

Домашняя кулинария

100

лучших блюд
быстрого

приготовления



Домашняя кулинария



меню блюд быстрого приготовления

МУЛЬТИПРЕСС

2007

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга для тех, кто живет в ногу со временем, кто не желает проводить полжизни на кухне, а хочет готовить разнообразные блюда быстро, вкусно и с фантазией. Рецепты в ней даны с учетом того, что на приготовление блюд для завтрака вы затратите от 10 до 20 минут; для обеда — 45–60 минут, для ужина — 20–25 минут. Но это время во многом будет зависеть и от вас, если вы подойдете к процессу приготовления блюд рационально: будете одновременно готовить несколько блюд, овощи для салатов или окрошки сварите накануне, рыбу купите уже почищенную и выпотрошенную... Иногда можно воспользоваться рецептами вкусных и питательных бутербродов, тостов, которые в сочетании с чашкой крепкого чая или ароматного кофе всегда выручат вас.

При составлении рецептов блюд учитывались простота приготовления пищи, использование здоровых исходных продуктов и их оптимальное для организма сочетание. Однако следует иметь в виду, что слепое копирование рецептов — не всегда лучший способ сэкономить время и сохранить здоровье. Любой кулинар рано или поздно приходит к выводу о необходимости импровизировать: бывает так, что нет под рукой какого-либо компонента или хочется разнообразия, не хватает времени и т. п. Именно поэтому и приведены в Приложении рецепты блюд, которыми вы всегда можете воспользоваться в ваших импровизациях.

В книге представлены рецепты приготовления разнообразных супов, салатов, всевозможных десертов, блюд из растительных продуктов, рыбы, мяса, птицы, яиц. Они помогут тем, у кого время расчитано по минутам, полноценно вести домашнее хозяйство.

Здесь приведены 100 меню — повседневных и праздничных. Каждое из них состоит из нескольких блюд, подают их в предлагаемом порядке. Прежде всего — закуску, затем суп, далее рыбное или мясное блюдо, птицу. Напоследок предлагают десерт. Вы можете варьировать и менять блюда из разных меню, выбирая те, которые вам наиболее подходят.

Удачи вам и приятного аппетита!

БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ



№ 1

- *Салат из петрушки и зеленого лука*
- *Каша манная с клюквой*
- *Бутерброды с телятиной*
- *Кофе с молоком*

Салат из петрушки и зеленого лука

2 пучка петрушки, 4–5 стеблей зеленого лука или 1 головка репчатого лука, 1 лимон, соль, 2–3 столовые ложки растительного масла.

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

Каша манная с клюквой

50 г манной крупы, 100 г клюквы, 165 мл воды, 40 г сахара.

Клюкву промыть, отжать сок, мезгу залить водой и прокипятить. В этот отвар добавить сахар, довести до кипения, влить сок клюквы. Когда сироп закипит, всыпать манную крупу и заварить кашу. Готовую кашу вылить на эмалированный противень, охладить, нарезать на порции, посыпать сахаром.

Бутерброды с телятиной

Белый хлеб, сливочное масло, жареная телятина, твердый сыр.

Хлеб нарезать ломтиками и смазать с двух сторон размягченным маслом. На каждый ломтик положить кусочек телятины, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Кофе с молоком

400 мл крепкого кофе, 500 мл молока, сахар.

Горячее молоко смешать с крепким свежесваренным горячим кофе, добавить по вкусу сахар и размешать.

№ 2

- *Салат из свеклы с чесноком*
- *Яичница-глазунья*
- *Булочка с маслом и сыром*
- *Кофе с лимонным соком*

Салат из свеклы с чесноком

1 свекла, 2–4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Свеклу вымыть, отварить (можно сырую), очистить, натереть на крупной терке, посолить по вкусу, добавить тертый чеснок, залить сметаной и перемешать.

Яичница-глазунья

2 яйца, 10 г сливочного масла, соль, зелень петрушки.

Вылить содержимое яиц на тарелку, стараясь не прорвать оболочку желтка. Масло растопить на небольшой сковороде, осторожно выпустить оба яйца, присыпать их солью и поставить сковороду с яичницей на 3–4 минуты в духовку или, накрыв ее крышкой, продолжать жарить на плите. Как только белок яйца слегка загустеет и станет молочно-белым, яичницу снять с огня и тотчас же, посыпав измельченной зеленью петрушки, подать на стол.

Булочка с маслом и сыром

1 бутербродная булочка, 2 ломтика твердого сыра, 2 чайные ложки сливочного масла, зелень петрушки.

Булочку разрезать по горизонтали на две части, каждую часть смазать растертым сливочным маслом, положить на него ломтик сыра и украсить веточками петрушки.

Кофе с лимонным соком

Черный кофе, лимонный сок, сахар.

Сварить черный кофе и разлить его в чашки. Затем в каждую чашку влить 1 чайную ложку лимонного сока и положить 1 чайную ложку сахарного песка.

№ 3

- *Редис со сливочным маслом*
- *Отварные макароны с сыром*
- *Булочка с маслом и петрушкой*
- *Чай с черным перцем и медом*

Редис со сливочным маслом

120 г редиса, 30 г сливочного масла, соль.

Белый редис очистить от кожицы и излишней зелени, оставив несколько веточек. С красного редиса кожицу не снимать, а надрезать ее в виде лепестков, придав форму розочки.

Подготовленный редис положить на 20 минут в холодную воду.

Можно подать и в салатнице с мелко наколотым пищевым льдом. Отдельно на розетке подать кусочек сливочного масла и соль.

Отварные макароны с сыром

250 г макарон, ½ стакана тертого неострого сыра, ½ стакана молочного соуса, соль.

Макароны опустить в кипящую воду и после того, как она вновь закипит, откинуть на дуршлаг, быстро промыть холодной водой, снова положить в кастрюлю, залить кипятком и, осторожно помешивая вилкой, варить на легком огне до мягкости. После этого смешать их с молочным соусом, выложить на горячее блюдо и посыпать тертым сыром.

Молочный соус

2 стакана молока, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Муку обжарить в сливочном масле, затем, непрерывно помешивая, развести ее горячим молоком, добавить по вкусу соль и прокипятить в течение 5–7 минут.

Булочка с маслом и петрушкой

1 бутербродная булочка, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Булочку разрезать по горизонтали пополам. Масло размягчить и добавить к нему по вкусу соль. Зелень петрушки мелко нарубить, соединить со сливочным маслом, хорошо перемешать и нанести равномерным слоем на обе половинки булочки.

Чай с черным перцем и медом

1 чайная ложка сухого чая, 2–3 горошины черного перца, 2 чайные ложки меда, вода.

Все ингредиенты сложить в фарфоровую чашку и заварить чай обычным образом, долив необходимое количество крутого кипятка.

№ 4

- *Салат зеленый со сметаной*
- *Омлет с грибами, луком и сыром*
- *Бутерброды с маслом и хреном*
- *Утренний напиток*

Салат зеленый со сметаной

300 г зеленого салата, ½ стакана сметаны, зеленый лук, укроп, соль.

Салат перебрать, промыть, листья разрезать на крупные части, посолить по вкусу, положить в салатник, залить сметаной и осторожно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать мелко рубленой зеленью укропа и шинкованным зеленым луком.

Омлет с грибами, луком и сыром

4 яйца, ½ стакана молока, 200 г свежих грибов (вешенки или шампиньонов), 1 большая луковица, 50 г сыра, 3–4 столовые ложки рафинированного растительного масла, соль, зелень.

На растительном рафинированном масле поджарить на одной сковороде сначала нарезанные кубиками грибы, а затем нарезанную полукольцами луковицу. Все хорошо перемешать, посолить, залить омлетной массой, приготовленной из яиц, взбитых с подсоленным молоком. Когда омлет загустеет, сверху посыпать натертым на терке сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Бутерброды с маслом и хреном

2 ломтика ржаного хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, 10 г корня хрена, соль.

Корень хрена очистить и измельчить на терке с мелкими отверстиями. К размягченному маслу добавить по вкусу соль, тертый хрен, тщательно перемешать и нанести тонким слоем на ломтики хлеба.

Утренний напиток

Черный кофе, черный чай, сахар.

Приготовить крепкий кофе и крепкий настой чая. Оба напитка смешать в равных долях и разлить в чашки. Сахар подать отдельно и добавить по вкусу.

№ 5

- *Зеленый лук со сметаной*
- *Омлет*
- *Булочки из тертого картофеля с творогом*
- *Молоко с фруктовым сиропом*

Зеленый лук со сметаной

120 г зеленого лука, 30 г сметаны, соль.

Зеленый лук перебрать, промыть, нашинковать, выложить в тарелку, посолить по вкусу и полить сметаной. В этот салат можно по желанию добавить половину вареного яйца, предварительно мелко порубив его.

Омлет

2 яйца, 30 мл молока, 10 г сливочного масла, соль.

Сырые яйца разбить, вылить в глубокую тарелку, добавить холодное молоко, посолить по вкусу и взбить так, чтобы получилась однородная масса. Эту массу вылить на сковороду с разогретым маслом и жарить, все время помешивая, на сильном огне. Когда яичная масса равномерно загустеет и с нижней стороны слегка поджарится, приподнять ее с одного конца ножом и сложить вдвое. Готовый омлет переложить на подогретую тарелку.

Булочки из тертого картофеля с творогом

250 г картофеля, 250 г творога, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливок, 30 г сливочного масла, соль.

Картофель очистить, натереть, слегка отжать и тщательно размять с творогом, яйцом и сливками, добавив по вкусу соль. Из полученной однородной массы сформовать круглые булочки, положить их на противень, смазанный маслом, и испечь в духовке (в течение 30 минут) до образования золотистой корочки. При подаче полить разогретым маслом.

Молоко с фруктовым сиропом

150 мл молока, 30 г малинового сиропа, 10 г лимонного сиропа.

В стеклянный стакан или фарфоровую чашку влить малиновый и лимонный сиропы, влить горячее молоко, размешать.

№ 6

- *Творожная масса с морской капустой*
- *Сельдь рубленая*
- *Каша из пшеничной муки*
- *Бутерброды с икрой из брынзы и помидоров*
- *Чайный лимонад*

Творожная масса с морской капустой

800–900 г пастеризованного творога, 100–150 г вареной морской капусты, 150–200 г сахарного песка (или сахарной пудры).

Творог протереть сквозь сито и хорошо перемешать с измельченной вареной охлажденной морской капустой и сахаром (или сахарной пудрой).

Сахарную пудру перед использованием следует просеять сквозь сито.

Сельдь рубленая

100 г филе соленой сельди, 50 г сливочного масла, 2 вареных яйца, 100 г соленых огурцов, 40 г зеленого лука, зелень.

Вымоченное филе сельди измельчить на мясорубке, хорошо растереть с яичными желтками, добавить размягченное масло, мелко шинкованный зеленый лук и еще раз тщательно растереть вместе. Полученную массу выложить в селедочницу и гарнировать рубленым яичным белком, нарезанными огурцами и зеленью.

Каша из пшеничной муки

1 стакан (с горкой) пшеничной муки, 100 г шпика, 1,5 л воды, соль.
Для поливки: шпик, репчатый лук.

Шпик нарезать мелкими кубиками, обжарить, добавить 1 л воды, соль. Когда вода закипит, постепенно добавить разведенную в оставшейся воде муку. Варить 15 минут на слабом огне, помешивая деревянной ложкой. Готовую кашу выложить в миску и сверху залить шпиком, поджаренным с луком.

Бутерброды с икрой из брынзы и помидоров

Белый хлеб, 250 г брынзы, 1–2 помидора, 1 головка репчатого лука, сок $\frac{1}{4}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 1 стручок печеного сладкого перца, черный и красный перец по вкусу.

Брынзу хорошо растереть деревянной ложкой с очищенными и мелко нарезанными помидорами, натертым на мелкой терке луком, лимонным соком, подсолнечным маслом и стручком мелко нарезанного печеного перца. Добавив черный и красный молотый перец, хорошо размешать и полученной икрой намазать ломтики хлеба.

Чайный лимонад

Чай заваренный, 10 г лимонного сиропа, 10 г ежевичного (или малинового) сиропа, 20 г натурального меда, 1 ломтик лимона.

В стеклянном стакане или чайной чашке смешать оба вида сиропа с медом, долить крепким горячим чаем и положить ломтик лимона.

№ 7

- *Вареные яйца с колбасой*
- *Каша перловая со сливочным маслом и молоком*
- *Оладьи из квашеной капусты*
- *Кофе молочный*

Вареные яйца с колбасой

2 сваренных всмятку яйца, 1 сырое яйцо, ½ стакана молока, 2 ломтика телячьей или другой вареной колбасы, 1 ломтик нежирной ветчины, 2 кусочка (величиной с грецкий орех) брынзы, 2 маслины, черный перец, соль.

Колбасу и ветчину мелко нарезать, смешать с сырым яйцом, посолить по вкусу и распределить поровну в 2 стакана из огнеупорного стекла. Сырое яйцо взбить с молоком и щепоткой соли и влить поровну в оба стакана. Стаканы поставить на водяную баню приблизительно на 25 минут. Перед подачей на стол посыпать каждую порцию небольшим количеством натертой брынзы, а посередине положить маслину (без косточки). Яйца подать с подсушенным хлебом как самостоятельное блюдо.

Каша перловая со сливочным маслом и молоком

140 г перловой крупы, 20–30 г сливочного масла, 2 стакана молока, соль.

Перловую крупу тщательно промыть, залить кипятком и варить на небольшом огне, перемешивая деревянной ложкой, чтобы каша не подгорела. Солить следует тогда, когда каша будет почти готова, тогда она получится рассыпчатой и мягкой. Подать со сливочным маслом и молоком.

Оладьи из квашеной капусты

200 г квашеной капусты, 500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, тмин, перец, соль.

Квашеную капусту потушить в небольшом количестве бульона до полуготовности, слегка отжать и смешать с натертым на мелкой тер-

ке сырым картофелем, предварительно нарезанным и поджаренным луком и сырым яйцом, добавив по вкусу тмин, перец и соль. Всю массу хорошо перемешать и выпечь на сковороде с растительным маслом оладьи.

Кофе молочный

3–4 столовые ложки молотого ячменного кофе (или кофейного напитка), 0,5 л воды, 0,5 л молока, сахар.

Кофе залить крутым кипятком, добавить молоко, довести до кипения и дать настояться. Подать горячим с сахаром.

№ 8

- *Салат фруктово-овощной*
- *Капустные рулетки*
- *Каша овсяная «Геркулес»*
- *Кофе с медом*

Салат фруктово-овощной

100 г свежих огурцов, 75 г моркови, 100 г яблок, 50 г листьев зеленого салата, 75 г свежих помидоров, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны; сок $\frac{1}{8}$ лимона, сахар, соль.

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листья салата — на 3–4 части. Все вместе перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок и по вкусу сахар и соль.

Салат выложить в салатник и сверху украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Капустные рулетки

Небольшой кочан капусты, омлет, мясной фарш, сметанный соус.

Кочан капусты, удалив кочерыжку, положить в горячую воду и отварить до полуготовности. Затем разобрать его на листья и слегка отбить черешки. На капустные листья положить омлет, на него — слой мясного фарша и свернуть рулетки.

Уложить рулетки на противень, залить сметанным соусом и тушить до готовности.

Подать рулетки с соусом, в котором они тушились.

Каша овсяная «Геркулес»

1 стакан крупы «Геркулес», 250 мл воды, 10 г сахара, 20 г сливочного масла, соль.

Воду довести до кипения, посолить, добавить сахар, засыпать крупу и варить, помешивая, при слабом кипении в течение 15–20 минут. Подавать кашу горячей с кусочком сливочного масла.

Кофе с медом

30 г кофе, 200 мл воды, 40 г меда.

Воду и мед смешать в кофейнике, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить кофе и, непрерывно помешивая, вновь довести до кипения. Готовый напиток разлить в кофейные чашки.

№ 9

- *Салат из краснокочанной капусты*
- *Бутерброд с яйцом*
- *Утреннее печенье*
- *Кофе особый*

Салат из краснокочанной капусты

1 головка краснокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, ½ чайной ложки соли, 4 столовые ложки фруктового уксуса.

Капусту нарезать соломкой, посыпать солью, полить половиной уксуса и поставить томиться в духовку на 30 минут. После этого жидкость отцедить, капусту заправить мелко нарезанным луком, слегка посолить и добавить оставшийся уксус. Обработанная таким образом капуста будет нежной и останется красной.

Бутерброд с яйцом

1 сваренное вкрутую яйцо, 1 чайная ложка растертого и подсоленного сливочного масла, ломтик хлеба, молотый сладкий красный перец.

Желток и белок сваренного вкрутую яйца мелко нарубить и смешать. Сверху положить намазанный маслом ломтик хлеба (намазанной стороной вниз), слегка придавить, снова перевернуть и посыпать красным перцем и солью.

Утреннее печенье

150 г сметаны, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, ½ чайной ложки соли, мука.

Из сметаны, яйца, масла, соли и соответствующего количества муки замесить довольно крутое тесто, раскатать его в тонкую большую лепешку, вырезать разные фигурки и обжарить их в кипящем масле с обеих сторон. Подать горячими к кофе.

Кофе особый

10 г кофе, 100 мл воды, 10 г сахара, 50 мл красного вина.

В кофейную чашку налить свежесваренный горячий черный кофе, добавить вино, положить сахар и размешать.

№ 10

- *Салат из хрена и яиц со сметаной*
- *Каша селянская*
- *Бутерброды горячие с колбасой и сыром*
- *Кофе ржаной*

Салат из хрена и яиц со сметаной

120 г хрена, 3 яйца, ½ стакана сметаны, сахар, лимонный сок (или уксус), соль.

Корень хрена хорошо промыть и натереть на терке. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, измельчить, после чего растереть их со сметаной, смешать с хреном и заправить по вкусу сахаром, лимонным соком (или уксусом) и солью. Подать с вареной колбасой и хлебом.

Каша селянская

3 стакана гречневой каши, 300 г жареной печени, 1 головка репчатого лука, 2½ столовой ложки сливочного масла, 2 яйца, 200–300 г шпика, соль.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить масло, пропущенную через мясорубку жареную печень, нашинкованный пассерованный лук, сваренные вкрутую мелко рубленные яйца, посолить и перемешать. В глубокую сковороду уложить отбитый шпик, на него — кашу,

сверху прикрыть шпиком. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

Бутерброды горячие с колбасой и сыром

8 ломтиков пшеничного хлеба, 2 яйца, соль, 1 ст. ложка кетчупа или красnodарского соуса, 8 ломтиков колбасы, 8 ломтиков сыра, 4 ст. ложки растительного рафинированного масла.

Ломтики хлеба обмакнуть во взбитые, подсоленные яйца, обжарить на масле с двух сторон, намазать кетчупом, положить сверху ломтик колбасы, а на него — ломтик сыра. Можно подавать и горячими и холодными.

Кофе ржаной

Крупные зерна ржи поджарить в жаровне и смолоть в кофемолке. На 1 чашку взять 2–3 полные чайные ложки ржаного кофе, залить кипятком, прокипятить и заправить молоком или сливками, процедив через сито.

№ 11

- *Салат из помидоров и огурцов со сметаной*
- *Тыква запеченная*
- *Тминные лепешки*
- *Чай липовый (ромашковый)*

Салат из помидоров и огурцов со сметаной

200 г помидоров, 125 г свежих огурцов, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 100 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

Помидоры и огурцы промыть и вместе с луком нарезать кружками. Уложить в салатник рядами — помидоры и огурцы, перекладывая их луком, посолить по вкусу, залить сметаной, посыпать укропом и украсить зеленью петрушки.

Тыква запеченная

750 г тыквы, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 стакан молока, 2–3 столовые ложки молотых сухарей, 2–3 столовые ложки топленого сливочного масла, 2 стакана подсоленной воды, корица.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кусочками, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, переложить в кастрюлю, добавить сахар, горячее молоко, немного толченой корицы, хорошо перемешать, выложить полученную массу на смазанную топленым маслом и посыпанную сухарями сковороду, подровнять, сверху присыпать еще сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

При подаче на стол тыкву полить топленым маслом.

Тминные лепешки

200 г муки, 1 яйцо, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, тмин, соль.

Из указанных продуктов замесить тесто, добавив по вкусу тмин и соль, раскатать его очень тонко, рюмкой или выемкой вырезать кружки, середину каждого наколоть вилкой, положить кружки на противень, поставить в легкий жар, чтобы обсохли, затем вынуть и подать с чаем.

Чай липовый (ромашковый)

30 г сушеного липового цвета, 1 л воды, сахар или мед по вкусу.

Липовый цвет залить кипятком, дать настояться 10–15 минут и добавить по вкусу сахар или мед. Так же готовят и ромашковый чай.

№ 12

- *Творожный майонез*
- *Каша кукурузная со сметаной и корицей*
- *Медовые коржики*
- *Старинный немецкий напиток*

Творожный майонез

150 г нежирного творога, 100 г моркови, 20 г укропа, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Творог протереть сквозь сито и, постепенно добавляя растительное масло, взбить. Очищенную морковь натереть на мелкой терке, соединить с творогом, посолить по вкусу, размешать, выложить массу в салатник и посыпать рубленым укропом.

Каша кукурузная со сметаной и корицей

1½ стакана кукурузной крупы, 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 3½ столовые ложки сметаны, сахар, корица, соль.

Кукурузную крупу промыть, отцедить, всыпать в кипящее молоко, добавить сливочное масло, посолить по вкусу, помешать и варить под крышкой на слабом огне 20 минут. Когда молоко впитается в крупу, кашу еще раз помешать и поставить на 30 минут в разогретую духовку. Готовую кашу остудить, соединить со сметаной, взбитой с сахаром, посыпать корицей и подать на стол.

Медовые коржики

140 г муки второго сорта, 50 г меда, 50 г сахара, 1 яйцо, 15 г смальца, молотые корица и гвоздика, щепотка соли.

Из подогретого меда и остальных продуктов замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной в палец, формочками вырезать коржики, уложить их на смазанный маслом противень, сверху намазать поверхность изделий яичным желтком и испечь в разогретой духовке. Мягкие коржики снять с противня ножом, сложить на блюдо и накрыть полотенцем.

Старинный немецкий напиток

3 чайные ложки растворимого кофе, 30 г порошка какао, 3 яйца, 75 г сахара, 100 г сливок, 1 л молока.

Яйца взбить в пышную пену, добавив сахар, кофе, какао, сливки и, перемешивая, постепенно влить кипящее молоко. Подать горячим в маленьких чашечках.

№ 13

- *Салат из свежих огурцов*
- *Баклажаны, фаршированные брынзой*
- *Печень соевое*
- *Чай с пряностями и цитрусовым соком*

Салат из свежих огурцов

300–400 г огурцов, лук-порей, 1–2 столовые ложки растительного масла, сметана, горчица, уксус, укроп, соль.

Вымыть огурец, нарезать тонкими кружочками, посолить и распределить по порциям, заправить уксусом (лимонным соком), растительным маслом и горчицей по вкусу, посыпать мелко нарезанным укропом и выдержать 5–6 минут в холодильнике. Перед подачей залить сметаной и посыпать мелко нарезанным и посоленным луком-пореєм.

Баклажаны, фаршированные брынзой

4 средней величины баклажана, 1 стакан измельченной брынзы, 1–2 яйца, 1–2 столовые ложки мелко нарезанной петрушки, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

У баклажанов срезать плодоножки, отварить их до мягкости, откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Затем разрезать их на две части по длине, вынуть с помощью ложки сердцевину и уложить их на смазанный маслом противень. Сердцевину баклажанов растереть вилкой, добавить брынзу, яйца, зелень петрушки, посолить по вкусу и перемешать. Полученным фаршем наполнить баклажаны, придать им форму целого баклажана, соединив половинки, сбрызнуть каждый 1 столовой ложкой растопленного масла и запечь в горячей духовке.

Печенье соевое

250 г соевой муки, 125 г сливочного масла, 100 г сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды, 10 г повидла, 25 г мака, 2,5 г лимонной эссенции, соль.

Просеянную соевую муку смешать с размягченным маслом, сахаром, солью, лимонной эссенцией и замесить песочное тесто. Затем раскатать его в пласт толщиной 3–4 мм и круглой выемкой вырезать лепешки. Уложив их на смазанный жиром лист или противень, поставить в духовку и печь при температуре 220–240 градусов в течение 15–20 минут. Выпеченные и охлажденные лепешки смазать густым повидлом и склеить попарно. Поверхность печенья слегка смазать повидлом и посыпать маком.

Чай с пряностями и цитрусовым соком

20 г чая, 60 г сахара, 3–4 бутона гвоздики, 1 палочка корицы, 100 мл апельсинового сока, 100 мл лимонного сока.

В посуду положить сухой чай, сахар, пряности, залить кипятком (примерно 0,5 л), закрыть посуду крышкой и дать настояться 4–6 ми-

нут. Затем чай процедить, смешать с апельсиновым и лимонным соками, подогреть смесь до появления пузырьков и разлить в стаканы.

№ 14

- *Салат из капусты с апельсинами*
- *Необычная каша*
- *Творожники*
- *Арабский напиток*

Салат из капусты с апельсинами

500 г белокочанной капусты, 1 апельсин, 3 яблока, ½ стакана майонеза, соль.

Свежую капусту нашинковать, размять, добавить нарезанный кусочками апельсин, очищенный от кожуры, тертые яблоки, посолить по вкусу и перемешать с майонезом.

Необычная каша

2 стакана кукурузной муки, 2 стакана сметаны, 70 г сахара.

В кипящую подслащенную сметану всыпать просеянную кукурузную муку, размешать эту смесь и кипятить на слабом огне 15 минут, не помешивая. Затем смесь хорошо вымесить деревянной ложкой до выделения на поверхности масла.

Творожники

400 г нежирного творога, 2 столовые ложки манной крупы, 4 столовые ложки изюма, 4 столовые ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 4 чайные ложки сахара, 4 столовые ложки кулинарного жира, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Протертый творог смешать с густой манной кашей, сваренной на молоке, и изюмом, добавить муку, яйцо, соль, сахар, замесить тесто, раскатать его в колбаску, порезать кружочками, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в кулинарном жире. Перед подачей полить творожники сметаной.

Арабский напиток

1 яичный желток, 40 г кофейного сиропа, 120 мл чая.

В стакан или чашку положить яичный желток, добавить кофейный сироп и, помешивая, влить горячий крепкий чай. Для приготовления кофейного сиропа на 100 г сахарного сиропа положить 15 г мелко размолотого кофе, поварить 15 минут, снять с огня и охладить.

№ 15

- *Паштет из сладкого перца*
- *Яичница со сметаной*
- *Сдобные творожные пышки*
- *Кофе со жженым сахаром*

Паштет из сладкого перца

0,5-кг сладкого перца, 125 г брынзы, соль, растительное масло, зелень петрушки.

Перец испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и растолочь в ступке (или взбить миксером). Брынзу натереть на мелкой терке, соединить с перцем, добавить по вкусу растительное масло, соль, мелко порубленную зелень петрушки и тщательно перемешать. При желании паштет можно украсить цветком, вырезанным из стручка красного перца, а в качестве тычинок использовать кусочки брынзы или вареного яичного белка.

Яичница со сметаной

4 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 30 г тертого сыра, соль.

В сковороду с разогретым маслом разбить яйца и приготовить яичницу-глазунью. В широкую кастрюльку положить половину масла, влить 50 г сметаны, переложить туда яичницу, сверху крошить остаток масла и залить оставшейся сметаной. Посолив яичницу по вкусу и посыпав ее тертым сыром, запечь в горячей духовке.

Сдобные творожные пышки

Для теста: 125 г нежирного творога, 125 г маргарина, 150 г муки, ½ чайной ложки соли, 1 столовая ложка сахара.

Для начинки: 75 г ветчины или повидла.

Творог, маргарин, муку, соль и сахар тщательно вымесить и полученное тесто в пласт толщиной 1 см, сделать из него пышки с начин-

кой и испечь их в духовке. Для начинки из ветчины тесто сделать более соленным, а для повидла — более сладким.

Кофе со жженым сахаром

Над чашкой крепкого горячего кофе поджечь в чайной ложке кусочек сахара, полив его охлажденным коньяком или ромом. После того, как пламя погаснет, вылить содержимое ложки в чашку, добавить щепотку молотой корицы и размешать.

№ 16

- *Салат из квашеной капусты с сыром и колбасой*
- *Картофель, сваренный в молоке, с укропом*
- *Бутерброды горячие с ветчиной*
- *Чай тминный*

Салат из квашеной капусты с сыром и колбасой

400 г квашеной капусты, 100 г твердого сыра, 100 г вяленой (или копченой) колбасы, 1 стручок сладкого перца, 3–4 столовые ложки растительного масла.

Капусту слегка отжать и нашинковать, а колбасу и сыр мелко нарезать. Затем все вместе перемешать и заправить растительным маслом. Перец очистить от кожицы, растолочь в ступке и посыпать им салат.

Картофель, сваренный в молоке, с укропом

1 кг картофеля, вода, 4–5 столовых ложек жира, 1 головка репчатого лука, 1½ стакана молока, соль, укроп.

Картофель очистить, мелко нарезать, сварить до полуготовности в небольшом количестве подсоленной воды, добавить жир, нашинкованный лук, молоко и варить до готовности. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом.

Бутерброды горячие с ветчиной

4 ломтика белого хлеба, 60 г сливочного масла, 100 г ветчины, 4 яйца, 4 столовые ложки измельченных перьев зеленого лука и зелени петрушки, соль.

Лук и петрушку припустить в смеси из 30 г масла и 1 столовой ложки воды добавив порубленную ветчину. Ломтики хлеба намазать оставшимся маслом, покрыть приготовленной смесью и уложить их на сковороду или небольшой противень Яйца взбить посолить, залить ими бутерброды и поставить на 10 минут в горячую духовку.

Чай тминный

20 г сухого тмина, 3½ стакана воды, 2½ столовые ложки сахара, 2 г лимонной кислоты.

Тмин положить в чайник, залить кипятком, довести до кипения, снять с огня и поставить на 2 часа для настаивания. Затем настой процедить, добавить лимонную кислоту, снова довести до кипения, следя за тем, чтобы чай долго не кипел, и подать горячим с сахаром.

№ 17

- *Салат из свежих овощей*
- *Суфле из шпината*
- *Пышки со шкварками*
- *Чай малиновый*

Салат из свежих овощей

0,5 кг спелых помидоров 3–4 стручка зеленого перца, 2 головки репчатого лука, 3–4 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль.

Репчатый лук нарезать как можно тоньше У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена нарезать тонкими полосками и смешать с луком. Нарезанные овощи посолить по вкусу посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 5–6 минут. В это время измельчить на терке 1–2 помидора (более мягкие), посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Остальные помидоры нарезать кубиками и прибавить к луку и перцу. Полученную массу размешать и распределить на порции залить каждую порцию натертым помидором и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Суфле из шпината

1 кг шпината 50 г сыра 50 г сливочного масла, 3 яйца 1 стакан молока 5 столовых ложек муки, мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Из молока муки и масла приготовить соус бешамель, ввести в него слегка взбитые яичные желтки перец и мускатный орех. Перебранный и промытый шпинат нарезать, отварить, отцедить и, отжав, протереть сквозь сито. Протертый шпинат соединить с соусом размешать и посолить. По желанию можно положить в смесь натертый на терке сыр брынзу или мелко нарезанную ветчину Осторожно введя взбитые в крепкую пену белки яиц, выложить смесь на смазанный маслом противень и выпечь в духовке. Готовое суфле поддержать 1–2 минуты в горячей открытой духовке, чтобы оно не осело при резкой смене температур, и сразу подать на стол.

Пышки со шкварками

300 г муки 80 г шкварок, 100 г смальца 2 яичных желтка 15 г разбавленных в сметане дрожжей, $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, сметана.

Из всех продуктов (шкварки мелко порубить) замесить тесто на сметане Когда оно не будет приставать к рукам и станет мягким раскатать его скалкой и сложить Этот процесс повторить трижды с интервалами между раскатыванием в 15 минут. Последний раз тесто раскатать толщиной в два пальца и вырезать из него пышки. На поверхности изделий сделать ножом узор в виде сетки, смазать яичным желтком и выпечь в духовке при высокой температуре.

Чай малиновый

15 г сухих листьев малины, $3\frac{1}{2}$ стакана воды, 4 столовые ложки малинового сиропа

Листья малины положить в чайник, залить кипятком и настаивать 45 минут Затем настой процедить, снова залить его в чистый чайник и доведя до кипения, подать к столу с малиновым сиропом.

№ 18

- *Холодная закуска*
- *Каша из ячневой крупы и картофеля*
- *Печенье соленое*
- *Чай зеленый*

Холодная закуска

3 тонких ломтика ветчины, 250 г несладкого творога или брынзы, 2 столовые ложки сметаны (или простокваши), 3 столовые

ложки мелко нарезанного укропа, листья салата, зелень петрушки, редис.

Творог тщательно взбить со сметаной (или простоквашей), добавить укроп и толстым слоем нанести эту массу на ветчину. Затем уложить ломтики ветчины один на другой и поставить в холодильник. Вынув закуску, нарезать ее на треугольники или кубики и подать на листьях салата, украсив веточками петрушки и кружочками редиса.

Каша из ячневой крупы и картофеля

100 г ячневой крупы, 600 г картофеля, 0,5 л воды, 20 г сливочного масла.

Картофель очистить, залить холодной водой, всыпать крупу, добавить масло и варить до готовности. Готовую кашу посолить по вкусу, хорошо перемешать и подать, полив растопленным сливочным маслом.

Печенье соленое

½ стакана кислого молока, ½ стакана растительного масла, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка соды, мука, тмин.

Растительное масло взбить с яйцом и солью, добавить кислое молоко, растворив в нем соду, и столько муки, чтобы замесилось мягкое тесто. Готовое тесто раскатать в пласт, вырезать стаканом кружки, смазать их взбитым яйцом и посыпать тмином и крупной солью. Подготовленное печенье выпечь в духовке при средней температуре (до приобретения им румянца).

Чай зеленый

5 г сухого зеленого чая, 500 мл воды.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, насыпать в него зеленый чай, залить кипятком, закрыть крышкой, накрыть полотенцем и дать настояться в течение 5 минут. После этого разлить напиток через ситечко в чашки и подать с сахаром или молоком.

№ 19

- *Салат овощной*
- *Жаркое из баклажанов*
- *Бутерброды с яблоками*
- *Шоколад*

Салат овощной

2–3 молодых кабачка, 4 маринованных огурчика, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 1 банка майонеза, щепотка сахара, пучок петрушки, черный молотый перец, соль.

Кабачки нарезать кубиками, посолить и оставить на 30 минут, чтобы стекла жидкость. Помидоры нарезать кусочками, огурцы и лук — тонкими кружками. Все овощи перемешать, добавить сваренные вкрутую и порубленные яйца, майонез, перец, сахар, измельченную зелень петрушки, снова размешать, посолить по вкусу и сразу же подать на стол.

Жаркое из баклажанов

1 кг баклажанов, 200 г помидоров, 100 мл растительного масла, 80 г сыра, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 230 мл цельного молока, зелень петрушки, соль.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, посолить, слегка обжарить, выложить на смазанный жиром противень, покрыть измельченными помидорами, посыпать большей частью тертого сыра, мелко рубленной зеленью петрушки и поставить в духовку для запекания. Муку обжарить на масле до золотистого цвета, развести молоком, вбить яйца и хорошо размешать. Полученным соусом залить баклажаны, посыпать оставшимся сыром и подрумянить.

Бутерброды с яблоками

Белый хлеб, 3–5 яблок, 50–70 г сливочного масла, 2–3 столовые ложки сахара, щепотка корицы, 1–2 яйца.

Хлеб нарезать тонкими ломтями и намазать с одной стороны маслом. Очищенные яблоки натереть на терке, добавить сахар, корицу, сырое яйцо, перемешать и положить на ту сторону булки, где нет масла. Подготовленные бутерброды положить на разогретую сковороду маслом вниз, накрыть крышкой и запечь в духовке в течение 2–5 минут.

Шоколад

30 г шоколадного порошка или 50 г тертого шоколада, 0,5 л молока, сахар.

Шоколадный порошок развести в небольшом количестве холодной воды, влить в кипящее молоко и один раз вскипятить. Тертый

шоколад опустить в холодное молоко, а затем вскипятить. Сахар добавить по вкусу. Молоко можно заменить водой.

№ 20

- *Салат из стручковой фасоли*
- *Лечо*
- *Пончики творожные*
- *Кофейно-апельсиновый напиток*

Салат из стручковой фасоли

400 г стручковой фасоли, 1 соленый огурец, 2–3 помидора, 2 яйца, 80 г натертого на терке сыра, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, зелень.

Сваренную стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 2 см, огурец — тонкими продолговатыми кусочками, а помидоры без кожи — дольками. Все овощи осторожно перемешать, приправить салат растительным маслом и горчицей, посыпать натертым на крупной овощной терке сыром, мелко рубленными вареными яйцами, зеленью петрушки и укропа.

Лечо

1 кг мясистого салатного перца, 0,5 кг помидоров, 1 крупная головка репчатого лука, 1 чайная ложка красного молотого перца, смалец или подсолнечное масло, 5 столовых ложек риса или 4 яйца, 6 сосисок.

Перец вымыть, очистить от семян и нарезать кружочками. В глубокой сковороде разогреть смалец или подсолнечное масло, поджарить на нем до светлого оттенка мелко рубленный лук, снять с огня и посыпать молотым красным перцем.

В обжаренный лук положить нарезанный перец, накрыть крышкой и тушить до полного испарения влаги. Снять с помидоров кожицу, разрезать на 3–4 части, положить к перцу, посолить и тушить еще 10–15 минут. Рис отварить в отдельной посуде. Сосиски нарезать кружочками и положить в лечо. Через 5–10 минут осторожно ввести в готовое лечо отваренный рис.

Вместо риса можно приготовить лечо с яйцами: в готовое лечо влить взбитые яйца, перемешать и держать на огне еще 1–2 минуты.

Пончики творожные

250 г муки, 250 г протертого сквозь сито творога, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 яичных желтка, 120 г сахара, щепотка соли, немного соды.

Все продукты смешать в однородную массу и на 1 час оставить «отдохнуть». Затем на посыпанной мукой доске раскатать пласт толщиной в палец, вырезать стаканом не слишком крупные пончики и в горячем смальце или подсолнечном масле обжарить их с двух сторон. К творожным пончикам отдельно подать сметану, мед или сахар.

Кофейно-апельсиновый напиток

В чашку горячего крепкого черного кофе выжать сок половины апельсина и добавить по вкусу сахар.

№ 21

- ***Салат из кальмара***
- ***Рис с приправами***
- ***Яйца в помидорах***
- ***Блинчики***
- ***Напиток яблочно-молочный***

Салат из кальмара

0,5 кг филе кальмара, 250 г картофеля, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока (или уксуса), $\frac{1}{8}$ чайной ложки черного молотого перца, лавровый лист.

