добавлением томата-пюре и сливочного масла картофель

194. МЯСО РУБЛЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 400 г говядины — 1 луковицу, 100 г сала-шпика, 1 ст. ложку пшеничной муки, 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан воды или бульона, соль — по вкусу.

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку, добавляют нарезанное мелкими кусочками обжаренное с луком сало-шпик, обжаривают на сильном огне, посыпают пшеничной мукой, перемешивают, добавляют воду или бульон и кипятят. В конце добавляют сметану и соль. Рубленое мясо подают с картофельным пюре или отварным картофелем.

195. МЯСО РУБЛЕННОЕ В МОРКОВНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 400 г говядины — 1 луковицу, 1 морковь, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 стакан воды или бульона, 3 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу.

Лук и морковь очищают, нарезают соломкой, добавляют пропущенное через мясорубку мясо, посыпают пшеничной мукой, размешивают, вливают бульон, добавляют томат-пюре, соль, тушат до готовности и в конце добавляют сметану.

196. СИЧЕНИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ НАТУРАЛЬНЫЕ (бифштекс рубленный)

На 400 г говядины без костей — 60 г сала говяжьего или свиного, 2 ст. ложки молока или воды, 1 ст. ложку жира для жаренья, 1 ст. ложку сливочного масла, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленную говядину пропускают через мясорубку вместе с внутренним говяжьим или свиным салом (или салом-шпиком) добавляют соль, перец, воду или молоко, хорошо перемешивают, разделяют биточки округлой формы толщиной до 15 мм и жарят на сковороде с жиром до полной готовности.

Сиченики подают на стол с жареным картофелем или картофельным пюре, поливают разогретым сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

197. СИЧЕНИКИ ПОЛТАВСКИЕ

На 700 г говядины — 50 г сала-шпика, 2 ст. ложки сухарей, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки смальца, 1 кг картофеля, 2 ст. ложки смальца для жаренья картофеля, соль, перец — по вкусу.

Мясо очищают от сухожилий, промывают, два раза пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанные сало-шпик и чеснок, перец, соль, все хорошо перемешивают, добавляя немного воды для сочности, формируют сиченики овальной формы, обваливают в сухарях и жарят на смальце или сливочном масле до готовности. На гарнир подают сваренный в коже, очищенный, а потом поджаренный картофель.

198. СИЧЕНИКИ ТУШЕННЫЕ С НАЧИНКОЙ ИЗ ХРЕНА

На 500 г говядины — 100 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 луковицы, 1 ст. ложку сливочного масла для жаренья лука, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки натертого хрена, 2 ст. ложки сметаны для начинки, 2 ст. ложки сливочного масла для обжаривания сичеников, $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны для заливания, 1 кг картофеля, соль — по вкусу.

Подготовленное мясо нарезают небольшими кусками, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке и отжатый белый хлеб, часть нарезанного слегка обжаренного лука, соль, хорошо перемешивают, вторично пропускают через мясорубку, приготавливают сиченики, начиняют их тертым хреном, слегка поджаренным на масле и смешанным со сметаной, обваливают в муке и жарят до готовности на сливочном масле.

Обжаренные сиченики заливают сметаной и тушат в духовке 8—10 минут.

Сиченики подают на стол с картофельным пюре и поливают сметаной, в которой они тушились.

199. СИЧЕНИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ (бифштекс рубленый с луком)

На 400 г говядины — 60 г сала говяжьего или свиного, 2 ст. ложки молока или воды, 2 ст. ложки жира для жаренья, 3 луковицы, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленные, как указано выше, сырые сиченики кладут в сотейник или сковороду с разогретым жиром, добавляют нарезанный соломкой репчатый лук и жарят до готовности, все время помешивая лук.

При подаче на стол в тарелку на сиченики кладут лук и на гарнир дают отварной картофель, картофельное пюре, макароны, заправленные жиром, и посыпают мелко нарезанной зеленью.

200. ШАРИКИ МЯСНЫЕ, ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ (тефтели)

На 400 г говядины — 80 г пшеничного (белого) хлеба, 5 ст. ложек молока или воды, 1 яйцо, 25 г лука зеленого или репчатого, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки жира для обжаривания, 1 стакан бульона, 1 ст. ложку томата-пасты, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Приготавливают котлетную массу, добавляют в нее слегка обжаренный, мелко нарезанный зеленый или репчатый лук, хорошо смешивают, разделяют массу в виде шариков диаметром 3—4 см, обваливают в муке и обжаривают до румяного цвета. После этого шарики перекладывают в сотейник, добавляют томат-пасту, бульон, лавровый лист, перец, соль и тушат до готовности 20 минут.

При подаче на стол шарики поливают соусом и на гарнир дают отварной рис, гречневую кашу (рассыпчатые), картофельное пюре или жареный картофель (523; 515).

201. СИЧЕНИКИ С НАЧИНКОЙ

(зразы рубленные)

На 400 г говядины — 60 г пшеничного хлеба, 3 луковицы, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложку топленого сала, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст. ложки сухарей, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленную котлетную массу разделяют в форме кружков толщиной 10 мм, кладут на их середину фарш, соединяют края, формируют в виде коротких колбасок, обваливают в молотых сухарях, придают им овально-приплюснутую форму и жарят на сливочном масле.

Приготовление фарша. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджаривают, добавляют рубленные крутые яйца, молотые сухари (1 ст. ложку), соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, все хорошо перемешивают и кладут на подготовленную в виде кружков котлетную массу.

Подают на стол с отварным или жареным картофелем и поливают разогретым сливочным маслом или сметанным соусом.

202. КАРТОФЕЛЬНИКИ С МЯСОМ

На 800 г картофеля — 500 г говядины, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковицу, 2 чайные ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 1/2 стакана грибного соуса, соль, перец — по вкусу.

Картофель очищают, варят, протирают через мясорубку, кладут сырое яйцо, растопленное сливочное масло, соль, перец и, если масса очень густая, добавляют бульон, сметану или сливки, хорошо размешивают, делят на небольшие кружочки, кладут на них

подготовленный фарш, формируют с мукой в виде пирожков и жарят на растительном масле.

Приготовление фарша. Вареное мясо пропускают через мясорубку, смешивают с жареным луком и обжаривают. Картофельники подают на стол с грибным соусом (660).

203. КОЛБАСКИ ЧЕРКАССКИЕ

На 500 г говядины — 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, $1\frac{1}{2}$ стакана сметанно-томатного соуса, соль, перец — по вкусу.

Говядину два раза пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, слегка поджаренным луком, добавляют молоко или воду (1 ст. ложку), хорошо вымешивают, делят на порции, формируют в виде колбасок длиной 12—15 см, диаметром 1,5 см и жарят до готовности. После этого заливают сметанно-томатным соусом (658) и дают прокипеть.

Колбаски подают на стол с жареным картофелем.

204. ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ

На 500 г говядины — 1 кг стручков сладкого перца, 3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, соль, перец — по вкусу, зелень.

Для подливки: по 1 ст. ложке пшеничной муки и сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 стакана мясного бульона, соль — по вкусу.

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку, добавляют слегка обжаренный на сливочном масле мелко нарезанный лук, вареный рис, соль, перец и все хорошо перемешивают.

Стручки зеленого перца промывают, делают на них поперечный разрез, удаляют семена, ошпаривают кипятком в течение 10 минут, дают стечь воде, начиняют подготовленным мясом с рисом, плотно один около другого укладывают в сотейник, заливают томатной подливкой и тушат в духовом шкафу до готовности.

Приготовление подливки. Пшеничную муку пассеруют, разводят мясным бульоном, добавляют сметану, пассерованный томат-пюре и лавровый лист, хорошо размешивают, доводят до кипения, солят, процеживают и заливают перец в сотейнике.

При подаче на стол тушеные стручки перца поливают подливой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

205. БАКЛАЖАНЫ И ПОМИДОРЫ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ

На 500 г говядины — 1,2 кг баклажанов, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 750 г свежих помидоров, 2 луковицы, соль, перец — по вкусу.

Баклажаны обмывают, нарезают кружочками, солят с обеих сторон, дают 1 час полежать, потом промывают, обваливают в муке и жарят на сливочном масле до светло-коричневого цвета.

Говядину пропускают через мясорубку, добавляют слегка обжаренный мелко нарезанный лук, перец, соль, хорошо перемешивают и обжаривают на сливочном масле.

Помидоры обмывают, слегка обжаривают, протирают через сито или дуршлаг и солят.

В сотейник или кастрюлю кладут слоями баклажаны и мясо, повторяя это 3—4 раза, сверху заливают протертыми помидорами и тушат под закрытой крышкой 15—20 минут.

206. КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

На 500 г говядины — 700 г кабачков, 2 ст. ложки риса, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла.

Для подливы: по 1 ст. ложке сливочного масла и пшеничной муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку томата-пюре, $1\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, соль — по вкусу.

Отобранные молодые кабачки (размером не более 7—8 см в диаметре) нарезают поперек на куски длиной 5 см, удаляют мякоть с семенами, варят в подсоленной воде до полуготовности и наполняют начинкой, приготовленной из пропущенного через мясорубку подсоленного мяса, вареного риса и слегка обжаренного лука.

Подготовленные кабачки укладывают в сотейник или кастрюлю, посыпают сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. Подают кабачки с подливой.

Приготовление подливы. Слегка обжаренную пшеничную муку разводят бульоном, добавляют сметану, слегка обжаренный томат-пюре, соль, размешивают, доводят до кипения и процеживают.

207. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

На 500 г говядины — 700 г помидоров, 2 ст. ложки риса, 1 луковицу, 1 чайную ложку сухарей, 1 ст. ложку сливочного масла, соль, перец — по вкусу, зелень.

Для подливки: по 2 чайные ложки пшеничной муки и сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку томата-пюре, $1\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, соль — по вкусу, лавровый лист.

Свежие помидоры средней величины обмывают, срезают верхушки и осторожно удаляют сердцевину с семенами, не нарушая целости помидоров. Подготовленные помидоры солят, посыпают перцем и наполняют начинкой из мяса и риса, приготовленной так же, как и для перца с начинкой. После этого их укладывают в сотейник или на сковороду, смазанную маслом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке в течение 15—20 минут.

При подаче на стол помидоры поливают подливой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Приготовление подливки. Пассерованную муку разводят мясным бульоном, добавляют сметану, пассерованный томат-пюре и лавровый лист, солят, размешивают, доводят до кипения и процеживают.

208. ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ПО-УКРАИНСКИ

На 1 кг говядины — 1,2 кг свежей капусты, 4 ст. ложки риса, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Для подливки: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $2\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, по 1 ст. ложке пшеничной муки и сливочного масла.

Небольшой кочан капусты очищают от верхних листьев, промывают, вырезают кочерыжку, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности 15—20 минут; затем кочан вынимают, охлаждают и разбирают на отдельные листья. С каждого листа срезают утолщенные части или разбивают их секачом.

Мясо пропускают через мясорубку, добавляют припущенный рис, пассерованный репчатый лук, перец, соль, хорошо размешивают, кладут на подготовленные листья капусты, края их свертывают и придают голубцам прямоугольную форму.

Голубцы укладывают в сотейник или кастрюлю, заливают сметанной подливой и тушат в духовке до готовности.

Приготовление подливы. Муку пассеруют на сливочном масле так, чтобы она не изменила цвета, добавляют сметану, размешивают, разводят горячим бульоном, проваривают 8—10 минут на легком огне, солят, процеживают, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

209. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

На 400 г говядины — 75 г белого хлеба, 100 г моркови, $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 2 яйца, соль — по вкусу.

Приготавливают котлетную массу, кладут ее на мокрое полотенце в виде удлинённой лепешки толщиной $1\frac{1}{2}$ см, на середину в длину кладут половинки крутых яиц, а также тонким слоем поджаренную морковь, посыпают мелко нарезанным зеленым или поджаренным репчатым луком, соединяют края полотенца и зашивают края завиванца.

После этого завиванец осторожно перекадывают швом вниз на сковороду или противень, смазанный маслом, смазывают взбитым яйцом, накальвают в нескольких местах вилкой, вливают немного горячей воды или молока и запекают в духовке 30 минут, периодически подливая на сковороду воду.

210. ГОВЯДИНА РУБЛЕНАЯ С НАЧИНКОЙ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ (говяжьи пирожки)

На 250 г говядины и 250 г свинины — 100 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки смальца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки гречневой крупы, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу.

Для подливы: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку муки, $1\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, соль — по вкусу.

Для гарнира: $1\frac{1}{2}$ кг картофеля, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Подготовленную говядину и свинину нарезают кусками и пропускают через мясорубку. Потом добавляют размоченный в молоке слегка отжатым белый хлеб, перец, соль и вторично пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут половину нормы смальца, натертый на терке лук и хорошо перемешивают. Эту массу делят на порции, делают в каждой из них углубление, кладут туда сваренную с остатком смальца гречневую кашу, придают вид пирожка, обжаривают до румяного цвета, заливают подливой и тушат 15—20 минут.

Приготовление подливки. Пшеничную муку пассеруют без изменения цвета, вливают часть бульона, вымешивают, добавляют сметану, соль, остаток бульона, размешивают, хорошо проваривают и процеживают через сито.

Подают на стол с жареным картофелем и поливают подливкой, в которой тушилось блюдо.

БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ



Из телятины приготавливают много разнообразных блюд, особенно хорошим вкусом обладает телятина в отварном виде.

При приготовлении блюд из телятины следует учитывать ее особенность: недоваренная или полупрожаренная телятина обладает неприятным вкусом и плохо усваивается.

Все части телячьей туши, за исключением шеи, достаточно мягки и поэтому пригодны как для отваривания, так и для жаренья. Шею используют для приготовления изделий из рубленого мяса и тушеных блюд из мелко нарезанных кусков мяса.

Высокие вкусовые достоинства отличают холодные заливные блюда из телятины.

211. ЗАВИВАНЕЦ ТЕЛЯЧИЙ ЗАЛИВНОЙ

На 1 кг телятины — 5 яиц, 130 г печени, 130 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 корня моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, 15 г желатина (на 2 стакана телячьего бульона), соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

С разрезанного во всю длину окорока удаляют кости и часть мякоти с внутренней стороны для приготовления фарша. На подготовленный окорок накладывают толстым слоем фарш из печени и размоченного хлеба, сверху кладут разрезанные вдоль вареные яйца, свертывают мясо трубкой, связывают шпагатом, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют очищенные и нарезанные морковь, лук и петрушку, мелко нарубленные кости, соль, перец, лавровый лист, заливают водой до уровня содержимого и варят $1\frac{3}{4}$ —2 часа.

После охлаждения в бульоне завиванец нарезают тонкими кусками, укладывают на блюдо, украшают каждый кусок кусочками вареной моркови и яйца, листочком зелени, заливают приготовленным охлажденным желе и ставят в холодное место.

Приготовление фарша. Срезанную оставшуюся часть мяса смешивают с нарезанной печенью и размоченным в молоке белым хлебом, пропускают два раза через мясорубку и заправляют частью сырых яиц, перцем, солью и разогретым сливочным маслом.

Приготовление желе. В горячем бульоне растворяют замоченный желатин, вводят сырые белки для осветления желе, доводят до кипения, дают отстояться 10—15 минут, процеживают через салфетку и охлаждают.

212. ТЕЛЯТИНА ОТВАРНАЯ

На 500 г телятины — по $\frac{1}{2}$ луковицы, корня моркови и петрушки, $1\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Для приготовления отварной телятины используют преимущественно грудинку и лопатку. Телячью грудинку разрезают на две или больше частей, а мясо лопатки отделяют от костей, свертывают рулетом и перевязывают шпагатом.

Подготовленное мясо кладут в кипящую воду, добавляют очищенные, крупно нарезанные морковь, лук, петрушку, перец горошком, лавровый лист и варят на слабом огне 1— $1\frac{1}{2}$ часа. За 20—30 минут до окончания варки добавляют соль.

Сваренную телятину разрезают на куски, поливают сметанным соусом (657), проваривают и подают на стол с вареным картофелем или рисовой кашей (523).

213. ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ С ПОМИДОРАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

На 1 кг грудинки — 3—4 ст. ложки сливочного масла, 1 кг картофеля, 3 луковицы, 600 г свежих помидоров, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную телячью грудинку крупным куском посыпают солью, поливают жиром и жарят в духовом шкафу.

Картофель и репчатый лук очищают, нарезают небольшими кубиками, жарят отдельно до румяного цвета, затем соединяют, заправляя солью и молотым перцем.

Нарезанную поджаренную грудинку укладывают в сотейник или кастрюлю, сверху кладут поджаренный картофель с луком слоями с обмытыми нарезанными свежими помидорами, поливают соком и жиром, в котором жарилась грудинка, и ставят в горячую духовку на 10—15 минут.

214. ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ С ШАМПИНЬОНАМИ

На 1 кг телячьей грудинки — 1 корень моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы.

Для подливки: $1\frac{1}{2}$ стакана бульона, 1 ст. ложку пшеничной муки, 200 г шампиньонов, 1 луковицу, 2—3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Для гарнира: 2 стакана риса, 1—2 ст. ложки сливочного масла.

Телячью грудинку промывают, варят 40 минут, добавляют соль, очищенные и нарезанные морковь, корень петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы и варят до готовности.

Шампиньоны очищают, промывают, нарезают и жарят на сливочном масле в течение 10—12 минут, добавляют очищенный слегка обжаренный лук, заливают частью приготовленной подливки, тушат до готовности, добавляют остаток подливки, доводят до кипения и заправляют солью и сливочным маслом.

Готовую грудинку подают с рисовой рассыпчатой кашей (523), поливают подливкой с поджаренными шампиньонами и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление подливки. Пшеничную муку пассеруют, разводят бульоном, в котором варилась грудинка, хорошо проваривают, процеживают и заправляют сметаной.

215. ЗАВИВАНЕЦ ТЕЛЯЧИЙ ЖАРЕНЫЙ

На 1 кг телячьей лопатки — 2 ст. ложки смальца, 4 яйца, 70 г сала-шпика, 70 г вареной ветчины (окорока), 4 зубка чеснока, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки, соль, перец — по вкусу, зелень.

Для гарнира: 1 кг картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 ст. ложку сливочного масла.

Мякоть телячьей лопатки слегка отбивают, посыпают солью и перцем, кладут по длине куска мяса нарезанные полосками сало-шпик и ветчину, разрезанные вдоль на четыре части сваренные вкрутую яйца, свертывают мясо рулетом, обвязывают шпагатом, натирают чесноком, обсыпают пшеничной мукой и обжаривают на смальце до получения румяной корочки.

Обжаренный завиванец кладут в сотейник, подливают немного воды или бульона, тушат до готовности под закрытой крышкой, удаляют шпагат, нарезают на порции и подают на стол с картофельным пюре, политым разогретым сливочным маслом, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

216. КРУЧЕНИКИ ТЕЛЯЧЬИ

(зразы)

На 1 кг телятины — 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Для начинки: $\frac{1}{4}$ стакана риса, 1 луковицу, 1 вареное яйцо, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную телятину нарезают на тонкие ломтики, слегка отбивают, солят, посыпают перцем, на каждый ломтик кладут начинку, приготовленную из отваренного риса, слегка поджаренного на масле мелко нарезанного лука, рубленых яиц, заправленных солью и перцем, свертывают, перевязывают ниткой, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон на смальце или сливочном масле.

Подготовленные крученики кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют бульон, сметану, перец и тушат до готовности.

Крученики подают на стол с половинками поджаренных помидоров или тушеными грибами.

217. ЖАРКОЕ ИЗ РУБЛЕННОЙ ТЕЛЯТИНЫ

(рулет)

На 1 кг телятины — 200 г белого хлеба, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 2 ст. ложки сухарей, соль, перец — по вкусу.

Обмытую и очищенную от пленок телятину нарезают кусками, пропускают через мясорубку, кладут размоченный в молоке черствый белый хлеб, соль, перец, сырое яйцо, растопленное сливочное масло, немного бульона и хорошо перемешивают. Из подготовленной массы формируют продолговатый батон, кладут его на противень, смазывают яйцом, посыпают сухарями, прокалывают вилкой в нескольких местах и жарят в духовке 1—1 $\frac{1}{2}$ часа.

Жаркое подают на стол с овощным рагу и поливают прогретым соком, в котором жарилось мясо, с добавлением сметаны.

218. ТЕЛЯТИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

(рагу)

На 1 кг телятины (грудинка, лопатка, шея) — 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 3 корня моркови, 2 корня петрушки, 1 луковицу, 600 г картофеля, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу, зелень.

Обмытую телятину разрубают на небольшие куски вместе с костями, поджаривают на смальце или сливочном масле, посыпают солью, перцем, мукой и продолжают поджаривать.

Поджаренное мясо кладут в сотейник или кастрюлю, наливают бульон и тушат до полуготовности. Затем добавляют нарезанные дольками и поджаренные картофель, морковь, петрушку и репчатый лук, вливают сметану и тушат до готовности.

При подаче на стол телятину посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ



Баранину главным образом варят, жарят и тушат; корейку и заднюю ногу используют для жаренья; лопатку, грудинку и пашину — для варки, тушения, супов и рубленых изделий.

Баранина часто имеет неприятный запах, который можно удалить, добавив лук или кусочек имбиря.

219. БАРАНИНА ОТВАРНАЯ В СОУСЕ

На 1 кг баранины — 2 луковицы, по 1 корню моркови и петрушки, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1 зубок чеснока, 2 стакана томатного соуса, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Грудинку и лопатку варят $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ часа (в зависимости от возраста) с добавлением очищенных и промытых крупно нарезанных моркови, петрушки и лука. В конце варки солят и кладут лавровый лист и перец.

Следует учитывать, что переваренное мясо теряет свой вкус. Из сваренной баранины удаляют кости, разрезают ее на куски, добавляют поджаренный на сливочном масле лук, растертый с солью чеснок, заливают томатным соусом (653) и тушат 10—15 минут.

Подают на стол с вареным картофелем, макаронами или с рассыпчатой гречневой кашей.

220. БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ С ФАСОЛЬЮ

На 1 кг баранины — $1\frac{1}{2}$ стакана фасоли, $2\frac{1}{2}$ ложки смальца или сливочного масла, 2 луковицы, соль, перец — по вкусу.

Из подготовленной баранины (окорока) удаляют кости, жарят ее в духовом шкафу, и когда мясо пустит сок, его посыпают солью и перцем, кладут с одной стороны очищенный и нарезанный кружочками репчатый лук, а с другой — сваренную фасоль и жарят до готовности, поливая через каждые 5—6 минут соком и жиром, в котором жарилась баранина.

Нарезанную баранину подают на стол с фасолью и поливают соком, образовавшимся при обжаривании.

221. ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ

На 500 г баранины — 1 ст. ложку смальца, 80 г сала, 5 зубков чеснока, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку сливочного масла для жаренья лука, 2 стакана бульона, 1 стакан фасоли, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу, зелень.

Из обмытой баранины удаляют кости, шпигуют салом, натирают толченым чесноком с солью, обжаривают на смальце или сливочном масле до образования светло-коричневой корочки, складывают в сотейник, заливают бульоном, сваренным из поджаренных костей баранины, или водой, добавляют жир и тушат до готовности.

Пассерованную пшеничную муку разводят соком, в котором тушилась баранина, добавляют бульон, соль, перец, варят, приготовленную подливу процеживают, заливают ею баранину и доводят до кипения.

Перебранную и промытую фасоль замачивают, варят до готовности и отцеживают отвар. Очищенный мелко нарезанный лук жарят на сливочном масле, добавляют томат-пюре, жарят еще 4—5 минут, разводят отваром от фасоли ($\frac{1}{2}$ стакана), дают закипеть, заправляют вареную фасоль, солят и хорошо прогревают.

Нарезанную тонкими кусочками баранину подают на стол с вареной заправленной фасолью, поливают подливой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

222. ЖАРКОЕ СТЕПНОЕ ИЗ БАРАНИНЫ

На 600 г баранины — 1 ст. ложку муки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки смальца или сливочного масла, 2 луковицы, 3 корня моркови, по 1 корню сельдерея, петрушки, $1\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Обмытую баранью грудинку разрезают на куски, посыпают перцем, солью, мукой и обжаривают со всех сторон на смальце или сливочном масле.

Очищенные и нарезанные большими кубиками морковь, сельдерей, петрушку и репчатый лук, соль, душистый и горький

перец, лавровый лист смешивают, кладут в сотейник попеременно с обжаренной грудинкой, заливают бульоном, чтобы он только покрыл баранину, и тушат $1\frac{1}{2}$ —2 часа под закрытой крышкой. Жаркое подают на стол с жареным картофелем.

223. ДУШЕНИНА ИЗ БАРАНИНЫ

На 600 г бараньей грудинки или корейки — 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла или смальца, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 кг картофеля, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Мякоть бараньей грудинки или корейки нарезают широкими кусками толщиной 1— $1\frac{1}{2}$ см, солят, посыпают перцем, обкатывают в муке и жарят на хорошо разогретом смальце или сливочном масле.

В сотейник или кастрюлю кладут слой очищенного, нарезанного кружочками или дольками картофеля, смешанного с сырым нарезанным луком, лавровым листом, душистым перцем, солью, на него кладут обжаренную баранину, а сверху — слой картофеля, заливают процеженным бульоном, приготовленным из поджаренных бараньих костей, и тушат до готовности под закрытой крышкой. Готовую баранину можно заправить чесноком.

224. БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 кг баранины — 2—3 ст. ложки смальца или сливочного масла, 300 г чернослива, 2 луковицы, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку сахара, 10 гвоздик, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, $3\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль — по вкусу.

Нарезанную мелкими кусками (40—50 г) мякоть баранины солят, обжаривают на хорошо разогретом смальце или сливочном масле, кладут в сотейник, добавляют нарезанный слегка обжаренный репчатый лук, томат-пюре, заливают небольшим количеством бульона, приготовленного из обжаренных костей, и тушат 20—30 минут.

После этого в сотейник кладут перебранный и промытый чернослив, пассерованную пшеничную муку, разведенную частью бульона, тушат до готовности мяса, подливая по мере надобности бульон, добавляют уксус, корицу, гвоздику, сахар и тушат еще 10—15 минут.

На гарнир к баранине подают чернослив и поливают подливой, в которой она тушилась.

225. БАРАНЬЯ ГРУДИНКА С РИСОМ

На 1 кг баранины — 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан риса, 2 луковицы, 1 корень моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $3\frac{1}{2}$ стакана бульона, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 зубка чеснока, соль, перец — по вкусу.

Баранью грудинку отваривают до полуготовности, добавляя очищенные и нарезанные морковь, петрушку и лук, душистый перец, лавровый лист и соль, отделяют от костей, нарезают кубиками средней величины, смешивают с перебранным и промытым рисом, заливают 2 стаканами бульона, в котором варилась баранина, добавляют очищенный нарезанный репчатый лук, часть взятого сливочного масла, доводят до кипения, ставят в духовой шкаф и тушат до готовности под закрытой крышкой.

При подаче на стол грудинку с рисом поливают подливой, приготовленной из пассерованной муки и бульона, в котором варилась баранина, и заправляют чесноком.

226. БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (ragu)

На 600 г баранины — 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 5 клубней картофеля, 2 корня моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложку пшеничной муки, 3 ст. ложки томата-пюре, $1\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, соль, перец — по вкусу.

Баранину (лопатку, грудинку или шею) промывают, разрубают вместе с костями на куски по 40—50 г, посыпают солью, перцем и обжаривают на смальце или сливочном масле. Обжаренные куски мяса кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют томат-пюре, пассерованную муку, разведенную бульоном, заливают бульоном или водой и тушат 45—60 минут. Затем кладут нарезанные ломтиками и поджаренные с жиром картофель, морковь, лук, петрушку, все перемешивают и тушат $\frac{1}{2}$ часа в духовке под закрытой крышкой до полной готовности овощей.

227. БАРАНИНА С ПШЕНОМ

На 500 г баранины — 1 стакан пшена, 1 луковицу, 40 г сала, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль — по вкусу.

Подготовленную баранину (корейка, окорок, лопатка) нарезают на кусочки по 25—30 г, варят до полуготовности, добавляют

перебранное и промытое пшено, продолжают варить до полной готовности мяса и пшена. В конце варки баранину заправляют салом, измельченным с луком и зеленью петрушки.

228. БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

На 600 г баранины — 2—3 ст. ложки смальца или сливочного масла, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 луковицы, 20 г сушеных грибов, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1½ стакана бульона, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Баранину (лопатку, грудинку) обмывают, разрубаяют вместе с костями на небольшие куски (35—40 г), солят, обжаривают на хорошо разогретом смальце или сливочном масле, добавив в конце жарки томат-пюре. После этого добавляют пассерованный репчатый лук, вареные рубленые грибы, воду и тушат. За 10—15 минут до готовности добавляют пассерованную муку, разведенную охлажденным бульоном, перец и лавровый лист. Готовую баранину заправляют растертым чесноком.

Баранину подают на стол с картофельным пюре и поливают подливой, в которой она тушилась.

229. БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ

На 600 г баранины — 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана фасоли, 1½ стакана сметанно-томатного соуса, 2 ст. ложки сухарей, соль, перец — по вкусу.

Баранину промывают, посыпают солью и перцем, обжаривают на разогретом жире целым куском, нарезают ломтиками, кладут их на глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом, обкладывают вареной фасолью, заливают сметанно-томатным соусом (658), посыпают сухарями, поливают маслом и запекают в духовке 20—30 минут.

230. СИЧЕНИКИ ИЗ БАРАНИНЫ

На 600 г баранины — 100 г пшеничного (белого) хлеба, ½ стакана бульона или воды, 4 ст. ложки молотых сухарей, 2—3 ст. ложки смальца или другого жира, 2 яйца, 3 зубка чеснока, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную баранину нарезают на куски, пропускают через мясорубку, добавляют черствый пшеничный хлеб, размоченный в бульоне или воде, вторично пропускают через мясорубку, заправляют растертым с солью чесноком, перцем, сырыми желт-

ками, хорошо все перемешивают, разделяют массу в виде котлет, смачивают их в яйцах, обваливают в сухарях и жарят на хорошо разогретом сливочном масле до готовности. Сиченики подают на стол с картофельным пюре и поливают жиром, в котором они жарились.

231. ПЕРЕЦ С НАЧИНКОЙ ИЗ БАРАНИНЫ

На 500 г стручков сладкого перца — 300 г баранины, 1 луковицу, 4 ст. ложки риса, 1¹/₂ стакана сметанного соуса с луком, 1 стакан бульона, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Стручки зеленого сладкого перца моют, отрезают верхушки вместе со стеблями и удаляют семена. Потом перец кладут в кипящую подсоленную воду на 2—3 минуты, перекладывают на сито и дают стечь воде.

Подготовленный перец фаршируют начинкой из баранины, укладывают в глубокий сотейник, дно которого смазывают жиром, заливают бульоном и тушат при слабом кипении на плите или в духовке 50—60 минут, заливают сметанным соусом (657) с луком и дают прокипеть.

Приготовление фарша. Мякоть баранины два раза пропускают через мясорубку, кладут измельченный сырой репчатый лук, соль и перец, добавляют отваренный до полуготовности рис и перемешивают.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ



232. КОЛБАСА ДОМАШНЯЯ

На 1 кг свинины — 400 г сала, 8 зубков чеснока, 8 горошин горького перца, 2—3 чайные ложки соли.

Домашнюю колбасу готовят из свинины и сала. Прежде всего подготавливают кишки, которые после забоя хорошо очищают, снимают жир с внешней стороны, промывают в воде несколько раз, выворачивают и вновь хорошо промывают.

Промытые кишки заливают горячей водой, но не кипятком, натирают солью, промывают несколько раз, кладут в холодную воду и держат в ней сутки. Подготовленную кишку проверяют наполнением водой.

Свиное мясо с половиной потребного сала нарезают мелкими кусочками и смешивают вместе с пропущенной через мясорубку второй половиной сала, растертым чесноком, молотым перцем и солью.

Приготовленным фаршем наполняют подготовленные кишки и ставят в холодное место на 5—6 часов, для того чтобы фарш хорошо просолился. После этого колбасу прокалывают в нескольких местах вилкой и жарят ее с салом или с салом и луком. Для длительного хранения колбасу заливают в эмалированной или керамической посуде смальцем.

233. КЕНДЮХ ЖАРЕНый СО СВИНОЙ НАЧИНКОЙ

На 800 г свиного желудка — 500 г свиной грудинки, 200 г свиного окорока, 2 луковицы, 2 яйца, соль и перец — по вкусу.

Жирную свиную грудинку без костей нарезают мелкими кусочками и смешивают с пропущенным через мясорубку свиным нежирным мясом из окорока, сырыми яйцами, мелко нарезанным репчатым луком, солью и перцем. Этим фаршем наполняют очищенный и промытый свиной желудок и жарят в духовке на хорошо разогретом смальце до готовности.

234. ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК

На 1 кг свиных ножек — по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 лавровых листа, 5 горошин горького перца, соль — по вкусу.

Свиные ножки опаливают, удаляют копытца, разрезают вдоль, заливают холодной водой на 2—3 часа, промывают, заливают холодной водой из расчета 1,3 л на 1 кг ножек и дают закипеть на сильном огне. Затем добавляют очищенные и нарезанные морковь, корень петрушки, лук, лавровый лист, перец горошком, соль и варят при слабом кипении до полной готовности ножек. После этого мясо отделяют от костей, процеживают бульон, удалив с него жир, заливают им мясо, дают прокипеть 5—10 минут, разливают в тарелки или специальную форму и охлаждают. Подают со сметанным соусом с тертым хреном (662).

235. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ СВИНОЙ ГОЛЯШКИ

На 1 голяшку — 1 корень моркови, 1 луковицу, 5 горошин перца, соль — по вкусу, лавровый лист.

Голяшку отрубают от свиного окорока, промывают, разрезают вдоль, удаляют кости, солят, посыпают перцем, свертывают рулетом, перевязывают шпагатом и варят вместе с нарезанными морковью и репчатым луком, лавровым листом и перцем горошком до готовности. Завиванец охлаждают в бульоне, отжимают и кладут на него груз.

Перед подачей на стол из завиванца удаляют шпагат, нарезают ломтиками, укладывают на блюдо и украшают зеленью петрушки.

236. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ МЯСА СВИНОЙ ГОЛОВЫ

На 1 свиную голову — 1 язык, 2 яйца, 2 корня моркови.

Для фарша: по 1/2 корня петрушки и моркови, соль — по вкусу, лавровый лист.

Свиную голову средней величины с кожей очищают, разрубая надвое, удаляют мозги, моют, кладут в кипящую воду, добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку, а также подготовленный язык и целую морковь, соль, лавровый лист и варят до полуготовности. После этого мясо головы вынимают, отрезают уши, срезают кожу со шпиком и отделяют мякоть от костей. Язык, мякоть и уши нарезают квадратными ломтиками.

Снятую с головы кожу укладывают широкой стороной одной половинки к узкой стороне второй половинки так, чтобы получился прямоугольник, сшивают ниткой и кладут на влажное полотенце.

На кожу накладывают слоями подготовленные кусочки мяса, посыпают солью, на мясо укладывают сваренные вкрутую яйца, разрезанные пополам, морковь, нарезанную вдоль, свертывают рулетом, завязывают шпагатом, варят в бульоне 30—40 минут до полной готовности, вынимают, кладут груз и ставят в прохладное место.

Перед подачей на стол из завиванца удаляют шпагат, укладывают на мелкое блюдо, нарезают на ломтики и украшают зеленью.

237. ПОРОСЕНОК ЖАРЕНый С НАЧИНОКой

Вариант I

На 1 поросенка — 300 г говядины или телятины, печень, почки, легкие, сердце поросенка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ломтика булки без корки, 2 яйца, 1 луковицу, 1 корень моркови, соль, перец — по вкусу.

У подготовленного поросенка разрезают брюшко и грудную клетку, промывают его, удаляют кости, оставляя кости головы и ножек, натирают солью и оставляют на 30 минут.

После обработки сердце, легкие, почки и печень варят в подсоленной воде, охлаждают и нарезают на небольшие куски. К ним добавляют нарезанную на куски промытую говядину или телятину, очищенные и нарезанные морковь и лук. Продукты два раза пропускают через мясорубку, добавляют растертое масло, замоченную в молоке булку, яичные желтки, соль, перец, все разводят бульоном, кладут взбитые белки и перемешивают; этим фаршем наполняют подготовленного поросенка, зашивают его и жарят на противне в течение $1\frac{1}{2}$ часа в духовке. При появлении румяной корочки вливают 1 стакан бульона и несколько раз поливают поросенка выделившимся соком. Чтобы сохранить уши и хвост от пригорания, их обертывают бумагой. Жареного поросенка охлаждают, удаляют нитки, кладут на продолговатое блюдо, осторожно нарезают, не нарушая общего вида, украшают густым майонезом (661) и зеленью петрушки. К поросенку подают хрен.

Вариант II

На 1 кг поросенка — 250 г гречневой крупы, 100 г смальца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковицу, 2 яйца, соль, перец — по вкусу.

Тушку поросенка очищают, промывают, вымачивают в холодной воде в течение $1\frac{1}{2}$ —2 часов, обсушивают полотенцем, солят внутри, фаршируют и жарят на противне с хорошо разогретым смальцем в духовке до готовности, периодически смазывая поросенка смальцем.

При подаче на стол жареного поросенка нарезают кусками, обкладывают фаршем из поросенка и поливают разогретым сливочным маслом.

Приготовление фарша. Варят рассыпчатую кашу из гречневой крупы, нарезанный лук обжаривают на сливочном масле, рубят вареные печень и почки поросенка, вареные яйца, заправляют перцем и солью и все хорошо перемешивают.

238. ПОРОСЕНОК ОТВАРНОЙ С ХРЕНОМ

На 1 кг поросейтины — $1\frac{1}{2}$ кг картофеля, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку сливочного масла, 200 г хрена, 1 ст. ложку 9%-ного уксуса, 1 стакан сметаны, 2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Подготовленного поросенка отваривают в несоленой воде до готовности, затем отвар солят, охлаждают в нем поросенка до 50 — 60 °С и нарезают порциями. Подают на стол с отварным картофелем, который поливают сметанной подливой с хреном.

Приготовление подливы. Хрен натирают на терке, слегка поджаривают на сливочном масле, добавляют душистый перец, уксус и кипятят до тех пор, пока уксус не испарится почти полностью. Спассерованную на масле муку разводят бульоном, проваривают с добавлением сметаны и соли, процеживают, соединяют с хреном, хорошо проваривают и заправляют маслом.

239. ПОРОСЕНОК ЗАЛИВНОЙ

На $\frac{1}{2}$ поросенка — $\frac{1}{2}$ корня моркови, 1 луковицу, 1 чайную ложку желатина, 8 горошин перца, соль — по вкусу, лавровый лист.

Поросенка ошпаривают (сразу после убоя) или опаливают, потрошат, промывают, варят с очищенными и нарезанными морковью, луком, лавровым листом и перцем горошком, охлаждают в бульоне, нарезают кусками, аккуратно раскладывают на продолговатое блюдо и украшают кружочками вареной моркови.

Бульон процеживают и при его излишке кипятят, чтобы часть воды испарилась, кладут в него замоченный в холодной воде желатин, заливают уложенного на блюдо поросенка и охлаждают. Отдельно подают хрен с уксусом.

240. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ ПОРОСЕНКА

На 1 кг поросенка — 400 г свинины, 60 г сала-шпика, 6 яиц, 1 корень моркови, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Поросенка ошпаривают (опаливают), потрошат, промывают, нарезают вдоль по грудной клетке, снимают кожу с мясом и удаляют кости, очищая их от мяса.

Мясо (свинину) нарезают кусками и вместе с мясом, срезанным с костей поросенка, пропускают через мясорубку. Свиное сало-шпик нарезают кубиками, добавляют соль, молотый перец, соединяют с рубленным мясом и хорошо перемешивают; половину фарша кладут на кожу поросенка, поверх — нарезанные на четыре части сваренные вкрутую яйца, а на них — вторую половину фарша. Свернув поросенка рулетом, кладут его на влажное полотно, хорошо перевязывают шпагатом, помещают в посуду с горячей водой, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, мелко нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук и варят до готовности при медленном кипении 2—2 $\frac{1}{2}$ часа. На готовый завиванец кладут груз и охлаждают.

241. ШПУНДРА

(свиная грудинка, тушенная в свекольном квасе)

На 500 г свиной грудинки — 1¹/₂ ложки смальца или сливочного масла, 750 г свеклы, 1 луковицу, 2 чайные ложки пшеничной муки, 1 стакан свекольного кваса, соль — по вкусу, зелень.

Свиную грудинку очищают от жил и пленок, нарезают мелкими кусками, обжаривают на смальце или сливочном масле с добавлением пшеничной муки и мелко нарезанного репчатого лука, укладывают в сотейник или кастрюлю, добавляют нарезанную кусочками свеклу, заливают свекольным квасом, солят и тушат до готовности.

Подают грудинку вместе с овощами, с которыми она тушилась, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

242. ЖАРКОЕ ПО-ЖИТОМИРСКИ

На 500 г свинины — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 кг картофеля, 1 корень моркови, 1 луковицу, 2—3 ст. ложки томата-пюре, 40 г сушеных грибов, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Свинину нарезают небольшими кусками, солят, слегка обжаривают и тушат до полуготовности с томатом-пюре.

Картофель и морковь очищают, нарезают кубиками, слегка обжаривают на сливочном масле, смешивают с нарезанным сыром луком и заправляют солью и перцем.

Подготовленные овощи укладывают в сотейник или кастрюлю слоями вперемежку со свининой, добавляют нарезанные вареные грибы, лавровый лист, заливают грибным бульоном и тушат до готовности.

243. ЗАВИВАНЕЦ ПО-ПОЛТАВСКИ

На 600 г свинины — 25 г сала-шпика, 1 яйцо, чеснок, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную свинину нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют немного молока или воды, измельченный очищенный чеснок, соль, перец, хорошо перемешивают, выкладывают на мокрую салфетку, разравнивают, раскладывают мелко нарезанное сало-шпик, соединяют концами салфетки края, придают мясу форму рулета, перекадывают его на смазанный маслом противень, смазывают взбитыми с водой яйцами и запекают.

При подаче на стол поливают растопленным сливочным маслом. Завиванец можно подавать холодным.

244. СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

На 500 г свинины — 2—3 ст. ложки смальца или сливочного масла, 1 луковицу, 200 г помидоров, 150 г сладкого (болгарского) перца, 250 г макаронных изделий, 2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Нарезанную широкими порционными кусками свинину отбивают, солят, посыпают перцем, слегка обжаривают на сильно разогретом смальце или сливочном масле, складывают в сотейник или кастрюлю, заливают бульоном, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, нарезанные дольками помидоры без кожи и семян, стручки очищенного сладкого (болгарского) перца, нарезанные в виде короткой лапши, соль, перец и тушат мясо до полуготовности.

Макаронные изделия (рожки, звездочки) отваривают до полуготовности в подсоленной воде, процеживают, кладут в посуду с мясом, перемешивают с соусом и тушат до полной готовности мяса. При использовании вермишели ее закладывают без предварительного отваривания.

245. СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ (эскалон)

На 600 г свинины — 2 ст. ложки смальца, соль, перец — по вкусу.

Корейку нарезают поперек волокон порционными кусками, слегка отбивают, посыпают солью и перцем, обжаривают на смальце с обеих сторон до образования румяной корочки.

Свинину подают на стол с жареным картофелем и поливают соком и жиром, в котором она жарилась.

246. БИГОС ИЗ СВИНИНЫ

На 500 г свинины — 800 г капусты, 2—3 ст. ложки смальца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1 стакан бульона, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Свежую капусту очищают, промывают, нарезают, сбрызгивают уксусом, добавляют смалец, мясной бульон и медленно тушат под крышкой до полуготовности.

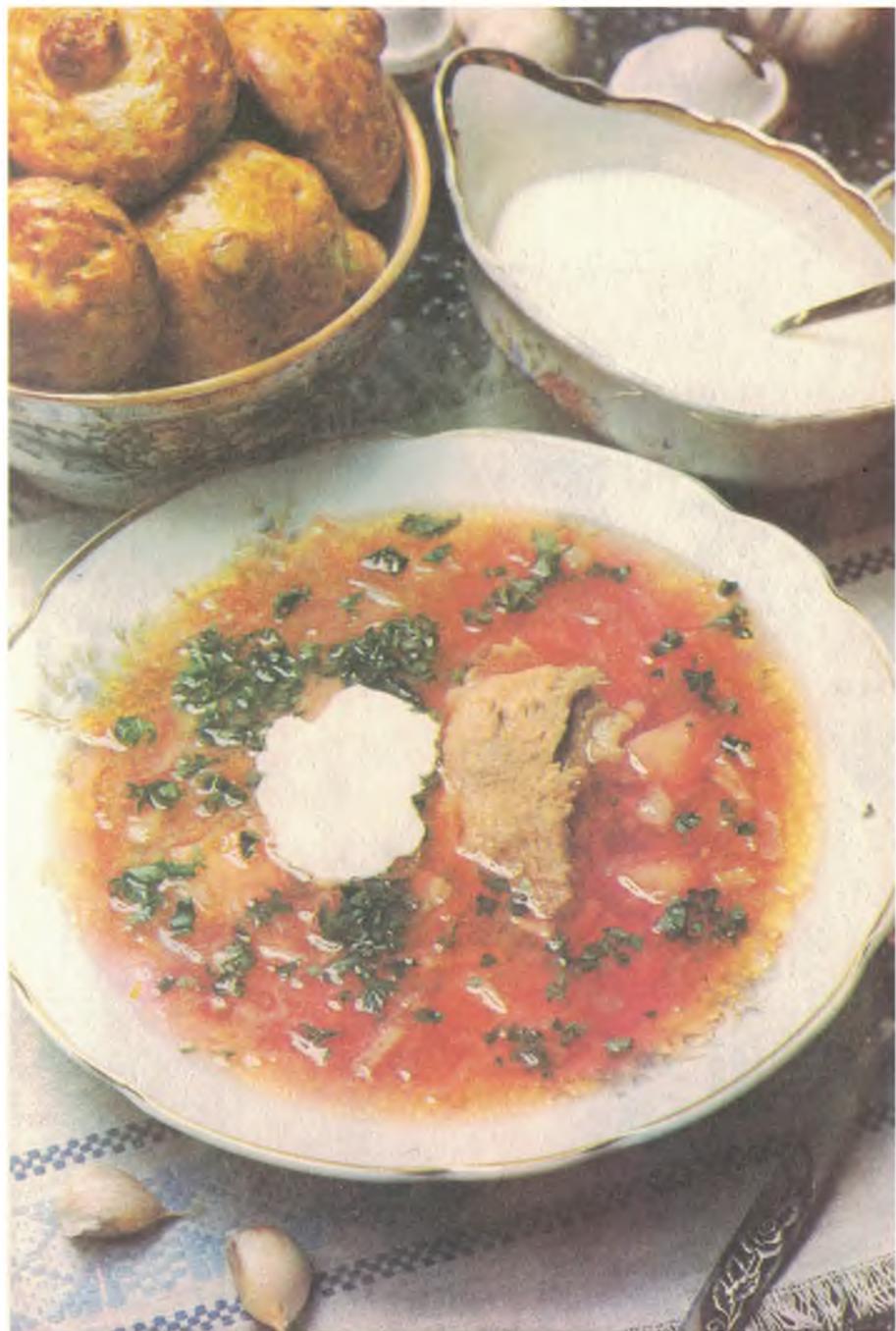
Свежую грудинку нарезают, солят, посыпают перцем и жарят на разогретом смальце до готовности.



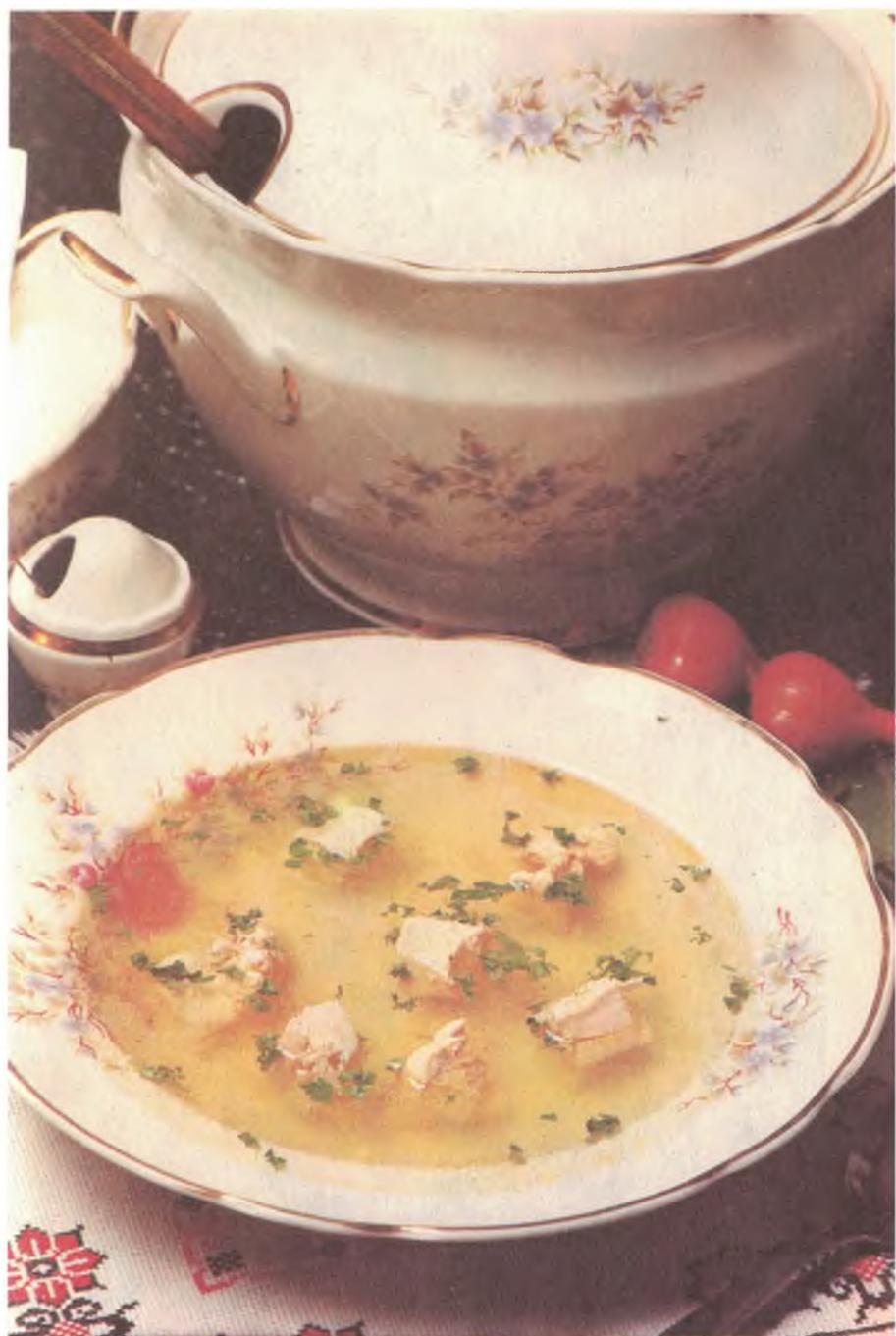
Завиванец из рыбы (117)



Пирожки картофельные
с грибами и рисом (362)



Борщ украинский с мясом (16)



Юшка фирменная (80)



Заливное из судака (115)



Колбаса домашняя (232)



Язык отварной (301)



Буженина, шпигованная чесноком
и луком (252)

Отдельно пассеруют лук, добавляют томат-пюре и продолжают пассерование 10—15 минут. Лук с томатом соединяют с жареными кусками свинины, заливают бульоном, тушат 25—30 минут, соединяют с тушеной капустой, добавляют соль, перец, лавровый лист, все смешивают и продолжают тушить до полной готовности мяса и капусты.

247. КОТЛЕТЫ СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

На 500 г свиной корейки — 2 ст. ложки смальца, 4 ст. ложки сухарей, 1 яйцо, соль, перец — по вкусу, зелень.

Зачищенную корейку нарезают на куски толщиной в палец с реберной косточкой. Мясо слегка отбивают, солят, посыпают перцем, смачивают во взбитом яйце, обваливают в молотых сухарях и жарят на хорошо разогретом смальце с обеих сторон до образования румяной корочки.

Отбивные котлеты подают на стол с жареным картофелем или картофельным пюре, поливают разогретым сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

248. ШНИЦЕЛЬ СВИНОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

Шницель натуральный из свинины приготавливают так же, как и свиные отбивные котлеты (247), с той разницей, что шницель — овальной формы, без косточки, тоньше и шире. Мясо для шницеля сильно отбивают.

Для приготовления шницеля используют те же продукты, что и для свиных отбивных котлет.

249. БИТКИ СВИНЫЕ ПО-УКРАИНСКИ

На 500 г свинины — 80—100 г сала-шпика, 2 луковицы, 150 г ржаного хлеба, 1¹/₂ стакана бульона, 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 1 кг картофеля, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленную свинину нарезают кусками толщиной с палец, отбивают их, солят, посыпают перцем, слегка обжаривают на смальце или сливочном масле, перекладывают в сотейник, на дно которого уложен слой нарезанного кусочками сала-шпика, на свинину кладут нарезанный и поджаренный лук, заливают бульоном и тушат до готовности.

Ржаной хлеб нарезают на куски, слегка поджаривают, перекладывают в тарелки, сверху кладут готовые битки, поливают соком, в котором тушилось мясо, посыпают мелко нарезанными чесноком, зеленью петрушки и подают с жареным картофелем и соленым или свежим огурцом.

250. КОТЛЕТЫ «ЭНЕЙ»*

На 750 г свинины (корейки) с косточкой — 1 ст. ложку смальца, 1 луковицу, по 1 корню моркови и петрушки, 1 лавровый лист, соль, перец — по вкусу, зелень.

Для гарнира: 1¹/₂ кг картофеля, 400 г свежей или 300 г квашеной капусты, 1¹/₂ луковицы, 25 г сушеных грибов, 2—3 ст. ложки смальца, 2 ст. ложки муки, 1—2 яйца, соль, перец — по вкусу.

Корейку с косточкой нарезают на порционные куски, затем эти куски надрезают до половины, косточку зачищают, мясо слегка отбивают, придают форму котлеты, посыпают солью, перцем и обжаривают с обеих сторон.

Обжаренные котлеты укладывают в сотейник, добавляют нарезанный соломкой лук, корень петрушки, морковь, заливают бульоном и тушат 1 час — 1 час 10 минут. В конце тушения кладут соль, перец, кориандр, лавровый лист.

Приготовление гарнира. Варят очищенный картофель, а после сливания отвара подсушивают. Тушат свежую или квашеную капусту, заправляют ее жареным луком, вареными шинкованными грибами, солью и перцем.

Подсушенный картофель пропускают через мясорубку, кладут подсушенную муку, яйца, соль и хорошо размешивают. Из этой картофельной массы делают круглые лепешки, на середину которых кладут начинку из капусты, и формируют изделия (крокеты-пирожки) овально-приплюснутой формы. Крокеты-пирожки жарят на разогретом жире с обеих сторон.

При подаче на стол готовые крокеты-пирожки укладывают на блюдо стопкой, рядом кладут котлеты, поливают соусом, в котором они тушились, и посыпают зеленью петрушки и укропа.

251. БУЖЕНИНА С ПИВОМ

На 500 г свинины — 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 1 корень моркови, 1 луковицу, 1¹/₂ корня петрушки, 4 горошины горького перца, 2 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 2 стакана пива, 1 чайную ложку сухой мяты, 1 ст. ложку сливочного масла для заправки бульона, 1 кг картофеля, соль — по вкусу.

Крупный кусок свиного окорока очищают от жил и пленок, промывают, солят и обжаривают на хорошо разогретом смальце или сливочном масле; затем его перекладывают в кастрюлю, добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку и лук, горький и душистый перец горошком, лавровый лист, сухую мяту, заливают пивом и тушат до готовности.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

При подаче на стол буженину нарезают порционными ломтиками, гарнируют отварным картофелем, поливают подогретым, процеженным и заправленным маслом бульоном.

252. БУЖЕНИНА, ШПИГОВАННАЯ ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ

На 500 г окорока — 2 луковицы, 4 зубка чеснока, 3—4 ст. ложки смальца или сливочного масла, 4 стакана хлебного кваса, 2 чайные ложки сухой мяты, 1 кг картофеля, соль, перец — по вкусу, зелень, лавровый лист.

Свиной окорок очищают от сухожилий, удаляют кости, промывают, шпигуют чесноком и луком, натирают солью, посыпают перцем, укладывают в керамическую или эмалированную посуду, добавляют сухую мяту, лавровый лист, заливают хлебным квасом или уксусом и маринуют его в холодном месте, переворачивая через каждые 3—4 часа.

Через 12 часов после начала маринования окорок перекладывают в сотейник или кастрюлю и обжаривают его со смальцем или сливочным маслом до готовности.

Нарезанный поперек волокон порциями окорок подают с жареным картофелем, поливают соком и жиром, в котором он жарился, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

253. ВЕРЕЩАКА

На 500 г свиной грудинки — 2 луковицы, 2 ст. ложки смальца, 100 г ржаного хлеба, 2 стакана свекольного кваса, соль — по вкусу.

Свиную грудинку, нарезанную крупными кубиками, обжаривают со смальцем или сливочным маслом до образования румяной корочки. Обжаренную грудинку перекладывают вместе с соком и жиром, в котором она жарилась, в сотейник или кастрюлю, заливают свекольным квасом или уксусом с водой из расчета $\frac{1}{2}$ стакана уксуса на $1\frac{1}{2}$ стакана воды, добавляют нарезанные соломкой лук, перец, соль и тушат до полуготовности; после этого кладут в посуду с грудинкой тертый черствый ржаной хлеб и тушат до готовности.

254. СВИНАЯ ГРУДИНКА С РИСОМ

На 600 г свиной грудинки — 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ луковицы, по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, соль, перец — по вкусу.

Для подливки: 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку сливочного масла, 1¹/₂ стакана бульона.

Свиную грудинку очищают от жил и пленок, промывают, нарезают кубиками (8—10 мм), кладут в кипящую воду, добавляют очищенные и нарезанные морковь, лук и петрушку, соль, перец и варят до полуготовности. Отваренную грудинку укладывают в сотейник или кастрюлю слоями со сваренным до полуготовности рисом так, чтобы сверху был рис, поливают процеженным бульоном и маслом и ставят в духовку на 25—30 минут.

При подаче на стол грудинку поливают подливой, для которой пшеничную муку пассеруют на сливочном масле, разводят бульоном, солят и проваривают.

255. СВИНАЯ ГРУДИНКА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

На 500 г свиной грудинки — 1 кг картофеля, 2 луковицы, 3 ст. ложки смальца, соль и перец — по вкусу.

Подготовленную свиную грудинку солят и жарят с жиром до готовности; потом ее нарезают порционными кусками, кладут в кастрюлю или сотейник, смазанные жиром, посыпают перцем, сверху кладут жареные (в разной посуде) картофель и репчатый лук, заливают соком и жиром, в котором жарилась грудинка, и прогревают в духовке в течение 10—15 минут.

256. СВИНИНА ТУШЕНАЯ С ТУШЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г свинины — 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 3 луковицы, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 кг картофеля, 2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу, зелень, лавровый лист.

Свинину моют, очищают от жил и пленок, нарезают кубиками величиной 1,5—2 см, жарят вместе с нарезанным репчатым луком на хорошо разогретом смальце или сливочном масле со всех сторон до появления румяной корочки, перекладывают в сотейник или кастрюлю, заливают подливой, приготовленной из муки, пассерованной на смальце, разведенной бульоном или водой и проваренной, и тушат 30—40 минут. После этого добавляют лавровый лист, соль, перец, перемешивают и тушат до готовности.

Картофель очищают, нарезают дольками и тушат с добавлением бульона, пассерованного лука, лаврового листа, соли, перца.

При подаче на стол в тарелку кладут картофель и мясо, поливают соком, в котором оно тушилось, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

257. СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 500 г свинины — 1 кг свежей капусты, 200 г яблок, 3 ст. ложки смальца или сливочного масла, 2 луковицы, 1 стакан бульона, соль — по вкусу.

Свинину крупным куском солят, жарят на смальце или сливочном масле до готовности и нарезают небольшими кусочками. Свежую капусту очищают, нарезают соломкой, хорошо перетирают с солью, тушат 25—30 минут и смешивают с пассерованным луком и нарезанными дольками очищенными яблоками. В смазанный растопленным маслом сотейник или кастрюлю кладут слоями, повторяя несколько раз, тушеную капусту, подготовленную свинину с луком и яблоками, заливают бульоном и тушат 30—40 минут под закрытой крышкой.

258. СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г свинины — 1½ кг свежей капусты, 350 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, ½ чайной ложки тмина, соль — по вкусу.

Свиное мясо жарят так же, как и для блюда «Свинина тушеная с тушеным картофелем» (256). Поджаренную с луком свинину кладут в сотейник, добавляют нарезанную соломкой свежую капусту, тмин, соль, бульон и тушат до полуготовности 20—25 минут, после чего кладут обжаренный картофель, перемешивают с мясом и капустой и тушат до готовности всех продуктов.

259. СВИНИНА С ОВОЩАМИ

На 500 г свинины — 1 стакан гороха, ½ стакана сметаны, ½ ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 корня моркови, 1 корень петрушки, ¼ стакана бульона, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Подготовленную свинину нарезают мелкими кубиками, солят, обсыпают пшеничной мукой и обжаривают с хорошо разогретым

смазьем или сливочным маслом до румяного цвета. Горох перебирают, промывают и варят в несоленой воде до полуготовности.

Морковь, лук, петрушку очищают, мелко нарезают, смешивают с молотым перцем, лавровым листом и солью.

Сотейник или кастрюлю смазывают растопленным сливочным маслом, кладут слоями половину поджаренных овощей, потом поджаренную свинину, на нее — полусваренный горох, а сверху — вторую половину овощей, заливают бульоном, сваренным из костей, тушат 20—25 минут, потом заливают сметаной, смешанной с пассерованным на сливочном масле томатом-пюре, и ставят в духовку на 8—10 минут.

260. СВИНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 600 г свинины — 80 г черствой булки, 250 г чернослива, 2—3 ст. ложки смальца или сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, $\frac{2}{3}$ ст. ложки 9%-ного уксуса, 5 горошин душистого перца, 1 кг картофеля, лавровый лист.

Мясо, освобожденное от костей и промытое, крупным куском солят, обжаривают со всех сторон со смальцем или сливочным маслом до появления румяной корочки.

Обжаренное мясо перекладывают в сотейник или кастрюлю, добавляют уксус, душистый перец, лавровый лист, воду и тушат до готовности под закрытой крышкой.

Чернослив перебирают, промывают, варят до готовности, протирают через сито, кладут в посуду, соединяют с растертой черствой булкой, поджаренной на масле, сахаром и соком, в котором тушилось мясо, хорошо проваривают, протирают через сито, доводят до кипения и заливают мясо, нарезанное тонкими ломтиками. На гарнир подают жареный картофель.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ



Блюда из птицы обладают приятным вкусом, легкой усвояемостью и большой питательностью. Мясо птицы содержит много полноценных белков, а мясо гусей и уток — много жира.

На качество птичьего мяса влияет возраст, порода и упитанность птицы. Мясо молодой птицы мягче, сочнее и легче

переваривается по сравнению с мясом старой птицы, которое становится мягким только при продолжительной варке и тушении, но зато в нем больше экстрактивных веществ, благодаря которым получается вкусный бульон.

Возраст кур определяют по цвету кожи и состоянию ножек. Тушки молодой птицы покрыты белой с голубоватыми жилками нежной кожей, а гибкие и мягкие ножки — мелкими чешуйками.

Тушка старой птицы покрыта желтой грубой кожей, ноги — крупной грубой чешуей, а на нижней части ножек имеются твердые известковые наросты.

Молодые петушки отличаются от старых еще тем, что у них на ногах вместо шпор имеются мягкие небольшие бугорки, в то время как у старых петухов — твердые окостеневшие шпоры, которые в зависимости от возраста достигают 2 см и более.

Мясо птицы мясных пород отличается от мяса яйценосных большей жирностью и мясистостью. Мясо более упитанной птицы лучше мяса худой.

Домашняя птица поступает в продажу ощипанной и неощипанной, полупотрошенной и потрошенной. Ощипывать птицу начинают с шеи и выдергивают перья по направлению их роста, и для того чтобы не повредить кожу, растягивают ее.

После ощипывания оставшийся на тушке пух опаливают над огнем. Для этого расправляют тушку так, чтобы на ней не было складок, обсушивают полотенцем и натирают отрубями или низкосортной мукой. При опаливании следят за тем, чтобы тушка не закоптилась. Тушку птицы после опаливания обмывают теплой водой, потом холодной, обсушивают и удаляют пеньки перьев.

После опаливания у тушки птицы отрезают голову и шейку, а также ножки до колен и крылья до первого сгиба, потом перерезают горло и вынимают зоб, гортань и пищевод. Разрезают брюшко, вынимают кишки, печень, легкие, сердце и желудок, следя за тем, чтобы не раздавить желчный пузырь. С печени срезают желчный пузырь, желудок разрезают пополам, вычищают его и удаляют внутреннюю пленку. Выпотрошенную тушку тщательно промывают, не оставляя внутри сгустков крови.

Для лучшей тепловой обработки и большего удобства нарезки тушек на порции их заправляют (формуют) «в кармашек». Для этого на нижней части брюшка с двух противоположных сторон делают надрезы, куда вкладывают ножки, как бы в кармашки. Крылышки подвертывают к спинке.

При домашнем приготовлении блюд из птицы используют, главным образом, мясо кур, гусей, уток и индеек, а из дичи — куропаток, тетеревов, глухарей, диких уток и гусей, куликов и другой мелкой дичи.

Мясо домашней птицы используют для приготовления блюд : отварном, жареном, тушеном и запеченном виде. Для варки

используют кур, цыплят и индеек. Перед варкой тушки заправляют «в кармашек» и кладут в горячую воду. После закипания с бульона снимают пену, добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук, соль и варят при очень слабом кипении. Готовность мяса определяют проколом тонко обструганной деревянной палочки в толстую часть ножки. При свободном прохождении палочки мясо считается готовым.

Для варки бульона домашнюю птицу кладут в холодную воду. Бульон в этом случае будет вкуснее, но мясо — менее сочным и вкусным.

Для жаренья пригодны все виды домашней птицы и дичи.

Заправленную «в кармашек» тушку птицы солят внутри и снаружи, кладут на сковороду, в неглубокую кастрюлю или гусятницу с разогретым жиром и жарят в духовом шкафу до готовности. Для получения румяной корочки тушку перед обжариванием смазывают сметаной.

Не достаточно жирную птицу, уложенную в посуду, поливают растопленным жиром, а очень жирную — горячей водой. Во время жаренья тушку через каждые 10—15 минут поливают соком и жиром, в котором она жарится. Готовность жареной домашней птицы и дичи определяют прокалыванием острой деревянной палочкой толстой части тушки. Если выделяется прозрачный неокрашенный сок — птица готова, а если мутный или розовый — птицу нужно дожаривать.

Чтобы из старой курицы приготовить жареное блюдо, ее нужно предварительно сварить, затем разделить на порционные куски, смочить каждый кусок в разведенном водой яйце, обвалить в сухарях и обжарить.

При порционировании вареной или жареной тушки птицы ее рубят вдоль грудной кости на две продольные части, отделяют ножки и крылышки с прилегающим к ним мясом, а грудку разрубают в поперечном направлении на нужное количество порций. У крупной тушки ножки разрубают на две части.

Домашнюю птицу и дичь используют также для тушения с предварительным обжариванием. Особенно пригодно для этого мясо старой птицы.

Блюда из запеченных домашней птицы и дичи готовят после их отваривания или обжаривания. Цель запекания — образование поджаристой корочки по всей поверхности приготовляемого блюда.

Из мяса кур, петухов, индеек, включая и мясо старых птиц, готовят котлетную массу из мяса, пропущенного через мясорубку, черствого пшеничного хлеба и молока. Если используется тощая птица, в котлетную массу добавляют сливочное масло. Кости после снятия с них мяса используют для варки бульона или для приготовления соуса.

Мясо отварной и жареной птицы используют для добавления в разнообразные салаты и приготовления закусочек.

261. ПАШТЕТ ИЗ КУРИЦЫ ПРАЗДНИЧНЫЙ *

На $\frac{1}{2}$ курицы — 100 г сала-шпика, 1 луковицу, по 1 корню моркови, петрушки, $\frac{1}{2}$ батона, 100 г сливочного масла, 1 помидор, соль, перец — по вкусу, зелень.

Половину разделанной курицы рубят на небольшие кусочки, сало-шпик нарезают кубиками и вместе с потрошками все обжаривают. Обжаренные продукты кладут в сотейник, добавляют нарезанные морковь, корень петрушки, лук, заливают бульоном или водой и тушат до тех пор, пока мясо не будет отделяться от костей.

После охлаждения продукты два-три раза пропускают через мясорубку, заправляют по вкусу солью, перцем, измельченным мускатным орехом и, хорошо прогревая, взбивают.

С зачищенного от корки батона отрезают 5 ломтиков толщиной 8—10 мм, обжаривают с жиром на сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки и охлаждают.

Подготовленную массу выкладывают в кулек из целлофана и выдавливают на поджаренные ломтики батона в виде туго свернутой спирали. Сливочное масло размягчают и соединяют с мелко измельченной зеленью петрушки и укропа. Масло с зеленью помещают в кулек из целлофана и наносят его на паштет в виде сетки или другого произвольного рисунка. Поверхность паштета украшают петрушкой, кусочками моркови, красного помидора и охлаждают.

262. ХОЛОДЕЦ ИЗ КУРИЦЫ

На 1 курицу — 3 яйца, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 корень моркови, 20 г желатина, воду (цз расчета $1\frac{1}{2}$ л на 1 кг курицы), соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Обработанную тушку курицы разрезают на части, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят $1\frac{1}{2}$ —2 часа. Затем добавляют крупно нарезанные очищенные морковь и репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и продолжают варить до полной готовности курицы. К концу варки бульон солят. Сваренную курицу нарезают небольшими кусочками. На блюдо кладут кусочки курицы, сверху украшают нарезанными вареными яйцами и ломтиками вареной моркови, заливают охлажденным куриным бульоном, смешанным с разведенным в бульоне желатином, и ставят в холодное место для застывания.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

263. ОЛАДЬИ КУРИНЫЕ

На 500 г куриной мякоти — 50—60 г пшеничного хлеба, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

У куриной тушки после обработки срезают мякоть с грудки и бедрышек, пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, хорошо растирают, добавляют яичные желтки, соль, разводят молоком, размешивают и добавляют взбитые яичные белки. Эту полужидкую массу кладут ложкой на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарят с обеих сторон до появления румяного цвета. При подаче на стол оладьи поливают растопленным маслом.

264. СИЧЕНИКИ КУРИНЫЕ

На 500 г куриной мякоти — 50—60 г пшеничного хлеба, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Мякоть, снятую с подготовленной тушки курицы, пропускают через мясорубку вместе с замоченной в молоке черствой булкой без корки, добавляют яйцо, соль, все хорошо перемешивают, разделяют сиченики, обваливают их в сухарях и жарят на сливочном масле.

Подают на стол с вареным зеленым горошком, картофельным пюре или рисовой кашей и поливают растопленным сливочным маслом.

265. КРУЧЕНИКИ КУРИНЫЕ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

На 500 г куриной мякоти — 50—60 г пшеничного хлеба, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 150 г свежих белых грибов или шампиньонов, 2 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу.

Приготавливают куриный фарш так, как для куриных сичеников. Фарш разделяют в виде небольших лепешек, на середину каждой лепешки кладут подготовленные грибы, края соединяют, крученики обваливают в молотых сухарях, придавая им овально-приплюснутую форму, и жарят на хорошо разогретом сливочном масле.

Для начинки свежие белые грибы или шампиньоны очищают, промывают, мелко нарезают, тушат под закрытой крышкой 15—20 минут, добавляют сметану и соль, тушат еще 25—30 минут до готовности и охлаждают.

Начинка должна быть достаточно густой. Подают крученики с вареным зеленым горошком (консервированным), заправленным сливочным маслом.

266. КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ

На 1 курицу — 1 корень моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Подготовленную курицу кладут в горячую воду и варят при медленном кипении до полуготовности; потом добавляют очищенные крупно нарезанные морковь, петрушку, а в конце варки — соль, лавровый лист, перец и варят до готовности мяса. Сваренную курицу разрезают на порции и жарят на хорошо разогретом сливочном масле до появления румяного цвета. Курицу подают на стол с поджаренным на масле вареным картофелем и поливают растопленным маслом.

267. КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ГАЛУШКАМИ

На 800 г курицы — по $\frac{1}{2}$ моркови и луковицы, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 400 г пшеничной муки, 1 яйцо, 150—200 г воды, соль — по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и обмытую курицу разрезают на небольшие куски, солят, обжаривают на сливочном масле, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют морковь, нарезанную средними кубиками, мелко нарезанный репчатый лук, заливают водой или бульоном и тушат до готовности.

Приготовление галушек. Из муки, яиц и воды замешивают тесто, раскатывают его толщиной 0,5 см, нарезают в виде квадратиков размером 10—15 мм и варят в подсоленной воде или бульоне. Готовые галушки отцеживают на сито, кладут в посуду вместе с кусками курицы, заправляют маслом и тушат в духовке 10—15 минут.

268. ПТИЧЬИ ПОТРОХА ТУШЕНЫЕ

Птичьи потроха — желудок, печень, сердце, крылышки — после первичной обработки промывают, разрезают (крылышки разрубают), обжаривают в сотейнике на сливочном масле с добавлением небольшого количества муки, потом кладут нарезанные пассерованные морковь и лук, заливают горячей водой и тушат до готовности, заправив в конце тушения сметаной, перцем и солью.

К потрохам может быть добавлено мясо птицы. Потроха подают на стол с вареным картофелем или пшенной кашей.

269. КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 курицу — 5 клубней картофеля, 5 корней моркови, 1 корень петрушки, 1 ст. ложку сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, перец — по вкусу.

В сотейник или кастрюлю кладут очищенные и нарезанные дольками картофель, морковь и петрушку, на них кладут куски подготовленной курицы, добавляют перец горошком, соль, заливают содержимое до половины горячей водой и варят под закрытой крышкой. Когда мясо будет готово, добавляют вареный зеленый горошек, сметану, масло и дают хорошо прокипеть. Если варится старая курица, картофель закладывают после того, как курица будет мягкой.

270. КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

На 400 г куриного филе — 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г сухарей, жир для жаренья в зависимости от объема посуды, соль — по вкусу.

С обработанной и обмытой тушки курицы снимают кожу с филейной части, вырезают большое (с косточкой) и малое филе, очищают их от пленок, чтобы получился ровный по толщине пласт. Если у большого филе получились прорывы и прорезы, их закрывают кусочками малого филе.

На середину большого филе кладут кусок холодного сливочного масла продолговатой формы, закрывают его малым филе, завертывают края большого филе, чтобы весь фарш был покрыт мясом, придают котлете грушевидную форму, солят, смачивают в яйце, два раза обкатывают в сухарях и жарят в большом количестве жира (фритюре) 3—4 минуты, а потом ставят в духовку на 2—3 минуты.

Котлеты подают на стол с жареным нарезанным соломкой картофелем и вареным зеленым горошком, заправленным сливочным маслом.

271. КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 курицу — 4—5 ст. ложек сливочного масла, по 500 г моркови и цветной капусты, по 200 г синих баклажанов и зеленого горошка, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 стакан бульона, соль — по вкусу, лавровый лист.

Подготовленную тушку курицы солят, обжаривают в жире со всех сторон до румяного цвета, разрезают на порции и кладут в сотейник вместе с тушеной с жиром и бульоном морковью, припущенным на масле зеленым горошком, поджаренными обваленными в муке кружочками синих баклажанов и вареными кочешками цветной капусты. Все содержимое сотейника заливают бульоном и жиром, в котором жарилась курица, и тушат до готовности. Курицу подают на стол вместе с овощами, с которыми она тушилась.

272. ЦЫПЛЯТА В СМЕТАНЕ

На 1 кг цыплят — $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей.

Для салата: $\frac{1}{2}$ кг зеленого салата, 4 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1 чайную ложку сахара, соль — по вкусу.

Подготовленных цыплят жарят в сотейнике в духовом шкафу до полуготовности, посыпают сухарями, заливают сметаной и тушат до готовности.

Цыплят подают на стол с зеленым салатом, заправленным сметаной, уксусом, сахаром, солью, рубленным яйцом, и поливают сметаной, в которой они тушились.

273. ЦЫПЛЯТА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ И РИСОМ

На 1 кг цыплят — 60 г сушеных грибов, $\frac{3}{4}$ стакана риса, 2 яйца, соль, перец — по вкусу.

Обработанные тушки цыплят заправляют «в кармашек», наполняют фаршем, приготовленным из грибов и риса, кладут в сотейник, солят, поливают маслом и жарят в духовке до готовности, поливая их через каждые 5—6 минут маслом, в котором они жарятся.

При подаче на стол цыплят поливают растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление фарша. Сваренные сухие белые грибы мелко нарезают, слегка поджаривают, заправляют перцем, солью, маслом, сырыми яйцами и зеленью петрушки, а рис припускают на грибном бульоне до готовности и смешивают с подготовленными грибами.

274. ЦЫПЛЯТА «ТАБАКА»

На 1 цыпленка — 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную тушку цыпленка разрезают вдоль грудной кости, разворачивают и отбивают тыжкой для придания ей плоской формы, заправляют «в кармашек», посыпают солью и перцем с обеих сторон.

Подготовленную тушку кладут на разогретую сковороду со сливочным маслом, закрывают тарелкой, на которую помещают груз, жарят на небольшом огне 20—25 минут, переворачивают и жарят до готовности. Цыплят подают на стол с жареным картофелем. Отдельно подают соленые огурцы, помидоры.

275. ИНДЕЙКА С ПОДЛИВОЙ

На 1 кг индейки — 2—3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 корень моркови, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную индейку солят внутри и сверху, кладут на противень, поливают маслом, добавляют нарезанные кружочками морковь, петрушку, лук и жарят в духовке до готовности $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ часа, периодически поливая соком и жиром, в котором она жарится. Жареную индейку разрезают на порционные куски, кладут в сотейник, заливают подливой и хорошо пропекают.

Приготовление подливы. Пшеничную муку пассеруют, добавляют сметану, душистый перец, жир и сок, в которых жарилась индейка, варят, протирают через сито, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. Индейку подают на стол с рисовой кашей или тушеной морковью и поливают приготовленной подливой.

276. ИНДЕЙКА С РИСОМ

На 1 кг индейки — $\frac{5}{4}$ стакана риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г изюма, 3 яйца, соль — по вкусу.

Обработанную тушку индейки после промывания наполняют вареным рисом, смешанным с промытым изюмом, сырыми яйцами и сливочным маслом, кладут в сотейник или на противень, поливают маслом и жарят, как сказано выше.

Нарезанную порционными кусками вместе с рисовой начинкой жареную индейку при подаче на стол поливают соком и жиром, в котором она жарилась.

277. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ ИНДЕЙКИ

На 1 кг индейки — 2 корня моркови, 1 корень петрушки, 8 сушеных белых грибов, соль — по вкусу.

Для начинки: срезанное с костей мясо индейки, печень, сердце, 200—300 г пшеничного (белого) хлеба, 1 стакан молока, 2 луковицы, 2 яйца, 2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную тушку индейки разрубает пополам и из половинки, предназначенной для приготовления завиванца, удаляют кости, снимают мякоть с крыла и бедра, а кожей с них изнутри закрывают отверстия.

На подготовленный из кожи и мяса пласт индейки, положенный кожей вниз, накладывают начинку, свертывают рулетом, концы зашивают, все перевязывают ниткой, обжаривают на масле, кладут в сотейник, добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку, сваренные тушеные белые грибы, солят, заливают до половины бульоном, сваренным из костей, и тушат до полной готовности.

Завиванец подают на стол с тушеной морковью или рисовой кашей (523) и поливают процеженным соком, в котором тушилась индейка.

Приготовление начинки. Подготовленные сваренные желудок, сердце и поджаренную печень, а также мясо, срезанное с костей индейки, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом без корки и поджаренным луком, все хорошо растирают, добавляют сырое яйцо, соль, перец, перемешивают и разводят бульоном.

278. ГУСИНАЯ ШЕЙКА С НАЧИНКОЙ

На 1 гусиную шейку — $\frac{2}{3}$ стакана ячневой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 гусиную печень, 1 желудок, $\frac{1}{2}$ луковицы, соль, перец — по вкусу.

С подготовленной гусиной шейки осторожно снимают кожу, зачищают от жира, фаршируют, зашивают оба конца, кладут в сотейник и жарят на сливочном масле.

Приготовление начинки. Ячневую крупу замачивают в горячей воде для набухания, добавляют очищенные, промы-

тые, мелко нарезанные и обжаренные печень, желудок, репчатый лук, гусиный жир, перец и соль, перемешивают и разводят бульоном.

279. ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ

На 1 тушку гуся — 1 кг яблок, соль — по вкусу, зелень.

Тушку гуся после обработки промывают, заполняют хорошо промытыми яблочными очистками (кожица, сердцевина), солят и жарят в духовом шкафу до готовности, периодически поливая жиром, выделяющимся при жареньи.

После удаления яблочных очисток обжаренную тушку разрезают на порционные куски и подают с разрезанными пополам печеными в духовке яблоками, которые перед запеканием сбрызгивают гусиным жиром.

Мясо и яблоки поливают соком и жиром, образовавшимися при жареньи, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

280. УТКА ФАРШИРОВАННАЯ

На 1 тушку утки или гуся — 100—120 г черствого пшеничного хлеба, 1 печень, 1 стакан молока, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 2 яйца, 2¹/₂ ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленную тушку утки или гуся промывают, натирают внутри и снаружи солью, фаршируют через разрез в брюшке, зашивают нитками и жарят в горячей духовке на противне 1¹/₂—2 часа, периодически поливая вытопившимся жиром и соком.

Приготовление начинки. Замоченный в молоке и отжатый белый хлеб вместе с подготовленной печенью птицы пропускают через мясорубку, заправляют сырыми желтками, сливочным маслом, солью, перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, молотыми сухарями, взбитыми белками и хорошо перемешивают.

281. УТКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

(рагу)

На 1 утку — 600 г картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковицу, по 1 корню моркови и петрушки, 1 ст. ложку пшеничной муки, ¹/₂ стакана томата-пюре, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Подготовленную тушку утки разрезают на небольшие куски с косточкой, солят, жарят на разогретом сливочном масле или жире, снятом с утки, до румяного цвета, посыпают мукой и продолжают жарить 5—6 минут.

Поджаренные куски утки кладут в сотейник или кастрюлю, вливают немного горячей воды и тушат на слабом огне 25—30 минут. После этого в посуду добавляют нарезанные и пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лавровый лист, перец горошком, томат-пюре и тушат до готовности.

282. УТКА ТУШЕНАЯ

На $\frac{1}{2}$ кг утки или гуся — по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1—2 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную тушку утки или гуся разрезают на порционные куски, обжаривают до румяного цвета, перекладывают в сотейник или кастрюлю. Содержимое до половины заливают горячей водой, жиром и соком, выделившимся при жаренье, добавляют лавровый лист, молотый перец, очищенные мелко нарезанные морковь, петрушку, лук и тушат до готовности под закрытой крышкой, добавив в конце сметану и соль.

При подаче на стол на гарнир дают вареный картофель или картофельное пюре и поливают соком, в котором тушилось мясо.

283. УТКА, ЖАРЕННАЯ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛАПШИ И ГРИБОВ

На 1 кг утки — 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан пшеничной муки или 200 г макаронных изделий, 2 яйца, 5 сушеных грибов, 1 луковицу, $1\frac{1}{2}$ стакана грибного бульона, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную тушку утки наполняют отваренной заправленной грибами и луком лапшой, зашивают, жарят на хорошо разогретом жире до румяного цвета и ставят в духовку до жаривать.

Приготовление начинки. Промытые сушеные грибы варят до готовности, мелко рубят, смешивают с нарезанным поджаренным репчатым луком и жарят все 8—10 минут.

Приготовленную из муки лапшу или макаронные изделия (лапшу, звездочки, рожки, вермишель) варят в грибном бульоне, отцеживают, добавляют поджаренные грибы, лук и заправляют молотым перцем, солью и сырыми яйцами.

При подаче на стол поджаренную утку с начинкой нарезают порционными кусками и поливают грибным соусом (660).

284. УТКА, ЖАРЕННАЯ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЯБЛОК

На 1 утку — 4—5 яблок, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ст. ложки толченых сухарей, 1 яйцо, 1 кг свеклы, соль — по вкусу.

В подготовленную тушку утки кладут промытые и обсушенные кисло-сладкие яблоки в целом виде, зашивают, посыпают солью и жарят с обеих сторон до готовности, периодически поливая ее соком, выделяющимся при жареньи. В конце жаренья утку смазывают маслом и обсыпают толчеными сухарями.

При подаче на стол из утки вынимают яблоки, нарезают тушку на порционные куски и обкладывают их яблоками. На гарнир подают печеную тертую и политую утиным жиром или разогретым сливочным маслом свеклу.

285. ФИЛЕ ИНДЕЙКИ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯБЛОКАМИ *

На 500 г индейки — 1 луковицу, по 1 корню петрушки и моркови, 2 ст. ложки муки, 1—1½ ст. ложки сливочного масла, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки сметаны, 500 г свежих яблок, 50 г сыра, соль, перец — по вкусу.

С грудки индейки снимают филе (мякоть), удаляют сухожилия, немного посыпают солью и перцем, свертывают рулетом и связывают шпагатом. Подготовленный рулет кладут в сотейник (посуду с широким дном), заливают водой, немного солят, кладут луковицу, петрушку, морковь и варят до готовности при слабом кипении.

Свежие яблоки очищают, удаляют сердцевину, разрезав пополам, и нарезают полумесяцем.

Готовый рулет после снятия шпагата нарезают кругляшами по 2—3 куска на порцию, укладывают на сковороду, обкладывают яблоками, заливают сметанным соусом (657), посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

286. РЯБЧИК ЖАРЕННЫЙ

На 1 тушку птицы — 1—2 ст. ложки сливочного масла.

Обработанную тушку птицы (рябчика, куропатки, тетерева) жарят в кастрюле на разогретом сливочном масле со всех сторон до образования румяной корочки. После этого тушку пере-

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

вертывают на спинку и продолжают жарить в духовом шкафу до полной готовности, периодически поливая образовавшимся при жаренье соком с жиром.

Обычно рябчик и куропатка жарятся 15—20, а тетерев — 35—45 минут.

Разрубленную на порции птицу подают на стол с жареным картофелем.

287. РЯБЧИК В СМЕТАНЕ

На 1 рябчика или куропатку — 1 ст. ложку сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметанного соуса, соль — по вкусу.

Тушку птицы жарят так, как для блюда «Рябчик (куропатка, тетерев) жареный». Жареную тушку разрезают на порционные куски, кладут в сотейник, заливают сметанным соусом и тушат под закрытой крышкой 3—5 минут.

Дичь подают на стол с жареным картофелем и поливают сметанным соусом(657).

288. КУРОПАТКА С ОВОЩАМИ

На 1 куропатку — 1 ст. ложку сливочного масла, 1 корень моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль — по вкусу.

Подготовленную куропатку посыпают солью, перцем и обжаривают в сотейнике со всех сторон на сливочном масле до образования румяной корочки. Потом добавляют очищенные морковь и петрушку, нарезанные дольками, картофель, нарезанный брусочками, пассерованный лук, заливают бульоном и тушат до готовности в духовке.

БЛЮДА ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ И ЗАЙЧАТИНЫ



Мясо кролика, нежное и нежирное, хорошо переваривается и усваивается. Более вкусные блюда получаются из кролика, если тушка полежит 1—2 дня после зареза. Мясо недавно зарезанного кролика рекомендуется несколько часов мариновать.

Тушку кролика разделяют в следующем порядке: отделяют лопатки, отрубают переднюю часть, в которую входят

шея, подлопаточная часть и пашина, потом отделяют седло (почечная часть) и вдоль крестца — задние ножки (окорочки).

Наиболее ценными являются седло и задние ножки (окорочки). Эти части используют для жаренья, а остальные — для тушения и блюд из рубленого мяса.

Мясо зайца более жесткое, чем мясо кролика. Оно имеет более темный цвет и своеобразный сильный запах. Для того чтобы получить более вкусное мясо, застреленного зайца следует на 4—5 дней оставить в холодном месте, а затем мариновать тушку в 9 %-ном уксусе, разведенном 6-кратным количеством воды.

289. ЖАРКОЕ ИЗ КРОЛИКА (зайца)

На 1 кг кролика (зайца) — 50 г сала-шпика, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана 9 %-ного уксуса, соль — по вкусу.

Для гарнира: 1 кг свеклы, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайную ложку пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль — по вкусу.

Замаринованную в течение 5—6 часов тушку кролика или зайца очищают от пленок, натирают солью, шпигуют задние ножки и почечную часть кусочками сала-шпика и жарят на противне с жиром в духовом шкафу 25—30 минут, периодически поливая соком и жиром, в котором она жарится. Обжаренную тушку заливают сметаной, дают прокипеть и заправляют проваренным уксусом по вкусу.

При подаче на стол подготовленную тушку нарезают порционными кусками, поливают подливой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир дают тушеную свеклу.

Приготовление гарнира. Промытую свеклу варят до полуготовности, очищают от кожицы, нарезают соломкой, слегка обжаривают на масле с добавлением муки, сахара, уксуса, соли и тушат до готовности.

290. КРОЛИК ОТВАРНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ

На 1 кг крольчатины — 1 яйцо, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки молотых сухарей, по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жира для жаренья, 1 ст. ложку сливочного масла для поливки.

Обмытую тушку кролика разрубают на куски, кладут в кипящую воду, добавляют очищенные и нарезанные крупными кусками морковь, петрушку, лук и варят до готовности, положив в конце варки соль.

Сваренные куски кролика смачивают яйцом, обваливают в молотых сухарях и поджаривают на сковороде с хорошо разогретым жиром до румяного цвета.

Подают на стол с картофельным пюре и поливают разогретым сливочным маслом.

291. БИТКИ ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ

На 1 кг крольчатины — 3 ст. ложки смальца, 1 ст. ложку растительного масла, 2¹/₂ ст. ложки сухарей, 1 яйцо, ¹/₂ ст. ложки 9 %-ного уксуса, соль, перец — по вкусу, зелень.

Из мякоти спинки кролика нарезают биточки, отбивают их, сбрызгивают уксусом, посыпают солью и перцем, смазывают растительным маслом, выдерживают 1 час в холодном месте уложенными в сотейник друг на друга. Подготовленные битки смазывают яйцом, обваливают в сухарях и жарят до готовности. На гарнир дают тушеную свеклу, приготовленную так же, как для блюда «Жаркое из кролика (зайца)» (289).

При подаче на стол битки поливают разогретым сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

292. БАБКА ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ

На 1 кг крольчатины — 1 стакан сметаны, 2 яйца, 150 г пшеничного (белого) хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 5—6 сушеных грибов, 2 луковицы, 1 корень моркови, ¹/₂ корня петрушки, 1¹/₂ ст. ложки пшеничной муки, соль — по вкусу.

Отделенное от костей мясо нарезают мелкими кусочками и вместе с размоченным пшеничным хлебом два раза пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, сметану, яйца и все хорошо вымешивают. Смазанную форму заполняют приготовленной массой, затем ставят в противень с водой и запекают в духовке.

Бабку подают на стол с грибной подливой.

Приготовление подливы. Очищенные и мелко нарезанные морковь, лук, петрушку обжаривают вместе с мукой, смешивают с вареными нарубленными сушеными грибами, солят, заливают грибным бульоном и все хорошо проваривают.

293. КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ (ragu)

На 1 кг кролика (зайца) — 4 ст. ложки жира, 2 корня моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 стакана воды или бульона,

1 кг картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложку пшеничной муки, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Подготовленную тушку кролика (зайца) рубают на небольшие кусочки, посыпают солью, молотым перцем и обжаривают на сковороде с хорошо разогретым жиром.

Морковь, лук и петрушку очищают, поджаривают, кладут в кастрюлю вместе с поджаренным мясом, заливают водой, добавляют пассерованный томат-пюре, лавровый лист и тушат до полуготовности. После этого кладут очищенный, нарезанный дольками картофель и тушат до готовности. В конце тушения блюдо заправляют солью, мелко нарезанным чесноком, пассерованной пшеничной мукой, разведенной бульоном или водой, и дают хорошо прокипеть.

294. СИЧЕНИКИ ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ И ПШЕНА

На 650 г крольчатины — $\frac{3}{4}$ стакана пшена, 1 стакан воды (для каши), $\frac{1}{2}$ стакана толченых сухарей, $1\frac{1}{2}$ луковицы, 3—4 ст. ложки жира, соль — по вкусу.

У подготовленной тушки кролика отделяют мясо от костей, нарезают его на небольшие кусочки, солят, два раза пропускают через мясорубку вместе с охлажденной пшенной кашей и слегка поджаренным луком, все хорошо вымешивают и, если масса слишком густая, добавляют молока.

Массу разделяют на порции, формируют сиченики овально-плоской формы, обкатывают в сухарях, и жарят на разогретом жире.

295. КРОЛЬЧАТИНА С РИСОМ

На 1 кг крольчатины — 1 стакан риса, 1 луковицу, 3—4 ст. ложки жира, 3 ст. ложки томата-пюре, $3\frac{1}{2}$ стакана воды, соль — по вкусу.

Разрубленную на кусочки и обжаренную на разогретом жире крольчатину кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют хорошо промытый рис, пассерованный с томатом-пюре лук, солят и тушат до готовности под плотно закрытой крышкой.

296. БИТКИ ИЗ ЗАЙЦА

На 1 кг заячьего мяса — 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 3 луковицы, 1 стакан сметаны, соль, перец — по вкусу.

Маринованные заячьи задние ноги и спинную часть нарезают на крупные куски поперек волокон, хорошо отбивают, разделяют на порции, оформляют в виде битков, посыпают солью и перцем и поджаривают с обеих сторон на хорошо разогретом жире.

Поджаренные битки кладут в кастрюлю, посыпают поджаренным луком, поливают сметаной и тушат 15—20 минут в духовке под закрытой крышкой.

Битки подают на стол с тушеной свеклой и жареным картофелем.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ



297. САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

На 1 язык — 2 корня моркови, 4 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана соуса-майонеза со сметаной, соль — по вкусу, зелень.

Язык промывают и варят вместе с очищенным картофелем и морковью с добавлением соли. Сваренный до готовности язык кладут в холодную воду, немедленно очищают от кожи, нарезают тонкими ломтиками, а овощи и соленый огурец — мелкими кубиками.

Все подготовленные продукты смешивают, поливают соусом-майонезом со сметаной, вновь перемешивают, укладывают на блюдо или в салатник, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и украшают нарезанными сваренными вкрутую яйцами.

298. САЛАТ ИЗ МОЗГОВ

На 300 г мозгов — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана соуса-майонеза, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, соль — по вкусу, лавровый лист.

Мозги замачивают в холодной воде на 1—1 $\frac{1}{2}$ часа; не вынимая из воды, осторожно снимают рукой пленку, кладут в кипящую подсоленную воду, добавляют лавровый лист и варят на легком огне (без сильного кипения) полчаса.

Сваренные мозги охлаждают в отваре, затем нарезают ломтиками, укладывают в салатник, посыпают мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами, заливают майонезом со сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

299. ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 500 г свежей печени (говяжьей, свиной, бараньей) — 100 г сливочного масла, по $\frac{1}{2}$ корня моркови, петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 яйца, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Печень обмывают, очищают от пленок, удаляют желчные протоки, нарезают кусками, кладут на сковороду с хорошо прогретым салом-шпиком, добавляют очищенные и нарезанные соломкой морковь, петрушку, лук, жарят до готовности, вливают немного воды, заправляют солью, перцем, лавровым листом и тушат 10 минут. Удалив лавровый лист, подготовленную массу три раза пропускают через мясорубку, добавляют подогретое сливочное масло, хорошо перемешивают и укладывают в салатник, а сверху украшают дольками круто сваренных яиц.

300. ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

На 1 кг языка — 1 корень петрушки, 1 луковицу, 1 яйцо, 1 огурец, 20—25 г желатина, $2\frac{1}{2}$ — 3 стакана бульона, соль, перец — по вкусу, лавровый лист, зелень.

Подготовленный язык варят до готовности с добавлением соли, перца горошком, лаврового листа, очищенных и нарезанных петрушки и репчатого лука, кладут на несколько минут в холодную воду, немедленно удаляют кожу, охлаждают и нарезают тонкими порционными кусками. Язык укладывают на блюдо, украшают ломтиками сваренного вкрутую яйца, свежего или консервированного огурца и листиками зелени петрушки. Чтобы закрепить эти украшения, их предварительно с ложки заливают желе. После того как желе застынет, куски яйца заливают в два-три приема ровным слоем желе. Желе приготавливают из процеженного бульона, в котором варился язык, добавив набухший в холодной воде желатин.

301. ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

На 600 г языка (говяжьего, свиного или телячьего) — по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Язык варят, очищают, как указано в № 300, нарезают на порционные куски, укладывают на мелкое блюдо и поливают сливочным маслом.

При подаче на стол на гарнир дают отварной картофель, хрен или картофельное пюре и зеленый горошек.

302. ЯЗЫК ЖАРЕНЫЙ

На 600 г языка — по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла для жаренья и 2—3 ст. ложки — для поливки и приготовления гарнира, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Промытый язык варят с очищенными и нарезанными морковью, петрушкой, а также лавровым листом, перцем и солью до готовности, опускают в холодную воду, быстро снимают кожу, нарезают ломтиками, слегка обваливают в пшеничной муке, смачивают во взбитом яйце, обваливают в сухарях и жарят на хорошо разогретом сливочном масле.

Язык подают на стол с картофельным пюре или жареным картофелем и поливают разогретым сливочным маслом.

303. ОЛАДЬИ ИЗ МОЗГОВ

На 500 г мозгов — 1 стакан сухарей, 2 яйца, 3—4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Подготовленные сырые мозги пропускают через мясорубку, кладут сухари, желток, соль, перец, перемешивают, кладут взбитый белок и осторожно перемешивают снизу вверх. Затем массу выкладывают ложкой на разогретую с жиром сковороду и жарят оладьи с обеих сторон.

304. МОЗГИ ОТВАРНЫЕ

На 700 г мозгов — по $\frac{1}{2}$ корня моркови, петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Подготовленные мозги кладут в холодную воду, подкисленную уксусом, доводят до кипения и варят без кипения 25—30 минут с добавлением очищенных и нарезанных моркови, петрушки и лука, а также соли, перца и лаврового листа.

При подаче на стол сваренные мозги разделяют на части и поливают сливочным маслом с поджаренными на нем сухарями. На гарнир подают картофельное пюре или рисовую кашу и зеленый горошек.

305. МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ

На 500 г мозгов — 1 ст. ложку пшеничной муки, $1\frac{1}{2}$ луковицы, 3 ст. ложки сметаны, 1 кг картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана молока (для пюре), 4—5 ст. ложек сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Подготовленные мозги нарезают ломтиками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и жарят на сливочном масле до готовности с добавлением нарезанного лука, а в конце жаренья — сметаны. Мозги подают на стол с отварным картофелем или картофельным пюре.

306. ЗАПЕКАНКА ИЗ МОЗГОВ С КАРТОФЕЛЕМ

На 300 г мозгов — 100 г ветчины, 600 г картофеля, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложку сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Сваренные мозги нарезают на кусочки, солят, посыпают перцем, добавляют отваренные и нарезанные кубиками ветчину и картофель, заливают сметаной, смешанной с сырым желтком и взбитым белком, перемешивают, выкладывают в сотейник, смазанный маслом, сверху кладут кусочки сливочного масла и запекают в духовке 20—25 минут.

307. СИЧЕНИКИ ИЗ МОЗГОВ

На 500 г мозгов — 50 г пшеничного хлеба (белой булки), 1 желток, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 1—2 ст. ложки сливочного масла.

Подготовленные мозги варят 8—10 минут, охлаждают, добавляют замоченный в воде и отжатый пшеничный хлеб, соль, сырой яичный желток, всю массу хорошо перемешивают, формируют сиченики, обваливают в сухарях и жарят на сливочном масле до готовности.

Сиченики подают на стол с жареным картофелем или картофельным пюре.

308. ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ

На 600 г печени — 3—4 ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, $1\frac{1}{2}$ стакана воды или бульона, 1 кг картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана молока (для пюре), 1 стакан сметаны, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную печень нарезают продолговатыми кусочками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке, жарят в сотейнике на сливочном масле, заливают горячей водой или бульоном, добавляют очищенные и нарезанные соломкой морковь, корень петрушки и лук, тушат в течение 15—20 минут, добавляют сметану и продолжают тушить 7—8 минут. Тушеную печень подают на стол с картофельным пюре.

309. ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОЗГАМИ

На 500 г мозгов — 700 г свежих помидоров, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 луковицы, 1/2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки, зелень, соль, перец — по вкусу.

Подготовленные мозги промывают, заливают холодной водой, подкисленной уксусом, доводят до кипения, охлаждают, мелко нарезают, посыпают молотым перцем, добавляют пассерованный лук и все хорошо перемешивают.

Свежие помидоры промывают, срезают верхушки, удаляют сок с семенами, солят, наполняют подготовленными мозгами, накрывают срезанными верхушками, укладывают в смазанный маслом противень и запекают в духовке в течение 20—25 минут. При подаче на стол помидоры раскладывают на тарелки, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

310. ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ

На 500 г печени — 1 ст. ложку муки, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 стакана сметанного соуса с луком, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную печень нарезают тонкими ломтиками, слегка отбивают, солят, посыпают перцем, обваливают в муке, обжаривают с обеих сторон на сливочном масле и ставят в духовку на 15—20 минут.

При подаче на стол жареную печень поливают сметанным соусом с луком (657). На гарнир подают картофельное пюре или жареный картофель.

311. СИЧЕНИКИ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 400 г печени — 50 г сала-шпики, 1 яйцо, 60 г пшеничного хлеба, 2 чайные ложки пшеничной муки, 1 ст. ложку жира, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

В подготовленную печень, пропущенную через мясорубку, добавляют нарезанное мелкими кубиками сало-шпик, натертый на терке черствый пшеничный (белый) хлеб, сырое яйцо, соль, перец, все хорошо вымешивают, разделявают сиченики, обваливают в муке и жарят.

Сиченики подают на стол с комбинированным гарниром, полив разогретым сливочным маслом.

312. КРУЧЕНИКИ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 300 г печени — 20 г сала-шпика, 2 луковицы, 2 яйца, 3 ст. ложки сухарей, растительное масло — в зависимости от емкости посуды, соль, перец — по вкусу, зелень.

Печень после обработки нарезают пластинками, слегка отбивают, на середину каждой пластинки кладут начинку, завертывают, смачивают в яйце, обваливают в сухарях и жарят в разогретом жире (фритюре).

Приготовление начинки. Сало-шпик, нарезанное мелкими кубиками, обжаривают вместе с репчатым луком, добавляют мелко нарезанные круто сваренные яйца, заправляют солью и перцем.

Крученики подают на стол с картофельным пюре или жареным картофелем, поливают жиром, в котором они жарились, и посыпают мелко нарезанной зеленью.

313. ШАРИКИ ИЗ ПЕЧЕНИ ТУШЕННЫЕ

На 500 г печени — 2—3 ст. ложки риса, 1 луковицу, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1—2 ст. ложки жира, 2—3 ст. ложки томатного соуса, соль, перец — по вкусу, зелень.

Печень зачищают от пленок, желчных протоков, промывают, нарезают кусочками, пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный мелко нарезанный лук, промытый рис, сырое яйцо, посыпают солью и молотым перцем, хорошо перемешивают и взбивают. Затем разделяют массу в виде шариков размером $3\frac{1}{2}$ —4 см в диаметре, обкатывают в муке, обжаривают, укладывают в сотейник, заливают томатным соусом и тушат 45—50 минут.

Шарики подают на стол с картофельным пюре или жареным картофелем, поливают соусом (653) и посыпают мелко нарезанной зеленью.

314. ПЕЧЕНЬ, ШПИГОВАННАЯ ЧЕСНОКОМ

На 500 г печени — 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки смальца, $\frac{3}{4}$ стакана молока, $1\frac{1}{2}$ кг картофеля, 1 луковицу, 1 ст. ложку сливочного масла.

Зачищенную и промытую печень нарезают широкими ломтями толщиной 1 см, шпигуют чесноком, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и жарят с обеих сторон на смальце до готовности.

На гарнир подают картофельное пюре на молоке и поджаренный репчатый лук.

315. ПЕЧЕНЬ, ШПИГОВАННАЯ САЛОМ

На 500 г печени — 80 г сала-шпика, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы, $1\frac{1}{2}$ кг картофеля, 2 ст. ложки смальца, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленную печень шпигуют салом-шпиком, нарезают ломтями толщиной 1 см, укладывают в сотейник или глубокую сковороду, на дно кладут ложку сливочного масла, пересыпают нарезанным кружочками и обжаренным репчатым луком, молотым перцем, поливают растопленным сливочным маслом и тушат под закрытой крышкой 20—25 минут. В конце тушения посыпают солью.

На гарнир подают жареный картофель, лук, с которым тушилась печень, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

316. КОЛБАСА ИЗ ПЕЧЕНИ

На 1 кг печени — 300 г сала-шпика, по 10 горошин душистого и горького перца, 2—3 чайные ложки соли, 1 луковицу, 4—5 зубочков чеснока.

Печень обмывают, очищают от пленок, удаляют желчные протоки, варят 20 минут без соли, охлаждают, нарезают кусками, пропускают через мясорубку вместе с 200 г сала-шпика, добавляют молотый душистый и горький перец, 100 г отваренного и нарезанного мелкими кубиками сала-шпика, растертый с луком и солью чеснок, все хорошо смешивают и наполняют подготовленные кишки (232).

317. КОЛБАСА ИЗ ПЕЧЕНИ И ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Подготовленные печень и сало-шпик нарезают кусочками, тушат до готовности, пропускают через мясорубку, смешивают с рас-

сыпчатой гречневой кашей, сырыми яйцами, пассерованным луком, молотым душистым и горьким перцем, солью, наполняют подготовленной массой кишки и варят 30—40 минут, не накрывая посуду крышкой.

Сваренную колбасу можно жарить на смальце или сливочном масле.

318. ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 500 г печени — 2 яйца, 1—2 ст. ложки муки, 1 луковицу, 2—3 ст. ложки смальца, 1—2 ст. ложки сливочного масла или 3—4 ст. ложки сметаны, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную говяжью печень вместе с пассерованным луком пропускают через мясорубку, добавляют муку, кладут соль, яйца, перец и все перемешивают. Затем массу выкладывают ложкой на раскаленную с жиром сковороду и жарят с обеих сторон.

Оладьи подают на стол по 2—3 штуки на порцию со сливочным маслом или сметаной.

319. ЛИВЕР, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

На 700 г ливера — 3 луковицы, по 1 корню моркови и петрушки, 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $1\frac{1}{2}$ стакана бульона.

Ливер — сердце, легкие — перед тепловой обработкой промывают, режут крупными кусками, варят в подсоленной воде, потом разрезают на небольшие куски весом 25—30 г и поджаривают на смальце или сливочном масле.

Очищенные и нарезанные морковь, петрушку и репчатый лук посыпают мукой и обжаривают на смальце или сливочном масле с добавлением томата-пюре.

В сотейник или кастрюлю кладут обжаренный ливер, сверху — обжаренные овощи, заливают процеженным бульоном, добавляют соль и перец, заправляют сметаной и тушат.

Ливер подают на стол с картофельным пюре, тушеной капустой или гречневой кашей.

320. СЕРДЦЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

На 500 г сердца — $\frac{1}{2}$ кг картофеля, 1 корень моркови, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $1\frac{1}{2}$ стакана красного соуса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, перец — по вкусу.