Филе кальмара вымыть, очистить от пленок, отварить в воде, добавив соль и лавровый лист, остудить и нарезать лапшой. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой.

Перемешать картофель с кальмарами и другими ингредиентами и поставить в холодное место. Перед подачей украсить салат кружочками или дольками вареных яиц, листьями кресс-салата, кружочками огурца и т. п.

Рис с приправами

2 стакана белого риса, $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла, 1 зубок чеснока (мелко нарезать), 1 лавровый лист, 1 чайная ложка лимон-

ного сока, 1 чайная ложка лукового сока, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Рис отварить в слабосоленой воде. В горячий рис добавить остальные ингредиенты, предварительно их перемешав, и подать с яйцами в помидорах.

Яйца в помидорах

6 яиц, 6 спелых, но плотных помидоров, 50 г сливочного масла, укроп, петрушка, перец, соль.

У помидоров срезать верхушки, вынуть сердцевину и осторожно, не повредив их, спассеровать в разогретом масле. Посолив и поперчив помидоры внутри, выпустить в каждый сырое яйцо и поставить в горячую духовку. Когда яичный белок побелеет, выложить помидоры на блюдо, посыпать зеленью и сразу подать на стол.

Блинчики

50 г муки, 100 мл молока, 3 яйца, 100 г сахара, 20 г сливочного масла, 1 щепотка соды, 1 столовая ложка порошка какао, 1 щепотка соли.

Молоко взбить с яичными желтками, добавить муку, соль, соду, оставить на час, а затем осторожно примешать растопленное, но слегка охлажденное масло и взбитые в крепкую пену белки яиц. Растопить в сковороде чайную ложку жира и, наливая небольшой поварешкой тесто на сковороду, испечь блинчики только с одной стороны. Сложить блинчики на тарелку, посыпая необжаренную сторону смесью какао с сахаром. Подать на стол горячими, нарезав, как торт.

Напиток яблочно-молочный

300 мл яблочного сока, 600 мл молока, 3 столовые ложки молотых орехов, 2 столовые ложки сахара.

Яблочный сок перемешать с сахаром, влить горячее молоко, добавить молотые поджаренные орехи и взбить.

№ 22

- *Салат с рыбными консервами*
- *Овощное рагу*

- *Жареные хлебцы с сыром*
- *Кофе из простых бобов*

Салат с рыбными консервами

1 банка рыбных консервов в масле, 2 яйца, 2 плавленых сырка, 1 банка майонеза, зелень, ягоды калины.

Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить вилкой. Плавленые сырки натереть на крупной терке. Измельченные продукты соединить, добавить консервы, майонез, все хорошо перемешать, уложить в салатник и украсить зеленью и ягодами калины.

Овощное рагу

1 пучок листовой свеклы (мангольда), 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 сладкий перец, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, соль, перец по вкусу.

Листья мангольда промыть, обсушить и обжарить в растительном масле с остальными ингредиентами, нарезанными кусочками. Когда листья станут мягкими, блюдо снять с огня и подать горячим.

Жареные хлебцы с сыром

1 батон хлеба, плавленый сыр, 1 пучок зеленого лука, подсолнечное масло.

Батон нарезать тонкими ломтиками. Пластинки сыра поместить между двумя ломтиками хлеба, слегка сжать и обжарить с обеих сторон в разогретом подсолнечном масле. Подать горячими, посыпав рубленым зеленым луком.

Кофе из простых бобов

Бобы залить водой, довести до кипения, кипятить 10 минут, дать воде остыть, вынуть, высушить в духовке, поджарить и смолоть в кофемолке. Варить как обычный кофе.

№ 23

- *Салат из свежих овощей с яйцами*
- *Голубцы из краснокочанной капусты*

- *Коржики маковые с луком*
- *Кофе паровой*

Салат из свежих овощей с яйцами

1–2 листа зеленого салата, 4 помидора, 1 небольшой свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца и соли. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) — кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные компоненты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Смесь распределить на тарелки для подачи и посыпать мелко нарезанным луком-пореем. Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

Голубцы из краснокочанной капусты

300 г краснокочанной капусты, 100 г вареной колбасы, 1 яйцо, 25–50 г белого хлеба, 1 столовая ложка готовой горчицы, 40 г шпика (или маргарина), лимонный сок (или уксус), соль, яблоки.

Отделить от кочана большие листья и ошпарить их кипятком для размягчения. Приготовить фарш: пропустить через мясорубку колбасу, замоченный отжатый хлеб и перемешать с сырым яйцом и специями. На подготовленные капустные листья положить фарш, свернуть голубцы и обжарить их со шпиком или маргарином.

Готовые голубцы переложить в кастрюлю, добавить нашинкованные яблоки и тушить до полной готовности.

Коржики маковые с луком

2 стакана муки, 3 стакана мака, 1 яйцо, ¼ стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука, ¼ чайной ложки соды, перец, соль.

Мак запарить кипятком, слить воду, растереть в ступке или дважды пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, натертое на терке яйцо и лук, черный молотый перец, соду, муку и замесить мягкое тесто. Раскатав его в пласт толщиной 8 мм, вырезать стаканом коржики (либо разрезать на квадратики) и выпечь в духовке на среднем огне в течение 15–20 минут.

Кофе паровой

1 чайная ложка кофе с цикорием, 1 стакан воды.

Это кофе следует готовить в специальном кофейнике с фильтром и спиртовкой для нагрева. В кофейник положить смешанный с цикорием кофе, залить горячей водой, зажечь спиртовку и довести до кипения. После закипания кофе рекомендуется 2–3 раза перелить из кофейника в чашку и обратно.

№ 24

- *Салат рыбный*
- *Перец жареный*
- *Печенье свекольное*
- *Чай из душицы*

Салат рыбный

100 г рыбы, 3 вареных яйца, 5 маслин без косточек, зелень петрушки, майонез.

Рыбу отварить, отделить мякоть от костей, нарезать на маленькие кусочки, прибавить мелко нарубленные яйца, маслины, зелень петрушки, заправить майонезом и выложить в салатник.

Перец жареный

750 г сладкого стручкового перца, 1½ стакана молока, мука, растительное масло, соль.

Перец испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, обвалить в муке, посолить, поджарить на растительном масле, уложить на противень, залить молоком и протушить в течение 5–6 минут.

Печенье свекольное

2 натертые на мелкой терке крупные свеклы, 4 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 200 г сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки майонеза.

Размягченное масло или маргарин смешать с мукой, добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Все это пропустить через мясорубку, через каждые 5 см отрезая «колбаску» ножом, уложить

печенье на посыпанный мукой противень и испечь в духовке при температуре 150–170 градусов.

Чай из душицы

12 г сушеной душицы, 0,5 л воды, 4 столовые ложки меда.

Сушеную душицу всыпать в хорошо прогретый чайник, залить кипятком, накрыть крышкой и, завернув в салфетку, настоять в течение четырех часов. Затем отвар процедить, довести до кипения и подать с медом.

№ 25

- *Салат с рисом, овощами и тертым сыром*
- *Тыква в молоке*
- *Оладьи творожно-свекольные*
- *Зеленый чай с молоком*

Салат с рисом, овощами и тертым сыром

180 г отваренного риса, ½ головки репчатого лука, ½ огурца, 4 помидора, 1 стакан тертого сыра, ½ стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, перец, соль.

Сыр смешать со сметаной, добавить к нему мелко нарезанный лук, перец, соль, перемешать с рисом, украсить мелко нарезанным огурцом, четвертинками помидоров и разложить по тарелкам. Сверху полить лимонным соком.

Тыква в молоке

1,2 кг тыквы, 60 г смальца, 50 г муки, 80 г репчатого лука, ½ чайной ложки паприки, 1 столовая ложка нарезанного укропа, 1–2 столовые ложки лимонного сока (или уксуса), 700 мл молока, 200 г сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль.

Тыкву очистить, нашинковать, полить уксусом и перемешать (не солить и не отжимать!). В кастрюле растопить смалец, подрумянить в нем немного муки, добавить мелко нарезанный лук, потушить, прибавить укроп, снять с огня и посыпать паприкой. Потом соединить все это с подготовленной тыквой, тушить, непрерывно помешивая, 8–10 минут и залить подслащенным молоком. Хорошо размешав, чтобы не осталось комков, довести на сильном огне до кипения, а затем,

убавив огонь, варить на умеренном до тех пор, пока тыква не станет мягкой (но она не должна развариться). Готовое блюдо заправить сметаной и подать на стол в горячем виде.

Оладьи творожно-свекольные

400 г нежирного творога, 200 г вареной свеклы, 100 г яблок, 8 столовых ложек муки, 1 яйцо, 4 чайные ложки сахара, соль, 4 столовые ложки растительного масла, 8 столовых ложек молока, 8 столовых ложек сметаны.

Творог протереть сквозь сито, добавить молоко, яйцо, сахар, соль, мелко нарезанную свеклу, муку, нарезанные небольшими кусочками яблоки и поджарить на растительном масле небольшие оладьи. Подать со сметаной.

Зеленый чай с молоком

Щепотка зеленого чая, 50 мл воды, 150 мл молока, ½ столовой ложки сливочного масла, соль.

В кипящую воду насыпать зеленый чай и кипятить 5 минут. Затем влить молоко, довести до кипения, добавить сливочное масло и немного соли. Подать с оладьями.

№ 26

- *Яйца под соусом*
- *Салат из печеной свеклы*
- *Кабачки в соусе*
- *Печенье фруктовое*
- *Сбитень*

Яйца под соусом

4 яйца, соль.

Для соуса: ¼ стакана натертого хрена, ½ ломтика хлеба, ½ яблока, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка лимонного сока (или уксуса), 3 столовые ложки кислого молока (кефира или простокваши), соль.

Яйца сварить вкрутую в подсоленной воде, очистить и разрезать вдоль пополам. Половинки яиц уложить на тарелку и залить соусом. Для приготовления соуса хлеб замочить в молоке и отжать. Затем

поочередно добавить к нему хрен, натертое на мелкой терке яблоко, соль, сахар, лимонный сок (или уксус), кислое молоко и все хорошенько взбить.

Салат из печеной свеклы

2 столовые свеклы средней величины, 1 корень хрена, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана вина, 2 столовые ложки растительного масла, тмин, черный перец, соль.

Свеклу вымыть; подсушить и испечь в духовке, затем сразу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатник. Посыпать тмином, измельченным на терке хреном и толченым черным перцем (несколько горошин), залить уксусом, разбавив его вином. Выдержав ночь, слить уксус и на каждый ломтик капнуть по 1–2 капли растительного масла. Готовый салат посыпать толченым тмином, подавать к жареному мясу и колбасам.

Кабачки в соусе

500 г кабачков, 1 головка репчатого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г шпика, 1–2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана бульона, 1 стакан томатного соуса, 50 г сыра, соль, зелень укропа.

Кабачки очистить, нарезать кубиками и потушить в масле, добавив мелко нарезанный лук и бульон. Затем кабачки заправить томатным соусом, посолить, посыпать рубленым яйцом и тертым сыром, залить жареным шпиком и запечь в духовке в течение 10 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Печенье фруктовое

330 г муки, 80 г топленого сливочного масла, 1 яйцо, 70 мл воды, фрукты или ягоды, соль.

Муку, масло, соль и яйцо тщательно растереть и, добавив теплую воду, замесить тесто. Затем, раскатав его в пласт толщиной 2 см, сложить в 3 слоя и оставить на 30 минут для «отдыха». После этого снова раскатать такой же пласт, уложить его на противень, проколоть в нескольких местах вилкой, смазать яйцом и испечь в горячей духовке. По окончании выпечки уложить на поверхность изделия клубнику, вишни (или дольки яблок, груш), оставить на некоторое время в выключенной духовке, а затем нарезать в виде печенья.

Сбитень

1 л воды, 50 г меда, 50 г сахара, 0,3 г корицы, 0,2 г гвоздики, 0,2 г сухой мяты, 3 г хмеля.

В кипящей воде растворить мед с сахаром, добавить пряности и прокипятить напиток 10–15 минут, периодически снимая пену. Затем дать ему настояться в течение 30 минут, процедить и подогреть. Подать теплым.

№ 27

- *Салат яблочный с орехами*
- *Рис с творогом*
- *Блинчики с морковью и изюмом*
- *Мокко с медом*

Салат яблочный с орехами

800 г яблок с винным вкусом, 50 г ядер грецкого ореха, 1 лимон, 250 г майонеза.

Яблоки вымыть, просушить, снять кожицу, удалить сердцевину, разрезать каждое на четыре части и обтереть лимоном, чтобы не потемнели. После этого натереть их на крупной терке, смешать с майонезом, молотыми орехами и по вкусу добавить лимонный сок. Перед подачей салат хорошо охладить.

Рис с творогом

400 г риса, 500 г творога, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки смальца, соль.

Промытый рис залить 1,5 л горячей воды, в которой предварительно растоплен смалец, посолить и в горячей духовке довести до готовности. Затем смешать его со свежим творогом, маслом и снова поставить в духовку на 4–5 минут.

Блинчики с морковью и изюмом

½ стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан изюма, ½ стакана сметаны, 2 моркови.

Смешать в высокой посуде муку, молоко, яйцо и 1 столовую ложку сахара. Из этого теста испечь на сковороде 4 тонких блина. Морковь нашинковать на крупной терке, потушить с небольшим количеством масла и сахара до готовности, после чего добавить изюм, часть масла и перемешать. Полученный фарш разложить на блины, завернуть их конвертом и обжарить на сливочном масле.

Подать со сметаной.

Мокко с медом

40–50 г натурального кофе, 0,5 л воды, 2–3 столовые ложки пчелиного меда, лимонный сок.

Приготовить очень крепкий кофе и в горячем виде профильтровать его. Затем добавить в него сок лимона, пчелиный мед и разлить в маленькие чашечки.

№ 28

- *Яйцо всмятку*
- *Горчица домашняя*
- *Каша манная с орехами*
- *Бутерброды с сыром и яблоком*
- *Кофе черный*

Яйцо всмятку

Чтобы сварить яйцо всмятку, его следует погрузить в посуду с кипящей водой и варить при кипении 3–3,5 минуты. Варить нужно на сильном огне и на каждое яйцо брать 200 мл воды. После того, как яйцо опущено в воду, кипение нужно быстро восстановить в течение 0,5 минуты, иначе указанное время может оказаться недостаточным.

Горчица домашняя

4 столовые ложки порошка горчицы просеять через сито и заварить кипятком, тщательно перемешивая, так, чтобы получилось густое тесто. Затем еще раз осторожно залить свежим кипятком, слить его и тщательно перемешать горчицу, добавляя ½ чайной ложки соли, 3 чайные ложки сахара, 1 столовую ложку уксуса, 1½ столовой ложки растительного масла. После этого дать горчице созреть в течение суток, периодически помешивая.

Каша манная с орехами

½ стакана манной крупы, 4 стакана молока, 2 столовые ложки сахара, 30 г ядер грецкого ореха, 1 яйцо, соль, ванилин по вкусу. Для поливки: 100 мл фруктово-ягодного сиропа, варенья или джема.

В кастрюльку налить молоко, положить соль, сахар, нагреть, быстро довести до кипения и, помешивая, постепенно, тоненькой струйкой, всыпать манную крупу. После этого, продолжая помешивать, варить на слабом огне 15–20 минут и, слегка охладив, добавить ванилин и измельченные ядра грецкого ореха.

В глубокой эмалированной чашке, помещенной в горячую воду, взбить яйцо до легкого загустения. Затем, вынув чашку из воды, взбить его до образования пышной пены.

В горячую манную кашу осторожно ввести в 2–3 приема взбитое яйцо, охладить, выложить в тарелки и полить фруктово-ягодным сиропом, вареньем или растопленным джемом.

Бутерброды с сыром и яблоком

2 ломтика белого хлеба, 4 ломтика сыра, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 яблоко.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить тонко нарезанные дольки очищенного яблока, на них ломтики сыра, поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Кофе черный

6 г молотого кофе, 100 мл воды, сахар.

Кофейник ополоснуть горячей водой, всыпать в него кофе, залить крутым кипятком и довести до кипения. Сняв с огня, настоять 5 минут, затем процедить, перелить в чашку и добавить по вкусу сахар.

№ 29

- *Редис со сметаной и яйцом*
- *Пюре картофельное с зеленым горошком*
- *Булочка с маслом и печеночным паштетом*
- *Кофе со сливками*

Редис со сметаной и яйцом

50 г редиса, 1 яйцо, 2 столовые ложки сметаны, зелень укропа, соль.

Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Редис вымыть, натереть на крупной терке, перемешать со сметаной, мелко нарезанным яйцом, укропом и посолить по вкусу. Вместо редиса можно использовать свежий огурец.

Пюре картофельное с зеленым горошком

200–250 г картофеля, 50 г консервированного зеленого горошка, 10 г сливочного масла, 50 мл молока, соль по вкусу.

Из печеного или вареного (лучше на пару) картофеля приготовить пюре. Зеленый горошек прокипятить вместе с жидкостью, откинуть на дуршлаг, смешать с пюре, добавить молоко, соль и еще раз прокипятить. Выложив пюре на блюдо, положить сверху кусочек сливочного масла. Вместо зеленого горошка можно использовать мелко нарезанные вареные стручки молодой фасоли или морковь.

‘Булочка с маслом и печеночным паштетом

1 бутербродная булочка 2 чайные ложки сливочного масла.

Для паштета. 100 г печени, 10 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 20 мл молока или бульона, соль.

Булочку разрезать по горизонтали пополам и каждую половинку смазать маслом. Приготовить паштет из печени одним из нижеприведенных способов.

Первый способ. Печень промыть в проточной воде, удалить желчные протоки, снять пленку и запечь в конверте. Для этого завернуть ее в пергаментную бумагу так, чтобы она не развернулась, положить на сковороду и поставить на 15–20 минут в духовку.

Готовую печень (на разрезе ее наиболее толстой части не должно быть видно крови) вынуть из бумаги, дважды пропустить через мясорубку, протереть через волосяное сито, добавить по вкусу соль и тщательно растереть с маслом и молоком или нежирным бульоном.

Паштет можно приготовить и с луком, который следует мелко нарубить, завернуть в бумагу вместе с печенью и запечь.

Второй способ. Печень, обработанную, как указано выше, нарезать кубиками по 10–12 г и обжарить на сковороде с маслом и мелко

нарезанным луком. Готовую печень пропустить через мясорубку и дальше готовить так, как описано в первом способе.

Кофе со сливками

3 столовые ложки кофе, 2 стакана воды, ½ стакана сливок, 100 г сахара.

Жареный натуральный кофе размолоть в кофемолке, высыпать в кофейник или кофеварку, залить крутым кипятком, довести до кипения и дать настояться в течение 5–8 минут. Полученный черный кофе разлить в чашки и добавить подогретые сливки и сахар.

№ 30

- ***Вареные яйца в пикантном соусе***
- ***Салат из свежих овощей***
- ***Каша с ревенем***
- ***Булочка с сырным маслом***
- ***Чай с молоком***

Вареные яйца в пикантном соусе

2 яйца, 2 ломтика ветчины, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 яблока средней величины, 3 столовые ложки растительного масла, 1 сырой яичный желток, 1 чайная ложка горчицы, несколько капель лимонного сока, ½ рюмки вина.

Яйца сварить в мешочек, охладить и очистить от скорлупы. Ломтики ветчины намазать томатом-пюре и на них поместить яйца (можно завернуть рулетиками). Из одного желтка и растительного масла приготовить майонез, смешать его с натертыми на терке яблоками, заправить горчицей, лимонным соком и вином. Этим соусом смазать подготовленные яйца. Подавать как промежуточное блюдо со свежим хлебом.

Салат из свежих овощей

30 г огурцов, 30 г помидоров, 20 г моркови, 15 г репы, 20 г яблок, 15 г зеленого салата, зеленый лук, 30 г сметаны или майонеза, соль, сахар по вкусу.

Морковь и репу вымыть, очистить и настрогать в форме лапши на крупной терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нашинковать

соломкой, также нашинковать вымытый огурец. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Тщательно вымытые листья зеленого салата разрезать на 3–4 части. Все овощи смешать, посыпать солью и сахаром, заправить сметаной или майонезом и уложить горкой на тарелку.

Каша с ревенем

50 г крупы, 150 мл воды, 30 г черешков ревеня, 30 г сахарного сиропа или 25 г натурального меда, соль.

Из пшена, риса, овсяной или другой крупы и воды сварить кашу, посолив ее по вкусу. Готовую кашу смешать с очищенными от волокон черешками ревеня, предварительно нарезанными кусочками и сваренными с сахарным сиропом или медом, и взбивать до тех пор, пока она не станет воздушной. Подать с небольшим количеством молока.

Булочка с сырным маслом

1 бутербродная булочка, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 чайные ложки тертого твердого сыра.

Булочку разрезать по горизонтали пополам. Размягченное масло тщательно размешать с тертым сыром, намазать им половинки булочки и охладить.

Чай с молоком

$\frac{3}{4}$ стакана заваренного чая, 3 столовые ложки молока, 2 чайные ложки сахара.

В фарфоровый или эмалированный чайник, обдав его кипятком, насыпать чай (из расчета 0,5 г на стакан), тотчас же залить кипятком (не более $\frac{1}{3}$ объема чайника), накрыть салфеткой для сохранения тепла и оставить на 5 минут. После этого можно долить в чайник кипяток. В стакан налить заваренный чай, долить кипяток и добавить молоко и сахар.

№ 31

- *Салат из моркови*
- *Вермишель с творогом*
- *Булочка с маслом и ветчиной*
- *Молоко с сахаром*

Салат из моркови

2 моркови, 1–2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сметаны, перец молотый, соль по вкусу.

Сырую морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить, посыпать перцем, добавить тертый чеснок, залить сметаной и перемешать.

Вермишель с творогом

200 г вермишели, 200 г творога, 200 мл молока, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль, молотые сухари.

Вермишель отварить в подсоленной воде, слить воду, добавить теплое молоко, охладить, вбить сырое яйцо и хорошо перемешать. Противень или сковороду смазать маслом, выложить половину вермишели, покрыть протертым творогом, смешанным с сахаром, сверху положить остальную вермишель, посыпать молотыми просеянными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Булочка с маслом и ветчиной

1 бутербродная булочка, 2 ломтика ветчины, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы.

Булочку разрезать по горизонтали пополам. Размягченное масло тщательно растереть с горчицей до получения однородной массы. Полученной массой смазать половинки булочки и сверху уложить ломтики ветчины.

Молоко с сахаром

1 стакан молока, 1½ чайной ложки сахара, лимонная цедра.

В горячее молоко всыпать сахар, добавить лимонную цедру и выдержать некоторое время, чтобы молоко приобрело аромат. Затем лимонную цедру вынуть, а молоко процедить.

БЫСТРЫЕ ОБЕДЫ



№ 1

- *Салат из свежих помидоров и огурцов*
- *Бульон из овощей с домашней лапшой*
- *Говядина, тушенная с черносливом*
- *Бабка из моркови*
- *Крем абрикосовый*
- *Компот из свежих яблок или груш*

Салат из свежих помидоров и огурцов

3–4 помидора, 2–3 огурца, 100 г лука зеленого, $\frac{3}{4}$ стакана салатной заправки или сметаны.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, лук зеленый нашинковать. Помидоры и огурцы положить в салатник, перемешать, посыпать зеленым луком, полить салатной заправкой или сметаной, украсить листьями салата и мелко нарезанной зеленью. Если вместо зеленого лука использовать репчатый, то его нарезать кольцами и уложить попеременно с помидорами и огурцами.

Бульон из овощей с домашней лапшой

1,4 л воды, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 150 г лука репчатого, 1 яйцо, 40 г масла сливочного, зелень укропа, петрушки по вкусу.

Для лапши: 300 г муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Морковь, петрушку и репчатый лук очистить, промыть и сварить в подсоленной воде. Бульон процедить, посолить, заправить взбитыми со сливочным маслом желтками, прогреть, не доводя до кипения.

Приготовить лапшу: пшеничную муку высшего сорта просеять, влить яйцо, воду, замесить тесто, тонко раскатать его, подсушить, а затем нарезать в виде соломки и отварить в подсоленной воде. Готовую лапшу откинуть на сито, дать стечь воде, разложить по тарелкам, залить бульоном, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

Говядина, тушенная с черносливом

1 кг говядины, 2 столовые ложки жира, 0,5 кг чернослива, 3 луковицы, ½ стакана томата-пюре, 2 столовые ложки муки, 5 гвоздик, ⅓ чайной ложки корицы, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

Говядину нарезать кусками (по 200–250 г), посолить, обжарить до румяного цвета на сковороде, переложить в сотейник или кастрюлю, добавить пассерованные с жиром лук и томат-пюре, залить небольшим количеством бульона и тушить 20–30 минут.

Пассерованную муку развести бульоном, вместе с промытым черносливом положить в посуду с мясом и тушить до готовности. После этого добавить уксус, гвоздику, корицу и продолжать тушить еще 10–15 минут. Готовую говядину подать с черносливом и полить соусом, в котором она тушилась.

Бабка из моркови

1 кг моркови, 3 яйца, 1 стакан молотых сухарей, 3 столовые ложки пшеничной муки, ½ стакана сметаны, 3 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Очищенную морковь натереть на терке, слегка поджарить на сливочном масле вместе с молотыми сухарями, добавить сметану, растертые с сахаром желтки, 3 столовые ложки сливочного масла, пшеничную муку, соль, все хорошо смешать.

В подготовленную массу осторожно добавить взбитые белки, положить в сотейник или кастрюлю, смазанную маслом, и запекать в духовке в течение 1 часа. Бабку подать на стол с молочным соусом.

Крем абрикосовый

500 г абрикосов, 150 г сахара, ½ стакана сливок, ¼ стакана приготовленного желатина (20 г).

Зрелые абрикосы опустить в кипяток, тотчас вынуть, откинуть на сито. Когда вода стечет, снять кожицу, разрезать, вынуть косточки, сложить абрикосы в кастрюлю, всыпать сахар, накрыть крышкой — пусть разварятся до мягкости. Протереть через сито, поставить на холод, помешивая, чтобы остыло и загустело. Смешать со взбиваемыми сливками, а затем с желатином, не переставая взбивать. Вылить в форму, поставить на холод.

Компот из свежих яблок или груш

4 яблока или груши, $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка, 2 столовые ложки вина виноградного, лимонная кислота и молотая корица на кончике ножа, 3 стакана воды.

Яблоки или груши перебрать, промыть (фрукты с грубой кожей очистить), нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами и положить в воду. Добавить немного лимонной кислоты. Кожицу и сердцевину варить в отдельной посуде в течение 10–12 минут, после чего отвар процедить, добавив в него сахар. В полученный сироп положить подготовленные дольки яблок или груш и варить при слабом кипении 6–8 минут. Для ароматизации в компот можно положить цедру лимона, апельсина или корицу, а для улучшения вкуса после охлаждения влить немного виноградного вина.

Компот из сильно разваривающихся сортов яблок (Апорт, Антоновка) и груш (Дюшес и др.) следует готовить несколько иначе. Подготовленные яблоки или груши этих сортов положить в неокисляющую посуду, залить кипящим сиропом и охладить, после чего аккуратно вынуть шумовкой, разложить в порционную посуду и залить сиропом.

№ 2

- *Салат из свежих овощей*
- *Борщ с белокочанной капустой*
- *Рагу*
- *Икра из баклажанов с гранатом*
- *Крем с ванилью или лимонной цедрой*
- *Квас домашний*

Салат из свежих овощей

2–3 шт. молодого картофеля, 2 огурца, 2 помидора, 1–2 стручка перца сладкого, фасоль овощная свежая (лопатка), по 30 г лука зеленого и салата, яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Картофель, редис, помидоры нарезать кружочками, лук зеленый нашинковать, фасоль вареную (лопатка), листики салата зеленого нарезать соломкой. Часть яйца мелко нашинковать. Подготовленные продукты смешать и заправить сметаной. Салат оформить овощами, яйцом и посыпать зеленью.

Борщ с белокочанной капустой

500 г мяса говядины, 500 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 150 г моркови, 100 г свеклы, 20 г корня пастернака, по 10 г зелени укропа и перца сладкого, 20 г лука репчатого, 15 г томат-пюре, 10 г масла сливочного, 1–2 лавровых листа, сметана диетическая 10%-ная, соль, хмели-сунели, черный горький перец по вкусу.

Приготовить бульон. Сваренное мясо нарезать порциями, а бульон процедить. Очищенную и промытую свеклу нашинковать соломкой, репчатый лук очистить и нашинковать полукольцами, морковь дольками, болгарский перец брусочками, корень пастернака (сельдерея или петрушки) мелко нарубить. Зелень лука-порея, петрушки и укропа измельчить.

В кастрюлю налить по 350 мл бульона на каждую порцию в том случае, если борщ готовите с томатом, а если из свежих помидоров, то по 400 мл бульона (воды, кваса). Вложить свежие помидоры, закрыть крышкой и поставить на огонь.

Затем взять полуторалитровую алюминиевую кастрюлю, по дну которой разбросать кусочки сливочного масла. Сверху разложить репчатый лук, свеклу, крупно нарезанный картофель, болгарский перец, пастернак, зеленый лук, петрушку и укроп. Сверху слегка присолить, немного посыпать перцем, добавить лавровый лист, закрыть плотно крышкой и поставить на сильный огонь. За это время открыть свежий томат (если варились помидоры, то отжать их на дуршлаг) и нарезать кубиками белокочанную капусту. На 8-й минуте пассерования овощи полить горячим бульоном и высыпать в кастрюлю. Приготовленную капусту и разведенный бульоном томат (сок, пасту или пюре) добавить в борщ. С момента его закипания капусту варить не более 3–5 минут.

Рагу

100 г баранины, 10 г сала топленого, 30 г моркови, 10 г петрушки (корень), 25 г лука репчатого, 150 г картофеля, 15 г томат-пасты, 5 г муки, зелень, соль по вкусу.

Подготовленное мясо посолить, обжарить сначала на плите, а затем в жарочном шкафу, положить в сотейник, залить пассерованным томатом, водой или бульоном и тушить 30–40 минут. Затем бульон слить, нагреть до кипения, ввести в него подсушенную муку и проварить 10–15 минут.

Корень и лук нарезать дольками и слегка обжарить. Отдельно обжарить нарезанный дольками картофель. Овощи и картофель положить в сотейник, влить процеженный горячий соус и тушить до готовности. При подаче к столу рагу посыпать зеленью.

Кроме указанных овощей, в рагу можно добавить разрезанные на кусочки помидоры, баклажаны и стручки сладкого перца.

Икра из баклажанов с гранатом

6 баклажанов, 2 граната (для сока), 4 зубчика чеснока, стручковый перец и соль по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана зерен граната.

Выжать из гранатов сок и смешать его с чесноком, истолченным с солью. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и очень мелко нарезанный стручковый перец. Затем все перемешать, переложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Крем с ванилью или лимонной цедрой

1 $\frac{1}{2}$ стакана сливок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, ваниль или цедра 1 лимона, 25–20 г желатина.

Положить желатин в холодную воду, затем опустить в $\frac{1}{4}$ стакана кипятка, подержать в теплом месте, помешивая, пока не разойдется, но не кипятить, смешать с несколькими ложками взбитых сливок. Взбить на холоде густые сливки, затем всыпать, просеивая через ситечко, сахар, истолченный с ванилью или обтертый об лимонную цедру, влить в сливки, не переставая взбивать их, желатин тонкой струйкой. Все переложить в мокрую форму, поставить на холод.

Квас домашний

На 5 л кваса: 600 г сухарей ржаных, 5 л воды, 100 г дрожжей, 300 г сахара, 50 г мяты свежей, 5 листьев черной смородины, 50 г изюма.

Ржаные сухари залить кипятком и дать настояться в течение 3–4 часов. Полученное сусло процедить через несколько слоев марли, добавить сухари, дрожжи, мяту, листья черной смородины и оставить

в теплом месте для брожения на 10–12 часов. Затем еще раз процедить, разлить в бутылки, положить в каждую 3–5 изюминок и плотно укупорить пробками. Выдержать в холодном месте трое суток. Подавать охлажденным.

№ 3

- *Салат из соленых огурцов и свежих помидоров*
- *Щи зеленые с огурцами*
- *Домашнее жаркое*
- *Свекла печеная с орехами и чесноком*
- *Салат из черешен и вишен*
- *Морс клюквенный с медом*

Салат из соленых огурцов и свежих помидоров

2–3 огурца соленых, 4 помидора, 1–2 головки лука репчатого, $\frac{3}{4}$ стакана заправки для салатов.

Огурцы и свежие помидоры нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный кольцами репчатый или шинкованный зеленый лук и полить заправкой. Салат можно заправить растительным маслом (100 мл), при этом надо соответственно увеличить количество овощей.

Щи зеленые с огурцами

75 г щавеля, 75 г шпината, 75 г картофеля, 50 г свежих огурцов, зеленый лук, $\frac{1}{2}$ яйца, 40 г сметаны, соль, кислота лимонная.

Щавель и шпинат припустить в собственном соку или с небольшим количеством жидкости. Протереть через сито. Картофель нарезать маленькими кубиками и отварить, отвар процедить. Лук, огурцы, крутые яйца мелко нарезать. Щавель и шпинат соединить с картофельным отваром, добавив холодную кипяченую воду или холодный бульон. Заправить сметаной, солью, кислотой. Затем положить остальные продукты. Щи зеленые можно готовить с мясом или рыбой, используя соответственно мясной или рыбный бульон.

Домашнее жаркое

600 г говядины (мякоть), 1,2 кг картофеля, 100 г моркови, 60 г жира, 100 г лука репчатого, 450 мл бульона, 10 г чеснока, 4 лаврового листа, перец молотый черный, соль по вкусу.

Картофель и морковь нарезать, обжарить, посолить и поперчить. Мясо слегка обжарить и слегка протушить с пассерованным луком. Мясо и овощи положить в кастрюлю слоями, залить бульоном, приправить перцем и лавровым листом и тушить до готовности.

Перед подачей к столу приправить мелко нарубленным чесноком и зеленью петрушки.

Свекла печеная с орехами и чесноком

4 свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 дольки чеснока, ¼ стакана фруктового уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки, стручковый перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь, очистить от кожуры и очень мелко нарезать. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолочь, развести во фруктовом уксусе, соединить все это с нарезанной свеклой, хорошо перемешать, добавив растительное масло, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из черешен и вишен

1 стакан черешен, 1 стакан вишен, 1 чайная ложка рома, ½ стакана растертых орехов, ½ стакана сливок, 1–2 столовые ложки сахарной пудры.

Черешни и вишни вымыть, удалить косточки, переложить в тарелку (или в салатник), сбрызнуть ромом, посыпать орехами, залить сливками, в которых предварительно размешать сахар; массу перемешать. Перед подачей на стол салат охладить.

Морс клюквенный с медом

На 1 л морса: 200 г клюквы, 1 л воды, 100 г меда.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком или ложкой в неокисляющейся посуде и отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, прокипятить 10 минут и процедить. Добавить в отвар мед, дать ему раствориться и влить подготовленный клюквенный сок. Подавать морс охлажденным.

№ 4

- *Салат из свежих помидоров и яблок*
- *Суп из соленых рыжиков*

- **Индейка с подливой**
- **Шпинат, запеченный с яйцом**
- **Кисель шоколадный**

Салат из свежих помидоров и яблок

3–4 помидора, 3 яблока, 50 г зеленого салата, ½ стакана заправки для салатов.

1-й способ. Подготовленные помидоры и яблоки нарезать кружочками, салат мелко нарезать и положить вперемешку в салатник. Полить заправкой, украсить листочками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

2-й способ. Часть салата нарезать соломкой, выложить горкой в салатник или в вазу, а вокруг аккуратно расположить нарезанные помидоры и яблоки; украсить листьями салата. Перед подачей полить заправкой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Вместо салатной заправки салат можно полить сметаной.

Суп из соленых рыжиков

400 г соленых рыжиков, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 луковицы, пучок зелени, 400 г баранины, 200 г ветчины, ½ стакана муки, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка сахара, 2 огурца, укроп, соль.

Соленые рыжики замочить с вечера в холодной воде. Днем изрубить, потушить в отдельной кастрюле, добавив ложку сливочного масла, натертые луковицы и пучок зелени петрушки, сельдерея, порея. Баранину (хорошо с почкой) и ветчину нарезать кусочками, залить водой, сварить, добавить ½ стакана муки, распущенной в ложке масла.

Перед подачей положить ложку уксуса, сахарного песка, очищенные и нарезанные огурцы, соединить с рыжиками, вскипятить. Всыпать укроп и подавать.

Индейка с подливой

1 кг индейки, 3 столовые ложки сливочного масла, ¾ стакана сметаны, 1 столовая ложка пшеничной муки, ½ корня петрушки, 1 корень моркови, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Подготовленную индейку посолить внутри и сверху, положить на противень, полить маслом, добавить нарезанные кружочками мор-

ковь, петрушку, лук и запекать в духовке до готовности 1,5–2 часа, периодически поливая соком и жиром, в котором она жарится.

Запеченную индейку разрезать на порционные куски, положить в сотейник, залить подливой и хорошо прогреть.

Приготовление подливы. Пшеничную муку пассеровать, добавить сметану, душистый перец, жир и сок, в которых запекалась индейка, отварить, протереть через сито, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Индейку подать на стол с рисовой кашей или тушеной морковью и полить приготовленной подливой.

Шпинат, запеченный с яйцом

1 кг свежего шпината, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 яйца, 4 столовые ложки масла.

Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в подсоленной воде; затем откинуть отваренный шпинат на сито или дуршлаг и дать стечь воде. После этого переложить шпинат на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарить его, разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовом шкафу. При подаче на стол посыпать сверху зеленью петрушки или укропа.

Кисель шоколадный

4 стакана молока, 50 г шоколада, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки крахмала, ванильный сахар на кончике ножа.

Шоколад натереть на крупной терке, залить горячим молоком, добавить сахар и довести смесь до кипения, после чего ввести разведенный в холодном кипяченом молоке крахмал и снова довести до кипения. По желанию можно добавить ванильный сахар. Снять с огня, разлить в стаканы и охладить.

№ 5

- *Салат из помидоров с чесноком и томатным соком*
- *Холодник на простокваше*
- *Треска, тушенная со щавелем*
- *Икра из огурцов, картофеля, моркови и лука*
- *Желе из варенья черной смородины*
- *Морс свекольный*

Салат из помидоров с чесноком и томатным соком

4–5 помидоров, 2 головки лука репчатого, $\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса 3%-ного, 2–3 столовые ложки масла растительного, 1 чайная ложка сахара, 2–3 дольки чеснока.