Промытое говяжье или свиное сердце вымачивают в холодной воде в течение 2—3 часов, промывают, заливают кипящей водой, варят при слабом кипении (3—4 часа — говяжье сердце и 2—2¹/₂ часа — свиное) до мягкости, охлаждают в холодной воде в течение 20—25 минут, нарезают поперек на небольшие тонкие ломтики, кладут в сотейник или кастрюлю, заливают горячим красным соусом, добавляют очищенные и нарезанные картофель, морковь, петрушку и репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и тушат до готовности овощей.

Одновременно с красным соусом (651) добавить сметану.

321. ЛИВЕР В СОУСЕ

На 500 г ливера — 60 г сала-шпика, 1 луковицу, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 стакан бульона или воды, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец — по вкусу.

Ливер (сердце, легкие) промывают, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, обжаривают вместе с мелко нарезанным салом-шпиком, добавляют пассерованную пшеничную муку, разведенную бульоном или водой, пассерованный с жиром томат-пюре, соль, перец, все перемешивают и тушат. В конце тушения добавляют сметану.

Ливер подают на стол с отваренным картофелем.

322. ЛЕГКИЕ, ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ

На 500 г легких — 1 луковицу, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложку томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Легкие промывают, кладут в горячую воду, варят при медленном кипении 1¹/₂—2 часа, нарезают кубиками, посыпают солью и перцем, обжаривают на сливочном масле, кладут в кастрюлю, смешивают с пассерованной пшеничной мукой, разведенной бульоном, мелко нарубленным поджаренным луком, заливают бульоном, добавляют пассерованный томат-пюре, лавровый лист и тушат 19—15 минут под закрытой крышкой.

Блюдо подают на стол с отварным или жареным картофелем.

323. ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЛИВЕРОМ

На 1 кг картофеля — 200 г ливера (легкие, сердце), 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, 1¹/₂ стакана лукового соуса, соль, перец — по вкусу.

Ливер (легкие, сердце) моют, нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, заливают водой, чтобы она полностью покрыла ливер, тушат в закрытой посуде до готовности, после охлаждения пропускают через мясорубку и заправляют пассерованным луком, молотым перцем и солью.

Очищенный вареный картофель протирают, заправляют солью и сырыми яйцами, кладут половину подготовленной картофельной массы на лист, смазанный маслом и посыпанный сухарями, сверху картофеля ровным слоем кладут фарш из ливера, а на него — остаток картофеля, смазывают яйцом и запекают в духовке.

При подаче на стол запеканку режут на порционные куски и поливают луковым соусом (652).

324. ЗАВИВАНЕЦ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛИВЕРОМ

На 1 кг картофеля — 200 г ливера (легкие, сердце), 2 ст. ложки сливочного масла, 1¹/₂ ст. ложки крахмала, 1 луковицу, 1 яйцо, соль, перец — по вкусу.

Вымытый и нарезанный небольшими кусочками ливер тушат до готовности, охлаждают, пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный обжаренный лук, соль, перец и хорошо перемешивают.

В вареный и протертый картофель добавляют крахмал, сырое яйцо, соль и все вместе хорошо вымешивают.

Подготовленную картофельную массу кладут тонким слоем на влажное полотенце, а на середину — фарш, придают массе форму рулета и укладывают на смазанный маслом лист.

Рулет смазывают маслом, посыпают сухарями и ставят в духовку зарумяниться.

325. ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛИВЕРА И ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

На 1 кг помидоров — 300 г ливера (сердце и легкие), ³/₄ стакана гречневой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 небольшие луковицы, 1 ст. ложку сухарей, 1¹/₂ стакана красного соуса, соль, перец — по вкусу, зелень.

Ливер (сердце и легкие), нарезанный кубиками, заливают горячей водой, варят до готовности, пропускают через мясорубку, смешивают с рассыпчатой гречневой кашей, заправляют мелко нарезанным поджаренным луком, солью и молотым перцем.

Свежие отборные помидоры промывают в холодной воде, срезают донце, осторожно вынимают сердцевину с семенами, не нарушая цельность помидора.

Подготовленные помидоры фаршируют начинкой из ливера и гречневой каши, посыпают сухарями и ставят в духовку на 15—20 минут. При подаче на стол помидоры поливают красным соусом (651) и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

326. КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИВЕРОМ И ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

На 1 кг кабачков — 300 г ливера, $\frac{3}{4}$ стакана гречневой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 небольшие луковицы, 1 стакан бульона, $1\frac{1}{2}$ стакана красного соуса, соль, перец — по вкусу, зелень.

Очищенные кабачки нарезают кружочками толщиной 2—2 $\frac{1}{2}$ см, удаляют семена, отваривают в подсоленной воде и отцеживают на сито.

Подготовленные кабачки фаршируют начинкой, приготовленной так же, как для блюда «Помидоры с начинкой из ливера и гречневой каши», кладут в сотейник, заливают бульоном и тушат до готовности. При подаче на стол кабачки заливают красным соусом (651) и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

327. КОЛБАСА ИЗ ЛЕГКИХ И СЕРДЦА

На 500 г свиных легких и сердца — 6 яиц, 1 стакан сметаны, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, по 5 горошин молотого душистого и горького перца, соль — по вкусу.

Подготовленные свиные легкие и сердце варят в подсоленной воде до готовности, два раза пропускают через мясорубку, хорошо смешивают с сырыми желтками, сметаной, нарезанным пассерованным луком, солью, молотым душистым и горьким перцем.

Подготовленной массой наполняют кишки, кладут их в кипяток и варят 30—40 минут при медленном кипении, не накрывая посуду крышкой.

Охлажденную колбасу прокалывают вилкой и поджаривают на смальце или сливочном масле.

Колбасу подают на стол с отварным картофелем или картофельным пюре.

328. ОЛАДЬИ ИЗ ЛИВЕРА

На 500 г ливера (печень, сердце, легкие) — 1 яйцо, 1 луковицу, 2—3 ст. ложки жира, 1 ст. ложку сухарей, соль, перец — по вкусу.

Субпродукты промывают, нарезают на куски и припускают до полуготовности, затем их охлаждают, пропускают через мясорубку, добавляют желток, пассерованный лук, сухари и взбитый белок, соль, перец. Массу осторожно перемешивают (снизу вверх), выкладывают ложкой на разогретую с жиром сковороду и жарят оладьи с обеих сторон.

329. ПОЧКИ ТУШЕННЫЕ

На 600 г почек — 2 моркови, 1 корень петрушки, 5 клубней картофеля, 3 луковицы, 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1¹/₂ стакана бульона, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленные почки нарезают тонкими ломтиками, солят, посыпают мукой, обжаривают на смальце или сливочном масле, кладут в кастрюлю, заливают бульоном, добавляют сметану, томат-пюре, перец и тушат до полуготовности. Потом кладут мелко нарезанные и поджаренные морковь, петрушку, лук, а также картофель и тушат до полной готовности.

При подаче на стол почки посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

330. ПОЧКИ ЖАРЕННЫЕ

На 600 г почек — 3 луковицы, 2—3 ст. ложки смальца или сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Подготовленные почки нарезают ломтиками толщиной 0,5 см, посыпают солью и перцем, жарят на смальце или сливочном масле, не доводя их до твердости, и посыпают поджаренным на сливочном масле луком.

Почки подают на стол с картофельным пюре или жареным картофелем.

331. ПОЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ГРИБАМИ

На 600 г почек — 1¹/₂ стакана пшеничной муки, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 10 сухих грибов, 1 кг картофеля, 1 стакан сметаны, соль, перец — по вкусу.

Подготовленные почки нарезают ломтиками, солят, посыпают перцем и мукой, обжаривают на хорошо разогретом сливочном масле, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют поджаренный на сливочном масле очищенный нарезанный репчатый лук, поджаренные на масле вареные грибы, заливают сметаной и тушат. Почки подают на стол с картофельным пюре или жареным картофелем.

332. ВЫМЯ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ

На 500 г вымени — по $\frac{1}{2}$ корня моркови, петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, $1\frac{1}{2}$ стакана лукового или томатного соуса, соль, перец — по вкусу, лавровый лист, зелень.

Для приготовления различных блюд вымя сначала отваривают. Для этого кусок вымени вымачивают 4 часа в холодной воде, обмывают, кладут в кипящую воду и варят до полуготовности. Потом добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку и лук, лавровый лист, соль, перец и варят, пока вымя не станет мягким.

Вареное вымя нарезают широкими кусками толщиной 1 см, заливают луковым или томатным соусом и дают прокипеть. Вымя подают на стол с отварным картофелем или с рассыпчатой рисовой кашей (523), поливают соусом (652; 653) и посыпают зеленью петрушки или укропа.

333. ВЫМЯ, ЖАРЕННОЕ В СУХАРЯХ

На 500 г вымени — 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 1 яйцо, перец, соль — по вкусу; для варки вымени — 1 корень моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, соль, перец — по вкусу, лавровый лист; для поливки — 1 ст. ложку сливочного масла.

Сваренное вымя нарезают ломтиками толщиной 1 см, посыпают солью, перцем, обваливают в муке, смачивают сырым взбитым яйцом, обваливают в сухарях и жарят с обеих сторон на смальце или сливочном масле. Вымя подают на стол с вареным картофелем или картофельным пюре, жареным картофелем и поливают разогретым сливочным маслом.

334. ВЫМЯ, ТУШЕННОЕ С РИСОМ И ЯБЛОКАМИ

На 350 г вымени — 1 стакан риса, 1 ст. ложку сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара; для варки вымени — по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Вареное вымя, нарезанное небольшими кусочками, тушат в сотейнике или кастрюле 10 минут с бульоном и сахаром, кладут перебранный и промытый рис, тушат до готовности риса, заправляют разогретым сливочным маслом и добавляют тертые яблоки.

Для этого блюда вместо риса можно использовать перловую или пшеничную крупу.

335. ВЫМЯ ТУШЕНОЕ

На 1 кг вымени — 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1¹/₂ кг картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 шт. сладкого (болгарского) перца, 2 зубка чеснока, 2 стакана бульона; для отваривания вымени — по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Сваренное охлажденное вымя нарезают кусочками, жарят на хорошо разогретом сливочном масле, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют половину слегка обжаренного, нарезанного соломкой репчатого лука, промытый нарезанный кусочками сладкий (болгарский) перец и пассерованный томат-пюре, лавровый лист, очищенный нарезанный чеснок, кладут вторую половину обжаренного лука, заливают бульоном и тушат до готовности.

Подают на стол с отварным картофелем, картофельным пюре и другим гарниром.

336. ВЫМЯ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

На 800 г вымени — 2 корня моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 6 клубней картофеля, 2 ст. ложки томата-пюре, 2¹/₂ ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла или свиного смальца, 1 стакан сметаны, 1¹/₂ стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Вареное вымя нарезают небольшими кубиками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке, обжаривают на сливочном масле или свином смальце, перекладывают в кастрюлю, добавляют мелко нарезанные поджаренные морковь, петрушку, лук, нарезанный дольками картофель, перец, заливают бульоном и тушат, добавив к концу тушения сметану, пассерованный томат-пюре и соль.

337. РУБЦЫ ПО-УКРАИНСКИ

На 500 г рубцов — $\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшена, 1 ст. ложку сухарей, по 1 корню петрушки и моркови, 1 луковицу, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Рубцы — говяжьи, свиные и бараньи желудки — хорошо вымывают, выворачивают, погружают на 3—5 минут в кипяток, хорошо соскабливают слизь и пленки, заливают холодной водой и вымачивают 6—8 часов, меняя воду через каждые 2—3 часа. После этого рубцы используют для приготовления блюд.

Подготовленные рубцы кладут в холодную воду, варят 3,5—4 часа и в конце варки солят. Вареные рубцы нарезают небольшими кусочками.

Очищенные и нарезанные соломкой морковь, петрушку, репчатый лук и картофель слегка обжаривают на сливочном масле, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют пассерованную пшеничную муку, разведенную бульоном, кладут сваренные рубцы, перебранное и промытое пшено, перемешивают и тушат до готовности под закрытой крышкой. Потом массу посыпают перцем, заправляют сырым яйцом, перекладывают в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, поливают растопленным маслом и запекают.

338. РУБЦЫ ТУШЕННЫЕ

На 700 г рубцов — $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 корень моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 ст. ложки смальца или сливочного масла, 2 стакана томатного соуса, соль, перец — по вкусу, лавровый лист.

Подготовленные рубцы кладут в холодную воду, варят 2 часа, добавляют очищенные и нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист, перец и продолжают варить еще $1\frac{1}{2}$ —2 часа. В конце варки солят.

Сваренные рубцы нарезают в виде лапши, поджаривают на смальце или сливочном масле, кладут в сотейник, заливают томатным соусом(653), добавляют рубленый чеснок и тушат. Рубцы подают на стол с рисовой кашей(523) или отварным картофелем.

339. РУБЦЫ ЖАРЕННЫЕ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

На 500 г рубцов — 1 луковицу, 1 стакан гречневой крупы, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Подготовленные рубцы варят в течение $3\frac{1}{2}$ — 4 часов до готовности, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, посыпают солью и перцем, обжаривают на хорошо разогретом сливочном масле, добавляют обжаренный, нарезанный соломкой репчатый лук, рассыпчатую гречневую кашу (515), перемешивают и дополнительно прожаривают в течение 3—5 минут.

340. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ РУБЦА

На 500 г рубца — по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, лавровый лист, перец — по вкусу, зелень.

Сваренный, как в № 337, рубец охлаждают, нарезают на широкие пласты, которые посыпают перцем, рубленным чесноком и зеленью петрушки, свертывают рулетом, обвязывают нитками, кладут в бульон и варят 25—30 минут.

С готового рубца снимают нитки, нарезают его поперек на куски и подают на стол с отварным картофелем.

Этот рубец можно подавать как холодную закуску с винегретом, огурцами и помидорами.

341. МЯСО ГОЛОВЫ ТУШЕНОЕ

На 2 кг говяжьей, телячьей или 1 кг свиной головы — 2 корня моркови, корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложку томат-пюре, 2 ст. ложки смальца или другого жира, $1\frac{1}{2}$ стакана бульона, сваренного из костей, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, перец — по вкусу.

С говяжьей головы снимают кожу, а свиную и телячью головы оставляют с кожей, но хорошо ошпаривают, соскабливают и дополнительно опаливают для удаления остатков шерсти. Опаленную шерсть очищают ножом.

У голов, с которых снята кожа, предварительно обрубают губы, которые потом опаливают. Из опаленной, очищенной от шерсти и промытой головы вырезают язык, надрубая лобную часть черепа, вскрывают черепную коробку и осторожно вынимают мозги, а потом разрубают голову на отдельные части и хорошо промывают.

Подготовленную голову варят с добавлением соли и перца до полной готовности мяса. Сваренное мясо нарезают на куски по 30—40 г, поджаривают на смальце или другом жире, кладут в сотейник или кастрюлю, соединяют с поджаренными морковью, петрушкой и луком, заливают бульоном, добавляют пассерованный томат-пюре, сметану и тушат 25—30 минут.

Тушеное мясо подают с вареным или жареным картофелем.

342. МЯСО ГОЛОВЫ ВАРЕНОЕ

На 1 телячью голову — 1 язык, 200 г мозгов, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 1 луковицу, 1 чайную ложку 9%-ного уксуса, 2 стакана белого соуса, соль, перец — по вкусу.

С подготовленной телячьей головы срезают кожу и вместе с ушами, мясом щековины и языком варят в воде с добавлением очищенных и нарезанных моркови, петрушки, лука, соли и перца. Предварительно замоченные мозги очищают от пленок и варят в подкисленной уксусом воде.

Мясо головы, очищенный вареный язык и мозги нарезают на куски, заливают белым соусом (654) и подогревают.

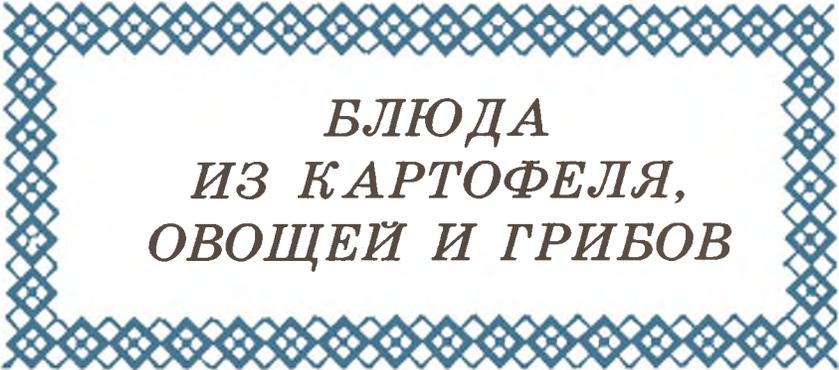
Мясо подают на стол с рисовой, перловой или пшенной кашей, вареным картофелем, грибами.

343. МЯСО СВИНЫХ ГОЛОВ С ОВОЩАМИ

На 700 г свиной головы с кожей — по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку смальца, 1 ст. ложку муки, 1—2 зубка чеснока, 1 1/2 стакана бульона.

Свиные головы обрабатывают, варят в воде до готовности, отделяют мясо от костей, нарезают небольшими кусочками, соединяют с обжаренными на свином жире с добавлением томата-пюре морковью, петрушкой и луком, заливают подливой, приготовленной из пассерованной муки, разведенной бульоном, добавляют чеснок, растертый с солью, лавровый лист и варят при слабом кипении 15—20 минут.

Мясо подают на стол с картофельным пюре, рисовой кашей, макаронами.



БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Ценность овощей в питании определяется содержанием углеводов, витаминов, минеральных солей и благотворным влиянием их на процесс пищеварения.

В сырых овощах содержится примерно такое количество углеводов, %: в картофеле — 14, свекле — 8, моркови и редьке — до 6. Белков в овощах очень мало — в среднем до 1,3 %.

Углеводами богаты и другие продукты, входящие в рацион питания, — сахар, мука, крупа и изделия из них.

Большое значение овощей в питании обусловливается тем, что они являются почти единственным источником витамина С и значительно покрывают потребность человека в витамине А (за счет каротина, содержащегося в моркови и других овощах). Богаты витаминами помидоры, капуста, салат и другие овощи, которые широко используются для приготовления пищи.

Картофель является основным источником витамина С и витаминов группы В. Около 40 % потребности человека в витамине С покрывается за счет картофеля. По калорийности картофель в 3—5 раз превосходит другие овощи. Хотя белки в картофеле составляют всего 2 %, они играют важную роль в рациональном питании. Из картофеля и в соединении его с другими продуктами можно приготовить очень много вкусных и питательных блюд.

Полезность овощей в рационе питания определяется и тем, что они являются основными поставщиками в организм человека минеральных веществ. В овощах имеются соли кальция, фосфора, железа, натрия, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Эти соли дополняют минеральный состав мяса, поэтому полезно готовить различные овощ-

ные запеканки с начинкой из мяса и к мясным блюдам подавать овощные гарниры.

Ароматические и красящие вещества, содержащиеся в овощах, придают блюдам вкус, возбуждают аппетит, разнообразят питание.

При достаточном использовании овощей в питании усвояемость белков мяса, рыбы и творога возрастает до 85—90 %.

При изготовлении блюд из овощей для сохранения в них питательных и вкусовых свойств следует придерживаться рациональной кулинарной технологии.

Картофель, корнеплоды и огурцы, прежде чем очистить, следует перебрать и обмыть. При очистке картофеля и корнеплодов нужно срезать тонкий верхний слой. Это правило особенно важно соблюдать в отношении картофеля, под кожицей которого содержится больше витаминов, чем в его мякоти. С этой же целью овощи следует резать ножом из нержавеющей стали. Овощи нельзя хранить долгое время в воде очищенными, учитывая, что витамин С и минеральные соли легко растворяются.

Картофель рекомендуется хранить очищенным в воде не более 1 часа.

Очищенные овощи хранят накрытыми влажной салфеткой или полотенцем.

Нарезать овощи следует непосредственно перед тепловой обработкой — это предохранит их от потери витаминов.

Сырые овощи, предназначенные для приготовления салата, сразу же после нарезки надо слегка сбрызнуть уксусом или лимонным соком, лимонной кислотой, чтобы предохранить витамин С от разрушительного воздействия кислорода.

Кожицу с сельдерея следует тонко срезать. При соскабливании ее корень сельдерея быстро темнеет. Зелень петрушки, сельдерея и укропа рекомендуется резать, а не рубить, так как при рубке зелень быстро выделяет сок, с которым уходит значительная часть ароматических и вкусовых веществ.

Корни хрена на воздухе быстро высыхают и становятся вялыми, в таком виде их трудно очищать и натирать, поэтому вялые корни хрена замачивают на 4—6 часов в холодной воде.

Из тонко и мелко нарезанных овощей, особенно моркови, красящие и ароматические вещества легче и больше переходят в жир.

При неправильной тепловой обработке — варке, тушении, жаренье, пассеровании — овощи значительно теряют витамины, соли, ароматические и вкусовые вещества. Поэтому блюда, приготовленные с нарушением рациональной технологии, будут малопитательны и невкусны. В связи с этим при изготовлении блюд надо придерживаться основных правил, приведенных в этой книге.

Нельзя варить овощи в большом количестве воды — они должны быть покрыты водой не более чем на 1 см.

Овощи, сваренные на пару, почти полностью сохраняют свою питательную ценность.

Варить овощи надо в закрытой посуде, так как при варке в открытой посуде витамина С теряется в два раза больше.

Овощи лучше всего варить в посуде из нержавеющей стали, алюминиевой или эмалированной. Питательные вещества при припускании сохраняются лучше, чем при варке их в большом количестве воды. Овощи рекомендуется припускать с небольшим количеством растительного масла, так как эфирные масла, находящиеся в овощах, растворяются в жире, вследствие чего овощи получаются более вкусными и ароматными. Овощи, особенно листовые, не нужно варить в посуде плохо луженой, с поврежденной эмалью, в железных котелках, а также в посуде, вместимость которой гораздо больше необходимой для данного количества продуктов. Во всех этих случаях разрушается витамин С.

Чтобы шпинат, крапива, лебеда, щавель, а также зеленый горошек и стручковая фасоль сохранили зеленый цвет после варки, их следует класть в кастрюлю с кипящей водой, плотнее закрыв ее крышкой, и на сильном огне как можно скорее довести до кипения. Доведя до готовности, их следует снять с огня, открыть крышку, а еще лучше — откинуть овощи на сито или дуршлаг.

Для сохранения красного цвета свеклы ее надо варить в подкисленной воде или в неочищенном виде. Не рекомендуется варить овощи в очень широких и неглубоких кастрюлях. Варка в таких кастрюлях увеличивает разрушение витаминов. При варке картофеля и корнеплодов вода не должна бурно кипеть.

При варке разваристого картофеля рекомендуется слить воду спустя 10 минут после кипения и в дальнейшем варить его в небольшом количестве воды на слабом огне.

Чтобы отварная цветная капуста сохранила белый цвет и приятный хруст, ее перед варкой рекомендуется положить в слегка подсоленную холодную воду. При варке рассыпчатых сортов картофеля для винегрета и салатов в воду рекомендуется добавлять огуречный или капустный рассол.

Чтобы картофель, натертый для приготовления оладий, меньше темнел, в него надо влить немного горячего молока. Очищенный картофель следует варить в кипящей воде в закрытой посуде. Солить его надо после того, как закипит вода. Старый картофель для улучшения вкуса погружают при варке в холодную воду. Все овощи, кроме свеклы и зеленого горошка, надо варить в подсоленной воде.

Отвары от овощей, куда переходит больше половины солей и водорастворимых витаминов, необходимо использовать для приготовления супов и соусов.

Вареный картофель при обжаривании поглощает жира в среднем в 1,6 раза больше, чем сырой. Подходящим жиром для жаренья овощей является растительное масло. Жарить надо в неглубокой посуде — сковороде, небольших противнях или кастрюлях с гладким дном. При жаренье во фритюре используется более глубокая посуда. Во время жаренья продукты следует переворачивать лопаточкой, стараясь не проколоть повеохность.

При жаренье картофеля разрушается лишь 20—25 % витамина С (аскорбиновой кислоты). Такая сохранность этого витамина во время жаренья объясняется тем, что жир, покрывающий поверхность кусочков картофеля, защищает аскорбиновую кислоту от воздействия воздуха. При обычном жаренье — на сковороде с небольшим количеством жира в картофеле сохраняется 75—80 % витамина С, а при жаренье в большом количестве жира (фритюре) витамин С сохраняется почти полностью. То же самое наблюдается и при варке картофеля на пару. Витамины А, В₁ и В₂ при кулинарной обработке овощей разрушаются сравнительно мало.

Чтобы картофель равномерно прожарился, его нужно укладывать на сковороду или противень не толще 5 см.

Если картофель жарят в небольшом количестве жира, то его лучше солить, когда он будет доведен до готовности, — такой картофель более сочный и вкусный. Для жаренья овощей лучше всего использовать сковороды из нержавеющей стали и чугуна: на алюминиевых сковородах овощи легко пригорают.

Перед запеканием овощи варят, жарят или тушат. Если жареный картофель хорошо зарумянился со всех сторон, но еще недостаточно мягок, его следует довести до готовности в духовом шкафу. Некоторые блюда приготавливают из печеного картофеля. Для этого средней величины клубни картофеля обмывают, обсушивают, кладут на противень и ставят в духовой шкаф.

Молодой картофель не рекомендуется жарить, так как он плохо подрумянивается и делается жестким; его рекомендуется использовать в пищу отварным.

Во фритюре можно жарить нарезанный картофель или очень мелкие клубни, так как целые крупные клубни сверху подгорают, а внутри будут сырыми. Перед жареньем картофель следует тщательно промыть, а затем обсушить, потому что вода охлаждает жир и вызывает его сильное вспенивание. Перед жареньем во фритюре солить картофель нельзя.

Обжаривая свежие помидоры, надо положить их на сковороду с разогретым маслом разрезом вверх, обжарить, а затем перевернуть. Тушеная капуста, приготовленная без уксуса, получается слишком мягкой. Картофель, тушенный с овощами, будет вкусным и ароматным, если перед тушением его, а также

овощи (морковь, петрушку, репу) слегка обжарить, а лук пассеровать до готовности. Обжаренные овощи и пассерованный лук нужно залить негустым красным соусом и тушить до готовности. Овощи для тушения надо обжаривать только до образования румяной корочки. Тушение начинают при сильном нагревании, а когда жидкость закипит, нагрев ослабляют. Свеклу не следует тушить, запекать или варить в железной посуде (противни, листы) или чугунной сковороде, так как красящее вещество свеклы под влиянием железа изменяет свой цвет на темно-коричневый, а сам продукт приобретает неприятный привкус.

При изготовлении тушеной капусты ее предварительно обжаривают — блюдо будет более сочным и вкусным. Цветная капуста особенно вкусна, если ее припускают в молоке.

Сахарную свеклу следует варить очищенной, так как кожа придает ей горький привкус. Красную столовую свеклу для винегретов, гарнира к холодным блюдам варят в кожуре.

При продолжительном хранении пищи в горячем состоянии витамин С разрушается больше, чем при тепловой обработке овощей. Поэтому хранить пищу в горячем состоянии не рекомендуется. Переваривание овощей резко снижает их питательную ценность и ухудшает вкус блюда.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ



344. КАРТОФЕЛЬ С НАЧИНКОЙ ИЗ СЕЛЬДИ

На 1 кг картофеля — 120 г сельди, 1 луковицу, 2 яйца, по 2 ст. ложки молока, сметаны и сливочного масла, перец — по вкусу, растительное масло — в зависимости от вместимости посуды.

У печеного, очищенного от кожицы картофеля срезают верхушку и осторожно удаляют сердцевину.

Сельдь очищают, нарезают на кусочки, добавляют слегка поджаренный нарезанный репчатый лук, смешивают с горячим картофелем, вынутым из середины клубней, пропускают через мясорубку или хорошо растирают, заправляют сметаной, сырыми яйцами и перцем.

Подготовленную массу кладут в середину клубней картофеля и обжаривают их в разогретом растительном масле до румяного цвета. Картофель подают на стол охлажденным.

345. ТОЛЧЕНКА

На 300 г картофеля — $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 2—4 ст. ложки мака, 2 чайные ложки сахара, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу, зелень.

Размоченную в течение 8—10 часов фасоль варят до готовности, отцеживают, кладут теплой в кастрюлю, добавляют очищенный вареный картофель, растертый (предварительно замоченный горячей водой) мак, рубленый лук, перец, сахар, соль, нарезанную зелень петрушки и растирают или толкут в ступке до получения мягкой и однородной массы. Толченку перед подачей на стол охлаждают.

346. САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ФАСОЛЬЮ

На 500 г картофеля — 1 стакан фасоли, 1 луковицу, 1 пучок зеленого лука, 1—2 чайные ложки 9 %-ного уксуса, 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль — по вкусу.

Картофель очищают, отваривают, нарезают кубиками, добавляют отваренную фасоль, нарезанный очищенный репчатый лук, мелко нарезанные зелень петрушки и зеленый лук, подсолнечное масло, уксус и соль. Все хорошо перемешивают, укладывают на тарелку и украшают зеленой петрушкой.

347. САЛАТ-ГРИБОК

На 2 порции салата — 100 г картофеля, 100 г красных помидоров, 100 г огурцов, 5 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, 2 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу, зелень.

Очищенным и промытым клубням картофеля больших размеров придают конусообразную форму грибного корня со срезанным верхом, варят в подсоленной воде до готовности и охлаждают. Охлажденный картофель ставят утолщенной стороной на середину закусочной тарелки, сверху накладывают срезанную верхушку помидора, на которую в разных местах продавливают через дуршлаг или конусообразный конверт маленькие кусочки сливочного масла.

Грибок кругом обкладывают мелко нарубленными яйцами, смешанными с нарезанным зеленым луком, сметаной и солью, и обсыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. По краям кладут нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы.

348. КАРТОФЕЛЬ С МАКОМ

На 1 кг картофеля — 3 ст. ложки мака, 1 ст. ложку сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана молока.

Замоченный в горячей воде и растертый в ступке мак кладут в кастрюлю, добавляют протертый через сито или пропущенный через мясорубку вареный картофель, сливочное масло, вливают, постепенно размешивая массу, горячее кипяченое молоко и хорошо прогревают.

Картофель подают на стол не позднее, чем через полчаса после его приготовления.

349. КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ С МАСЛОМ

На 1 кг картофеля — 3 ст. ложки сливочного масла.

Клубни картофеля промывают, кладут на сковороду или противень, посыпают солью и пекут в духовке до готовности.

Испеченный картофель очищают от соли и кожицы и подают на стол горячим со сливочным маслом.

350. ЛЕЖНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

На 600 г картофеля — 200 г квашеной капусты, 500 г репчатого лука, 60 г сала-шпика, 4 яйца, 4 чайные ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку жира, соль, перец — по вкусу.

Очищенный картофель варят, пропускают через мясорубку и перемешивают с сырыми яйцами; массу выкладывают на обсыпанную мукой доску, выравнивают ее в виде пласта, на который кладут капустный фарш, завертывают, перекадывают на смазанный жиром лист, сбрызгивают жиром и запекают в духовке. Для фарша квашеную капусту тушат. В конце тушения ее заправляют нарезанным жареным с салом-шпиком луком и перцем. Лежни подают на стол со сметаной.

351. ГАЛУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

На 500 г картофеля — 2 ст. ложки масла, 2 яйца, по 2 ст. ложки пшеничной муки и молотых сухарей, соль, перец — по вкусу.

Сваренный в коже картофель очищают, пропускают через мясорубку, добавляют пшеничную муку, яйца, соль, молотый перец и хорошо размешивают.

Подготовленную массу разделяют небольшими шариками, кладут в подсоленную воду и варят на легком огне 15 минут.

Готовые галушки укладывают в кастрюлю или сотейник, сбрызгивают топленым маслом, посыпают поджаренными сухарями и ставят в духовку на короткое время, чтобы прогреть.

352. ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 кг картофеля — 2 корня моркови, 2 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложку сухарей, 2—3 ст. ложки жира, 1 ст. ложку сметаны, соль — по вкусу.

Для поливки: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или $1\frac{1}{4}$ стакана сметанного соуса.

Очищенный картофель отваривают, пропускают через мясорубку и заправляют яйцами и солью.

Морковь очищают, нарезают соломкой, тушат до готовности с добавлением жира и бульона или воды (3—4 ст. ложки) и смешивают со слегка поджаренным нарезанным луком и рублеными яйцами.

Половину подготовленной массы кладут на лист, смазанный жиром, а сверху на массу — овощной фарш, закрывают его оставшимся картофелем, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовке. Запеканку подают на стол со сметанным соусом (657).

353. КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТВОРОГОМ

На 1 кг картофеля — 300 г творога, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, перец — по вкусу.

Картофель очищают, промывают, варят, нарезают кружочками, посыпают перцем, кладут тонким слоем в сотейник, сбрызгивают маслом, посыпают протертым творогом и поливают сметаной. После этого снова кладут два-три раза слоями картофель, творог и сметану, сбрызгивают каждый раз растопленным маслом. Верхний слой из картофеля поливают сметаной. Тушат в духовке 30—40 минут при закрытой крышке.

354. ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

На 1 кг картофеля — 150 г мяса, 1 ст. ложку жира, 1 яйцо, $1\frac{1}{2}$ луковицы, 1 ст. ложку сухарей, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Очищенный картофель варят, пропускают через мясорубку, добавляют соль, сырые яйца и хорошо перемешивают.

Подготовленное мясо без костей нарезают небольшими кусочками, тушат до готовности, пропускают через мясорубку и заправляют рубленным и слегка обжаренным луком, перцем и солью.

Сотейник смазывают жиром и посыпают сухарями. В сотейник кладут половину заправленного картофеля, разравнивают, на него кладут подготовленное мясо, а сверху — оставшуюся половину картофеля, выравнивают, смазывают яйцом, посыпают сухарями и запекают в духовке.

При подаче на стол нарезанные куски запеканки поливают растопленным сливочным маслом.

355. ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ТВОРОГОМ

На 1 кг картофеля — 200 г творога, 1 яйцо, по 1¹/₂ ст. ложки жира и сахара, 1 ст. ложку молотых сухарей, ¹/₂ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Вареный картофель пропускают через мясорубку, добавляют часть сырых яиц, солят и все хорошо перемешивают.

Творог протирают через сито или пропускают через мясорубку, добавляют остаток сырых яиц, сахар, солят и тщательно вымешивают.

Половину картофельной массы кладут в кастрюлю или сотейник, смазанный жиром, разравнивают, кладут ровным слоем подготовленный творог, а на него — остаток картофеля, смазывают яйцом, посыпают молотыми сухарями и запекают в духовке. Запеканку подают на стол со сметаной.

356. БАБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ТВОРОГОМ

На 1 кг картофеля — 150 г творога, 2 яйца, 2¹/₂ ст. ложки пшеничной муки, 2—3 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложки сахара и молотых сухарей, ¹/₂ стакана сметаны.

Отваренный очищенный картофель пропускают через мясорубку вместе с творогом, добавляют растертые с сахаром желтки, 1—2 чайные ложки разогретого сливочного масла, слегка поджаренную пшеничную муку, солят, хорошо перемешивают и осторожно заправляют взбитыми белками.

Подготовленную массу запекают в сотейнике или кастрюле, смазанной маслом и посыпанной молотыми сухарями.

При подаче на стол бабку поливают разогретым сливочным маслом и добавляют сметану.

357 КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

На 1 кг картофеля — по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковицу, 3 ст. ложки жира, 1 стакан соуса, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Очищенные и нарезанные дольками картофель, морковь и петрушку кладут в кастрюлю или сотейник, добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, слегка поджаренный нарезанный репчатый лук, заливают сметанным соусом (657) и тушат до готовности.

При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

358. КАРТОФЕЛЬ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

На 1¹/₂ кг картофеля — 50 г сушеных грибов, 2 яйца, по 2 ст. ложки молотых сухарей и сливочного масла, 1 луковицу, 1 стакан грибного бульона, по кусочку сливочного масла на каждый клубень картофеля, зелень, соль — по вкусу.

Очищенные крупные клубни картофеля промывают, варят в подсоленной воде до полуготовности, вырезают сердцевину, фаршируют грибной начинкой, кладут в кастрюлю, заливают бульоном, в котором варились грибы, и тушат до готовности под закрытой крышкой.

При подаче на стол на каждый клубень картофеля кладут по кусочку сливочного масла и посыпают зеленью петрушки.

Приготовление начинки. Вареные мелко нарубленные грибы смешивают с поджаренным нарезанным луком, вареными рублеными яйцами, молотыми сухарями, мелко нарезанной зеленью петрушки, солят и все хорошо перемешивают.

359. КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-КИЕВСКИ

На 1 кг картофеля — 1¹/₂ ст. ложки сливочного масла, 2¹/₂ ст. ложки жира, 1 стакан молока, 2¹/₂ ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 2 яйца, 20 г сушеных грибов, 4 ст. ложки сухарей, соль — по вкусу.

Картофель очищают, промывают, варят, пропускают через мясорубку или разминают, заправляют сливочным маслом, хорошо перемешивают с частью сырых яиц, картофельным крахмалом и солью. Массу делят на порции, фаршируют густым молочным

соусом с грибами, придают форму огурца, обкатывают в пшеничной муке, смачивают в яйцах, обкатывают в сухарях и жарят в хорошо разогретом жире до румяного цвета. Котлеты подают на стол с грибным соусом(660).

Приготовление соуса. Подсоленную пшеничную муку пассеруют, разводят кипяченым молоком до получения густого соуса, проваривают и смешивают с мелко нарубленными вареными грибами.

360. СИЧЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

На 1 кг картофеля — 1 яйцо, 2 ст. ложки пшеничной муки или сухарей, 2 ст. ложки растительного масла или смальца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Вареный картофель в горячем виде разминают, слегка охлаждают, добавляют сырые яйца, размешивают, разделяют на порции, формируют сиченики, обваливают в муке или сухарях, придают им овально-плоскую форму и обжаривают в хорошо разогретом растительном масле или смальце. В картофель можно добавить слегка поджаренный нарезанный репчатый лук.

При подаче на стол сиченики поливают разогретым сливочным маслом.

361. СИЧЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ТВОРОГОМ

На 1 кг картофеля — 400 г творога, 1 яйцо, 3—4 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки сухарей или пшеничной муки, соль — по вкусу, 1/2 стакана сметаны.

Картофель очищают, промывают, варят, разминают в горячем виде, слегка охлаждают, добавляют протертый творог, муку, яйца, молоко, растопленное масло, хорошо перемешивают, формируют котлеты, обваливают в сухарях или в муке и жарят. Сиченики подают на стол со сметаной.

362. ПИРОЖКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ И РИСОМ

На 1 кг картофеля — 1 яйцо, 3 ст. ложки риса, 30 г сушеных грибов, 1 1/2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки, соль, перец — по вкусу.

В протертый отваренный картофель добавляют сырые яйца, соль, перец и хорошо вымешивают. Подготовленную массу разделяют на кружочки, кладут на середину их рисовый фарш с грибами, противоположные края кружочков соединяют и прижимают, придают им овальную форму, обкатывают в пшеничной муке, кладут на сковороду с разогретым жиром и жарят с обеих сторон до румяного цвета.

При подаче на стол пирожки поливают разогретым сливочным маслом.

Приготовление фарша. Варят рассыпчатую рисовую кашу и смешивают ее с вареными рублеными и слегка поджаренными грибами, жареным рубленым луком, перцем и солью.

363. ПИРОЖКИ ДЕСНЯНСКИЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

На $1\frac{1}{2}$ кг картофеля — 3 ст. ложки пшеничной муки, 350 г творога, 2 ст. ложки сахара, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жира, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Очищенный картофель отваривают, сливают отвар, просушивают на огне, разминают, добавляют пшеничную муку, хорошо перемешивают, делят на порции, раскатывают в виде небольших лепешек, кладут на них фарш из творога, заворачивают, обкатывают в пшеничной муке, придают им овальную форму и жарят на разогретом жире.

Приготовление фарша. Творог протирают, добавляют сахар, соль и хорошо перемешивают. Пирожки подают на стол со сметаной.

364. ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СМЕТАНОЙ

На 1 кг картофеля — $\frac{3}{4}$ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны для поливки, соль — по вкусу.

Картофель очищают, промывают, варят, разминают, добавляют просеянную пшеничную муку, яйцо, сахар, соль, соду и перемешивают. Полученную массу выкладывают ложкой на сковороду с разогретым жиром и жарят оладьи с обеих сторон. Оладьи подают на стол со сметаной.

Эти оладьи можно готовить с добавлением сырой протертой моркови (3 штуки).

365. ДЕРУНЫ

На 1,2 кг картофеля — $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны (при подаче со сметаной).

Картофель очищают, натирают на терке, добавляют соль, пшеничную муку и хорошо размешивают; массу выкладывают ложкой на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом и жарят деруны так, как и оладьи из муки. Деруны подают на стол с жареным луком или сметаной.

366. КРУЧЕНИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ГРИБАМИ

На 1 кг картофеля — 1 яйцо, 1 ст. ложку молотых сухарей или пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку сметаны или 1 стакан грибного соуса, соль — по вкусу.

Для фарша: 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 ст. ложку сливочного масла, соль — по вкусу.

Вареный картофель разминают в горячем виде. В слегка охлажденный картофель добавляют сырые яйца и все хорошо размешивают.

Подготовленную массу разделяют на лепешки, раскладывают на них грибной фарш, завертывают и зажимают края, придавая изделиям овальную форму, обваливают в муке или сухарях и жарят на растительном масле с обеих сторон.

Приготовление фарша. Сушеные грибы варят, мелко нарезают, поджаривают и смешивают со слегка поджаренным нарезанным луком. Крученики подают со сметаной или грибным соусом(660).

367. ЗАВИВАНЕЦ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

На 1 кг картофеля — 1 яйцо, 3 чайные ложки картофельного крахмала, по 1 ст. ложке жира и сухарей, 4 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу.

Для начинки: 250 г мяса, 1 луковицу, 1 ст. ложку жира, соль, перец — по вкусу.

Картофель очищают, промывают, варят, после сливания отвара разминают, хорошо перемешивают с картофельным крахмалом,

сырыми яйцами и солью. Подготовленное картофельное тесто кладут толстым слоем на влажное полотенце, а на тесто раскладывают мясную начинку, свертывают рулетом, выкладывают на смазанный жиром лист швом книзу, посыпают сухарями и запекают в духовке. Завиванец подают на стол со сметаной.

Приготовление начинки. Мясо без костей промывают, нарезают небольшими кусочками, тушат, пропускают через мясорубку и заправляют слегка обжаренным нарезанным репчатым луком, перцем и солью.

368. ЗАВИВАНЕЦ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

На 1 кг картофеля — 1 яйцо, 3 чайные ложки картофельного крахмала, по 1 ст. ложке сухарей и жира, соль — по вкусу, $\frac{3}{4}$ стакана грибного соуса.

Для начинки: 40 г сушеных грибов, 1 $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 ст. ложку жира, $\frac{1}{2}$ стакана молотых сухарей, соль, перец — по вкусу, зелень.

Картофельный завиванец готовят так же, как и завиванец с мясной начинкой, но фаршируют грибной начинкой.

Приготовление начинки. Сушеные грибы варят до готовности, мелко рубят и хорошо перемешивают с рубленым слегка поджаренным луком, молотыми сухарями, мелко нарезанной зеленью петрушки, перцем и солью. Завиванец подают на стол с грибным соусом (660).

369. ЗАВИВАНЕЦ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТВОРОГОМ

На 1 кг картофеля — 1 яйцо, 3 чайные ложки картофельного крахмала, по 1 ст. ложке сухарей и жира, 4 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу.

Для начинки: 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу.

Завиванец готовят так же, как и завиванец с мясной начинкой (367), но фаршируют творогом.

Приготовление начинки. Творог растирают и хорошо смешивают с сырыми яйцами и сахаром. Завиванец подают на стол со сметаной.

370. ЗАВИВАНЕЦ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ

На 1 кг картофеля — 1 яйцо, 3 чайные ложки картофельного крахмала, по 1 ст. ложке сухарей и жира, 4 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу.

Для начинки: 1 стакан гороха, 1 1/2 луковицы, 2 ст. ложки жира, соль, перец — по вкусу.

Этот завиванец готовят так же, как и завиванец с мясной начинкой, но фаршируют его горохом.

Приготовление начинки. Горох варят, пропускают через мясорубку и заправляют слегка обжаренным рубленым репчатым луком, перцем и солью.

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ



Мы знаем капусту белокочанную, краснокочанную, брюссельскую, савойскую, цветную и кольраби.

Химический состав капусты изменяется в зависимости от ее вида. Калорийность капусты невелика: в ней содержится небольшое количество белков и углеводов. Наряду с крахмалом в капусте имеется до 2 % сахара. Капуста богата минеральными солями с преобладанием солей калия (185—375 мг %) и фосфора (31—78 мг %). Наиболее богата солями брюссельская капуста.

В капусте содержится значительное количество витамина С. В скороспелых сортах белокочанной капусты его около 20 и поздних — до 70 мг %; в краснокочанной, брюссельской, кольраби — до 100, савойской — около 50, цветной — 50—70 мг %. В квашеной капусте витамина С имеется до 20 мг %. Каротин содержится только в зеленых листьях белокочанной капусты — до 3 мг %.

Высокими вкусовыми достоинствами обладает цветная капуста. Она наиболее бедна клетчаткой и богата тиаминном, фолиевой и аскорбиновой кислотами, но в связи с содержанием пуринов больным подагрой следует избегать частого ее употребления.

Капуста является также хорошим сокогонным средством и способствует лучшему перевариванию пищи в желудке.

В украинской кухне готовят много вкусных и питательных блюд как из одной капусты, так и в сочетании с другими продуктами.

371. САЛАТ КИЕВСКИЙ

На $\frac{1}{2}$ среднего кочана капусты — 4 свежих яблока, 3 ст. ложки майонеза, 100 г голландского сыра, 2 ст. ложки ядер ореха, 1 чайную ложку корицы, 1 вареную морковь, соль, сахар, лимонную кислоту — по вкусу, зелень.

Подготовленную капусту нарезают в виде тонкой соломки, посыпают солью и перетирают. Свежие яблоки очищают, нарезают на четыре части, удаляют сердцевину, нарезают соломкой и соединяют с подготовленной капустой. Орехи подсушивают, очищают и измельчают. Голландский сыр натирают на специальной (сырной) терке с мелкими круглыми глазками. В капусту с яблоками кладут майонез, корицу, по вкусу заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой, перемешивают и укладывают горкой в салатник.

Сверху салат посыпают измельченными орехами, тертым сыром и украшают вареной фигурно нарезанной морковью, зеленью петрушки и листьями салата.

372. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

На 500 г белокочанной капусты — 1 луковицу, 1 ст. ложку сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Белокочанную капусту очищают, нарезают соломкой, перетирают с небольшим количеством соли, сливают сок, а капусту смешивают с мелко нарезанным очищенным репчатым луком и заправляют сахаром и уксусом. Перед подачей на стол салат поливают сметаной.

373. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

1-й способ

На 500 г свежей капусты — 2 моркови, 1 луковицу, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 2 ст. ложки нарезанной зелени лука, соль — по вкусу.

Мелко нашинкованную капусту кладут в кастрюлю, добавляют уксус, соль, нагревают на слабом огне под закрытой крышкой, изредка помешивая, до оседания ее на дно посуды. Потом

отцеживают сок, капусту охлаждают, добавляют мелко нарезанный очищенный репчатый лук, тертую сырую морковь, растительное масло, сахар, все хорошо перемешивают, кладут в салатник и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

2-й способ

На 500 г белокочанной капусты — 2 корня моркови, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли, зелень.

Капусту очищают, промывают, шинкуют, перетирают с небольшим количеством соли до выделения сока, который отцеживают, добавляют нарезанные очищенные морковь и репчатый лук, заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

374. САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ, ЯБЛОК И СЛАДКОГО ПЕРЦА

На 500 г белокочанной капусты — 200 г свежих яблок, $1\frac{1}{2}$ корня моркови, 100 г сладкого (болгарского) перца, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, зелень.

Белокочанную капусту очищают, нарезают соломкой, перетирают с небольшим количеством соли, сливают сок, смешивают с очищенными нарезанными яблоками (их сбрызгивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели), морковью, сладким перцем и заправляют сметаной с сахаром.

Перед подачей на стол салат посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

375. САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ЯБЛОК И ЛУКА

На 500 г белокочанной капусты — 200 г свежих яблок, 1 луковицу, 3 чайные ложки сахара, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, соль, перец — по вкусу.

К подготовленной капусте (как для «Салата из белокочанной капусты и моркови») добавляют нарезанные соломкой свежие яблоки, сбрызнутые во избежание потемнения уксусом, сметану, смешанную с сахаром и перцем, и нарезанный репчатый лук. Всё хорошо смешивают и укладывают в салатник.

376. САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ГРИБОВ

На 500 г квашеной капусты — 150 г грибов соленых или маринованных, 1 луковицу, по 2 ст. ложки растительного масла и сахара, корицу и гвоздику — по вкусу, зелень.

Квашеную капусту смешивают с нашинкованным репчатым луком, солеными или маринованными грибами, нарезанными кусочками, корицей, гвоздикой, растительным маслом и сахаром. При подаче на стол салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

377. КАПУСТА С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯСА И РИСА

На 1 кочан капусты (600—700 г) — 400 г мяса, 2 ст. ложки риса, 1 стакан сметаны, 1 луковицу, 1¹/₂ ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Кочан капусты, из которой вырезали кочерыжку, опускают в кипящую подсоленную воду и варят 15—20 минут до полуготовности. После этого капусту перекалывают на дуршлаг, дают стечь воде, разъединяют большие листья, не нарушая цельности кочана, между ними кладут мясной фарш и стискивают листья так, чтобы кочан имел вид целого.

Подготовленный кочан кладут в кастрюлю или сотейник, поливают разогретым сливочным маслом, ставят в духовку, дают подрумяниться и тушат до готовности под закрытой крышкой.

Приготовление фарша. Мясо отделяют от костей, пропускают через мясорубку, добавляют вареный рис, поджаренный репчатый лук, соль, перец и хорошо перемешивают.

Нарезанную порционными кусками капусту подают на стол политой сметаной, в которой она тушилась.

378. КАПУСТА КВАШЕНАЯ, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

На 1 кг квашеной капусты — 2 ст. ложки жира, 30 г сухеных грибов, 1 луковицу, 1 ст. ложку пшеничной муки, ¹/₂ стакана сметаны, ¹/₂ стакана грибного бульона, перец — по вкусу.

Квашеную капусту отжимают, кладут в кастрюлю, заливают грибным отваром и тушат до полуготовности. Нарезанный реп-

чатый лук обжаривают, потом добавляют вареные и нарезанные соломкой грибы, обжаривают вместе, после чего посыпают пшеничной мукой, обжаривают еще несколько минут, заправляют перцем, сметаной, хорошо размешивают и тушат капусту до готовности.

379. КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ

На 1 кг белокочанной капусты — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 луковицу, 1 ст. ложку жира, 1 ст. ложку сухарей, соль, перец — по вкусу, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Белокочанную капусту очищают, промывают, шинкуют, тушат до готовности и заправляют сметаной, слегка поджаренным луком, перцем, подсушенной пшеничной мукой и солью. Потом массу кладут в сотейник или кастрюлю, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовке.

При подаче на стол капусту поливают разогретым сливочным маслом.

380. КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С РИСОМ И ГРИБАМИ

На 1 кг свежей белокочанной капусты — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, $\frac{3}{4}$ стакана риса, 50 г сушеных грибов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ луковицы, 1 ст. ложку сухарей, соль — по вкусу, зелень.

Очищенную и промытую белокочанную капусту нарезают кубиками и тушат с частью взятого по рецептуре молока до готовности. Рис перебирают, промывают, припускают с остатком молока, смешанного с грибным отваром, и заправляют нарезанным и поджаренным вместе с рублеными грибами репчатым луком, зеленью петрушки и солью.

Кастрюлю или сотейник смазывают маслом, кладут несколькими слоями тушеную капусту и рис с таким расчетом, чтобы верхний слой был из капусты, смазывают сырыми яйцами, посыпают сухарями и запекают в духовке.

Разрезанную на порционные куски капустную запеканку подают со сметаной.

381. ЗАВИВАНЕЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ И ГРИБОВ

На 1 кг свежей белокочанной капусты — 2 ст. ложки жира, 50 г сушеных грибов, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы,

2 яйца, 1 ст. ложку сухарей, соль, перец — по вкусу, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Отваренный до полуготовности кочан капусты разбивают на отдельные листья, утолщенные места срезают ножом и укладывают на полотенце один возле другого в виде полоски. На эти листья кладут фарш из гречневой каши, свертывают их рулетом, укладывают на лист, смазанный жиром, смазывают сырыми яйцами, посыпают сухарями и запекают в духовке.

Приготовление фарша. Варят вязкую гречневую кашу, охлаждают, добавляют половину крутых рубленых яиц, варенные рубленые и поджаренные с нарезанным репчатым луком грибы, соль, перец и все хорошо смешивают.

При подаче на стол готовый завиванец разрезают на порционные куски, поливают разогретым сливочным маслом и посыпают зеленью петрушки.

382. ПЕННИК ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

На 1 кг свежей белокочанной капусты — 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 луковицу, 1 чайную ложку сахара, соль, перец — по вкусу.

Очищенную белокочанную капусту шинкуют, кладут в кастрюлю, заливают молоком, тушат до готовности, охлаждают и пропускают через мясорубку.

В подготовленную капусту добавляют молотые сухари, растертые с сахаром желтки, разогретое сливочное масло, слегка поджаренный нарезанный репчатый лук, взбитые белки, соль, перец, все хорошо перемешивают, кладут в смазанные маслом сотейник или кастрюлю и запекают в духовке. Пенник подают на стол со сметаной.

383. ГОЛУБЦЫ С РИСОМ ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И ГРИБАМИ

На 700 г белокочанной капусты — 100 г риса или перловой крупы, $1\frac{1}{2}$ луковицы, 40 г сушеных грибов, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жира, 15 г зелени, соль, перец — по вкусу, $1\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса.

Кочан капусты очищают, вырезают кочерыжку, варят в подсоленной воде, отцеживают воду, кочан разбирают на отдельные листья, толстые жилки срезают. На подготовленные листья кла-

дут фарш, завертывают их, укладывают в сотейник или кастрюлю, заливают сметанным соусом (657) и тушат в духовке до готовности.