Помидоры нарезать кружочками, лук репчатый кольцами, положить вперемешку в салатник и полить смесью из томатного сока, растертого с солью чеснока, растительного масла, уксуса, перца молотого. При подаче посыпать зеленью.

Холодник на простокваше

4 стакана простокваши, 1 стакан сметаны, 200 г свекольной ботвы, 1 свекла средней величины, 100 г свежих огурцов, зеленый лук, укроп, 2 яйца, можно взять 1–2 столовые ложки огуречного рассола или свекольного кваса, соль.

Свеклу и молодую ботву вымыть. Ботву нарезать тонкими полосками и сварить со свеклой в кипящей подсоленной воде. Свеклу вынуть и натереть на терке. Огурцы вымыть, снять кожуру и тонко нашинковать. Лук и укроп промыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить и нарезать на дольки. Простоквашу перемешать со сметаной, добавить остывший отвар со свеклой и ботвой, огурцы, зелень, а также свекольный квас или огуречный рассол. Посолить, положить дольки яиц.

Треска, тушенная со щавелем

250 г рыбы, 150 г щавеля, 1 столовая ложка пшеничной муки, $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла, 1 помидор или 1 столовая ложка томата-пюре, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 10 маслин, 2 дольки лимона, перец, зелень и соль по вкусу.

Порционные куски трески посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле. Репчатый или зеленый лук, либо лук-порей нашинковать, прокипятить, помешивая, в посуде с маслом. Затем добавить листья свежего, тщательно вымытого щавеля без черешков, мелко рубленный и растертый с солью чеснок, разрезанные на дольки помидоры или томат-пюре. Все аккуратно перемешать и дать прокипеть. Жареную рыбу уложить в глубокий сотейник или противень, залить подготовленной из овощей и зелени смесью, разровнять поверхность и тушить, не закрывая крышкой, в не очень горячей духовке или в закрытой посуде на плите в течение 1 часа.

При подаче кусок рыбы покрыть шавелевой массой, сверху положить прокипяченные в воде маслины и дольки лимона вместе с кожурой, посыпать зеленью петрушки или укропа. Так же можно приготовить сома.

Икра из огурцов, картофеля, моркови и лука

500 г соленых огурцов, по 300 г картофеля и моркови, 3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука, соль, перец по вкусу.

Очищенные и разрезанные соленые огурцы слегка отжать, мелко нарезать и тушить вместе с поджаренным репчатым луком.

Подготовленные огурцы смешать с отваренным в кожице и очищенным картофелем, мелко нарезанной и обжаренной морковью, порубить до получения однородной массы, посолить и заправить перцем и растительным маслом.

При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Желе из варенья черной смородины

3½ стакана воды и полный стакан простого домашнего варенья из черной смородины прокипятить, процедить, выжать. Должно получиться 4 стакана. Если не будет, долить кипяченой воды. В процеженную жидкость влить приготовленный желатин (25 г). Если понадобится, прибавить несколько кусков сахара, вскипятить, процедить в фаянсовую миску, дать немного остыть, перелить в форму, поставить на холод, застудить.

Перед подачей к столу окунуть форму в горячую воду, обтереть ее, накрыть круглым блюдом, опрокинуть, подвинуть желе на середину блюда, снять форму, тотчас подавать.

Морс свекольный

На 1 л морса: 200 г свеклы, 1 л воды, 100 г сахара, 1 лимон.

Свеклу помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Из измельченной свеклы отжать сок. Выжимки залить горячей водой и проварить 15–20 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый сок свеклы. Довести до кипения, но не кипятить, процедить. Подавать охлажденным с пищевым льдом.

- *Ассорти овощное*
- *Ботвинья на кислом молоке и сыворотке*
- *Утка или гусь тушеные*
- *Баклажаны, фаршированные сыром*
- *Желе из земляничного, вишневого, малинового или смородинового сока*
- *Компот из брусники с яблоками*

Ассорти овощное

По 4 шт. помидоров, огурцов, перца сладкого стручкового, 100 г лука зеленого, по 100 г брынзы и масла сливочного.

У промытых огурцов среднего размера срезать верхушки, у помидоров вырезать плодоножки вместе с семенными коробками, лук зеленый очистить и промыть. В салатник положить пищевой лед, на него — подготовленные овощи, кусочки брынзы, масла сливочного и веточки зелени. Брынзу и масло нарезать специальным ножом.

Ботвинья на кислом молоке и сыворотке

1 стакан муки, 1 столовая ложка растительного масла, 2 стакана сыворотки, 2 стакана кислого молока, 1 пучок молодой свеклы с листьями, ½ старой свеклы, ½ стакана сметаны, соль, укроп.

Растереть в кастрюле муку с растительным маслом, чуть-чуть прогреть на огне, постепенно вливая в нее подогретую сыворотку, все время интенсивно мешая. Кислое молоко и сметану смешать, взбить и перемешать с частью горячей сыворотки, мукой и маслом. Затем, продолжая энергично помешивать, соединить все вместе.

Молодую свеклу с листьями хорошо промыть, мелко порезать, залить двумя стаканами воды и сварить до мягкости. Половинку старой свеклы вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, свекольный сок отжать через ситечко в суп. Соединить суп с ботвиньей, добавить по вкусу соль. Подавать с отдельно сваренным картофелем, разложив его по тарелкам и залив горячей ботвиньей.

Утка или гусь тушеные

0,5 кг утки или гуся, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, ¾ стакана сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Подготовленные тушки утки или гуся разрезать на порционные куски, обжарить до румяного цвета, переложить в сотейник или кастрюлю. Содержимое до половины залить горячей водой, жиром и соком, выделившимися при жаренье, добавить лавровый лист, молотый перец, мелко нарезанные морковь, петрушку, лук и тушить до готовности под закрытой крышкой, добавив в конце сметану и соль.

При подаче на стол на гарнир подать вареный картофель или картофельное пюре и полить соком, в котором тушилось мясо.

Баклажаны, фаршированные сыром

10 баклажанов, 3 яйца, 1 стакан тертого плавленого сыра, 4 столовые ложки топленого масла, чеснок, простокваша или кефир, соль по вкусу.

Баклажаны промыть, срезать плодоножку. Надрезать баклажаны вдоль и чайной ложкой удалить из них семена, после этого опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и откинуть на сито. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, добавить тертый сыр, топленое масло и тщательно перемешать. Наполнить этим фаршем баклажаны, положить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

К баклажанам можно подать простоквашу с измельченным чесноком.

Желе из земляничного, вишневого, малинового или смородинового сока

1½ стакана сиропа или 1½ стакана сока из свежих ягод, 400 г сахара (кусками), 25–30 г желатина, цедра 1 лимона.

Если желе готовится из готового ягодного сиропа, то на 1½ стакана сиропа взять 2½ стакана воды, вскипятить. Влить приготовленный желатин, помешивая, все процедить горячим, остудить. Если сироп из сладких ягод, то выжать сок из ½ лимона, процедить, влить в форму и поставить на лед. В малиновое и смородиновое желе положить цедру ½ лимона.

Если желе готовится из свежих ягод, то 2½ стакана воды прокипятить с 400 г сахара, в горячее влить приготовленный желатин, помешивая, влить 1½ стакана процеженного ягодного сока, горячим процедить через салфетку, уварить до четырех стаканов, вылить в форму, остудить.

Компот из брусники с яблоками

$\frac{2}{3}$ стакана брусники, 2 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 3 стакана воды.

Яблоки зимних сортов промыть, очистить, удалить из них сердцевину, нарезать дольками. Погрузить плоды в сахарный сироп, приготовленный на отваре яблочной кожуры и сердцевины. Сироп довести до кипения и положить в него моченую бруснику.

№ 7

- *Салат из помидоров*
- *Борщ зеленый*
- *Курица фаршированная*
- *Топинамбур, запеченный в соусе бешамель*
- *Мусс лимонный*
- *Кисель слоеный*

Салат из помидоров

8 помидоров, 2 головки лука репчатого, 1 стручок перца красного стручкового.

Подготовленные помидоры нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук нарезать полукольцами, горький стручковый перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Борщ зеленый

400 г мяса говядины, 150 г щавеля, 150 г шпината, 280 г картофеля, 100 г моркови, зеленый горошек, 150 г зеленого перца сладкого, лук зеленый, петрушка и укроп, лук репчатый, 150 г свеклы, сметана, масло растительное, черный и красный молотый перец, соль, томат-пюре.

Зеленый борщ готовится на мясном, костном, мясокостном, грибном бульоне, на квасе или воде. Питательность шпината и щавеля с точки зрения калорийности невелика, но они содержат значительное количество каротина и витамина С. Рецепт бульона см. на стр. 45. На одну порцию борща требуется 350 мл бульона, кваса или воды, которые ставят на огонь.

На дно другой кастрюли положить сливочное масло, а сверху — мелко нашинкованный репчатый лук, натертую или нашинкованную

свеклу, морковь, нарезанный крупными дольками картофель, болгарский перец, пастернак, зеленый лук, петрушку, укроп. Посолить, посыпать черным и красным молотым перцем, добавить лавровый лист. Закрывать плотно крышкой и поставить на сильный огонь минут на 8 (сверху болгарского перца можно положить зеленый горошек в стручках). На 8-й минуте соединить пассерующиеся овощи с кипящим бульоном (квасом, водой). После закипания борща добавить мелко нарезанный щавель и шпинат и варить еще две минуты.

Блюдо подается со сметаной и вкрутую сваренными яйцами. Вместо заправки томатной пастой можно положить свежее яйцо, растертое с солью в небольшом количестве бульона.

Курица фаршированная

400 г курицы, 110 г свинины, 40 г шпика, 1 яйцо, 50 г горошка зеленого, 150 мл молока; перец, мускатный орех, соль по вкусу.

На обработанной тушке сделать продольный надрез вдоль позвоночника и срезать целиком кожу, оставляя слой мякоти толщиной 1 см.

Из остальной мякоти приготовить фарш. Мякоть с прибавлением свинины пропустить через мясорубку два—три раза, затем протереть через сито в несколько приемов, добавить сырое яйцо, молоко и хорошо выбить. В фарш положить нарезанный мелкими кубиками шпик, зеленый горошек, соль, перец, мускатный орех и перемешать.

Полученным фаршем наполнить кожу, зашить разрез и придать изделию форму целой тушки. Завернуть ее в салфетку или пергамент, перевязать шпагатом и варить в бульоне при слабом кипении 1—1,5 часа. Готовую курицу охладить в бульоне, положить под легкий пресс и поставить в холодильник.

Топинамбур, запеченный в соусе бешамель

500 г топинамбура, 50 г соуса, 50 г сыра, петрушка, соль по вкусу.
Для соуса: 0,5 л молока, 2 желтка или 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, соль, лимонная или молочная кислота по вкусу.

Хорошо промытые щеткой клубни очистить и сварить в подсоленной воде. Затем отбросить на дуршлаг, дать воде стечь. Крупные клубни разрезать пополам, уложить на сковороду (лучше глубокую), залить заранее приготовленным соусом бешамель, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую духовку на 10—15 минут. Подавать на стол, украсив веточками зелени петрушки.

Соус бешамель. Растопленное сливочное масло смешать с мукой, поджарить (не подрумянивая), развести молоком, добавить соль, молочную или лимонную кислоту. Довести до кипения и при непрерывном помешивании ввести желтки. Можно использовать яйцо и целиком, тогда его следует взбить до получения пышной массы и постепенно влить в нее горячий соус, проследив, чтобы белок не свернулся.

Мусс лимонный

250 г сахара, 3 стакана воды, 1 лимон, 20 г желатина.

Сахар развести водо́й, положить тонко срезанную с лимона цедру, вскипятить. Влить $\frac{1}{4}$ стакана распущенного в воде желатина так, чтобы было всего 3 стакана. Выжать сок из лимона, процедить в желе. Как только начнет остывать, начать взбивать венчиком в холодном месте, пока не погустеет и не побелеет. Можно влить рюмку коньяка или ложку клюквенного сока для цвета.

Кисель слоеный

Для молочного киселя: 2 стакана молока, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки крахмала кукурузного, $\frac{1}{4}$ стакана сахара.

Для клюквенного киселя: $\frac{1}{2}$ стакана клюквы, 1 столовая ложка крахмала картофельного, $\frac{1}{3}$ стакана сахара, $2\frac{1}{4}$ стакана воды.

В форму, смоченную водой и посыпанную сахаром, налить слой молочного киселя и хорошо охладить. На застывший слой молочного киселя налить остывший, но еще не полностью загустевший клюквенный кисель и вновь охладить. Количество слоев киселя при желании может быть увеличено.

Слоеный кисель можно приготовить непосредственно в порционной посуде.

№ 8

- **Салат из белокочанной капусты**
- **Борщ с грибами**
- **Гусь с яблоками**
- **Ботва ранней свеклы с орехами**
- **Яблоки медовые**
- **Морс вишневый**

Салат из белокочанной капусты

600 г белокочанной капусты, 70 г лука зеленого, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса 3%-ного, 3 столовые ложки масла растительного, 1 столовая ложка сахара.

Очищенную белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в широкую кастрюлю, влить уксус, добавить соль (15 г на 1 кг) и нагреть на сильном огне при непрерывном помешивании до тех пор, пока она несколько не осядет и не приобретет равномерного матового цвета. Осевшую капусту быстро охладить, добавить растительное масло, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты можно приготовить с добавлением свежих, маринованных или моченых яблок, маринованной сливы или вишни, винограда, клюквы, моркови, корня сельдерея и др., при этом корнеплоды и яблоки следует нарезать тонкой соломкой или натереть на терке (кроме свежих яблок, которые натирать на терке не рекомендуется, так как при этом они быстро темнеют).

При приготовлении салата с маринованными фруктами часть маринадной жидкости можно использовать вместо столового уксуса.

Борщ с грибами

100 г грибов свежих, 200 г свеклы, 250 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г лука репчатого, 200 г корня пастернака, зелень укропа, зеленый лук, зеленый перец, 400 г картофеля, сахар, 30 г 10%-ной сметаны, масло топленое, томат-пюре, соль, специи по вкусу, 3 лавровых листа.

Сушеные грибы замочить в воде на час, хорошо промыть, снова залить холодной водой и оставить на 1–2 часа. Варить в этой же воде до размягчения. Соль добавить в момент закипания. Отваренные грибы тонко нашинковать, а бульон процедить.

В алюминиевую кастрюлю положить топленое масло, сверху грибы нашинкованные, репчатый лук, свеклу, морковь, коренья, зелень петрушки, слегка присолить, посыпать специями и, закрыв плотно крышкой, поставить на сильный огонь, держать на нем 8 минут.

Одновременно поставить на огонь грибной бульон (по 350 мл на порцию). На 8-й минуте пассерования залить овощи грибным бульоном и ввести в кипящий бульон, сразу же добавить нашинкованную капусту и томат-пюре, досолить по вкусу, положить лавровый лист, специи. Варить все вместе еще 3–5 минут.

Подается блюдо с грибами и зеленью петрушки и укропа.

Гусь с яблоками

1 тушка гуся, 1 кг яблок, соль по вкусу, зелень.

Тушку гуся после обработки промыть, заполнить хорошо промытыми яблочными очистками (кожица, сердцевина), посолить и запекать в духовом шкафу до готовности, периодически поливая жиром, выделяющимся при жаренье. После удаления яблочных очистков запеченную тушку разрезать на порционные куски и подать с разрезанными пополам печеными в духовке яблоками, которые перед запеканием сбрызнуть гусиным жиром.

Мясо и яблоки полить образовавшимся соком и жиром и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Ботва ранней свеклы с орехами

500 г ботвы, 1 стакан очищенных орехов, 3 зубчика чеснока, 300 г репчатого лука, 3 веточки укропа, фруктовый уксус, стручковый перец и соль по вкусу.

Ботву вымыть, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан кипящей воды и варить 40 минут. Готовую ботву откинуть на дуршлаг и, когда остынет, отжать и порубить ножом.

Орехи истолочь, добавить истолченные чеснок и стручковый перец, соль, нашинкованный репчатый лук, нарезанный укроп. Перемешать все это с подготовленной свекольной ботвой и полить фруктовым уксусом.

Яблоки медовые

600 г яблок, изюм, орехи, сахар, мед, корица, 1 стакан яблочного сока, растительное масло.

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, положить их в смазанную маслом форму. Сердцевину заполнить смесью изюма, орехов, меда и специй. Полить каждое яблоко яблочным соком, форму поместить в духовку. Запеченные яблоки подать в сиропе, оставшемся в форме после запекания.

Морс вишневый

На 1 л морса: 200 г вишен, 1 л воды, 150 г сахара.

Вишни помыть, удалить косточки, ягоды размять деревянным пестиком или деревянной ложкой, отжать сок, слить его в стеклянную

банку, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, варить 10–15 минут, затем процедить. В полученный отвар влить охлажденный сок, добавить сахар и хорошо размешать. Подавать охлажденным.

№ 9

- *Салат из овощей с зеленым салатом*
- *Щи из квашеной капусты*
- *Рыба, запеченная по-домашнему*
- *Запеканка из шпината с брынзой*
- *Крем из сметаны*
- *Квас с изюмом и мятой*

Салат из овощей с зеленым салатом

250 г капусты цветной, 100 г фасоли стручковой, 1–2 шт. моркови вареной, по 2 шт. помидоров, огурцов и перца сладкого стручкового, 70 г салата, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза.

Вареную цветную капусту разобрать на мелкие соцветия. Подготовленные продукты соединить с нарезанными овощами и заправить майонезом. Оформленный яйцами и овощами салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Щи из квашеной капусты

100 г капусты квашеной, 20 г моркови, корень петрушки, 20 г лука репчатого, 20 г томата-пасты, 10 г жира свиного, 10 г сметаны, соль, специи, зелень.

Эти щи можно готовить с говядиной, бараниной, свиной, а также с осетриной, треской, тилькой, салакой.

Капусту перебрать, очень кислую промыть холодной водой, сок отжать. Крупные кусочки измельчить.

Подготовленную капусту тушить в бульоне или воде с добавлением жира, периодически помешивая. Коренья и лук спассеровать с добавлением томата. В кипящий бульон положить капусту, прокипятив в течение 15–20 минут. По желанию можно заправить чесноком, растертым с солью (1 зубок на порцию).

Перед подачей к столу заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная по-домашнему

900 г рыбы, 100 г лука репчатого, 2 яйца, 30 г томата-пасты, 8 г грибов сушеных, 80 мл молока, 120 мл масла растительного, 20 г масла сливочного для обжарки грибов, зелень, соль, перец по вкусу.

Скумбрию, камбалу, ставриду или другую рыбу после оттаивания очистить, удалить голову, внутренности и плавники. Затем разрезать вдоль пополам и удалить позвоночник. Подготовленное филе нарезать на небольшие куски, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, затем смочить в льезоне (яйцо, смешанное с молоком) и жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или маргарине до полуготовности, пока не образуется золотистая корочка. Обжаренную рыбу отставить в сторону.

Предварительно намоченные грибы отварить, мелко нарезать, обжарить с репчатым луком. На смазанный жиром подогретый противень выложить обжаренную рыбу, а сверху — подготовленные грибы и лук. Полить все томатным соусом, посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекать в духовом шкафу при температуре не более 160 °С в течение 10–15 минут. Рыбу подать с жареным или отварным картофелем, зеленым горошком. На тарелку можно положить кусочки соленого огурца, салат из капусты.

Запеканка из шпината с брынзой

500 г шпината, 2 столовые ложки топленого масла, ½ головки репчатого лука, ¼ стакана тертой брынзы, ½ стакана молока, 1 яйцо, ½ столовой ложки пшеничной муки.

Шпинат перебрать, почистить, тщательно вымыть и крупно нарезать. В топленом масле (1 столовая ложка) поджарить мелко нарезанный репчатый лук. Когда лук станет мягким, добавить шпинат и тушить до испарения содержащейся в нем воды. Затем добавить еще 1 столовую ложку масла и жарить шпинат в течение нескольких минут. Выложить его на противень и перемешать с половиной нормы тертой брынзы. Массу выровнять, залить смесью молока, яиц и пшеничной муки. Всыпать еще тертой брынзы и запечь в духовке до готовности.

Крем из сметаны

2¼ стакана сметаны, 20 г желатина, ½–¾ стакана сахара, лимон или ваниль.

Густую сметану взбивать венчиком на холоде, пока не превратится в густую пену; всыпать сахар, размешать, влить понемногу теплого желатина, размешать. Переложить в форму, поставить на холод. Можно прибавить лимонный сок, лимонную цедру или ваниль.

Квас с изюмом и мятой

На 5 л кваса: 250 г сухарей ржаных, 5 л воды, 400 г сахара, 50 г мяты, 50 г изюма, 20 г дрожжей.

Ржаные сухари залить крутым кипятком и оставить на три часа. Настой охладить, процедить, добавить сахар, мяту, дрожжи и оставить для брожения на 4–5 часов. После появления пены процедить квас. Разлить в бутылки и добавить изюм. Бутылки плотно укупорить и выдержать в холодном месте 1–2 дня в горизонтальном положении.

№ 10

- *Салат овощной со стручками фасоли*
- *Борщ с пампушками*
- *Курица жареная*
- *Спаржа с сыром*
- *Салат из персиков со сметаной*
- *Морс из черной бузины*

Салат овощной со стручками фасоли

150 г фасоли вареной, 2 помидора, 2 огурца, 2 яйца, 50 г салата, $\frac{3}{4}$ стакана заправки для салатов или смесь сметаны с майонезом.

Вареные стручки фасоли нарезать длиной 3 см, огурцы и помидоры кружочками. Нарезать половину листьев зеленого салата. Подготовленные овощи и нарезанный зеленый салат смешать, уложить букетами в салатник на листья зеленого салата, на середину поместить нарезанные кружочками яйца, посолить, полить салатной заправкой или сметаной, смешанной с майонезом, посыпать зеленью.

Борщ с пампушками

500 г куриного мяса, 500 г свеклы, 200 г капусты белокочанной, 400 г картофеля, 200 г моркови, корень петрушки, 100 г репчатого лука, 10 г чеснока, 50 г сала шпик, сметана, зелень петрушки и укропа, соль, 300 г помидоров свежих, 15 г томата-пюре, 10 г сли-

вочного масла или жира, перец горький и красный, 2–4 горошины перца душистого, 1–2 лавровых листа.

На пампушки: 30 г муки пшеничной, 3 г сахара, 10 г дрожжей, 1 чайная ложка растительного масла, чеснок, соль.

Мясо с кореньями сварить до готовности (см. рецепт на стр. 45). Очищенные и промытые свеклу, морковь, репчатый лук нашинковать вместе с зеленью и пряностями и пассеровать. Отжать помидоры на дуршлаг и нарезать соломкой бедокочанную капусту. На 8-й минуте пассерования добавить в овощи разливную ложку горячего бульона и вылить их в кастрюлю, в которой готовится борщ. Сразу же после этого ввести капусту и томат-пюре. С момента закипания держать на огне еще 3–5 минут. Затем готовое блюдо заправить салом шпик и чесноком, растертым с зеленью, довести до кипения, дать настояться 20–25 минут.

При подаче добавить сметану, мясо, посыпать зеленью петрушки и укропа. Отдельно подать пампушки с чесночной заправкой.

Приготовление пампушек. В теплой воде развести дрожжи, сахар, соль и на половине подготовленной муки замесить тесто, дать ему подойти. Затем добавить остаток муки, подсолнечное масло, хорошо вымесить и снова дать подойти. Из готового теста сделать шарики весом 25 г, уложить их в сотейник, дать подойти и выпекать в духовке.

Приготовление чесночной заправки. В растертый с солью чеснок добавить растительное масло, кипяченую воду или квас и хорошо размешать. Когда пампушки испекутся, их нужно сразу же полить заправкой, несколько раз встряхнуть. Подать горячими.

Курица жареная

800–1300 г курицы, 50 г маргарина, 50 г масла сливочного, соль.

Заправленную в «кармашек» тушку посолить, положить спинкой вниз на сковороду с разогретым жиром и обжарить. Затем довести до готовности в жарочном шкафу, периодически поливая жиром. Готовую тушку разрубить вдоль грудной кости пополам и каждую половинку еще на несколько частей.

Порцию птицы положить на тарелку, сбоку — жареный картофель. Украсить листьями салата или веточками петрушки. Полить растопленным маслом или мясным соком. Вместо жареного картофеля можно отдельно подать маринованные фрукты или овощи, либо овощной салат. Так же жарят и гарнируют индейку.

Спаржа с сыром

Спаржа, соль.

Для соуса: 20 г муки, 20 г сливочного масла, 400 мл отвара, 1 яйцо, 50 г тертого сыра, 100 г сметаны.

Спаржу очистить и отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, положить в огнеупорную посуду.

Приготовить соус. Для этого взять муку, сливочное масло и отвар. Сняв соус с огня, добавить яйцо, тертый сыр, сметану. Спаржу залить приготовленным соусом, сверху посыпать тертым сыром, затем запечь в горячем духовом шкафу.

Салат из персиков со сметаной

500 г персиков, лимонный сок, ½ стакана сметаны, 1–2 столовые ложки сахарной пудры.

Мытые персики разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки, нарезать на дольки, переложить на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком. Охлажденную сметану взбить с сахаром и залить ею приготовленные персики.

Морс из черной бузины

На 1 л морса: 500 мл сока черной бузины, 100 г сахара, 500 мл воды.

Отобранные и промытые ягоды черной бузины залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг, раздавить пестиком, отжать сок, всыпать в него сахар, влить воду, довести до кипения, охладить и выдержать 1–2 дня.

№ 11

- *Салат из картофеля и шампиньонов*
- *Суп из ревеня*
- *Чахохбили из цыпленка*
- *Зеленый горошек в масле*
- *Крем из земляники, клубники, малины*
- *Компот из свежих быстрозамороженных персиков и вишен*

Салат из картофеля и шампиньонов

3–4 картофелины, 160 г свежих шампиньонов, 1 головка лука репчатого, $\frac{3}{4}$ стакана капусты квашеной, 3 столовые ложки масла растительного, 1 столовая ложка уксуса 3%-ного, сахар, соль.

Отварной картофель, нарезанный тонкими ломтиками, соединить с квашеной капустой, нашинкованными вареными шампиньонами, луком, заправить уксусом, маслом, сахаром, солью и осторожно перемешать.

Суп из ревеня

600 г ревеня, 5 стаканов воды, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ столовой ложки картофельного крахмала, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны, $\frac{1}{4}$ стакана малинового сока.

Ревень вымыть, очистить (у молодого волокна не удалять), залить кипящей водой и сварить. Перетереть, всыпать сахар, влить крахмал; разведенный холодной водой, довести до кипения, влить ягодный сок, добавить сметану.

Чахохбили из цыпленка

1,2 кг курицы или цыпленка, 80 г томата-пюре, 80 г масла сливочного, 400 г лука репчатого, 10 г зелени, 2 зубчика чеснока, 15 г муки, 10 мл винного уксуса или долька лимона, соль, специи по вкусу. Вместо томата-пасты можно взять 150 г свежих помидоров.

Подготовленную курицу или цыпленка разрубить на небольшие куски, посолить и обжарить с разогретым жиром, переложить в кастрюлю; добавить нашинкованный репчатый лук и тушить при закрытой крышке до готовности лука. После этого положить томат-пюре, муку, через 10 минут добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками свежие помидоры, толченый чеснок, винный уксус или лимонный сок, рубленую зелень мяты, укропа, петрушки, кинзы, черный перец, небольшое количество воды или бульона и тушить еще 4–5 минут до готовности. При подаче чахохбили посыпать зеленью.

Зеленый горошек в масле

500 г стручкового гороха, 3–4 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить на сильном огне 10–15 минут. Сваренный горошек

откинуть на сито. Дать стечь воде, а затем переложить в кастрюлю, добавить масло (кусочками) и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на стол.

Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем откинуть на сито и заправить маслом.

Свежемороженый горошек следует положить в кипящую воду и варить 5–7 минут, а затем откинуть на дуршлаг; перед подачей к столу заправить маслом.

Зеленый горошек можно приготовить с яйцом и гренками. Яйца в этом случае варить в мешочек, очистить и положить сверху заправленного горошка. Гренки готовят из белого хлеба. Кусочки хлеба замочить в молоке, добавить в него яйцо и обжарить на масле.

Крем из земляники, клубники, малины

400 г ягод, 1 стакан сахара, 1½ стакана сливок, ¼ стакана приготовленного желатина.

Малину, землянику или клубнику протереть через сито, всыпать сахар, протереть на холоде, чтобы погустело. Положить взбитые сливки. Не переставая взбивать, влить тонкой струей теплый желатин. Переложить в форму, поставить на холод.

Компот из свежих быстрозамороженных персиков и вишен

250 г персиков, 100 г вишен, ¾ стакана сахара, лимонная кислота на кончике ножа, 3 стакана воды, 2 столовые ложки виноградного вина.

Оттаявшие персики нарезать дольками, вишни оставить целыми. Персики погрузить в горячий сироп, довести до кипения, добавить лимонную кислоту, вино и охладить.

Перед подачей персики и вишни разложить в креманки и залить охлажденным сиропом.

№ 12

- ***Салат картофельный с солеными огурцами и морковью***

- *Суп молочный с лапшой*
- *Баранина, тушенная с овощами в горшочке*
- *Мусс шоколадный*
- *Компот из апельсинов или мандаринов*

Салат картофельный с солеными огурцами и морковью

4 картофелины, 1 головка лука репчатого или 70 г лука зеленого, 1 морковь, 1 огурец соленый, ½ стакана заправки для салата, сметаны или майонеза.

Вареные картофель и морковь, соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. Нарезанные овощи смешать, заправить салатной заправкой, сметаной или майонезом. При подаче посыпать зеленью.

Суп молочный с лапшой

10 стаканов молока, 150 г вермишели или лапши, 50 г сливочного масла.

Молоко вскипятить, всыпать лапшу. Сварить, посолить, положить масло, тотчас подавать.

Домашнюю лапшу готовят из 150 г муки и 1 яйца. Она вкуснее купленной.

Баранина, тушенная с овощами в горшочке

150 г баранины, 100 г баклажанов, 15 г перца болгарского, 100 г помидоров, лук зеленый, 50 г грибов свежих, 80 г картофеля, 10 г жира, перец черный, соль, зелень.

Мясо нарезать на 3–4 кусочка на порцию и обжарить. Баклажаны или кабачки, сладкий перец, помидоры, лук, грибы и картофель мелко нарезать. Подготовленные продукты положить в порционные керамические горшочки. Добавив зелень, черный перец, залить подсоленной водой или мясным бульоном и тушить в жарочном шкафу до готовности.

Мусс шоколадный

3 стакана молока или сливок, 100 г сахара, 100 г шоколада, 20 г желатина.

Молоко или сливки, сахар вскипятить с мелко накрошенным шоколадом. Влить $\frac{1}{4}$ стакана воды с распущенным в нем желатином, размешать, поставить на холод, взбивать венчиком, пока не превратится в густую пену. Переложить на блюдо и подавать. Или переложить в форму, дать постоять, выложить на блюдо. Можно украсить длинными бисквитами.

Компот из апельсинов или мандаринов

2 апельсина или 4 мандарина, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, $2\frac{1}{2}$ стакана воды, цедра апельсина или лимона по вкусу.

С промытых апельсинов или мандаринов снять сначала цедру, а затем альbedo (белую мякоть). Фрукты нарезать тонкими кружочками или ломтиками (мандарины можно разделить на дольки), разложить в порционную посуду и залить охлажденным сахарным сиропом. Перед охлаждением в сироп добавить цедру, которую предварительно следует нарезать соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи.

№ 13

- *Салат из моркови и зеленого горошка*
- *Борщ со свежими грибами*
- *Курица отварная поджаренная*
- *Брюква жареная*
- *Желе из клюквы*
- *Компот из персиков*

Салат из моркови и зеленого горошка

4 моркови, 4–5 столовых ложек зеленого горошка (консервы), 3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана соуса «майонез» или сметаны.

Морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками, соломкой или ломтиками. Сложить в салатник, добавить зеленый горошек, заправить соусом «майонез» или сметаной, добавить сахар, соль и перемешать. При подаче украсить листиками салата, яблоками, морковью.

Борщ со свежими грибами

1,2 кг говядины, коренья, свежие грибы, 6–9 картофелин, 1–2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, $\frac{1}{2}$ –1 стакан сметаны или сливок, 1–2 луковицы, зелень, перец.

Сварить белый бульон из говядины и пряностей, процедить. За час до обеда взять полную тарелку свежих очищенных грибов: белых, маслят, рыжиков или груздей, но только не волнушек. Обдать их кипятком, поджарить на масле с луком, обсыпать ложкой муки, залить бульоном, положить картофель, все сварить.

В борщ положить горсть искрошенного зеленого лука, посолить, прибавить сметаны или сливок и прокипятить. Вылить в супницу, добавить зелень, перец и подавать к столу.

Курица отварная поджаренная

1 курица, 1 корень моркови, ½ корня петрушки, 3 столовые ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу, лавровый лист.

Подготовленную курицу положить в горячую воду и варить при медленном кипении до полуготовности; потом добавить очищенные и крупно нарезанные морковь, петрушку, а в конце варки — соль, лавровый лист, перец и варить до готовности.

Сваренную курицу разрезать на порции и жарить на хорошо разогретом сливочном масле до появления румяного цвета.

Курицу подать на стол с поджаренным на масле вареным картофелем и полить растопленным маслом.

Брюква жареная

4 брюквы, 2 столовые ложки пшеничной муки, 4 столовые ложки подсолнечного масла, ¾ стакана сметаны, соль и перец по вкусу, 1 пучок зелени петрушки или укропа.

Очищенную от кожуры брюкву нарезать широкими ломтиками толщиной 1 см. Перед жареньем посыпать мелкой столовой солью, перцем и запанировать в пшеничной муке. Обжарить ломтики брюквы с обеих сторон в подсолнечном масле до образования румяной корочки, довести до готовности в духовом шкафу. Подать в горячем виде со сметаной и луком, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Желе из клюквы

1 стакан клюквы, 400 г сахара, 1 лимон, 2 столовые ложки белого вина, 30 г желатина, ваниль.

Клюкву залить водой, положить ваниль, сахар, обтертый о цедру лимона, разварить, процедить. После этого влить белое вино, приго-

товленный желатин, чтобы всего было 4 стакана. Процедить через салфетку, остудить.

Компот из персиков

4 персика, $\frac{3}{4}$ стакана сахарного песка, лимонная кислота на кончике ножа, 3 стакана воды.

Персики погрузить на 1–2 минуты в кипящую воду, после чего очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить косточки. Последние залить водой и, добавив сахар, варить 2 минуты. Затем сироп процедить, погрузить в него разрезанные на дольки персики, добавить лимонную кислоту и довести до кипения.

№ 14

- *Салат из картофеля, сельдерея и майонеза*
- *Свекольник холодный*
- *Карп, тушеный с луком*
- *Капуста белокочанная, запеченная с сыром*
- *Кисель молочный*

Салат из картофеля, сельдерея и майонеза

2 корня молодого сельдерея, 2 свежих огурца, 3 картофелины, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Обработанный и тщательно промытый молодой сельдерей нашинковать тонкой соломкой, вареный картофель и огурцы свежие нарезать тонкими ломтиками, часть яиц нашинковать. Подготовленные продукты смешать и заправить майонезом, солью, молотым перцем. Салат украсить дольками вареных яиц, огурцом и сельдереем.

Свекольник холодный

100 г свеклы, 350 мл кваса свекольного, 70 г огурцов свежих, 30 г лука зеленого, 10 г салата, $\frac{1}{2}$ яйца, 40 г сметаны, соль, кислота лимонная, зелень.

Свеклу отварить в подкисленной воде, очистить от кожуры, нашинковать и соединить с процеженным отваром или свекольным квасом (можно взять смесь отвара и хлебного кваса). Положив остальные овощи и сваренные вкрутую яйца, заправить сметаной, солью, посыпать рубленой зеленью

Карп, тушенный с луком

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

Карпа очистить от чешуи, удалить плавники и внутренности, промыть, отрубить голову. Разрезать вдоль позвоночника, нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем, обкатать в пшеничной муке и жарить на растительном масле

В сотейник или кастрюлю положить очищенный и слегка поджаренный репчатый лук, гвоздику, лавровый лист, душистый и горький перец, уксус. На эти продукты положить куски поджаренной рыбы, посыпать ее оставшимся поджаренным луком, залить бульоном, приготовленным из голов и плавников карпа, поставить в духовку и тушить до готовности

При подаче на стол карп полить соком, в котором он тушился, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста белокочанная, запеченная с сыром

2 небольших кочана капусты, 4 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки мелко нарубленного репчатого лука, 4 столовые ложки пшеничной муки, $\frac{1}{8}$ чайной ложки мускатного ореха, 2 чайные ложки соли, $\frac{1}{8}$ чайной ложки свежемолотого душистого перца, 2 стакана молока, 1 лавровый лист, 1 стакан тертого сыра, 4 столовые ложки панировочных сухарей.

Капусту порубить, положить в кипяток и варить 10 минут. Откинуть на сито. Одновременно растопить на сковороде сливочное масло и обжарить в нем в течение 5 минут репчатый лук. Добавить муку, мускатный орех, соль и перец. Хорошо размешать. Тоненькой струйкой влить молоко, непрерывно размешивая до тех пор, пока не закипит. Положить лавровый лист и варить все на слабом огне 20 минут. Вынуть лавровый лист и добавить $\frac{3}{4}$ стакана тертого сыра. Смешать с капустой, посолить по вкусу и выложить на высокий противень. Сверху посыпать оставшимся сыром, смешанным с панировочными сухарями, и поставить противень в предварительно сильно нагретую духовку на 15 минут, точнее, держать в ней до тех пор, пока капуста слегка не зарумянится.

Кисель молочный

4½ стакана молока, 4 яичных желтка, ½ стакана сахара, 1 столовая ложка крахмала, ванильный сахар на кончике ножа.

Яичные желтки растереть с сахаром. Постепенно, помешивая, развести теплым молоком. Смесь охладить, развести в ней картофельный крахмал, соединить с остальной массой, добавить ванильный сахар, поставить на плиту и, непрерывно помешивая, медленно довести смесь до кипения, после чего быстро охладить.

№ 15

- *Салат из моркови, яблок, изюма*
- *Суп-пюре из кабачков и стручковой фасоли*
- *Говядина, тушенная с репчатым луком*
- *Баклажаны с рисом и помидорами*
- *Кисель из свежих ягод (клюквы, брусники, черники и красной смородины)*

Салат из моркови, яблок, изюма

4 моркови, 3 яблока, 2 столовые ложки изюма, ½ стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная кислота по вкусу.

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде в течение 25–30 мин. Подготовленные морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, разведенной водой лимонной кислотой и хорошо перемешать. При подаче украсить яблоками и морковью.