Приготовление фарша. Рис или перловую крупу варят до полуготовности, перемешивают с мелко нарезанными вареными грибами и слегка обжаренным на маргарине или сливочном масле нарезанным репчатым луком, заправляют перцем и нарезанной зеленью петрушки или укропа.

384. КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

На 800 г белокочанной капусты — 4 корня моркови, 2 корня петрушки, 3 луковицы, 1 яйцо, 3 ст. ложки пшена, 3 ст. ложки жира, 1/2 стакана бульона, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 1 1/2 стакана грибного соуса.

Кочан капусты очищают, вырезают кочерыжку, заливают кипящей подсоленной водой, варят 15—20 минут до полуготовности, отцеживают воду, разъединяют большие листья кочана и между ними кладут фарш. Затем листья соединяют, кладут в сотейник или кастрюлю, сверху поливают жиром и ставят в духовку зарумяниться. После этого подливают бульон, закрывают крышкой и тушат до готовности.

Приготовление фарша. Очищенные и промытые морковь и корень петрушки нарезают небольшими кубиками, припускают до готовности, смешивают с рассыпчатой пшенной кашей, нарезанным и слегка обжаренным луком, а затем заправляют сырым яйцом, солью и перцем.

При подаче на стол готовую капусту нарезают на порционные куски, поливают грибным соусом (660) и посыпают зеленью петрушки.

385. ПИРОЖКИ КАПУСТНЫЕ С ГРИБАМИ

На 1 кг белокочанной капусты — 4 ст. ложки манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, 1 луковицу, 60 г сушеных грибов, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 1 1/2 стакана грибного соуса.

Нашинкованную капусту хорошо перетирают с солью до появления сока, тушат с молоком до полуготовности, добавляют подсушенную манную крупу и тушат до готовности. Готовую капусту заправляют частью нарезанного репчатого лука, сыры-

ми яйцами, перцем и пропускают через мясорубку. Подготовленную массу разделяют в виде небольших лепешек, делают в них углубления, кладут начинку, края соединяют, изделия обваливают в сухарях, придавая им овальную форму, и жарят с обеих сторон.

Приготовление фарша. Грибы перебирают, промывают, замачивают в воде, варят, мелко нарезают и смешивают с остатком поджаренного лука. При подаче на стол пирожки поливают грибным соусом (660).

386. СИЧЕНИКИ КАПУСТНЫЕ С ЯБЛОКАМИ

На 1 кг белокочанной капусты — 100 г свежих яблок, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки жира, соль — по вкусу.

Для поливки: $1\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса.

Белокочанную капусту очищают, мелко нарезают и тушат до готовности, подливая воду. Потом добавляют подсушенную манную крупу, хорошо перемешивают и продолжают тушить еще 20 минут. Яблоки очищают, нарезают небольшими кубиками, слегка поджаривают на масле, смешивают с тушеной капустой, заправляют сырыми яйцами, солью, формируют сиченики (котлеты), панируют их в сухарях и жарят.

При подаче сиченики поливают сметанным соусом (657).

387. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 800 г цветной капусты — 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку 9%-ного уксуса, 50 г зеленого лука, соль, перец — по вкусу.

Подготовленную цветную капусту разбирают на отдельные кочешки, промывают в холодной воде, кладут в кастрюлю, заливают горячей подсоленной водой и варят 20—30 минут в зависимости от величины кочана.

После охлаждения капусту заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом, сахаром и перцем, посыпают рубленым яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

388. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК

На 250 г цветной капусты — 200 г помидоров, 1 огурец, 200 г яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку сахара, 1 чайную ложку 9%-ного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Вареную цветную капусту разбирают на небольшие кочешки, добавляют нарезанные тонкими ломтиками помидоры, свежие огурцы и яблоки, хорошо перемешивают и заливают сметаной, смешанной с уксусом, сахаром, перцем и солью. Сметану со специями можно заменить майонезом.

389. САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ФАСОЛИ

На 1 кочан цветной капусты — по 1 стакану фасоли и зеленого горошка, 2 яйца, 1 $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса, соль — по вкусу.

Вареную цветную капусту разбирают на кочешки, смешивают с отваренными зеленым горошком и фасолью, рубленным яйцом и заливают сметанным соусом (657).

390. КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ

На 1 кг цветной капусты — 2 $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых сахарей, соль — по вкусу.

Очищенный кочан цветной капусты нарезают крестообразно снизу вверх, кладут в кастрюлю и варят в подсоленной воде при сильном кипении, не накрывая крышкой, что способствует сохранению цвета капусты.

Сваренную капусту откидывают на сито, нарезают пластинками толщиной 1—1,5 см, обваливают в муке, смачивают в яйцах, обваливают в сухарях и жарят на сливочном масле с обеих сторон.

391. КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

На 1 кг цветной капусты — 1 стакан пшеничной муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 2 яйца, соль — по вкусу, растительное масло — в зависимости от вместимости посуды.

Очищенную цветную капусту разделяют на отдельные кочешки, варят в подсоленной воде, погружают в жидкое тесто, после чего жарят в кипящем жире.

Приготовление теста. В просеянную пшеничную муку вливают часть молока, добавляют желтки, соль, смешивают, разводят оставшимся молоком до консистенции густой сметаны и соединяют со взбитыми белками.

392. СИЧЕНИКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 1 кг цветной капусты — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 5 ст. ложек манной крупы, 1 стакан молока, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Нарезанную небольшими кусочками очищенную цветную капусту тушат с молоком до готовности, пропускают через мясорубку с густой решеткой, добавляют подсушенную манную крупу, перемешивают, тушат до готовности крупы, охлаждают и заправляют сырыми яйцами и солью.

Подготовленную массу разделяют на сиченики (котлеты), обваливают в сухарях и жарят.

393. КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ С МАСЛОМ

На 1 кг цветной капусты — 3—4 ст. ложки сливочного маргарина, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль — по вкусу, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Очищенную и промытую капусту варят в подсоленной воде, нарезают кусочками, обваливают в пшеничной муке и жарят. При подаче на стол капусту поливают разогретым сливочным маслом, смешанным с зеленью петрушки.

394. ПИРОГ ВОЗДУШНЫЙ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 1 кг цветной капусты — $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, по 1 ст. ложке сахара и молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Очищенную цветную капусту нарезают на кусочки, тушат с частью молока, добавляют вязкую манную кашу, сваренную с остатком молока, перемешивают, пропускают через мясоруб-

ку, заправляют растертыми с сахаром желтками, солью и взбитыми белками.

Подготовленную массу кладут на смазанный маслом лист, разравнивают, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

При подаче на стол пирог разрезают на порции и поливают разогретым сливочным маслом.

395. САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

На 500 г краснокочанной капусты — 1—2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1—2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли.

Очищенную краснокочанную капусту шинкуют, посыпают солью, перетирают до появления сока, добавляют уксус, сахар, растительное масло и все хорошо смешивают.

396. САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

На 500 г капусты — 1 яблоко, 1 ст. ложку сахара, 2—3 ст. ложки 9 %-ного уксуса, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, корицу, гвоздику, соль — по вкусу.

Краснокочанную капусту очищают, промывают, мелко шинкуют, кладут в кипящую воду, дают закипеть и отцеживают.

Подготовленную капусту кладут в фарфоровую посуду, добавляют нарезанные соломкой свежие яблоки, уксус, сахар, соль, растительное масло, толченые корицу и гвоздику и все хорошо перемешивают.

397. КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ, ТУШЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ

На 1 кг капусты — 1 стакан фасоли, $\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, соль — по вкусу.

Краснокочанную капусту очищают, промывают, разрезают на четыре куска, кладут в кастрюлю и тушат с добавлением жира и воды.

Доведенную до мягкости капусту соединяют с вареной фасолью, поджаренной на масле мукой, томатом-пюре, сахаром и солью, все хорошо перемешивают и тушат еще 5—7 минут. Капусту подают на стол с отварным картофелем.

398. КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 1 кг краснокочанной капусты — 3 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, соль — по вкусу, зелень.

Очищенную и промытую краснокочанную капусту тонко нарезают, вливают бульон или воду, кладут жир и тушат до готовности. После этого добавляют уксус, сахар, соль, очищенные и нарезанные небольшими кусочками яблоки, тушат до готовности, заправляют сметаной и хорошо прогревают. При подаче на стол капусту посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

399. КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

На 1 кг капусты — $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана молочного жидкого соуса, соль и зелень — по вкусу.

Капусту очищают, варят в подсоленной воде, перемешивают с разогретым маслом, подогревают, заливают жидким молочным соусом (656) и доводят до кипения. При подаче на стол разложенную в тарелки капусту посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

400. КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

На 1 кг капусты — $\frac{5}{4}$ стакана молока, 2 яйца, 1 стакан пшеничной муки, соль — по вкусу, растительное масло — в зависимости от емкости посуды.

Очищенные и промытые кочешки капусты варят в подсоленной воде до готовности, охлаждают, кладут в тесто, приготовленное из просеянной пшеничной муки, молока, желтков и взбитых белков, и хорошо перемешивают.

Кочешки капусты после погружения в тесто выкладывают на дуршлаг, чтобы стекло лишнее тесто, а потом кладут в хорошо разогретое растительное масло и жарят.

401. КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ С РИСОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

На 1 кг капусты — $\frac{3}{4}$ стакана риса, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложку сухарей, $1\frac{1}{4}$ стакана сметанного соуса.

Нарезанную капусту варят в подсоленной воде и хорошо перемешивают с частью разогретого сливочного масла. Рис припускают до готовности тоже с частью масла, добавляют мелко нарубленные крутые яйца, кладут слоями в смазанный маслом сотейник или на лист вперемежку с подготовленной капустой с таким расчетом, чтобы верхний слой был из риса; посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Капусту подают на стол со сметанным соусом (657).

402. КОЛЬРАБИ, ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ

На 1 кг кольраби — 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки сухарей, соль — по вкусу.

Очищенную и промытую кольраби нарезают ломтиками толщиной 1 см, варят в подсоленной воде до готовности, откидывают на сито, обсушивают, обваливают в пшеничной муке, смачивают в яйцах, обваливают в молотых сухарях и жарят с обеих сторон.

403. КОЛЬРАБИ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 1 кг кольраби — 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, 1 стакан сметанного соуса, соль — по вкусу.

Нарезанную ломтиками толщиной 1 см кольраби варят до готовности в подсоленной воде, после чего откидывают на сито, обжаривают на масле, кладут в сотейник, смазанный маслом, заливают сметанным соусом (657), посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

404. ОЛАДЬИ ИЗ КОЛЬРАБИ СО СМЕТАНОЙ

На 1 кг кольраби — 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки жира, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, соль — по вкусу.

Подготовленную кольраби натирают на терке, добавляют просеянную пшеничную муку, яйца, сахар, соль, соду, все хорошо перемешивают и пекут оладьи на сковороде с хорошо разогретым жиром. Оладьи подают на стол со сметаной.

405. КОЛЬРАБИ, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И МЯСОМ

На 800 г кольраби — 200 г мяса, $1\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, $1\frac{1}{2}$ стакана сметанно-томатного соуса, соль, перец — по вкусу.

Отсортированную по размерам кольраби очищают от кожицы, вырезают середину, варят в подсоленной воде до полуготовности и фаршируют начинкой, приготовленной из рубленого мяса, вареного риса, поджаренного репчатого лука с добавлением яиц, перца и соли.

Фаршированную кольраби кладут в кастрюлю, смазанную жиром, заливают сметанно-томатным соусом (653) и тушат до готовности.

БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ



По содержанию каротина, который в организме человека легко переходит в витамин А, морковь превосходит другие овощи. Особенно она полезна для детского питания, а также для питания беременных женщин и кормящих матерей. В моркови содержится витамин С, сахар (6,3%), белки (1,3%), минеральные соли — калий, натрий, фосфор (0,8%) — и другие необходимые для организма вещества.

Большое значение имеет морковь в лечебном питании. Свежая морковь рекомендуется при болезнях печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Морковный сок назначают с первых дней при инфаркте миокарда. Противопоказано потребление моркови при обострении язвенной болезни.

В кулинарии ценятся те сорта моркови, которые имеют яркую окраску и малый размер сердцевинки. К такому сорту относится каротель. Наиболее ценна морковь среднего размера с темноокрашенной мякотью.

Перед тепловой обработкой морковь очищают — снимают кожицу, промывают и обрезают позеленевшие головки, так как они дают горечь. При варке морковь следует класть в кипя-

щую воду, а тушить и припускать — в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении. Это дает возможность лучше сохранить витамины и обеспечить хорошие вкусовые достоинства приготовляемых блюд.

Свекла отличается высоким содержанием сахаров (8%), преобладающим среди которых является сахароза. Витамины А и В практически отсутствуют в ней, а витамина С содержится около 6 мг%. В свекле имеются щавелевая и в небольшом количестве яблочная кислоты, а также фосфор, калий и кальций.

Свекла рекомендуется в качестве послабляющего средства, так как содержащиеся в ней клетчатка и органические кислоты способствуют перистальтике кишечника.

В кулинарии ценится свекла с более темной окраской корнеплода без светлых колец на разрезе. Такая свекла имеет меньше клетчатки. Сырая свекла слегка горчит, но при варке эта горечь исчезает. В пищу применяется и ботва свеклы, которая значительно богаче витамином С (20—50 мг%), фолиевой кислотой и беднее клетчаткой, чем корнеплод.

Перед тепловой обработкой свеклу очищают от кожицы и промывают. При изготовлении некоторых холодных и вторых блюд свеклу варят в кожице с небольшим добавлением уксуса (15—20 г на 1 л воды) для сохранения цвета или запекают ее в духовке.

В кулинарии используют не только свежую свеклу, но и квашеную. Для квашения используют в целом виде мелкую и среднюю свеклу, а крупную нарезают на части. Для этого очищенную от кожицы свеклу укладывают в стеклянную посуду, быстро заливают 3%-ным раствором соли и накрывают крышкой. Появившуюся в первые дни пену снимают. По окончании бурного брожения свекла становится светлее и мягче, а рассол приобретает темно-красный цвет и островатый кисло-сладкий вкус.

Посуду с квашеной свеклой хранят в холодном месте.

406. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 500 г моркови — 150 г зеленого горошка, 250 г помидоров, 100 г зеленого салата (для украшения), 1 стакан сметаны, 2 г корицы, соль, сахар — по вкусу.

Очищенную и промытую морковь трут на терке, заправляют частью сметаны и молотой корицей, кладут на тарелку горкой, поливают остатком сметаны, перемешанной с солью и сахаром, и посыпают сырым зеленым горошком. Сверху украшают кусочками свежих помидоров и листьями зеленого салата.

407. ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА

На 300 г моркови — 400 г пастеризованного творога, 1 ст. ложку сливочного масла, 2—3 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана густой сметаны.

Очищенную морковь нарезают, припускают с маслом до готовности, смешивают с творогом, протирают, добавляют сахар, хорошо перемешивают, укладывают горкой на тарелку и поливают сметаной.

408. САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

На 250 г моркови — 100 г яблок, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку сахара, 1 чайную ложку 9%-ного уксуса, 1 ст. ложку зелени петрушки, соль — по вкусу.

Морковь и яблоки очищают, промывают, нарезают соломкой, кладут в тарелку, поливают сметаной, смешанной с сахаром, уксусом и солью. Сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

409. БАБКА ИЗ МОРКОВИ

На 1 кг моркови — 3 яйца, 1 стакан молотых сухарей, 2 ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу.

Очищенную морковь натирают на терке, слегка поджаривают на сливочном масле вместе с молотыми сухарями, добавляют сметану, растертые с сахаром желтки, 2 ст. ложки сливочного масла, пшеничную муку, соль и все хорошо смешивают. В подготовленную массу осторожно добавляют взбитые белки, кладут в сотейник или кастрюлю, смазанную маслом, и запекают в духовке в течение 1 часа.

Бабку подают на стол с молочным соусом (656).

410. БАБКА ИЗ МОРКОВИ И ГОРОХА ИЛИ НУТА

На 600 г моркови — $\frac{1}{2}$ стакана гороха или нута, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложку молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана молока, по 2 г гвоздики и корицы, 1 ст. ложку сахара, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Морковь очищают, промывают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают молоком, тушат до готовности, смешивают с манной крупой, тушат до готовности крупы и добавляют вареный горох или нут, заправленный маслом.

Подготовленную массу охлаждают, пропускают через мясорубку, заправляют корицей и гвоздикой, сахаром и солью, кладут в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник и запекают в духовке. Бабку подают на стол со сметаной.

411. ПЕННИК ИЗ МОРКОВИ

На 1 кг моркови — 4 яйца, 1 стакан свежего молока, 1 стакан молотых сухарей, 1½ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахара, ¾ стакана сметаны.

Очищенную мелко нарезанную морковь тушат до готовности с добавлением части молока и масла и смешивают с размоченными в теплом молоке сухарями.

Подготовленную морковь охлаждают, пропускают через мясорубку с густой решеткой, смешивают с растертыми с сахаром желтками, взбитыми белками и солью, выкладывают в смазанный маслом сотейник и запекают в духовке. Пенник подают на стол со сметаной.

412. СИЧЕНИКИ МОРКОВНЫЕ

На 800 г моркови — 3 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 2 — 3 ст. ложки молотых сухарей, ½ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного или 4 ст. ложки растительного масла или маргарина, соль — по вкусу.

Для поливки: ½ стакана сметаны.

Нарезанную соломкой или пропущенную через мясорубку морковь тушат с молоком и маслом до готовности, добавляют подсушенную манную крупу, хорошо перемешивают и тушат до готовности крупы. Полученную массу охлаждают, пропускают через мясорубку, заправляют сырыми яйцами и солью, делят на порции и формируют сиченики, обваливая их в сухарях. Сиченики жарят с обеих сторон на сливочном, растительном масле или маргарине. При подаче на стол сиченики поливают сметаной.

413. ШАРИКИ ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА

На 1 кг моркови — 200 г нежирного творога, 4 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана моло-

ка, 4 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла или 5 ст. ложек маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Мелко нарезанную морковь тушат с молоком до готовности, добавляют подсушенную манную крупу, сахар, соль, хорошо перемешивают и тушат до готовности крупы. Морковь охлаждают до теплого состояния, добавляют сырые яйца, хорошо перемешивают, смешивают с творогом, пропускают через мясорубку, формируют шарики величиной с грецкий орех, обваливают в сухарях и жарят. Шарики подают на стол со сметаной.

414. ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ

На 700 г моркови — 300 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 ст. ложки манной крупы, соль — по вкусу.

Для заливки: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или $1\frac{1}{4}$ стакана сметанного соуса.

Морковь очищают, промывают, нарезают на кусочки, охлаждают, пропускают через мясорубку, тушат с молоком и сливочным маслом до готовности, добавляют подсушенную манную крупу, хорошо перемешивают и тушат до готовности крупы. Половину подготовленной массы кладут на лист, смазанный жиром, сверху кладут протертый и заправленный яйцами, сахаром и солью творог, который покрывают остатком морковной массы, посыпают сухарями и запекают в духовке.

Запеканку подают на стол со сметаной или сметанным соусом (657).

415. ОЛАДЬИ МОРКОВНЫЕ

На 1 кг моркови — 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль — по вкусу.

Очищенную и промытую морковь нарезают, припускают, добавив немного воды и масла, охлаждают, пропускают через мясорубку, добавляют муку, яйца, соль, сахар, хорошо перемешивают и из полученной массы жарят оладьи на хорошо разогретом сливочном масле. Оладьи подают на стол со сметаной.

416. СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

На 600 г свеклы — 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, по $\frac{1}{2}$ г корицы и гвоздики, 1 ст. ложку нарезанной зелени петрушки, соль, перец — по вкусу.

Свеклу промывают, пекут в духовке или варят до готовности, очищают, пропускают через мясорубку или мелко рубят ножом, поджаривают на растительном масле, добавляют нарезанный слегка обжаренный лук, уксус, молотый перец, сахар, молотую корицу, гвоздику и соль. Полученную массу хорошо перемешивают, кладут в тарелку горкой и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Икру подают на стол как холодную закуску.

417. САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, ФАСОЛИ И ЯБЛОК

На 1 свеклу — 1 стакан фасоли, 2 яблока, 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Свеклу варят в кожице, очищают, нарезают кубиками, смешивают с вареной фасолью, очищенными и нарезанными кубиками яблоками, растительным маслом, уксусом, солью, перцем. Подготовленную массу укладывают горкой на тарелку и сверху украшают узкими пластинками свеклы.

418. САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И БОБОВЫХ

На 200 г свеклы — $1\frac{1}{2}$ моркови, 1 стакан фасоли или гороха, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки или соуса-майонеза, 1 ст. ложку мелко нарезанного зеленого лука.

Очищенные вареные свеклу и морковь нарезают кубиками, смешивают с вареной фасолью или горохом и заправляют салатной заправкой или соусом-майонезом (661). При подаче на стол салат посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

419. САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГРИБОВ

На 200 г свеклы — 40—50 г сушеных грибов, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Свеклу промывают, варят до готовности, очищают от кожицы, нарезают соломкой, смешивают с вареными и нарезанными соломкой грибами, очищенным репчатым луком, нарезанным лукокольцами, и заправляют салатной заправкой (666).

420. БИТОЧКИ ИЗ СВЕКЛЫ С ТВОРОГОМ

На 600 г свеклы — 2¹/₂ ст. ложки манной крупы, 150 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, ¹/₂ стакана сметаны или 1¹/₂ стакана сметанного соуса.

Сваренную в кожице свеклу очищают, пропускают через мясорубку или натирают на терке, кладут в кастрюлю, добавляя сливочное масло, прогревают, насыпают подсушенную манную крупу и варят до готовности крупы. После этого массу охлаждают до 40—50 °С, добавляют протертый творог, яйца, соль, хорошо перемешивают, формируют из этой массы биточки, обваливая их в сухарях, и жарят с обеих сторон на разогретом масле. Биточки подают на стол со сметаной, или сметанным соусом (657).

421. СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 600 г свеклы — 400 г квашеной капусты, 1 луковицу, 1 ст. ложку томата-пюре, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки жира, 1 стакан сметанного соуса, соль, перец — по вкусу.

Печеную свеклу очищают от кожицы, нарезают соломкой и жарят вместе со слегка поджаренным репчатым луком. Квашеную капусту отжимают от рассола, тушат с добавлением томата-пюре до готовности, смешивают с поджаренными свеклой и луком, заправляют молотым перцем, сахаром и солью. Все это перемешивают, тушат 15—20 минут, добавляют сметанный соус (657) и тушат еще 5 минут.

422. СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

На 600 г свеклы — 2—3 луковицы, 1 ст. ложку жира, 1 ст. ложку сливочного масла, ¹/₂ стакана сметаны или 1 стакан сметанного соуса, соль, зелень — по вкусу.

Промытую свеклу пекут, очищают от кожицы, нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный слегка обжаренный реп-

чатый лук и жарят на сливочном масле еще 8—10 минут. Потом вливают сметану или сметанный соус, все перемешивают и тушат еще 10—15 минут. При подаче на стол блюдо посыпают зеленью петрушки.

423. СВЕКЛА С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯБЛОК И ТВОРОГА

На 700 г свеклы — $\frac{1}{2}$ стакана риса, 100 г яблок, 150 г творога, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, по 1 ст. ложке масла и сметаны.

Для поливки: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Выбирают свеклу одинакового размера, промывают, варят, очищают от кожицы, вырезают сердцевину, отверстие наполняют начинкой из рисовой рассыпчатой каши, очищенных нашинкованных яблок, смешанных с сахаром, протертого творога, яиц и масла.

Фаршированную свеклу кладут в сотейник, смазанный маслом, смазывают сверху сметаной и запекают в духовке.

Свеклу подают на стол со сметаной.

424. ОЛАДЫ ИЗ СВЕКЛЫ И ТВОРОГА

На 600 г свеклы — 500 г творога, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 чайную ложку сахара, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль — по вкусу.

Свеклу варят, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку или натирают на терке, добавляют просеянную пшеничную муку, хорошо растертый творог, молоко, соль, сахар, яйца, тщательно перемешивают и жарят оладьи на хорошо разогретом масле. Оладьи подают на стол со сметаной.

БЛЮДА ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ, САЛАТА И ЛУКА



Помидоры имеют приятный вкус, высокое содержание витаминов, минеральных солей и хорошее сочетание сахаров и кислот. Красные помидоры содержат витамина С в среднем 30 мг%, каротина — 98 мг%. В незначительных количествах

в них имеются также витамины группы В и витамин РР. В помидорах преобладает яблочная и лимонная кислоты, в незначительном количестве имеется щавелевая кислота. Из минеральных солей в помидорах больше всего калия. Они содержат мало пуринов. Помидоры допускаются для питания больных с различными нарушениями обмена веществ, а также с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Перед приготовлением блюд помидоры хорошо промывают в холодной воде и вырезают ножом место прикрепления стебля, а если помидоры предназначены для приготовления салатов или фарширования, из них удаляют сердцевину, которую можно использовать при варке соусов.

Огурцы являются одним из распространенных видов овощей. Пищевая ценность их определяется главным образом вкусовыми достоинствами, способствующими лучшему усвоению пищи. Огурцы содержат 2,2—2,7 % углеводов, 0,7—0,9 % белков, 0,4—0,5 % минеральных солей (калий, кальций, фосфор) и незначительное количество витаминов.

В лечебном питании огурцы часто употребляются при ожирении в разгрузочные дни.

В кулинарии огурцы используют в свежем, соленом и маринованном виде для приготовления салатов, винегретов и других закусок.

При кулинарной обработке парниковые огурцы не очищают, а только промывают. У грядковых огурцов после промывания срезают тонкий слой кожицы. У соленых огурцов срезают тонкий слой кожицы и удаляют семена.

В зеленом салате в большом количестве содержится калий (220 мг%) и кальций (77 мг%), в связи с чем его рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях и туберкулезе. Сравнительно в больших количествах салат имеет пурины (14,5 мг%) и щавелевую кислоту (33 мг%), вследствие чего потребление его следует ограничивать при заболевании подагрой. В небольшом количестве в салате содержится витамин С, а в темно-зеленом салате — каротин.

При очистке у салата отрывают стебли, корни, удаляют сухие и желтые листья, а для очистки от грязи опускают на 30 минут в холодную воду, снова промывают в двух-трех водах и кладут на сито, чтобы стекла вода.

В кулинарии используют лук репчатый и зеленый.

Репчатый лук содержит около 10 мг% витамина С и небольшое количество витаминов группы В. В зеленых листьях лука имеется большое количество каротина (6 мг%), витамина С (60 мг%), солей кальция и фосфора. Ценится лук, в основном, за большое содержание в нем эфирных масел.

Не рекомендуется потреблять лук больным острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

При кулинарной обработке у репчатого лука срезают нижнюю и верхнюю части, удаляют пожелтевшие листья и загнившие части. У зеленого лука отрезают корешок и удаляют сухие и пожелтевшие листья. После очистки зеленый лук промывают в холодной воде и немедленно используют для приготовления блюд. При нарезании лука рекомендуется смочить нож в холодной воде, тогда он будет меньше раздражать слизистую оболочку глаз.

425. ЗАКУСКА АССОРТИ*

На 3 помидора — 3 огурца, 10 шт. красного редиса, 6 зеленых луковиц с головками, 1¹/₂ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, зелень.

Свежие помидоры и огурцы нарезают пополам, укладывают на блюдо веером через один, ниже веера (на второй стороне блюда) горкой укладывают редис и рядом — лук. Из размягченного масла с помощью целлофанового кулька на разрезанные помидоры и огурцы наносят рисунок. Украшают зеленью салата и петрушки.

426. ПОМИДОРЫ (ОГУРЦЫ) ФАРШИРОВАННЫЕ*

На 5 помидоров или огурцов — 200 г сосисок или вареной (докторской) колбасы, 2 яйца, 2 луковицы, 1 ст. ложку сливочного масла, 2¹/₂ ст. ложки майонеза, 50 г сыра, (голландского), соль, перец — по вкусу.

Промытые помидоры или огурцы нарезают пополам так, чтобы снизу они остались целыми. Лук мелко нарезают, слегка обжаривают на сливочном масле и охлаждают. Очищенную колбасу, сваренные вкрутую яйца и обжаренный лук два-три раза пропускают через мясорубку, добавляют майонез, соль, перец. Массу хорошо перемешивают, взбивают, выкладывают в целлофановый кулек и выпускают на разрезанные помидоры или огурцы. Поверхность посыпают тертым сыром и украшают зеленью салата или петрушки.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

427. ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛУКА

На 1 кг помидоров — 4 луковицы, $\frac{3}{4}$ городской булки или 120 г белого хлеба, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец — по вкусу.

Промытые помидоры срезают на $\frac{1}{3}$ со стороны плодоножки, вынимают чайной ложкой семена вместе с соком и солят. Репчатый лук очищают, мелко рубят, пассеруют на растительном масле, добавляют натертую черствую булку, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, все хорошо перемешивают и начиняют подготовленные помидоры. Помидоры можно подавать горячими или холодными.

428. ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ

На 500 г помидоров — 400 г тертой моркови, 1 ст. ложку сахара, 5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложку мелко нарезанного укропа, соль — по вкусу.

Подготовленные к фаршированию помидоры наполняют тертой на терке морковью, заправленной сметаной, сахаром и солью. При подаче помидоры посыпают мелко нарезанным укропом.

429. ИКРА ИЗ ЗЕЛЕННЫХ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

На 1 кг помидоров — 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец — по вкусу.

Зеленые соленые помидоры варят до тех пор, пока они не станут мягкими, после чего их пропускают через мясорубку, отжимают и поджаривают.

Половину взятого по рецептуре очищенного репчатого лука трут на терке, а вторую часть мелко рубят и немного поджаривают, добавляют томат-пюре и продолжают жарить еще 5—6 минут. Подготовленные помидоры и лук соединяют, заправляют сахаром, солью, уксусом, молотым перцем, все перемешивают, выкладывают на тарелку и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

430. ИКРА ИЗ ЗЕЛЕННЫХ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ГОРОШКОМ ИЛИ ФАСОЛЬЮ

На 600 г помидоров — $\frac{1}{2}$ стакана горошка или фасоли, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец — по вкусу.

Вареные и пропущенные через мясорубку зеленые соленые помидоры смешивают с вареным горошком или фасолью, добавляют половину нормы репчатого лука, натертого на терке, оставшуюся часть — в рубленом и поджаренном виде. Все хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и заправляют пассерованным томатом-пюре, солью, перцем, уксусом, выкладывают на тарелку и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

431. ПОМИДОРЫ С ПОДЖАРЕННЫМ САЛОМ

На 1 кг помидоров — 250 г сала, 300 г пшеничного хлеба, соль, перец — по вкусу.

Нарезанное тонкими кусочками сало поджаривают на сковороде с обеих сторон до румяного цвета и перекладывают в другую посуду. На горячую сковороду с растопленным салом кладут нарезанный тонкими (1 см толщиной) квадратными кусками (3—4 см) белый пшеничный хлеб со срезанной корочкой и обжаривают его до золотистого цвета.

Промытые, разрезанные пополам и отжатые помидоры посыпают солью, перцем и жарят.

При подаче на стол на середину тарелки кладут поджаренный хлеб, поверх него — поджаренные кусочки сала, а вокруг — обжаренные помидоры.

432. ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА И ОВОЩЕЙ

На 700 г помидоров — 3 ст. ложки риса, 2 корня моркови, 1 корень петрушки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 40 г салата, 20 г зелени, соль — по вкусу.

Для заправки: $1\frac{1}{4}$ стакана сметанного соуса.

Морковь и петрушку очищают, промывают, нарезают мелкими кубиками, тушат с молоком и маслом и смешивают с рассып-

чатой рисовой кашей, мелко нарезанным салатом, зеленью петрушки и яйцом. Подготовленной начинкой фаршируют помидоры, у которых срезают на $\frac{1}{3}$ верхнюю часть (со стороны плодоножки), удаляют семена и слегка отжимают сок. Фаршированные помидоры кладут на сковороду, смазанную жиром, сбрызгивают маслом и запекают.

При подаче на стол помидоры поливают сметанным соусом (657) и посыпают укропом.

433. ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ ГРИБОВ

На 800 г помидоров — 400 г свежих грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметанного соуса, соль — по вкусу.

Помидоры готовят также с мясной начинкой (188).

У промытых помидоров срезают на $\frac{1}{3}$ (со стороны плодоножки) верхнюю часть, удаляют семена с частью мякоти, слегка отжимают, заполняют начинкой из грибов, сбрызгивают маслом и запекают.

Приготовление начинки. Очищенные свежие грибы промывают теплой водой, ошпаривают кипятком, слегка обсушивают, мелко нарезают, жарят, заливают сметанным соусом (657), перемешивают и прогревают.

434. САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

На 500 г огурцов — $\frac{1}{2}$ стакана густой сметаны, соль — по вкусу, укроп.

Свежие огурцы очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, поливают сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

435. ОГУРЦЫ В СМЕТАНЕ

На 6 свежих огурцов — 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки 9 %-ного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Очищенные и нарезанные кусочками огурцы солят и поливают растертыми с добавлением сметаны, уксуса и перца вареными желтками.

436. ИКРА ИЗ ОГУРЦОВ, КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ И ЛУКА

На 500 г соленых огурцов — по 300 г картофеля и моркови, 2 луковицы, 1—2 ст. ложки растительного масла, 2 чайные ложки нарезанного зеленого лука, соль, перец — по вкусу.

Очищенные и разрезанные соленые огурцы слегка отжимают, мелко нарезают и тушат вместе с поджаренным нарезанным репчатым луком. Подготовленные огурцы смешивают с отваренным в кожце и очищенным картофелем, мелко нарезанной и обжаренной морковью, рубят до получения однородной массы, солят и заправляют перцем и растительным маслом. При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

437. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ЯЙЦАМИ

На 500 г зеленого салата — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 яйца, соль, сахар, уксус — по вкусу.

Салат перебирают, промывают, крупно нарезают, выкладывают в салатник, заправляют сахаром, солью и уксусом, поливают сметаной и украшают нарезанными круто сваренными яйцами.

438. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ЛУКОМ

На 500 г зеленого салата — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, соль, сахар, уксус — по вкусу, укроп.

Подготовленный салат нарезают, смешивают с нарезанным зеленым луком, кладут в салатник, заправляют солью, сахаром, поливают сметаной и сверху посыпают мелко нарезанным укропом.

439. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ

На 500 г зеленого салата — 500 г огурцов, 1 стакан густой сметаны, соль — по вкусу, укроп.

Перебранный и промытый зеленый салат крупно нарезают, добавляют нарезанные кусочками очищенные огурцы, часть взятой по рецептуре сметаны, солят, все хорошо перемешивают, укладывают в салатник горкой, поливают оставшейся сметаной и посыпают мелко нарезанным укропом.

440. САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ

На 300 г зеленого салата — 300 г свежих огурцов, 300 г спелых помидоров, 1 стакан сметаны, соль, укроп — по вкусу.

Салат перебирают, промывают, нарезают, укладывают в салатник горкой, вокруг обкладывают нарезанными кружочками огурцами и помидорами, поливают сметаной и посыпают мелко нарезанным укропом.

441. САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

На 500 г зеленого лука — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, 1 чайную ложку мелко нарезанного укропа, соль — по вкусу.

Зеленый лук очищают, промывают, нарезают, солят и дают постоять, после чего немного растирают ложкой, добавляют мелко нарезанный укроп, уксус, сметану и перемешивают. Этот салат можно подавать на стол с мелко нарезанным редисом или редькой.

442. САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

На 500 г репчатого лука — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса, 2—3 чайные ложки сахара, соль — по вкусу, зелень.

Очищенный и промытый репчатый лук нарезают в форме соломки, кладут в сотейник, добавляют соль, сахар, растительное масло, уксус, все хорошо перемешивают и при подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

443. САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ОГУРЦОВ

На 300 г репчатого лука — 100 г свежих огурцов, 1 ст. ложку растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль — по вкусу, зелень.

Репчатый лук очищают, промывают, нарезают в форме соломки, смешивают с очищенными свежими огурцами, нарезанными ломтиками, кладут в сотейник, добавляют растительное масло, уксус, сахар, соль, перемешивают и посыпают мелко нарезанным укропом.

444. ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

На 1 кг репчатого лука — 500 г свежих помидоров, 2 ст. ложки жира, 1¹/₂ ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, 1¹/₂ стакана сметанного соуса, соль — по вкусу.

Нарезанный кольцами подготовленный репчатый лук кладут в кастрюлю с разогретым жиром, слегка обжаривают, добавляют промытые нарезанные дольками свежие помидоры, солят и тушат до готовности под закрытой крышкой. После этого подготовленную массу выкладывают на сковороду, смазанную жиром, разравнивают, заливают сметанным соусом, смешанным с сырыми яйцами, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в духовке.

445. ЛУК РЕПЧАТЫЙ С НАЧИНКОЙ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЯИЦ

На 500 г репчатого лука — 100 г свежих огурцов, 200 г помидоров, 1 яйцо, 200 г соуса-майонеза, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль — по вкусу.

Из крупных очищенных луковиц вынимают сердцевину (мелкие и средние листья), мелко рубят, добавляют очищенные, нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы и помидоры, рубленые вареные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, часть соуса-майонеза, соль, все хорошо перемешивают и этой массой фаршируют подготовленные оболочки лука.

При подаче на стол фаршированный лук заливают оставшейся частью соуса-майонеза (661).

БЛЮДА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПЕРЦА

Баклажаны и перец широко используются в украинской кухне. В баклажанах имеется витамин С (15 мг%) и в небольших количествах витамины группы В и каротин. Из минеральных солей преобладают соли калия. Они содержат сахар (до 2—3 %) и небольшое количество клетчатки. В лечебном питании используется свойство баклажанов понижать уровень холестерина в крови. Баклажаны ценятся за свои высокие вкусовые достоинства.

Плоды баклажанов имеют различную форму: шаровидную, грушевидную и овально-цилиндрическую. По окраске они делятся на белые и фиолетовые.

Перед тепловой обработкой баклажаны промывают и отрезают остатки стебля. При использовании баклажанов для фарширования крупные нарезают пополам поперек, а мелкие — вдоль или оставляют целыми, срезав часть со стороны плодоножки. Из разрезанных баклажанов чайной ложечкой или специальной выемкой вынимают всю сердцевину (семена и связанную с ними мякоть). Сердцевину используют как составную часть фарша. Для жаренья баклажаны режут кружочками, а для рагу — кубиками.

В плодах перца содержится значительное количество витамина С (103 мг% в зеленом и 250 мг% в красном) и витамин Р. Красный перец богат также каротином (10 мг%).

В кулинарии используют в основном зеленый сладкий (болгарский) перец. Плоды перца имеют округлую, пирамидальную, конусовидную и цилиндрическую форму.

При холодной обработке сладкий перец промывают, затем немного ниже плодоножки делают поперечный надрез и удаляют плодоножку вместе с имеющимися внутри перца семенами.

446. КАШКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 1 кг баклажанов — 1 луковицу, 1 зубок чеснока, 100 г помидоров, 1½ ст. ложки растительного масла, по 1 чайной ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль, перец — по вкусу.

Испеченные в духовке баклажаны очищают от кожицы, растирают мякоть деревянной (а не металлической) ложкой, чтобы не было привкуса от металла, добавляют нарубленный репчатый лук, нарезанную кубиками мякоть помидоров, растительное масло, заправляют солью, перцем, мелко нарезанным укропом, зеленью петрушки и все хорошо перемешивают.

При подаче на стол кашку заправляют чесноком.

447. ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЯБЛОКАМИ

На 1 кг баклажанов — 200 г яблок, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки 9%-ного уксуса, 2 луковицы, 1 ст. ложку сахара, соль, перец — по вкусу.

Баклажаны пекут в духовке, отделяют мякоть от кожицы, поджаривают на растительном масле и охлаждают. Половину очищенного репчатого лука шинкуют и пассеруют, а вторую часть трут на терке в сыром виде.

Подготовленные баклажаны и лук смешивают, мелко рубят и заправляют тертыми очищенными яблоками, сахаром, солью, перцем, уксусом и растительным маслом.

448. САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ

На 500 г баклажанов — 400 г помидоров, 2 луковицы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, 2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль, перец — по вкусу.

Очищенные баклажаны нарезают ломтиками, отваривают, отцеживают, добавляют нарезанные промытые помидоры, очищенный нашинкованный репчатый лук, растительное масло, смешанное с уксусом и сахаром, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, соль, перец и все хорошо перемешивают.

449. САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ФАСОЛИ

На 500 г баклажанов — $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, $1\frac{1}{2}$ луковицы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, 2 чайные ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец — по вкусу.

Нарезанные кусочками отваренные баклажаны смешивают с вареной фасолью, нашинкованным репчатым луком, растительным маслом и заправляют сахаром, солью и перцем. При подаче на стол салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

450. МЕЖИВО ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 500 г баклажанов — 300 г помидоров, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1 ст. ложку сахара, соль, перец — по вкусу.

Баклажаны промывают, нарезают кружочками, посыпают солью, перцем и обжаривают с обеих сторон до румяного цвета. Репчатый лук очищают, нарезают соломкой, поджаривают и кладут в кастрюлю вперемежку с подготовленными баклажанами. Помидоры промывают, протирают через сито или дуршлаг, добавляют уксус, сахар, перец, соль, хорошо перемешивают. Этой смесью заливают баклажаны с луком, тушат все вместе 12—15 минут, а потом охлаждают.

451. БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

На 500 г баклажанов — 500 г помидоров, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложку пшеничной муки, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец — по вкусу.

Подготовленные баклажаны с помидорами нарезают кружочками толщиной 1 см, посыпают солью, перцем, обваливают в пшеничной муке и жарят до готовности в разной посуде.

При подаче на стол баклажаны и помидоры соединяют, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и сбоку подливают сметану.

452. БАКЛАЖАНЫ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ И ЛУКОМ

На 500 г баклажанов — 100 г свежих грибов, 2 ст. ложки жира, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, 2 луковицы, 250 г помидоров, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку мелко нарезанного укропа, соль, перец — по вкусу.

Нарезанные кружочками подготовленные баклажаны и помидоры посыпают солью, перцем, обваливают в пшеничной муке и обжаривают с обеих сторон до румяного цвета. Очищенный репчатый лук мелко рубят и поджаривают, добавляют очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы, соль, перец и продолжают жарить до готовности грибов. После этого вливают сметану и доводят до кипения.

При подаче на стол на блюдо или тарелку укладывают вперемежку поджаренные баклажаны и помидоры, а сверху кладут грибы с луком и сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

453. БАКЛАЖАНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ ПШЕННОЙ КАШИ И ГРИБОВ

На 1 кг баклажанов — $\frac{1}{2}$ стакана пшена, 50 г сушеных грибов, 1 яйцо, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложку сухарей, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец — по вкусу, $1\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса.

Баклажаны промывают, обрезают концы, разрезают пополам, крупные — поперек, мелкие — вдоль или используют целиком, удаляют сердцевину и фаршируют пшенной кашей с грибами.

После этого кладут их в сотейник или кастрюлю, посыпают сухарями и запекают в духовке.

Баклажаны подают на стол со сметанным соусом (657) и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление начинки. Промытые и размоченные сушеные грибы варят до готовности, мелко рубят и смешивают со сваренной на грибном бульоне рассыпчатой пшенной кашей, жареным рубленным луком, поджаренной мелко нарезанной сердцевинной баклажанов, сырыми яйцами, солью и перцем.

454. БАКЛАЖАНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА

На 1 кг баклажанов — 1/2 стакана риса, 2 яйца, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложку молотых сухарей, 2 луковицы, соль, перец — по вкусу, 1 1/2 стакана красного соуса.

Подготовленные баклажаны фаршируют рисовой начинкой, укладывают на лист, смазанный жиром, посыпают сухарями и запекают в духовке.

При подаче на стол баклажаны поливают красным соусом (651) и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Приготовление начинки. Рис перебирают, промывают, варят до готовности, добавляют поджаренную сердцевину баклажанов, рубленный жареный лук, вареные рубленые яйца, соль, перец и все хорошо перемешивают.

455. МЕЖИВО ИЗ ПЕРЦА

На 1 кг сладкого перца — 3 корня моркови, 250 г свежей белокачанной капусты, 1 корень петрушки, 40 г сельдерея, 1 1/2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, по 2 чайные ложки сахара и мелко нарезанной зелени петрушки, 350 г свежих помидоров или 2 1/2 ст. ложки томата-пюре, соль — по вкусу.

У промытых стручков сладкого перца удаляют плодоножку с семенами, кладут их на 2—3 минуты в кипящую подсоленную воду, откидывают на дуршлаг или сито, охлаждают и фаршируют овощной начинкой. Затем кладут в кастрюлю, заливают подливой, приготовленной из помидоров, ставят в духовку и тушат. После этого перец охлаждают и подают на стол холодным.

Приготовление начинки. Свежую капусту, морковь, петрушку и сельдерей очищают, промывают, нарезают соломкой, тушат до готовности, солят, смешивают с пассерованным репчатым луком, мелко нарезанной зеленью петрушки и заправляют сахаром.

Приготовление подливыв. Помидоры припускают в собственном соку, протирают через сито, добавляют овощной отвар, сахар, уксус и соль.

456. ПЕРЕЦ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТВОРОГА

На 1 кг сладкого перца — 400 г творога, 2 яйца, 4 чайные ложки сахара, соль — по вкусу, $1\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса.

Подготовленный перец фаршируют протертым творогом, смешанным с сырыми яйцами, сахаром и солью, заливают сметанным соусом (657) и тушат до готовности.

457. ПЕРЕЦ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯСА И РИСА

На 1 кг сладкого перца — 800 г мяса, 3 ст. ложки риса, 2 луковицы, 1 ст. ложку сухарей, 1 ст. ложку жира, соль — по вкусу.

Подготовленный перец фаршируют начинкой из мяса и риса, кладут в сотейник или кастрюлю, заливают сметанным соусом, посыпают сухарями и тушат до готовности.

Приготовление начинки. Мясо отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют рисовую рассыпчатую кашу, пассерованный репчатый лук, соль и все хорошенько перемешивают.

458. ПЕРЕЦ С НАЧИНКОЙ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ И ГРИБОВ

На 500 г сладкого перца — $\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 1 яйцо, 40 г сушеных или 150 г свежих грибов, $1\frac{1}{2}$ луковицы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки жира, $1\frac{1}{2}$ стакана грибного соуса, соль — по вкусу.

Подготовленный перец фаршируют начинкой из гречневой каши и грибов, кладут в сотейник или кастрюлю, заливают грибным бульоном и тушат до готовности. Фаршированный перец подают на стол с грибным соусом (660).

Приготовление начинки. Рассыпчатую гречневую кашу хорошо смешивают с мелко нарубленными вареными грибами, поджаренным рубленным репчатым луком и сырыми яйцами.

Баклажаны и перец готовят также с мясной начинкой (см. № 188)

БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки используют в пищу только молодые (5—10-дневной завязи), когда плоды имеют нежную и плотную, без пустот, мякоть, а также недоразвитые семена. Используют кабачки для приготовления икры, фарширования, жаренья, тушения. Можно использовать и более зрелые кабачки при условии удаления всей семенной части плода.

Кабачки содержат 0,6 % белков, 3,7 % углеводов, 0,4 %, минеральных солей (калий, кальций, фосфор, железо и магний) и 15 мг% витамина С.

Перед тепловой обработкой кабачки обмывают, срезают кожицу и удаляют семена, а у молодых кабачков семена удаляют только тогда, когда их фаршируют.

При фаршировании крупные кабачки разрезают на части цилиндрической формы, а небольшие используют целыми.

459. ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

На 1 кг кабачков — 3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{3}{4}$ стакана томата-пюре, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, соль, перец, чеснок — по вкусу.

Промытые и очищенные кабачки нарезают ломтиками, обжаривают на растительном масле, смешивают с обжаренным нарезанным репчатым луком, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют томат-пюре, солят и тушат до готовности. Подготовленную массу охлаждают, пропускают через мясорубку и заправляют уксусом, растительным маслом, перцем и мелко нарезанным чесноком.

460. ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ СО СМЕТАНОЙ

На $1\frac{1}{2}$ кг кабачков — 4 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 ст. ложки жира, 1 луковицу, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 1 ст. ложку сухарей, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Кабачки промывают, очищают, нарезают ломтиками, кладут в сотейник, заливают молоком, тушат до готовности и протирают через сито. Протертые кабачки кладут в сотейник, добавляют подсушенную манную крупу, поджаренный нарезанный лук, солят, прогревают 15—20 минут, непрерывно помешивают.

вая; немного охлаждают, добавляют сырые яйца, сахар и все хорошо перемешивают. Подготовленную массу выкладывают в форму, смазанную маслом, посыпают сухарями и запекают в духовке. Запеканку подают на стол со сметаной.

461. КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ

На 1 кг кабачков — 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сухарей, 2 яйца, соль, перец — по вкусу, 1 стакан сметаны.

Подготовленные кабачки нарезают кружочками, посыпают солью и перцем, обваливают в пшеничной муке, смачивают в яйцах, вторично обваливают в сухарях, жарят до румяного цвета и ставят в духовку дожариваться. Кабачки подают на стол со сметаной.

462. КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

На 1 кг кабачков — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан пшеничной муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 2 яйца, соль — по вкусу.

Кабачки промывают, очищают, нарезают ломтиками и отваривают. Отваренные кусочки погружают в жидкое тесто и обжаривают до румяного цвета, после чего ставят в духовку дожариваться. Кабачки подают на стол со сметаной.

Приготовление теста. Пшеничную крупу просеивают, добавляют часть молока, желтки, соль, смешивают, разводят оставшимся молоком до консистенции густой сметаны и осторожно добавляют взбитые белки.

463. ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

На 1 кг кабачков — $2\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 4 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

У промытых и очищенных кабачков удаляют сердцевину с семенами, нарезают их ломтиками, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, соль, муку и хорошо размешивают. Если масса будет густой, ее можно развести молоком. Жарят оладьи на хорошо разогретой сковороде. Оладьи подают на стол со сметаной.

464. КАБАЧКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯСА И РИСА

На 1 кг кабачков — 700 г мяса, 2 ст. ложки риса, 1¹/₂ луковицы, 1 ст. ложку сухарей, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Кабачки подготавливают для фарширования, отваривают в подсоленной воде, заполняют начинкой из мяса и риса, укладывают в сотейник, смазанный маслом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Блюдо подают на стол со сметанно-томатным соусом (658).

Приготовление начинки. Мелко нарезанное мясо пропускают через мясорубку, добавляют отваренный рис, слегка поджаренный лук, соль и все хорошо перемешивают.

465. КАБАЧКИ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 700 г кабачков — 4 корня моркови средней величины, ³/₄ стакана зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молочного соуса, соль, сахар — по вкусу, зелень.

Очищенные морковь и кабачки нарезают кубиками, припускают до готовности в разной посуде, смешивают, добавляют вареный зеленый горошек, соль, сахар, молочный соус (656), все хорошо прогревают и заправляют сливочным маслом.

При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ



Столовые сорта тыквы содержат от 2 до 5 % сахара, до 0,8 % белков, до 8 мг% витамина С и до 0,2 каротина. Из минеральных солей в тыкве больше всего солей калия (222 мг%). В лечебном питании мякоть тыквы применяют в качестве активного мочегонного, а семена — глистогонного средства.

Из тыквы готовят много разнообразных блюд в вареном, тушеном, жареном и запеченном виде.

Перед тепловой обработкой тыкву промывают холодной водой, очищают от кожи, нарезают и удаляют семена.

466. КАША ТЫКВЕННАЯ С МАСЛОМ

На 1 кг тыквы — 1 стакан пшена, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, соль по вкусу.

Очищенную тыкву нарезают, кладут в кастрюлю, припускают до полуготовности, добавив немного воды, потом кладут перебранное и промытое пшено, заливают молоком, солят и варят до полного разваривания пшена. Излишнюю влагу испаряют. Готовую тыкву с пшеном протирают над кастрюлей через сито или дуршлаг, добавляют соль, сахар, перемешивают и хорошо прогревают.

При подаче на стол в тарелку с кашей кладут кусочек сливочного масла.

467. ТЫКВА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ И СУХАРИМИ

На 1 кг тыквы — 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль — по вкусу.

Очищенную тыкву нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством кипящей воды, солят и варят до готовности. Тыкву подают на стол политой разогретым сливочным маслом, смешанным с подсушенными сухарями.

468. ТЫКВА ТУШЕНАЯ

На 1 кг тыквы — $\frac{3}{4}$ стакана молока, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 3 чайные ложки сахара, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, соль — по вкусу.

Очищенную тыкву нарезают небольшими кубиками, кладут в посуду с кипящим молоком и тушат до полуготовности. После этого в посуду с тыквой добавляют подсушенную пшеничную муку, смешанную с маслом, соль, сахар, мелко нарезанную зелень петрушки и тушат до готовности.

469. ТЫКВА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 1 кг тыквы — 600 г яблок, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 150 г орехов, 0,2 г корицы, соль — по вкусу.

Мелко нарезанную очищенную тыкву кладут в сотейник, добавляют очищенные от кожицы и сердцевины мелко нарезанные яблоки, соль, сахар, сливочное масло, воду и тушат до готовности. При подаче на стол тыкву посыпают рублеными орехами и толченой корицей.

470. ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

На 1 кг тыквы — $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку молотых сухарей, 1 ст. ложку пшеничной муки, соль — по вкусу.

Подготовленную тыкву нарезают ломтиками, солят, посыпают пшеничной мукой, добавляют сахар и жарят в хорошо разогретом жире до готовности. После этого тыкву кладут в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, заливают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

471. ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

На $1\frac{1}{2}$ кг тыквы — 1 стакан пшеничной муки или молотых сухарей, 1 стакан молока, 1—2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Очищенную тыкву натирают на терке, кладут в кастрюлю, заливают молоком, тушат до готовности, охлаждают, добавляют пшеничную муку или молотые сухари, растертые с сахаром желтки, хорошо перемешивают и осторожно добавляют взбитые в пену белки.

Подготовленную массу выкладывают ложкой на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарят с обеих сторон. Оладьи подают на стол со сметаной и сахаром.

472. ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

На $\frac{1}{2}$ кг тыквы — $\frac{1}{2}$ кг картофеля, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Очищенную тыкву и сырой картофель натирают на терке, добавляют желтки, соль, хорошо перемешивают, добавляют взбитые белки и из подготовленной массы жарят оладьи, как указано в № 471. Оладьи подают на стол со сметаной.

БЛЮДА ИЗ РЕДИСА И РЕДЬКИ

Редис и редьку используют в кулинарии исключительно в сыром виде для приготовления различных салатов. Эти овощи, особенно черная редька, отличаются большим содержанием калия. В редисе и редьке содержится витамин С (20—30 мг%), а в редисе — еще и немного каротина.

Острый своеобразный вкус редьки и редиса зависит от наличия в них эфирных масел, вследствие чего они являются хорошим средством для возбуждения аппетита. Для смягчения горького вкуса к натертой редьке можно прибавить натертую морковь. Для удаления горечи натертую редьку рекомендуется посолить, тщательно перемешать, дать постоять 10—15 минут и добавить масло или сметану.

В лечебном питании редис и редька рекомендуются при запорах, но они противопоказаны при язвенной болезни, гастритах, подагре, заболеваниях печени и почек.

В народной медицине сок из редьки используют как отхаркивающее средство.

Перед употреблением редис и редьку очищают от ботвы и корешков, промывают, а белый редис и черную редьку предварительно очищают от кожицы.

473. САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯЙЦАМИ

На 500 г редиса — 3 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 150 г зеленого лука, соль — по вкусу, укроп.

Красный редис очищают от зелени, а белый редис — еще и от кожицы. Подготовленный редис нарезают кружочками, зеленый лук шинкуют, все солят, заправляют сметаной, кладут в салатник, посыпают мелко нарезанными вареными яйцами и укропом.

474. РЕДИС С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦАМИ В СМЕТАНЕ

На 500 г редиса — 200 г свежих огурцов, 2 яйца, 1 стакан сметаны, соль — по вкусу, укроп.

Очищенные и промытые свежие огурцы и редис мелко шинкуют, заправляют вареными желтками, растертыми со сметаной и солью, все перемешивают, кладут на тарелку горкой, украшают кусочками огурцов и редиса, посыпают мелко нарубленными яичными белками и укропом.

475. САЛАТ ИЗ РЕДИСА И КАРТОФЕЛЯ

На 500 г редиса — 300 г картофеля, 150 г зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 чайную ложку сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, соль — по вкусу, укроп.

Сваренный в кожице картофель очищают, нарезают, добавляют нарезанный ломтиками очищенный и промытый редис, нарезанный зеленый лук, сметану, соль, сахар, уксус, хорошо перемешивают, кладут в салатник и посыпают мелко нарезанным укропом.

476. САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

На 400 г редиса — 300 г помидоров, 100 г зеленого салата, 80 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1 чайную ложку сахара, соль — по вкусу, зелень петрушки.

Очищенный редис нарезают кружочками, добавляют промытые и нарезанные дольками помидоры, мелко нарезанный зеленый лук, перебранный нарезанный салат, уксус, смешанный с растительным маслом, сахаром и солью, все перемешивают, кладут в салатник и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

477. САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЛУКОМ

На 500 г редьки — $1\frac{1}{2}$ луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 9 %-ного уксуса, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу, зелень петрушки.

Очищенную редьку трут на крупной терке, добавляют мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, уксус, соль, сахар, все перемешивают, кладут в салатник и посыпают зеленью петрушки.

478. САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

На 500 г редьки — 200 г соленых огурцов, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу.

Очищенную редьку трут на крупной терке, добавляют сахар, солят, смешивают с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами и сметаной.

БЛЮДА ИЗ ШПИНАТА, ЩАВЕЛЯ, РЕВЕНЯ И СПАРЖИ

Пищевая ценность шпината заключается в высоком содержании в нем каротина (до 5 мг %), витамина С (до 50 мг %), витамина РР и витаминов группы В.

Шпинат содержит также значительное количество белков (до 2,5 %), железа, фосфора, солей калия, натрия, кальция. Больше, чем в других овощах, в шпинате содержится щавелевой кислоты (320 мг %) и много пуринов (23 мг %), вследствие чего он не рекомендуется при заболевании подагрой, болезнях печени и почек.

Щавель содержит много щавелевой (350 мг %), аскорбиновой (60 мг %) кислот и каротина (около 8 мг %).

В пищу употребляют розетки шпината до появления цветочной стрелки. У щавеля используют только молодые листья, когда они еще не огрубели, и в тот же день после снятия.

Перед употреблением шпинат и щавель очищают от корней, грубых стеблей и пожелтевших листьев. После этого листья кладут в холодную воду на 20—30 минут для удаления земли, пыли и песка, промывают и кладут на сито для стекания воды.

Шпинат и щавель используют для приготовления супов и вторых блюд.

Ревень является ранней овощной культурой и поступает в продажу, начиная с апреля. В пищу используются молодые мясистые листовые черешки, имеющие зеленоватую или красноватую окраску. Они содержат до 2 % сахара, до 2,3 % органических кислот, соли кальция, фосфора, магния, пектиновые (желирующие) вещества, яблочную кислоту, около 15 мг % витамина С.

Перед употреблением с черешков ревеня удаляют зеленые листья, снимают кожуру и промывают их в холодной воде. Ревень используют для приготовления сладких блюд, начинок.

Спаржа является ценным пищевым продуктом, имеющим специфический вкус и аромат. Она содержит в среднем до 1,4 % белков, 0,14 % жира, 2,6 % углеводов, 0,64 % минеральных веществ, а также витамин С — до 25 мг %, витамин А — до 1,3 мг % и незначительное количество витаминов В₁, В₂, РР.

В пищу используют только молодые побеги. Из спаржи готовят вторые блюда в отварном и запеченном виде.

Перед приготовлением блюд спаржу осторожно очищают, чтобы не отломать ее головку. С верхней части головки срезают тонким ножом кожицу, а потом промывают. Очищенную спаржу кладут в холодную воду. После очистки всей спаржи молодые побеги складывают в пучки, подравнивают со стороны головок, ровно обрезают корни, перевязывают шпагатом в двух-трех местах, чтобы при варке она не поломалась.

Тонкую спаржу нарезают кусочками длиной 2—2,5 см.

Для сохранения цвета спаржу варят в небольшом количестве воды (3—4 л на 1 кг спаржи).

479. САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С ОВОЩАМИ

На 400 г шпината — 80 г зеленого лука, по 250 г свежих огурцов и помидоров, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 1/2 ст. ложки сахара, соль — по вкусу, зелень.

Очищенный и промытый шпинат нарезают, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, часть сметаны, соль, перемешивают, кладут в салатник, сверху украшают нарезанными кружочками огурцами и помидорами, поливают оставшейся сметаной, смешанной с сахаром и солью, посыпают нарубленными крутыми яйцами и укропом.

480. САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

На 500 г шпината и щавеля — 4 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 4 стебля зеленого лука, соль — по вкусу.

Очищенные, промытые и мелко нарезанные щавель, шпинат и зеленый лук хорошо перемешивают с нарезанными кубиками вареными яйцами, растительным маслом и солью.

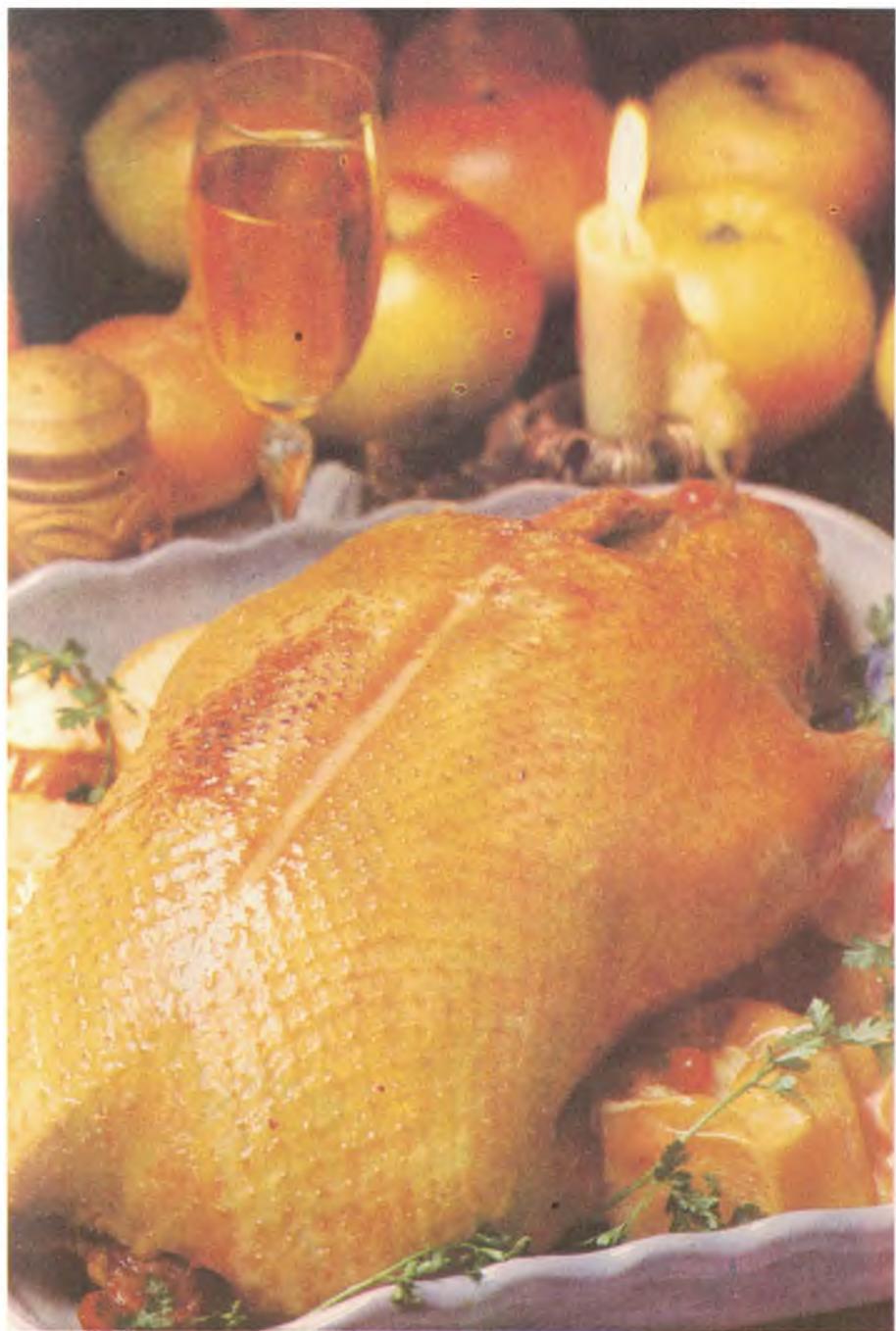
481. БАБКА ИЗ ШПИНАТА

На 500 г шпината — 250 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, 2 чайные ложки сахара, 1 ст. ложку сливочного масла для поливки при подаче на стол.

Шпинат очищают, промывают, кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством воды, тушат до готовности, протирают через сито, добавляют размоченный в молоке и растертый вместе с сырыми желтками и сахаром пшеничный хлеб, соль, разогретое сливочное масло и все хорошо смешивают.



Холодец из свиных ножек (234)



Утка, жаренная с начинкой из яблок (284)



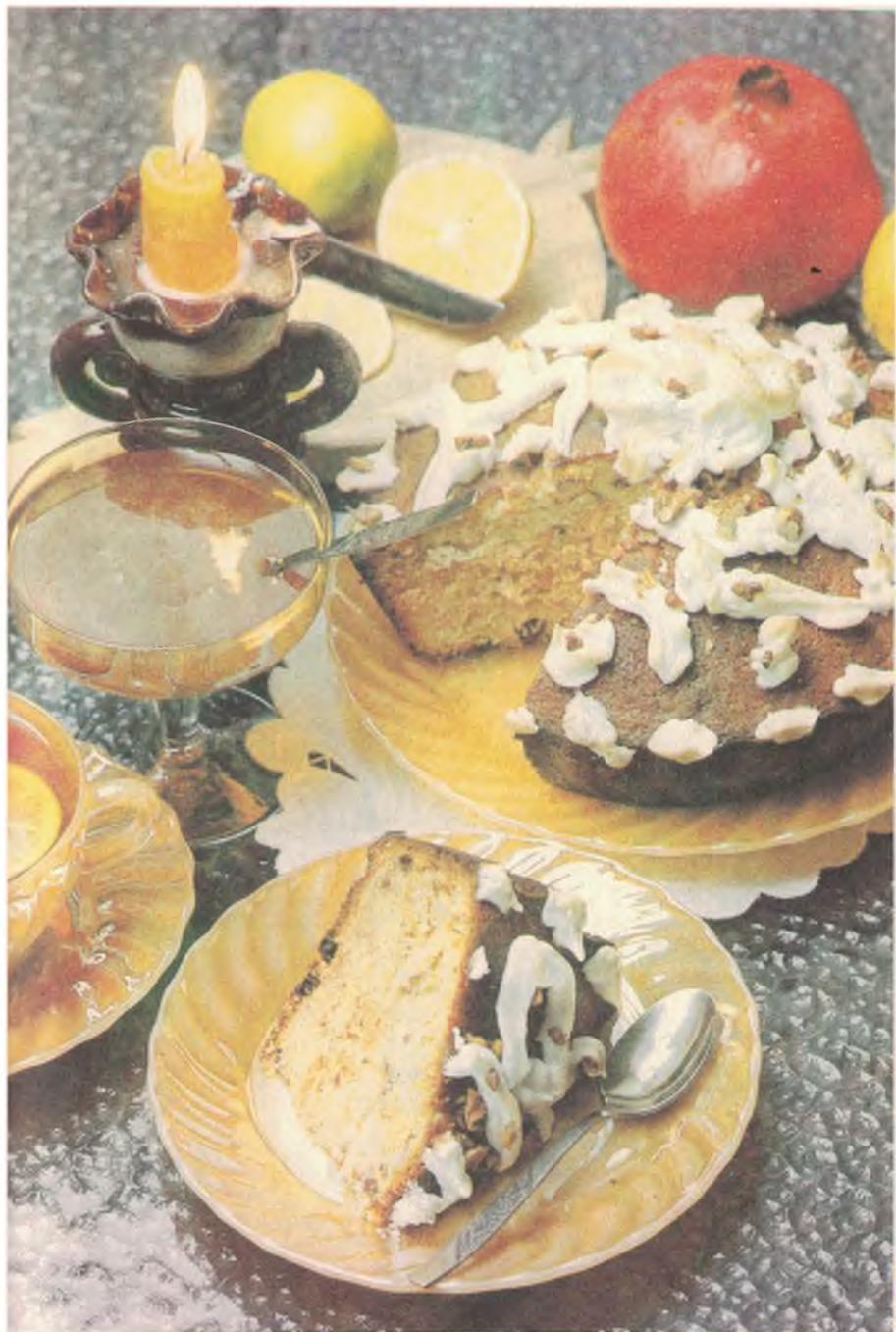
Жаркое из кролика (289)



Пирог с яблоками (678)



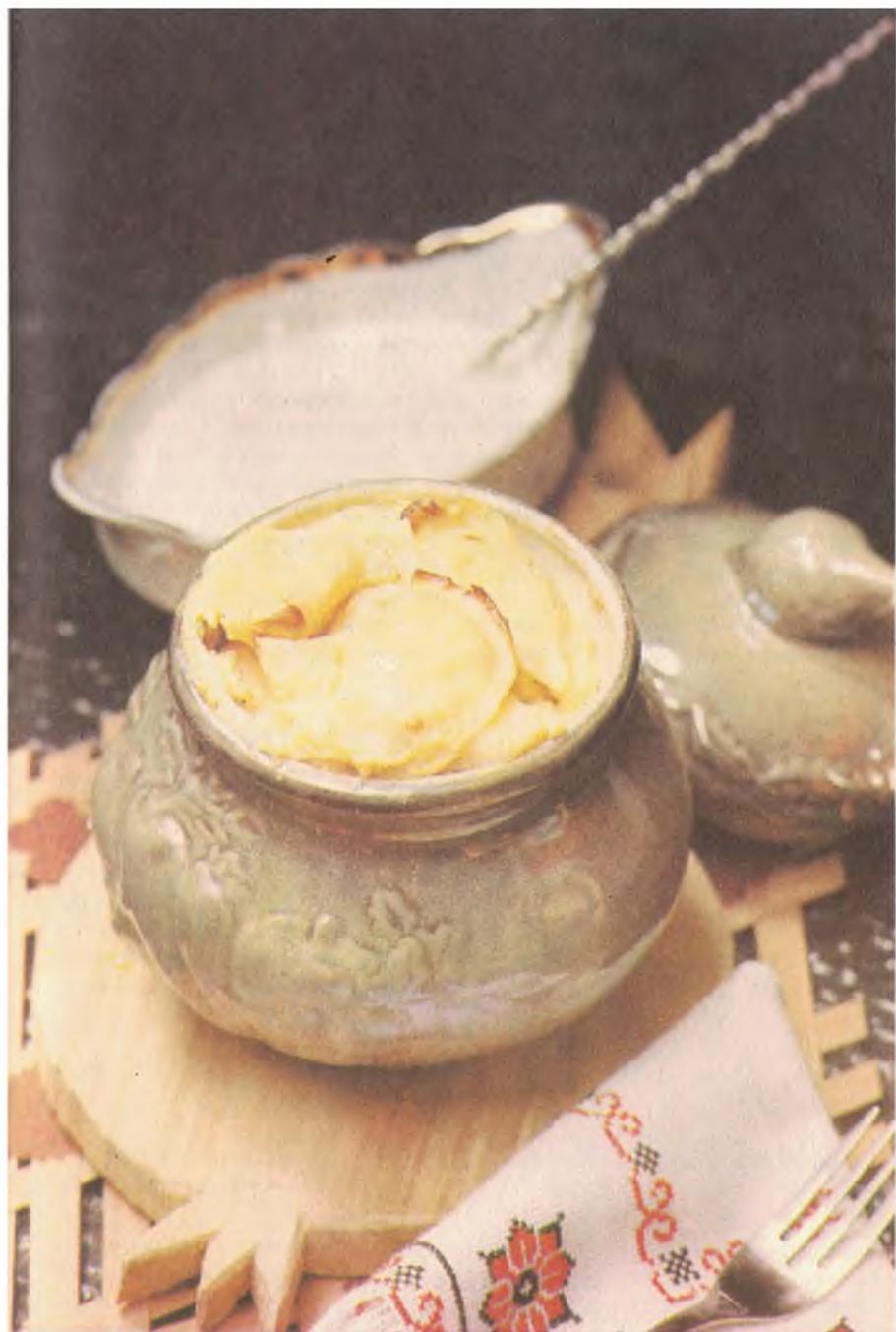
Котлеты свиные отбивные (247)



Медовик (684)



Капуста с начинкой из мяса
и риса (377)



Вареники с творогом,
запеченные в сметане (579)

В подготовленную массу осторожно добавляют взбитые белки, выкладывают в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник и запекают в духовке в течение 1 часа. Порционные куски бабки подают на стол политыми разогретым сливочным маслом.

482. БАБКА ИЗ РЕВЕНЯ

На 500 г ревеня (стеблей) — 500 г черствой булки, 1 яйцо, по 1 стакану молока и сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, корицу, соль — по вкусу, 2 стакана киселя или $\frac{1}{2}$ стакана сметаны для поливки.

Очищенные и промытые стебли ревеня нарезают небольшими кусочками и посыпают половиной взятого по рецептуре сахара. С черствой булки срезают корку, булку нарезают кусочками толщиной 1 см, погружают в смесь из яиц, молока, молотой корицы и сахара, а затем укладывают в смазанный маслом сотейник в несколько слоев попеременно с подготовленным ревенем. Верхний слой из булки поливают остатком яично-молочной смеси, посыпают сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке в течение 30—40 минут. Бабку подают на стол с киселем из ревеня (706) или сметаной.

483. ПЮРЕ ИЗ РЕВЕНЯ

На 1 кг ревеня (стеблей) — 1 стакан сахара, 1 г корицы.

Стебли ревеня очищают, промывают, нарезают небольшими кусочками, кладут на лист и ставят в духовой шкаф для размягчения. Потом ремень протирают, кладут в кастрюлю, добавляют сахар, палочки корицы и варят до готовности повидла, после чего корицу вынимают. Пюре используют для разных начинок, пудингов, запеканок и других блюд.

484. СПАРЖА ОТВАРНАЯ С СУХАРНОЙ ПОДЛИВОЙ

На 500 г спаржи — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, соль — по вкусу.

Очищенную и промытую спаржу кладут в кипящую воду, дают хорошо прокипеть, солят и варят до готовности. При подаче на стол отваренную спаржу поливают разогретым сливочным маслом, смешанным с молотыми сухарями.

485. СПАРЖА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

На 1 кг спаржи — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку молотых сухарей, 1 стакан молочного соуса, соль — по вкусу.

Спаржу очищают, промывают, нарезают кусочками длиной 2—3 см, кладут в кастрюлю, заливают подсоленным кипятком, варят до готовности и откидывают на сито. После этого спаржу кладут в сотейник или на сковороду, заправляют разогретым сливочным маслом, заливают молочным соусом (656), посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

486. ПУДИНГ ИЗ СПАРЖИ

На 1 кг спаржи — 3 ст. ложки сливочного масла, 50 г ветчины, 3 яйца, 2 стакана молотых сухарей, соль — по вкусу.

Очищенную и промытую спаржу нарезают кусочками длиной 1—1¹/₂ см, варят до полуготовности в подсоленной воде, отцеживают, смешивают с нарезанной мелкими кубиками поджаренной ветчиной, поджаренными (мелкими кусочками) сухарями, желтками, взбитыми белками, солят, выкладывают в сотейник, смазанный маслом и посыпанный сухарями, и запекают в духовке. При подаче на стол пудинг поливают разогретым сливочным маслом.

487. СПАРЖА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ВЕТЧИНОЙ И СУХАРЯМИ

На 1 кг спаржи — 3 ст. ложки сливочного масла, 50 г ветчины, 1 яйцо, 1¹/₂ стакана молотых сухарей, соль — по вкусу.

Подготовленную спаржу нарезают кусочками, варят до полуготовности в подсоленной воде. После отцеживания отвара спаржу смешивают с нарезанной мелкими кубиками поджаренной ветчиной, поджаренными на масле сухарями, взбитыми яйцами и солью.

Подготовленную массу выкладывают в сотейник, смазанный маслом и посыпанный сухарями, и запекают в духовке.

При подаче на стол запеченную спаржу нарезают порционными кусками и поливают разогретым сливочным маслом.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

В современной украинской кухне грибы широко используют для приготовления бульонов, соусов, вторых блюд, начинок для овощных блюд. Грибы ценятся благодаря большому содержанию экстрактивных веществ. По химическому составу они отличаются от овощей тем, что содержат мало углеводов.

Грибы содержат белки (2—5 %), небольшое количество жиров (0,3—0,8 %), полезные для человека минеральные соли и фосфорную кислоту, а также витамины В₁, В₂, С и РР. Грибы способствуют усиленному выделению желудочного сока и лучшему перевариванию пищи.

Для приготовления блюд используют такие грибы: белые (боровики), шампиньоны, подберезовики, подосиновики, маслята, рыжики, лисички, опенки, сыроежки, сморчки, грузди и другие.

К ядовитым грибам относятся: бледная поганка (белый мухомор), ложный серый опенок, желчный гриб, сатанинский гриб, лисичка ложная и другие.

Ядовитые грибы определяются не только их внешними признаками, но и четырьмя способами.

Серебряная ложка, опущенная в отвар из ядовитых грибов, покрывается бурым налетом.

Луковица, положенная в горячий отвар ядовитых грибов, чернеет.

Соль, посыпанная на нарезанные ядовитые грибы, желтеет.

При разрезе ядовитого гриба выступает беловатый сок, причем голубоватый мякиш гриба быстро чернеет.

Большинство ядовитых грибов относится к пластинчатым, вследствие чего пластинчатые грибы для сушки не допускаются.

Могут вызвать отравление также загнившие и перезревшие съедобные грибы.

Супы рекомендуется готовить из белых грибов, так как от них не темнеет бульон. Можно использовать также подберезовики или подосиновики.

Свежие грибы варят в кипящей подсоленной воде. Перед жареньем белые грибы отваривают полностью, а другие грибы варят в течение 7—8 минут, а потом промывают горячей водой. Грибной отвар можно использовать только от белых грибов и шампиньонов. Шампиньоны можно сохранить от потемнения после очистки, положив их в воду, подкисленную уксусом.

Грибы не рекомендуется долго держать на огне при варке и жаренье, так как от этого снижается усвояемость грибного

блюда и теряется его аромат. Поэтому продолжительность жаренья или варки не должна быть больше 30—60 минут.

Перед приготовлением блюд свежие грибы перебирают и после зачистки корешков тщательно промывают в холодной воде; у маслят снимают, со шляпок, кожицу. Для сохранения очищенных грибов от порчи при использовании их через некоторое время после очистки рекомендуется грибы посыпать солью и поставить в холодное место.

Сушеные грибы промывают и замачивают в холодной воде в течение 6—12 часов. Воду, в которой размачивались грибы, целесообразно использовать для приготовления бульонов и разнообразных соусов.

488. САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

На 200 г шампиньонов — 2 яйца, 1 ст. ложку растительного масла, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, соль — по вкусу, укроп.

Подготовленные шампиньоны отваривают в подсоленной воде, нарезают, смешивают с нарезанными небольшими кубиками вареными яйцами и заправляют растительным маслом и уксусом. При подаче на стол салат посыпают мелко нарезанным укропом.

489. ГРИБЫ С ОВОЩАМИ

На 500 г свежих грибов — 500 г картофеля, 100 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, соль, перец — по вкусу, зелень.

Грибы очищают, промывают и отваривают в подсоленной воде. Корешки грибов мелко нарезают и смешивают с кусочками отваренного в кожуре и очищенного картофеля, нарезанным репчатым луком, отжатой от рассола квашеной капустой, нарезанными солеными огурцами, растительным маслом, уксусом и заправляют перцем и солью.

Подготовленные овощи с грибами кладут на тарелку горкой, украшают шляпками отваренных грибов и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

490. СЫРОЕЖКИ ЖАРЕННЫЕ

На 500 г грибов — 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль — по вкусу.

Очищенные и промытые сыроежки солят, обваливают в муке, жарят на подсолнечном масле 7—8 минут, кладут в сотейник, смазанный маслом, сбрызгивают подсолнечным маслом и запекают в духовке до образования румяной корочки.

491. ГРИБЫ ЖАРЕННЫЕ

На 500 г разных свежих грибов — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковицу, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, соль — по вкусу.

Очищенные, промытые и нарезанные кусочками грибы отваривают в подсоленной воде, обваливают в пшеничной муке, добавляют мелко нарезанный лук, солят и поджаривают, пока они не зарумянятся.

492. ГРИБЫ, ЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г разных свежих грибов — 1 луковицу, 600 г картофеля, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку молотых сухарей, 2 ст. ложки пшеничной муки, соль, перец — по вкусу, зелень.

Подготовленные свежие грибы обсушивают, обваливают в молотых сухарях, смешивают с мелко нарезанным репчатым луком и поджаривают на масле. В конце жаренья грибы соединяют с поджаренной, разведенной бульоном или водой пшеничной мукой, кладут очищенный, сваренный в кожуре и нарезанный картофель, заправляют солью, перцем, перемешивают и проваривают. При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

493. ГРИБЫ БЕЛЫЕ ЖАРЕННЫЕ

На 1 кг свежих грибов — 4 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сухарей, соль — по вкусу.

У зачищенных и хорошо промытых белых грибов отрезают корешки, а шляпки заливают кипятком, отваривают до готовности, после сливания воды солят, смачивают в яйце, разведенном 1 столовой ложкой воды; обваливают в сухарях и жарят на хорошо разогретой сковороде.

494. ГРИБЫ В СМЕТАНЕ

На 500 г свежих грибов — 3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 луковицу, 1 ст. ложку пшеничной муки, соль — по вкусу, зелень.

Очищенные и промытые грибы нарезают небольшими кусочками, отваривают в подсоленной воде, обсушивают, посыпают пшеничной мукой и жарят на сковороде вместе с нарезанным репчатым луком.

При готовности грибов их заливают сметаной, дают один раз прокипеть, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и подают на стол.

495. СИЧЕНИКИ ГРИБНЫЕ

На 500 г свежих грибов — 3 ст. ложки масла или смальца, 1 ст. ложку пшеничной муки, 3 яйца, 150 г булки, соль, перец — по вкусу, 1¹/₂ стакана сметанного соуса, зелень.

Грибы очищают, промывают, варят в подсоленной воде до готовности, отцеживают отвар, мелко рубят, добавляют тертую булку, сырые яйца, нарезанный и поджаренный репчатый лук, соль, перец, нарезанную зелень петрушки и все хорошо перемешивают.

Из подготовленной массы формируют сиченики (котлеты), обваливают в муке и жарят в разогретом масле или смальце с обеих сторон. Сиченики подают на стол со сметанным соусом (657).

496. ГРИБЫ С ЛУКОМ

На 250 г сушеных грибов — ¹/₂ л молока, ¹/₂ стакана сметаны, 2 луковицы, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Сушеные грибы перебирают, удаляют испорченные, червивые и подгоревшие, промывают 3—4 раза холодной водой, заливают кипяченым молоком, размачивают 10—12 часов, тонко нарезают, поджаривают на масле, добавляют слегка поджаренную, разведенную водой пшеничную муку, рубленый, слегка поджаренный репчатый лук, нарубленную зелень петрушки, соль, перец, кладут сметану, доводят до кипения и заправляют маслом.

497. ГРИБЫ СВЕЖИЕ ТУШЕННЫЕ

На 1 кг свежих белых грибов — 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 луковицы, 1 ст. ложку пшеничной муки, 4 ст. ложки сметаны, соль, перец — по вкусу, зелень.

Перебранные, очищенные и промытые свежие белые грибы мелко рубят или пропускают через мясорубку и тушат 10—15 минут под закрытой крышкой. После этого добавляют масло, мелко нарезанный очищенный репчатый лук и тушат еще 10—15 минут. Сметану смешивают со слегка поджаренной мукой и понемногу вливают ее в грибы, заправляют солью, перцем и тушат еще 10 минут. При подаче на стол грибы посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.



БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

К бобовым продуктам, используемым для приготовления вторых блюд, относятся фасоль, горох, нут, чина, чечевица. Они содержат 23—30 % белков, то есть почти в два раза больше, чем крупы. Бобовые богаты крахмалом и минеральными солями — калием, фосфором, железом. В них имеются витамины В₁, В₂, РР, С и каротин.

Для приготовления вторых блюд бобовые используют как в свежем виде (зеленый горошек, фасоль), так и в виде сухих зерен.

В свежем (зеленом) виде используются незрелые стручки гороха, фасоли и бобов, а также незрелые зерна гороха и бобов.

При приготовлении блюд свежие зеленые стручки (лопатки) гороха, фасоли и бобов очищают от жилок, промывают холодной водой. Стручки фасоли и бобов разрезают на части, а стручки гороха варят целиком.

В целях сохранения красивого зеленого цвета и высоких вкусовых достоинств стручки гороха, фасоли и бобов кладут в кипящую воду (на 1 кг — 3—4 л воды) и варят.

Кулинарная обработка сухих бобовых зерен отличается от способов обработки свежих (зеленых). В холодной воде они набухают сильно, а в горячей набухание происходит незначительно. Поэтому предварительное замачивание бобовых ускоряет варку.

Перед замачиванием бобовые перебирают для удаления посторонних примесей, испорченных зерен и хорошо промывают. Для замачивания берут кипяченую воду в двойном размере по отношению к бобовым. Продолжительность замачивания — 7—10 часов (до удвоения веса сухого зерна). После замачивания воду сливают, и бобовые варят в свежей воде. Солят их за 5—10 минут до окончания варки.

Скорость варки бобовых различна. Так, чечевицу варят до 40 минут, горох — до 70 минут и более, а фасоль — до 2,5 часа. На скорость разваривания влияет степень зрелости, способ сушки и жесткость воды. Необходимо также помнить, что с кислыми продуктами бобовые долго не развариваются, поэтому добавлять томат-пюре, а также соус следует только в конце варки. Для ускорения варки бобовых нельзя добавлять соду, так как она способствует разрушению витамина В₁ и ухудшает их вкус. Во время варки нельзя добавлять холодную воду, иначе бобовые растрескиваются; также не следует прерывать процесс варки — бобовые будут плохо развариваться.

Свежемороженный зеленый горошек необходимо класть, не размораживая, в сильно кипящую воду. Консервированный горошек доводят до кипения в его отваре.

Для улучшения вкуса и запаха бобовых можно при варке добавить зелень, связанную в пучок, или нарезанные морковь и петрушку. Зелень после варки удаляют. В жесткой воде бобовые развариваются медленнее, чем в кипяченой, поэтому для варки бобовые следует заливать кипяченой водой.

Если пюре из бобовых получилось очень густое, его разводят отваром бобовых, горячим молоком или мясным бульоном.

БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ (ЗЕЛЕННЫХ) БОБОВЫХ



498. ЛОПАТКИ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

На 500 г стручкового горошка — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, 1 ст. ложку сухарей.

Со стручков зеленого горошка отщипывают стебельки, удаляют боковые жилки, стручки моют, отваривают в подсоленной воде, отцеживают, добавляют сливочное масло, сахар, подогревают и при подаче на стол поливают сливочным маслом с тертыми, слегка обжаренными сухарями.

499. ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый С МОРКОВЬЮ

На 3 стакана свежего зеленого горошка в зернах — 6 корней моркови, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, соль — по вкусу.

Очищенную и промытую морковь нарезают мелкими кубиками, отваривают в небольшом количестве воды до готовности, смешивают с отваренным свежим горошком, добавляют сливочное масло, сахар, соль и хорошо прогревают.

500. ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 3 стакана зеленого горошка в зернах — 400 г цветной капусты, 2 стакана молочного соуса.

Разобранную на отдельные кочешки очищенную цветную капусту варят до готовности в подсоленной воде, отцеживают, смешивают с вареными зернами зеленого горошка, добавляют молочный соус (656), хорошо перемешивают и доводят до кипения.

501 ГОРОШЕК ПРОТЕРТЫЙ С ПОТАПЦАМИ (гренками)

На 500 г свежего зеленого горошка в зернах — 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, сахар — по вкусу.

Для потапцов: 100 г пшеничного хлеба, 3—4 ст. ложки молока, 1 чайную ложку сахара, 1 яйцо, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Пассерованную муку разводят кипяченым молоком так, чтобы не было комочков, проваривают, смешивают с отваренным протертым горошком, добавляют растопленное сливочное масло, соль, сахар, все хорошо перемешивают и прогревают. Блюдо подают на стол с потапцами (гренками).

Приготовление потапцов. Пшеничный хлеб нарезают небольшими квадратными кусочками, смачивают в молоке, смешанном с сахаром и одним яйцом, и обжаривают на разогретом сливочном масле до румяного цвета.

502. ЛОПАТКИ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

На 500 г спаржевой фасоли — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, соль — по вкусу.

Спаржевую фасоль очищают, промывают, нарезают на кусочки длиной 3—4 см и отваривают в подсоленной воде до готовности.

Отваренную фасоль выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде и при подаче на стол поливают сливочным маслом с тертыми слегка обжаренными сухарями.

БЛЮДА ИЗ СУХИХ БОБОВЫХ



503. ГОРОХ ИЛИ НУТ С САЛОМ

На 2 стакана гороха или нута — 2 луковицы, 120 г сала, соль — по вкусу, зелень.

Горох или нут перебирают, промывают, замачивают, варят до готовности, солят, смешивают с поджаренным вместе с луком салом, нарезанным мелкими кубиками, и хорошо прогревают. При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

504. СИЧЕНИКИ ИЗ ГОРОХА ИЛИ НУТА

На 2 стакана гороха или нута — 4 ст. ложки манной крупы, 2¹/₂ ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки, соль, перец — по вкусу.

Подготовленный горох или нут варят, протирают, смешивают с крутой манной кашей, слегка обжаренным на растительном масле луком, пропускают через мясорубку и заправляют сырыми яйцами, солью и перцем.

Из подготовленной массы формируют сиченики, обваливают их в сухарях и жарят на растительном масле с обеих сторон до румяного цвета.

При подаче на стол сиченики поливают разогретым сливочным маслом.

505. ФАСОЛЬ ПРОТЕРТАЯ

На 2 стакана фасоли — 2 ст. ложки жира, 1 стакан молока, 1 небольшую луковицу, соль — по вкусу.

Фасоль перебирают, промывают, замачивают, варят, протирают, добавляют слегка поджаренный лук с жиром, прогревают, солят и, бесперывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко.

506. СИЧЕНИКИ ИЗ ФАСОЛИ

На 2 стакана фасоли — 2—3 ст. ложки жира, ¹/₂ стакана манной крупы, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 небольшую луковицу, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Подготовленную фасоль варят, смешивают с крутой манной кашей, пропускают через мясорубку, смешивают с сырыми яйцами, слегка поджаренным луком и солью, формируют сиченики, обваливают в молотых сухарях и жарят с обеих сторон до румяного цвета. При подаче на стол сиченики поливают разогретым жиром.

507. ОЛАДЬИ ИЗ ФАСОЛИ

На $\frac{3}{4}$ стакана фасоли — 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки жира, 1 яйцо, 10 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, соль — по вкусу, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Протертую вареную фасоль хорошо смешивают с пшеничной мукой, солью, разведенными в теплой воде дрожжами, яйцами, дают подойти и выпекают оладьи. Оладьи подают на стол со сметаной и посыпают сахаром.

508. БАБКА ИЗ ФАСОЛИ

На 2 стакана фасоли — 1 луковицу, 1 яйцо, 3 ст. ложки жира, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сухарей, соль, перец — по вкусу.

Отваренную фасоль протирают, смешивают с сырыми яйцами, пшеничной мукой, слегка поджаренным репчатым луком, солью, перцем, кладут в форму или сотейник, смазанный маслом и посыпанный сухарями, и запекают в духовке 50—60 минут.

Нарезанные куски бабки при подаче на стол обязательно поливают жиром.

509. ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

На 2 стакана фасоли — 500 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, соль — по вкусу.

Отдельно варят картофель и фасоль, пропускают через мясорубку, солят и перемешивают.

Половину подготовленной массы кладут ровным слоем на смазанную сливочным маслом сковороду, на нее — поджаренный репчатый лук, накрывают второй частью массы, выравнивают, сбрызгивают разогретым сливочным маслом и запекают в хорошо разогретой духовке.

510. ФАСОЛЬ С КАРТОФЕЛЕМ

На 1 стакан фасоли — 500 г картофеля, 2 луковицы, по 2 ст. ложки сметаны, томата-пюре и масла, соль, перец — по вкусу.

Фасоль и картофель варят отдельно. Вареный картофель нарезают ломтиками, обжаривают и смешивают с фасолью, добавляют сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, еще раз перемешивают, а затем кастрюлю накрывают крышкой и смесь тушат.

511. ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ЛУКОМ

На 1 стакан фасоли (гороха) — 1 луковицу, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Промытую и замоченную фасоль (горох) варят до размягчения, отвар сливают, добавляют поджаренный на сливочном масле лук, солят и перемешивают.

512. ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

На 1 стакан фасоли — 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковицу, 1—2 ст. ложки сливочного масла или смальца.

Варят фасоль, как и для блюда «Фасоль (горох) с маслом и луком», добавляют поджаренный лук, пассерованный томат-пюре, солят, перемешивают и прогревают.

513. КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

На 2 стакана фасоли — 50 г пшеничного (белого) хлеба, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 яйца, 20 г. сушеных грибов, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухарей и 3 ст. ложки сливочного масла.

Сваренную фасоль смешивают с замоченным в молоке хлебом, пропускают через мясорубку, добавляют сырые яйца, соль, массу вымешивают, формируют из нее котлеты, обкатывают их в сухарях и жарят. Котлеты подают на стол с грибным соусом (660).



БЛЮДА ИЗ КРУП

Большинство круп содержит значительное количество углеводов, относительно большое количество белка и минеральных веществ.

Гречневая, ячневая и овсяная крупы содержат витамины В₁, В₂ и РР, а рис — витамины В₁ и РР. Крупы богаты также минеральными солями — калием, фосфором, кальцием, магнием; общее количество их составляет 0,4—0,5 % в рисе и манной крупе и до 2 % — в гречневой крупе.

Крупы вырабатывают из разных злаков в различных видах. Из пшеницы вырабатывают манную и пшеничную крупы. Манная крупа представляет собой мелкую крупу из ядра зерна, очищенного от оболочек; пшеничную крупу вырабатывают двух видов — «Полтавскую» и «Артек». «Полтавская» крупа — очищенные целые зерна или части зерна пшеницы, а «Артек» — мелкие частицы зерна шарообразной формы.

Из ячменя вырабатывают обыкновенную ячневую крупу в виде раздробленного зерна ячменя без верхней оболочки и перловую крупу (крупную и мелкую) в виде хорошо отточенных зерен. Оба вида круп необходимо варить продолжительное время (1,5 часа).

Из овса вырабатывают крупу трех сортов — крупную (недробленную), мелкую (дробленную) и хлопья (расплющенные зерна овса). Хлопья легко перевариваются и применяются для изготовления диетических блюд.

Гречневую крупу вырабатывают двух видов — цельную (ядрицу) и мелкую (продел).

Рисовая крупа бывает полированной, шлифованной и дробленной. Ее перебирают и несколько раз промывают теплой водой.

Пшеничную крупу вырабатывают из проса. Она бывает со стертой оболочкой и раздробленная.

Кукурузная крупа бывает трех сортов: мелкая, средняя и крупная.

Для приготовления различных блюд крупу варят. Перед варкой ее просеивают, а крупную перебирают и промывают в двух-трех водах. Пшено до варки ошпаривают, чтобы удалить горьковатый привкус.

Гречневую крупу можно слегка обжарить, чтобы она быстрее разваривалась и была рассыпчатой. Для этого ее высыпают на лист и прогревают, все время помешивая, до тех пор, пока она не зарумянится.

Из круп готовят каши разной густоты, запеканки, бабки (пудинги), сиченики и другие блюда. Густота каши зависит от соотношения крупы и воды. Для круп, которые перед варкой промывают, количество жидкости несколько снижается.

Рассыпчатые каши варят из гречневой, пшеничной, манной, перловой круп, риса, пшена на воде, на воде с молоком или на бульоне. Вязкую кашу можно варить из всех круп, а жидкую — из пшена, риса, овсяной и манной круп.

Для приготовления каши подготовленную крупу засыпают в посуду с соответствующим количеством кипящей воды, добавляют соль и размешивают до загустения крупы, т. е. до того момента, когда крупа впитает в себя всю воду, и доваривают в духовке или на водяной бане (в посуде с кипящей водой) до готовности. Если каша из цельной крупы варится на воде с молоком, то крупу варят до загустения в воде, а потом вливают молоко, размешивают и доваривают до готовности. В молоке крупы долго не развариваются. В рассыпчатые каши масло добавляют после их загустения.

Для приготовления рассыпчатой пшенной каши крупу варят 8—10 минут в большом (избыточном) количестве подсоленной кипящей воды, а потом лишнюю воду сливают и кашу варят до готовности.

Для приготовления каши из мелкой крупы в посуду с кипящей водой или молоком, или водой с молоком крупу следует всыпать постепенно, небольшой струей, тщательно размешивать, чтобы не образовалось комочков.

Пудинг (бабки) готовят из рассыпчатой или вязкой каши. Кашу охлаждают до 60—70 °С, кладут сахар, желтки и другие продукты по рецептуре, яичные белки взбивают в пену, осторожно добавляют в кашу, массу укладывают в формочки или противень, смазанные маслом, и варят на пару или запекают в духовке.

Сиченики и биточки готовят из вязкой каши; для этого ее охлаждают до 60—70 °С, смешивают с сырыми яйцами, разделяют сиченики или биточки и жарят.

Из круп и творога изготавливают запеканки и крупеники. Для приготовления запеканок белки не взбивают.

БЛЮДА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ



Из гречневой крупы готовят разнообразные блюда. Особенно биологически полноценным является сочетание гречневой крупы с молоком — продукт, обогащенный незаменимыми аминокислотами.

514. КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (вязкая)

На $1\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы — 3 стакана молока, 2 стакана воды, соль — по вкусу, 2—3 ст. ложки сливочного масла.

В посуду с кипящей подсоленной водой вливают молоко, доводят до кипения, всыпают подготовленную гречневую крупу (продел) и, помешивая, варят при слабом кипении, пока не образуется густая каша. После этого ставят кашу в духовку и доводят до готовности. Кашу подают на стол со сливочным маслом.

515. КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ

На 200 г гречневой крупы — 3 стакана воды, 1 ст. ложку сливочного масла, 4 стакана молока, соль — по вкусу.

Подготовленную гречневую крупу (ядро) кладут в посуду с кипящей подсоленной водой и варят при слабом кипении до загустения. После этого в кашу добавляют разогретое сливочное масло, ставят в духовку и доводят до готовности.

При подаче на стол кашу заливают горячим молоком. Вместо молока кашу можно полить растопленным сливочным маслом.

516. ЗАПЕКАНКА ГРЕЧНЕВАЯ С ТВОРОГОМ

На 2 стакана гречневой крупы — 2 стакана молока, 5 стаканов воды, 200 г творога, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложку сметаны, соль — по вкусу, 2—3 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Варят вязкую кашу из гречневой крупы (продел) на воде с молоком (514) и охлаждают до 60—70 °С. Творог пропускают через мясорубку, добавляют в него яйца, взбитые с сахаром, хорошо перемешивают и смешивают с кашей. Подготовленную

массу кладут ровным слоем (25—30 мм) на смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень или в сотейник, поверхность выравнивают, смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в духовке. При подаче на стол запеканку поливают разогретым сливочным маслом.

517. БИТОЧКИ ГРЕЧНЕВЫЕ СО СМЕТАНОЙ

На 1 стакан гречневой крупы — 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 стакан воды и 1 стакан молока для варки каши, 1 чайную ложку сахара, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.

Из гречневой крупы варят вязкую кашу на воде с молоком до готовности, добавляют взбитые с сахаром яйца, все хорошо перемешивают, формируют биточки, обваливая их в молотых сухарях, жарят на сковороде с хорошо разогретым сливочным маслом с обеих сторон. Битки подают на стол со сметаной.

БЛЮДА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ



Из всех видов пшеничных круп наиболее часто используется манная крупа. Она хорошо разваривается и усваивается. Эта крупа имеет свыше 8 % белка, витамины В₁, В₂ и РР, а также минеральные соли — калия, фосфора, магния, кальция и железа. Из нее готовят каши, запеканки, бабки и другие блюда.

Манная каша является прекрасным продуктом питания для детей, а также для больных желудочно-кишечными заболеваниями и истощением. Вместе с тем блюда из манной крупы не рекомендуются при ожирении, большим атеросклерозом и сахарным диабетом.

Полезны также и другие пшеничные крупы — «Полтавская», «Артек», изготовленные из дробленого зерна пшеницы.

518. БАБКА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

На 4 ст. ложки манной крупы — 1 стакан молока, 3 ст. ложки воды, 2 1/2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 1/2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку сухарей, соль — по вкусу, 1 стакан яблочного соуса.

Варят вязкую манную кашу на молоке с водой до готовности, охлаждают до 60—70 °, смешивают с растертыми с сахаром желтками, разогретым сливочным маслом, добавляют взбитые

белки, осторожно размешивают, выкладывают в смазанный маслом сотейник, разравнивают, посыпают сухарями и запекают в духовке 25—30 минут. Разрезанную на порции бабку поливают яблочным соусом (668).

519. СЛАСТЕНЫ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

На 1 стакан манной крупы — 1½ стакана молока, 1 ст. ложку сливочного масла (в кашу), 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложку сахара для посыпки при подаче на стол, соль — по вкусу.

Варят на молоке вязкую кашу из подсушенной манной крупы, охлаждают до теплого состояния, смешивают с растертыми с сахаром желтками, сливочным маслом и солью, добавляют взбитые белки, осторожно размешивают, кладут столовой ложкой на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарят с обеих сторон до появления румяного цвета. Подают на стол со сметаной и сахаром.

520. КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОРКОВЬЮ

На 2 стакана пшеничной крупы — 4 стакана воды, 2 корня моркови, 4 луковицы, 4 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, зелень.

Подготовленную пшеничную крупу кладут в кипящую подсоленную воду, варят до загустения, соединяют с очищенными, мелко нарезанными и слегка поджаренными на сливочном масле морковью и репчатым луком, перемешивают и ставят в духовку на 50 минут.

При подаче на стол кашу поливают растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

521. КАША ПШЕНИЧНАЯ С ГРИБАМИ

На 2 стакана крупы — 4 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 15—18 свежих грибов, 4 луковицы, соль — по вкусу, зелень.

Для поливки: 2 стакана грибного соуса или 2 ст. ложки сливочного масла.

Свежие грибы очищают, промывают, варят до готовности и мелко нарезают.

Подготовленную пшеничную крупу кладут в подсоленный грибной отвар и варят до загустения. После этого в кашу кладут

растопленное сливочное масло, отваренные грибы, поджаренный лук, вымешивают и ставят в духовку на 50 минут.

При подаче на стол кашу поливают грибным соусом (660) или растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

522. КРУПЕНИК ПШЕНИЧНЫЙ

На 1¹/₂ стакана пшеничной крупы — 3 стакана воды, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 200 г творога, 1 ст. ложку сухарей, ¹/₂ стакана сметаны, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, соль — по вкусу.

Подготовленную крупу кладут в кипящую подсоленную воду, варят до загустения, добавляют протертый творог, сырые яйца, сметану, соль, сахар и хорошо перемешивают.

Подготовленную массу кладут в сотейник, смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями, разравнивают, смазывают желтком, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в духовке. При подаче на стол поливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

БЛЮДА ИЗ РИСА И ПШЕНА



Рис — наиболее калорийный из всех круп. Он богат крахмалом (до 90 %), но беден белками (7—10 %) и жирами (0,33—2,0 %). Рис используется при желудочно-кишечных заболеваниях, но не рекомендуется при ожирении и запорах.

Блюда из риса хороши для детей и пожилых людей.

Пшено используют для приготовления каш, запеканок, биточков и других блюд в сочетании с разными продуктами.

523. КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

На 1 стакан риса — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахара, 2 стакана воды, соль — по вкусу.

Подготовленный рис засыпают в кипящую воду, добавляют сахар, половину предусмотренного рецептурой масла, соль, доводят до загустения и ставят в духовку довариваться. Кашу подают на стол со сливочным маслом.

524. КАША РИСОВАЯ С ГРИБАМИ

На 2 стакана риса — 50 г сушеных грибов, 4 стакана грибного бульона, 3—4 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, зелень.

Белые сушеные грибы варят, мелко нарезают и поджаривают на сливочном масле. Из риса варят рассыпчатую кашу на бульоне, полученном при варке грибов, с добавлением соли; кашу смешивают с подготовленными грибами и заправляют мелко нарезанным укропом. При подаче на стол кашу поливают разогретым сливочным маслом.

525. БАБКА ИЗ РИСА И ТВОРОГА

На 2 стакана риса — 350 г творога, 3 яйца, 50 г изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 6 стаканов воды для варки риса, соль — по вкусу, 1 стакан сметаны.

Из подготовленного риса варят на воде вязкую кашу до готовности, смешивают с $\frac{3}{4}$ взятого по рецептуре сливочного масла, растертыми с сахаром желтками, промытым изюмом, протертым творогом, солью, добавляют взбитые белки и осторожно перемешивают снизу вверх. Подготовленную массу кладут в сотейник, смазанный сливочным маслом, и запекают в духовке в течение 1 часа. Бабку подают на стол со сметаной.

526. БАБКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 2 стакана риса — 200 г яблок, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2—3 г корицы, 6 стаканов воды для варки риса, соль — по вкусу.

Сваренную на воде вязкую рисовую кашу заправляют сливочным маслом, сырыми яйцами и солью. Половину каши выкладывают в сотейник, смазанный маслом, разравнивают и на слой каши кладут очищенные, нарезанные кусочками, пересыпанные сахаром и тертой корицей яблоки.

На яблоки кладут вторую половину риса, разравнивают, заливают сметаной и запекают в духовке.

527. СИЧЕНИКИ РИСОВЫЕ

На 1 стакан риса — 1 стакан молока, 2 стакана воды, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны для поливки, соль — по вкусу.

Из подготовленного риса варят вязкую кашу на воде с молоком, охлаждают, добавляют яйца, сахар, перемешивают, разделяют сиченики, обваливают их в сухарях и жарят с обеих сторон на сковороде. Сиченики подают на стол со сметаной или с грибным соусом (660).

528. КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ

На 2 стакана пшена — 3 стакана молока, 1 ст. ложку сахара.

Подготовленное пшено заливают шестикратным количеством кипящей подсоленной воды и варят, помешивая, при слабом кипении 8—10 минут. После этого воду сливают, а крупу заливают горячим молоком с добавлением сахара и доваривают в духовке в течение 1 часа.

Горячую кашу подают на стол со сливочным маслом, а холодную — с молоком.

529. КАША ПШЕННАЯ С СУХИМИ ФРУКТАМИ

На 1 стакан пшена — 200 г сушеных фруктов, 3 ст. ложки сахара, 3 стакана воды, соль — по вкусу.

Промытые сушеные яблоки или сушеные абрикосы без косточек нарезают на мелкие кусочки, заливают кипящей водой с добавлением сахара и соли и дают воде закипеть. После этого кладут промытое пшено, варят, помешивая, до загустения и доваривают в духовке. Кашу подают на стол со сливочным маслом.

530. КАША ГРИБНАЯ ЧУМАЦКАЯ

На 2 стакана пшена — 1 кг свежих белых грибов, 1¹/₂ луковицы, 100 г сала-шпика, соль — по вкусу.

Очищенные белые грибы жарят на сале до полуготовности, добавив мелко нарезанный репчатый лук. Из пшена варят до полуготовности рассыпчатую кашу, смешивают ее с поджаренными грибами, солят и варят до готовности в духовке.

531. КАША ПОЛЕВАЯ

На 2 стакана пшена — 1/2 кг баранины, 100 г сала-шпика, 2 луковицы, соль — по вкусу, зелень.

Нарезанную мелкими кусочками баранину варят в подсоленной воде до полуготовности, после чего добавляют промытое пшено и варят до готовности баранины и пшена. Заправляют кашу мелко нарезанными луком, зеленью петрушки и салом-шпиком.

532. ПАЛЯНИЧКИ ПШЕННЫЕ

На 1 стакан пшена — 4 ст. ложки творога, 1 яйцо, 2 стакана молока, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Из подготовленного пшена варят вязкую кашу на молоке до готовности, добавляют хорошо протертый творог, сырые яйца, соль, сахар, все хорошо смешивают, массу делят на порции, обваливают их в муке, придают круглую приплюснутую форму и жарят с обеих сторон до румяного цвета.

Палянички подают на стол со сметаной.

533. СИЧЕНИКИ ПШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ

На 1 стакан пшена — 1 стакан воды, 2 стакана молока, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку сахара, 3—4 корня моркови, 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1—2 ст. ложки растительного масла, соль — по вкусу.

Промытое пшено заливают подсоленной кипящей водой, варят 15—20 минут, вливают горячее молоко и продолжают варить 45—50 минут. Сырую морковь очищают, нарезают соломкой, тушат со сливочным маслом и небольшим количеством воды, пропускают через мясорубку, смешивают с готовой вязкой кашей, добавляют сырые яйца, сахар и все хорошо перемешивают.

Подготовленную массу разделяют на порции, обваливают в сухарях и жарят на растительном масле с обеих сторон.

534. ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ

На 1 стакан пшена — $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сахара, 300 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Из подготовленного пшена варят вязкую кашу на воде с молоком, немного охлаждают и смешивают с протертым творогом, сахаром и сырыми яйцами. Подготовленную массу кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или в сотейник, поверхность выравнивают, смазывают смесью сырого яйца со сметаной и запекают в духовке.

Запеканку подают на стол со сметаной.

БЛЮДА ИЗ ОВСЯНОЙ, ЯЧНЕВОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП

По пищевым достоинствам овсяная крупа занимает первое место, так как по содержанию белков и жира она богаче других круп. В ней содержится до 16 % белков, в состав которых входят разнообразные аминокислоты, и 6 % жира. В ней имеются также витамины В₁, В₂, РР, Е.

Ячневая крупа содержит до 7 % белков, витамины В₁, В₂, РР и минеральные вещества — калий, фосфор, магний, железо. Перловая крупа имеет такое же количество белков.

535. КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ

На 250 г овсяной дробленой крупы — 3 стакана молока, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу.

Овсяную крупу промывают, заливают холодной водой, дают постоять $1\frac{1}{2}$ —2 часа, отцеживают воду, вливают кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят при слабом кипении 2 часа. Кашу подают на стол со сливочным маслом.

536. КАША ИЗ КРУПЫ «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ

На 250 г крупы «Геркулес» — по $\frac{1}{2}$ л молока и воды, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу.

Подготовленную крупу всыпают в кипящее молоко с водой, добавляют соль, сахар и варят при слабом кипении в течение 30—40 минут. Кашу подают на стол со сливочным маслом.

537. КАША ОВСЯНАЯ ПРОТЕРТАЯ

На 250 г крупы — 3 стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сахара, соль — по вкусу.

Крупу промывают, кладут в кипящую подсоленную воду, варят 15 минут, вливают горячее молоко и варят еще 30—35 минут. После этого горячую кашу протирают через сито, добавляют сахар и прогревают в духовке. Кашу подают на стол со сливочным маслом.

538. КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ПРОТЕРТАЯ

На 2 стакана ячневой крупы — по $1\frac{1}{2}$ стакана молока и воды, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 3 ст. ложки масла, соль — по вкусу.

Подготовленную ячневую крупу заливают холодной водой и оставляют в течение 3 часов, а потом воду отцеживают, заливают горячей водой, варят $1\frac{1}{2}$ часа, добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят еще 30—40 минут. Готовую горячую кашу протирают через сито и прогревают в духовке. Кашу подают на стол со сливочным маслом.

539. КАША ЯЧНЕВАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ

На 2 стакана ячневой крупы — 5 стаканов молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Сваренную на молоке густую кашу из ячневой крупы с добавлением масла и соли соединяют со сметаной, сырыми яйцами, хорошо перемешивают, кладут в смазанный маслом сотейник, выравнивают верх и запекают в духовке 25—30 минут.

При подаче на стол кашу поливают разогретым сливочным маслом.

540. КАША ПЕРЛОВАЯ МОЛОЧНАЯ

На 1 стакан перловой крупы — 2 стакана молока, 2 стакана воды, 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку масла, соль — по вкусу.

Перловую крупу перебирают, промывают, заливают холодной водой, дают ей набухнуть в течение 3 часов, отцеживают воду, заливают кипящей водой и варят $1\frac{1}{2}$ часа. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят в течение 30—40 минут.

Кашу подают на стол со сливочным маслом.

541. СИЧЕНИКИ ПЕРЛОВЫЕ С ТВОРОГОМ

На 1 стакан перловой крупы — $\frac{3}{4}$ стакана молока, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 200 г творога, 1 яйцо, по 2 ст. ложки сухарей и растительного масла, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или 2 стакана фруктового соуса для поливки.

Из перловой крупы варят вязкую кашу так, как в № 540, пропускают через мясорубку, добавляют протертый творог,

сырые яйца, перемешивают, разделяют сиченики, обваливают в сухарях и жарят на растительном масле.

Сиченики подают на стол с хорошей сметаной или фруктовым соусом (669).

542. КАША ПЕРЛОВАЯ С ГРИБАМИ

На 2 стакана перловой крупы — 4 стакана воды, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 10—12 свежих грибов, 5 луковиц, 2 стакана сметанного соуса, соль — по вкусу, зелень.

Крупку перебирают, промывают, заливают холодной водой, дают ей набухнуть, отцеживают воду, заливают кипящей водой и варят $1\frac{1}{2}$ часа.

Свежие грибы очищают, промывают, мелко нарезают, слегка поджаривают с репчатым луком, соединяют с подготовленной кашей, хорошо вымешивают и ставят в духовку на 1 час.

Кашу подают на стол со сметанным соусом (657) и посыпают мелко нарезанным укропом.



БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗЫ

БЛЮДА ИЗ СВЕЖЕЙ КУКУРУЗЫ



На Украине кукурузу широко используют в период ее молочной зрелости, когда зерна мягкие и при надавливании выделяют жидкость молочного цвета. Такая кукуруза называется «пшеничкой».

Свежую кукурузу преимущественно варят в початках и в таком виде подают на стол. Подготовленные початки очищают от волокон и листьев, часть листьев кладут на дно кастрюли, чтобы початки не пригорели. На листья плотными рядами кладут початки (перезрелую кукурузу, которая долго варится, кладут снизу). Початки накрывают листьями и заливают холодной водой. Варят кукурузу в кастрюле под крышкой 3—5 часов, потом ставят в духовку. По мере выкипания воды в кастрюлю время от времени доливают кипяток. Солят початки после варки.

Из свежих отваренных зерен кукурузы готовят много вкусных и питательных блюд.

543. САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С ОВОЩАМИ

На 500 г кукурузы (початков) — по 100 г помидоров, свежих огурцов и цветной капусты, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, соль, перец — по вкусу.

Помидоры и свежие огурцы очищают и нарезают. Початки кукурузы варят до готовности, отделяют зерна и охлаждают.

Цветную капусту отваривают, охлаждают, разбирают на мелкие кочешки или нарезают. К подготовленным овощам добавляют вареные кукурузные зерна, заправляют хорошей сметаной, солью и перцем.

544. САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г кукурузы (початков) — 200 г картофеля, 30 г зеленого лука, 1 ст. ложку растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Кукурузу варят целыми початками до готовности. Потом от початков отделяют зерна, охлаждают, смешивают с отваренным, мелко нарезанным картофелем, заправляют растительным маслом, уксусом, сахаром, солью и перцем.

При подаче на стол салат посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

545. САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МОРКОВЬЮ

На 800 г кукурузы (початков) или 300 г консервированной кукурузы — по 100 г моркови и помидоров, 60 г зеленого салата или 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль — по вкусу.

Початки кукурузы варят до готовности и отделяют зерна. Морковь очищают, нарезают мелкими кубиками и варят в небольшом количестве воды. Отваренные зерна свежей кукурузы или консервированные зерна солят, укладывают на середину салатника горкой, вокруг которой размещают отдельными букетами кружочки помидоров, кубики моркови, листики салата или нарезанный зеленый лук. При подаче на стол салат поливают растительным маслом.

546. КУКУРУЗА С МАСЛОМ

На 2 початка кукурузы — $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Подготовленные початки варят в эмалированной кастрюле под крышкой до готовности, солят и подают на стол с кусочками сливочного масла.

547. КУКУРУЗА ТУШЕНАЯ

На 6 початков кукурузы — 1 ст. ложку сливочного масла, соль — по вкусу.

Початки свежей кукурузы варят в воде, а затем отделяют зерна. В кастрюлю кладут сливочное масло, сваренные зерна кукурузы с небольшим количеством отвара и тушат, часто встряхивая зерна в кастрюле, чтобы они не подгорели.

548. БАБКА ИЗ СВЕЖЕЙ КУКУРУЗЫ

На 2 кг кукурузы (початков) — 4 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 3 чайные ложки сахара, 3 яйца, 2¹/₂ ст. ложки сливочного масла.

Свежую кукурузу варят, отделяют зерна, смешивают их с густой манной кашей, сваренной на молоке, пропускают через мясорубку, добавляют растертые с сахаром желтки, взбитые белки, массу солят, осторожно перемешивают, кладут в сотейник, смазанный маслом, и запекают в духовке.

Бабку подают на стол с разогретым сливочным маслом.

549. СИЧЕНИКИ ИЗ КУКУРУЗЫ

На 3 стакана отваренных кукурузных зерен — 1 яйцо, 100 г булки, 50 г сала-шпика, ¹/₂ стакана сухарей, ¹/₂ стакана молока, 2 ст. ложки масла, соль — по вкусу.

С отваренных початков кукурузы отделяют зерна, охлаждают, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, замоченную в молоке булку, мелко нарезанное сало-шпик, соль и все хорошо перемешивают. Подготовленную массу разделяют на порции, обваливают в сухарях, придавая изделиям овально-приплюснутую форму, и жарят на масле.

550. КУКУРУЗА С ОВОЩАМИ

На 1 кг кукурузы (початков) — 200 г кабачков, 2 корня моркови, 1 корень петрушки, 200 г помидоров, 1 луковицу, 100 г сладкого (болгарского) перца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 чайную ложку сахара, 1 зубок чеснока, соль — по вкусу.

Початки свежей кукурузы варят и отделяют зерна. Кабачки, морковь, лук и петрушку очищают, нарезают кубиками, обжаривают на сливочном масле и тушат с небольшим количеством воды или бульона. За несколько минут до конца тушения кладут разрезанные на четыре части помидоры, ошпаренный перец и тушат до готовности. После этого добавляют отваренные зерна кукурузы, чеснок, сахар и прогревают.

БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ

В кукурузной муке отсутствует клейковина, поэтому она применяется в основном для приготовления галушек, бабок (пудингов), бисквитов, коржей, то есть блюд, в которых для связи используются яйца. Из кукурузной муки также приготавливают кулеши, мамалыгу и другие блюда.

551. БАБКА КУКУРУЗНАЯ

На 400 г муки — $\frac{1}{2}$ л воды, 3 яйца, 4 ст. ложки сметаны или 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

В кипящую воду всыпают кукурузную муку, доводят до кипения, взбивают, охлаждают до 60—70 °С, добавляют яйца, размешивают и ставят в духовку, чтобы бабка хорошо упреда. Бабку подают на стол со сметаной или подогретым сливочным маслом.

552. МАМАЛЫГА

На 300 г кукурузной муки — 3 стакана воды.

В кипящую подсоленную воду всыпают просеянную кукурузную муку, размешивают и оставляют кипеть на малом огне в течение 15 минут. Потом мамалыгу хорошо вымешивают деревянной лопаточкой, чтобы не было комков и масса была однородной, гладкой. После размешивания закрытую кастрюлю с мамалыгой снова ставят на легкий огонь или водяную баню на 15 минут. Когда мамалыга упреет и от дна кастрюли начнет отставать, ее выкладывают на смоченную водой деревянную доску и разрезают ножом на отдельные куски.

Мамалыгу подают на стол со сливочным маслом, брынзой, сметаной или молоком.

553. МАМАЛЫГА С ЯИЧНИЦЕЙ

На 300 г кукурузной муки — 3 стакана воды, 4 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Мамалыгу готовят так же, как в № 552. Готовую мамалыгу разрезают ножом на порции и сверху укладывают яичницу-глазунью.

554. ГАЛУШКИ КУКУРУЗНЫЕ

На 3 ст. ложки кукурузной муки — 4 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан воды, 3 яйца, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Кукурузную муку смешивают с пшеничной, кладут в кипящую подсоленную воду, добавляют сливочное масло, размешивают и варят до загустения. После того как масса немного остынет (до 60—70 °С), добавляют взбитые яйца. Массу хорошо вымешивают, чайной ложкой опускают в кипящую подсоленную воду и варят 5—7 минут.

Галушки подают на стол с разогретым сливочным маслом, с жареными шампиньонами, ветчиной.

555. БАБКА ГУЦУЛЬСКАЯ

На 250 г кукурузной муки — $\frac{1}{2}$ л воды, 2 яйца, 120 г сала-шпика, 150 г брынзы, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Варят бабку, как в № 551, разрезают ее на отдельные тонкие полоски с помощью нитки или ножа. Нарезают сало-шпик, кладут слоем на дно сотейника, на него укладывают слой бабки, затем слой брынзы и так чередуют несколько раз. Массу протыкают деревянной иглой (шпажкой) до самого дна, закрывают крышкой и запекают в духовке. Бабку подают на стол с разогретым сливочным маслом.

556. ГОЙДАНКА

На 400 г кукурузной муки — $\frac{1}{2}$ л молока, соль — по вкусу.

В кипящее молоко всыпают кукурузную муку и сразу же взбивают, чтобы масса была пышной и гладкой. После этого массу ставят на огонь и проваривают.

557. ВАРЕНИЦЫ КУКУРУЗНЫЕ С САЛОМ И ЛУКОМ

На 3 ст. ложки кукурузной муки — 4 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 100 г сала-шпика, $1\frac{1}{2}$ луковицы, соль — по вкусу.

Из кукурузной и пшеничной муки замешивают тесто с добавлением яиц, молока и соли. Готовое тесто раскатывают толщиной

3—4 см, нарезают ромбиками (2—3 см) и варят в подсоленной воде до готовности. Репчатый лук очищают, мелко шинкуют и поджаривают вместе с салом. При подаче на стол вареницы смешивают с поджаренным луком.

БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ



Кукурузная крупа разваривается дольше всех круп. Для ее разваривания требуется 3—4 часа. Разваривание крупы ускоряется ее замачиванием. При варке каши крупу засыпают в холодную воду и варят, непрерывно помешивая, чтобы не образовались непроварившиеся комки.

Особенностью кукурузной каши является то, что изделия из нее можно формовать в холодном виде.

Из кукурузной каши готовят разнообразные блюда (бабки, сиченики).

558. КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ

На 350 г кукурузной крупы — 1 л воды, 1 ст. ложку сахара, соль — по вкусу.

Кукурузную крупу перебирают, промывают, насыпают в холодную воду, тщательно размешивают и ставят на сильный огонь. После закипания огонь уменьшают и кашу варят при медленном кипении до готовности. Соль и сахар кладут в кашу в конце варки. Кашу подают на стол со сливочным маслом, молоком, вареньем.

559. БАБКА КУКУРУЗНАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 250 г кукурузной крупы — 2¹/₂ стакана воды, 2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 250 г свежих яблок, 2 ст. ложки молотых сахарей, 2 яйца, 1 ст. ложку сметаны, соль — по вкусу.

В сваренную из кукурузной крупы кашу добавляют растертые с сахаром желтки, взбитые белки и осторожно перемешивают. В смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут половину подготовленной каши, разравнивают, сверху кладут очищенные и нарезанные кубиками яблоки, которые накрывают ровным слоем оставшейся каши, смазывают яйцом, смешанным со сметаной, и запекают в духовке. Бабку подают на стол с фруктовым соусом (668).

560. СИЧЕНИКИ КУКУРУЗНЫЕ С ТВОРОГОМ

На 250 г кукурузной крупы — $2\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 чайные ложки сахара, 150 г творога, 2 яйца, по 2 ст. ложки сливочного масла и молотых сухарей, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или 1 стакан фруктового соуса для поливки.

Готовую кукурузную вязкую кашу слегка охлаждают, смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром, все хорошо перемешивают, разделяют на порции, обваливают в сухарях, придавая овально-приплюснутую форму, и жарят на сливочном масле с обеих сторон.

Сиченики подают на стол с хорошей сметаной или с фруктовым соусом (669).

561. ЗАПЕКАНКА КУКУРУЗНАЯ С ГРИБАМИ

На 250 г кукурузной крупы — $2\frac{1}{2}$ стакана воды, 40 г сушеных белых грибов, $1\frac{1}{2}$ луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, соль — по вкусу.

Белые сушеные грибы очищают, промывают, отваривают в воде, пропускают через мясорубку, смешивают с приготовленной кукурузной кашей и слегка поджаренным луком. Массу укладывают в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, выравнивают, посыпают молотыми сухарями и запекают в горячей духовке.



БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ И МУКИ

Макаронные изделия широко используют для приготовления блюд в домашних условиях. Они являются ценным пищевым продуктом и содержат в себе до 11 % белков, 74—75 % углеводов и около 1 % жира, а также минеральные соли натрия, калия, фосфора.

Макаронные изделия употребляют для приготовления супов, вторых блюд и гарниров.

Для приготовления вторых блюд эти изделия отваривают в кипящей подсоленной воде. Для этого на 1 кг сухих макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли. Макароны варят 30—40 минут, лапшу 25—35, а вермишель — 12—15 минут.

Сваренные макаронные изделия горячими откидывают на дуршлаг, перекладывают в кастрюлю, поливают растопленным сливочным маслом и, чтобы они не склеились и не образовали комков, перемешивают (встряхивают). Отвар можно использовать для приготовления супов, соусов и каш.

Отваренные макаронные изделия после отцеживания воды промывают в дуршлаге горячей водой.

Отваривают макаронные изделия с добавлением молока. В этом случае их засыпают в подсоленный кипяток и варят: макароны 12—15 минут, вермишель — 5 минут. После этого воду сливают, добавляют молоко и варят до готовности.

Для приготовления запеканок и других запеченных блюд макаронные изделия варят в малом количестве воды (2,2 л воды, 30 г соли на 1 кг сухих макарон) и откидывают на дуршлаг (для отцеживания воды).

Много блюд в украинской кухне готовят из муки — пшеничной и гречневой.

Пшеничная мука 1 сорта содержит 10,1 % белков, 0,7 % жиров и свыше 71 % углеводов. Мука богата также минеральными солями (калия, кальция, магния и фосфора), но в ней почти отсутствуют витамины.

Блюда готовят из пресного и дрожжевого теста.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ



562. ВЕРМИШЕЛЬ ИЛИ МАКАРОНЫ С МЯСОМ

На 300 г вермишели или макарон — 200 г мяса, 1 луковицу, 2—3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль — по вкусу.

Подготовленную мякоть говядины нарезают небольшими кусками, пропускают через мясорубку, поджаривают на сливочном масле, добавляют слегка обжаренный лук, бульон и тушат до готовности.

Тушеное мясо смешивают с отваренными в подсоленной воде вермишелью или макаронами.

563. МАКАРОНЫ ИЛИ ВЕРМИШЕЛЬ С ОВОЩАМИ

На 400 г макарон или вермишели — 2 небольшие моркови, 1 луковицу, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки томата-пюре, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, зелень.

Морковь, лук и петрушку очищают, промывают, нарезают соломкой, солят, обжаривают на сливочном масле, добавляют томат-пюре и тушат до готовности.

Тушеные овощи перемешивают с отваренными в подсоленной воде вермишелью или макаронами.

При подаче на стол макароны посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

564. МАКАРОНЫ ИЛИ ЛАПША С ФАСОЛЬЮ

На 300 г макарон или лапши — 1 стакан фасоли, 3 луковицы, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, соль — по вкусу.

Перебранную и промытую белую фасоль замачивают в воде в течение 4—5 часов, варят в той же воде до готовности.

Макароны или лапшу отваривают в подсоленной воде, отцеживают на дуршлаге, соединяют с вареной фасолью, поджаренным на масле луком с томатом-пюре, перемешивают и прогревают на слабом огне. При подаче на стол блюдо посыпают мелко нарезанным укропом.

565. ЛАПША С МАКОМ

На 400 г лапши — 50 г мака, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара.

Мак промывают горячей водой, ошпаривают кипятком, кипятят, сливают воду, добавляют сахар и растирают.

Лапшу отваривают, откидывают на дуршлаг, добавляют растопленное сливочное масло, мак и хорошо перемешивают. При подаче на стол готовое блюдо посыпают сахаром.

566. МАКАРОНЫ В ГРИБНОЙ ПОДЛИВЕ

На 400 г макарон — 400 г белых грибов, 1 стакан макаронного отвара, 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Макароны варят в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Очищенный, промытый и нарезанный лук поджаривают на сливочном масле вместе с мелко нарезанными белыми грибами, добавляют отвар из макарон, сметану и прогревают.

Отваренные макароны заливают подготовленной подливой и хорошо размешивают.

567. МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

На 400 г вермишели или макарон — 3 желтка, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Вермишель или макароны, отваренные в подсоленной воде, соединяют с яичными желтками, растертыми со сметаной и сахаром, и хорошо перемешивают.

Подготовленную массу кладут в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник или противень, разваривают, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. При подаче на стол готовое блюдо поливают растопленным сливочным маслом.

568. МАКАРОННИК

На 400 г макарон — по 2 стакана воды и молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахарной пудры, соль — по вкусу.

Отваренные в подсоленной воде до полуготовности и отцеженные макароны заливают горячим молоком, варят до готовности,

охлаждают до 60—70 °С, добавляют сырое яйцо и сахар, солят и хорошо перемешивают.

Подготовленную массу кладут в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, выравнивают поверхность, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Макаронник подают на стол с разогретым сливочным маслом или сладким соусом (667).

569. МАКАРОННИК С ТВОРОГОМ

На 400 г макарон — 200 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 3 ст. ложки изюма, соль — по вкусу.

Макаронны варят в подсоленной воде, промывают на дуршлаге, кладут в кастрюлю, добавляют протертый творог, сахар, сливочное масло, сырые яйца, изюм и тщательно перемешивают. Потом массу перекалдывают в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Макаронник подают на стол со сливочным маслом или сметанным соусом (657).

570. ЛАПША, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ

На 2 стакана пшеничной муки — 3 яйца, 2 ст. ложки воды, 350 г мяса, 1 луковицу, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 2 ст. ложки сливочного масла.

Пшеничную муку соединяют с водой и яйцами ($\frac{1}{3}$ нормы), замешивают крутое тесто, тонко его раскатывают, нарезают в виде лапши, варят ее до готовности в подсоленной воде и отцеживают.

Тушеное мясо нарезают кусочками, пропускают через мясорубку, добавляют слегка поджаренный репчатый лук, сырые яйца, соль, перец и смешивают с подготовленной лапшой. Массу кладут в сотейник, смазанный маслом и посыпанный сухарями, и запекают в духовке в течение 1 часа.

При подаче на стол нарезанные куски запеканки поливают разогретым сливочным маслом.

571. МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ

На 400 г макарон — 50 г сушеных грибов, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного или 4 ст. ложки подсолнечного масла, соль — по вкусу.

Предварительно размоченные сушеные грибы варят в подсоленной воде. Макароны варят в грибном бульоне, откидывают на дуршлаг и перемешивают с мелко нарезанными вареными грибами и поджаренным репчатым луком.

572. ВАРЕНИЦЫ С МАСЛОМ

На 1½ стакана пшеничной муки — 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Пшеничную муку просеивают, добавляют воду, яйца и соль, замешивают крутое тесто, раскатывают его толщиной 2—3 мм, нарезают небольшими четырехугольными кусочками, кладут в подсоленную воду и варят 18—20 минут, вынимают шумовкой в жаростойкую посуду, заправляют разогретым сливочным маслом и хорошо прогревают.

573. ВАРЕНИЦЫ С ЛУКОМ

На 1½ стакана пшеничной муки — 2 яйца, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Тесто, приготовленное из пшеничной муки, воды, яиц и соли, раскатывают толщиной 2—3 мм, нарезают небольшими четырехугольниками, отваривают в подсоленной воде, смешивают со слегка поджаренным на масле репчатым луком, кладут в кастрюлю, добавляют масло и ставят в духовку на 30 минут.

574. БУЦЫКИ С МЕДОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ

На 1 стакан пшеничной муки — 3½ ст. ложки молока, 1 яйцо, ½ чайной ложки соды, 1½ ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки меда или 4 ст. ложки сметаны.

Пшеничную муку просеивают, соединяют с молоком, яйцами и содой, замешивают тесто, раскатывают толщиной 2—2½ мм, разрезают небольшими квадратными кусочками и два противоположных конца каждого кусочка хорошо слепивают, чтобы изделия были похожи на ушки.

Подготовленные буцыки кладут в кипящую подсоленную воду, варят 14—17 минут, вынимают шумовкой, кладут их в сотейник с хорошо разогретым маслом и слегка поджаривают. Буцыки подают на стол с медом или сметаной.

ВАРЕНИКИ

Наиболее распространенным блюдом из муки в украинской кухне являются вареники с различными начинками. Их готовят из пресного теста (без дрожжей) двумя способами — тепловым и холодным.

При тепловом способе приготовления теста $\frac{1}{10}$ часть взятой по рецепту муки заваривают $\frac{1}{3}$ части кипятка от общего количества необходимой воды: это улучшает набухание клейковины. Заваренную муку перемешивают, добавляют остаток муки и воды комнатной температуры, яйца, соль и замешивают тесто так, чтобы оно было однородным, эластичным по консистенции и легко отделялось от рук. После этого тесту дают постоять в течение 40 минут для вызревания.

Если необходимо хранить тесто для вареников более продолжительное время, муку заливают холодной водой (молоком), чтобы дольше удерживалась влага и тесто не высыхало.

Надо также следить за тем, чтобы тесто не было очень густым, так как оно тяжело раскатывается и из него трудно лепить вареники.

Вареники имеют полукруглую форму (полумесяц). Для этого из раскатанного теста вырезают стаканом круглые лепешки, на середину кладут начинку и соединяют, залепив полукруглые края. Форма вареника может быть и треугольной. Для этого подготовленное тесто раскатывают толщиной 1—1,5 мм и разрезают на квадратные кусочки размером 5×5 см. В центр каждого кусочка кладут начинку, а потом соединяют два противоположных конца так, чтобы вареник имел вид треугольника.

Если вареники надо вылепить быстро, то тесто раскатывают в виде большого прямоугольника, на котором, отступив от его края на 5 см, укладывают начинку на одинаковом расстоянии (6—7 см), накладывают на него вторую половину теста и вырезают вареники выемкой.

Обрезки теста (без начинки) используют для повторного раскатывания теста, а при отсутствии начинки для вареников готовят из них галушки.

Подготовленные вареники кладут в подсоленную воду и варят при умеренном кипении 5—7 минут, пока они не всплывут на поверхность воды. Лучше всего их варить в низкой широкодонной посуде. Сваренные вареники выбирают шумовкой, складывают в дуршлаг для стекания воды, перекладывают в кастрюлю, поливают разогретым сливочным маслом и слегка встоячивают, чтобы вареники не прилипли друг к другу.

Вареники с вишнями и другими ягодами после варки раскладывают на доске для охлаждения. Их подают на стол со сметаной, сахаром, ягодным сиропом.

На приготовление теста для вареников берут: на $2\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки — 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли и $\frac{1}{4}$ стакана воды.

575. ВАРЕНИКИ С МЯСОМ

Для начинки: 1 кг мяса, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла или 100 г сала-шпика.

Приготовление начинки. Мясо, отделенное от костей, нарезают кусочками, обжаривают и тушат до готовности с добавлением небольшого количества воды. Тушеное мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный, отдельно пассерованный репчатый лук, соль, перец, пассерованную муку, разведенную бульоном, вымешивают и тушат.

Из приготовленного теста и начинки формируют вареники и варят в подсоленной воде.

При подаче на стол горячие вареники поливают разогретым сливочным маслом или поджаренным салом-шпиком (вместе со шкварками).

576. ВАРЕНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ И САЛОМ

Для начинки: 700 г печени, 100 г сала, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла.

Очищенную от пленок печень промывают, варят, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с отваренным свиным салом, заправляют поджаренным мелко нарезанным репчатым луком, солью, перцем и хорошо перемешивают. После этого делают вареники из теста и начинки.

При подаче на стол вареники поливают разогретым сливочным маслом.

577. ВАРЕНИКИ С ЛИВЕРОМ

Для начинки: 1 кг ливера (сердце и легкие), 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла.

Сердце после удаления кровеносных сосудов и легкие промывают, нарезают небольшими кусочками и тушат до готовности. Ливер пропускают через мясорубку, добавляют нарезанный слегка обжаренный репчатый лук, соль, перец, все хорошо перемешивают и готовят вареники.

При подаче на стол вареники поливают разогретым сливочным маслом.

578. ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Для начинки: 800 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца, соль — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла и $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Протертый через сито или пропущенный через мясорубку свежий творог смешивают с сырыми яйцами, сахаром, солью и готовят вареники.

При подаче на стол вареники поливают разогретым сливочным маслом и отдельно к ним подают сметану.

579. ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Для начинки: 600 г творога, $\frac{1}{3}$ стакана сахара, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Для запекания: 200 г творога, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1—2 ст. ложки сахара.

Приготавливают, как вареники с творогом. Готовые вареники перемешивают с творогом, перекладывают в порционные горшочки или другую посуду, поливают сливочным маслом, сырыми яйцами, смешанными со сметаной и сахаром, и запекают в духовке.

Подают вареники горячими в горшочках или в другой порционной посуде, в которой их запекали.

580. ВАРЕНИКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ С ТВОРОГОМ

На $1\frac{1}{2}$ стакана гречневой и $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки — 1 стакан молока или воды, 1 ст. ложку сахара, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Для начинки: 800 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца, соль — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана густой сметаны.

Из гречневой и пшеничной муки, молока или воды, сахара, яиц и соли замешивают тесто, раскатывают его толщиной 1— $1\frac{1}{2}$ мм и шириной 5—6 см и готовят вареники с начинкой из творога.

При подаче на стол вареники поливают разогретым сливочным маслом и отдельно к ним подают сметану.

Приготовление начинки. Творог пропускают через мясорубку или протирают через сито, кладут сахар, яйца, соль и хорошо вымешивают.

581. ВАРЕНИКИ ГРЕЧНЕВЫЕ С ТВОРОГОМ

Для теста: 2 стакана гречневой муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Для начинки: 600 г творога, $\frac{1}{3}$ стакана сахара, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Для поливки: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложку сливочного масла.

Свежий протертый через сито творог хорошо вымешивают с сахаром, сырыми яйцами и солью. В гречневую муку кладут соль, яйца, перемешивают и заваривают кипящим молоком или водой. Тесто берут небольшими кусочками, на ладони формируют круглые тонкие лепешки, на середину кладут подготовленный творог и придают вареникам полукруглую форму.

Вареники кладут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варят при умеренном кипении.

При подаче на стол вареники поливают разогретым сливочным маслом и отдельно к ним подают сметану.

582. ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Для начинки: 1 кг картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 луковицу.

Картофель очищают, промывают, варят в подсоленной воде, протирают, добавляют мелко нарезанный, слегка поджаренный на подсолнечном масле репчатый лук, соль, перец и все хорошо перемешивают. Из подготовленного теста и начинки делают вареники и варят их.

При подаче на стол вареники поливают разогретым подсолнечным маслом и поджаренным на нем луком.

583. ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

Для начинки: 1 кг картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 50 г сушеных грибов, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 луковицу.

Вареный картофель (для начинки) пропускают через мясорубку, смешивают со слегка поджаренным мелко нарезанным репчатым луком, рублеными вареными грибами, солью и перцем. После этого из приготовленного теста и начинки делают вареники и варят их.

При подаче на стол вареники поливают разогретым подсолнечным маслом, смешанным с поджаренным луком.

584. ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

Для начинки: 1 кг капусты свежей или 900 г квашеной, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложку сахара, 2 луковицы, 1 1/2 ст. ложки томата-пюре, по 1/2 корня моркови и петрушки, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 луковицу.

Очищенную, промытую и мелко нарезанную свежую капусту или отжатую от сока квашеную капусту тушат до готовности с добавлением половины нормы жира, томата-пюре, воды или бульона. После этого кладут нарезанные и поджаренные на подсолнечном масле репчатый лук, морковь и петрушку, сахар, соль, перец, все смешивают и поджаривают для подсыхания капустной начинки. Из подготовленного теста и начинки делают вареники и варят их.

При подаче на стол вареники поливают подсолнечным маслом, смешанным с поджаренным луком.

585. ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

Для начинки: 1 кг свежей капусты или 900 г квашеной, 50 г сушеных грибов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 луковицы, соль, перец — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла или 2 ст. ложки подсолнечного масла и 1 луковицу.

Свежую капусту очищают, промывают, мелко нарезают, а квашеную капусту отжимают от сока. Подготовленную капусту кладут в кастрюлю или сотейник, добавляют подсолнечное масло, грибной бульон, в котором варились грибы, и тушат до готовности. Репчатый лук очищают, мелко нарезают, слегка под-

жаривают на сливочном или подсолнечном масле, добавляют рубленые вареные грибы и продолжают обжаривание еще 4—5 минут, после чего смешивают с тушеной капустой, солью и перцем. Из подготовленных теста и начинки изготовляют вареники и варят их.

При подаче на стол вареники поливают разогретым сливочным или подсолнечным маслом, смешанным с жареным луком.

586. *ВАРЕНИКИ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ*

Для начинки: 1¹/₂ стакана фасоли, 2 ст. ложки жира, 50 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, соль и перец — по вкусу.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла.

Сваренную с предварительным замачиванием фасоль пропускают через мясорубку или протирают через сито, добавляют мелко нарубленные вареные грибы, слегка поджаренный мелко нарезанный репчатый лук, соль, перец, хорошо перемешивают и из подготовленных теста и начинки делают вареники. Варят их в подсоленной воде.

При подаче на стол вареники поливают растопленным сливочным маслом.

587. *ВАРЕНИКИ С ГРИБАМИ*

Для начинки: 100 г сушеных белых грибов, 3 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла.

Замоченные и сваренные сушеные грибы пропускают через мясорубку, смешивают с мелко нарезанным и поджаренным на масле луком. Из теста и начинки формируют вареники и варят в кипятке.

При подаче на стол вареники поливают разогретым сливочным маслом.

588. *ВАРЕНИКИ С КЛУБНИКОЙ, ЗЕМЛЯНИКОЙ ИЛИ МАЛИНОЙ*

Для начинки: 4 стакана клубники, земляники или малины и 1¹/₂ стакана сахара.

Перебранную и промытую клубнику, землянику или малину пересыпают сахаром и ставят в холодное место на 25—30 минут, а потом отцеживают сок, готовят вареники и варят их. Вареники подают на стол с отцеженным соком.

589. *ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ ИЛИ ЧЕРЕШНЯМИ*

Для начинки: 4 стакана вишен или черешен, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Для поливки: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Из перебранных и промытых вишен или черешен удаляют косточки, мякоть кладут в посуду, пересыпают сахаром, дают постоять 25—30 минут и отцеживают сок. Из ягод и подготовленного теста делают вареники и варят их. Вареники подают на стол с соком и сметаной.

590. *ВАРЕНИКИ СО СВЕЖИМИ СЛИВАМИ*

Для начинки: 700 г свежих слив, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Сливы перебирают, промывают, удаляют косточки, мелко нарезают, кладут в посуду, посыпают сахаром, дают постоять 25—30 минут и отцеживают сок. Из теста и ягод готовят вареники и варят их.

При подаче на стол готовые вареники поливают отцеженным сливовым соком.

591. *ВАРЕНИКИ С СУШЕНЫМИ СЛИВАМИ*

Для начинки: 300 г сушеных слив, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Для поливки: $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Промытые сушеные сливы заливают несколько раз кипятком для их размягчения, удаляют косточки, мелко нарезают и посыпают сахаром. Из подготовленного теста и начинки делают вареники.

Вареники можно готовить с целыми сливами, для чего после удаления косточки каждую сливу посыпают сахаром, кладут на квадратик теста и формируют вареники треугольной формы. Сваренные вареники посыпают сахаром и подают на стол со сметаной.

592. *ВАРЕНИКИ С ЯБЛОКАМИ*

Для начинки: 800 г свежих яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Для поливки: $\frac{1}{4}$ стакана меда или 2—3 ст. ложки сахара (для посыпки).

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами, нарезают соломкой, пересыпают сахаром, готовят вареники из не очень тонкого теста с удвоенной нормой яиц и варят их. При подаче на стол вареники посыпают сахаром или поливают медом.

593. ВАРЕНИКИ С МАКОМ

Для начинки: $1\frac{1}{2}$ стакана мака, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Для поливки: $\frac{1}{4}$ стакана меда или 2—3 ст. ложки сахара (для посыпки).

Мак заливают кипятком, удаляют всплывший наверх мусор, сливают воду, вторично заливают кипятком, оставляют так на 10—15 минут, все время подогревая воду, но не доводя ее до кипения. После этого мак выкладывают на сито и, когда стечет вода, кладут в макитру, растирают, смешивают с сахаром и продолжают растирать еще 4—5 минут. На подготовленное тесто раскладывают растертый мак, формируют вареники и немедленно кладут их в кипящую подсоленную воду, учитывая, что тесто быстро размокает от находящейся в маке воды. При подаче на стол вареники посыпают сахаром или поливают медом.

ГАЛУШКИ И ПАМПУШКИ



Очень распространены в украинской народной кухне галушки — отваренное, нарезанное небольшими квадратными кусочками или разделяемое ложкой тесто из различных продуктов: муки, крупы, творога, картофеля и мясной смеси.

Галушки варят следующим образом: кусочки теста опускают в подсоленный кипяток и после всплытия его наверх варку продолжают еще несколько минут.

Отваренные галушки подают на стол с поджаренным салом с луком, растопленным маслом.

594. ГАЛУШКИ С ВЕТЧИНОЙ

На 2 стакана пшеничной муки — 1 яйцо, $\frac{1}{3}$ стакана молока или воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г ветчины, соль — по вкусу.

Из пшеничной муки, яиц, соли, молока или воды приготавливают тесто, раскатывают его толщиной 3—4 мм, нарезают

в виде квадратиков размером $(10-15) \times (10-15)$ мм и варят в подсоленной воде до готовности. Сваренные галушки отцеживают на дуршлаг или вынимают шумовкой, дают стечь воде, промывают холодной кипяченой водой, чтобы не слиплись, перекладывают в сотейник или на сковороду, добавляют нарезанную мелкими кусочками ветчину, горячее сливочное масло, хорошо перемешивают, прогревают в духовке и подают на стол.

595. ГАЛУШКИ ГРЕЧНЕВЫЕ С САЛОМ

На 2 стакана гречневой муки — $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2 луковицы, 100 г сала-шпика.

Гречневую муку соединяют с водой, яйцами и солью и замешивают некрутое тесто, которое раскатывают толщиной 0,5 см, нарезают в виде квадратиков и варят в подсоленной воде. При подаче на стол сваренные галушки перемешивают с репчатым луком, поджаренным вместе с нарезанным кубиками салом-шпиком.

596. ГАЛУШКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ

На 3 стакана пшеничной муки — 200 г творога, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 4 яйца, 3 ст. ложки сметаны, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

Муку просеивают, соединяют с водой, $\frac{3}{4}$ нормы яиц, замешивают крутое тесто, раскатывают его, нарезают мелкими квадратиками и варят в подсоленной воде до готовности. После этого галушки шумовкой выкладывают в посуду, добавляют пропущенный через мясорубку творог, яйца, $\frac{1}{4}$ часть растопленного сливочного масла, сахар, сметану, соль, все смешивают, кладут в сотейник, смазанный маслом, и запекают в духовке в течение часа.

При подаче на стол запеченные галушки нарезают на порции и поливают растопленным сливочным маслом.

597. ГАЛУШКИ СДОБНЫЕ

На 3 стакана пшеничной муки — 2 яйца, $\frac{1}{3}$ стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайную ложку соли, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Просеянную муку смешивают с 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла, взбитыми с солью яйцами, замешивают крутое тесто, оставляют его на некоторое время для набухания,

а потом раскатывают толщиной 0,5 см, нарезают галушки и варят в подсоленной воде 10 минут. Сваренные галушки кладут на сковороду с разогретым сливочным маслом, встряхивают, слегка поджаривают и подают на стол со сметаной.

598. ГАЛУШКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

На 1¹/₂ стакана манной крупы — 1¹/₂ стакана молока, 1¹/₂ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахара, 2 яйца, 1 чайную ложку соли, цедру с половины лимона.

Молоко вливают в кастрюлю, дают закипеть, кладут сливочное масло, всыпают манную крупу и размешивают до тех пор, пока масса не начнет отставать от стенок кастрюли. Подготовленную массу охлаждают, добавляют сахар, яйца, соль, тертую цедру лимона и размешивают. Чайной ложкой массу кладут в кипящую воду, варят на небольшом огне до готовности, вынимают шумовкой, кладут в кастрюлю с разогретым сливочным маслом, встряхивают и подают на стол.

599. ГАЛУШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

На 500 г картофеля — 2 яйца, 1 ст. ложку сливочного масла, 1—2 ст. ложки пшеничной муки, соль — по вкусу.

Для поливки: 2 ст. ложки сливочного масла.

Очищенный от кожицы вареный картофель протирают, солят, добавляют сливочное масло, пшеничную муку, яйца и хорошо размешивают. Массу выкладывают ложкой в кипящую подсоленную воду и варят в течение 5—6 минут при легком кипении. Готовые галушки вынимают шумовкой и при подаче на стол поливают растопленным сливочным маслом.

600. ГАЛУШКИ ИЗ ХЛЕБНЫХ СУХАРЕЙ

На 1 стакан толченых сухарей — 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, ¹/₂ стакана молока, ¹/₂ чайной ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла.

Растертые с сахаром до пены сырые яйца соединяют с толчеными белыми сухарями, половиной нормы растопленного масла и молоком, солят и хорошо вымешивают. Массе дают постоять 30 минут, а потом выкладывают ложкой в кипящую подсоленную воду и варят до готовности.

При подаче на стол галушки поливают растопленным сливочным маслом.

601. ГАЛУШКИ ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА

На 1 стакан пшеничной муки — $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 1 ст. ложку сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ стакана молока.

Для поливки: 1 ст. ложку сливочного масла и $\frac{3}{4}$ стакана густой сметаны.

Молоко вливают в кастрюлю, дают закипеть, добавляют сливочное масло и всыпают пшеничную муку, непрерывно помешивая до тех пор, пока масса не будет отставать от стенок кастрюли. После этого тесто выкладывают и постепенно, при энергичном помешивании, вводят по одному желтку, кладут сахар, соль. В конце вымешивания добавляют взбитые в пену белки. Подготовленную массу кладут чайной ложкой в подсоленную кипящую воду и варят до готовности.

При подаче на стол галушки поливают растопленным сливочным маслом и отдельно подают сметану.

602. ПАМПУШКИ ПШЕНИЧНЫЕ С ЧЕСНОКОМ

На 400 г пшеничной муки — 1 ст. ложку сахара, 12 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, $\frac{3}{4}$ стакана воды, соль — по вкусу.

Для подливы: 30 г чеснока, 1 ст. ложку растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана кваса-сырцовца или воды.

Из $\frac{1}{4}$ подготовленной пшеничной муки, сахара, соли и разведенных в теплой воде дрожжей замешивают густое тесто и дают ему подойти в теплом месте. В тесто кладут остаток муки, растительное масло, хорошо вымешивают и вновь дают подойти. Из готового теста формуют шарики весом до 25 г, дают им подойти и выпекают в духовке.

Приготовление подливы. Очищенный чеснок растирают с солью, добавляют растительное масло, квас-сырорец или воду и хорошо размешивают.

подавая на стол, пампушки поливают подливой.

603. ПАМПУШКИ ГРЕЧНЕВЫЕ С ЧЕСНОКОМ

На 300 г гречневой муки — 10 г дрожжей, 1 чайную ложку соли, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 20 г чеснока.

В гречневую муку вливают дрожжи, разведенные в теплой воде, растворенную соль и замешивают густое тесто, которое ставят в теплое место, чтобы подошло. Из теста формуют пампушки (небольшие булочки) по 3—4 штуки на порцию, кладут в кипяток и варят до тех пор, пока они не всплывут. Готовые пампушки кладут на сито, чтобы стекла вода, а потом перекалдывают в кастрюлю и перемешивают с чесноком, растертым с подсолнечным маслом.

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ



Одним их распространенных мучных блюд в украинской кухне являются блины — как простые, так и с добавками (при выпечке) различных продуктов. Выпекают их из пшеничной, гречневой, а иногда из смеси пшеничной и гречневой муки.

Тесто для блинов можно приготовить двумя способами — опарным и безопарным. Кроме того, блины можно готовить без дрожжей на кислом молоке и с применением различных каш.

Для приготовления опары воду или молоко подогревают до 30—35 °С, растворяют в ней сахар, дрожжи, всыпают просеянную муку, вымешивают и оставляют для брожения в теплом месте. При брожении на поверхности готовой опары появляется много пузырьков. Когда опара начнет оседать, ее взбивают, добавляют желтки, взбитые в пену белки, растопленное сливочное масло, соль, тщательно вымешивают тесто до образования однородной массы, накрывают полотенцем и вновь ставят, чтобы тесто подошло. Когда оно подойдет вторично, начинают выпекать блины.

При безопарном способе приготовления блинов в теплой воде или молоке разводят дрожжи, растворяют соль и сахар, добавляют яйца, всыпают муку, тщательно размешивают, вливают растопленное сливочное масло, вновь размешивают и помещают в теплое место, чтобы подошло. Потом тесто перемешивают и вновь ему дают подняться.

Блинное тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Из такого теста блины получаются тонкими.

Блины выпекают на сковороде с толстым дном. Сковороду хорошо нагревают, смазывают жиром (лучше салом-шпиком), немедленно наливают ложкой тесто и наклоном сковороды выравнивают толщину блина. Первый блин часто бывает неудачным. По первому блину устанавливают, сколько теста следует наливать на сковороду. Когда одна сторона блина поджарится, его сбрызгивают маслом, переворачивают ножом или

лопаточкой, через несколько секунд снимают и укладывают в подогретую миску или на блюдо стопкой.

При выпекании блинов с добавками на разогретую смазанную жиром сковороду кладут сначала добавляемый продукт, а потом наливают тесто и выпекают блины обычным способом.

Блины подают на стол горячими. К ним отдельно подают разогретое сливочное масло, сметану, икру, сельдь, семгу, кету, сыр, брынзу.

Блинчики готовят из пресного теста. Свежие яйца хорошо перемешивают в кастрюле с теплым молоком, сахаром и солью, добавляют пшеничную муку и массу вымешивают мешалкой до получения однородного жидкого теста. На хорошо разогретую сковороду, смазанную жиром, наливают тонким слоем тесто, разравнивают его покачиванием сковороды и пекут блинчики. На середину блинчика укладывают начинку, смазывают его концы взбитым яйцом, завертывают конвертом и поджаривают с обеих сторон.

Приготавливают блинчики с разной начинкой — мясом, творогом, яйцами и луком, повидлом, вареньем и свежими фруктами.

604. БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

На 4 стакана гречневой муки — 4¹/₂—5 стаканов молока, 25 г дрожжей, 1 чайную ложку соли, 4 чайные ложки сахара, 1 яйцо, 2 чайные ложки сливочного масла (в тесто), 3 ст. ложки сливочного масла или другого жира для смазывания сковороды, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки блинов.

Гречневую муку просеивают, кладут в кастрюлю, разводят 2¹/₂ стакана теплого молока, добавляют разведенные в теплом молоке дрожжи, сахар, растопленное масло, желтки, все хорошо размешивают до получения однородной массы и ставят в теплое место для брожения. За 1 час до выпекания блинов в поднявшееся тесто вливают 2 стакана теплого молока или воды, всыпают соль, добавляют взбитые белки, хорошо взбивают, накрывают посуду чистым полотенцем, ставят в теплое место, дают хорошо подняться, а потом выпекают блины, не мешая тесто.

При подаче на стол блины поливают разогретым сливочным маслом.

605. БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ СКОРОСПЕЛЫЕ

На 2 стакана гречневой муки — 1 стакан пшеничной муки, 4 стакана воды или молока, 1 чайную ложку соли, 3 чайные ложки сахара, 25 г дрожжей, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Гречневую и пшеничную муку просеивают, кладут в кастрюлю, заливают теплой водой и замешивают густое тесто. Потом вливают разведенные теплой водой дрожжи, сахар, хорошо размешивают, накрывают кастрюлю полотенцем и ставят в теплое место, чтобы тесто подошло. После этого тесто разводят теплой водой или молоком до густоты свежей сметаны, солят, вымешивают, дают снова подойти и выпекают блины.

При подаче на стол блины поливают разогретым сливочным маслом.

606. БЛИНЫ ПШЕНИЧНО-ГРЕЧНЕВЫЕ

1-й способ

На $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки — 3 стакана гречневой муки, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $2-2\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 25 г дрожжей, 1 чайную ложку соли, 4 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Гречневую муку кладут в кастрюлю, заливают теплым разведенным водой молоком, добавляют разведенные в теплом молоке дрожжи, сахар, размешивают, накрывают посуду и ставят в теплое место, чтобы тесто подошло. В готовую опару добавляют пшеничную муку, растертые желтки, сметану, соль, размешивают до получения однородной массы, осторожно добавляют взбитые в пену белки, дают тесту подойти и выпекают блины.

2-й способ

На 2 стакана гречневой муки — 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока или воды, 25 г дрожжей, 5 яиц, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла (в тесто), 1 чайную ложку соли, 4 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Размешанную с 1 стаканом воды гречневую муку заваривают 2 стаканами воды или молока, вымешивают до получения жидкого теста, охлаждают, добавляют разведенные в теплом молоке дрожжи, сахар, накрывают посуду полотенцем, ставят в теплое место и дают подойти. За 1 или $1\frac{1}{2}$ часа до того, как выпекать блины, опару тщательно вымешивают, всыпают небольшими порциями пшеничную муку, добавляют желтки, растопленное сливочное масло, соль, молоко и взбитые в пену белки. Посуду с хорошо вымешанным тестом накрывают, ставят в теплое место, дают подойти, после чего выпекают блины.

Блины (приготовленные по обоим вариантам) подают на стол с разогретым сливочным маслом.

607. БЛИНЫ ПШЕНИЧНЫЕ СКОРОСПЕЛЫЕ

На $2\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки — 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана кислого молока, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Растертые со сливочным маслом желтки соединяют с пшеничной мукой, взбивают мешалкой до однородной массы, разводят кислым молоком и размешивают. В подготовленную массу осторожно добавляют взбитые в пену белки и выпекают блины. Блины подают на стол с маслом.

608. БЛИНЫ ПШЕННЫЕ

На $2\frac{1}{2}$ стакана пшена — 6 стаканов молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 25 г дрожжей, $2\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 4—5 яиц, 3—4 чайные ложки сахара, 1 чайную ложку соли, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

Варят молочную пшенную жидкую кашу, протирают через сито, добавляют разведенные в теплом молоке дрожжи, сахар, пшеничную муку, разводят теплым молоком, накрывают и ставят в теплое место, чтобы масса подошла. После этого в опару кладут масло, соль, растертые желтки, вымешивают, осторожно добавляют взбитые в пену белки и выпекают блины на маленьких сковородах. Блины подают на стол с разогретым сливочным маслом.

609. БЛИНЫ ПШЕННО-ГРЕЧНЕВЫЕ

На $3\frac{3}{4}$ стакана гречневой муки — 2 стакана пшена, 6 стаканов воды, 25 г дрожжей, 1 чайную ложку соли, 3 чайные ложки сахара, 1—2 ст. ложки сливочного масла.

Сваренную из 2 стаканов промытого пшена вязкую кашу охлаждают и протирают через сито. За 4 часа, перед тем как выпекать блины, в кастрюлю кладут неполный стакан просеянной гречневой муки, заливают ее кипятком так, чтобы получилось густое тесто, и вымешивают его до полного остывания. После этого в тесто добавляют разведенные в теплой воде дрожжи, сахар, дают подойти (до появления на нем пузырьков газа), соединяют с протертой кашей или 3 стаканами гречневой муки, солят и добавляют теплой воды столько, чтобы тесто после тщательного размешивания имело вид свежей сметаны. Когда тесто, поставленное в теплое место, вновь подойдет, выпекают блины. Блины подают на стол со сливочным маслом.

610. БЛИНЫ ХЕРСОНСКИЕ

На 2 стакана пшеничной муки — 2 стакана гречневой муки, 2 яйца, 4 стакана молока, 25 г дрожжей, 1 ст. ложку сливочного масла (в тесто), 1 чайную ложку соли, 4 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки масла для поливки.

Полстакана пшеничной муки, заваренной 1—1½ стакана вскипяченного молока, тщательно размешивают, охлаждают, добавляют дрожжи, разведенные с сахаром в теплом молоке, всыпают стакан гречневой муки, ½ стакана пшеничной муки, добавляют молоко, хорошо взбивают тесто мешалкой и ставят в теплое место, чтобы подошло. Когда тесто подойдет, вливают в него разведенные в молоке желтки, всыпают оставшуюся пшеничную и гречневую муку, вливают 1 ложку растопленного сливочного масла, солят, хорошо взбивают, добавляют немного теплого молока, взбитые в пену белки, вымешивают, дают тесту подойти и выпекают блины без размешивания теста.