Суп-пюре из кабачков и стручковой фасоли

2 кабачка, 20 стручков фасоли, 1 стебель лука-порея, 3 столовые ложки пшеничной муки, 1 л сливок, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 желток, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Кабачки очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в сотейник, добавить мелко нарезанный лук-порей, сливочное масло, посолить и тушить до мягкости. Затем протереть их через сито, влить разведенные с мукой сливки (взяв ¾ общего количества сливок), размешать, добавить соль по вкусу, дать вскипеть. Молодую стручковую фасоль нарезать ромбиками и отварить в слегка подсоленной воде.

Желток взбить со сливками, прогреть на плите, не доводя до кипения, влить через сито в суп, добавить сливочное масло, размешать.

При подаче на стол в тарелки положить 1–2 столовые ложки отварной фасоли, залить супом-пюре, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки. К супу подать гренки.

Говядина, тушенная с репчатым луком

4 головки лука, 500 г мяса, 500 г картофеля, 2 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, пучок укропа, 3 стакана воды, перец и соль по вкусу.

Мясо обмыть, нарезать кусками по 50–60 г, посолить, посыпать перцем, обвалить в пшеничной муке и обжарить на сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю.

На сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще два стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2–2,5 часа. После тушения к мясу добавить отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на четыре части картофель, лавровый лист, гвоздику и перец горошком, после чего продолжать тушить мясо еще в течение 30 минут.

При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны с рисом и помидорами

9 баклажанов, 9 помидоров, 5 головок репчатого лука, 5 столовых ложек риса, 100 г сливочного масла, черный перец и соль по вкусу.

Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать долевой надрез длиной 3–4 см. В подсоленной воде отварить рис до полуготовности, добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные баклажаны уложить в один слой надрезом вниз на разогретую сковороду с маслом и обжарить со всех сторон.

Готовые баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук, сверху положить нарезанные маленькими тоненькими дольками помидоры, добавить масло, накрыть крышкой и тушить приблизительно 20 минут.

Кисель из свежих ягод (клюквы, брусники, черники и красной смородины)

1½ стакана ягод, ¾ стакана сахара, 1½ столовой ложки без верха крахмала картофельного, 4½ стакана воды

Ягоды перебрать и хорошо промыть, затем отжать сок, слить его в неокисляющуюся посуду и, закрыв крышкой, поставить на холод. Оставшуюся мякоть положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 мин, после чего процедить через частое сито. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену. Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной водой и процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая, после чего кисель довести до кипения, добавить отжатый и охлажденный сок.

Если кисель готовится из не вполне зрелых ягод, то для сохранения окраски киселя в ягодный сок после первого процеживания можно ввести лимонную кислоту.

№ 16

- *Салат из маринованной свеклы с луком*
- *Борщ селянский*
- *Линь с капустой*
- *Баклажаны, жаренные с сыром и яйцом*
- *Желе из крыжовника*
- *Компот из дыни и слив*

Салат из маринованной свеклы с луком

600 г нарезанной маринованной свеклы, 1 головка лука репчатого, 25 г лука зеленого, 3 столовые ложки масла растительного.

Лук репчатый нарезать тонкими кольцами или полукольцами, смешать с маринованной свеклой, добавить масло растительное и перемешать. Свеклу выложить порциями в салатники и при подаче посыпать нарезанным зеленым луком.

Борщ селянский

500 г баранины, 250 г свеклы, 300 г свежей капусты, 400 г картофеля, ½ стакана фасоли, ½ свежего кислого яблока, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного

масла, 30 г сала шпик, 3 столовые ложки томата-пюре, 2 стакана кваса, 1,5 л воды, 4 столовые ложки сметаны, лавровый лист, зелень, соль, перец по вкусу.

В кипящий бульон положить нарезанную соломкой капусту, после закипания добавить нарезанный кубиками картофель и варить 10–15 минут. После этого в борщ положить отдельно сваренную фасоль с отваром, свеклу, нарезанную соломкой и тушенную со сливочным маслом, томатом-пюре и свекольным квасом, пассерованные морковь, петрушку, часть лука, нарезанные дольками свежие яблоки, лавровый лист, перец, соль, заправить толченым салом с оставшимся сырым луком и варить до готовности. При подаче на стол в тарелку с борщом положить кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Линь с капустой

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

Линя очистить, промыть, отрезать голову, разделить на филе с кожей, нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем, смочить в яйце, обвалить в сухарях и жарить с обеих сторон до готовности.

Предварительно размоченные сушеные грибы отварить до готовности с добавлением $\frac{1}{2}$ луковицы и отцедить отвар. Шинкованную капусту посолить, положить в кастрюлю, влить грибной отвар, припустить до полуготовности, добавить толченую гвоздику, корицу, сметану, пассерованный репчатый лук, обжаренные рубленые вареные грибы, все смешать и довести до готовности. Линя подать на стол с капустой, полить разогретым сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Баклажаны, жаренные с сыром и яйцом

2 баклажана, 1 яйцо, мука для панировки, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 15 мл подсолнечного масла, соль по вкусу.

Для начинки 50 г тертого сыра, 1 яйцо, 1 чайная ложка сливочного масла, соль, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки

Баклажаны очистить и нарезать дольками толщиной 1–2 см, посолить и отложить. В кастрюлю положить сливочное масло, тертый

сыр, яйцо, посолить, добавить зелень петрушки. Этой массой намазать баклажаны и слепить их по две дольки, обвалять в муке, яйце и панировочных сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать горячими.

Желе из крыжовника

2 стакана сока из крыжовника, 400 г сахара, цедра 1 лимона, 25 г желатина.

Сок крыжовника, сахар, цедру лимона, воду прокипятить, влить приготовленный желатин, помешать, процедить, остудить.

Компот из дыни и слив

250 г дыни, 10 слив, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, лимонная кислота на кончике ножа, 3 стакана воды, 2 столовые ложки вина виноградного

Сливы разрезать пополам и удалить из них косточки. Если косточки плохо отделяются, то сливы варить целиком. Подготовленные сливы опустить в сироп, довести его до кипения, охладить, добавить вино, кусочки дыни и разлить в порционную посуду. Кусочки дыни можно класть непосредственно в креманки.

№ 17

- *Салат из краснокочанной капусты*
- *Суп грибной с черносливом*
- *Баранина в соусе с овощами*
- *Запеканка из зеленого лука с яйцами и брынзой*
- *Крем заварной из сливок*
- *Компот из черешен или вишен*

Салат из краснокочанной капусты

700 г капусты краснокочанной, 100 мл уксуса 3%-ного, 2–3 столовые ложки масла растительного, 2–3 чайные ложки сахара, корица молотая и гвоздика по вкусу.

Подготовленную краснокочанную капусту нарезать соломкой, положить на стол с мраморным или деревянным настилом, посыпать мелкой солью (15–20 г на 1 кг капусты), перемешать, дать полежать 15–20 мин и энергично перетереть до выделения сока и приобрете-

ния капусты $\frac{1}{2}$ мл кой консистенции. Перетертую капусту отжать, переложить в посуду, добавить столовый уксус, отвар корицы и гвоздики. Перед подачей капусту заправить маслом растительным.

Приготовление отвара. В воду (50–75 мл) добавить корицу, гвоздику, сахар, довести до кипения, настоять 30 мин, процедить и охладить.

Суп грибной с черносливом

20 г сушеных грибов, 100 г чернослива, 1 луковица, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корнеплода сельдерея, 3 столовые свеклы, $\frac{1}{4}$ головки капусты, 6 стаканов воды, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка муки, соль, молотый черный перец.

Сушеные грибы и чернослив перебрать, промыть и замочить по отдельности в холодной воде на несколько часов. Из слив вынуть косточки. Луковицу разрезать на 4 части, сварить с грибами в воде, в которой они вымачивались, процедить. В грибном отваре сварить сливы. Овощи промыть, очистить и ополоснуть. Свеклу сварить до полуготовности, добавить морковь, сельдерей, нарезанную капусту и варить до готовности. Овощной отвар процедить и соединить с грибным, черносливом и мелко нарезанными грибами. Взять томатную пасту, размешанную с мукой, и $\frac{1}{4}$ стакана холодного отвара, вскипятить. Добавить по вкусу соль и перец

Баранина в соусе с овощами

120 г баранины (грудинка, лопатка), 75 г картофеля, 25 г моркови, 10 г петрушки (корень), 5 г муки, 30 г лука репчатого, 60 г капусты белокочанной, зелень, $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока, соль, лавровый лист.

Мясо нарезать по 2–3 куса на порцию, положить в кипящую воду или бульон, сваренный из костей (примерно 1 л жидкости на 1 кг мяса) и варить на слабом огне, снимая пену. Через 10–15 минут мясо вынуть, промыть холодной водой, залить процеженным бульоном и проварить 15–20 минут. Добавить картофель, морковь, петрушку и лук, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками (4×4 см), рубленый чеснок, лавровый лист, соль и тушить до готовности. Затем половину бульона соединить с пассерованной мукой; прокипятив 5–10 минут, влить обратно в посуду с мясом, осторожно перемешав. Нагреть до кипения.

Подать к столу вместе с овощами и соусом, посыпав рубленой зеленью.

Запеканка из зеленого лука с яйцами и брынзой

500 г зеленого лука, 50 г сливочного масла, 3 помидора, ½ стакана вареного риса, ¾ стакана воды, ½ стакана молока, 3 яйца, ½ стакана тертой брынзы.

Зеленый лук вымыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см и потушить в сливочном масле. К тушеному луку добавить нарезанные помидоры, сваренный, как для плова, рис, воду и немного масла. Все перемешать и переложить на противень. Противень поставить в духовку и держать там до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Взбить яйца с молоком и натертой на крупной терке брынзой, все перемешать и вылить смесь на противень. Слегка размешать и снова поставить в духовку.

Крем заварной из сливок

1½ стакана густых сливок, ½ стакана жидких сливок, 4 желтка, 100 г сахара, 20 г желатина.

Сырые густые холодные сливки взбивать венчиком на холоде, пока не обратятся в густую пену, желтки растереть добела с мелким сахаром, развести жидкими сливками. Варить, помешивая. Отставить, положить размоченный и отжатый желатин, дать ему, при помешивании, распуститься, процедить, остудить, смешать со взбитыми сливками, переложить в форму, поставить на холод.

Компот из черешен или вишен

300 г черешен или вишен, ¾ стакана сахарного песка, лимонная кислота на кончике ножа, 3 стакана воды, 2 столовые ложки вина виноградного.

В кипящий сахарный сироп, сваренный на воде с добавлением лимонной кислоты, погрузить перебранные и промытые ягоды, после чего нагревание прекратить и дать компоту настояться до полного остывания. В охлажденный компот можно добавить немного виноградного вина.

№ 18

- *Салат из квашеной капусты с мариладами*
- *Борщ холодный со щавелем*
- *Утка с яблоками*

- *Капуста с перловой крупой*
- *Фрукты с медом*
- *Кисель из плодов шиповника*

Салат из квашеной капусты с маринадами

500 г капусты квашеной, 3–4 столовые ложки брусники маринованной, 2 маринованных яблока, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки масла растительного, $\frac{1}{2}$ стакана маринадной жидкости от маринованных яблок или брусники, корица молотая (щепотка), 3–4 гвоздики.

Белокочанную капусту, квашенную целыми кочанами, нарезать кусками квадратной формы (25×25 мм), предварительно удалив кочерыжки. Маринованную бруснику и яблоки отделить от маринадной жидкости (заливки). Яблоки разрезать дольками на четыре–восемь частей. В заливку от маринованных фруктов положить корицу, гвоздику, довести до кипения и охладить.

Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в посуду, пересыпая каждый слой сахаром, залить процеженной заливкой, добавить растительное масло и поставить на 2–3 часа в холодное место.

Перед подачей салат перемешать с заправочной жидкостью и посыпать зеленью.

Борщ холодный со щавелем

150 г свеклы, 100 г щавеля, 300 г огурцов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 0,5 л простокваши, 2 яйца, 16 шт. редиса, 4 столовые ложки нарезанного зеленого лука, укроп, соль по вкусу.

Щавель перебрать, промыть, нарезать, положить в кипяток, сварить и охладить. Свеклу сварить в кожице, очистить и нарезать соломкой. В кастрюлю положить подготовленные щавель и свеклу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы, влить простоквашу, добавить мелко нарезанные редис, зеленый лук, укроп, сметану и заправить солью. При подаче на стол в тарелку положить половину сваренного вкрутую яйца, разрезанного на две части, и залить холодным борщом. К борщу подать отварной картофель.

Утка с яблоками

Утка, 4–5 яблок, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки толченых сухарей, 1 яйцо, 1 кг свеклы, соль по вкусу.

В подготовленную тушку утки положить в целом виде кисло-сладкие промытые и обсушенные яблоки, зашить, посыпать солью и жарить с обеих сторон до готовности, периодически поливая ее соком, выделяющимся при жаренье. В конце жаренья утку смазывать маслом и посыпать толчеными сухарями.

При подаче на стол из утки вынуть яблоки, разрезать тушку на порционные куски и обложить яблоками. На гарнир подать печеную тертую и политую утиным жиром или разогретым сливочным маслом свеклу.

Капуста с перловой крупой

1 стакан перловой крупы, $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 3 помидора или 5 столовых ложек томата-пасты, 2 луковицы, 1 небольшой кабачок, перец, соль по вкусу.

В гусятницу налить растительное масло (1–1,5 см), обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидоры или томат-пасту. Мелко нашинковать капусту. Перемешать с отваренной почти до готовности перловой кашей, посолить, поперчить и тушить на слабом огне под плотной крышкой. Когда масло впитается, подлить немного воды.

Можно обойтись и без воды, если вместе с помидорами или томат-пастой положить нарезанный кусочками небольшой кабачок, который даст сок.

Фрукты с медом

500 г различных фруктов, мед, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных орехов

Сливы, яблоки, груши очистить, нарезать, положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

Кисель из плодов шиповника

$\frac{1}{4}$ стакана шиповника сушеного, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки крахмала, лимонная кислота на кончике ножа, 4 стакана воды

Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипящей водой и дать настояться 2 часа. Затем настой вместе с ягодами тщательно протереть, процедить, часть настоя оставить для разведения крахмала, а часть нагреть до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, ввести разведенный картофельный крахмал. После чего кисель разлить в порционную посуду и охладить.

№ 19

- *Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом*
- *Суп из стручковой фасоли*
- *Грибы в сметане*
- *Овощной шницель*
- *Яблоки со взбитыми сливками*
- *Компот из кураги, чернослива и изюма*

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

200 г капусты цветной, 1 помидор, 1 огурец, 1 яблоко, 4–5 столовых ложек горошка зеленого (консервы), 100 г винограда, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Капусту цветную отварить и разобрать на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Все соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград без косточек, перемешать. При подаче полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из стручковой фасоли

1 пучок зелени и овощей, 6 стаканов воды, 250 г стручковой фасоли, 300 г картофеля, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки маргарина, соль, $\frac{1}{2}$ пучка зеленой петрушки.

Набор зелени и овощей, а также картофель тщательно перебрать, промыть, очистить, ополоснуть, мелко нарезать, залить кипящей водой, посолить и варить. Через 20 минут добавить промытые, очищенные от волокон и нарезанные стручки фасоли.

Из муки и маргарина приготовить заправку, развести, помешивая, холодным отваром, влить в суп, размешать и вскипятить. Посыпать нарезанной зеленью петрушки. Суп можно приправить сметаной.

Грибы в сметане

500 г свежих грибов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 50 г сыра, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки масла, соль по вкусу

Грибы очистить, промыть и ошпарить горячей водой. Откинув их на сито, дать стечь воде, нарезать грибы ломтиками, посолить и об-

жарить на масле. Перед окончанием жаренья в грибы добавить муку и перемешать, затем положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь. При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропа.

Можно также запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить рассол, а грибы промыть, порезать и прожарить. В остальном поступить так же, как и со свежими грибами.

Овощной шницель

800 г капусты, 100 г моркови, 2 яйца, 150 г зеленого горошка, 40 г муки, 120 г масла сливочного, петрушка, соль по вкусу.

Небольшой кочан капусты и морковь почистить, обмыть, отварить в подсоленной воде. Затем мелко нарезать капусту и морковь, добавить зеленый горошек, немного петрушки, взбить яйца, всыпать муку и все тщательно перемешать.

Разогреть сковороду, овощную массу разделать ложкой, выложить на сковороду, придав форму шницеля.

Яблоки со взбитыми сливками

100 г яблок, 25 г сахара, 40 г сливок, 5 г пудры сахарной, 50 г варенья без косточек.

Яблоки запечь, охладить, выложить в вазочки, полить вареньем, а сверху выложить взбитые сливки с сахарной пудрой. Для запекания яблоки помыть, колончатой выемкой или острым ножом вырезать сердцевину, отверстия заполнить сахаром, можно орехами, толчеными с сахаром, сахаром с добавлением молотой корицы или густым вареньем.

Подготовленные яблоки выложить на противень, подлить немного воды и запекать в жарочном шкафу 15–20 минут.

Компот из кураги, чернослива и изюма

По ½ стакана чернослива, кураги, сахара, ¼ стакана изюма, 4 стакана воды.

Чернослив промыть, залить водой и дать настояться в течение 2–2,5 часа, после чего положить промытую курагу, добавить сахар и варить до готовности в течение 15–20 минут. За 5 мин до окончания варки в компот положить тщательно промытый изюм, после чего компот охладить.

- Салат из маринованных грибов
- Щи зеленые из щавеля
- Чахохбили из баранины
- Патиссоны, жаренные с сыром и яйцом
- Цукаты из тыквы
- Компот из слив

Салат из маринованных грибов

260 г белых маринованных грибов (без маринадной жидкости), 3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 головка лука репчатого, ½ стакана заправки для салатов.

Грибы отделить от маринадной жидкости, промыть, соединить с нарезанными овощами и луком и заправить салатной заправкой.

Щи зеленые из щавеля

1 кг говядины, 200 г ветчины или кусок шкурки копченой ветчины, 2 луковицы, букет зелени, 600 г молодого щавеля, 2 столовые ложки масла, ½ столовой ложки муки, ½ стакана сметаны.

Сварить белый бульон из говядины с луком, для вкуса можно прибавить кусочек шкурки от копченой ветчины (хорошо промытой), процедить. Перебрав щавель, вымыть его, отжать, мелко изрубить, переложить с соком в кастрюльку, положить масло, потушить щавель в собственном соку, можно протереть через сито. Поджарить в масле муку, влить сметану, затем смешать с тушеным щавелем. За четверть часа до подачи на стол развести процеженным бульоном, положить нарезанную говядину и ветчину, не закрывая крышкой, дать несколько раз вскипеть.

Ко щам подать: крутую гречневую кашу, крутые яйца, пирожки из всех сортов теста, блинчатые пирожки, пышки, ватрушки с творогом. Можно подать еще стакан сметаны.

Чахохбили из баранины

150 г баранины, 25 г маргарина столового, 50 г лука репчатого, 15 г томата-пасты или 50 г помидоров свежих, 10 мл уксуса, зелень, соль, перец.

Мясо нарезать по 1–2 куску на порцию, посыпать солью и перцем, обжарить, а затем тушить с небольшим количеством бульона,

пассерованным луком и свежими помидорами, разрезанными на дольки, или с томатом. Незадолго до готовности бульон слить, соединить с пассерованной мукой и проварить с добавлением уксуса и веточек зелени петрушки или кинзы, нарезанных не очень мелко. Мясо залить полученным соусом и довести до готовности. Подать с рисовой рассыпчатой кашей, сваренной на костном бульоне.

Патиссоны, жаренные с сыром и яйцом

2 патиссона, 1 яйцо, мука для панировки, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 15 мл подсолнечного масла, соль.

Для начинки: 50 г тертого сыра, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Патиссоны очистить и нарезать дольками толщиной 1–2 см, посолить и отложить. В кастрюлю положить сливочное масло, тертый сыр, яйцо, посолить, добавить зелень петрушки. Этой массой намазать патиссоны и слепить их по две дольки, обвалить в муке, яйце и панировочных сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать горячими. Таким же способом можно приготовить и баклажаны.

Цукаты из тыквы

1 кг тыквы очистить от кожуры и семян, разрезать на кубики и залить содовой водой (1 г соды на 1 л воды). Через 10–15 мин воду слить, тыкву промыть в чистой воде и сложить в кастрюлю, куда добавить 1 кг сахара и 1 л воды. Варить на сильном огне. В конце варки добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Затем отбросить на дуршлаг, подсушить.

Компот из слив

10–15 слив, $\frac{2}{3}$ стакана сахарного песка, лимонная кислота на кончике ножа, 3 стакана воды

Спелые сливы промыть, разрезать пополам и вынуть из них косточки. Затем плоды опустить в кипящий сахарный сироп и варить 1–2 мин, добавив лимонную кислоту.

№ 21

- **Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами**
- **Окрошка овощная с редисом**

- *Говядина отварная с овощами*
- *Тыква с кизилом*
- *Яблоки с рябиной*
- *Морс черносмородиновый*

Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами

1 свекла, 2 яблока, 1 стакан ядер грецких орехов, ½ стакана майонеза

Яблоки, вареную свеклу нарезать соломкой или кубиками, ядра грецких орехов ошпарить, снять оболочку и измельчить. Продукты соединить и заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Окрошка овощная с редисом

1 л хлебного кваса, 10 штук редиса, 3 картофелины, 1 свежий огурец, 1 морковь, 3 столовые ложки зеленого лука, ½ стакана сметаны, 3 яйца, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.

Картофель сварить в кожуре. Морковь очистить и сварить отдельно. Овощи охладить и нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок.

В остальном окрошку готовить так же, как мясную, то есть сварить вкрутую яйца, нарубить их. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и размешать. При подаче посыпать окрошку укропом.

Говядина отварная с овощами

1 кг говядины, 5 шт моркови, 0,5 кг картофеля, 200 г свежей капусты, 4 луковицы, 150 г хрена, по 1 столовой ложке сухарей и пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка уксуса, 2 стакана бульона, соль по вкусу

Подготовленное мясо отделить от костей и варить с добавлением лука и моркови до готовности. Мясо порезать по 2–3 куску на порцию, а бульон процедить.

Очищенные мелкие луковицы и нарезанный кубиками очищенный картофель варить в бульоне. Морковь нарезать кубиками, свежую капусту — квадратиками и припустить.

Хрен натереть, слегка обжарить на масле, полить уксусом, перемешать и выпарить до $\frac{1}{3}$ первоначального объема, затем добавить слегка обжаренный на сливочном масле мелко рубленный лук, бульон, сметану, соль, перемешать и хорошо уварить.

Нарезанное мясо уложить в сотейник вместе с отваренным картофелем, луком, припущенными морковью и капустой, все залить подливой из хрена и сметаны, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовку, чтобы зарумянилось.

Тыква с кизилом

500 г тыквы, 1 стакан кизила сушеного без косточек, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она наполовину покрыла тыкву и, закрыв крышкой, варить до готовности. Затем охладить, мелко нарезать, добавить нашинкованный сушеный кизил без косточек, нашинкованный репчатый лук, переложить в сотейник, немного потушить и снять с огня.

Яблоки с рябиной

150 г яблок, 100 г рябины, 250 г сахара.

Кислые или кисло-сладкие яблоки помыть, вынуть сердцевину и косточки, начинить рябиной и посыпать сахарным песком. Яблоки уложить на листы, поставить в жарочный шкаф и запекать.

Приготовить сладкую подливку: яблоки очистить, мелко нарезать, добавить рябину, сахар и варить так, как и обычное варенье, только сироп должен быть жидким. При подаче яблоки выложить в вазочки, полить вареньем.

Морс черносмородиновый

На 1 л морса: 150 г смородины черной, 1 л воды, 150 г сахара

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Так же готовят морс из красной и белой смородины

- *Салат из моркови, свеклы и огурцов*
- *Щи зеленые с мясом*
- *Курица отварная*
- *Цветная капуста, жаренная в тесте*
- *Салат из красной смородины*
- *Морс малиновый*

Салат из моркови, свеклы и огурцов

2 моркови, 1 сельдерей (корень), 200–300 г свеклы вареной, 2 огурца, 50 г салата, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны

Морковь и сельдерей натереть на терке. Свеклу, свежие огурцы, листики салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Щи зеленые с мясом

500 г шпината, 500 г мяса, 200 г щавеля, 1 головка репчатого лука, коренья, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Сварить мясной бульон. Шпинат перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить в суповой кастрюле с маслом. Добавить муку и жарить еще две минуты. Положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать. Развести горячим отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки положить щавель и соль.

К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

Курица отварная

600 г курицы или цыпленка, 15 г белых кореньев, 300 г соуса белого с желтками, соль, зелень.

Обработанную тушку заправить в «кармашек», надрезав кожу на брюшке, вставить в разрезы ножки, кожу от шейки завернуть на спинку,

крылышки подвернуть к спинке. Тушку положить в горячую воду (1–1,5 л на 1 кг продукта). Добавив коренья и соль, довести до кипения, а затем варить на слабом огне. Готовую птицу можно разрубить на части. На оставшемся бульоне приготовить соус и отварить рис.

Подать к столу под белым соусом, посыпав зеленью. Гарнир — рисовая каша или отварная лапша домашнего приготовления

Так же готовят индейку отварную.

Цветная капуста, жаренная в тесте

2 кочана капусты, ½ стакана пшеничной муки, ½ стакана молока, 4 яйца, ½ стакана томатного соуса, 4 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Вареную цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, слегка обсушить их в салфетке. Подготовленные кочешки обмакнуть в жидкое пресное тесто и опустить в сильно разогретый жир. Жарить до образования румяной корочки.

Подавать сразу же по готовности. При подаче полить маслом. Можно отдельно подать томатный соус.

Для приготовления жидкого теста яичные желтки растереть (можно с добавлением 1 столовой ложки растительного масла), влить молоко, предварительно его посолив. Все хорошо перемешать. Всыпать муку, снова хорошо размешать, а затем ввести хорошо взбитые белки и окончательно перемешать.

Салат из красной смородины

2–3 стакана красной или белой смородины, ½ стакана сметаны, 2–3 столовые ложки сахара, 2–3 столовые ложки очищенных орехов.

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

Морс малиновый

На 1 л морса 100 г малины, 1 л воды, 150 г сахара.

Подготовленную малину размять, сок отжать через марлю; выжимки залить горячей водой, проварить 5–7 минут и процедить. В отвар добавить сахар и отжатый малиновый сок.

- *Салат из яблок и моркови с грецкими орехами*
- *Борщ рыбный*
- *Грибы жареные*
- *Капуста тушеная*
- *Виноград с медом*
- *Компот из черной смородины*

Салат из яблок и моркови с грецкими орехами

2 моркови, 3 яблока, 1 стакан ядер грецких орехов, ½ стакана майонеза.

Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезать соломкой или тонкими ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединить с морковью и яблоками, добавить майонез, соль и перемешать. При отпуске украсить ломтиками яблок и листиками салата.

Борщ рыбный

400 г рыбы, 250 г квашеной капусты, 120 г лука репчатого, 220 г моркови, 150 г свеклы, лук зеленый, 50 г зеленого сладкого перца болгарского, корень пастернака для бульона и пассеровки, сметана, сливочное масло, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, 2–4 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, соль, томат-пюре.

Приготовить рыбный бульон, для чего осетровую рыбу ошпарить и очистить. Из голов (без жабр) и отходов приготовить два бульона, которые процедить и еще раз прокипятить. Порционную рыбу посолить, посыпать специями и сахаром (по 1 г на 150 г рыбы) и дать просолиться и пропитаться сахаром в течение 30 минут.

Затем в меньшую кастрюлю положить масло или жир, разбросав его кусочками по дну, сверху уложить нашинкованные и нарезанные репчатый лук, свеклу, морковь, картофель, болгарский перец, пастернак, зеленый лук, петрушку и укроп, слегка посолить, посыпать специями, добавить лавровый лист, закрыть плотно крышкой и поставить на сильный огонь. Пассеровать 8 минут.

За это время приготовить томат: развести его в небольшом количестве бульона (но не жарить), измельчить квашеную капусту. На 8-й минуте пассерования полить овощи горячим бульоном и высыпать

их в кастрюлю, затем добавить квашеную капусту и томат. Досолить по вкусу, добавить специи и порционные куски рыбы. Варить все вместе 5 минут (если рыба нуждается в более длительной тепловой обработке, ее можно вложить в бульон на 3–5 минут раньше овощей).

При подаче на стол в тарелку кладется рыба, мелко нарезанная свежая зелень петрушки, укропа и зеленого лука, отдельно подается сметана.

Грибы жареные

500 г свежих грибов, 4 столовые ложки муки, 4 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Грибы (белые, шампиньоны, рыжики) очистить, промыть, ошпарить горячей водой и обсушить на полотенце. Нарезать их затем крупными ломтиками, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом. После этого посыпать мукой и все вместе еще раз прожарить.

Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Капуста тушеная

1 кг капусты, 3 головки лука, 3 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки муки и 3 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, $\frac{1}{2}$ стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности, примерно 10 минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

Виноград с медом

1 гроздь винограда, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка рубленых грецких орехов

В стеклянные вазочки положить промытые, обсушенные виноградные гроздья, мед и рубленые орехи. Подавать охлажденными.

Компот из черной смородины

1 стакан смородины, $\frac{1}{4}$ стакана настоя на листьях, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, $3\frac{1}{2}$ стакана воды.

Молодые листья черной смородины промыть, мелко нарезать и залить крутым кипятком, чтобы он покрывал только листья, после чего настаивать 3 часа. В промытую смородину добавить воду, сахар, довести до кипения и проварить еще 5 минут. Затем соединить с настоем и охладить.

№ 24

- *Салат из кольраби*
- *Борщ с морской капустой*
- *Голубцы с грибами и яйцом в сметане*
- *Фасоль стручковая с маслом и яйцами*
- *Кисель из тыквы и яблок*

Салат из кольраби

1 кольраби, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка уксуса 3%-ного

Кольраби очистить от кожицы, нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями, заправить сметаной, смешанной с майонезом, уксусом, солью и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Борщ с морской капустой

200 г морской капусты маринованной, 4 свеклы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки лука репчатого, 8 столовых ложек томата-пюре, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1,5 л воды.

Морскую капусту, отварить, охладить, нашинковать в форме лапши, залить холодным маринадом и отстаивать 8–10 часов. Для маринада использовать сахар, соль, уксус, гвоздику, лавровый лист по вкусу. Свеклу, морковь, петрушку и лук, нарезанные соломкой, тушить с добавлением томата-пюре. Через 20–30 минут добавить морскую капусту и продолжить тушение.

В кипящий бульон, оставшийся после варки капусты, положить картофель. За 10–15 минут до окончания варки добавить тушеные

овощи, специи, заправить по вкусу солью, сахаром и уксусом. При подаче в борщ положить сметану и зелень.

Голубцы с грибами и яйцом в сметане

½ кочана капусты, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Для начинки. 150 г грибов, 1 небольшая луковица, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Капусту вымыть, разобрать на листья и обдать кипятком, чтобы листья стали мягкими. Утолщения можно отбить или посечь. На середину каждого листа положить начинку и завернуть края так, чтобы начинка была полностью закрыта. Обвалять голубцы в муке, сложить в посуду из огнеупорного стекла, полить растопленным сливочным маслом, сметаной и запечь в духовом шкафу.

Для фарша. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, добавить нарезанные грибы и тушить до готовности. Добавить измельченную зелень петрушки, посолить, вбить яйцо. В грибной фарш можно добавить рубленое мясо.

Фасоль стручковая с маслом и яйцами

1 кг стручковой фасоли, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Стручки фасоли очистить, разломить на кусочки, промыть холодной водой, положить в кипящую воду, закрыть крышкой и варить до готовности (около двух часов). Когда стручки разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 минут. Потом добавить сырое взбитое яйцо, хорошо перемешать, залить оставшимися взбитыми яйцами, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить блюдо до готовности яиц.

Кисель из тыквы и яблок

200 г тыквы, 2 яблока, ½ стакана сахара, 4 чайные ложки крахмала, лимонная кислота на кончике ножа, 4 стакана воды

Яблоки порезать дольками, мякоть тыквы произвольно, положить все это в кипящую воду и сварить до мягкости, протереть вместе с отваром. Затем всыпать сахар, довести до кипения и ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал и снова довести до кипения.

№ 25

- *Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов*
- *Суп-пюре овощной*
- *Лещ с хреном и яблоками*
- *Пащтет из брынзы с чесноком и орехами*
- *Салат из крыжовника*
- *Квас клюквенный*

Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов

150 г молодого шпината, 70 г лука зеленого, 50 г салата зеленого, 3 свежих огурца, 2 яйца, 1 стакан сметаны, ½ чайной ложки готовой горчицы, 1 столовая ложка уксуса 3%-ного, 1 чайная ложка сахара.

Перебранные и хорошо промытые шпинат, салат разрезать на 2–3 части или нарезать соломкой. Свежие огурцы нарезать ломтиками или соломкой. Продукты соединить. Желток вареного яйца растереть с солью, сахаром, горчицей, смешать со сметаной, уксусом. Заправить этой смесью салат. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре овощной

3 порея, 4 моркови, 3 столовые ложки сливочного масла, 4 картофелины, сельдерей, петрушка, соль по вкусу

Нарезать порей, морковь, сельдерей, петрушку и тушить со сливочным маслом. Когда овощи размякнут, залить их горячей водой или бульоном. Добавить картофель и соль по вкусу. Готовые овощи протереть сквозь сито, разбавить овощным отваром и дать закипеть, после чего заправить сливочным маслом.

Подавать к столу с гренками, посыпанными тертым сыром.

Лещ с хреном и яблоками

1 кг леща, 250 г яблок, ¼ стакана уксуса, 100 г хрена, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, 1 кг картофеля, соль по вкусу.

Леща очистить от чешуи, удалить плавники, голову и хвост, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить холодной водой с уксусом (1 столовая ложка уксуса на 1 л воды), дать постоять

5–7 минут, слить воду и залить овощным отваром, приготовленным из очищенных моркови, репчатого лука и петрушки, или водой, посолить и варить до готовности.

Рыбу подать на стол с отварным картофелем и тертым хреном, смешанным с тертыми кислыми яблоками

Паптет из брынзы с чесноком и орехами

2 стакана брынзы, 1 головка чеснока, 200 г сливочного масла, 1 стакан очищенных грецких орехов

Все пропустить через мясорубку и перемешать. Подать к столу в холодном виде. Можно украсить листьями зеленого салата, посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из крыжовника

3 стакана спелого крыжовника, ½ стакана сахарной пудры, 1–2 чайные ложки малинового сиропа, 1 стакан сливок, 1–2 столовые ложки растертых орехов

Мытый крыжовник растереть, посыпать сахарной пудрой, залить малиновым сиропом и сливками; массу перемешать. Сверху салат посыпать орехами и перед подачей на стол охладить.

Квас клюквенный

500 г клюквы, 1 стакан сахара, 3 л воды, 20 г дрожжей.

Отобрать и пробланшировать клюкву, размять деревянным пестиком, залить водой и варить 10 минут, сок процедить и охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать и поставить на сутки в теплое место. Затем разлить его в бутылки и поставить в холодное место. Через три дня квас готов к употреблению.

№ 26

- *Салат из шпината с овощами*
- *Борщ с фрикадельками*
- *Караси в сметане*
- *Фасоль зеленая с йогуртом*
- *Яблоки, запеченные в сливках*
- *Морс из калины с медом*

Салат из шпината с овощами

150 г молодого шпината, 2 свежих огурца, 1 помидор, 100 г лука зеленого, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана смеси сметаны и майонеза

Перебранные и тщательно промытые листики шпината обсушить, разрезать на несколько частей или нарезать соломкой. Огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками, яйца нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить шинкованный зеленый лук и заправить смесью майонеза со сметаной.

При подаче украсить овощами, яйцом и посыпать мелко нарезанной зеленью

Борщ с фрикадельками

300 г говяжьих костей, 1 л воды, 250 г фрикаделек, 300 г свеклы, 100 г свежей капусты, 2 картофелины, $\frac{1}{3}$ стакана сушеной фасоли, 1 луковица, кусочек чеснока, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка маргарина, соль, сахар, перец, уксус, сметана, зелень, 50 г постной вареной ветчины.

Из костей сварить бульон, процедить. В бульоне отварить нарезанный соломкой картофель и шинкованную капусту

Фасоль замочить, сварить до мягкости и положить в суп с нарезанной вареной свеклой и обжаренными в маргарине кореньями и мукой.

За 5–10 минут до окончания варки заправить суп чесноком, толченым с солью. Фрикадельки варить в борще (можно отдельно). При желании можно положить в борщ кусочки ветчины.

Перед подачей на стол добавить в тарелки сметану и зелень.

Караси в сметане

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

Карасей очистить от чешуи и плавников, удалить внутренности, жабры, промыть, обтереть полотенцем, натереть солью, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон до румяного цвета. Жареных карасей положить на сковороду, смазанную маслом, вокруг обложить кружочками жареного картофеля, залить сметаной,

посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке.

Фасоль зеленая с йогуртом

250 г молодой зеленой фасоли, 1 луковица, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 помидор, 1 сладкий красный перец, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, зелень петрушки, 2 столовые ложки йогурта, соль по вкусу.

Фасоль очистить, удалить волокна и порезать стручки на мелкие кусочки. Положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Консервированную фасоль отваривать не надо. Мелко нарезанный лук слегка обжарить на масле, добавить в него сладкий красный перец, очищенный помидор, немного подержать на огне и отставить. В фасоль положить чеснок, растертый с солью, черный перец, резаную зелень петрушки и все осторожно перемешать. Разложить на тарелки и украсить йогуртом и зеленью петрушки. Подать с картофелем или хлебом.

Яблоки, запеченные в сливках

100 г яблок, 15 г сахара, 1 желток, щепотка крахмала, 100 г сливок, цукаты, изюм, 10 г варенья.

Яблоки очистить, нарезать на четвертинки, уложить в глиняные плоские миски, посыпать сахаром и запекать до полуготовности. Желтки растереть с сахаром, добавить крахмал, развести сливками, хорошо перемешать, добавить очищенный изюм или ягоды (без косточек) из варенья, залить яблоки и запекать. Отпускать в этой же посуде.

Морс из калины с медом

На 1 л морса: 100 мл сока калины, 100 г меда, 1 л воды.

Мед растворить в теплой кипяченой воде, добавить сок калины, перемешать и подать в охлажденном виде.

№ 27

- *Салат витаминный*
- *Суп из крапивы*
- *Утка с рисом*

- *Свекла с кизилом*
- *Салат из клубники*
- *Квас казахский*

Салат витаминный

400 г белокочанной капусты, 2 моркови, 2–3 стручка перца, 50 г салата зеленого, 50 г щавеля, укроп, 1 стакан сливок.