611. БЛИНЫ МАННЫЕ

На ¾ стакана манной крупы — 2 стакана кислого молока, ¾ стакана пшеничной муки, ½ ст. ложки сливочного масла (в тесто), 2 яйца, 1 чайную ложку соли, 3 чайные ложки сахара, 1—2 ст. ложки сливочного масла для поливки.

В кастрюлю со стаканом кипящего молока всыпают манную крупу, добавляют сливочное масло, варят кашу, а затем ее охлаждают. Перед выпеканием блинов в манную кашу всыпают пшеничную муку, разводят массу 2 стаканами кислого молока, добавляют желтки, взбитые белки, соль, тщательно размешивают и выпекают блины на маленьких сковородах.

Блины подают на стол со сливочным маслом.

612. БЛИНЫ ЯБЛОЧНЫЕ

На 2½ стакана пшеничной муки — 3 яблока средней величины, 25 г дрожжей, ½ чайной ложки соли, 2 чайные ложки сахара (в тесто), 2 яйца, 1 стакан сливок, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахара для посыпки.

Пшеничную муку просеивают, половину кладут в кастрюлю, вливают теплое молоко, в котором разведены дрожжи, добавляют сахар, размешивают, тесто накрывают и ставят в теплое место, чтобы подошло. После этого кладут печеные, протертые через сито яблоки, всыпают остаток муки, кладут яйца, тесто хорошо взбивают, солят, разводят сливками до густоты сметаны, ставят в теплое место, чтобы вторично подошло, и выпекают блины. Блины подают на стол с сахаром.

613. БЛИНЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

На 3 стакана гречневой муки — 7 стаканов молока, 3 стакана пшеничной муки, 7 яиц, 25 г дрожжей, 3 ст. ложки масла (для теста и выпекания блинов), 1 чайную ложку соли, 2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Гречневую муку просеивают, кладут в кастрюлю, тщательно размешивают с $1\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, вливают 3 стакана горячего молока, добавляют разведенные в молоке дрожжи, сахар, хорошо вымешивают и дают опаре подойти. За 1—2 часа до выпекания блинов опару хорошо взбивают, добавляют пшеничную муку, кладут растертые желтки, 1 ложку растопленного сливочного масла, соль, вливают остаток молока, взбитые в пену белки, вновь дают тесту подойти и выпекают блины. Блины подают на стол со сметаной.

614. БЛИНЧИКИ С ВЕТЧИНОЙ

Для блинчиков: 1 стакан муки, 2 стакана молока или воды, 3 яйца, 3 желтка, соль — по вкусу.

Для начинки: 200 г риса, 200 г ветчины, кусочек сала, перец, лук — по вкусу.

Отварить рис, промыть, мелко изрубить ветчину и кусочек сала, перемешать с рисом, прибавить перец, лук, пережаренный с маслом; положить на блинчики, свернуть круглым валиком, смазать яйцом и обжарить на масле или смальце.

615. БЛИНЧИКИ С МЯСОМ

Для блинчиков: $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, $2\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 2 яйца, 1—2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Для начинки: 500 г мяса (мякоти), $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Мясо варят, нарезают кусочками, смешивают со слегка поджаренным нарезанным луком, пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, перемешивают и хорошо прогревают. На середину испеченного блинчика кладут приготовленную мясную начинку, завертывают конвертом и жарят с обеих сторон. При подаче на стол блинчики поливают разогретым сливочным маслом.

616. БЛИНЧИКИ С ЯЙЦАМИ И ЛУКОМ

Для блинчиков: $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, $2-2\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 2 яйца, по 2 ст. ложки сливочного масла и сахара, соль — по вкусу.

Для начинки: 3 яйца, $2-3$ луковицы, $1-2$ ст. ложки сливочного масла, соль, перец — по вкусу, укроп.

Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, смешивают со слегка поджаренным нарезанным репчатым луком, мелко нарезанным укропом, солью, перцем и все хорошо перемешивают. Подготовленную начинку кладут на испеченный блинчик, заворачивают конвертом и обжаривают с обеих сторон. При подаче на стол блинчики поливают разогретым сливочным маслом.

617. БЛИНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ПОВИДЛОМ

На $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки — 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, $2-2\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 2 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана варенья или повидла, 2 ст. ложки молотых сахарей, соль — по вкусу.

Из пшеничной муки, яиц, молока, сахара и соли приготавливают тесто и выпекают блинчики. Каждый блинчик намазывают с одной стороны вареньем без косточек или повидлом, свертывают трубочкой, смазывают яичным желтком, обсыпают сахаром и поджаривают с обеих сторон на сливочном масле.

При подаче на стол блинчики посыпают сахаром.

618. БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Для блинчиков: $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 2 яйца, $2\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Для начинки: 400 г творога, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны для поливки.

Пропущенный через мясорубку творог заправляют разогретым сливочным маслом, сахаром, взбитыми яйцами, солью и все хорошо перемешивают. Подготовленную массу кладут на середину испеченного блинчика, заворачивают конвертом и поджаривают с обеих сторон. Блинчики подают на стол со сметаной.



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Яйца — ценный питательный продукт. В одном яйце содержится до 5 г белков и до 5,5 г жира, а также около 1 г минеральных солей, из которых наиболее важными являются соли кальция, фосфора и железа. Белки яиц по своему аминокислотному составу близки к белку молока. Яйца отличаются высоким содержанием витаминов А и D, а также содержат витамины группы В. В желтке яйца имеется значительное количество холестерина (до 200 мг).

Яйца очень полезны для детей, однако при частом их употреблении бывает расстройство пищеварения и появляется сыпь на теле. При атеросклерозе рекомендуется ограничить потребление яиц.

Вареные яйца хорошо перевариваются и усваиваются, но сваренные вкрутую долгое время (до 7 часов) задерживаются в желудке. Хуже усваивается сырой яичный белок.

Из яиц готовят много вкусных и питательных блюд.

Перед варкой яйца обмывают теплой водой, а пятна оттирают солью, затем опускают в кипящую воду и варят всмятку 3—4 минуты, «в мешочек» — 4—5 и вкрутую — 8—10 минут. При более продолжительной варке белок и желток сильно твердеют, причем белок синее, а оболочка желтка принимает темную окраску.

Сваренные яйца опускают в холодную воду, что облегчает очистку их от скорлупы.

Яйцо с надтреснутой скорлупой варят в соленой воде, что предохраняет его от вытекания.

Яйца варят также без скорлупы. Для этого в кипящую воду вливают уксус (0,1 л на 2 л воды), кладут соль, после чего содержимое яйца осторожно выпускают в плоскую чашку или большую ложку, быстро опускают в кипящую воду и варят 3—4 минуты. Потом яйцо вынимают шумовкой и укладывают

на блюдо. Правильно сваренное яйцо без скорлупы сохраняет консистенцию яйца, сваренного «в мешочек».

В украинской кухне готовят много блюд из творога и с добавлением творога.

Молочной промышленностью вырабатывается творог жирностью 18 и 9 %, обезжиренный. Жирный творог имеет 13,2 % белка и 18 и 9 % жира, а обезжиренный — 16,1 % белка и 0,5 % жира.

Выпускается также сладкий или соленый натуральный творог, из которого можно приготовить ряд блюд.

Хороший творог можно приготовить в домашних условиях, из цельного и обезжиренного молока. Для этого молоко нужно вскипятить и быстро охладить, что можно сделать, опустив кастрюлю с горячим молоком в другую посуду с холодной водой. Охлажденное молоко заквашивают специальной закваской, содержащей молочнокислые бактерии, из расчета 2—3 ст. ложки на 1 л молока. Закваской может служить также готовая простокваша или хорошая сметана.

Заквашенное молоко перемешивают ложкой, закрытую посуду ставят в теплое место до образования плотного сгустка, не допуская переквашивания. Для частичного удаления сыворотки сгусток выкладывают большой ложкой слоями на марлю, уложенную на сито или дуршлаг.

После прекращения отделения сыворотки творожную массу в марле охлаждают и, если необходимо, отпрессовывают. Для этого на творог в марле кладут дощечку, а на дощечку — груз.

В домашних условиях можно быстро приготовить также пресный творог.

619. ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

На 8 яиц — 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Яйца варят вкрутую, крупно нарезают, кладут на сковороду, смазанную маслом, солят, заливают сметаной и ставят на 20 минут в духовку.

620. ЯЙЦА С НАЧИНКОЙ

На 8 яиц — 2 ст. ложки сливочного масла или сметаны, соль, перец — по вкусу.

Вымытые яйца варят вкрутую, очищают от скорлупы, разрезают вдоль на две половинки и вынимают желтки. Яичные

желтки протирают через сито вместе с растертым добела маслом или сметаной, хорошо смешивают, солят, заправляют перцем и укладывают ложкой в яичные белки в виде небольших горок.

621. ВАРЕНОЕ ЯЙЦО С ПОДЛИВОЙ ИЗ ХРЕНА

На 8 яиц — 1 стакан сметаны, 1 корень хрена, 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса, 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 чайную ложку сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Хрен очищают, промывают, натирают на мелкой терке, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют подсушенную пшеничную муку, сметану, уксус, сахар, соль, все смешивают, поджаривают и заправляют сливочным маслом. Разрезанные пополам в длину вареные яйца раскладывают на тарелки и заливают подготовленной подливой.

622. ЯИЧНИЦА С ЛУКОМ

На 10 яиц — 1 луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Очищенный, мелко нарезанный лук поджаривают на сковороде с маслом до румяного цвета, заливают яйцами, солят и жарят до готовности.

623. ЯИЧНИЦА С СУХАРЯМИ

На 8 яиц — 1 ст. ложку пшеничных сухарей, 1¹/₂ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Пшеничные сухари просеивают, кладут на сковороду с маслом, слегка поджаривают, заливают яйцами, солят и ставят в духовку на 4—5 минут.

624. ЯИЧНИЦА ГУЦУЛЬСКАЯ

На 4 яйца — по 1 стакану густых сливок и сметаны, 1¹/₂ стакана кукурузной муки, соль — по вкусу.

Кукурузную муку разводят сливками, смешанными со сметаной, добавляют сырые яйца, соль, все хорошо размешивают, выливают на сковороду с хорошо разогретым сливочным маслом и жарят до готовности.

625. ЯИЧНИЦА С ШАМПИНЬОНАМИ

На 8 яиц — 200 г шампиньонов, 1 ст. ложку сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Шампиньоны очищают, хорошо промывают, нарезают тонкими кусочками, кладут на сковороду с разогретым сливочным маслом, посыпают солью, молотым перцем и жарят до готовности. На поджаренные грибы наливают хорошо взбитые яйца, все смешивают и жарят до готовности.

626. ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

На 4 яйца — 500 г картофеля, 2¹/₂ ст. ложки сливочного масла, ¹/₂ стакана молока, 1 ст. ложку сухарей, соль — по вкусу.

Очищенный картофель варят, отвар сливают, картофель хорошо растирают, добавляют молоко, растопленное сливочное масло, соль и взбивают.

Подготовленное пюре кладут в посуду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разравнивают, делают углубления, в каждое углубление кладут сливочное масло, выпускают яйца и запекают в духовке.

627. ОМЛЕТ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 яйца — 3—4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г колбасы или ветчины, вареной печени или говядины, соль — по вкусу.

Яйца взбивают с молоком и солью и жарят омлет на сковороде со сливочным маслом.

Ветчину, колбасу, вареную печень или говядину нарезают тонкими ломтиками, поджаривают на масле, кладут на омлет и загибают его края.

628. ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ

На 10 яиц (5 порций) — 250 г творога, ¹/₂ стакана молока, 1 ст. ложку муки, 1—1¹/₂ ст. ложки сливочного масла.

Сырые яйца, творог, молоко и муку перемешивают до получения однородной массы, солят, выливают на разогретую с маслом сковороду и запекают в духовке. Омлет подают на стол горячим, сразу же после запекания.

629. ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

На 8 яиц — 5 сушеных грибов, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 1 луковицу, соль, перец — по вкусу.

Разрезанные на четыре части сваренные вкрутую яйца кладут в сотейник вместе с вареными и поджаренными с луком грибами, заливают молочной подливой и запекают в духовке.

Приготовление подливы. Пшеничную муку пассеруют на сливочном масле, вливают, помешивая, молоко, солят и доводят до кипения.

630. ТВОРОЖНАЯ ЗАКУСКА С ОВОЩАМИ

На 500 г творога — 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 помидора, 1 стебель зеленого лука, 5 шт. редиса.

В протертый вместе с крутыми желтками творог добавляют мелко нарезанный зеленый лук, сметану и все хорошо размешивают. Поверх уложенной на блюдо массы кладут нарезанные кружочками редис, красные помидоры и мелко нарезанный зеленый лук.

631. ТВОРОГ С СЫРЫМИ ОВОЩАМИ

На 350 г творога — 6 шт. редиса, 1 стебель зеленого лука, 1 огурец, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар — по вкусу.

Творог тщательно протирают, хорошо смешивают с мелко нарезанными редисом, огурцом, зеленым луком, а также сметаной и заправляют по вкусу солью и сахаром.

632. СЫРНИКИ

На 400 г творога — 2 ст. ложки сахара-песка, 3—4 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 2—3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль — по вкусу.

Творог протирают, смешивают с яйцами, сахаром-песком, сливочным маслом, пшеничной мукой, солят и перемешивают до получения однородной массы. Эту массу раскатывают в виде колбаски толщиной 5—6 см, разрезают на кружочки, обваливают их в муке, придавая круглую приплюснутую форму, и жа-

рят на разогретом сливочном масле с обеих сторон. Сырники дожаривают в духовке 10—15 минут. При подаче на стол сырники посыпают сахарной пудрой и поливают сметаной.

633. СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

На 450 г творога — 1 корень моркови, 1 стакан манной крупы, 2—3 яйца, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{2}{3}$ стакана сметаны, соль — по вкусу. Манную крупу можно заменить пшеничной мукой в том же количестве.

Морковь очищают, промывают, нарезают небольшими кусочками, тушат со сливочным маслом до готовности, охлаждают, пропускают через мясорубку, соединяют с протертым творогом, манной крупой, яйцами, сахаром, солью и все хорошо перемешивают.

Подготовленную массу разделяют на сырники и жарят на хорошо разогретом сливочном масле, дожаривая в духовке 10—15 минут. Сырники подают на стол со сметаной.

634. СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

На 400 г творога — 350 г картофеля, 3 яйца, 3—4 ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Картофель очищают, нарезают крупными кусками, кладут в кипящую воду, варят до готовности, протирают, смешивают с протертым творогом, заправляют сырыми яйцами, солью, пшеничной мукой, перемешивают, пропускают через мясорубку, формируют сырники, обваливают их в пшеничной муке и жарят на хорошо разогретом сливочном масле.

При подаче на стол сырники поливают сметаной.

635. ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА И СВЕКЛЫ

На 350 г творога — 200 г свеклы, 4—5 ст. ложек пшеничной муки, 100 г яблок, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 2—3 яйца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, соль — по вкусу, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла.

Творог хорошо растирают с добавлением молока, яиц, сахара и соли, смешивают с очищенной вареной мелко натертой свеклой, пшеничной мукой, нарезанными мелкими кусочками яблоками и жарят на сливочном или растительном масле небольшие оладьи. Их подают на стол со сметаной.

636. ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА

На 800 г творога — 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, $1\frac{1}{4}$ стакана пшеничной муки, 1 стакан сметаны в творог, 4—5 ст. ложек сливочного масла, 4 ст. ложки муки для обсыпания, соль — по вкусу, 2 ст. ложки сахара для посыпки.

Протертый через сито творог смешивают с растертыми с сахаром желтками, пшеничной мукой, солью, сметаной, взбитыми белками, кладут ложкой на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и жарят небольшие оладьи. Во избежание приставания оладий к сковороде, их можно посыпать мукой. При подаче на стол оладьи посыпают сахаром.

637. СЫРНИКИ ВАРЕННЫЕ

На 500 г творога — 2—3 яйца, 3—4 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложку сливочного масла, сахар, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Отжатый и протертый через сито или пропущенный через мясорубку творог соединяют с яйцами, сахаром, солью, пшеничной мукой и все хорошо размешивают. Подготовленную массу выкладывают с помощью двух чайных ложек в подсоленную воду и варят 5—7 минут до готовности.

При подаче на стол сырники поливают растопленным сливочным маслом и отдельно подают сметану.

638. ПАЛЯНИЧКИ ИЗ ТВОРОГА

На 600 г творога — 3—4 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 ванильный порошок, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Желтки, растертые с сахаром и частью сливочного масла, соединяют с протертым творогом, солью, ванильным порошком, растирают вместе еще 8—10 минут, смешивают с пшеничной мукой и взбитыми белками, осторожно перемешивают, разделяют палянички (небольшие плоские коржики), обваливают их в пшеничной муке и жарят с обеих сторон на сливочном масле. Палянички подают на стол со сметаной.

639. ТВОРОЖНЫЕ ГАЛУШКИ

На 500 г творога — 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара-песка, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Творог протирают и хорошо перемешивают с яйцами, сахаром, растопленным сливочным маслом, солью, соединяют с пшеничной мукой и замешивают тесто.

Подготовленное тесто разделяют в виде тонких колбасок, которые сверху немного прижимают, нарезают ромбиками и варят в кипящей подсоленной воде до готовности.

При подаче на стол готовые галушки поливают растопленным сливочным маслом и посыпают молотыми поджаренными сухарями. Отдельно подают сметану. Приготовленные галушки можно запекать в сметане.

640. ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА И ВЕРМИШЕЛИ

На 300 г творога — 60 г вермишели, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахара-песка, 2 яйца, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Творог протирают, добавляют сахар, яйца и смешивают с отваренной вермишелью. Подготовленную массу ложкой кладут на сковороду с хорошо разогретым сливочным маслом и жарят до готовности. Оладьи подают на стол со сметаной.

641. БАБКА ИЗ ТВОРОГА

На 500 г творога — 4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль — по вкусу, ванилин, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Протертый творог смешивают с растертыми с сахаром желтками, ванилином, молотыми белыми сухарями и взбитыми белками яиц, хорошо перемешивают, кладут в форму, смазанную сливочным маслом, и запекают в духовке. Бабку подают на стол со сметаной.

642. БАБКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ

На 800 г творога — 5 яиц, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельной муки, $\frac{1}{4}$ стакана изюма, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана фруктового сиропа.

Творог хорошо отжимают, протирают через сито, добавляют растертые с сахаром желтки, сливочное масло, картофельную муку (крахмал), соль, очищенный и промытый в теплой воде изюм и все хорошо вымешивают. После этого в творожную массу добавляют взбитые белки, осторожно перемешивают, укладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разравнивают и сверху смазывают сметаной.

Форму с подготовленной массой ставят в сотейник с горячей водой и запекают в духовке. При подаче на стол бабку поливают фруктовым сиропом.

643. БАБКА ИЗ ТВОРОГА С ОВОЩАМИ

На 200 г творога — $\frac{3}{4}$ стакана манной крупы, $1\frac{3}{4}$ стакана молока, 100 г цветной капусты, 1 корень моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 2 яйца, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Очищенные морковь и цветную капусту нарезают мелкими кусочками, тушат с молоком и сливочным маслом, смешивают с молочной манной кашей, протертым творогом, сахаром, солью, сырыми желтками и добавляют, осторожно вымешивая, взбитые белки.

Подготовленную массу выкладывают на сковороду или противень, смазанный маслом, разравнивают, смазывают яйцом и запекают в духовке. Бабку подают на стол со сметаной.

644. БАБКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ

На 500 г творога — 500 г яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца, 4 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложку сливочного масла, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана ягодного сиропа.

Творог хорошо отжимают, протирают, солят, смешивают с очищенными натертыми яблоками, молотыми сухарями, заправляют растертыми с сахаром желтками и взбитыми белками. Подготовленную массу кладут в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разравнивают верх, ставят в кастрюлю с горячей водой и варят в течение 30—40 минут. Бабку подают на стол с ягодным сиропом.

645. БАБКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ

На 500 г творога — 5 корней моркови, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана ягодного сиропа.

Творог отжимают, протирают через сито, смешивают с сырыми желтками, сахаром, молотыми сухарями, пропущенной через мясорубку тушеной со сливочным маслом морковью, добавляют взбитые белки и хорошо перемешивают. Подготовленную массу кладут в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, ставят форму в кастрюлю с горячей водой и варят 40—45 минут до полной готовности. Бабку подают на стол с ягодным сиропом.

646. БАБКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА

На 200 г творога — 1 стакан риса, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 яйца, по 1 ст. ложке изюма и сахара, $2\frac{1}{2}$ стакана воды для отваривания риса, соль — по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Протертый через дуршлаг или сито творог хорошо перемешивают с растертыми с сахаром желтками, половиной столовой ложки сливочного масла, промытым изюмом, солью, отваренным рисом. В подготовленную массу кладут взбитые белки, осторожно перемешивают, укладывают в сотейник, смазанный маслом, и запекают в духовке в течение 1 часа. Бабку подают на стол со сметаной.

647. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ

На 150 г творога — 500 г картофеля, по 3 ст. ложки сливочного масла и сметаны, 3 яйца, соль — по вкусу.

Картофель очищают, натирают на терке, отжимают, соединяют с протертым творогом, яйцами и солью, хорошо перемешивают, укладывают в форму, смазанную разогретым сливочным маслом, и запекают в духовке.

При подаче на стол запеканку поливают сливочным маслом и сметаной.

648. СОЧНИКИ С ТВОРОГОМ

На 2 стакана пшеничной муки — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, соль — по вкусу.

Для начинки: 500 г творога, 3 ст. ложки сахара, 1 яйцо, соль — по вкусу.

Для поливки: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Из просеянной пшеничной муки, разогретого сливочного масла, яиц, растворенных в воде сахара, соды и соли замешивают крутое тесто, которое раскатывают длинной полоской толщиной 0,5 см. На половину полоски теста укладывают творог, пропущенный через мясорубку и заправленный сахаром, яйцами и солью. После этого свободный край теста завертывают, нарезают кусками длиной 5 и шириной 2,5 см, обжаривают с обеих сторон до румяного цвета и ставят в духовку на 4—5 минут. При подаче на стол сочники поливают сметаной.



СОУСЫ

От качества соусов зависят вкус, внешний вид и питательность блюда.

Если в состав соуса входят жир, сметана и яйца, то он дополняет пищевую ценность блюда и повышает его калорийность. Соусы, приготовленные на мясных бульонах, содержащих большое количество экстрактивных веществ, способствуют возбуждению аппетита. Многим блюдам соусы придают сочность, что облегчает их усвояемость.

При помощи соусов можно разнообразить вкус блюд, приготовляемых из одного и того же продукта (мяса, рыбы, овощей), а также красиво оформлять блюдо.

Предлагаемые способы приготовления соусов широко используются в украинской кухне.

Для приготовления многих соусов варят мясные бульоны — коричневый и белый.

649. БУЛЬОН КОРИЧНЕВЫЙ

(из мясных костей)

Для приготовления 500 г бульона — 350 г костей, $\frac{1}{2}$ головки лука, по $\frac{1}{2}$ корня моркови, петрушки или сельдерея, 3—4 стакана воды.

Мясные кости (говяжьих, телячьих, свиных, куриных) дробят на куски длиной 5—7 см, моют, кладут на противень вместе с сырыми нарезанными брусочками морковь, белыми кореньями (петрушкой или сельдереем), кусками репчатого лука и обжаривают до коричневого цвета. Обжаренные кости с овощами кладут в кастрюлю, заливают горячей водой и варят 6—7 часов при умеренном кипении, периодически удаляя с бульона пену и жир. По окончании варки бульон процеживают.

650. БУЛЬОН БЕЛЫЙ (из мясных костей)

Для приготовления 500 г бульона — 350 г костей, $\frac{1}{2}$ головки лука, по $\frac{1}{2}$ корней моркови и петрушки, 3—4 стакана воды.

Мелко нарубленные мясные кости моют, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения под закрытой крышкой, снимают пену и варят при слабом кипении в течение 6—8 часов, периодически снимая жир, а кости кур, индюшек и кроликов варят 2—3 часа. За 1— $1\frac{1}{2}$ часа до окончания варки в бульон добавляют сырой репчатый лук и нарезанные коренья (морковь и петрушка). По окончании варки бульон процеживают.

651. СОУС КРАСНЫЙ (основной)

На 500 г коричневого бульона — 1 ст. ложку сливочного масла, по $\frac{1}{2}$ корня моркови и петрушки, $\frac{1}{4}$ луковицы, 1 ст. ложку пшеничной муки, 4 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку сахара, соль, перец — по вкусу.

Очищенные и мелко нарезанные репчатый лук, морковь и петрушку слегка поджаривают на сливочном масле, добавляют томат-пюре, жарят 8—10 минут, смешивают с пассерованной пшеничной мукой, разводят подготовленным коричневым бульоном (649) и варят 20—30 минут.

После этого массу протирают через сито, добавляют соль, сахар, перец, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. Для придания остроты в соус можно добавить 50 г вина (мадеры или портвейна).

652. СОУС ЛУКОВЫЙ

На 500 г красного соуса — 1 ст. ложку сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложку 9%-ного уксуса, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сахара, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

Очищенный мелко нарезанный репчатый лук кладут в сотейник с разогретым сливочным маслом и поджаривают до золотистого цвета. Потом добавляют уксус, перец горошком, лавровый лист, кипятят 5—7 минут, смешивают с подготовленным красным соусом (651), солью, сахаром, варят еще 10—15 минут и заправляют сливочным маслом.

Соус подают к жареным мясным блюдам и используют для запекания мяса.

653. СОУС ТОМАТНЫЙ

На 500 г белого бульона — по 1 ст. ложке пшеничной муки и жира, $\frac{1}{4}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ корня моркови, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, 4 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку сливочного масла, соль — по вкусу.

Репчатый лук и корни (морковь, петрушку) очищают, мелко нарезают, кладут в сотейник с разогретым жиром, пассеруют, добавляют томат-пюре и еще пассеруют 10—15 минут. После этого добавляют подсушенную муку, все перемешивают, разводят мясным белым бульоном (650), солят, варят 40—50 минут, протирают через сито, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

Соус подают к блюдам из жареного, тушеного и отварного мяса, а также к запеченным овощным блюдам.

654. СОУС БЕЛЫЙ

(основной)

На 1 л соуса — 1,1 л мясного бульона, 1 ст. ложку сливочного масла (для пассерования муки), 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 луковицу, 1 корень петрушки, 1 ст. ложку сливочного масла (для заправки), соль, лимонную кислоту — по вкусу.

Просеянную пшеничную муку кладут в растопленное сливочное масло или маргарин и нагревают при помешивании, не допуская изменения цвета. Муку можно пассеровать и без жира. После пассерования муку охлаждают до 60—70 °С, вливают $\frac{1}{4}$ часть горячего бульона, хорошо вымешивают до образования однородной массы, а затем вливают понемногу остальной бульон, хорошо вымешивая после добавления каждой порции. Соус доводят до кипения, добавляют нарезанные корень петрушки, лук и варят 25—30 минут. По окончании варки в соус добавляют лимонную кислоту, соль, процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и заправляют сливочным маслом.

655. СОУС БЕЛЫЙ РЫБНЫЙ

(основной)

На 1 л соуса — 1,1 л рыбного бульона, 1 ст. ложку сливочного масла (для пассерования муки), 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 луковицу, 1 корень петрушки, 1 ст. ложку сливочного масла (для заправки), соль, лимонную кислоту — по вкусу.

Для соуса готовят рыбный бульон преимущественно из рыбных отходов ($\frac{1}{2}$ — 1 кг на 1 л бульона) так же, как для супов.

Кроме того, для соуса могут быть использованы бульоны, получаемые при варке и припускании рыбы, подаваемой с этим соусом.

Белый рыбный соус готовят так же, как соус белый основной на мясном бульоне (654). Соус подают к блюдам из отварной рыбы.

656. СОУС МОЛОЧНЫЙ

На 4—5 стаканов молока для соусов: жидкого — 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 чайную ложку сахара; средней густоты — 3—4 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла; густого — 5 ст. ложек пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла.

Этот соус готовят на молоке или на молоке, разведенном бульоном или водой. Пшеничную муку пассеруют до светложелтого цвета, разводят горячим молоком, добавляют сахар, варят 7—10 минут при слабом кипении, потом солят и процеживают. Соус используют для овощных и других блюд.

657. СОУС СМЕТАННЫЙ

На 1 стакан сметаны — по 1 ст. ложке сливочного масла и пшеничной муки, соль, перец — по вкусу.

Пассерованную на сливочном масле пшеничную муку разводят сметаной, размешивают, посыпают солью, перцем, проваривают 3—5 минут, процеживают и доводят до кипения.

Соус подают к овощным, рыбным и мясным блюдам, а также к горячим закускам.

658. СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ

Для приготовления этого соуса к сметанному соусу (657) добавляют 50 г прокипяченного томата-пюре.

Соус подают к мясным, рыбным и овощным блюдам, а также к горячим закускам.

659. СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ

На $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны — 1 ст. ложку сливочного масла, 2 луковичы, 1 ст. ложку томата-пюре, соль — по вкусу.

Очищенный и мелко нарезанный лук поджаривают на сливочном масле, смешивают с подготовленным горячим сметанным

соусом, варят 5—7 минут, добавляют соль, томат-пюре, перемешивают и доводят до кипения.

Соус подают к мясным котлетам и биточкам, а также используют при запекании мяса.

660. СОУС ГРИБНОЙ

На 25 г сушеных грибов — 1 ст. ложку пшеничной муки, 1 ст. ложку жира, 2 луковицы, 1 ст. ложку сливочного масла, 1½ стакана грибного бульона, соль — по вкусу.

Сушеные грибы промывают, замачивают в холодной воде в течение 6—12 часов, варят до готовности, промывают, мелко нарезают, поджаривают на жире, добавляют поджаренный мелко нарезанный репчатый лук, подсушенную пшеничную муку, соль, вливают грибной бульон, размешивают, проваривают и заправляют сливочным маслом.

Соус подают к блюдам из картофеля.

661. СОУС-МАЙОНЕЗ

На 1½ стакана растительного масла — 3 желтка, 1 чайную ложку горчицы, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 чайную ложку сахара, соль, перец — по вкусу.

Сырые яичные желтки растирают с солью, перцем, сахаром, горчицей и, непрерывно помешивая, понемногу вливают растительное масло. Когда масса будет густой и однородной, вливают уксус и все хорошо перемешивают.

Соус подают к холодным блюдам из мяса и рыбы, а также используют для заправки некоторых салатов.

662. СОУС СМЕТАННЫЙ С ХРЕНОМ

На ½ стакана сметаны — 20 г натертого хрена, 1 чайную ложку сливочного масла, ½ чайной ложки пшеничной муки, 1 чайную ложку 9%-ного уксуса, соль, перец — по вкусу.

Муку пассеруют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в закипевшую сметану, размешивают, солят и варят 3—5 минут.

Очищенный и промытый хрен натирают на терке, прогревают на масле для удаления резкого вкуса, затем добавляют уксус, перец, кипятят 3—5 минут и смешивают с подготовленным сметанным соусом (657). Соус подают к отварному мясу.

663. СОУС-ХРЕН СО СМЕТАНОЙ

На $\frac{1}{2}$ стакана сметаны — 40 г натертого хрена, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль — по вкусу.

Подготовленный хрен натирают и хорошо смешивают со сметаной, сахаром и солью. Соус подают к мясному студню.

664. СОУС-ХРЕН СО СВЕКОЛЬНЫМ КВАСОМ

На 200 г хрена — $\frac{1}{2}$ стакана свекольного кваса, $\frac{1}{2}$ чайные ложки растительного масла, соль — по вкусу.

Очищенный и промытый хрен натирают на мелкой терке, заливают кипятком и охлаждают под закрытой крышкой. Охлажденный хрен растирают с растительным маслом и солью, а потом заливают свекольным квасом и хорошо перемешивают. Соус подают к студню и заливному поросенку.

665. СОУС ИЗ ГОРЧИЦЫ

На 3 ст. ложки горчицы — 1 ст. ложку сливочного масла, $\frac{3}{4}$ ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана бульона, по 1 ст. ложке сахара, 9%-ного уксуса и сметаны, соль — по вкусу.

Спассерованную на сливочном масле пшеничную муку разводят бульоном, добавляют горчицу в порошок, соль, сахар, уксус, сметану, все хорошо перемешивают и прогревают. Соус подают к мясным блюдам.

666. ЗАПРАВКА САЛАТНАЯ

Для приготовления 500 г заправки следует взять 400 г растительного масла, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 чайную ложку сахара, перец, соль — по вкусу, 4 ст. ложки воды для разведения уксуса. В заправку можно добавить 15 г растертого чеснока.

667. СОУС ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

На 200 г чернослива — 3 стакана мясного бульона, 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки.

Хорошо растертое с подсушенной пшеничной мукой сливочное масло соединяют при сильном помешивании с горячим мясным бульоном, перебранным, промытым черносливом и дают хорошо прокипеть. Соус подают к кашам и запеканкам.

668. СОУС ЯБЛОЧНЫЙ

На 300 г яблок — $1\frac{1}{2}$ стакана воды, 3 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки картофельной муки (крахмала).

Яблоки промывают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, кладут в кастрюлю, заливают $\frac{1}{3}$ нормы воды и припускают под закрытой крышкой до готовности. После этого яблоки протирают через сито, добавляют сахар, оставшуюся воду, кипятят 5—7 минут, вливают при быстром помешивании разведенную холодной водой картофельную муку и доводят до кипения. Соус подают к запеканкам из риса, пшена, макаронных изделий и кашам.

669. СОУС ЯГОДНЫЙ

На 250 г свежих ягод (клубники, малины) — 2 стакана воды, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку картофельной муки.

Перебранные и промытые ягоды протирают через сито, добавляют сахар, воду, разведенную холодной водой картофельную муку и нагревают до кипения. Соус подают к кашам, запеканкам и пудингам.



ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Изялюбленными кулинарными и кондитерскими изделиями в домашнем питании являются изделия из теста. Общеизвестно, что ни один праздничный стол не может обойтись без пирога, печенья, торта. Поэтому в данном разделе рекомендуются рецепты изделий из теста, рассчитанные на быстрое и легкое их приготовление в домашних условиях. Приведены и более сложные рецепты, которые, впрочем, также не требуют от хозяйки специальной подготовки.

В кулинарии используют следующие виды теста: дрожжевое, дрожжевое слоеное, пресное сдобное, заварное, песочное, слоеное, бисквитное.

Разнообразные изделия из теста играют большую роль в питании.

В различных видах теста содержится 32—57 % крахмала, 30—35 % сахара (бисквитное тесто). Содержание белков колеблется от 5,8 % (песочное) до 11,6 % (бисквитное).

Комбинируя тесто с различными начинками (творожной, рыбной, мясной), можно получать изделия высокой биологической ценности.

Плотные изделия из теста невкусны, плохо усваиваются, поэтому тесту стараются придать рыхлость и пористость. Для этого используют различные разрыхлители (дрожжи, соду, углекислый аммоний) или переслаивают тесто маслом.

Основным сырьем для приготовления выпеченных изделий является мука.

Перед замесом муку просеивают для удаления загрязнений и обогащения ее кислородом, что важно для нормального развития дрожжей. Сахар, добавляемый в тесто, снижает способность муки поглощать влагу и разжижает тесто. Большое

количество сахара придает изделиям чрезмерную твердость, а патока и мед — мягкость.

Процесс приготовления изделий из муки состоит из следующих стадий: подготовка сырья, приготовление теста, разделка изделий, выпечка.

В рецептуру мучных изделий, кроме муки, входит ряд других продуктов, поэтому выход изделий, несмотря на упек, больше, чем вес взятой муки. Разницу (в %) между весом готовых изделий и весом израсходованной на их приготовление муки называют припеком.

По способу приготовления различают тесто дрожжевое и бездрожжевое (пресное).

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА



Дрожжевое тесто готовят двумя способами — безопарным и опарным.

Безопарный способ приготовления дрожжевого теста

Этим способом готовят тесто преимущественно для изделий с малым количеством сдобы (сахара, масла, яиц) и тесто слабой консистенции — для оладий, блинов, жареных пирожков.

Дрожжи разводят теплой водой или молоком, подогретым до 20—30 °С. Холодное молоко или вода очень замедляют действие дрожжей, а при высокой температуре дрожжевые грибки гибнут, и процесс брожения приостанавливается.

К растворенным дрожжам добавляют сахар, яйца, муку, соль и все месят в течение 5—8 минут до получения однородного, без комков, теста средней консистенции. Перед окончанием вымешивания в тесто добавляют слегка подогретое сливочное масло. Посуду с тестом накрывают чистой тканью и ставят в теплое место для брожения на 3,5—4,5 часа.

В процессе брожения дрожжевые грибки выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто. Подошедшее тесто нужно 2—3 раза обмять, при этом оно обогащается кислородом из воздуха, что способствует развитию дрожжей и значительно увеличивает объем теста и готовых изделий.

Опарный способ приготовления дрожжевого теста

Дрожжи растворяют в подогретом до 30—35 °С молоке или воде, всыпают просеянную муку (50 % нормы) и тщательно растирают, чтобы не было комков. Опару ставят для брожения в теплое место на 3 часа. Готовность опары определяют обилием пузырьков на ее поверхности.

Когда опара немного осядет, к ней добавляют остальные продукты и месят тесто. Оставляют его для подъема на 2—4 часа (за это время один раз обминают).

Чтобы получились пышные, хорошо пропеченные, легкие, пористые изделия, необходимо подготовленные к выпечке изделия уложить на противень и поставить в теплое место на растопку, накрыв салфеткой. Хозяйка сама должна определить готовность теста к выпечке, так как подъем его зависит от окружающей температуры, сорта муки, свежести дрожжей.

Мелкие изделия следует выпекать в течение 8—15 минут при температуре 230—250 °С, крупные (кроме отдельных изделий) — в течение 20—25 минут при 210—230 °С.

670. ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Для теста: 7 стаканов муки, 2 стакана молока, 4 ст. ложки жира, 1 ст. ложку сахара, 2 яйца, 1 чайную ложку соли, 40 г дрожжей.

Для начинки: 1 кг капусты, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 1 луковицу, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Малосдобные пирожки и пироги готовят из теста очень мягкой консистенции. Для большого пирога готовое тесто делят на два куска. Из одного куска раскатывают пласт толщиной примерно 1 см. Затем его наворачивают на скалку и переносят на хорошо смазанный лист или противень с тремя бортиками. На разложенное тесто равномерным слоем кладут начинку. Край пирога приподнимают и заворачивают на начинку. Раскатанный второй пласт теста кладут на начинку и края защипывают.

Подготовленный пирог ставят на расстойку в теплое место на 10—15 минут, затем смазывают его маслом или яйцом. Если поверхность пирога смазывают маслом, его посыпают толчеными сухарями. После смазки на поверхности пирога делают проколы ножом в нескольких местах для того, чтобы не образовалась вздутой верхней корки во время выпечки.

Пирог выпекают при температуре 210—220 °С в течение 25—30 минут.

Готовый пирог перекалывают на стол, застланный бумагой, и накрывают салфеткой. Если корочка пирога получилась жесткой, его нужно накрыть влажной салфеткой.

Приготовление начинки. Очищенную и мелко нарубленную капусту кладут в кастрюлю, заливают молоком и припускают до готовности. Репчатый лук мелко нарезают и обжаривают на масле, затем смешивают к капустой и с крутыми нашинкованными яйцами, все солят по вкусу.

671. ПИРОГ С РЫБОЙ

Для теста: 7 стаканов муки, 2 стакана молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 50 г дрожжей.

Для начинки: $1\frac{1}{2}$ кг рыбы (осетрина, судак, сом и т. д.), 2 луковицы, 2 ст. ложки толченых сухарей, $1\frac{1}{2}$ ложки соли, $1\frac{1}{2}$ стакана риса, 60 г масла (можно растительного), перец — по вкусу, $\frac{1}{2}$ г лаврового листа.

На теплом молоке замешивают тесто и ставят его в теплое место на брожение. Когда тесто увеличится в объеме в два раза, его вымешивают на столе, подпыленном мукой. Готовое тесто раскатывают в два пласта толщиной 1 см. Один пласт наворачивают на скалку и переносят на трехбортный металлический лист, смазанный маслом. На пласт теста кладут тонкий слой начинки из риса, а сверху размещают небольшими кусочками сырую, заранее приготовленную подсоленную рыбу, поверх — мелко нарезанный лук и лавровый лист, слегка посыпают перцем и сбрызгивают маслом. Накладывают второй пласт теста, края защипывают и дают пирогу подойти 4—5 минут. Верх пирога смазывают маслом и посыпают мелко толченными сухарями. Верхнюю корочку пирога прокалывают ножом для выхода пара.

Пирог выпекают при температуре 210—220 °С. Продолжительность выпечки — 50—60 минут.

Готовый пирог с листа перекладывают на стол, застланный в несколько рядов бумагой, и накрывают влажной салфеткой. Рыбу готовят следующим образом. У рыбы осетровых пород отрубают голову, обрезают плавники, спинные жучки и разрезают вдоль пополам. Затем рыбу опускают на 2—3 минуты в кипящую воду и срезают ножом боковые жучки, чтобы поверхность рыбы была совершенно гладкой. Нарезают рыбу поперек небольшими кусочками, кладут в посуду и солят.

Свежемороженую рыбу заливают холодной водой для оттаивания. Соленую рыбу замачивают в воде на 20—24 часа, меняя воду 3—4 раза. Затем рыбу очищают от чешуи, разрезают на небольшие кусочки и солят.

672. ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Для теста: 7 стаканов муки, $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 чайную ложку соли, 40 г дрожжей, 400 г жира.

Для начинки: 50 г сушеных грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 чайную ложку пшеничной муки, соль, перец — по вкусу.

Приготавливают тесто опарным способом. Готовое тесто разделяют на маленькие булочки, которые после небольшой расстойки раскатывают на круглые лепешки. На них кладут грибную начинку и края лепешки защипывают, придавая пирожку форму лодочки. Сформованные пирожки ставят на расстойку на 10—15 минут, после чего жарят их на сковороде с растительным маслом. Эти пирожки можно выпекать на металлических листах в духовом шкафу, но в этом случае тесто надо замешивать немного круче.

Приготовление начинки. Сушеные грибы тщательно промывают и варят до мягкости. Вареные грибы вторично промывают холодной водой и пропускают через мясорубку или мелко рубят ножом на доске. Грибную массу слегка поджаривают с маслом и смешивают с мелко нарубленным и поджаренным луком и мукой. Соль и перец добавляют по вкусу. Для приготовления грибной начинки с рисом добавляют 1 стакан отваренного риса.

Перед жареньем пирожков в жире с них следует снести муку, так как она будет подгорать и изделия получатся некрасивого цвета.

673. ПИРОГ «КИЕВСКИЙ»

Для теста: $4\frac{1}{2}$ стакана муки, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 2 яйца, 25 г дрожжей, 100 г маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Для сиропа: $1\frac{1}{2}$ стакана воды, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара-песка, 2 ст. ложки коньяка.

Для крема: 120 г сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 120 г сгущенного молока, 2 ст. ложки коньяка или рома, ванилин.

Тесто приготавливают опарным способом, затем выкладывают его на посыпанный мукой стол, формируют круглую лепешку, выпекают в духовке и дают постоять 5—6 часов.

После этого приготавливают сироп — кипятят воду и сахар, охлаждают и вливают коньяк.

Разрезают лепешку на 3 части. Пропитав нижнюю часть сиропом, кладут на нее крем, разравнивают ножом, кладут смоченную сиропом среднюю часть лепешки, на нее — крем, затем (корочкой наверх) третью часть лепешки, также пропитанную сиропом. Пирог посыпают сахарной пудрой.

Приготовление крема. Масло хорошо разминают, всыпают сахарную пудру и тщательно растирают. Продолжая растирать, добавляют небольшими порциями сгущенное молоко. Масса должна быть пышной. Ванилин и коньяк добавляют лишь тогда, когда будет влито все молоко.

674. ПИРОГ С ТВОРОГОМ

Для теста: 4 стакана муки, 20 г дрожжей, 50 г маргарина, 2 стакана молока.

Для начинки: 800 г творога, 1 стакан сахара и 3 яйца.

Тесто готовят безопарным способом. Готовое тесто раскатывают и укладывают на лист, предварительно смазанный маслом.

2 яйца и 1 стакан сахара растирают с творогом. Приготовленный творог ровным слоем укладывают на тесто, края теста заворачивают, поверхность смазывают взбитым яйцом, дают подойти и выпекают. Пирог разрезают на куски квадратной или прямоугольной формы.

675. КЕКС МАЙСКИЙ *

На 500 г муки — 150 г сахара, 2 яйца, 100 г сливочного маргарина или сливочного масла, 80 г изюма, 25 г дрожжей, 1 пакет ванильной пудры, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 чайную ложку сливочного маргарина или сливочного масла для смазки форм, 1 яйцо для смазки изделий, 2 чайные ложки сахарной пудры для посыпки кекса.

Для опары: примерно в $\frac{1}{3}$ муки, положенной по норме, вливают $\frac{1}{3}$ часть теплой воды (32—34 °С), добавляют дрожжи, разведенные отдельно небольшим количеством теплой воды, перемешивают и оставляют для брожения на 40—50 минут в теплом месте (при температуре около 30 °С).

Изделие выпекают из дрожжевого теста, приготовленного опарным способом.

Маргарин или сливочное масло, сахар, ванильную пудру, соль и оставшуюся муку перемешивают до получения однородной

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

массы, добавляют к ней опару, изюм и замешивают тесто в течение 7—8 минут. Затем тесто оставляют для брожения при температуре 30—32 °С на 45—55 минут, после чего выкладывают на стол, посыпанный мукой. Тесто делят на куски, укладывают его в смазанные маслом цилиндрические формы и оставляют для расстойки (при температуре около 30 °С) на 20—25 минут.

Когда тесто увеличится в объеме в 2—2,5 раза, поверхность его смазывают яйцом, в нескольких местах делают проколы на глубину 2—3 см и выпекают при температуре 190—200 °С. После охлаждения кекс вынимают из форм, зачищают подгоревшие места и обсыпают сверху и с боков сахарной пудрой.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ БЕЗДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА



676. СТРУДЕЛЬ С ЯБЛОКАМИ

Для теста: 350 г пшеничной муки, $\frac{2}{3}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 желток, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 ст. ложку растительного масла.

Для начинки: 550 г свежих яблок, 2 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухарей, $1\frac{1}{2}$ г корицы.

Маргарин для смазки листа, 1 яйцо для смазки изделия, 1 чайную ложку сахарной пудры для посыпки готового изделия.

Замешивают пресное тесто, добавляя желтки, сахар и половину нормы растительного масла, накрывают его плотно салфеткой и оставляют на 30—40 минут. Затем тесто раскатывают толщиной 1—1,5 см, смазывают растительным маслом, перекалывают на посыпанное мукой полотенце и растягивают руками во все стороны до толщины 1 мм, после чего сбрызгивают растительным маслом.

На половину подготовленного слоя теста выкладывают нарезанные ломтиками и посыпанные сахаром, сухарями и корицей яблоки и с помощью полотенца свертывают в виде рулета, начиная со стороны, покрытой начинкой. Изделия смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах и выпекают. Готовый струдель посыпают сахарной пудрой.

677. РУЛЕТ «ЛАСКА»

Для теста: 500 г муки, 200 г гусиного жира, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, немного соли, 3 вареных яичных желтка, 1 сырое яйцо, 1 сырой яичный желток, 150 г сухого натурального вина, 8 ст. ложек меда.

Для начинки: 300 г ядер грецкого ореха, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, ванилин, немного гвоздики и тертой лимонной цедры, цукаты или ягоды в сахаре.

Вымешенное тесто разделяют на 8 частей и оставляют на доске на 90 минут. Затем каждый кусок раскатывают в четырехугольный пласт, накрывают начинкой, поливают гусиным жиром или жидким медом (по 1 ст. ложке), посыпают мелко нарезанными цукатами или ягодами в сахаре и скатывают в рулет. Противень смазывают маслом, укладывают в него рулетики, прокалывают их в нескольких местах, 2 раза смазывают яйцом, дают полежать 20 минут и выпекают до готовности.

Приготовление начинки. Молотый орех, сахар, ванилин, молотую гвоздику и лимонную цедру перемешивают. Орех можно заменить маком.

678. ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Для теста: 3 стакана муки высшего сорта, 1 стакан сахара, 200 г маргарина, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды, 1 стакан кефира, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана манной крупы или сухарей.

Для начинки: 1— $1\frac{1}{2}$ кг яблок, 1 стакан сахара.

Муку, сахар, маргарин и соду смешивают и перетирают ладонями. Затем добавляют стакан кефира, яйцо и замешивают сдобное тесто.

На смазанный маслом лист укладывают $\frac{2}{3}$ нормы теста в виде прямоугольника и равномерно раскатывают. Тесто слегка посыпают манной крупой или молотыми сухарями.

Яблоки нарезают тонкими ломтиками, предварительно освободив от сердцевины, пересыпают сахаром и оставляют на полчаса. Затем их откидывают на дуршлаг, дают стечь соку и укладывают ровным слоем на тесто. Поверх фарша укладывают оставшееся тесто полосками в виде решетки, смазывают яйцом и выпекают.

Пирог можно готовить открытым. В этом случае тесто для решетки укладывают по краям пласта, предварительно смазанного яйцом, в виде бортика.

679. ПИРОГ ЛИМОННЫЙ

Для теста: 3 стакана муки, 100 г маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды.

Для начинки: 1—2 лимона, 1 стакан сахара.

Замешивают тесто и делят его на две части. Лимоны ошпаривают кипятком, охлаждают и вместе с коркой натирают на крупной терке.

Одну часть теста раскатывают и кладут на лист, смазанный маслом. На тесто ровным слоем раскладывают натертые лимоны, посыпают сахаром и накрывают вторым раскатанным слоем теста, прокалывают в четырех местах, смазывают яйцом и выпекают.

680. ПИРОГ ШОКОЛАДНЫЙ

Для теста: по 120 г муки и сахара, 150 г сливочного масла, 4 яйца, 100 г шоколада или 60 г какао на молоке (консервы), 60 г сахара.

Для начинки: повидло из малины или красной смородины.

Для посыпки: тертый шоколад или молотые ядра грецкого ореха.

Масло взбивают, добавляют к нему яичные желтки и сахар, а затем растопленный шоколад или какао на молоке (консервы), муку и взбитые в пену с сахаром белки.

Противень смазывают сливочным маслом, посыпают мукой, кладут на него тесто и выпекают.

Горячий пирог намазывают повидлом (малиновым или из красной смородины) и посыпают тертым шоколадом или молотым грецким орехом.

681. ПИРОГ СДОБНЫЙ ФРУКТОВЫЙ

Для теста: 300 г муки, 200 г молока, 120 г смальца, 250 г сахара, 3 яйца, $\frac{1}{3}$ чайной ложки соды, по щепотке соли и лимонной кислоты.

Для начинки: фрукты свежие или мороженые.

Тесто хорошо вымешивают, укладывают на противень, сверху кладут фрукты, посыпают их сахаром и выпекают пирог. Вместо свежих фруктов можно использовать мороженые.

Выпеченный пирог разрезают на длинные ломтики и квадратики и укладывают на блюдо.

682. ПИРОГ ОРЕХОВО-ЯБЛОЧНЫЙ

Для теста: 200 г муки, 150 г смальца, по щепотке соды и лимонной кислоты, 200 г сахара, 100 г молотых ядер ореха (фундука), $\frac{1}{2}$ пачки ванильного сахара, 2 яйца.

Для начинки: 100 г сладких яблок, 80 г сахарной пудры, немного корицы.

Из муки, смальца с добавлением лимонной кислоты, сахара, орехов, ванильного сахара и яиц вымешивают тесто средней консистенции; $\frac{1}{4}$ часть теста оставляют для внешнего оформления пирога. Остальную часть теста укладывают на противень, а сверху кладут натертые на крупной терке яблоки. Яблоки посыпают сахарной пудрой и корицей.

Из оставшегося теста скатывают тоненькие жгутики и укладывают на начинку на расстоянии 3—4 мм друг от друга.

Выпекают пирог в горячей духовке до образования румяной корочки.

683. ПИРОГ С АБРИКОСОВЫМ ПОВИДЛОМ

Для теста: 250 г маргарина, 4 яйца, 10 г дрожжей, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложку сахара, щепотку соли, тертую лимонную цедру, муку (по потребности).

Замешивают тесто и делят его на 4 части. Каждую часть раскатывают пластом, укладывают один из них на большой противень, обильно намазывают абрикосовым повидлом, покрывают вторым пластом и так далее. Последний, верхний, пласт намазывают взбитыми белками из 4 яиц, перемешанными с молотыми орехами и сахаром. Перед выпечкой тесто ставят на 2 часа в теплое место. Выпекают пирог при средней температуре. Готовый пирог нарезают ломтиками, ромбиками или в виде других геометрических фигур.

684. МЕДОВИК

На 1 стакан меда — 1 стакан сахара, 3 яйца, 50 г растительного масла, 2 стакана муки, 1 стакан молока.

Все продукты, кроме молока, смешивают и, добавляя молоко тонкой струйкой, тщательно растирают. В последнюю очередь добавляют $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды и замешивают тесто.

В медовик можно добавить немного изюма или дробленых орехов. Подготовленную массу выливают в форму и выпекают в духовке.

685. ВЕРГУНЫ

На 250 г муки — 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, на кончике ножа соду и соль, 1 ст. ложку уксуса, 50 г водки, подсолнечное масло для жаренья (в зависимости от вместимости посуды). Для посыпки: 4 ст. ложки сахарной пудры, ванилин.

На доске секут масло с мукой и содой, делают углубление и туда кладут яйца, сметану, уксус, сахар, соль, вливают водку и, замесив тесто, тонко его раскатывают; тесто режут на полоски шириной в два пальца, которые, в свою очередь, также режут на полоски длиной 15 см. Посредине каждой полоски делают ножом разрез длиной 3 см, протягивают сквозь него один конец полоски, выравнивают и сразу жарят в большом количестве жира, переворачивая на обе стороны. Когда вергуны зарумянятся, их кладут в тарелку, посыпают сахарной пудрой с ванилином.

686. СМЕТАННИК

На 2 стакана муки — 2 стакана сахара, 2 стакана сметаны, 5 желтков, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, лимонную цедру с 1 лимона, 4 ст. ложки сахарной пудры, $\frac{1}{3}$ пакета ванильного сахара.