Подготовленные капусту и стручковый перец нарезать соломкой, посолить и оставить на 10–15 минут. Салат зеленый, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Продукты соединить, заправить сливками и подать в салатниках.

Суп из крапивы

300 г молодой крапивы, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла растительного, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Крапиву опустить в кипящую воду и варить 5 минут, затем откинуть на дуршлаг или сито и дать стечь воде. Щавель пропустить вместе с отваренной картошкой через мясорубку. Тонко нарезанные морковь, корень и лук обжарить в масле. Опустить вместе со щавелем и крапивой в кипящую воду. Суп поставить на огонь и варить 10–15 минут.

В тарелки положить по дольке яйца. Заправить суп сметаной, зеленью петрушки и укропа. К супу подать вареный, обжаренный в масле картофель, посыпанный рубленой зеленью.

Утка с рисом

Утка, 35 мл растительного масла, 120 г кореньев, 50 г репчатого лука, 50 г шпика, 60 г томатной пасты, 50 г сушеных грибов, 200 г риса, 80 г сливочного масла, 50 г сыра, соль.

В кастрюлю с растительным маслом положить нарезанные овощи и шпик, сверху — утку. Посолив, тушить на среднем огне. Когда тушка зарумянится, добавить томат и предварительно замоченные грибы. Тушить до готовности.

Отдельно обжарить на сливочном масле рис, залить его горячей водой и тушить на слабом огне; незадолго до конца тушения всыпать тертый сыр.

Готовую утку поместить на блюдо, вокруг нее положить рис. Полить соусом, в котором она тушилась.

Свекла с кизилом

4 свеклы, ½ стакана сушеного кизила, 2 головки лука, 2 веточки петрушки, соль по вкусу

Свеклу вымыть, испечь, очистить и нарезать кружочками. Тем временем сварить сушеный кизил и пропустить вместе с отваром через сито, чтобы получилась масса средней густоты. Добавить очень мелко нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, приготовленную свеклу, все хорошо перемешать.

Салат из клубники

500 г клубники, ½ стакана сахарной пудры, 1 стакан сливок.

Клубнику вымыть, нарезать мелкими кубиками или растереть, посыпать сахарной пудрой, оставить на 1–3 минуты в холодном месте. Затем массу залить сливками и перемешать.

Квас казацкий

На 7 л кваса: 300 г сухарей ржаных, 7 л воды, 30 г дрожжей, 400 г сахара, 15 г муки пшеничной, 1 лимон.

Ржаные сухари залить кипятком, настоять 8 часов. Затем в 100 мл сухарного настоя растворить дрожжи и муку и дать подойти. Настояй ржаных сухарей процедить сквозь частое сито, положить сахар, влить дрожжи, размешать, чтобы растворить сахар, поставить в теплое место на 12 часов, после чего квас еще раз процедить, разлить в бутылки, положить в каждую по маленькому кусочку лимона с цедрой, плотно укупорить, оставить на два часа в теплом месте, а затем вынести на холод.

№ 28

- *Салат из белокочанной капусты с морковью и фруктами*
- *Суп итальянский с макаронами*
- *Утка, тушенная с овощами*
- *Пудинг из цветной капусты*
- *Кисель из сушеной черники*

Салат из белокочанной капусты с морковью и фруктами

150–200 г капусты белокочанной, 2 моркови, 2 яблока, 2 апельсина, 100–150 г ананасов свежих или консервированных, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{4}$ лимона.

Капусту нарезать короткой соломкой. Вареную морковь и очищенные от кожи и зерен апельсина порезать тонкими ломтиками. Очищенные от сердцевины яблоки нарезать соломкой, ананасы — кубиками. Все смешать, заправить сметаной, сахаром и лимонным соком.

Суп итальянский с макаронами

1,2 кг говядины, 300 г основных корней, 1 луковица, 150 г макарон, $\frac{1}{3}$ стакана сливок, 2 желтка, немного тертого сыра, $\frac{1}{2}$ столовой ложки масла, 3 зерна перца, соль.

Сварить белый бульон из говядины (с кореньями), процедить. Макароны, наломав умеренными кусками, опустить в подсоленный кипяток, дать раз вскипеть, откинуть сейчас же на дуршлаг, переложить в отдельную кастрюльку, залить процеженным бульоном, сварить на легком огне. В небольшой кастрюле взбить 2 желтка, всыпать тертого сыра, развести густыми кипячеными или сырыми сливками. Перед подачей на стол влить 2 стакана горячего бульона, беспрерывно помешивая, подогреть до самого горячего состояния, процедить. В процеженный бульон положить сливочное масло, соль и немного толченого перца. Переложить в супницу сваренные макароны, залить бульоном, подавать к столу.

Утка, тушенная с овощами

Утка, 600 г картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, по 1 корню моркови и петрушки, 1 столовая ложка пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, соль, перец по вкусу, лавровый лист.

Подготовленную тушку утки порубить на небольшие куски с косточкой, посолить, жарить на разогретом сливочном масле или жире, снятом с утки, до румяного цвета. Посыпать мукой и продолжать жарить 5–6 минут.

Поджаренные куски утки положить в сотейник или кастрюлю, влить немного горячей воды и тушить на слабом огне 25–30 минут. После этого в посуду добавить нарезанные и пассерованные морковь,

петрушку, репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лавровый лист, перец горошком, томат-пюре и тушить до готовности.

Пудинг из цветной капусты

2 кочана капусты, 4 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана молочного соуса, ½ стакана томатного соуса.

Отварить капусту, обсушить и протереть через сито. Заправить пюре густым молочным соусом, после чего хорошо прогреть и заправить сырыми яйцами. Подготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане в течение 50 минут. Подавать на блюде, залив томатным соусом.

Кисель из сушеной черники

5 столовых ложек черники сушеной, ½ стакана сахара, 3 чайные ложки крахмала, сок ¼ лимона, 3 стакана воды.

Чернику перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения (примерно 20 минут). Готовый отвар процедить.

Оставшиеся разваренные ягоды хорошо размять, залить остывшим отваром и процедить. В приготовленный отвар всыпать сахар, добавить лимонную кислоту, после чего смесь довести до кипения. В кипящий отвар ввести разведенный холодной водой крахмал, быстро размешать и довести до кипения.

Готовый кисель положить горячим в порционную посуду и охладить.

№ 29

- *Салат картофельный с кальмарами*
- *Суп со сливками и желтками*
- *Котлеты из рыбы*
- *Тыква, запеченная с яйцом*
- *Ягоды с медом*
- *Квас молочный из сыворотки*

Салат картофельный с кальмарами

150 г филе кальмаров (вареных), 4–5 картофелин, 1 головка лука репчатого, ½ стакана майонеза или заправки для салатов.

Филе отварных кальмаров нарезать короткой соломкой, картофель вареный — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать и заправить майонезом ($\frac{3}{4}$ нормы) или салатной заправкой, осторожно перемешать. Салат оформить ломтиками кальмаров, оставшимся майонезом, зеленым луком, листиками салата, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Для отваривания филе кальмаров, замороженных с кожей, разморозить в холодной воде, опустить на 3 минуты в горячую воду и травянистой щеткой удалить кожицу. Филе тщательно промыть несколько раз в холодной воде. Опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров расходуют 2 л воды и 20–40 г соли) и варить с момента вторичного закипания 5 минут. Кальмары охладить, бульон от кальмаров следует использовать для приготовления желе для заливных блюд или приготовления овощного маринада для кальмаров.

Суп со сливками и желтками

1,2 кг говядины, 2 моркови, 1 петрушка, 1 порей, 100 г брюквы, 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 50 г сливочного масла, соль

Сварить белый бульон, процедить. Муку и масло слегка поджарить, развести двумя стаканами бульона, прокипятить. Желтки размешать со сливками, развести горячим бульоном, хорошо помешивая, подогреть до самого горячего состояния, но не кипятить, процедить.

Опустить в супницу отдельно отваренные в бульоне толченые (очищенные, нарезанные) корни (морковь, брюкву), ломтиками нарезанную мясную кнель (клецки с фаршем). Бульон, в котором они варились, процедить, влить в супницу, затем залить всем бульоном, подавать к столу.

Котлеты из рыбы

400 г рыбы, 2–3 луковицы, 100 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 2 столовые ложки сухарей, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу

Рыбное филе (судака, щуки, окуня, трески, хека и т. д.) промыть, нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку вместе с нарезанным репчатым луком и размоченным в воде или молоке черствым хлебом, добавить соль, перец, яйца и все хорошо перемешать. Подготовленную массу разделить на порции, обвалять в сухарях, придать им овально-приплюснутую форму и жарить на расти-

тельном масле с обеих сторон. Котлеты подать на стол с картофельным пюре или комбинированным гарниром

Тыква, запеченная с яйцом

400 г тыквы, 4 яйца, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Тыкву нарезать тонкими ломтиками и поджарить, посыпав солью. Выложить на сковороду, смазанную маслом, залить яйцами и запечь. Можно тыкву нарезать кусочками, потушить, протереть, добавить яйца, перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь.

Ягоды с медом

500 г ягод, 200 г меда, ½ стакана измельченных ядер орехов.

Готовить за 2 часа до подачи. Чистые ягоды положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

Квас молочный из сыворотки

4 стакана сыворотки, 2 столовые ложки сахара, 2 г хлебных дрожжей, 20 г фруктовой эссенции, 5 г жженого сахара.

Сыворотку (из-под творога или сыра) профильтровать через марлю, нагреть почти до кипения и выдержать при этой температуре 30–40 минут. Затем охладить до 25–30 °С и повторно профильтровать. В сыворотку положить сахар и хлебные дрожжи. Все тщательно перемешать и выдержать при комнатной температуре 15–20 часов для брожения.

Для уничтожения вкуса сыворотки и придания характерной окраски в квас можно добавить фруктовую эссенцию и немного жженого сахара. Готовый квас разлить в бутылки, крепко закрыть корковыми пробками и охладить до 6–8 °С.

№ 30

- *Винегрет овощной*
- *Суп холодный на томатном соке*
- *Цыпленок жареный с помидорами и кабачками*
- *Запеканка овощная со сметаной*
- *Компот из свежих ягод (малины, земляники, клубники, морошки)*

Винегрет овощной

½ свеклы (вареной), 3–4 картофелины, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 головка лука репчатого, 100 г квашеной капусты, 30 г лука зеленого, ½ стакана салатной или горчичной заправки.

Вареные и очищенные картофель, свеклу, морковь, огурцы нарезать ломтиками. Лук зеленый нарезать дольками длиной 1–1,5 см. Квашеную капусту перебрать и отжать. Приготовленные овощи соединить и заправить салатной заправкой.

Суп холодный на томатном соке

150 мл сока томатного, 100 мл воды, 40 г картофеля, 40 г моркови, 50 г огурцов свежих, 30 г горошка консервированного, 10 г сметаны, зелень, соль.

Отварные картофель и морковь, огурцы нарезать мелкими кубиками и перемешать с горошком, продукты залить томатным соком, разведенным охлажденной кипяченой водой. Заправить солью и зеленью. При подаче к столу в тарелку положить сметану.

Цыпленок жареный с помидорами и кабачками

600–700 г цыпленка, 150 г масла сливочного, 100 г сметаны, 300 г помидоров, 400 г кабачков, зелень петрушки и укропа, перец молотый черный, соль по вкусу.

Подготовленного цыпленка разрезать на четыре части, надрезать сухожилия суставов ножек и крылышек, расправить их и слегка отбить. После этого посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон в масле, залить сметаной, накрыть крышкой и протушить на слабом огне в течение 10–15 минут.

Помидоры и кабачки очистить, нарезать кружочками и обжарить. Цыпленка уложить на подогретое блюдо, загарнировать овощами, полить процеженным соком, образовавшимся при жаренье, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Запеканка овощная со сметаной

1 кг разных овощей (6 больших картофелин, 4 моркови, 3 корнеплода петрушки, 1 стебель лука-порея, ½ корнеплода сельдерея, 3–4 луковицы), 3–4 столовые ложки томатной пасты, несколько сушеных грибов, 2 яйца, 3 столовые ложки маргарина,

1 стакан сметаны, 3 столовые ложки тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец, укроп

Картофель вымыть, сварить в кожуре, охладить, очистить. Нарезать ломтиками. Корнеплоды тщательно вымыть, очистить, ополоснуть и сварить в небольшом количестве воды, охладить, нарезать ломтиками. Картофель обжарить на маргарине, перемешать с овощами, рублеными яйцами, сваренными вкрутую, и отварными грибами. Добавить нарезанный свежий лук, укроп, соль и перец, перемешать. Выложить в кастрюлю, смазанную жиром, сбрызнуть овощным отваром и залить сметаной, смешанной с томатной пастой. Посыпать тертым сыром и запекать в умеренно нагретой духовке в течение 45–50 минут.

Компот из свежих ягод (малины, земляники, клубники, морозики)

По 1 стакану ягод, сахара, воды.

Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, после чего разложить в порционную посуду, залить теплым сахарным сиропом и дать настояться. В сироп можно добавить немного лимонной кислоты.

Другой способ приготовления компота из свежих ягод. Подготовленные ягоды опустить в теплый сахарный сироп. Компоту дать настояться в течение 1–2 часов и равномерно разлить в порционную посуду.

БЫСТРЫЕ УЖИНЫ



№ 1

- *Закуска из кабачков*
- *Бутерброды с паштетом из грибов*
- *Говядина, тушенная с черносливом*
- *Яблоки запеченные*

Закуска из кабачков

400 г кабачков, зелень петрушки и укропа, зубчик чеснока, 20 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока (или уксуса), перец горошком, лавровый лист, соль.

Кабачки нарезать кружочками, залить кипящей подсоленной водой, проварить в течение 5 минут, вынуть и отцедить. Бланшированные кабачки уложить в посуду слоем 1–1,5 см, на них — мелко нарезанную зелень, толченый чеснок, перец, лавровый лист, покрыть вновь слоем кабачков с зеленью и специями, залить смесью масла и лимонного сока (уксуса), сверху положить вьет и выдержать примерно 2 часа.

Бутерброды с паштетом из грибов

Хлеб, 250 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, лимон, соль.

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко порубить или пропустить через мясорубку. Масло растереть, соединить с грибами, добавить по вкусу соль, перец, лимонный сок и

все хорошо перемешать. Полученный паштет намазать на ломтики хлеба и украсить тонкими кружочками лимона.

Говядина, тушенная с черносливом

500 г говядины, 30 г сливочного масла, 40 г чернослива, 40 г моркови, 60 г репчатого лука, 15 г корня петрушки, 40 г томатного пюре, соль, перец по вкусу.

Лук, морковь и петрушку нарезать кубиками, спассеровать на сковороде с маслом и в конце пассерования добавить томатное пюре.

Мясо, зачищенное от жира, пленок и сухожилий, сварить до полуготовности (в течение 35–45 минут), нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, слегка обжарить в масле, залить водой, добавить пассерованные овощи с томатом, продолжить тушение в течение 40–45 минут, ввести промытый чернослив и тушить еще 20 минут.

Подать с отварным картофелем или картофельным пюре, полив соусом, в котором тушилось мясо.

Яблоки запеченные

360 г яблок, 40 г варенья, 2 яйца, ½ стакана сахара, 1½ чайной ложки муки, 100 г сметаны, лимонная кислота.

Яблоки очистить от кожицы и семян, опустить на короткое время в подкисленную воду и отцедить, откинув на дуршлаг. Затем уложить их на сковороду и заполнить отверстия вареньем. Яичные желтки растереть с сахаром, постепенно добавляя муку. Белки яиц отдельно взбить со сметаной и соединить с желтками. Этой смесью залить яблоки и запечь их в духовке до готовности.

№ 2

- ***Закуска из овощей***
- ***Бутерброды с сыром и морковью***
- ***Рулетки из камбалы***
- ***Самбук из абрикосов***

Закуска из овощей

220 г вареной свеклы, 140 г соленых огурцов, 2 яйца, 60 г майонеза, зубчик чеснока, 20 г зелени петрушки, соль

Свеклу и огурцы очистить от кожицы, по отдельности натереть на крупной терке, смешать, добавить растертый с солью чеснок, заправить массу майонезом, выложить в салатник горкой, и украсить дольками вареных яиц и зеленью.

Бутерброды с сыром и морковью

80 г пшеничного хлеба, 100 г вареной очищенной моркови, 40 г сыра, зелень.

Хлеб нарезать ломтиками. Морковь нарезать кружочками, равномерно уложить на ломтики хлеба, посыпать тертым сыром, поставить в духовку и запечь. Готовые бутерброды посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Рулетки из камбалы

Компоненты для 4 порций: 4 филе камбалы, 500 г грибов, 500 г лука, соль и перец по вкусу, лимонный сок, сливочное масло, растительное масло, петрушка, панировочные сухари.

Способ приготовления. Мелко порубить грибы, лук и петрушку, смешать в миске. Добавить панировочные сухари, соль и перец и хорошо перемешать. Распределить равномерно смесь на филе камбалы. Скатать филе и выложить в промасленную сковороду. Положить кусочек сливочного масла на каждое филе и полить лимонным соком. Накрыть блюдо и выпекать в духовке при средней температуре 20 минут. Перед подачей посыпать рубленой петрушкой.

Блюдо подать с картофелем.

Самбук из абрикосов

700 г абрикосов, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 стакан сахара, 4–5 яичных белков, 1 столовая ложка желатина, лимонная кислота

Абрикосы промыть, удалить косточки, сварить в небольшом количестве воды и протереть сквозь сито. В пюре положить сахар, ввести яичные белки и взбить массу до пышности. Набухший в воде желатин и лимонную кислоту растворить в абрикосовом отваре и вылить тонкой струйкой, непрерывно помешивая, в абрикосовое пюре.

Взбитый самбук разложить в креманку и поставить в холодильник.

№ 3

- *Сельдь под горчичным соусом*
- *Бутерброды с салатом*
- *Долма из грибов*
- *Десерт*

Сельдь под горчичным соусом

2 соленые сельди среднего размера, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка мелко нарезанного зеленого лука.

Для горчичного соуса: ¼ стакана растительного масла, ¼ стакана лимонного сока (или уксуса), 1 чайная ложка горчицы, 2–3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка сахара, черный молотый перец, соль

Сельдь разделать на филе, нарезать кусочками и выложить на блюдо.

Приготовить горчичный соус: мелко нарубленный чеснок растереть с солью, сахаром и перцем, добавить горчицу, развести лимонным соком (уксусом), соединить с растительным маслом и перемешать. Кусочки сельди полить соусом и украсить рубленным вареным яйцом, кольцами репчатого лука и зеленым луком.

Бутерброды с салатом

80 г ржаного хлеба, сливочное масло, 80 г редиса, 120 г помидоров, 40 г репчатого лука, зубчик чеснока, зелень петрушки.

Хлеб нарезать ломтиками. Редис натереть на мелкой терке, лук мелко покрошить, помидоры пропустить через мясорубку, все смешать, заправить растертым с солью чесноком и хорошо перемешать. Ломтики хлеба смазать тонким слоем сливочного масла, сверху положить слой салата и украсить кружочками помидора и веточкой зелени петрушки.

Долма из грибов

10 крупных грибов, 1 ломоть белого хлеба, 4 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 100 г тертого сыра, молоко, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Разогреть верхнюю часть духовки. Грибы очистить и осторожно удалить ножки. В сковороде растопить масло или маргарин. Грибы поместить в глиняный горшок, посыпать солью, перцем, полить 2 сто-

ловыми ложками растопленного масла или маргарина, поставить горшок в духовку и довести грибы до полуготовности. В это время сыр перемешать с предварительно замоченным в молоке и раскрошенным хлебом. Полуготовые грибы вынуть из духовки, начинить полученной сырной массой и залить оставшимся растопленным маслом или маргарином. Духовку нагреть до 200 °С, поставить в нее грибы и запекать до тех пор, пока верх грибов слегка не подрумянится. При подаче добавить рубленую зелень петрушки.

Десерт

1 чайная ложка кофе, 2 стакана молока, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка крахмала, 2 яичных желтка.

Половину молока вскипятить с сахаром, влить в него предварительно разведенный в небольшом количестве воды крахмал, поварить несколько минут и охладить. Яичные желтки взбить в пену и влить в них ½ стакана холодного молока. На оставшемся молоке сварить кофе, процедить его, охладить и смешать с желтками и молоком. Подготовленную смесь разлить в формочки и поставить в холодильник.

№ 4

- *Капуста в маринаде*
- *Бутерброды с омлетом и жареными грибами*
- *Баранина, тушенная с черносливом*
- *Яблоки печеные с морковью*

Капуста в маринаде

600 г белокочанной капусты, 80 г моркови, 40 г репчатого лука, по 80 г корней сельдерея и пастернака, 160 г помидоров, 20 г зелени петрушки, 40 мл растительного масла, 20 г сахара, 25 мл лимонного сока (или уксуса), лавровый лист, перец горошком, соль

Капусту нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде, залить горячим маринадом, потушить 10–15 минут и остудить.

Для приготовления маринада лук спассеровать на масле, добавить нарезанные соломкой морковь, сельдерей и пастернак, немного воды или капустного отвара и тушить до готовности овощей при закрытой крышке. Затем добавить нарезанные небольшими кусочками помидоры, лавровый лист, перец, лимонный сок (уксус), сахар и развести

капустным отваром. Готовую капусту посыпать измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с омлетом и жареными грибами

Белый хлеб, омлет из двух яиц, 2 столовые ложки жареных грибов, 1 столовая ложка картофельного пюре, свежий огурец, зелень, сливочное масло, соль.

Хлеб нарезать ломтиками. На каждый ломтик хлеба намазать масло, положить кусочек омлета, сверху посыпать жареными грибами и украсить «цветочками» из картофельного пюре, «листочками» из огурцов и веточками зелени.

Баранина, тушенная с черносливом

1 баранины, 3 столовые ложки смальца или сливочного масла, 300 г чернослива, 3 луковицы, 3 столовые ложки томата-пюре, 2 столовые ложки пшеничной муки, 10 гвоздик, ½ чайной ложки корицы, 3½ стакана бульона, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Нарезанную мелкими кусками (40–50 г) мякоть баранины посолить, обжарить на хорошо разогретом смальце или сливочном масле, положить в сотейник, добавить нарезанный, слегка обжаренный репчатый лук, томат-пюре, залить небольшим количеством бульона. Приготовленного из обжаренных костей, и тушить 20–30 минут. После этого в сотейник добавить перебранный и промытый чернослив, пассерованную муку, разведенную частью бульона, тушить до готовности мяса, подливая по мере надобности бульон, добавить уксус, корицу, гвоздику, тушить 10–15 минут.

На гарнир к баранине подать чернослив и полить подливой, в которой она тушилась.

Яблоки печеные с морковью

4 яблока типа антоновки, 1 столовая ложка меда или сахара, ½ тертой моркови, 1–2 чайные ложки сметаны, сливочное масло.

Отобрать яблоки одинакового размера, вынуть из них сердцевину, в отверстия положить тертую морковь, заправленную медом или сахаром, и уложить на смазанную маслом сковороду. На каждое яблоко поверх моркови положить по чайной ложке сметаны и запечь в духовке при средней температуре.

- **Овощная икра**
- **Бутерброды с творогом и морковью**
- **Щука с квашеной капустой**
- **Мусс медовый**

Овощная икра

600 г кабачков, 200 г моркови, 80 г репчатого лука, 300 г помидоров, 40 г сладкого перца, по 20 г корней петрушки и сельдерея, 20 г зелени петрушки или укропа, 40 мл растительного масла, соль

Лук, морковь и белые корни нарезать произвольно небольшими кусочками, пассеровать на масле, добавить очищенные от кожицы и семян кабачки, сладкий перец, помидоры, нарезанные кусочками, и тушить до готовности. Затем пропустить через мясорубку, заправить солью и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки

Бутерброды с творогом и морковью

50 г черного хлеба, 20 г сливочного масла, 50 г творожно-морковной смеси, 2 маринованные сливы или 4 виноградины

Хлеб нарезать ломтиками. Натертую морковь смешать с протертым творогом. Ломоть хлеба намазать маслом и покрыть толстым слоем творожно-морковной смеси, укладывая ее в виде четырех горок. На каждую из них положить по целой виноградине или по половинке сливы. Этот большой бутерброд при подаче на стол следует разрезать на четыре части.

Щука с квашеной капустой

1 кг щуки, 200 г сыра, 800 г квашеной капусты, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сметаны

Квашеную капусту мелко нарезать, ополоснуть водой и сварить в воде до мягкости. Щуку очистить, выпотрошить, отделить мякоть от костей, чуть-чуть посолить, разрезать на небольшие кусочки, смочить их в яйце, обвалить в сухарях или муке и слегка обжарить с двух сторон в масле.

Форму для выпечки смазать маслом, выложить в нее слой капусты, положить на него несколько кусочков масла, сверху натереть немного сыра, затем положить слой кусочков жареной щуки, облить смета-

ной, снова положить капусту, масло, сыр, щуку, сметану и так далее до конца. На самом верху должен быть слой капусты, покрытый кусочками масла, тертым сыром и обсыпанный сухарями. Заполненную форму поставить в духовку и печь в течение 1 часа.

Мусс медовый

1 стакан меда, 4 яйца.

Яичные желтки отделить от белков, растереть, постепенно прибавляя к ним мед, проварить на слабом огне до густоты, непрерывно помешивая, и охладить при комнатной температуре. Белки яиц взбить в крутую пену, соединить с желтками, переложить мусс в вазочки и поставить на холод. Вместо яичных белков можно положить в мусс $\frac{3}{4}$ стакана взбитых сливок.

№ 6

- *Свекольная икра*
- *Бутерброды с брынзой*
- *Грибная солянка*
- *Желе из какао*

Свекольная икра

700 г свеклы, 300 г моркови, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, черный молотый перец, соль

Свеклу и морковь очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку, сложить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, влить туда масло и тушить под крышкой на среднем огне, часто помешивая. Когда свекла помягчает, посыпать ее по вкусу солью и сахаром, добавить поджаренные томатную пасту с мелко нарезанным луком, влить немного воды, потушить еще 5 минут, посыпать перцем и охладить.

Бутерброды с брынзой

80 г пшеничного хлеба, 40 г брынзы, 1 яйцо, 50 г помидоров, зелень

Хлеб нарезать ломтиками. Брынзу нарезать пластинками толщиной 1 см, залить крутым кипятком, выдержать 10–15 минут и отки-

нуть на дуршлаг. Затем ее измельчить, добавить сырое яйцо и перемешать. Полученной массой намазать ломтики хлеба, сверху уложить кружочки помидора и запечь в духовке.

Грибная солянка

500 г свежих грибов, 500 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, ½ стакана бульона (или воды), 2 соленых огурца, 2 столовые ложки томата-пюре, 1–2 чайные ложки сахара, лимонный сок (или уксус), сахар, лавровый лист, молотые сухари, перец, соль

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, поджарить на сливочном масле (или маргарине), затем добавить нарезанный лук, соль и перец.

Капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 столовую ложку масла (или маргарина), бульон (или воду), лимонный сок (или уксус) и тушить 50–60 минут. За 10 минут до готовности в капусту добавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист.

На сковороду, смазанную маслом, положить слой тушеной капусты, подготовленные грибы и вновь слой капусты. Сверху посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом или маргарином и запечь в духовке.

Желе из какао

2½ чайные ложки порошка какао, 4 яйца, 0,5 л молока, 4 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка желатина, 50 мл воды, ванилин

Яичные желтки растереть с сахарной пудрой до бела, постепенно влить молоко, предварительно растворив в нем какао, уварить на слабом огне до сгущения, непрерывно помешивая, и охладить. Желатин замочить в теплой воде, поставить на водяную баню, довести до полного растворения и, хорошо размешивая, влить в охлажденную яично-молочную смесь. После этого ввести ванилин, взбитые в крепкую пену белки яиц, осторожно размешать, выложить в формочки, предварительно сполоснув их холодной водой, и поставить на холод для застывания.

Перед подачей каждую формочку опустить на несколько секунд в горячую воду, а потом опрокинуть на блюдо.

- *Молоки соленой сельди*
- *Бутерброды с плавленым сыром, морковью и апельсинами*
- *Телятина, запеченная с шампиньонами*
- *Яблоки под винным соусом*

Молоки соленой сельди

200 г молок соленой сельди, 4 яйца, горчица и зелень по вкусу.

Молоки, отделенные от прочих потрохов рыбы, промыть, снять с них пленку и тщательно растереть с желтками вареных яиц и горчицей. После этого уложить их в «корзиночки» из яичных белков и посыпать мелко нарезанной зеленью (петрушка, укроп).

Бутерброды с плавленым сыром, морковью и апельсинами

4 ломтика пшеничного хлеба, 80 г плавленого сыра, 2 моркови, 1 апельсин, сливочное масло.

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Апельсины нарезать кружочками. Сыр протереть сквозь сито и смешать с морковью. На каждый ломтик хлеба, смазанный тонким слоем масла, положить по кружочку апельсина, а на них нанести сырно-морковную массу.

Телятина, запеченная с шампиньонами

1 кг телятины 3–4 помидора, 2–3 головки репчатого лука, 3–4 стручка сладкого перца, 1 головка чеснока, ½ стакана нарезанных замороженных (или свежих) шампиньонов, майонез, сыр, перец, соль.

Для гарнира: картофель.

В противень налить полстакана воды. Мясо нарезать на порции, отбить, уложить плотно кусок к куску на противень и посыпать по вкусу солью и перцем. На каждый кусок мяса положить кружок помидора, кольцо лука, кусочек перца, кусочек чеснока, сверху рассыпать нарезанные шампиньоны, посолить, полить все тонким слоем майонеза и поставить в духовку на средний огонь. Через 20 минут вынуть противень из духовки и посыпать мясо тертым сыром. Если вся вода

испарилась, добавить немного воды, поставить в духовку на средний огонь и испечь до готовности. Подать с отварным картофелем.

Яблоки под винным соусом

1 кг яблок, ½ стакана сахара

Для соуса: 0,25 л белого сухого вина, 6 яичных желтков, ½ стакана сахара, ванилин и лимонный сок по вкусу.

Яблоки очистить, осторожно вынуть сердцевину со стороны хвостика, в углубления всыпать сахар и запечь в горячей духовке. Затем уложить их в широкие бокалы или на стеклянную тарелку и залить соусом. Для приготовления соуса яичные желтки растереть с сахаром и ванилином, долить горячее вино, поставить в посуду с горячей водой (водяную баню) и взбить до загустения массы.

Если соус получится слишком густым, то его следует разбавить горячим вином. Для вкуса добавить несколько чайных ложек лимонного сока и поставить в холодильник. Подать яблоки охлажденными.

№ 8

- *Капуста, фаршированная яблоками*
- *Бутерброды с творожно-банановым кремом*
- *Суфле из камбалы*
- *Крестьянский десерт*

Капуста, фаршированная яблоками

450 г отварной белокочанной капусты, 220 г яблок, 10 мл растительного масла, 40 г майонеза, зелень.

Отварную капусту разобрать на отдельные листья и слегка отбить утолщения черешков. На подготовленные листья положить мелко нарезанные яблоки без кожицы, свернуть прямоугольными конвертами, сложить в сотейник, добавить немного капустного отвара или воды, растительное масло, потушить до готовности и охладить. Охлажденную капусту полить майонезом, посыпать измельченной зеленью и подать на стол.

Бутерброды с творожно-банановым кремом

Белый хлеб, 100 г творога, 1 банан, 3 столовые ложки сметаны, сливочное масло, сахар по вкусу:

Для украшения: любые красные ягоды и листочки мяты.

Хлеб нарезать ломтиками. Творог растереть с сахаром и сметаной до образования гладкой однородной массы, положить ее в миксер, добавить нарезанный кусочками банан и взбить до получения пышного крема. На ломтики хлеба, смазанные тонким слоем масла, отсадить при помощи кондитерского мешка творожно-банановый крем и украсить бутерброды ягодами и листьями мяты.

Суфле из камбалы

1 кг филе камбалы, 4 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 4–6 столовых ложек молока, соль и перец по вкусу

Для гарнира: картофельное пюре, салат из свежих овощей

Рыбу разделить на две части. одну половину отварить, охладить, дважды пропустить через мясорубку вместе с сырой половиной рыбы, добавить яичные желтки, соль, перец, взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно перемешать. Муку подрумянить на сухой сковороде, влить в нее молоко, довести до кипения, непрерывно помешивая, и охладить. Распустив масло, соединить его с рыбной массой и соусом, тщательно взбить миксером, выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Подать с картофельным пюре и салатом из свежих овощей.

Крестьянский десерт

350 г подсохшего хлеба или сухарей, 150 г сахара, цедра 1 лимона, 500 г густых сливок, 150 г нежирного творога, 80 г шоколада, 6 столовых ложек желе из красной смородины, 200 г яблочного пюре

Сахар растопить, добавить к нему лимонную цедру и измельченный хлеб и остудить. Сливки взбить с сахаром и добавить к ним протертый творог. Шоколад нарезать и смешать с сухарной массой. Отдельно в маленькой кастрюльке растопить смородиновое желе. В стеклянную посуду выложить слоями половину сухарной массы, половину смородинового желе и яблочное пюре, затем — слой сливок с творогом и оставшуюся сухарную массу. Украсить десерт сливками и смородиновым желе.

№ 9

- *Минтай с редькой*
- *Бутерброды с картофельным пюре и жареными грибами*

- *Рагу из потрохов*
- *Крем с яблоками*

Минтай с редькой

1 кг минтая, 200 мл уксуса, 20 г соевого соуса, 1 луковица, зубок чеснока, 15 г перца, 10 мл растительного масла, щепотка кунжутного семени, 30 г сахара, редька, морковь (по желанию), соль

Очищенное от кожи и костей филе минтая нарезать соломкой длиной 5 см и толщиной 0,5 см, выложить в эмалированную посуду, налить уксус, перемешать и в таком виде оставить на 20–30 минут. Тем временем нарезать тонкой соломкой редьку и слегка посолить. Если сюда добавить немного моркови, нарезанной тонкой соломкой, то блюдо будет смотреться еще красивей. Минтай и редьку с морковью смешать с добавлением соли, лука, нарезанного тонкой соломкой, измельченного чеснока, толченого кунжута и сахара и выложить в глубокую салатницу.

Бутерброды с картофельным пюре и жареными грибами

4 ломтика бородинского хлеба, сливочное масло, 2–3 столовые ложки картофельного пюре, 2–3 белых гриба, 1 небольшая головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла (для жарки грибов), зелень, соль

Белые грибы отварить, нарезать и обжарить на растительном масле. Лук мелко нарезать, добавить в грибы и продолжать обжаривать до готовности. На ломтики хлеба, смазанные тонким слоем масла, отсадить «цветочки» из картофельного пюре, в середину каждого «цветочка» положить немного жареных с луком грибов и украсить зеленью. Белые грибы можно заменить шампиньонами.

Рагу из потрохов

800 г обработанных потрохов, 80 г жира домашней птицы, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, по 40 г корней петрушки и сельдерея, 3–6 картофелин, 5–6 столовых ложек томата-пюре, 1 чайная ложка муки, бульон, перец (горошком и молотый), лавровый лист, соль

Потроха птицы (крупные разрубить, мелкие использовать целиком) посолить и поперчить по вкусу, обжарить на жире, желудок от-

варить, переложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы они были лишь покрыты жидкостью, добавить томат-пюре и тушить до полуготовности (15–20 минут) Подсушенную до коричневого цвета муку развести холодным бульоном, влить через сито в посуду с тушеными потрохами, размешать, довести до кипения, положить обжаренные овощи, перец горошком, лавровый лист и тушить до готовности на медленном огне

Крем с яблоками

6 яблок, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сметаны, 4 чайные ложки сахарной пудры, 3 чайные ложки сиропа вишни или малины

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими кусочками, положить в кастрюлю, добавить сахар, 1 столовую ложку воды, уварить на слабом огне до получения густой фруктовой каши и остудить Сметану взбить с сахарной пудрой до получения пены, смешать с фруктовой кашей, разложить в креманки, полить сиропом и охладить

№ 10

- ***Помидоры с брынзой***
- ***Бутерброды с картофельным пюре и копченым лососем***
- ***Говяжья трубочка с горчицей***
- ***Яблоки по-восточному***

Помидоры с брынзой

8 помидоров, 300 г брынзы, 4 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, майонез, листья салата

Для украшения зелень петрушки и укропа

Брынзу натереть на терке, укроп мелко нарезать, чеснок пропустить через чесночницу У помидоров срезать верхушки, ложкой удалить сердцевину с семенами и мелко ее нарезать Все компоненты хорошо перемешать, заправить по вкусу майонезом и полученную начинку аккуратно уложить в помидоры Сверху положить листик петрушки или веточку укропа, накрыть «крышечками» и выложить на блюдо, выстланное листьями салата

Бутерброды с картофельным пюре и копченым лососем

2–3 ломтика белого или бородинского хлеба, 4 столовые ложки картофельного пюре, 3 чайные ложки растопленного сливочного масла, несколько кусочков копченого лосося, зелень

Ломтики хлеба нарезать треугольниками, полить небольшим количеством растопленного сливочного масла, положить кусочки копченого лосося и из кондитерского мешка отсадить «цветочки» из картофельного пюре. Сверху украсить зеленью. Вместо копченого лосося можно взять копченую скумбрию или селедку.

Говяжьи трубочки с горчицей

600 г нежирной мякоти говядины, 4 тонких ломтика копченого сала, 2½ столовые ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны, 100 г белого натурального сухого вина, молотый черный перец, соль и горчица по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками, хорошо отбить, намазать горчицей, положить на каждый кусок говядины ломтик копченого сала, посолить, поперчить, свернуть мясо трубочкой и скрепить в нескольких местах нитками. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Мясные трубочки уложить на лук, поджарить немного со всех сторон, полить сметаной и вином и тушить в горячей духовке до готовности.

Яблоки по-восточному

4 яблока, 50 г фиников, 1 абрикос, 30 г миндаля, 1 столовая ложка абрикосового джема, 30 г сливочного масла, сахар, кардамон, корица по вкусу

Очищенные яблоки с удаленной сердцевинкой слегка обвалить в сахаре. В миске смешать вместе измельченные финики, абрикос, миндаль, джем и специи. Каждое яблоко начинить фруктовой смесью, сверху положить маленькие кусочки масла, уложить их в смазанную маслом форму, поставить в духовку и испечь в течение 35–40 минут (яблоки должны стать мягкими). Подать к столу теплыми.

№ 11

- *Фаршированный сладкий перец*
- *Бутерброды с колбасой и сыром*

- **Курица, запеченная с яблоками и помидорами**
- **Мусс из свежих ягод**

Фаршированный сладкий перец

360 г сладкого перца, 140 г помидоров, 1 яйцо, 40 г сыра, 20 г зеленого лука, зелень

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена и наполнить начинкой. Для приготовления начинки помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук нашинковать. Сыр и сваренные вкрутую яйца натереть на терке. Все компоненты перемешать и добавить рубленую зелень.

Бутерброды с колбасой и сыром

Несколько ломтиков хлеба (белого или черного), несколько кружочков колбасы, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 столовая ложка майонеза, немного сливочного масла, зелень

Колбасу нарезать тонкой соломкой и слегка обжарить на сливочном масле. Ломтики хлеба смазать майонезом, сверху положить горячую колбасу, посыпать ее тертым сыром и украсить зеленью.

Курица, запеченная с яблоками и помидорами

1 курица весом 1300–1500 г, 2 средних помидора, 2 средних яблока, 8 чайных ложек сметаны, чеснок и соль по вкусу

Курицу разрезать на 8 частей, натереть солью с чесноком и уложить на сковороду с высокими бортами или в небольшой глубокий противень. На дно сковороды или противня аккуратно налить воду так, чтобы курица оказалась в воде на $\frac{1}{3}$. Яблоки нарезать дольками и выложить на сковороду или противень между кусками курицы. Помидоры нарезать кружочками, положить на каждый кусок курицы по кружочку помидора, сверху — по 1 чайной ложке сметаны, поставить сковороду или противень в духовку и запечь на большом огне в течение 20–25 минут. Подать с рисом, полив его образовавшимся бульоном.

Мусс из свежих ягод

1 стакан ягод, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 15 г желатина.

Свежие или замороженные ягоды перебрать, промыть в холодной воде, размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посу-

де и протереть сквозь волосяное сито Выжимки из ягод залить двумя стаканами горячей воды, вскипятить и процедить В полученный раствор положить сахар, замоченный желатин и, непрерывно перемешивая, довести сироп до кипения В охлажденный сироп ввести ягодное пюре и взбить венчиком до получения пенистой массы Как только масса немного загустеет, разлить ее в креманки и охладить

№ 12

- *Икра из яблок и моркови*
- *Бутерброды с сыром, морковью и тмином*
- *Телятина, тушенная в сливках*
- *Тыквенный десерт*

Икра из яблок и моркови

3–4 кислых яблока, 3–4 крупные моркови, 2 головки репчатого лука, растительное масло, сахар, соль

Морковь очистить, нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растительном масле до мягкости. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать четвертинками и поджарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами луком Затем морковь и яблоки с луком пропустить через мясорубку, приправить по вкусу сахаром и солью, хорошо перемешать и прогреть еще раз в сковороде с маслом, следя за тем, чтобы икра не подгорела

Бутерброды с сыром, морковью и тмином

4 ломтика ржаного хлеба, 2 моркови, 40 г сыра, 60 г сливочного масла, тмин

Очищенную морковь и сыр натереть на мелкой терке, смешать с маслом и добавить по вкусу тмин Полученную массу тщательно перемешать и намазать на ломтики хлеба

Телятина, тушенная в сливках

800 г телячьей корейки (или мякоти задней ноги), 1 стакан сливок, 2 столовые ложки топленого сливочного масла, 1–½ столовой ложки муки, 1 столовая ложка лимонного сока, перец и соль по вкусу

Мясо разделить на куски так, чтобы в каждом была косточка, посыпать мукой и быстро обжарить с обеих сторон в невысокой кастрюле на раскаленном масле. Затем залить его горячими сливками и тушить под крышкой на умеренном огне 50–60 минут. Когда мясо будет готово, слить соус в другую посуду, добавить соль, перец, лимонный сок. Довести до кипения, процедить и подать к мясу. На гарнир подать отварной или жареный картофель и салат из свежих овощей.

Тыквенный десерт

200 г тыквы, 2 яблока, 1–2 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка меда (или сахара), 2 столовые ложки сметаны

Тыкву и яблоки натереть на терке, добавить изюм, заправить медом (или сахаром) и сметаной и хорошо перемешать.

№ 13

- ***Перец по-болгарски***
- ***Бутерброды с омлетом***
- ***Котлеты из баранины***
- ***Ягодный десерт***

Перец по-болгарски

1 кг сладкого перца

Для чесночного соуса. 1 небольшая головка чеснока, ½ чайной ложки соли, ½ стакана растительного масла, 1 чайная ложка уксуса

Перец вычистить, запечь в духовке до готовности, затем снять тонкую кожицу. Подготовленные стручки разрезать вдоль на длинные полоски, уложить в керамическую или стеклянную посуду и залить чесночным соусом.

Для приготовления соуса чеснок потолочь или натереть на мелкой терке, растереть с солью, растительным маслом и уксусом. Посуду с перцем плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник. Подать как холодную закуску.

Бутерброды с омлетом

4 ломтика белого хлеба, сливочное масло, 2 яйца, ½ стакана молока, 1 чайная ложка муки, соль по вкусу

Для украшения. зелень, огурец

Приготовить омлет: яйца взбить с молоком и, не переставая взбивать, добавить муку. На сковороду положить немного сливочного масла, вылить яичную смесь и жарить на медленном огне под крышкой.

На ломтики хлеба намазать сливочное масло, сверху положить по кусочку охлажденного омлета и украсить зеленью и ломтиком огурца.

Котлеты из баранины

60–80 г бараньей корейки, 40–60 г бараньего сала, 40–60 г сливочного масла, 120–160 мл мясного сока, перец, соль

Для гарнира 80 г жареного картофеля, 80 г моркови в молочном соусе, 80 г зеленой стручковой фасоли в масле, 80 г грибов в сметане, зелень петрушки

Баранью корейку зачистить от сухожилий, нарезать по 2–3 куска (с косточкой) на порцию, косточки наполовину зачистить, а мякоть отбить, придав ей аккуратную форму. Котлеты посыпать по вкусу солью и перцем и обжарить в бараньем жире до готовности.

Готовые котлеты уложить на блюдо, полить мясным соком и растопленным маслом, гарнировать и украсить веточками петрушки.

Ягодный десерт

По ½ стакана малины, клубники, вишни (без косточек), красной смородины, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки крахмала, 2 стакана воды, цедра ¼ лимона

Для соуса ¾ стакана сметаны, 1 пакетик ванильного сахара

Ягоды промыть, положить в воду с цедрой и сахаром, довести до кипения и снять с плиты. Крахмал развести в небольшом количестве воды, влить в ягоды, размешать, поставить на слабый огонь на 1 минуту. Затем ягодную массу выложить в стеклянную посуду и охладить. Сметану взбить с ванильным сахаром и подать отдельно к десерту.

№ 14

- *Салат из лука-порея и маслин*
- *Бутерброды с творожно-яблочным кремом*
- *Курица жареная*
- *Грейпфрутовый крем*

Салат из лука-порея и маслин

2–3 стебля лука-порея, ½ стакана томатного сока (3 чайные ложки томата-пюре, разбавленного тепловатой водой), 15 маслин, 3–4 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль и черный перец по вкусу

Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и лимонного сока. Прибавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло и черный перец. Салат размешать и сложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой и украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

Бутерброды с творожно-яблочным кремом

Белый хлеб, 100 г творога, 3 столовые ложки сметаны, 1 сладкое яблоко, сахар по вкусу

Для украшения ягоды и яблочная кожура

Хлеб нарезать ломтиками. Творог растереть с сахаром и сметаной, переложить в миксер, добавить натертые на терке яблоки и взбить в пышный крем. На ломтики хлеба намазать тонкий слой масла, отсадить из кондитерского мешка творожно-яблочный крем и украсить ягодами и листочками, вырезанными из яблочной кожуры.

Курица жареная

800–1300 г курицы, 50 г маргарина, 50 г сливочного масла, 1 кг картофеля, зелень, соль

Заправленную в «кармашек» тушку посолить, положить спинкой вниз на сковороду с разогретым жиром и обжарить. Затем довести до готовности в жарочном шкафу, периодически поливая жиром. Готовую тушку разрубить вдоль грудной кости пополам и каждую половинку еще на несколько частей. Порцию птицы положить на тарелку, сбоку — жареный картофель. Украсить листьями салата или веточками петрушки. Полить растопленным маслом или мясным соком. Вместо жареного картофеля можно отдельно подать маринованные фрукты или овощи, либо овощной салат. Так же жарят и гарнируют индейку.

Грейпфрутовый крем

3 красных грейпфрута, 250 г мягкого сливочного творога, 250 г жирных сливок, 8 г желатина, 4 столовые ложки сиропа, 50 г сахарной пудры, веточка мяты

Желатин замочить в холодной воде. Грейпфруты очистить от кожуры, удалить все пленки и нарезать кусочками, оставив несколько долек для украшения. Творог смешать с сахарной пудрой, сиропом и кусочками грейпфрута. Желатин отжать, растворить в небольшом количестве теплой воды, добавить в творожную массу и поставить в холодильник. Сливки взбить в плотную пену и добавить в творожную массу, когда она немного застынет. Верх десерта украсить дольками грейпфрута и листьями мяты. По желанию сверху можно положить готовое безе.

№ 15

- *Салат из свежих красных помидоров*
- *Большой бутерброд с овощами, яйцами и мясом*
- *Рис с арахисом*
- *Мусс из свежих яблок*

Салат из свежих красных помидоров

Компоненты для 1 порции: 2 помидора средней величины, 5–6 маслин, 1–2 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль и по желанию несколько капель лимонного сока.

Помидоры вымыть и очистить. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать, добавив растительное масло. Другой помидор нарезать кружочками. В салатник положить немного петрушки, сверху уложить кружочки помидора и залить натертым помидором. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой и украсить маслинами без косточек. По желанию сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока.

Большой бутерброд с овощами, яйцами и мясом

Ржаной хлеб, сливочное масло, яйца, свежие огурцы или помидоры (можно использовать соленый огурец), жаркое или колбаса, хрен, сметана, сельдь, репчатый или зеленый лук, зеленый салат.

На большой поджаренный или намазанный маслом ломоть хлеба уложить попеременными рядами продукты: один ряд долек огурца или помидора, уложенных краешками друг на друга, второй ряд — кружки яиц, а рядом — свернутые трубочкой тонкие кусочки мяса или колбасы, начиненные тертым хреном со сметаной, затем снова яйца,

а на них — тонкие полоски сельди, украшенные кольцами лука или рубленным зеленым луком. Под отдельные продукты или между ними положить листья салата. Очень декоративно и эффектно выглядят горки хрена на зеленом листе, покрывающем ломтик мяса. Если нет помидоров, яйца и огурцы можно украсить полосками красного перца или мелким красным редисом с двумя—тремя листочками.

Рис с арахисом

В кастрюлю налить растительное масло, прогреть его на медленном огне, добавить нарубленные зеленый лук и чеснок и тушить до готовности. Затем всыпать промытый рис, залить растительным маслом, потушить несколько минут, постоянно помешивая, добавить воду или бульон, чтобы полностью покрыть рис, довести до кипения, ввести очищенный арахис и варить до готовности, прибавив по вкусу молотый перец и соль. Подать горячим.

Мусс из свежих яблок

250 г яблок, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 15 г желатина, ванилин

Яблоки промыть, нарезать тонкими ломтиками, удалив семена, залить $2\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и варить до мягкости. Полученный сок слить в другую посуду и процедить через марлю, а яблоки протереть сквозь частое сито. В яблочный сок положить сахар и замоченный желатин, затем, постоянно помешивая, довести до кипения и охладить. Охлажденный сироп влить в глубокую кастрюлю, туда же выложить яблочное пюре, добавить немного ванилина и взбить венчиком до получения пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, быстро разлить ее в креманки и охладить.

№ 16

- **Овощная закуска**
- **Бутерброды с ветчиной**
- **Рыба в картофельной «чешуе»**
- **Медовый кисель**

Овощная закуска

Овощи (свеклу, картофель и морковь) сварить и очистить. Репчатый лук нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком и посыпать

молотым черным перцем. Вареный картофель натереть на терке, свеклу и морковь нарезать пластинками, филе сельди — полосками, а вареные перепелиные яйца — пополам.

Собрать закуску так: пластинку свеклы смазать майонезом и тертым картофелем, сверху накрыть пластинкой моркови, снова смазать майонезом, положить кольцо лука и филе сельди, затем — половинку перепелиного яйца и маслину (без косточки) Сколоть все сверху вниз деревянной шпажкой.

Бутерброды с ветчиной

4 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка йогурта, 100 г ветчины, 200 г любых консервированных овощей (кукуруза, огурец, чеснок и т. п.), свекла, зелень петрушки.

Ломтики хлеба намазать майонезом, смешанным с простым молочным йогуртом, сверху положить тонко нарезанные кусочки ветчины. Консервированные овощи откинуть на дуршлаг, порезать и выложить на ветчину. Отварную свеклу нарезать кружочками, каждый кружочек поделить на 4 части, все красиво разложить на ветчине и украсить зеленью петрушки

Рыба в картофельной «чешуе»

Филе рыбы нарезать прямоугольниками длиной 7–8 см, натереть размельченным бульонным кубиком из бекона, немного поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Подготовленные кусочки рыбы обвалять в муке, а затем — во взбитых яйцах. Очищенный картофель нарезать очень тонкими ломтиками (почти прозрачными).

На одну сторону филе рыбы выложить картофель в виде чешуи и положить на раскаленную сковороду с маслом картофелем вниз. Сверху так же выложить «чешую». Рыбу обжарить с двух сторон до золотистого цвета и украсить зеленью, оливками и кусочками из овощей. Подать на листьях зеленого салата.

Медовый кисель

¼ стакана лимонного сока, 300 г меда, ½ стакана сахара, 3 столовые ложки картофельного крахмала, 6½ стакана воды.

В горячей воде развести половину порции меда, добавить сахар и довести до кипения. Картофельный крахмал развести небольшим количеством холодной кипяченой воды, заварить им кипящий сироп,

снять кисель с огня, влить в него оставшийся мед и лимонный сок хорошо перемешать и остудить.

№ 17

- **Творог с вареной или жареной рыбой**
- **Бутерброды с сыром и сладким перцем**
- **Утка в ореховом соусе**
- **Малиновый десерт**

Творог с вареной или жареной рыбой

400 г творога, 400 г рыбы, 4–8 столовых ложек сметаны или взбитого сливочного масла, 4 чайные ложки укропа, 2 чайные ложки тертого хрена, соль.

Творог тщательно растереть деревянной ложкой. Вареную или жареную рыбу размельчить вилкой или пропустить через мясорубку: смешать с творогом, добавить сметану или взбитое масло и заправить рубленым укропом, тертым хреном и солью.

Бутерброды с сыром и сладким перцем

4 ломтика белого хлеба, сливочное масло, 4 ломтика сыра, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 2 столовые ложки консервированного хрена, 2 столовые ложки сливок, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, растительное масло.

Хлеб намазать маслом, положить на каждый кусочек по ломтику сыра, сверху — нарезанный дольками сладкий перец и разрезанные на 4 части помидоры. Хрен смешать со сливками и этой массой покрыть бутерброды. Лук мелко нарезать, обвалять в муке, обжарить на раскаленной сковороде с растительным маслом, посыпать им сверху бутерброды и украсить их зеленью петрушки.

Утка в ореховом соусе

4 утиные грудки, 2 моркови, 2 маленьких стебля лука-порея, 1 небольшой корень сельдерея, 2 маленькие головки репчатого лука. 200 г несоленого молотого арахиса, 12 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 лавровый лист. 8 горошин черного перца, 2 столовые ложки красного вина, 2 столовые ложки воды, 2 чайные ложки лимонного сока (или уксуса)

2 столовые ложки хорошо охлажденного сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе утки отделить от костей вместе с кожей, посолить и поперчить. Морковь, лук порей, сельдерей и репчатый лук порезать мелкими кубиками.

Приготовить соус: утиные кости обжарить на сильном огне в 3 столовых ложках растительного масла, добавить томатную пасту, пряности, влить вино, воду, уварить наполовину на сильном огне при открытой крышке и процедить. Арахис обжарить на среднем огне в 1 столовой ложке растительного масла, залить его соусом, добавить лимонный сок и уварить все на сильном огне еще на $\frac{1}{3}$.

В оставшемся растительном масле обжарить филе утки по 1–2 минуты с каждой стороны и поставить на 5 минут запекаться в разогретую духовку. Затем, выключив духовку, дать постоять мясу еще 10 минут. Соус снять с плиты и с помощью венчика вмешать холодное масло мелкими хлопьями. Готовое филе нарезать ломтиками и положить в соус. На гарнир подать брюссельскую капусту в сметане или картофельное пюре.

Малиновый десерт

1 стакан малины, 1 стакан кефира, $\frac{1}{2}$ стакана взбитых сливок, по 1 щепотке ванильного сахара и корицы.

Малину размять вилкой. В кефир добавить корицу, ванильный сахар, смешать с малиновым пюре, разделить на порции и украсить взбитыми сливками. Вместо малины можно использовать клубнику, землянику, чернику.

№ 18

- ***Зеленая закуска***
- ***Бутерброды с красной рыбой***
- ***Говядина по-деревенски***
- ***Ванильный крем с вишней***

Зеленая закуска

1 свежий огурец, 300 г сыра, 2 столовые ложки мелко нарезанного синего репчатого лука, 1 зубок чеснока, листья салата, 2 столовые ложки свежего лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Огурец очистить, нарезать ломтиками, добавить к нему нарезанный твердый сыр, покрошенный лук и заправить смесью лимонного сока, тертого чеснока, соли и растительного масла.

Готовую закуску выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата.

Бутерброды с красной рыбой

4 ломтика белого хлеба, сливочное масло, красная рыба (копченая или соленая), 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка мелко нарезанных каперсов (или маринованных бутонов настурции), 3 столовые ложки майонеза, укроп, лимонный сок, лимон, кетовая икра (по желанию).

Ломтики хлеба намазать маслом и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Каперсы смешать с майонезом. На сливочное масло положить несколько веточек укропа, нарезанную тонкими ломтиками рыбу, лук, украсить каперсами с майонезом, ломтиками лимона и (в особо торжественных случаях) положить на каждый бутерброд по 1 чайной ложке красной икры.

Говядина по-деревенски

1 кг говяжьей лопатки, 4 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки растительного масла, 120 г сливового джема, 1 кубик куриного бульона, лимонный сок.

Для булочек с зеленью: 250 г муки с разрыхлителем, 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки лука-резанца, 2 столовые ложки зелени петрушки, 1 стакан молока.

Мясное филе нарезать кубиками по 3 см, запанировать в муке, поджарить небольшими порциями в растительном масле и обсушить на бумажной салфетке. Лук и чеснок мелко нарезать, спассеровать, соединить с мясом, добавить сливовый джем, лимонный сок, приготовленный из куриного кубика бульон и перемешать. Полученную смесь переложить в жаропрочное блюдо, накрыть крышкой, поставить в духовку и запекать 1,5 часа, пока мясо не станет нежным.

Из муки, масла и молока замесить тесто, добавить измельченные лук-резанец, петрушку и сформовать шарики.

Духовку разогреть до 230 градусов, снять с посуды, в которой готовится мясо, крышку, положить туда булочки и запечь, не закрывая, в течение 30 минут.

Ванильный крем с вишней

2½ стакана воды, по ½ стакана сахара и манной крупы, 1 пакетик ванильного сахара, сок 1 лимона, вишневое варенье.

В кастрюлю влить воду, добавить сахар, ванильный сахар и, доведя до кипения, всыпать тоненькой струйкой манную крупу, постоянно помешивая. Варить на маленьком огне 10–15 минут. Готовую массу остудить, добавить сок лимона, ягоды из варенья и взбить до увеличения объема вдвое. Разложить мусс в формочки, поставить на 2 часа в холодильник, затем выложить его на блюдо, украсить ягодами и полить сиропом.

№ 19

- *Огурцы фаршированные*
- *Бутерброды с печеночным паштетом*
- *Кролик с овощами*
- *Апельсиновые кружочки в корце*

Огурцы фаршированные

1 большой огурец или несколько маленьких, 125 г сливочного масла, 200 г рыбных консервов (тунец или скумбрия), 1 помидор, соль, майонез, томатное пюре, зелень петрушки.

У огурцов срезать концы и аккуратно чайной ложечкой вычистить середину с семенами. Подготовленные огурцы опустить в кипящую подсоленную воду и подождать, пока они станут мягкими. После этого откинуть их на дуршлаг и дать стечь воде. Масло растереть с рыбными консервами, предварительно размятыми вилкой и очищенными от костей, добавить нарезанный мелкими кубиками помидор. Этой массой нафаршировать огурцы, охладить и нарезать кружочками. Подать с майонезом, к которому добавлены 1 чайная ложка томатного пюре и мелко нарезанная зелень петрушки.

Бутерброды с печеночным паштетом

4 ломтика черного хлеба, сливочное масло, 4 листика зеленого салата, 160 г печеночного паштета, 1 яйцо, 4 ломтика бекона, 1 головка красного репчатого лука, 4 столовые ложки мелко нарезанной краснокочанной капусты, зеленый лук, черный молотый перец.

На ломтики хлеба, смазанные тонким слоем масла, положить по листику зеленого салата и по 40 г печеночного паштета, посыпать каждый бутерброд 1 столовой ложкой краснокочанной капусты и перцем. Сваренное вкрутую яйцо очистить и разрезать на 4 части. Ломтики бекона обжарить до образования хрустящей корочки. Лук нарезать кольцами. Все это красиво разложить на бутерброды и посыпать рубленым зеленым луком.

Кролик с овощами

1 тушка кролика весом 1 кг, 400 г рассыпчатого картофеля, 1 кабачок, 2 помидора, 250 г репчатого лука, 10 листиков базилика, 2 кубика куриного бульона, ½ стакана белого сухого вина, 2 столовые ложки растительного масла, свежемолотый черный перец, соль, зелень.

Тушку кролика разделать, мясо промыть, нарезать кусочками и посыпать по вкусу солью и перцем. Лук мелко нашинковать. В кастрюле для тушения разогреть растительное масло, обжарить в нем кролика, добавить лук, бульонные кубики, полить вином, закрыть крышкой и тушить 15 минут. Картофель и кабачок очистить от кожуры. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Картофель нарезать большими кубиками, кабачки и помидоры — маленькими. Картофель перемешать с тушеным мясом, потушить еще 10 минут, затем добавить кабачок, помидоры, все перемешать и тушить до готовности. Перед подачей на стол добавить листья базилика, нарезанные тонкими полосками, и украсить блюдо зеленью.

Апельсиновые кружочки в корице

3 апельсина, 3 столовые ложки сахарной пудры, ¼ чайной ложки молотой корицы.

Апельсины нарезать тонкими кружочками и положить в салатник. Сахар и корицу смешать в блюдце, посыпать этой смесью апельсины и поставить в холодильник на 1 час.

№ 20

- *Салат из свежих красных помидоров с луком*
- *Хлебцы салатные*
- *Рыба в виноградных листьях*
- *Шоколадная пена*

Салат из свежих красных помидоров с луком

250–300 г крепких спелых помидоров, 2–3 головки сладкого красного лука, 3–4 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль.

Лук очистить и нарезать тонкими полосками, затем посолить. Половину всего количества распределить на 2 тарелочки. Сверху уложить очищенные и нарезанные кружочками помидоры и посолить. На помидоры уложить остальное количество лука и сбрызнуть растительным маслом.

При подаче к каждой порции прибавить мелко нарезанную петрушку. Салат перемешать после подачи на стол.

Хлебцы салатные

7–8 хлебцев, сливочное масло, 50 г сыра, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 2 стручка желтого сладкого перца, 3 вареные картофелины, 7–8 веточек укропа, 200 г майонеза, красный молотый перец и соль по вкусу

Все овощи нарезать кубиками. Яблоко и сыр натереть на крупной терке, смешать с овощами, посолить, поперчить и заправить майонезом. Готовый салат разложить на хлебцы, вырезанные стаканом из мякиша черного хлеба и намазанные тонким слоем масла, украсить укропом

Рыба в виноградных листьях

4 полоски рыбного филе, 1 кубик рыбного бульона, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки хлебных крошек свежего хлеба, 4 столовые ложки тертого сыра, 12 листьев винограда, 4 столовые ложки черного винограда, растительное масло.

Полоски рыбного филе промыть, просушить, натереть смесью из чеснока и кубика рыбного бульона и смазать растительным маслом. На фольгу выложить лист винограда прожилками вверх, рядом положить еще один внахлестку приблизительно 1,5 см, в центр выложить 1 столовую ложку виноградин (без косточек), посыпать смесью из 1 столовой ложки хлебных крошек и 1 столовой ложки сыра, выложить полоску рыбы кожей вниз на хлебную смесь, сверху накрыть виноградным листом прожилками внутрь, завернуть края нижних листьев так, чтобы закрыть рыбу, и смазать листья растительным мас-

лом. Подготовленные таким образом все полоски рыбы завернуть в фольгу и запечь в духовке в течение 20 минут

Подать с салатом из свежих овощей.

Шоколадная пена

2 стакана сливок, 50 г тертого шоколада, 2 столовые ложки сахара.

Охлажденные сливки взбить с сахаром до образования густой пены, добавить тертый шоколад и еще раз взбить.

№ 21

- **Острая морковь**
- **Тосты с цветной капустой и колбасой**
- **Свинные отбивные с абрикосами**
- **Желе с красным вином**

Острая морковь

1 кг сочной моркови, 5–6 зубчиков чеснока, 3 головки репчатого лука, ½ чайной ложки молотого красного перца, ¼ чайной ложки черного молотого перца, ½ стакана растительного масла, соль.

Морковь нашинковать ножом тонкими дольками наискосок, затем их нарезать тонко соломкой, посолить, помять, чтобы выступил сок, положить толченый чеснок, еще раз помять, уложить горкой, а сверху посыпать черным и красным перцем. Лук нарезать кольцами, обжарить на раскаленном масле до золотистого цвета, затем горячим вылить его вместе с маслом на вершину морковной горки. Можно добавить кунжутное семя, сухой укроп, кориандр.

Тосты с цветной капустой и колбасой

200 г пшеничного хлеба, 0,5 кг замороженной или свежей цветной капусты, 200 г вареной колбасы, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, душистый перец, соль.

Хлеб нарезать ломтиками, намазать сливочным маслом и положить на каждый ломтик по кружочку колбасы. Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности и разобрать на кочешки. На сковороду, смазанную жиром, уложить слоями ломтики хлеба с колбасой и капусту, залить смесью из молока, яиц и специй, сверху положить кусочки масла и запечь в горячей духовке

Свиные отбивные с абрикосами

4 свиные отбивные (около 700 г), 2 столовые ложки сахара, соль и перец по вкусу, 250 г разрезанных на половинки абрикосов.

Удалить жир с отбивных и положить их в кастрюлю. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара и вылить на них половину получившегося от абрикосов сока. Тушить под крышкой на полной мощности в микроволновой печи 10 минут, перевернуть отбивные и полить подливкой. Тушить еще 10 минут. Вынуть из печи. Перевернуть отбивные и облить подливкой. Покрыть отбивные абрикосами. Тушить, накрыв, на полной мощности 5 минут, пока мясо не станет нежным. Перед подачей на стол дать постоять 5 минут.

Желе с красным вином

1 стакан красного вина, 1 стакан сахара, 2 стакана воды, 2 столовые ложки желатина, $\frac{1}{3}$ пакетика ванильного сахара, лимонная кислота на кончике ножа.

В горячую воду положить сахар и подготовленный желатин, размешать, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня, влить вино, добавить ванильный сахар, лимонную кислоту, процедить в крематки и остудить.

№ 22

- *Закуска из сладкого перца*
- *Бутерброды с плавленым сыром и листьями свеклы*
- *Говядина, тушенная с овощами*
- *Мусс маковый*

Закуска из сладкого перца

500 г сладкого перца, 120 г вареной говядины (мякоти курицы или кролика), 40 г яблок, 40 г соленых огурцов, 40 г вареного картофеля, 40 г консервированного зеленого горошка, 40 г помидоров, 40 г майонеза, зелень петрушки или укропа, зеленый салат.

Стручки сладкого перца разрезать вдоль и, вынув семена, ошпарить. Подготовленные стручки наполнить салатом. Для приготовления салата говядину, огурцы (без кожицы), яблоки и картофель нарезать тонкой соломкой, смешать с зеленым горошком и заправить

майонезом. Фаршированный перец выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и оформить ломтиками помидора и зеленью.

Бутерброды с плавленым сыром и листьями свеклы

4 ломтика ржаного хлеба, сливочное масло, 100 г плавленого сыра, 3 листа свеклы, молотый черный перец.

Листья свеклы вымыть и вместе с сыром пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить перец и тщательно перемешать. Эту бутербродную смесь нанести на ломтики хлеба, смазанные тонким слоем масла.

Говядина, тушенная с овощами

1 кг говядины, 5 шт. моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 столовые ложки смальца, 2 столовые ложки муки, 2 стакана бульона, соль, перец.

Для гарнира: 1 кг картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла.

Крупный кусок говядины посолить, держать 1 час в холодном месте, потом положить в сотейник или кастрюлю с хорошо разогретым жиром, обжарить со всех сторон до румяного цвета, подлить бульон и тушить 1 час. Потом добавить перец, очищенные, нарезанные кружочками морковь, петрушку и репчатый лук, тушить до готовности, мясо нарезать порционными кусками.

Поджаренную до светло-коричневого цвета муку развести соком с овощами и жиром, в котором тушилась говядина, и хорошо проварить. Готовую говядину подать на стол с жареным картофелем и полить подготовленной подливой с овощами.

Мусс маковый

2 столовые ложки мака, 250 г сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка желатина.

Для соуса: 4 столовые ложки абрикосового варенья, 1 столовая ложка белого вина.

Мак запарить в кипятке, остудить и процедить. Желатин замочить в 1 столовой ложке холодной воды и, когда набухнет, растопить на водяной бане. Сметану взбить с сахаром, ванилью, маком и после загустевания влить тонкой струйкой остывший желатин. Полученную смесь выложить в формочки, смоченные холодной водой, и дать застыть.

Приготовить соус нагреть варенье с вином и охладить.

Формочки с застывшим муссом окунуть в горячую воду, перевернуть на тарелку и подать с соусом.

№ 23

- *Салат с ветчиной и маслинами*
- *Чесночные хлебцы*
- *Рыба, запеченная по-домашнему*
- *Крем малиновый*

Салат с ветчиной и маслинами

100 г ветчины, 100 г маслин (без косточек), 2 соленых огурца, 200 г консервированной кукурузы, 100 г консервированного горошка, 1 стручок сладкого перца, 100 г сыра, 100 г майонеза, листья зеленого салата.

Мелко нарезанные ветчину и огурцы смешать с кукурузой и зеленым горошком. Маслины и перец нарезать кружочками, сыр кубиками, смешать с основной массой, заправить майонезом и украсить листьями зеленого салата.

Чесночные хлебцы

1 батон, 100 г сливочного масла, 5 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки укропа, 1 чайная ложка соли.

Батон нарезать ломтиками. Размягченное сливочное масло смешать с толченым чесноком, солью и укропом. Полученным чесночным маслом нарезать ломтики хлеба, сформовать их в батон, завернуть в фольгу и поставить в духовку на 10–15 минут. Затем подержать в духовке в открытом виде еще 10 минут до образования хрустящей корочки.

Рыба, запеченная по-домашнему

900 г рыбы, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 30 г томатной пасты, 8 г сушеных грибов, 80 мл молока, 120 мл растительного масла, 20 г сливочного масла для обжарки грибов, зелень, соль, перец.

Скумбрию, камбалу, ставриду или другую рыбу после оттаивания очистить, удалить голову, внутренности и плавники. Затем разрезать вдоль пополам и удалить позвоночник. Подготовленное филе наре-

зять на небольшие куски, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, затем смочить в льезоне (яйцо, смешанное с молоком) и жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или маргарине до полуготовности, пока не образуется золотистая корочка. Обжаренную рыбу отставить в сторону

Предварительно намоченные грибы отварить, мелко нарезать, обжарить с репчатым луком. На смазанный жиром подогретый противень выложить обжаренную рыбу, а сверху — подготовленные грибы и лук. Полить все томатным соусом, посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекать в духовом шкафу при температуре не более 160 °С в течение 10–15 минут. Рыбу подать с жареным или отварным картофелем, зеленым горошком. На тарелку можно положить кусочки соленого огурца, салат из капусты

Крем малиновый

400 г малины, ¼ стакана воды, 4 яйца, ½ стакана сахара, 1 чайная ложка желатина, взбитые сливки.

Яичные желтки растереть с сахаром. Малину протереть сквозь сито. Желатин растворить в воде. Все это вместе смешать и взбить до образования густой массы. Затем ввести взбитые в крутую пену белки яиц, осторожно перемешать, выложить в форму, смоченную холодной водой, и поставить на 2 часа в холодильник. Перед подачей форму окунуть в горячую воду и перевернуть на плоскую тарелку. Готовый крем украсить взбитыми сливками.

№ 24

- *Сельдь под шубой*
- *Булочки закусовые*
- *Фаршированные капустные листья*
- *Крем яблочный с ванильным соусом*

Сельдь «под шубой»

2 жирные малосоленые сельди, 2 головки репчатого лука, 3 отваренные в мундире картофелины, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 средние вареные свеклы, 250 г майонеза.

Сельдь очистить от костей и кожи, порезать на кусочки, выложить на блюдо, покрыть луком, нарезанным кольцами, слой за слоем по

ложить натертый на терке картофель, затем майонез, натертые яйца, майонез, свеклу и залить майонезом.

Булочки закусочные

4 небольшие булочки (размером с крупное куриное яйцо), 50 г сливочного масла, 2 небольшие головки репчатого лука, 1 зубок чеснока, 250 г шампиньонов, 3 столовые ложки белого вина, 3–4 столовые ложки сливок или сметаны, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка муки, 50 г тертого сыра, соль, перец.

У булочек срезать верхушки и вынуть мякиш. На сковороде растопить масло и поджарить в нем в течение 2–3 минут (до размягчения) нарезанный мелкими кубиками лук, затем добавить нарезанные мелкими кубиками грибы и жарить до тех пор, пока не испарится весь сок, вышедший из грибов. После этого посыпать мукой, прожарить 30–40 секунд, влить вино и тушить 1–2 минуты. Наконец, тщательно перемешивая, прибавить сливки или сметану, зелень, соль, перец, тертый сыр, растертый чеснок и тушить еще 2–3 минуты.

Готовой начинкой заполнить углубления в булочках, накрыть их верхушками и запечь в разогретой духовке при температуре 170–180 градусов в течение 5–7 минут.

Подать как закуску, украсив зеленью.

Фаршированные капустные листья

1 головка белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, ½ стакана перловой крупы, 0,6 кг шампиньонов (или 10–12 сушеных грибов), 150 г нежирной свинины, 50 г сала, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, душистый перец, майоран, зелень петрушки, 2 кубика грибного бульона.

Кочан капусты хорошо вымыть, разрезать на 4 части, сварить в подсоленной воде до полуготовности и отжать. Грибы отварить, нарезать соломкой и поджарить с мелко нашинкованным луком.

Воду, в которой варились грибы, не выливать, а добавить туда грибные кубики. Вымоченную перловую крупу сварить, а потом поджарить на сале.

Из свинины, грибов, яиц, перловки и томатной пасты приготовить фарш, начинить им промежутки между капустными листьями, перевязать их, сложить в кастрюлю или форму, залить грибным отваром и сметаной и тушить до готовности или запечь в духовке.

Крем яблочный с ванильным соусом

3 яблока, 1 яичный белок, 3 столовые ложки сахарной пудры, ванилин, $\frac{1}{4}$ стакана воды.

Для соуса 1 яичный желток, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, ванилин.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками, припустить с водой до мягкости, протереть, взбить и добавить ванилин. Белок яйца взбить с сахарной пудрой в плотную пену и ввести в яблочное пюре, осторожно помешивая. Крем выложить горкой в креманки и остудить

Приготовить соус: муку развести теплым молоком, яичный желток растереть с сахаром, ввести в смесь, прогреть, не доводя до кипения, добавить ванилин и взбить в течение 20 минут

Оставшим соусом полить яблочный крем.

№ 25

- *Закуска чесночная*
- *Бутерброды с яйцами*
- *Рыба с жареными бананами и шампиньонами*
- *Мусс клюквенный с манной крупой*

Закуска чесночная

400 г сыра, 2 яйца, 3 зубчика чеснока, 100 г зеленого лука, 200 г майонеза, перец и соль по вкусу

Сыр и вареные яйца натереть на крупной терке, чеснок потолочь, лук мелко нарезать. Все продукты смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Бутерброды с яйцами

4 ломтика черствого белого хлеба, 4 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки свежего молока, красный молотый перец и соль по вкусу.

Яйца осторожно выпустить в сильно разогретое масло. Ломтики хлеба сбрызнуть молоком с двух сторон, положить в смазанную маслом сковороду и запечь в горячей духовке в течение 3–4 минут. На каждый ломтик хлеба положить по яйцу и посыпать солью и красным перцем.

Рыба с жареными бананами и шампиньонами

600 г рыбы (например, пеламиды), 2 банана, 200 г шампиньонов, 6 ломтиков бекона, 2 столовые ложки муки, перец, соль, растительное масло

Для соуса: 2 яичных желтка, 2 столовые ложки воды, сок 1 лимона, 1 кубик куриного бульона, 5 столовых ложек сливочного масла.

Для гарнира. 4 картофелины, 1 чайная ложка сливочного масла, тмин.

Для украшения салат, зеленый лук.

Почищенную рыбу нарезать кругляшами (толщиной 1,5 см), натереть солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Нарезанные бананы посолить и обернуть беконом. Шампиньоны нарезать и обжарить вместе с бананами в масле, оставшемся после рыбы.

Приготовить гарнир отварить картофель, посыпать его тмином и заправить маслом.

Для приготовления соуса на водяной бане нагреть сок лимона, непрерывно помешивая его, долить воду, добавить раскрошенный бульонный кубик, яичные желтки, кусочки размягченного сливочного масла и взбить массу венчиком до получения густого гладкого соуса (но не кипятить!).

На блюдо уложить рыбу, завернутые в бекон бананы, грибы и картофель. Полить все соусом и украсить листьями салата и зеленым луком.

Мусс клюквенный с манной крупой

1 стакан клюквы, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 3 стакана воды.

Из клюквы отжать сок и убрать в холодильник. Выжимки залить кипятком, прокипятить на слабом огне 3–5 минут, отвар процедить, добавить в него, непрерывно помешивая, сахар, манную крупу, снять с огня и взбить миксером до образования однородной массы.

Разложить мусс в вазочки или креманки и убрать в холодильник для застывания.