Желтки растирают с сахаром и сметаной до исчезновения сахарных крупинок. В растертую массу постепенно всыпают муку, смешанную с солью, и кладут лимонную цедру. Хорошо перемешанное тесто выливают в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекают при температуре 220—230 °С. Испеченный сметанник посыпают сахарной пудрой с ванильным сахаром.

Сметанник можно приготовить двухслойным, для чего в часть теста кладут растертый с сахаром порошок какао.

687 СМЕТАННИК ДОМАШНИЙ

На 3 брикета заварного крема — 1 бутылку кефира, 9 ст. ложек муки, щепотку соды, 2 белка, 1 ст. ложку сахара-песка.

Брикеты заварного крема тщательно разминают, добавляют кефир, муку и соду. Продукты хорошо размешивают, тесто выливают в форму, а затем пекут в духовке.

Белки взбивают в крутую пену, добавив столовую ложку сахара, и этой массой смазывают сметанник.

688. ПИРОЖНОЕ КИЕВСКОЕ *

На 10 пирожных (для корзиночек) — 4 ст. ложки муки, по 1¹/₂ ст. ложки сахара и сливочного масла, 1 яйцо, по одной щепотке соды, аммония и соли, 1—2 капли ароматической эссенции.

Для крема: 1 стакан сливок 35 %-ной жирности, 2 ст. ложки сахарной пудры, ¹/₂ пакета ванильного сахара.

Для желе: 1 чайную ложку сахара, 5 г желатина, щепотку лимонной кислоты.

Для оформления: 30 г шоколада, 20 г орехов.

Для корзиночек песочное тесто раскатывают толщиной 7—8 мм, вырезают из него выемкой кружки, которые укладывают в жестяные гофрированные формочки, прижимая тесто ко дну и стенкам для плотного прилегания. Формочки устанавливают на лист и выпекают тесто при температуре 240—260 °С в течение 12—14 минут. После охлаждения корзиночки вынимают из формочек. Из сахарного сиропа, лимонной кислоты и желатина готовят желе; одну половину нормы желе подкрашивают пищевыми растительными красками в салатный цвет, а вторую половину — в розовый. Желе разливают в формочки и после застывания нарезают полосками длиной 30, шириной 5 и толщиной 2—3 мм.

Хорошо охлажденные сливки 35 %-ной жирности взбивают, добавив в конце взбивания сахарную пудру. Затем их выкладывают в кондитерский мешочек и наполняют ими подготовленные корзиночки. Поверх сливок фигурно укладывают полоски салатного и розового желе.

Размягченный шоколад выпускают на поверхность пирожных из пергаментного конусного конверта в виде тонкой сетки и посыпают поджаренными измельченными орехами.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.



СЛАДКИЕ БЛЮДА

Сладкие блюда в украинской кухне готовят из фруктов и ягод в виде салатов, узваров, холодцов, киселей, пенников (муссов), а также из молочных продуктов (молока, сливок, творога), в виде драглей, творожных бабок.

Сладкие блюда по своей пищевой ценности различны, некоторые из них могут восполнять в обеде недостающие в первом и втором блюдах белки, жиры и углеводы.

СЛАДКИЕ БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД



Большинство сладких блюд в современной украинской кухне готовят из фруктов и ягод, которые имеют большое значение в питании человека благодаря большому содержанию в них сахара, органических кислот, дубильных и ароматических веществ. Кроме того, во многих из них содержится большое количество витамина С, мг %: черная смородина — 300, клубника — 68, лимоны и апельсины — 40, яблоки — 30, земляника лесная — 30, вишня — 15. В них содержатся также каротин и витамины группы В.

В состав фруктов и ягод входят ценные для организма человека минеральные соли железа, кальция, фосфора в легко усвояемой форме. В свежих фруктах примерно содержится, %: воды — 85—90, белков — 0,5, жиров — 0,5, углеводов — 5,5—10,5 и минеральных солей — 0,5.

Фрукты и ягоды возбуждают деятельность пищеварительных органов и способствуют перевариванию пищи. Блюда из них, съеденные в конце приема пищи, вызывают усиленное отделение пищеварительных соков, которое к концу еды несколько ослабевает.

Большую роль играют фрукты и ягоды при атеросклерозе, гипертонии, при болезнях печени, ожирении.

689. САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

На 500 г кислых яблок — $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 10 грецких орехов, $\frac{1}{4}$ стакана вишневого сока, ванилин — по вкусу.

Яблоки промывают, нарезают, удаляют сердцевину, натирают на терке или нарезают мелкими кусочками, смешивают с мелко нарубленными орехами, сахарной пудрой, ванилином и поливают вишневым соком.

690. САЛАТ ИЗ ПЕРСИКОВ И ГРУШ

На 500 г персиков и груш — $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры и сок 1 лимона.

Персики и груши промывают, у персиков удаляют косточки, у груш — сердцевину, нарезают кубиками, смешивают с сахарной пудрой и лимонным соком.

691 САЛАТ ИЗ АБРИКОСОВ

На 500 г абрикосов — 3 ст. ложки сахарной пудры, сок из 1 лимона и 1 рюмку виноградного десертного вина.

Нарезанные кусочками, промытые и очищенные от косточек абрикосы смешивают с сахарной пудрой, лимонным соком и вином.

692. САЛАТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ

На 200 г винограда — 100 г слив, яблок и груш, 1 лимон, 4 ст. ложки сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана вина.

У промытых яблок и груш удаляют сердцевину, а у слив — косточки, нарезают их мелкими кубиками, смешивают с виноградом, сахарной пудрой, лимонным соком, вином и мелко нарубленными грецкими орехами.

693. КЛУБНИКА СВЕЖАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

На 500 г клубники — 1 стакан сахара, 3 яйца, 1¹/₂ стакана молока, 1 чайную ложку картофельной муки, ванилин — по вкусу.

Перебранную, очищенную и промытую клубнику засыпают сахаром на 1¹/₂—2 часа. Растертые с сахаром, ванилью и картофельной мукой желтки смешивают со взбитыми белками, посуду с этой массой ставят в посуду с кипящей водой и взбивают, постепенно вливая горячее молоко. Сгустившийся соус ставят в посуду с холодной водой и продолжают взбивать до полного охлаждения.

При подаче на стол пересыпанную сахаром клубнику заливают готовым соусом.

694. ВИШНЯ С САХАРОМ И СМЕТАНОЙ

На 500 г вишен — 1 стакан сахара и 2¹/₂ стакана сметаны.

У промытых вишен удаляют косточки, посыпают их сахаром и поливают сметаной.

695. ЯБЛОКИ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

На 500 г яблок — 150 г творога, 1 яйцо, 1¹/₂ ст. ложки сахара, ³/₄ стакана фруктового или ягодного сиропа.

Яблоки промывают, очищают от кожицы, разрезают вдоль пополам, удаляют сердцевину и фаршируют протертым творогом, смешанным с сырыми яйцами и сахаром. Подготовленные яблоки с начинкой укладывают на смоченный водой лист и запекают в духовом шкафу до готовности.

При подаче на стол яблоки поливают ягодным или фруктовым сиропом.

696. ЧЕРНОСЛИВ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОРЕХАМИ, СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ ИЛИ СМЕТАНОЙ *

На 20—30 штук чернослива — 3—4 ст. ложки ядер ореха, 500 г сливок или сметаны, 3 ст. ложки сахарной пудры, 50—70 г шоколада или повидла, или 1—2 моченых яблока.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

Чернослив перебирают, хорошо промывают, варят до полуготовности, сливают отвар и охлаждают. Затем из него удаляют косточки, а образовавшееся отверстие наполняют ядрами орехов (грецкого или фундука). Фаршированный чернослив по 5—7 штук укладывают в креманки.

Хорошо охлажденные сливки 35 %-ной жирности или сметану взбивают до образования густой пышной массы, всыпают сахарную пудру и слегка размешивают. Взбитые сливки или сметану кладут в целлофановый мешочек или кулек из пергамента, выпускают через узкое отверстие на уложенный чернослив и посыпают тертым шоколадом.

Шоколад можно слегка подогреть (до размягчения) и фигурно выпустить на поверхность сливок или сметаны из целлофанового мешочка.

Вместо шоколада можно использовать растертое и подкрашенное красной пищевой краской повидло или моченое яблоко, протертое через сито и подкрашенное соком из печеной свеклы. Свеклу протирают через сито, отжимают сок и отстаивают его. Подкрашенное повидло или яблоко кладут в целлофановый мешочек и выпускают в виде рисунка на взбитые сливки или сметану.

697. УЗВАР

На 1 стакан меда или сахара — по 100 г сушеных груш, яблок, вишен, слив, 50 г изюма и 1 л воды.

Сушеные фрукты и ягоды, взятые для приготовления узвара, перебирают, хорошо промывают, заливают водой и варят с добавлением меда или сахара. После того как фрукты и ягоды станут мягкими, узвар ставят в холодное место для охлаждения и настаивания.

698. УЗВАР ИЗ ЯБЛОК И КЛЮКВЫ

На 500 г свежих яблок — $\frac{3}{4}$ стакана клюквы, 1 стакан сахара, 2—3 стакана воды.

Из перебранной и промытой клюквы выдавливают сок через соковыжималку или в кастрюле ложкой. Выжимки заливают водой, дают хорошо прокипеть, отцеживают отвар, кладут в него сахар и проваривают.

Яблоки промывают, очищают, удаляют сердцевину, нарезают кусочками, заливают горячим подготовленным отваром с сахаром, варят до готовности, соединяют с клюквенным соком и ставят в холодное место для охлаждения.

699. УЗВАР ИЗ ЧЕРНИКИ

На 500 г черники — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 3—4 стакана воды.

Перебранную и промытую чернику заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют сахар, хорошо проваривают и охлаждают.

700. УЗВАР ИЗ ЯБЛОК

На 500 г свежих яблок — 1 стакан сахара, 2 стакана яблочного отвара, цедра 1 лимона и 4 стакана горячей воды для варки яблок.

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезают: мелкие — на две, а крупные — на четыре части; кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют цедру лимона и варят до готовности. Отвар процеживают, проваривают с сахаром, заливают им сваренные яблоки, дают прокипеть и затем охлаждают.

701. УЗВАР ИЗ СЛИВ И ЯГОД

На 300 г свежих слив, малины и вишен — $\frac{3}{4}$ стакана сахара и 3 стакана воды.

Перебранные, промытые и очищенные от косточек сливы кладут в кастрюлю вместе с перебранными и промытыми вишнями и малиной, пересыпают сахаром, заливают водой и варят в духовке под закрытой крышкой в течение 40—50 минут, а потом охлаждают.

702. ХОЛОДЕЦ ИЗ ВИШЕН

На 600 г вишен — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 стакана столового красного вина, $\frac{1}{2}$ стакана холодной кипяченой воды, лимонную кислоту, корицу, гвоздику — по вкусу.

Вишни перебирают, промывают и из $\frac{1}{4}$ части взятых ягод удаляют косточки, а остальные вишни раздавливают вместе

с косточками, а потом протирают через сито, кладут в чистую посуду, добавляют молотую корицу и гвоздику, сахар, холодную кипяченую воду, вино, лимонную кислоту и очищенные от косточек вишни. Все хорошо смешивают и полностью охлаждают.

703. ХОЛОДЕЦ ИЗ МАЛИНЫ ИЛИ КЛУБНИКИ

На 500 г клубники или малины — 1 стакан столового красного вина, 1 стакан сахара, $3\frac{1}{2}$ стакана воды.

Перебранную и промытую клубнику или малину протирают через сито. Выжимки от ягод кладут в кастрюлю, заливают водой, проваривают и процеживают. В процеженный отвар добавляют вино и сахар, доводят до кипения, смешивают с протертыми ягодами и охлаждают.

704. КИСЕЛИЦА

На 500 г свежих слив или 200 г сушеного чернослива — 3 ст. ложки кукурузной муки или манной крупы, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 5 стаканов воды.

Перебранные и промытые свежие сливы или чернослив кладут в кастрюлю, заливают водой, хорошо разваривают и протирают через сито. После этого протертые сливы смешивают с отваром, в котором они варились, доводят до кипения, всыпают слегка поджаренную кукурузную муку или манную крупу, сахар и варят до готовности. Киселицу подают на стол горячей.

705. ЧЕРЕШНЯНКА

На 500 г свежих черешен — 1 стакан сахара, по $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и пшеничной муки, 7 стаканов воды.

Из перебранной и промытой черешни удаляют косточки, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до полного разваривания ягод. После этого черешню протирают вместе с отваром через сито, всыпают слегка подсушенную пшеничную муку, смешанную с сахаром, хорошо проваривают и заправляют сметаной. Черешнянку подают на стол горячей.

706. КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ

На 200 г черешков ревеня — 3 ст. ложки сахара, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки крахмала, 0,4 г корицы, 2 стакана воды.

Черешки ревеня промывают, нарезают большими кусками, заливают кипящей водой, варят до готовности и протирают через сито. В протертую массу добавляют сахар, корицу, вливают разведенный холодной водой картофельный крахмал, размешивают, дают хорошо прокипеть и охлаждают. Во избежание образования пленки сверху кисель посыпают сахаром.

707. ЯБЧАНКА

На 500 г яблок — 3 яичные белка, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Промытые яблоки пекут в духовке до полной готовности, протирают через сито, кладут в кастрюлю, добавляют сахар и сырые белки, ставят на лед и взбивают венчиком до образования густой массы. После этого ябчанку выкладывают в форму и ставят на лед для охлаждения.

708. ЯБЧАНКА СМЕТАННАЯ

На 600 г яблок — 2 стакана сливок 35%-ной жирности или сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 рюмку белого вина или рома.

Яблоки очищают, трут на терке, добавляют немного белого вина или рома, смешивают со взбитыми сливками или сметаной и охлаждают.

709. ЯБЛОЧНАЯ КАША С МЕДОМ

На 500 г яблок — $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 1 чайную ложку сливочного масла, 1 ст. ложку молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана меда.

Яблоки промывают, пекут в духовке, протирают через сито, смешивают с пшеничной мукой, выкладывают в сотейник или кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запекают в духовом шкафу в течение 25—30 минут. При подаче на стол яблочную кашу поливают медом.

710. ПОВИДЛЯНКА

На 200 г повидла — 2 яйца, 1 ст. ложку сахара, 40 г ядер орехов, 2 чайные ложки сливочного масла, 4 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложку мадеры или рома.

Фруктовое или ягодное повидло тщательно растирают в кастрюле с мадерой или ромом. Подготовленное повидло смешивают с желтками, растертыми с сахаром, манной крупой и взбитыми белками. После этого массу выкладывают в смазанный маслом сотейник, посыпают сахаром, смешанным с нарубленными орехами, и запекают в духовке 20—25 минут.

711. КЛЮКВЕННИК

На 1 стакан клюквы — 1 стакан сахара, 4 ст. ложки манной крупы, $3\frac{1}{2}$ стакана воды.

Клюкву перебирают, промывают, выдавливают сок. Выжимки кладут в кастрюлю, заливают водой, варят 10 минут, процеживают, всыпают сахар, манную крупу, доводят до кипения и варят до готовности крупы. В подготовленную массу вливают часть клюквенного сока, перемешивают и взбивают венчиком на холоде до образования пышной однородной массы. При подаче на стол клюквенник поливают сиропом, приготовленным из оставшегося клюквенного сока с сахаром.

712. ПЕННИК ИЗ ЯГОД

На 1 кг малины или клубники — $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 8 яичных белков, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сахарной пудры.

Перебранные и промытые ягоды протирают через сито, кладут в кастрюлю, добавляют сахар, хорошо растирают, добавляют взбитые белки, перекладывают в смазанную маслом форму, посыпают сахарной пудрой и запекают в духовке 15—20 минут.

713. ПЕННИК ИЗ АБРИКОСОВ

На 500 г абрикосов — 8 яичных белков, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла, 1 ст. ложку сухарей, 1 стакан воды, лимонную кислоту — по вкусу.

Абрикосы промывают, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Сваренные абрикосы протирают через сито, смешивают с сахаром и лимонной кислотой, добавляют взбитые белки, кладут в форму или сковороду из белого металла, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпают сахарной пудрой и запекают в духовке.

Вместо абрикосов можно взять консервированное абрикосовое пюре в количестве 85 % к весу абрикосов.

714. ПЕННИК ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

На 6 стаканов земляники — 6 ст. ложек сахара, 2 белка.
 $\frac{1}{2}$ стакана сливок 35 %-ной жирности.

Перебранную и промытую землянику протирают через сито, смешивают с сахаром, добавляют белки и взбивают до получения густой массы. Полученную массу соединяют со взбитыми сливками и охлаждают.

СЛАДКИЕ БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Много сладких блюд в украинской кухне готовят из молока, сливок, сметаны и творога. Из молока приготавливают драгли (желе), пенники (муссы), кисели, из сливок — различные драгли (желе) и кремы, а из сметаны — пенники.

При приготовлении молочных драблей (желе) необходимо избегать свертывания молока при смешивании его с вином. Для этого в вине при легком нагревании растворяют предварительно замоченный желатин, а в кипящем молоке растворяют сахар. Молоко охлаждают до 40—50 °С, а потом тонкой струей вливают в него при непрерывном помешивании вино с растворенным в нем желатином. Нельзя также разведенный желатин смешивать с кипящими сливками, так как от этого они также свернутся.

Разведенный желатин соединяют с сахаром только тогда, когда он полностью растворится.

Прежде чем влить подготовленные драгли в форму, ее нужно ополоснуть холодной водой. Для охлаждения драгли ставят в холодильник или на лед, или на 6 часов в очень холодное место. При выкладывании драблей форму нужно на несколько секунд

опустить в горячую воду, потом отделить драгли от края формы и, положив блюдо на форму, перевернуть ее на середину блюда.

Для приготовления кремов сливки 35 %-ной жирности предварительно охлаждают, а потом выливают в чистую посуду и взбивают, желательно на льду, металлическим венчиком или во взбивалке в пышную пенообразную массу. После этого взбитые сливки при непрерывном помешивании соединяют с различными продуктами — кофе, вином и другими, смешанными с растворенным желатином.

715. КИСЕЛЬ ИЗ МОЛОКА

На $3\frac{1}{2}$ стакана молока — 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки крахмала, $\frac{1}{2}$ стакана воды, ванилин — по вкусу.

Молоко кипятят с добавлением сахара. Крахмал (лучше кукурузный) разводят водой, вливают, слегка помешивая, в кипящее молоко, добавляют ванилин, дают вскипеть и охлаждают. Сверху кисель посыпают сахаром.

716. ДРАГЛИ ИЗ ВЗБИТЫХ СЛИВОК

На 1 л сливок — 1 палочку ванили, 4 ст. ложки сахарной пудры, 30 г желатина.

Сливки взбивают и соединяют с сахарной пудрой и ванилином-порошком или растертой ванилью. Размоченный желатин растворяют в теплой воде, дают остыть, смешивают со взбитыми сливками и массу охлаждают.

717. ТВОРОЖНЫЕ ДРАГЛИ С АБРИКОСОВЫМ СОКОМ

На 300 г творога — 2 ст. ложки сахара, $\frac{2}{3}$ ст. ложки порошка желатина, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана абрикосового сока, ванилин и соль — по вкусу.

Замоченный в холодной воде желатин заливают кипящей водой, хорошо растворяют и процеживают через сито. Творог отжимают, протирают через сито, смешивают с сахаром, ванилином, солью, добавляют абрикосовый сок, хорошо перемешивают, и, продолжая мешать, постепенно вливают растворенный желатин; охлаждают до слабого загустения и выливают в форму для полного загустения.

718. ДРАГЛИ МОЛОЧНЫЕ

На 2 стакана молока — 6 ст. ложек сахара, $\frac{1}{2}$ стакана белого вина, 25 г желатина.

Предварительно замоченный в воде желатин отжимают, растворяют в немного подогретом белом вине и вливают тонкой струей в охлажденное кипяченое молоко, непрерывно помешивая его. После этого массу выливают в форму и охлаждают. Драгли подают на стол с фруктовым сиропом.

719. ДРАГЛИ СЛИВОЧНЫЕ

На 6 стаканов сливок — 25 г желатина, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{3}$ палочки ванили, 5 ст. ложек сахара.

Желатин размачивают, растворяют в теплой воде, кладут сахар, толченую ваниль и дают закипеть. Сливки кипятят, охлаждают до температуры парного молока, добавляют подготовленный желатин с сахаром и размешивают до остывания массы. Остывшую массу выливают в форму и ставят в холодное место.

720. ВЕРШКИВКА

На 4 стакана сливок — 25 г желатина, 1 рюмку (70 г) портвейна или другого крепкого вина, 0,5 г ванилина, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Желатин размачивают в холодной воде, а потом растворяют в 3 ст. ложках теплой воды, добавляют портвейн, сахар, ванилин или толченую ваниль, доводят до кипения, процеживают и охлаждают.

Охлажденные сливки взбивают в пену и постепенно вливают в подготовленный сироп, начинающий густеть, хорошо вымешивают, выкладывают в форму и ставят в холодное место.

721. СЛИВКИ ВЗБИТЫЕ

На 2 стакана сливок — $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, ванильный сахар — по вкусу.

Охлажденные густые (35 %-ной жирности) сливки кладут в кастрюлю, взбивают в густую массу и смешивают с сахарной пудрой и ванильным сахаром.

722. СЛИВКИ ВЗБИТЫЕ С РИСОМ

На $\frac{1}{2}$ л сливок— $\frac{1}{2}$ стакана риса, 3 ст. ложки сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ палочки ванили, 1 л молока, щепотку соли.

Взбитые сливки (35 %-ной жирности) смешивают с сахарной пудрой, кладут в сваренный до готовности на молоке с добавлением соли и ванили рис, хорошо перемешивают, выкладывают на блюдо и вокруг риса кладут варенье.

723. СЛИВКИ ИЛИ СМЕТАНА, ВЗБИТЫЕ С КЛУБНИКОЙ И АПЕЛЬСИНОМ ИЛИ АНАНАСОМ*

На 1 кг сливок 35 %-ной жирности или сметаны (10 порций) — 500 г клубники, 250 г апельсинов или ананаса в сахаре.

Для консервирования: на 1 кг апельсинов или ананасов — 1 кг сахара-песка.

Хорошо охлажденные сливки 35 %-ной жирности или сметану взбивают до образования пышной массы.

Клубнику промывают кипяченой охлажденной водой, перебирают и удаляют плодоножки.

Взбитые сливки выпускают из конусного полиэтиленового мешочка в стеклянные креманки, в центре размещают половину ломтика апельсина или ананаса, консервированных в сахаре, а с обеих сторон его — целые ягоды клубники и все поливают сиропом, полученным при консервировании ломтиков апельсина или ананаса.

Для консервирования очищенные апельсины или ананас нарезают кружочками толщиной 3—4 мм, а затем кружочки ананаса разрезают пополам. Кружочки апельсина или ломтики ананаса укладывают в стеклянную банку слоем толщиной 2—3 см, засыпая каждый слой сахаром. Банку накрывают целлофаном, завязывают, оставляют на сутки при комнатной температуре, а потом ставят в холодильник или погреб для охлаждения.

724. ПЕННИК ИЗ СМЕТАНЫ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

На 2 стакана сметаны — 6 яиц, 2 ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{4}$ палочки ванили, 4 ст. ложки сахара.

Для взбитых сливок: 1 стакан сливок 35 %-ной жирности, 2 ст. ложки сахарной пудры.

* По рецепту мастера-повара В. А. Лотыша.

Сметану кладут в кастрюлю, взбивают венчиком в пену, добавляя во время взбивания яичные желтки, пшеничную просеянную муку, ваниль и сахар. В конце взбивания в эту массу добавляют взбитые в пену белки, выкладывают в форму, ставят в духовку и запекают. Пенник подают на стол со взбитыми сливками.

725. ПЕННИК ИЗ СМЕТАНЫ

На 2 стакана сметаны — 5 яиц, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сахара.

Смешанную с пшеничной мукой сметану кипятят на легком огне, все время помешивая, чтобы не пригорела. Загустевшую сметану охлаждают и смешивают с растертыми с сахаром в пену белками. Подготовленную массу выкладывают в смазанную холодным сливочным маслом сотейник и запекают в духовке. Пенник подают на стол с вареньем или сахарной пудрой.

726. ПЕННИК ШОКОЛАДНЫЙ НА МОЛОКЕ

На 3 стакана молока — по 4 ст. ложки картофельной или пшеничной муки, растертого шоколада и сахара, 1 ст. ложку сливочного масла в массу и 1 ст. ложку сливочного масла для смазывания формы, 6 яиц.

Растертый шоколад, картофельную или пшеничную муку кладут в кастрюлю, хорошо размешивают со сливочным маслом и разводят понемногу, помешивая, теплым молоком. Кастрюлю с массой ставят на легкий огонь и, помешивая, дают массе загустеть. После этого кастрюлю снимают с плиты, массу охлаждают, кладут растертые с 1 чайной ложкой сахара желтки и взбитые в пену белки, осторожно перемешивают, выкладывают в смазанную сливочным маслом форму и запекают в духовке в течение 20 минут при умеренной температуре. Пенник подают на стол со сливками.



НАПИТКИ

МЕД



С давних времен на Украине излюбленным напитком был мед, который приготавливали из натурального пчелиного меда путем варки его с водой и последующего брожения. Готовый мед наливали в бочки, которые хранились в погребах. На свадьбах мед был обычным угощением.

727. МЕД ДОМАШНИЙ

На 4 кг меда — 6 л воды, 50 г хмеля.

Мед разводят водой, дают несколько раз закипеть, кладут хмель и ставят в холодное место для брожения. Как только мед перебродит, его процеживают, разливают в бутылки и закупоривают пробками.

728. МЕД МЕЖИГОРСКИЙ

На 1½ кг меда — 6 л воды, 1 яичный белок, по 0,5 г имбиря, мускатного ореха, корицы, 2—3 гвоздики, 1 ст. ложку пивных дрожжей.

Мед, воду и яичный белок хорошо перемешивают и на легком огне варят 1 час. В начале варки в мед добавляют имбирь, мускатный орех, корицу и гвоздику. Когда уварится ¼ часть меда, а также всплывут наверх положенные в него специи, а мед делается прозрачным, его снимают с огня и охлаждают. После этого мед процеживают, переливают в бочонок, вливают в него свежие пивные дрожжи, накрывают толстой плотной

тканью и ставят в теплое место для брожения. Когда мед перебродит, бочонок плотно забивают, выносят в холодное место и держат там 7 месяцев, а потом разливают в бутылки, закупоривают пробками и хранят в холодном месте.

729 МЕД СТАРОСВЕТСКИЙ

На 8 кг меда — 18 л воды, 1—2 ст. ложки пивных дрожжей, 1 булку, 1 чайную ложку хмеля, 4 г кардамона, 1,5 г гвоздики.

Мед хорошо перемешивают с водой и кипятят на легком огне до тех пор, пока жидкость не выкипит наполовину. Потом мед снимают с огня, охлаждают, кладут в него намоченную в пивных дрожжах городскую булку, предварительно срезав с нее корку, добавляют хмель и ставят для брожения. В случае, если мед бродит не очень сильно, добавляют еще дрожжей. Через 1 час после того как мед начал бродить, вынимают булку, процеживают и вливают его в хороший крепкий бочонок. Сюда же кладут завязанные в редкое полотно кардамон, гвоздику, бочонок забивают плотно и ставят на 12 дней в холодное место (на лед, в холодильную камеру). После этого мед разливают в бутылки, закупоривают пробками, засмаливают и хранят в холодном месте. Через 2 месяца мед готов к употреблению.

730. МЕД КИЕВСКИЙ

На 3 кг меда — 6 л воды, 80 г хмеля, 1 чайную ложку чая, 1 стакан воды (для чайной эссенции).

Мед хорошо размешивают с водой, ставят на плиту и варят 3 часа с момента закипания. В посуду с медом кладут хмель, завязанный в мешочек из редкого полотна вместе с камнем для того, чтобы хмель не всплывал. Мед с хмелем варят еще 1 час и доливают посуду кипятком до предыдущего уровня. После доливания меду дают еще раз закипеть, снимают с огня и накрывают полотном. В теплом виде мед процеживают через редкое полотно в посуду, размер которой давал бы возможность оставить $\frac{1}{5}$ часть ее объема незаполненной, и ставят в теплое место (температура 20—22 °С).

Через 3 недели проверяют состояние брожения меда: если по шуму в посуде слышно, что мед продолжает бродить, его оставляют стоять дальше, а если мед прекратил брожение и чувствуется запах меда и крепость, в него вливают чайную эссенцию, приготовленную из хорошего чая и стакана кипятка, и осторожно процеживают. Процеженный мед разливают в бутылки, закупоривают пробками и пьют не раньше, как через полгода. Чем дольше стоит мед, тем он становится лучше.

КВАС

Квас готовят из черного хлеба, солодового экстракта, фруктово-ягодных соков с добавлением для брожения пекарских дрожжей, а для вкуса — мяты, цедры апельсина или лимона, а также сахара или меда. При большем количестве сахара квас медленнее сбраживается, чем при меньшем количестве. Однако при полном сбраживании квас, наливаемый в посуду, не пенится и теряет свои специфические особенности как освежающий напиток. Чтобы прекратить сбраживание, квас хранят в холодном помещении не более 2 недель.

Готовый к употреблению квас должен быть пенящимся, игристым и иметь приятный сладкий вкус. Его нужно крепко закупорить пробкой, обвязав ее петлей из шпагата или проволоки.

Квас, так же, как и всякий продукт молочнокислого брожения, исключительно благоприятно действует на органы пищеварения, убивая вредные бактерии. Он регулирует обмен веществ и функции центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, а также способствует повышению аппетита.

731. КВАС ЛИМОННО-МЕДОВЫЙ

На 8 ст. ложек меда — 3 л воды, 2—3 ст. ложки сахара, цедру и сок из 2 лимонов.

Воду кипятят, охлаждают ее до 60—70 °С, добавляют сахар, мед, нарезанную цедру лимонов, лимонный сок, хорошо размешивают и дают настояться в течение суток. После этого квас процеживают через марлю, разливают в бутылки, крепко их закупоривают и выносят в холодное место. Через 1—1,5 недели квас готов к употреблению.

732. КВАС СУХАРНЫЙ

На 1 кг ржаного хлеба — 25 г дрожжей, 200 г сахара, 25 г мяты, 50 г изюма.

Хлеб нарезают ломтиками и подсушивают в духовом шкафу так, чтобы он слегка поджарился и не пригорел. Затем сухари кладут в кастрюлю или бочонок, заливают кипятком (6—8 л), закрывают, дают постоять 3—4 часа, затем настой процеживают, кладут в него дрожжи, сахар и мяту, накрывают

салфеткой и в таком виде оставляют для брожения на 5—6 часов. Когда квас начнет пениться, его процеживают и разливают в бутылки, в которые предварительно кладут по несколько изюминок, и бутылки закупоривают. Пробки перед закупориванием предварительно размачивают в кипятке, чтобы они стали эластичнее, а после укупорки обвязывают горлышко бутылки шпагатом. Затем бутылки с квасом выносят в холодное место и оставляют там в лежачем положении. Через 2—3 дня квас будет готов к употреблению.

733. КВАС БРОВАРСКИЙ

На 1¹/₂ л пива — 12 л воды (кипятка), 600 г сахара, 200 г изюма, 1 лимон, 25 г дрожжей.

Пиво смешивают с кипятком, кладут в эту смесь сахар, изюм, сок из 1 лимона и цедру с половины лимона, накрывают толстой тканью и оставляют на 3—4 часа. В охлажденную смесь кладут дрожжи и ставят в теплое место. Когда квас забродит и сверху покроется пеной, его процеживают через марлю или густое сито, разливают в бутылки, кладя в каждую по 2—3 изюминки. Квас закупоривают пробками и завязывают шпагатом. Когда в бутылках появится пена, их выносят в холодное место. Через сутки квас готов к употреблению.

734. КВАС КЛЮКВЕННЫЙ

На 1 кг клюквы — 10 л кипяченой воды, 1 кг сахара, 20 г дрожжей, 150 г изюма.

Клюкву разминают, заливают ее кипяченой водой и процеживают. В процеженную жидкость всыпают сахар, вторично доводят до кипения, охлаждают, разводят дрожжи, кладут их в охлажденный квас и оставляют на сутки. Квас разливают в бутылки, кладя в каждую по 2—3 изюминки, закупоривают пробками и завязывают шпагатом или мягкой тонкой проволокой. Через 2—3 дня квас готов к употреблению.

735. КВАС ЛИМОННЫЙ

На 6 лимонов — 200 г изюма, 1¹/₂ кг сахара, 15 л кипяченой воды, 80 г дрожжей.

Изюм, сахар, лимоны, разрезанные на 8 частей, без косточек заливают кипяченой водой и охлаждают, после чего кладут дрожжи и оставляют на 8 часов. Потом квас процеживают, дают

ему немного постоять, разливают в бутылки, плотно закупоривают пробками, укрепляют проволокой и выносят в холодное место. Через 3—4 дня квас готов к употреблению.

736. КВАС ЗАПОРОЖСКИЙ

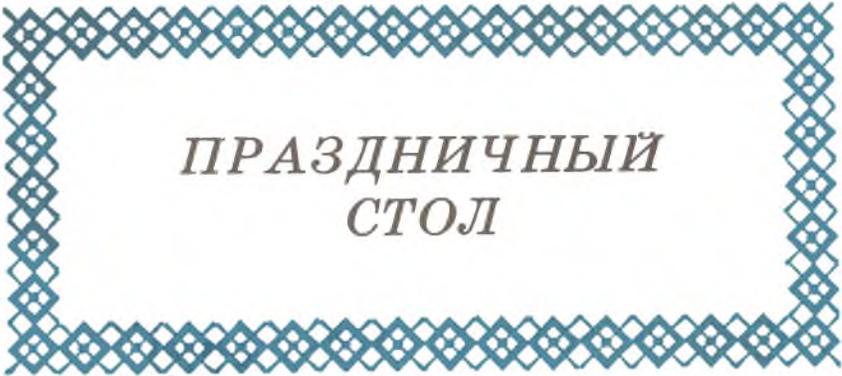
На 7 кг ржаных сухарей — 50 л воды (кипятка), 150 г сухих дрожжей, 1¹/₂ кг сахара, 1 лимон, 250 г изюма.

В бочонок наливают кипяток, кладут ржаные сухари, накрывают его чистой тканью и дают настояться в течение 8 часов. После этого чистый квас-сыровец сливают в другую посуду,вливают разведенные дрожжи, кладут сахар, лимон, нарезанный кружочками, без косточек и дают постоять еще 8 часов. После этого квас процеживают, разливают в бутылки, кладя в них по 2—3 изюминки, хорошо закупоривают пробками, завязывают проволокой, ставят в теплое место на 8—10 часов, пока не начнет бродить, а потом выносят в холодное место.

737. КВАС КАЗАЦКИЙ

На 1¹/₂ кг ржаных сухарей — 35 л воды (кипятка), 100 г дрожжей, 2 кг сахара, 1 лимон.

Ржаные сухари ошпаривают кипятком и содержимому дают настояться в течение 8 часов. Затем в 0,5 стакана сухарного настоя разводят дрожжи с 1 ст. ложкой муки и дают подойти. Настой ржаных сухарей процеживают через густое сито, кладут в него сахар, вливают дрожжи, размешивают, чтобы растворился сахар, и ставят в теплое место на 12 часов. После этого квас еще раз процеживают, разливают в бутылки, кладут туда по маленькому кусочку лимона с цедрой, закупоривают пробками, завязывают проволокой, оставляют на 2 часа, а потом выносят в холодное место.



ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

ПОДБОР БЛЮД ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА



Для праздничного стола выбирают более изысканные кушанья, которые красиво оформляют и подают на стол на общем блюде.

Некоторые молодые хозяйки чувствуют себя неуверенно, когда им нужно готовить больше, чем на 5—6 человек, и подчас обращаются за советами к опытным хозяйкам.

В настоящее время в ряде городов созданы специальные фирмы, которые не только обслуживают на дому всевозможные торжества, но и дают советы.

Для праздничного обеда или ужина хозяйка должна правильно составить меню, чтобы оно удовлетворило вкус всех приглашенных. К обеду можно подать:

- закуски рыбные, мясные, салаты, сыры;
- суп или бульон с пирожками;
- мясо жареное с гарниром;
- мороженое, фрукты или сладкое блюдо;
- кофе черный.

Нужно помнить, что не следует подавать одно за другим два блюда из мяса (буженина, говядина, телятина) или два блюда из филе птицы, их надо чередовать. Нельзя подавать один за другим соусы одного и того же вида. Вообще нельзя подавать одно за другим два кушанья, в которых есть одни и те же элементы. Горячую рыбу рекомендуется подавать после супа, холодную — до супа как закуску. После рыбы подают мясные холодные закуски — жареное холодное мясо

(ростбиф), буженину, телятину, кур жареных, язык отварной и другое. После рыбного горячего подают мясное жареное блюдо, а на гарнир — маринованные фрукты. Когда на праздничный стол подают три, четыре и более закусок, то их ставят одновременно.

Составляя праздничное меню, не забудьте о сезонных овощах для гарнира и обо всех других необходимых продуктах. Прежде чем начать приготовление кушаний уточните, к которому часу они должны быть готовы, чтобы рассчитать время. Готовое кушанье должно быть своевременно подано на стол, в противном случае его вкусовые достоинства ухудшаются.

Приготавливая блюдо, обратите внимание не только на его вкусовые свойства, но и на внешний вид. Красиво оформленное блюдо возбуждает аппетит, сосредоточивает внимание на предстоящей еде и улучшает усвоение пищи.

Большое значение для красивого оформления блюд имеет посуда, в которой они подаются. При оформлении блюд не следует употреблять предметы, которые не являются съедобными (кроме бумажных папильоток, которые предохраняют руки от загрязнения). Недопустимо употребление таких материалов, как фанера, парафин для украшения, сырое тесто. Не следует также употреблять искусственные красители.

Оформление блюд в большой степени зависит от правильного сочетания гарниров по цвету. В световом спектре цвета расположены в следующем порядке: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Чем ближе расположение цветов к указанной последовательности при оформлении блюда, тем они лучше гармонируют между собой.

Используйте гармонию контрастов. Например, при оформлении судака или осетрины с маслом гарниры можно разложить вокруг рыбы в следующем порядке: зеленый цвет (горошек с маслом), желтый (картофель), оранжевый (морковь), красный (перец, помидоры). Таким образом получим очень мягкий и приятный для глаза тон цветов, который можно оживить зелеными перьями лука и зеленью петрушки, а также ломтиками репчатого лука.

Другим способом — применением контрастных цветов — можно подчеркнуть разнообразие продуктов. При украшении салата вокруг него можно расположить гарниры букетами: красный (перец), зеленый (зеленый лук), фиолетовый (краснокочанная капуста), оранжевый (морковь).

Гармоническим сочетанием цветов является темно-коричневое жареное мясо, желто-золотистый жареный картофель, коричневый мясной сок или темный соус с луком. Свиную отбивную котлету можно загарнировать цветной капустой, зеленым горошком, морковью и украсить веточками петрушки и листьями салата, светлую вареную рыбу — белым отварным картофелем и светло-желтым соусом (судак по-польски).

Само собой разумеется, что все продукты должны гармонировать между собой не только по цвету, но и, прежде всего, по вкусу: темно-красные соусы гармонируют по вкусу и цвету с жареным мясом; розовый томатный и белый соусы — с рыбой; белые соусы — с домашней птицей.

Овощные гарниры можно расположить в последовательности своеобразного спектрального круга: краснокочанная капуста, красный редис, красные помидоры, раки, морковь, лимон, зеленый горошек, зеленая петрушка, зеленый лук, огурцы, маслины, листья квашеной капусты, фиолетовый лук, краснокочанная капуста, баклажаны, красно-фиолетовая свекла. В этом замкнутом круге цвета постепенно переходят один в другой, создавая своеобразную цветовую гамму.

Не менее важным является сочетание продуктов по форме. Обычно выбирают гарниры примерно сходной формы и величины. Так, гарнирам для холодных блюд придают форму букета: зеленый нарезанный лук, морковь и картофель, нарезанные мелкими кубиками, шариками, кружками. К крупным и порционным кускам мяса, птицы обычно подают крупно нарезанные овощи или овощи в форме груш, бочоночков, орешков.

Ошибаются те, кто думает, что красивое оформление необходимо только в ресторанах или на банкетах. Необходимо оформлять красиво все блюда, но для большого количества людей блюдо должно быть более простым, скромным и значительно менее трудоемким по оформлению.

При украшении блюд строго соблюдайте все правила санитарии, так как этот этап является заключительным и продукт не подлежит дальнейшей тепловой обработке. Особенно внимательно оформляйте холодные блюда и закуски. Холодные блюда и закуски, поданные на стол, должны привлечь внимание гостей, возбудить аппетит.

Чтобы выделить основной продукт, его поднимают на уровень гарнира, помещая на жареные хлебные крутоны. На крутонах подают филе, натуральные котлеты, филе дичи и домашней птицы, тушеного судака под белым соусом.

Некоторые блюда (рыбное филе под соусом и другие) запекают в раковинах мидий (кокилях) и подают в них на стол. Очень красивые рисунки можно сделать вокруг запеченных блюд, выпуская картофельное пюре из кондитерского мешка через различные наконечники.

Сладкие блюда очень украшают стол. Продукты, входящие в состав сладких блюд, дают возможность создать красивые по форме и цвету композиции.

Очень красивый контраст дают взбитые сливки с ярко-красной земляникой, малиной, вишнями. Фруктовое желе, фруктовые кремы и муссы наливают в фигурные формы. Красивые сочетания можно получить, заливая формы небольшим количеством различных по цвету желе. Если нарезать хорошо за-

стывшее желе различных цветов (земляничное, яблочное, апельсиновое и малиновое) на маленькие фигурки, положить эту разноцветную смесь в форму и залить ее бесцветным или бледно-желтым желе, можно получить очень эффектное желе-мозаику.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Посуда, приборы и цветы. Красивая сервировка стола во многом зависит от выбора столовой посуды, Особое внимание посуде уделяет хозяйка при сервировке праздничного стола.

Умело подобранная и правильно расставленная посуда с красиво оформленными и вкусно приготовленными блюдами создает общую композицию стола.

Ежедневно используют мелкие тарелки: закусочные, пирожковые, для вторых блюд (большого размера) и десертные; глубокие тарелки — для первых блюд; чашки и стаканы — для чая, кофе, компота; чайник для заварки, молочник, масленку, хлебницу, солонку.

Для праздничного стола потребуется больше посуды. Это и фарфоро-фаянсовая, и металлическая, и стеклянная, и хрустальная посуда, и подставки для тортов, вазы для конфет, пирожных, печенья и других сладостей.

Кроме закусочной, мелкой для вторых блюд и глубокой для супов тарелок, для праздничного стола нужны салатницы, селедочницы, супники, овальные, круглые и десертные блюда. Овальные блюда предназначаются для рыбы заливной или под маринадом, круглые — для вторых блюд (домашнее жаркое); фужеры или тонкие стаканы — для воды, сока, пива; рюмки — для водки, вина, коньяка. Коньячная рюмка наименьшей вместимости — не более 25 г.

Из столовых приборов для праздничного стола подают две вилки и два ножа; один из приборов — закусочный. Для раскладывания в тарелки салатов, маринованных овощей, фруктов подают гарнирные ложки; холодца и заливной рыбы — металлические лопаточки; сладких блюд и напитков — нож для нарезания торта, кондитерские лопаточки.

Особое внимание уделяют посуде при сервировке чайного и кофейного праздничных столов. При этом используют специальную фарфоровую и стеклянную посуду (чашки с блюдцами, чайники, кофейники, розетки для сахара, варенья), а также приборы (чайные или кофейные ложечки, щипцы для сахара).

Украшение праздничного стола — фруктовые вазы и вазы для сладких блюд из прозрачного или цветного стекла, хрусталя.

Цветы — также важный элемент сервировки стола. Их не должно быть много, но они должны быть свежими и не очень большими. Лучше всего смотрятся гвоздики, розы, тюльпаны.

Правила сервировки. Вкусовые достоинства блюд дополняются красивой сервировкой стола, создающей хорошее настроение. Стол не следует сервировать и украшать задолго до начала обеда или ужина, потому что блюда и цветы теряют свою свежесть и аромат.

Стол накрывают хорошо выглаженной белой скатертью. Средняя заглаженная складка скатерти должна проходить через центр стола. Под скатерть рекомендуется подложить фланель или какую-нибудь другую тяжелую мягкую ткань: скатерть ляжет ровнее, стук тарелок и приборов смягчится. Скатерть, которой накрывают стол, должна гармонировать с салфетками, приборами, тарелками и стеклянной посудой.

Для каждого члена семьи и гостя ставят мелкую тарелку, на нее закусочную, а с левой стороны от нее — пирожковую. Справа от каждой мелкой тарелки кладут ложку и нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки), слева — вилку. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной вверх.

Салфетки из ткани, сложенные треугольником или колпачком, кладут на закусочную тарелку.

Бумажные салфетки укладывают в специальную подставку.

Возле каждого прибора ставят рюмки для водки, вина и фужер для воды и сока. Цветы в вазах размещают посередине стола в двух-трех местах.

У обеденного стола около места хозяйки можно поставить столик, на котором удобно поместить емкость с супом, чистые тарелки для супа.

Если за столом сидят пять-шесть человек, хозяин или хозяйка могут свободно передавать гостю тарелку с жарким, рыбой. При большом числе обедающих блюда удобнее разносить. Нужно помнить: когда вы разносите кушанье, уже разложенное на тарелки, подавайте его гостю с правой стороны; если кушанье подается на блюде и гость сам должен положить его себе на тарелку, подходите к гостю с левой стороны. При сервировке ужина, состоящего в основном из холодных блюд, их можно сразу поставить на стол (если, конечно, позволяют его размеры).

Приблизительно в центре стола помещают блюдо с жарким, справа и слева от него — блюдо с рыбой и другими закусками. Между блюдами располагают бутылки с винами и кувшины с соками. Соусники с подливой ставят в нескольких местах, в зависимости от величины стола и числа гостей. Из столовых приборов кладут нож и вилку. Если приготовлен бульон, то его подают в бульонных чашках; на десертное блюдо кладут ложку для бульона.

Вечерний чай (иногда заменяющий ужин) сервируют несколько иначе. Стол накрывают цветной скатертью. Самовар или чайник с кипятком ставят на маленький столик (подсобный), вплотную придвинутый к краю стола, у которого сидит хозяйка, разливающая чай; здесь же располагают чайную посуду. В центре стола ставят вазы с вареньем, конфетами, печеньем, возле них — розетки с нарезанным лимоном, сахар и розетки для варенья. Можно подать (в бутылках!) коньяк и десертное вино.

Если чай заменяет легкий ужин, то на стол подают ветчину, сыр, холодное мясо, сливочное масло.

Графины с фруктовыми и ягодными соками, вино или коньяк размещают равномерно по всему столу. Для каждого члена семьи или гостя ставят тарелку, на нее кладут вилку, а справа — нож.

Каждый может в том или ином случае сервировать стол по своему вкусу.

ПОДАЧА ВИН И ВОДОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ



Подбор вин и порядок их подачи определяются очередностью потребления закусок и блюд, предусмотренных меню. Так, к закускам подают водку и настойки в графинах. Наливают водку и настойку в водочные рюмки вместимостью не более 50 г.

К супам подают крепкие виноградные вина: портвейн, мадеру, херес; наливают такие вина в мадерные рюмки вместимостью 75 г.

К рыбным блюдам подают белые сухие вина: рислинг, кахетинское; обычно их охлаждают до 8—10 °С, наливают в цветные рюмки емкостью 100 г.

К мясным блюдам подают слегка подогретые красные сухие вина: каберне, шамхор; наливают в рюмки вместимостью 100—125 г. К птице и дичи — красное сухое вино или шампанское. Красное вино наливают в рюмки.

К овощам и зелени подают десертные вина: мускат, токай и другие. Наливают такие вина в мадерные рюмки.

К черному кофе подают коньяки или ликеры, к сладкому, фруктам — шампанское и десертные вина. Коньяки и ликеры обычной марки подают в графинах, а выдержанные — в оригинальной упаковке.

Любое вино подают после того, как на стол поставлены закуски, соответствующие блюда и фрукты. Наливать вина и другие напитки нужно, подходя к гостю с правой стороны. Наполнять виноградным вином рюмки или бокалы следует по «ленточку», которая есть на некоторых рюмках и бокалах.

К коньяку (без кофе) рекомендуется дополнительно подать лимонную воду или лимон, нарезанный тонкими ломтиками, и сахар.

На праздничном обеде шампанское является незаменимым вином. Его можно подать к отдельным блюдам (например, к жареной дичи), но особенно рекомендуется оно к сладким блюдам и фруктам.

Шампанское может быть подано и вне обеда или ужина. В этом случае можно предложить фрукты, шоколад, жареный миндаль, фисташки или другие орехи, мороженое, а также сыр, нарезанный тонкими ломтиками.

В начале обеда или ужина рекомендуется сухое или полусухое шампанское, к сладким блюдам, фруктам и другому десерту — полусладкое или сладкое. Шампанское надо подавать охлажденным до 5—8 °С. При такой температуре наиболее ярко и полно выявляются вкусовые достоинства вина. В неохлажденном шампанском слишком бурно выделяется углекислый газ, вследствие чего сокращается время игры вина в бокале. Надо следить за тем, чтобы вино не заморозилось, так как при этом оно теряет свои вкусовые достоинства.

Охлажденное шампанское для поддержания температуры помещают в ведерко-холодильник с мелко наколотым льдом; бутылку сверху обертывают салфеткой. Чтобы не загромождать обеденный стол, особенно если он небольших размеров, ведерко с шампанским рекомендуется ставить на подсобный столик, придвинутый к обеденному столу.

Шампанское наливают в высокие бокалы, имеющие форму правильного узкого конуса, вместимостью 100—125 г. Можно пользоваться и бокалами в форме высокой вазочки с заостренным дном. Очень хороши также высокие бокалы в форме груши вместимостью 175—200 г. После того как шампанское разлито в бокалы, бутылку с оставшимся вином снова следует поставить в ведерко-холодильник, а салфетку свернуть колпачком в виде конуса и надеть на горлышко. Оставлять вино надолго в бокале или открытой бутылке не следует, так как газ улетучивается, «игра» шампанского ослабевает.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	6
СУПЫ	
<i>Бульоны для приготовления супов</i>	11
<i>Прозрачные супы</i>	14
<i>Заправочные и холодные супы</i>	17
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ	
<i>Закуски из сельди и хамсы. Рыбные салаты</i>	62
<i>Закуски и блюда из карпа, леща, карася и прочих рыб</i>	66
<i>Блюда из трески с пресным творогом</i>	84
БЛЮДА ИЗ МЯСА	
<i>Блюда из отварной, тушеной и запеченной говядины</i>	89
<i>Блюда из жареной говядины</i>	100
<i>Блюда из мясной котлетной массы и натурального фарша</i>	103
<i>Блюда из телятины</i>	113
<i>Блюда из баранины</i>	117
<i>Блюда из свинины</i>	122
<i>Блюда из домашней птицы и дичи</i>	134
<i>Блюда из крольчатины и зайчатины</i>	147
<i>Блюда из субпродуктов</i>	151
БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ	
<i>Блюда из картофеля</i>	172
<i>Блюда из капусты</i>	182
<i>Блюда из моркови и свеклы</i>	195
<i>Блюда из помидоров, огурцов, салата и лука</i>	202
<i>Блюда из баклажанов и перца</i>	210
<i>Блюда из кабачков</i>	216
<i>Блюда из тыквы</i>	218
<i>Блюда из редиса и редьки</i>	221
<i>Блюда из шпината, щавеля, ревеня и спаржи</i>	223
<i>Блюда из грибов</i>	227
БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ	
<i>Блюда из свежих (зеленых) бобовых</i>	232
<i>Блюда из сухих бобовых</i>	234

БЛЮДА ИЗ КРУП

<i>Блюда из гречневой крупы</i>	239
<i>Блюда из пшеничной крупы</i>	240
<i>Блюда из риса и пшена</i>	242
<i>Блюда из овсяной, ячневой и перловой круп</i>	246

БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗЫ

<i>Блюда из свежей кукурузы</i>	249
<i>Блюда из кукурузной муки</i>	252
<i>Блюда из кукурузной крупы</i>	254

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ И МУКИ

<i>Макаронные изделия</i>	257
<i>Вареники</i>	261
<i>Галушки и пампушки</i>	268
<i>Блины и блинчики</i>	272

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА	279
СОУСЫ	289

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

<i>Изделия из дрожжевого теста</i>	297
<i>Изделия из бездрожжевого теста</i>	302

СЛАДКИЕ БЛЮДА

<i>Сладкие блюда из фруктов и ягод</i>	308
<i>Сладкие блюда из молочных продуктов</i>	316

НАПИТКИ

<i>Мед</i>	321
<i>Квас</i>	323

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

<i>Подбор блюд для праздничного стола</i>	326
<i>Сервировка стола</i>	329
<i>Подача вин и водочных изделий</i>	331

Издание для досуга

С е р и я:
«КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО НАРОДОВ МИРА»

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

Ответственный за выпуск Н. П. Ужик

Редактор А. Д. Мильская
Художественный редактор В. М. Мирошниченко
Технический редактор В. Я. Козинченко
Фотограф Л. Б. Куликов
Блюда приготовила и оформила
М. В. Куликова

Сдано в набор 27.12.93. Подписано к печати 10.04.94. Формат 60×90¹/₁₆.

Бумага книжно-журнальная. Гарнитура. Академич. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 21,00. Усл. кр.-отт. 25,00. Уч.-изд. л. 20,50 + 1,5 (вкладки).

Тираж 50 000 экз. Заказ 4-11. Цена договорная.

СП «Каравелла»; ИПО «Лианда»

Харьковская книжная фабрика «Глобус»
310012 Харьков, ул. Энгельса, 11.





КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО НАРОДОВ МИРА

ПОЛЬША



ФРАНЦИЯ



УКРАИНА



РОССИЯ



БОЛГАРИЯ



МАГРИБ



ИСПАНИЯ



ИЗРАИЛЬ



АНГЛИЯ



ИТАЛИЯ



США



КИТАЙ