№ 26

- *Баклажаны с луком*
- *Бутерброды с творогом*

- *Утка, тушенная с овощами*
- *Суфле с вареньем*

Баклажаны с луком

2 баклажана, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 4 веточки петрушки, соль

Баклажаны нарезать кружочками, обжарить на растительном масле, лук порезать кольцами и тоже слегка поджарить.

Баклажаны выложить на блюдо, посолить по вкусу, полить сметаной, сверху положить кольца лука и присыпать зеленью петрушки.

Бутерброды с творогом

Батон, 350 г жирного творога, 2 столовые ложки сливочного масла, 40 г очищенных грецких орехов, листья зеленого салата, чеснок, перец и соль по вкусу

Белый хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке. Грецкие орехи растолочь в ступке. Чеснок растереть с солью. Творог протереть сквозь сито, посыпать перцем, прибавить к нему растопленное масло, орехи, чеснок и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Полученной смесью намазать ломтики хлеба и подать их на листьях салата.

Утка, тушенная с овощами

Утка, 600 г картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, по 1 корню моркови и петрушки, 1 столовая ложка пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, соль, перец, лавровый лист

Подготовленную тушку утки порубить на небольшие куски с косточкой, посолить, жарить на разогретом сливочном масле или жире, снятом с утки, до румяного цвета. Посыпать мукой и продолжать жарить 5–6 минут.

Поджаренные куски утки положить в сотейник или кастрюлю, влить немного горячей воды и тушить на слабом огне 25–30 минут. После этого в посуду добавить нарезанные и пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лавровый лист, перец горошком, томат-пюре и тушить до готовности.

Суфле с вареньем

1½ стакана молока, 50 г сливочного масла, 6 яиц, ¼ стакана сахара, цедра 1 лимона, 1 стакан варенья, мускатный орех (на кончике ножа), 2 столовые ложки муки.

Молоко вскипятить с маслом, постепенно всыпать муку, быстро размешать и проварить смесь на слабом огне, непрерывно помешивая, до загустения. Затем снять с огня и остудить.

Взбитые с сахаром яичные желтки, цедру лимона и мускатный орех смешать с полученной смесью до однородной массы, после чего ввести взбитые в крепкую пену белки яиц.

В лоток с бортиками налить густое варенье, сверху выложить приготовленную массу и поставить в нагретую до температуры 200 °С духовку на 50 минут.

№ 27

- *Сельдерей с яблоками*
- *Бутерброды с икрой минтая*
- *Свинина в персиках*
- *Лимонное желе*

Сельдерей с яблоками

4 стебля (200 г) сельдерея, 2 яблока, 2 столовые ложки горчицы, ¼ стакана сливок, сок половины лимона, немного соли.

Сельдерей мелко нарезать, чуть-чуть присолить, смешать с очищенными и нарезанными соломкой яблоками и заправить взбитыми сливками, смешанными с горчицей и лимонным соком.

Бутерброды с икрой минтая

½ батона, 2 столовые ложки икры минтая, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ лимона.

Батон разрезать на 8 тонких ломтиков и намазать их сливочным маслом. Половинку каждого ломтика намазать икрой, а рядом на вторую половинку положить кружочек лимона.

Свинина в персиках

4 свиных битка с косточкой, 0,5 кг персиков, 250 г слив, 200 г сметаны, 1 чайная ложка карри, 1 столовая ложка муки, 50 г +

1 чайная ложка сливочного масла, 1 кубик куриного бульона, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Подготовить битки, вырезав у них «кармашки». Для этого у каждого битка сбоку сделать острым ножом вдоль глубокий надрез, но не разрезать кусок полностью. Если биток слишком тонкий, лучше положить начинку на одну половину куска и накрыть другой. Подготовленное мясо посолить и поперчить по вкусу.

На сковороде растопить 1 чайную ложку масла, поджарить в нем муку, добавить сметану, раскрошенный бульонный кубик и столько воды, чтобы получился однородный по густоте соус. Этот соус разделить на две части. Одну из них заправить карри, положив туда часть нарезанных кусочками персиков без кожицы, заполнить ею «кармашки», сколоть деревянными шпажками и поджарить с обеих сторон на сковороде или на решетке гриль до готовности. С оставшихся персиков и слив снять кожицу, порезать их, слегка поджарить в сливочном масле и заправить солью и соком лимона.

На блюдо выложить персики, чередуя их с половинками слив, и мясо. Полить все оставшимся соусом и украсить зеленью.

Лимонное желе

1 лимон, 1 стакан сахара, 3 стакана воды, 1 столовая ложка желатина.

С лимона снять цедру, залить водой, добавить сахар, довести до кипения, снять с огня, ввести подготовленный желатин, размешать, выдавить сок из лимона, процедить и остудить.

№ 28

- *Свежая капуста с копченой грудинкой*
- *Бутерброды чесночные*
- *Щука под соусом*
- *Персик с мороженым*

Свежая капуста с копченой грудинкой

0,5 кг свежей капусты, 300–400 г копченой грудинки, 2–3 столовые ложки лимонного сока (или уксуса) или 250 г майонеза, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать как можно тоньше. Грудинку нарезать кубиками, слегка обжарить на растительном масле, остудить и смешать с

капустой. Добавить мелко нарубленную зелень, соль, сахар, заправить лимонным соком (уксусом) или майонезом и перемешать.

Бутерброды чесночные

4 ломтика батона, растительное масло, чеснок, майонез, 1 яйцо.

Ломтики батона поджарить с двух сторон на растительном масле и натереть чесноком. Одну сторону смазать хорошим майонезом (72%-ной жирности), покрыть сверху натертым на терке вареным яйцом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Щука под соусом

1 кг филе щуки, 1 стакан молока, 1 пучок укропа

Для соуса. 1½ стакана молока, ½ стакана воды, по 2 столовые ложки сливочного масла и муки, 2 головки репчатого лука, перец и соль по вкусу.

Щуку разрезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, уложить в сотейник, залить небольшим количеством воды, добавить молоко и тушить под крышкой на слабом огне 40–50 минут.

Для приготовления соуса в горячую мучную пассеровку влить горячее молоко, разбавленное водой, и проварить в течение 5 минут, постоянно помешивая. Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета, добавить в соус и поддержать на слабом огне еще 5–7 минут, после чего посолить, поперчить, охладить и протереть сквозь сито. Готовую рыбу уложить на блюдо, полить соусом и посыпать зеленью.

Персик с мороженым

5 половинок консервированного персика, 25 г вишневого сиропа, 10 г вишневого ликера, 5 шариков мороженого, фрукты.

Половинки персика уложить на блюдо и на них положить шарики из мороженого (белый пломбир без наполнителей). Вишневый сироп смешать с ликером и этой смесью полить сверху десерт (можно полить растопленным шоколадом). Украсить фруктами.

№ 29

- *Закуска из печеного сладкого перца*
- *Бутерброды с помидорами*
- *Грибы в сметане с молодым картофелем*
- *Десерт фруктовый с сиропом*

Закуска из печеного сладкого перца

600 г мясистого сладкого перца, 1 стручок жгучего перца, 5 столовых ложек растительного масла, 3 помидора, 10 маслин, 2 столовые ложки очищенных ядер грецких орехов, 1 пучок петрушки, 1 лимон, соль по вкусу.

Перец испечь в духовке, снять с него кожицу, очистить от семян, разрезать вдоль, посолить и остудить. Половину лимона очистить от кожуры, удалить семена и нарезать маленькими кусочками. Из второй половины выдавить сок, добавить пропущенные через мясорубку помидоры, растительное масло и соль.

Бутерброды с помидорами

150 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 80 г брынзы, 125 г свежих помидоров, соль

Крепкие мясистые красные помидоры вымыть, снять с них кожицу, удалить семена, нарезать ломтиками, уложить их на ломтики хлеба, намазанные маслом, посолить и посыпать натертой на мелкой терке брынзой.

Грибы в сметане с молодым картофелем

400 г свежих грибов, 1 кг молодого картофеля, 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 200 г сметаны, 3 веточки укропа, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, обжарить на масле, приправить сметаной, посолить, посыпать рубленым укропом, положить отдельно поджаренный лук и довести до готовности под крышкой. Молодой картофель вымыть, отварить в кожуре, разрезать пополам, переложить в глубокую сковороду, сверху выложить грибы и поставить на 10–15 минут в разогретую духовку.

Десерт фруктовый с сиропом

100 г фруктов, 100 г ягод, 50 г сиропа (из варенья или компота), 50 г взбитых в миксере сливок, 50 г тертого шоколада.

Любые (те, что уже созрели в данное время) очищенные фрукты смешать в равной пропорции с ягодами, разложить в фужеры, добавить фруктовый сироп (или жидкость из компота), украсить взбитыми сливками и посыпать тертым шоколадом.

- *Закуска из молодой капусты*
- *Бутерброды с сельдью*
- *Стейки из говядины*
- *Апельсиновый творог*

Закуска из молодой капусты

500 г молодой капусты, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 3 столовые ложки измельченных грецких орехов, 1 стакан майонеза, соль по вкусу.

Молодую белокочанную капусту нашинковать соломкой, сбрызнуть яблочным уксусом (можно лимонным соком), посолить и слегка помять. Затем добавить грецкие орехи, перемешать, заправить майонезом и выложить горкой в салатницу.

Бутерброды с сельдью

½ батона, сливочное масло, 1 соленая сельдь средней величины, ½ лимона.

Батон нарезать на 8 ломтиков. Сельдь выпотрошить, удалить голову, кожу и кости, филе нарезать на 8 кусочков. Выложить их в миску и полить лимонным соком. Через 15–20 минут подготовленные кусочки рыбы разложить на тонкие ломтики хлеба, смазанные маслом, и украсить дольками лимона.

Стейки из говядины

1 говяжье филе, 200 г бекона (тонко порезать на ломтики), 8 перепелиных яиц, растительное масло, черный молотый перец, соль.
Для соуса. 1 кубик бульона из бекона, 2 столовые ложки коньяка, 1 столовая ложка сливочного масла.

Для гарнира: 3 моркови 250 г зеленого горошка, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, соль.

Говяжье филе вымыть, очистить от пленок, порезать на толстые кусочки, поставить их вертикально, слегка отбить лезвием ножа, посолить, поперчить, обернуть каждый кусочек пластинкой бекона и при необходимости сколоть их деревянными шпажками. Подготовленные филейки сложить в сотейник, хорошенько смазать растительным маслом и оставить так для пропитки.

Тем временем *приготовить гарнир* морковь нарезать фигурно, залить небольшим количеством воды и поставить тушить до готовности (до полного выпаривания воды). Муку обжарить в сливочном масле, добавить молоко, посолить и взбивать венчиком до момента закипания, после чего добавить в морковь. Зеленый горошек потушить, заправив сливочным маслом, солью и перцем. Гарнир держать в тепле.

На раскаленной сковороде с растительным маслом обжарить стейки с обеих сторон (по 3–5 минут), пробуя на прокол ножом или вилкой. Готовые стейки выложить на блюдо. Тем временем на горячую сковороду вылить коньяк, поджечь его, чтобы выгорел спирт, раскрошить бульонный кубик, добавить сливочное масло и довести до кипения, непрерывно взбивая соус. Перепелиные яйца поджарить на сковороде, сделав из них глазунью. Стейки полить соусом, сверху на них положить яйца и украсить гарниром из моркови и зеленого горошка.

Апельсиновый творог

250 г нежирного творога, 4 апельсина, 1 столовая ложка изюма, 4 столовые ложки меда, 200 г сливок, 1 столовая ложка лимонного сока

Творог тщательно растереть с изюмом, медом и лимонным соком. Апельсины очистить от кожуры и нарезать кубиками. Сливки взбить, добавить апельсиновые кубики, перемешать с творогом и разложить в вазочки.

№ 31

- *Закуска со шкварками*
- *Бутерброды с перцем и брынзой*
- *Овощные голубцы*
- *Тыква десертная*

Закуска со шкварками

1 большой пучок зеленого салата, ½ пучка зеленого лука, шкварки, соль

Для соуса 1 столовая ложка лимонного сока (или уксуса), 1 щепотка сахара, ¼ стакана воды

Салат перебрать, промыть, крупно порезать, добавить к нему мелко нарезанный зеленый лук и посолить по вкусу.

Приготовить соус лимонный сок (уксус) смешать с растворенным в воде сахаром, залить этой смесью сухие, поджаренные до золотистого цвета шкварки и довести до кипения.

Полученным соусом полить салат и накрыть крышкой, чтобы зелень пропарилась. Подать в холодном виде.

Бутерброды с перцем и брынзой

150 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла, 1 стручок сладкого перца, $\frac{1}{4}$ стакана тертой брынзы.

Хлеб нарезать ломтиками. Масло растереть, смешать с брынзой, добавить мелко нарезанный стручок перца и все хорошо перемешать. Полученной смесью намазать тонкие ломтики хлеба и сверху украсить кружочками свежего или маринованного красного перца.

Овощные голубцы

1 кочан белокочанной капусты весом 1 кг, 5 шт моркови, 2 пучка петрушки, 2 пучка сельдерея, 4 головки репчатого лука, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана риса, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки муки, перец и соль по вкусу.

Кочан капусты разобрать на листья и варить 15–20 минут в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и подсушить. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, спассеровать на масле в течение 20 минут вместе с измельченной зеленью, смешать с вареным рубленым яйцом, отварным рисом, посолить и поперчить. На подготовленные листья разложить начинку, свернуть голубцы в виде рулетиков, обвалять в муке, слегка обжарить, уложить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30–40 минут. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Тыква десертная

400 г тыквы, 1 крупное яблоко, $\frac{1}{2}$ лимона, орехи, тыквенные семечки, мед или варенье.

Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке вместе с очищенным яблоком, перемешать, добавить сок лимона, заправить медом или вареньем, выложить в вазу и посыпать толчеными орехами и поджаренными тыквенными семечками.

ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕНЮ



№ 1

- *Салат из консервированной маринованной свеклы с луком*
- *Салат витаминный*
- *Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом*
- *Холодный суп из корней петрушки*
- *Говядина, тушенная с грибами и овощами*
- *Курица или индейка, жаренная на столе (фондю)*
- *Мусс шоколадный*

Салат из консервированной маринованной свеклы с луком

600 г маринованной нарезанной свеклы, 1 головка репчатого лука, 25 г зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла.

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами или полукольцами, смешать с маринованной свеклой, добавить растительное масло и перемешать. Свеклу выложить порциями в салатники и при подаче посыпать нарезанным зеленым луком.

Салат витаминный

По 2 яблока и помидора, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 корень молодого сельдерея, 1 стакан вишен, $\frac{1}{4}$ лимона для сока, 1–2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Яблоки, помидоры, свежий огурец нарезать ломтиками, морковь и сельдерей — тонкой соломкой. У вишен удалить косточки. Нарезанные плоды и овощи соединить, заправить соком лимона, сахаром, сметаной. При подаче салат украсить яблоками, вишней, овощами.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

200 г цветной капусты, по 1 помидору, огурцу, яблоку, 4–5 столовых ложек зеленого горошка (консервы), 100 г винограда, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Капусту цветную отварить и разобрать на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Все соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград без косточек, перемешать. При подаче полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Холодный суп из корней петрушки

5 корней петрушки, 3 корня сельдерея, 3 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль, уксус по вкусу.

На растительном масле поджарить мелко нашинкованный лук, добавить корни петрушки, нарезанные кружочками, и нарезанный дольками сельдерей. Затем все хорошо перемешать, залить кипящей водой, добавить соль, уксус и довести до готовности, но так, чтобы овощи не были слишком мягкими. Охладить, добавить мелко нарубленные зеленый лук и зелень петрушки.

Говядина, тушенная с грибами и овощами

400 г мякоти говядины, 50 г жира, 1 столовая ложка томатной пасты, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 3–4 моркови, 2 головки репчатого лука, 100–200 г вареных грибов, 10–12 картофелин, зелень.

Очищенное от сухожилий мясо нарезать поперек волокон на небольшие ломтики, отбить и подрумянить. Вместе с мясом подрумянить толстые ломтики моркови и толстые кольца репчатого лука, посыпать солью, перцем, положить томатную пасту, измельченный чеснок, грибы; залить 1 стаканом воды и тушить на слабом огне под

крышкой до полной готовности. По необходимости доливать воду. К концу тушения жидкости должно остаться мало.

Отдельно поджарить на сковороде или запечь в духовке сырые картофелины, разрезанные пополам или на четыре части. Затем смешать картофель с мясом и овощами и прогреть. Посыпать зеленью.

На гарнир подать соленые огурцы. Запеченный картофель можно подать и отдельно.

Курица или индейка, жаренная на столе (фондю)

1 курица или 1 кг индейки, 1 л растительного масла, соль, молотая паприка или перец, майонез, соус «Охотничий», пряный соус.

Срезать мясо с костей и нарезать маленькими кубиками. Поставить на стол металлический поднос, на него электроплитку или подставку для приготовления фондю. Растительное масло, предварительно разогретое на кухне, поместить на электроплитку. Куски мяса разложить по маленьким мискам. Кроме миски с мясом, перед каждым сидящим за столом поставить мисочку с холодным соусом. Каждый сидящий за столом должен сам нанизать куски мяса на длинные вилки-фондю или шампуры и жарить в разогретом масле (по одному шампуру). Продолжительность жарки составляет 2–3 минуты.

Горячее мясо посыпать солью и перцем, куски мяса обмакивать в соус и есть с черным или белым хлебом. На гарнир подать различные салаты в маринаде.

Мусс шоколадный

3 стакана молока или сливок, 100 г сахара, 100 г мелко крошеного шоколада.

Молоко или сливки и сахар вскипятить, добавить шоколад.

Влить $\frac{1}{4}$ стакана воды с распущенным в нем желатином (20 г), размешать, поставить на холод, взбивать венчиком, пока не превратится в густую пену. Переложить на блюдо и подавать. Или переложить в форму, дать постоять, выложить на блюдо, украсить длинными бисквитами.

№ 2

- *Салат из дыни, арбуза, слив и винограда*
- *Салат яичный*

- *Салат из кольраби*
- *Суп-пюре из спаржи*
- *Запеканка из мяса и сельди*
- *Цыплята, жаренные в тесте*
- *Крем с ванилью или лимонной цедрой*

Салат из дыни, арбуза, слив и винограда

По 200 г арбуза, дыни, слив, винограда, 25 г салата, $\frac{3}{4}$ стакана соуса сметанного для фруктовых салатов.

Мякоть арбуза, дыни нарезать равными ломтиками, мякоть слив — дольками, салат — соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград, уложить в салатник, полить соусом сметанным для фруктовых салатов и украсить фруктами и листиками салата.

Салат яичный

6 куриных яиц, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ столовой ложки горчицы, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Соленые огурцы очистить от кожи и семян. Сваренные вкрутую яйца, лук и огурцы по отдельности нарезать очень мелко, соединить, добавить майонез, столовую горчицу, соль и хорошо перемешать. При подаче посыпать зеленью петрушки и зеленым луком. Этот салат из яиц можно использовать для приготовления бутербродов.

Салат из кольраби

1 кольраби, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса.

Кольраби очистить от кожицы, нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями, заправить сметаной, смешанной с майонезом, уксусом, солью и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из спаржи

800 г спаржи, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 4 стакана молока, 2 стакана воды, соль.

Отобрать и очистить для супового гарнира 25 головок спаржи. Остальную спаржу промыть, нарезать и поставить варить на 15–20 ми-

нут, прибавив воды и немного соли. В суповой кастрюле слегка поджарить пшеничную муку на сливочном масле, развести молоком, вскипятить, прибавить спаржу вместе с отваром. Варить 15 минут. Затем протереть сквозь сито, по вкусу прибавить соль.

Перед подачей заправить маслом, положить в суп сваренную для гарнира спаржу. Отдельно подать гренки.

Запеканка из мяса и сельди

300 г отварной говядины, 5–6 отваренных картофелин, 100 г селёдочного филе или 200 г неочищенной сельди, 200 г сметаны, 2 яйца, 30 г маргарина, 1 столовая ложка молотых сухарей, 50 г сыра.

Мясо, картофель, селёдочное филе пропустить через мясорубку. Смешать с яйцами и сметаной. Чтобы запеканка получилась пышной, белки рекомендуется предварительно взбить. Форму смазать маргарином и наполнить смесью. Верх разровнять, посыпать молотыми сухарями и тертым сыром. Сверху положить маленькие кусочки маргарина. Запекать в нежаркой духовке примерно 20 минут. Запеканка готова, если она отстает от формы и покрыта золотистой корочкой.

Подавать на стол запеканку сразу, лишь только вынули из духовки. В качестве соуса использовать растопленное сливочное масло. На гарнир можно подать салат из сырых овощей.

Цыплята, жаренные в тесте

2 цыпленка или 1 курица, соль, лимонный сок, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 чайная ложка растопленного сливочного или растительного масла, 1½ стакана муки, жир и масло для жарки, мускатный орех или рубленые листья петрушки.

Цыплят разрезать пополам, натереть солью и лимонным соком. Курицу нарезать порционными кусками и варить почти до полной готовности. Из яиц, молока, масла и муки приготовить тесто; посолить, заправить мускатом или зеленью петрушки. Опустить в тесто куски курицы и обжарить их в обильном жире до образования светло-коричневой корочки.

На гарнир подходят отварной рис или жареный картофель, тушеная морковь и горох, растопленное масло или сметанный соус с помидором, салат из огурцов и помидоров, зеленый салат.

Крем с ванилью или лимонной цедрой

1½ стакана сливок, ½ стакана сахара, ваниль или цедра 1 лимона, 25–20 г желатина.

Положить желатин в холодную воду, затем опустить в ¼ стакана кипятка, подержать в теплом месте, мешая, пока не разойдется, но не кипятить, смешать с несколькими ложками взбитых сливок. Взбить на холоде 1½ стакана густых сливок, затем всыпать, просеивая через ситечко, ½ стакана сахара, истолченного с ванилью или обтертого о лимонную цедру, влить в сливки, не переставая взбивать их, желатин тонкой струйкой. Все переложить в мокрую форму, поставить на холод.

№ 3

- *Салат из шпината с овощами*
- *Салат из овощей и яблок с яйцом*
- *Салат витаминный*
- *Суп-юре из салата*
- *Запеченные ломтики мяса*
- *Птица, жаренная в обильном жире*
- *Крем из сметаны*

Салат из шпината с овощами

150 г молодого шпината, 2 свежих огурца, 1 помидор, 100 г зеленого лука, 2 яйца ¾ стакана смеси сметаны и майонеза.

Перебранные и тщательно промытые листики шпината обсушить, нарезать на несколько частей или соломкой. Огурцы, помидор нарезать тонкими ломтиками, яйца нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить шинкованный зеленый лук и заправить соусом из майонеза и сметаны. При подаче украсить овощами, яйцом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из овощей и яблок с яйцом

100 г белокочанной капусты, 2 моркови, 2 репы, 2 патиссона, 2 яблока, 2 корня пастернака, 2 корня сельдерея, 70 г зеленого лука, 2 яйца, ¾ стакана майонеза.

Капусту, корнеплоды, патиссоны, яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить с нарезанными яйцами майонезом и перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат витаминный

400 г белокочанной капусты, 2 моркови, 2 стручковых перца, по 50 г зеленого салата и щавеля, укроп, петрушка, 1 стакан сливок, соль

Подготовленные капусту и перец стручковый нарезать соломкой, посолить и оставить на 10–15 минут. Салат зеленый, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Продукты соединить, заправить сливками и подать в салатниках.

Суп-шоре из салата

800 г зеленого салата, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 6 стаканов молока, 1 стакан сливок, соль.

Отобранные и промытые листья салата на 1–2 минуты опустить в кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с 2 столовыми ложками масла, развести 5 стаканами горячего молока, вскипятить, смешать с салатом и варить 15–20 минут. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще стакан горячего молока или сливок и размешать. К супу на тарелке подать гренки.

Запеченные ломтики мяса

400 г мякоти говядины (полуфабриката «Антрекот»), соль, перец, 30 г жира.

Для запекания: 2 помидора или 1 столовая ложка томатной пасты, 150–200 г сыра или 400 г густого молочного соуса, 100 г тертого сыра

Мясо нарезать на тонкие ломтики, отбить, обжарить с обеих сторон в горячем жире до образования румяной корочки и продолжать жарить на медленном огне. Посыпать солью, перцем, затем положить ломтики мяса на противень или в широкую форму с плоским дном, сверху положить ломтики помидора или томатную пасту и покрыть все тонкими ломтиками сыра. Запекать в горячей духовке, пока сыр не начнет плавиться и не приобретет золотистый оттенок. На гарнир подать овощи и салат из сырых овощей.

Птица, жаренная в обильном жире

400 г отварного мяса курицы, индейки или фазана, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей или нарезанного мелкими кубиками белого хлеба, соль, жир для жарки.

Разрезанное на порционные куски отварное мясо обвалить в муке, смочить во взбитом яйце и в заключение обвалить в молотых сухарях, крепко прижимая панировку к мясу. Подготовленные куски мяса обжарить в обильном жире со всех сторон до образования светло-коричневой корочки и сразу подать на стол.

Куски мяса полить небольшим количеством растопленного масла, гарнировать поджаренным в обильном жире картофелем или картофельным пюре, тушеной морковью, горохом или грибами, отварной цветной капустой.

Крем из сметаны

2¼ стакана сметаны, 20 г желатина, ½–¾ стакана сахара, лимон или ваниль.

Густую сметану взбивать венчиком на холоде, пока не обратится в густую пену; всыпать сахар, размешать, влить понемногу теплый желатин, размешать. Переложить в форму, поставить на холод. Можно прибавить лимонный сок, лимонную цедру или ваниль.

№ 4

- *Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов*
- *Салат картофельный с кальмарами*
- *Печень трески с творогом*
- *Суп-пюре из брюссельской капусты*
- *Соленый рулет из баранины*
- *Фаршированные котлеты из курицы, индейки, гуся или утки*
- *Крем абрикосовый*

Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов

150 г молодого шпината, 70 г зеленого лука, 50 г зеленого салата, 3 свежих огурца, 2 яйца, 1 стакан сметаны, ½ чайной ложки горчицы, 1 столовая ложка 3% ного уксуса 1 чайная ложка сахара.

Перебранные и хорошо промытые шпинат, салат разрезать на 2–3 части или нарезать соломкой. Свежие огурцы нарезать ломтиками или соломкой. Продукты соединить. Желток вареного яйца растереть

с солью, сахаром, столовой горчицей, смешать со сметаной, уксусом. Заправить этой смесью салат, посыпать мелко нарезанной зеленью

Салат картофельный с кальмарами

150 г филе кальмаров (вареных), 4–5 картофелин, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза или заправки для салатов, зелень:

Филе отварных кальмаров нарезать короткой соломкой, вареный картофель — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать и заправить майонезом ($\frac{3}{4}$ нормы) или салатной заправкой, осторожно перемешать. Салат оформить ломтиками кальмаров, оставшимся майонезом, зеленым луком, листиками салата, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Перед отвариванием филе кальмаров, замороженных с кожей, разморозить в холодной воде, опустить на 3 минуты в горячую воду и удалить кожу.

Филе тщательно промыть несколько раз в холодной воде. Опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров расходуют 2 л воды и 20–40 г соли) и варить с момента вторичного закипания 5 минут. Кальмары охладить, бульон от кальмаров использовать для приготовления желе для заливных блюд или овощного маринада для кальмаров

Печень трески с творогом

200 г творога, 60 г печени трески, 20 г пшеничного хлеба, 4 яйца (желтки), помидор, зелень по вкусу, соль.

Яйца сварить вкрутую, очистить, отделить желтки. Творог, печень трески (консервы), желтки яиц, замоченную в воде и отжатую мякоть хлеба протереть через сито или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу тщательно взбить, выложить в салатницу, украсить кружочками помидоров, мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре из брюссельской капусты

300 мл воды, 150 г брюссельской капусты, 30 г риса, 100 г сливок или молока, 1 яйцо, сливочное масло, соль по вкусу.

Сваренные в одном бульоне брюссельскую капусту и рис протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью, сливками или молоком, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

Соленый рулет из баранины

1,5 кг баранины (грудинки), 3 столовые ложки соли, ½ столовой ложки селитры, 1 чайная ложка горчичного порошка.

Из грудинки удалить ребра. Для этого вдоль ребер сделать надрезы и отломить ребра от хряща. Мякоть отбить, натереть смесью из соли, селитры и горчичного порошка, свернуть в виде рулета и положить на несколько дней в воду (на 1 л воды 5 столовых ложек соли). Соленый рулет отварить. Сервировать в горячем виде с отварными овощами или в холодном виде, нарезав на тонкие ломтики.

Фаршированные котлеты из курицы, индейки, гуся или утки

400 г мяса птицы (мякоти грудки и ножек), соль, лимонный сок, 1 яйцо для лакировки, 2 столовые ложки молока, 1 стакан молотых сухарей или нарезанного на мелкие кубики белого хлеба, жир для жарки, 5 ломтиков белого хлеба.

Для начинки из грибов. 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, ¾ стакана молока или бульона, 2 столовые ложки шинкованных тушеных белых грибов, 1 маленькая головка репчатого лука, соль

Для начинки из печени. 2 столовые ложки сливочного масла, кусочек лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 150 г печени птицы, 1 столовая ложка вина (бульон или сливки), соль

Для начинки из фарша. 150 г мякоти птицы, 1 сырой яичный желток, 1 чайная ложка тертого лука, 1 чайная ложка тертого корня петрушки, 1 столовая ложка сметаны, соль.

Мякоть грудки или ножки (4–5 целых кусков) отбить потоньше, отделяя внутреннее и внешнее филе, посыпать солью. На каждый ломтик мяса положить горкой приготовленную начинку и тщательно завернуть, загибая края мяса. Опустить подготовленную котлету сначала в смесь яйца с молоком, а затем в молотые сухари и повторить панировку. Мясо обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки, в ходе жарки (12–15 минут) должна полностью прожариться и начинка. Котлеты можно подать на ломтиках жареного белого хлеба.

Начинка из грибов. Масло прогреть с мукой, при желании добавить рубленый лук. Влить жидкость и варить вместе с грибами до загустения, после чего прибавить измельченное вареное яйцо.

Начинка из печени. Натереть коренья и тушить их в разогретом масле вместе с печенью, добавляя вино, бульон или сливки. Готовую

тушеную смесь протереть сквозь сито или размельчить вилкой, заправить. К начинке можно добавить яичный желток.

Начинка из фарша. Полученные при разделке птицы куски мякоти без кожи пропустить через мясорубку с частой решеткой, смешать с другими продуктами, взбить и заправить.

На гарнир подать поджаренные в обильном жире картофельные крокеты, овощи с мягким вкусом и салат из помидоров и огурцов. В качестве соуса подходит растопленное масло, коричневый винный соус.

Крем абрикосовый

500 г абрикосов, 150 г сахара, ½ стакана сливок, ¼ стакана желатина.

Самые зрелые абрикосы опустить в кипяток, тотчас вынуть, откинуть на сито. Когда вода стечет, снять кожицу, разрезать, вынуть косточки, сложить абрикосы в кастрюлю, всыпать сахар, накрыть крышкой — пусть разварится до мягкости. Протереть через сито, поставить на холод, помешивая, чтобы остыло и загустело. Смешать со взбитыми сливками и желатином, не переставая взбивать. Вылить в форму, поставить на холод.

№ 5

- *Салат с рыбой горячего копчения*
- *Капуста провансаль*
- *Творог с сыром*
- *Суп-юре из кабачков и стручковой фасоли*
- *Баранина с овощами*
- *Жареное куриное филе*
- *Крем из земляники, клубники, малины*

Салат с рыбой горячего копчения

По 200 г трески, морского окуня или скумбрии (без кожи и костей), 2–3 картофелины, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки зеленого горошка (консервы), 2 моркови, 20 г салата, ½ стакана майонеза.

Сваренные и охлажденные овощи нарезать тонкими ломтиками, соединить с нарезанной рыбой, зеленым горошком, ¾ нормы майонеза и перемешать.

Салат выложить в салатник, украсить ломтиками рыбы, овощами, входящими в состав салата, листочками салата зеленого, полить остальной частью майонеза так, чтобы майонезом не залить рыбу и овощи, положенные для украшения, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста провансаль

500 г квашеной капусты, 2 моченых или маринованных яблока, по $\frac{1}{2}$ стакана слив маринованных и винограда маринованного, 1–2 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана маринада от фруктов, растительное масло.

Капусту нарезать шашками, положить в подготовленные деревянные бочонки, керамическую, фарфоровую посуду вперемешку с яблоками и остальными фруктами, нарезанными дольками, залить все доведенным до кипения и процеженным маринадом, добавить растительное масло, сахар, соль и поставить на 1–2 дня в холодное место, не допуская замерзания.

При подаче капусту провансаль перемешать и порционировать вместе с маринадом.

Творог с сыром

200 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Сыр измельчить на терке. Творог протереть, смешать с сыром, солью и сметаной до получения однородной массы. Подать в натуральном виде или со сметаной.

Суп-пюре из кабачков и стручковой фасоли

2 кабачка, 20 стручков фасоли, 1 стебель лука-порей, 3 столовые ложки пшеничной муки, 1 л сливок, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 желток, соль, зелень укропа и петрушки.

Кабачки очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в сотейник, добавить мелко нарезанный лук-порей, сливочное масло, посолить и тушить до мягкости. Затем протереть их через сито, влить разведенные с мукой сливки (взяв $\frac{3}{4}$ общего количества сливок), размешать, добавить соль по вкусу, дать вскипеть.

Молодую стручковую фасоль нарезать ромбиками и отварить в слегка посоленной воде. Желток взбить со сливками, прогреть на пли-

те, не доводя до кипения, влить через сито в суп, добавить сливочное масло, размешать.

При подаче на стол в тарелки положить 1–2 столовые ложки отварной фасоли, залить супом-пюре, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки. К супу подать гренки.

Баранина с овощами

500 г баранины (корейки или лопатки), ½ стакана перловой крупы; 1 кг брюквы, 1 л воды, 1 столовая ложка тмина, 1 столовая ложка жира, соль.

Мясо нарезать вместе с костями на куски средней величины, крупу промыть. Брюкву нарезать большими кубиками. На дно сотейника положить немного жира и крупу, затем куски мяса, слегка посыпанные солью, и сверху слой кубиков брюквы. Залить продукты кипящей водой, добавить приправы, довести до кипения и тушить либо в духовке, либо на плите на слабом огне до полной готовности. Посуда должна быть плотно накрыта крышкой. Во время тушения не рекомендуется помешивать пищу. Если блюдо начнет подгорать, добавить кипятка.

Сервировать прямо в сотейнике. На гарнир подать соленые огурцы, грибной салат или салат из тыквы.

Жареное куриное филе

4 куриных филе, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 яйцо, ½ стакана молотых сухарей, 3–4 столовые ложки жира, 4 ломтика белого хлеба.

Внутреннее и внешнее филе отделить, пленки и сухожилия удалить, часть косточки крыла оставить и очистить. Филе отбить. Смешать масло с рубленой зеленью петрушки и сформовать четыре куска. На каждое большое филе положить по кусочку масла, накрыть его маленьким филе и завернуть края.

Котлеты смочить во взбитом яйце и обвалить в молотых сухарях, затем вторично смочить в яйце и обвалить в молотых сухарях, чтобы панировка стала гуще. Поджарить в большом количестве жира, положить на ломтики жареного белого хлеба и полить растопленным сливочным маслом.

Сразу подать на стол. Гарнировать жареным картофелем или крокетами из картофеля и овощами с нежным вкусом, салатом из огурцов.

Крем из земляники, клубники, малины

400 г ягод, 1 стакан сахара, 1½ стакана взбитых сливок, ¼ стакана теплого желатина

Малину, землянику или клубнику протереть через сито, всыпать сахар, протереть на холоде, чтобы погустело. Положить взбитые сливки. Не переставая взбивать, влить тонкой струей теплый желатин. Переложить в форму, поставить на холод.

№ 6

- *Салат с сельдью и овощами*
- *Капуста, маринованная с яблоками*
- *Яйца из творога по-литовски*
- *Суп-пюре из баклажанов и фасоли*
- *Отварная баранина в белом соусе*
- *Жареное филе курицы, индейки или фазана*
- *Крем-брюле*

Салат с сельдью и овощами

100–200 г филе сельди, 3 картофелины, 2 огурца, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 2 яйца, 30 г салата, ¾ стакана майонеза.

Картофель, морковь, огурцы, яблоко, филе сельди, яйца нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать, листики салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить и заправить ¾ нормы майонеза.

Салат уложить горкой в салатник и украсить вареными яйцами, сельдью, ломтиками яблок и листиками салата, полить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Капуста, маринованная с яблоками

500 г маринованной капусты, 1 столовая ложка яблок свежих или маринованных, 2 столовые ложки растительного масла.

Маринованную капусту смешать с нарезанными яблоками, добавить сахар, растительное масло и хорошо перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Яйца из творога по-литовски

500 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана густой сметаны, 100 г сельди, 70 мл растительного или 50 г сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, зелень по вкусу.

У сельди удалить внутренности, промыть ее и вымочить. Затем снять кожу и разделить на филе, которое мелко порубить, смешать со сметаной, растительным или сливочным маслом и творогом. Если масса получилась слишком мягкая, в нее добавить немного тертого сыра. Из полученной массы сформовать с помощью двух ложек «яйца», выложить их на блюдо, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью петрушки, сверху полить майонезом.

Суп-пюре из баклажанов и фасоли

4 баклажана, 1 л бульона, 3 столовые ложки рубленого лука-порея, 20 стручков фасоли, 3 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 желток, соль по вкусу.

Лук-порей слегка спассеровать, соединить с нарезанными кусочками баклажанами, залить бульоном или водой, добавить сливочное масло, немного соли и припустить. Готовые овощи протереть. Стручки фасоли нарезать брусочками и отварить для гарнира.

Из подсушенной муки и бульона приготовить белый соус, присоединить к нему протертые овощи и варить 15–20 минут, удаляя появляющуюся на поверхности пену. Затем суп процедить через сито, вновь довести до кипения и снять с огня.

В тарелку с супом положить кусочки вареных стручков фасоли. Отдельно подать гренки. Суп заправить смесью из яичного желтка и молока, добавить соль по вкусу, кусочки сливочного масла и размешать до образования однородной массы.

Отварная баранина в белом соусе

500 г баранины (корейки), несколько кружочков моркови, петрушка, репчатый лук, соль

Для соуса: 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 маленькая банка (250 г) консервированного горошка, 2–3 столовые ложки петрушки, мясной бульон.

Мясо вместе с костями нарезать на порционные куски и положить в горячую воду так, чтобы вода едва покрывала мясо. Довести до ки-

пения, снять пену, положить соль и коренья. Варить до полной готовности на слабом огне, тогда мясо получится вкуснее.

Чтобы *сделать соус*, нужно растопить сливочное масло и прогреть в нем муку. Затем добавить мясного бульона в таком количестве, чтобы получился густой соус. Если бульон жирный, то жир предварительно снять. Соус варить 5 минут, затем добавить горох, довести до кипения и приправить. Это блюдо едят с отварным рисом. Рис положить на дно блюда, покрыть его мясом, полить соусом и посыпать зеленью.

Жареное филе курицы, индейки или фазана

4 филе птицы (без кожи), соль, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба, зелень, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки молотых сухарей.

Отделить внутреннюю светлую часть филе от более темной внешней и удалить пленки и сухожилия. У большого филе вырезать кость-вилку и отрубить утолщенную часть косточки крыла, оставшуюся часть очистить. В мякоти большого филе сделать продольный разрез и вложить в него маленькое филе. Придать мясу овальную форму, посыпать его солью и поджарить. Таким образом приготовить так называемые натуральные котлеты. До жарки их можно сначала опустить во взбитое яйцо, а затем обвалить в молотых сухарях или нарезанном маленькими кубиками мягком белом хлебе и приготовить панированные котлеты. Поджаренное на сливочном масле филе положить на жареные ломтики белого хлеба, смазать растопленным сливочным маслом и сразу подать на стол. Гарнировать поджаренным в обильном жире картофелем и тушеными овощами с нежным вкусом: морковью, горохом, цветной капустой.

Крем-брюле

6 яичных желтков, $\frac{1}{3}$ стакана сахарной пудры, 3 стакана 30%-ных сливок, 2 чайные ложки ванильного сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сахара для карамели.

Яичные желтки растереть с сахарной пудрой и ванильным сахаром и влить в горячие сливки, непрерывно помешивая, чтобы масса не свернулась. Процедить в полторалитровую форму. Форму поставить на противень и налить в него 2 см воды. Противень поставить в предварительно хорошо прогретую духовку на 3 минуты и держать там до тех пор, пока крем не перестанет приставать к лезвию мельхиорового ножа. Остудить.

Приготовить карамель. Для этого растопить сахар в воде и варить до тех пор, пока он не станет коричневым. Перед подачей к столу полить крем карамелью и дать остыть. На стол подавать сразу или через час, предварительно охладив.

№ 7

- *Винегрет овощной*
- *Салат рыбный*
- *Творог с копченой сельдью*
- *Суп-юре из помидоров и яблок*
- *Баранина с бобами*
- *Жареная курица или индейка с овощами*
- *Крем заварной из сливок*

Винегрет овощной

1 вареная свекла, 3–4 картофелины, соленые огурцы по вкусу, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г квашеной капусты, 30 г зеленого лука, ½ стакана салатной или горчишной заправки.

Вареные и очищенные картофель, свеклу, морковь, огурцы нарезать ломтиками. Лук зеленый нарезать кусочками длиной 1–1,5 см. Квашеную капусту перебрать и отжать. Приготовленные овощи соединить и заправить салатной заправкой.

Салат рыбный

150–200 г филе морского окуня или другой рыбы, 2 картофелины, 2 огурца, 2 помидора, 4 столовые ложки зеленого горошка (консервы), ½ стакана майонеза, 1 чайная ложка соуса «Южный», 2 столовые ложки заправки для салатов.

Рыбу отварную или припущенную, картофель, огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом и соусом «Южный». Салат украсить ломтиками рыбы, огурцами, помидорами, зеленью и полить заправкой.

Творог с копченой сельдью

200 г творога, 100 г копченой сельди, ½ стакана сметаны, 3 чайные ложки томата-пюре, ½ чайной ложки горчицы, 1 головка репчатого лука, помидор.

Творог протереть. Сельдь разделать на мякоть, мелко порубить. Репчатый лук нашинковать и обжарить вместе с томатом пюре. Протертый творог смешать с измельченной сельдью, добавить пассерованный лук, столовую горчицу и все тщательно перемешать. Затем массу выложить в салатницу, украсить нарезанным кружочками помидором. Подать к горячему отварному картофелю.

Суп-пюре из помидоров и яблок

4 помидора, 1 л мясного бульона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яблока, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка острого толченого перца, 100 г риса, соль по вкусу.

Морковь и лук нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле. Добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и продолжать жарить еще 2 минуты. Затем переложить в кастрюлю, залить горячим мясным бульоном, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, и варить 30 минут.

Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить. Можно в подсоленной воде отварить рис и подать его к столу в отдельной тарелке.

Баранина с бобами

600 г баранины (корейки), 2 стакана воды, 400 г свежих бобов, 4 головки репчатого лука, 6 шт. лука-порей, 1 зубчик чеснока, соль, перец, майоран, 5–6 помидоров.

Кусочки мяса с костью (весом примерно 30 г) опустить в подсоленную воду и поставить вариться. Спустя некоторое время положить бобы, чеснок, лук-порей, соль и приправы и варить на слабом огне под крышкой до полной готовности.

Перед тем, как снять блюдо с плиты, добавить нарезанные помидоры и тушить еще 10 минут. Перемешивать блюдо не рекомендуется.

Сервировать в той же посуде. Подать с картофелем.

Жареная курица или индейка с овощами

600 г куриного мяса или индейки (мякоти), соль, лимонный сок, 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки жира, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 лук порей, 1 столовая ложка томатного пюре,

1 чайная ложкапряного соуса, 8 картофелин, 2 стакана бульона, зелень, 1 яблоко или 2 столовые ложки яблочного пюре.

Мякоть нарезать на порционные куски, из костей сварить бульон и заправить. Мясо посыпать солью и сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить в жире до образования корочки. Добавить нарезанные кружочками коренья, слегка подрумянить их. Залить бульоном и тушить на плите или в духовке до полной готовности. Заправить протушенным в жире томатным пюре, пряным соусом и яблочным пюре.

Положить на блюдо отдельно от мяса жареный картофель, поверх него — ломтики мяса и овощи. Сверху посыпать зеленью.

Крем заварной из сливок

1½ стакана сливок, 4 желтка, 100 г сахара, ½ стакана жидких сливок, желатин

Сырые густые холодные сливки взбивать венчиком на холоде, пока не обратятся в густую пену, желтки растереть добела с мелким сахаром, развести жидкими сливками, варить, помешивая. Отставить, положить размоченный и отжатый желатин, дать ему, при помешивании, распуститься, процедить, остудить, смешать со взбитыми сливками, переложить в форму, поставить на холод.

№ 8

- *Салат из баклажанов*
- *Салат творожный*
- *Груши, начиненные творогом*
- *Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом*
- *Баранина с фасолью*
- *Жареное куриное мясо с фасолью и авокадо*
- *Кисель из крыжовника*

Салат из баклажанов

150 г баклажанов, 50 г свежих помидоров, 1 перец стручковый, 1 зубчик чеснока, растительное масло, уксус, соль, перец.

Испеченные на сильном огне и сразу же очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и зубчик чеснока мелко нарезать. Все перемешать, заправить со-

лью, перцем, уксусом и растительным маслом. Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

Салат творожный

200 г жирного творога, 1½ столовой ложки молока, ½ репы, 40 г корня сельдерея, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу, ⅓ стакана сока лимона, 9 листьев зеленого салата.

Творог протереть, смешать с молоком и солью. Репу, сельдерей очистить, натереть. Зелень петрушки и укропа мелко порубить. Подготовленные овощи и зелень соединить с творожной массой и все тщательно перемешать. Листья салата уложить на тарелку, полить лимонным соком, на них выложить подготовленную массу и подать к столу.

Груши, начиненные творогом

1 кг свежих груш, ½ стакана лимонного сока, 250 г творога, 8–10 листьев зеленого салата.

Соус для поливки: 100 мл растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, ½ столовой ложки 9%-ного уксуса, 1 столовая ложка соуса кетчуп, 2 яйца, петрушка (зелень), соль, перец черный молотый по вкусу.

Груши нарезать, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком. Для соуса растительное масло растереть с горчицей и уксусом, добавить кетчуп, перец, соль, сваренные измельченные яйца и мелко нашинкованную зелень петрушки. Все тщательно размешать.

Подготовленные половинки груш заполнить творогом, выложить на блюдо, украшенное листьями зеленого салата, и полить соусом.

Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом

280 г овсяной крупы, 150 г моркови, 1,2 л воды, 100 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 120 г чернослива, соль по вкусу.

Морковь и репчатый лук помыть, очистить, нашинковать соломкой и пассеровать на сливочном масле. Крупу предварительно замочить, залить горячей водой и поставить варить на 15–20 минут; затем добавить пассерованные овощи и варить еще 7–10 минут. Сваренную крупу откинуть на дуршлаг и протереть вместе с пассерованными овощами. Протертую крупу и овощи соединить с отваром. Чернослив помыть, вынуть косточки, залить кипятком на 10–15 минут и опустить в отвар.

Баранина с фасолью

400 г баранины (с косточкой), 2–3 стакана воды, 800 г стручков фасоли, 400 г брюквы, репы или картофеля, соль, ½ лаврового листа, чабер, 1 луковица или 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, мускат.

Мясо нарезать маленькими кусочками, положить в холодную воду и поставить вариться. Пену снять, мясо варить почти до готовности. Стручки фасоли нарезать кусочками длиной 4–5 см, брюкву или картофель — брусочками и добавить вместе с солью и приправами к мясу. Варить под крышкой на слабом огне до готовности (около 30 минут). При подаче на стол посыпать листиками чабра и зеленым луком.

Жареное куриное мясо с фасолью и авокадо

1 курица, 3 столовые ложки муки, соль, 2 шт лука порея, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 морковь, 800 г фасоли, 2 стакана воды, 2 столовые ложка укропа, ½ стакана сливок, 2 столовые ложки муки, 1 авокадо.

Срезать мякоть с грудной кости и ножек, зачистить концы костей ножек. Мясо обвалить в муке, смешанной с солью, и обжарить до образования светло-коричневой корочки. Лук-порея нарезать на кольца и слегка обжарить вместе с мясом. Тушить мясо под крышкой 15–20 минут в духовке или на плите, пока оно не будет готово. Из костей сварить бульон, добавив морковь и приправы. Стручки фасоли нарезать на маленькие кусочки, потушить в малом количестве масла и жидкости и, когда они будут готовы, приправить. Добавить в бульон муку, сливки и укроп, варить 5–7 минут.

На подогретое блюдо выложить фасоль, поверх нее положить куски куриного мяса, авокадо, полить их небольшим количеством соуса и посыпать укропом. Оставшийся соус подать на стол в соуснике. На гарнир подать отварной рис (картофель) и салат из свежих огурцов (зеленый салат).

Кисель из крыжовника

4 стакана крыжовника, 2½ стакана сахара, 1 столовая ложка муки, ванилин на кончике ножа

Крупный спелый крыжовник очистить от ножек и соцветий, залить водой так, чтобы вода лишь покрывала ягоды, добавить сахар, ванилин и варить, помешивая, довольно долго, пока ягоды не разва-

рятся Картофельную муку развести в $\frac{1}{3}$ стакана холодной воды и ввести в массу из крыжовника в конце варки, прокипятить, разлить в формочки, остудить и посыпать сахарной пудрой. Подать кисель с холодными сливками.

№ 9

- *Салат картофельный*
- *Сельдь в сметане по-домашнему с яблоками и грейпфрутом*
- *Стручки фасоли по-английски с мидиями*
- *Суп молочный с брынзой и яйцами*
- *Мозги, запеченные с ветчиной*
- *Жареные цыплята*
- *Кисель молочный*

Салат картофельный

200 г картофеля, 100 г сельди, 50 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 20 мл уксуса 3%-ного, горчица.

Картофель в кожуре отварить в подсоленной воде, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см Репчатый лук нарезать кольцами. Соленую сельдь разделить на чистое филе и нарезать ломтиками.

В салатник уложить горкой картофель, лук и сельдь. Салатправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Сельдь в сметане по-домашнему с яблоком и грейпфрутом

200 г сельди (филе), $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 1 грейпфрут, 2 столовые ложки 3% ного уксуса, 1 чайная ложка сахара.

Филе сельди нарезать ровными кусочками и уложить в лоток. Репчатый лук тонко нашинковать.

Яблоко натереть на терке с крупными отверстиями, грейпфрут мелко нарезать, соединить со сметаной, луком, добавить уксус, соль, сахар и хорошо размешать. Полученной смесью полить сельдь. Изделие посыпать мелко нарезанной зеленью

Стручки фасоли по-английски с мидиями

120 г фасоли, 20 г сливочного масла, 50 г отваренных (или консервированных) мидий, перец, соль.

Очищенные стручки фасоли, нарезанные соломкой, сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и, не охлаждая, переложить в кастрюлю. Смешать с готовыми мидиями, заправить сливочным маслом, солью и черным перцем по вкусу.

Суп молочный с брынзой и яйцами

3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки жира, 1 л молока, сливочное масло, 2 яйца, брынза.

Спассеровать муку с жиром. Развести пассеровку молоком. Суп варить при кипении на среднем огне 8–10 минут. Затем снять с огня и прибавить кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех. Заправить яйцами. Перед подачей посыпать суп тертой брынзой, смешанной с мелко нарезанной зеленью петрушки и толченым черным перцем или тмином.

Мозги, запеченные с ветчиной

100 г мозгов, 40 г вареной ветчины, 80 г картофеля, 20 г сметаны, 1 яйцо, 20 г сыра, 10 г сливочного масла, 1 лавровый лист, перец горошком, перец молотый, зелень, соль.

Мозги сварить в подсоленной воде, затем порубить их не очень мелко, посыпать солью, перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленого лука.

Вареную ветчину и вареный картофель, нарезанные мелкими кубиками, заправить сметаной, посолить, добавить сырой яичный желток, перемешать. После этого непосредственно перед запеканием ввести в смесь взбитый в густую пену яичный белок. Половину этой смеси положить ровным слоем на смазанную сливочным маслом порционную сковороду; поверх смеси также слоем выложить подготовленные мозги, а на них — остальную смесь. Все это посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, запекать в течение двух минут.

Жареные цыплята

5 цыплят, соль, перец, жир, 1 стакан сметаны.

Цыплячи тушки разрубить по грудной клетке пополам и распластать вместе с костями. Жарить в обильном жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки. Жареных цыплят посыпать зеленью, полить сметаной и довести до кипения.

На гарнир подать жареный картофель и острый сметанный соус, салат из огурцов или помидоров с большим количеством зелени.

Кисель молочный

4½ стакана молока, 4 яичных желтка, ½ стакана сахара, 1 столовая ложка крахмала, ванильный сахар на кончике ножа.

Яичные желтки растереть с сахаром, постепенно, помешивая, развести теплым молоком. Смесь охладить, развести в ней картофельный крахмал, соединить с остальной массой, добавить ванильный сахар, поставить на плиту и, непрерывно помешивая, медленно довести до кипения, после чего быстро охладить.

№ 10

- *Салат из свеклы*
- *Салат бразильский*
- *Салат из сладкого перца и жареных бананов*
- *Суп молочный с цветной капустой*
- *Отварная баранина с майорановым соусом*
- *Курица или индейка, тушенная с грибами*
- *Кекс*

Салат из свеклы

250 г свеклы, 30 г хрена (корень), 10 мл винного уксуса, соль, сахар, тмин, растительное масло.

Вымытую неочищенную свеклу отварить до готовности.

Приготовить маринад уксус развести небольшим количеством воды, добавить соль, сахар, тмин и нарезанный кружочками хрен. Остуженную готовую свеклу очистить, нарезать кружочками, залить маринадом и выдержать в нем 3–24 часа. Перед подачей на стол заправить растительным маслом.

Салат бразильский

100 г сельдерея, 100 г яблок, 100 г бананов, мандарины виноград, майонез

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать соломкой, бананы — кружочками. Мандарины очистить от кожи и поделить на дольки. Продукты смешать, добавить виноград и заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатник или на тарелку в виде горки и украсить дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Салат из сладкого перца и жареных бананов

200 г сладкого перца, 20 мл винного уксуса, соль, сахар, банан, сливочное масло.

Из перца вынуть сердцевину с зернами, нарезать стручки кольцами и пробланшировать. Уксус смешать с сахаром, солью, залить остывший перец и оставить на 2 часа. Затем к нему добавить поджаренный кусочками на сливочном масле банан и выложить на блюдо.

Суп молочный с цветной капустой

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

Очищенную, промытую и разобрannую на кочешки цветную капусту варить 15–20 минут до готовности с добавлением соли, потом вынуть и положить на сито, а в кипящий отвар засыпать манную крупу, варить 1 минуту, влить кипящее молоко, положить отваренную капусту, кипятить 2–3 минуты и перед подачей на стол добавить сливочное масло.

Отварная баранина с майорановым соусом

500 г баранины, 2½ стакана воды, соль, 1 шт. гвоздики, 1 головка репчатого лука, 1 ломтик сельдерея, 1 морковь.

На гарнир: 4 моркови, 2 пастернака, 6–8 картофелин.

Для соуса: 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, мясной сок, сок ½ лимона, ½ чайной ложки измельченного майорана, 2 столовые ложки шинкованной зелени петрушки.

Положить мясо в кипящую воду. Снять пену, добавить соль и коренья. Варить на слабом огне 1,5 часа. Часть мясного бульона перелить в другую посуду и отварить в нем морковь, пастернак и картофель.

Чтобы сделать соус, нужно растопить сливочное масло, прогреть в нем муку, добавить бульон, варить 5 минут, заправить лимонным соком и майораном.

Нарезанное ломтиками мясо положить на подогретое блюдо, вокруг мяса разместить овощи. Соус подать отдельно.

Курица или индейка, тушенная с грибами

600 г птичьего мяса, 3 столовые ложки сливочного масла 1 столовая ложка муки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, немного чеснока, 3 столовые ложки томатного пюре, 1 стакан тушенных в собственном соку белых грибов или рыжиков, соль, 2 стакана бульона из птицы, 2 столовые ложки сметаны, укроп, 5 помидоров.

Нарезать мясо на порционные куски, подрумянить со всех сторон в масле, выложить на блюдо и держать в тепле. Прогреть в масле томатное пюре, тертые или рубленые корни и муку, положить в соус и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Варить 8 минут и приправить. Мясо положить в соус и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Если птица старая, то мясо надо тушить вместе с приправами в бульоне, а муку и сметану добавить позднее. Готовое блюдо посыпать укропом и украсить ломтиками помидоров.

На гарнир подать отварной рис или жареный картофель, тушеные овощи и салаты в маринаде или салаты из сырых овощей.

Кекс

40 г муки, 10 г сахара, 2 г дрожжей 1 яйцо, 10 г лимона 30 мл молока, 30 г варенья или джема, сливочное масло, соль

Из муки, молока, яйца, сахара, соли и дрожжей замесить тесто до густоты жидкой сметаны и выпекать блины по 2 шт на порцию, обжаривая их с двух сторон. Затем блины смазать с одной стороны вареньем или джемом и свернуть рулетом. При подаче сверху положить дольку лимона.

№ 11

- **Салат из кальмаров и ветчины**
- **Бутерброды с икрой**
- **Салат слоеный**
- **Харчо с орехами**
- **Салат из маринованной рыбы с авокадо**
- **Суфле из взбитых белков**

Салат из кальмаров и ветчины

200 г кальмаров (свежих или консервированных), майонез, 100 г ветчины, 3 яйца, репчатый лук.

Кальмары очистить от внутренностей и кожи. Варить до состояния куриного белого мяса. Нарезать небольшими полосками. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Отваренные яйца мелко покрошить. Все это сложить в салатницу, залить майонезом и перемешать с мелко нарезанной ветчиной.

Бутерброды с икрой

1 батон белого хлеба, 2 яйца, 50 г икры.

На кружочек белого поджаренного хлеба положить круглый ломтик сваренного вкрутую яйца. В центре этого ломтика сделать маленькую горку из зернистой, паюсной или кетовой икры. По краям яичного ломтика сделать ободок из масла.

Салат слоеный

1 вареный куриный окорочек, 2 отварные моркови, 2 отваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, 100 г твердого сыра, 1 банан, 50 г замороженного сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 250 г майонеза.

Салат выложить на блюде слоями окорочек, нарезанный кубиками; морковь, натертая на крупной терке; яйцо, натертое на крупной терке; майонез; окорочек, нарезанный кубиками; слой моркови; яйцо; яблоко, натертое на терке; натертый сыр; замороженное масло, также натертое на крупной терке; банан, нарезанный кружочками.

Харчо с орехами

500 г жирной говядины, $1\frac{1}{2}$ стакана очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка кукурузной муки, 1 стручковый перец, чеснок, винный уксус, зелень кинзы, соль по вкусу.

Говядину обмыть, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю, залить 8–10 стаканами холодной воды и поставить варить. После двух часов варки положить толченые или провернутые через мясорубку орехи, истолченные вместе стручковый перец, чеснок и соль, муку, разведенную небольшим количеством бульона, уксус, зелень кинзы и варить еще 10 минут.

Салат из маринованной рыбы с авокадо

800 г филе свежей рыбы, 4 лимона, 5 помидоров, 2 луковицы, 2 авокадо, 6 столовых ложек оливкового масла, пучок зелени, соус «Табаско», соль.

Порезать филе рыбы кубиками, посолить, залить соком, выжатым из трех лимонов. Положить в миску, накрыть крышкой и поставить на холод.

В салатник мелко нарезать лук, добавить слой из ломтиков помидоров, посыпать зеленью. Затем выложить маринованную рыбу, залить оливковым маслом и все аккуратно перемешать, приправить соусом «Табаско». Украсить ломтиками лимона и авокадо.

Подавать охлажденным.

Суфле из взбитых белков

5 белков, 180 г сахара, 100–120 г мелко нарезанных ломтиков ананаса, сахар, цедра и сок половины апельсина, 100 г абрикосового варенья, 50 г молотых орехов, ванилин или лимонная цедра, щепотка толченой корицы, малиновое варенье.

Взбить в очень крутую пену белки вместе с сахаром. Прибавить мелко нарезанные ломтики ананаса (продолжая взбивать). Положить горкой в огнеупорное блюдо. Сделать в пене углубления с помощью венчика. Посыпать немного сахаром и запечь в полуоткрытом духовом шкафу.

В апельсиновое суфле добавить натертую цедру и сок половины апельсина; в абрикосовое положить 100 г абрикосового варенья, в ореховое — молотые орехи, немного ванили или лимонной цедры и щепотку толченой корицы.

№ 12

- *Салат из копченой рыбы*
- *Необычный оливье*
- *Фаршированные помидоры*
- *Баранья шурпа*
- *Чахохбили*
- *Рыба фаршированная*
- *Торт из мороженого с ананасом*

Салат из копченой рыбы

350 г копченой рыбы, 1 соленый огурец, 150 г зеленого горошка, 2 вареных яйца, 3 столовые ложки рубленой зелени, 250 г майонеза.

Очистить рыбу от костей и кожи. Соленый огурец и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, рубленую зелень, все перемешать и заправить майонезом. Салат уложить горкой, украсить дольками вареного яйца и зеленью.

Необычный оливье

5–6 картофелин, 3 яйца, 2 свежих огурца 1 банка консервированной кукурузы, 1 копченый куриный окорок, майонез, соль

Мелко порезать отварной картофель, вареные яйца, свежие огурцы, добавить кукурузу, мясо копченого окорока, слегка посолить и заправить майонезом.

Фаршированные помидоры

6 помидоров средней величины, зелень петрушки, ½ стакана сметаны, соль, молотый перец.

Для фарша: 1 луковица, 3 яйца, перец, сметана, соль

Твердые красные помидоры одинаковой величины обмыть, вытереть и разрезать каждый из них на 4 части так, чтобы нижняя часть долек помидоров осталась соединенной. Затем каждый помидор посыпать солью, молотым перцем и оставить на 20 минут, чтобы он пропитался солью.

Яйца для фарша сварить вкрутую, охладить, порубить, добавить мелко нарезанный лук, сметану, перец, соль и все перемешать. Приготовленную массу вложить между раздвинутыми дольками помидоров. Сверху полить сметаной и посыпать зеленью петрушки, аккуратно уложить на блюдо. Промежутки украсить зеленью петрушки.

Помидоры можно начинить и другим фаршем грибной массой, майонезом, жирной массой с сыром или селедочной массой.

Баранья шурпа

500 г баранины, 100 г курдючного сала, 500 г картофеля, 4 помидора или 2 столовые ложки томата пюре, 4 луковицы, 1 стручок красного перца 2 кислых яблока, 2 столовые ложки кинзы, 3 столовые ложки укропа, 4 лавровых листа, соль 3 л воды.

Баранье сало нарезать кубиками, перетопить, шкварки удалить. В сале обжарить куски мяса до румяной корочки, добавить нарезанный тонкими кольцами лук, ломтики помидоров и жарить 10 минут. Затем положить нарезанный брусочками картофель, перемешать его с мясом и жарить еще 5 минут. Залить содержимое тремя литрами воды, дать закипеть. Перед закипанием посолить, добавить стручок красного перца и варить 1 час на слабом огне. За 20 минут до готовности положить мелко нарезанные кислые яблоки, за 5 минут — измельченные укроп и кинзу.

Чахохбили

2 куриных окорочка, растительное масло, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка уксуса виноградного, 2 столовые ложки томатной пасты, 50 г вермута белого, 20 г джина, 2 чайные ложки сахара, соль, перец красный и черный.

С куриных окорочков обрезать лишний жир, окорочка разделить на 4 части, посолить, поперчить черным перцем и уложить в один слой в кастрюлю. Кастрюля должна быть широкой и смазанной растительным маслом. Курицу полить смесью вермута и джина. Затем посуду закрыть и поставить в микроволновую печь на 15 минут на полную мощность.

На курицу высыпать лук, сверху положить морковь и поставить в печь на 10 минут.

Приготовить соус в глубокой посуде развести водой томатную пасту, к ней добавить соль, красный перец, уксус и сахар. Полученный соус должен быть гуще томатного сока. Соус вылить на окорочка, перемешать и поставить в печь на 10 минут.

Рыба фаршированная

1 карп, 2 луковицы, 1 яйцо, 2–3 моркови, растительное масло, соль, перец.

Отрезать голову рыбы и вытащить внутренности, не разрезая брюшко. Затем вырезать мякоть возле позвоночника. Пропустить через мясорубку мякоть рыбы, лук, добавить яйцо, растительное масло, соль, перец. Этим фаршем начинить рыбу.

Уложить рыбу в алюминиевую кастрюлю, порезать лук с шелухой кружочками, морковь и разложить все поверх рыбы и между ней. Залить водой так, чтобы рыба была покрыта. Варить 4 часа на маленьком огне.

Рыбу нельзя перемешивать, переворачивать, не рекомендуется до бавлять воду. Затем остудить в кастрюле и только после этого выложить на блюдо и украсить зеленью.

Торт из мороженого с ананасом

700 г свежего ананаса, 2 брикета пломбира, 200 г сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Мякоть свежего ананаса нарезать на тонкие ломтики, уложить в посуду и, пересыпав сахаром, поставить на 1 час в холодильник. Затем слить накопившийся ананасовый сок, а ломтики ананаса плотно уложить в специально подобранную форму, предварительно обсыпанную сахарной пудрой. На уложенные ломтики ананаса нанести слой пломбира толщиной в 1 см. На этот слой снова плотно уложить ломтики ананаса и слой пломбира.

Заполненную форму поместить в холодильник на 24 часа. Перед подачей на стол торт из мороженого с ананасами выложить на блюдо. Торт сбрызнуть оставленным ананасовым соком.

№ 13

- *Салат из крабовых палочек*
- *Грибочки закусочные*
- *Испанский плов*
- *Эскалоп*
- *Говядина, зажаренная в духовом шкафу*
- *Сладкая паста*
- *Банановый десерт*

Салат из крабовых палочек

6 яиц, 1 упаковка (200 г) крабовых палочек, 1 банка (350 г) консервированной десертной кукурузы, 1 стакан (200 г) вареного риса, 200 г майонеза, зеленый лук, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать на мелкие кубики и положить в салатник. Добавить консервированную кукурузу, вареный рис, мелко нарезанный зеленый лук, положить крабовые палочки, нарезанные мелкими кубиками, добавить соль по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Грибочки закусочные

500 г шампиньонов, ½ стакана яблочного уксуса, ⅓ стакана растительного масла, 40 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, соль, 3 чайные ложки сахара.

Грибы помыть, положить на сковороду, туда налить масло, уксус, посолить, добавить сахар, перец. Все это поставить на огонь, довести до кипения, закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 5 минут. Снять с огня, добавить мелко нарубленный чеснок. Переложить в банку и поставить в холодильник.

Испанский плов

1 баранья нога, 200 г моркови, 200 мл растительного масла, 300 г репчатого лука, 3 головки чеснока, барбарис, перец, зира.

Мелко нарезать баранью ногу. Натереть на крупной терке морковь. Налить растительное масло в казан. Положить в него луковицу, чтобы исчез запах масла. Нарезать лук полукольцами. Когда масло вскипит — луковицу из него выбросить. В закипевшее масло положить мясо. Когда мясо обжарится, сок из казана слить в отдельную посуду. Добавить в казан к мясу морковь, перемешать. Затем покрыть это нарезанным луком и мелко порезанным чесноком. Добавить барбарис, перец, зиру. Немного потушить все на медленном огне. Затем засыпать сухой рис, налить сок от мяса, залить все кипятком. Когда вода впитается, воткнуть в рис 3 головки неочищенного помытого чеснока и продолжить готовить. После этого уменьшить огонь, накрыть крышкой и выждать 20 минут.

Эскалоп

300 г свинины, 60 г свиного сала, перец, молотая корица, мускатный орех, соль.

Свинину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1,5 см, хорошо отбить, посолить, поперчить. Вместо перца или наряду с ним можно использовать молотую корицу или измельченный мускатный орех. Обжарить с обеих сторон до образования румяной поджаристой корочки.

Подавать с салатом из свежих овощей, малосольными огурцами, зеленью петрушки, укропа, базилика, эстрагона.

Говядина, зажаренная в духовом шкафу

1 кг говядины, 5–6 столовых ложек жира, 3–6 зубчиков чеснока, 1 морковь, 200 г свежих грибов, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла соль, специи.

Молодую говядину нашпиговать чесноком и морковью, посолить, уложить на противень, полить жиром, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и жарить в духовом шкафу, периодически поливая образующимся соком Грибы промыть, нарезать и отварить в подсоленной воде.

На грибном отваре приготовить соус и залить им мясо, когда оно будет почти готово. Мясо жарить до готовности. Перед тем как вынуть мясо из духовки, добавить к нему грибы.

подавать мясо с салатом из свежих овощей, зеленью, отварным картофелем, зеленым горошком.

Сладкая паста

1 стакан сахара, 2 столовые ложки порошка какао, 1 яйцо, 100 г сливочного масла.

Тщательно перемешать сахар, какао, яйцо, сливочное масло. Затем все варить 20 минут, постоянно помешивая.

Банановый десерт

2 банана, 100 г грецких орехов, мед.

Бананы очистить, разрезать поперек на две части. В каждую половинку воткнуть палочку от мороженого. Грецкие орехи измельчить, растереть с медом, обмакнуть в эту смесь бананы и поместить в холодильник на 1 час.

№ 14

- *Закуска из крабовых палочек*
- *Грибная закуска*
- *Новогодний салат*
- *Куриный суп экзотический*
- *Рыба в кляре*
- *Курица с яблоками и сыром*
- *Торт из зефира*

Закуска из крабовых палочек

240 г крабовых палочек, 2 яйца, 100 мл молока, 1½ столовой ложки муки, соль, перец по вкусу.

Крабовые палочки разрезать вдоль пополам. Каждую половинку обмакнуть в кляр: взбитые миксером (можно венчиком) яйца с молоком, солью и мукой. Обжарить на раскаленном растительном масле на сковороде с двух сторон до румяной корочки. Готовые палочки выложить на тарелку, украсить зеленью и обжаренными до золотистого цвета колечками лука.

Грибная закуска

500 г свежих шампиньонов, 40 г жира, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 50 г отварного или жареного мяса, 2 яйца, 100 мл молока, 30 г муки, 40 г сыра, зелень петрушки, перец, соль.

Грибы почистить, помыть, отрезать ножки. Из шляпок чайной ложкой выскоблить немного мякоти. Затем шляпки слегка присолить и уложить на смазанный сливочным маслом противень. Ножки и выскобленную мякоть мелко порезать. В хорошо разогретом жире подрумянить мелко нарезанный лук и жарить вместе с грибами. В конце жарки посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки. Мясо также мелко нарезать, смешать с грибами, залить смесью из молока, яиц и муки и варить до получения густой массы. Подготовленные шляпки грибов наполнить полученной массой, посыпать тертым сыром и положить сверху кубик масла. Противень поставить в разогретую духовку и выпекать до румяного цвета.

Новогодний салат

6 сваренных вкрутую яиц, 5–6 вареных картофелин, 2 вареные моркови, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 1 стакан зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 1 стакан майонеза, 1 стручок красного маринованного перца, маринованные томаты, зеленый лук, сахар, соль.

Овощи очистить, нарезать кубиками, соединить с натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным луком, добавить зеленый горошек, сахар, соль. Массу заправить майонезом и выложить в круглый салатник. Яйца разрезать вдоль на половинки. Желтки протереть сквозь сито и посыпать ими салат. Белки положить выпуклой стороной вверх так, чтобы каждая половинка обозначала цифру на часах.

Перец нарезать соломкой. Выложить из соломки римские цифры на половинках яиц. Из перца или моркови сделать стрелки часов. По краю салат украсить мелко нарезанным перцем и зеленым луком измельченными томатами.

Куриный суп экзотический

1 курица, 1 банка зеленого горошка, 2 луковицы, порошок карри, сливки или сметана, 2 яблока, 4 столовые ложки сливочного масла.

Из курицы сварить 2 л крепкого бульона. Горошек отварить до мягкости, протереть сквозь сито, пассеровать на растительном масле. Лук мелко порезать, поджарить на масле с крупно натертым яблоком. Соединить с горошком, добавить порошок карри и немного бульона и потушить 15 минут. Посыпать мукой, залить остальным бульоном и посолить. Подавать со сметаной.

Рыба в кляре

Филе рыбы, жир кулинарный или растительное масло для жаренья.
Для кляра. 200 г муки, 4 желтка, ½ стакана сливок или молока, 4 взбитых белка, соль, сахар, черный молотый перец

Рыбу очистить, вымыть, отделить филе от костей. Крупные куски нарезать, а мелкую рыбу можно оставить целиком. Куски филе наколоть на вилку, обмакнуть в кляр, причем он должен быть достаточно густым и хорошо обволакивать продукт, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом жире до образования золотистой корочки. Подавать блюдо горячим с овощами, картофельным пюре, зеленью.

Курица с яблоками и сыром

1 кг курицы, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 200 г томата пасты, 3–4 яблока, 1 головка репчатого лука, 50 г сыра, 2–3 столовые ложки воды.

Тушку курицы промыть, разрезать на порции, уложить в посуду, добавить масло, накрыть и готовить в микроволновой печи при полной мощности 6–8 минут. Добавить томат пасту, воду, нарезанный кольцами лук, яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины и порезанные дольками, тертый сыр.

Поставить в микроволновую печь и довести до готовности при полной мощности в течение 8 минут.

Торт из зефира

1 кг зефира (лучше белого, а не бело розового), 200 г сливочного масла 1 банка сгущенного молока, 150–200 г грецких орехов, 1 лимон, фрукты для украшения.

Из банки сгущенки и масла сделать крем. Растереть масло до мягкого состояния и постепенно, по ложечке, добавить сгущенку, не переставая растирать. Крем должен получиться однородным. Добавить в крем измельченные грецкие орехи, цедру лимона.

На плоском блюде разложить половинки зефира. Смазать кремом. Потом уложить следующий слой зефира, он должен быть меньше первого, и опять смазать кремом. И так до тех пор, пока не уложится весь зефир в виде пирамидки. Торт надо поставить на 2 часа на холод, чтобы он застыл, после застывания украсить фруктами и подавать.

№ 15

- *Печень в сметане*
- *Язык в желе*
- *Мясо по-французски*
- *Свекольный суп с сырными клецками*
- *Мясо в горшочке с овощами*
- *Ванильное суфле*

Печень в сметане

1 средняя луковица, 2 столовые ложки масла или маргарина, 200 г печени 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка муки, соль.

Нарезать мелко луковицу. Масло и лук положить в емкость и нагреть 2–4 минуты в микроволновой печи, пока лук не станет мягким. Печенку нарезать кусочками, положить к луку, влить 2 столовые ложки воды и тушить под крышкой на полной мощности 8–10 минут. Вынуть из печи и посолить по вкусу Сметану смешать с маслом и мукой и залить печенку. Тушить на полной мощности 3 минуты, перемешать и еще подержать 3 минуты на полной мощности.

Язык в желе

6–8 ломтиков отварного говяжьего языка 1 вареная морковь 1 огурец 2 вареных яйца 1 отварной стручок красного сладкого перца (паприка), 2 стакана бульона, 20 г желатина, соль, перец уксус.

В тарелку влить немного смеси бульона с желатином (на 1 л процеженного прозрачного мясного бульона — 30–35 г желатина). Желатин на 2–3 часа замочить в холодной воде.

Затем и бульон, и раствор желатина поставить отдельно на огонь. Желатин растворить полностью раньше, чем начнет кипеть, поэтому его тоненькой струйкой влить, помешивая, в горячий бульон и процедить, дать застыть. Сверху в один ряд выложить ломтики языка. По краям — кружочки яйца и полоски, вырезанные из моркови.

Язык украсить колечками перца и огурца и залить холодным бульоном.

Мясо по-французски

400 г мяса, 300 г репчатого лука, 100 г сыра, майонез, соль, перец.

На сухую сковороду ровным слоем разложить нарезанный кружочками лук. Далее вторым слоем выложить мясо, приготовленное как для бифштекса (нарезанное не очень толстыми пластинами поперек волокон и слегка отбитое), затем уложить еще слой лука, посолить, залить майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке

Свекольный суп с сырными клецками

500 г свеклы, 850 мл мясного бульона.

Для клецек: 200 г сыра, 60 г натертых хлебных крошек, 1 яйцо, 3 столовые ложки зеленого лука, нарезанного колечками, 1 чайная ложка натертого хрена, соль, перец, натертый мускатный орех, 60 г сливок.

Духовку разогреть до 200 °С. Свеклу помыть, положить на противень и накрыть алюминиевой фольгой. Запекать 1,5 часа. Переложить свеклу в миску, накрыть, охладить, очистить от кожуры. 100 г свеклы нарезать тонкой соломкой. Оставшуюся — маленькими кубиками. Кубики свеклы вместе с бульоном довести до консистенции пюре.

Для клецек нарезать сыр мелкими кубиками или размять его вилкой. Смешать его с хлебными крошками, яйцом, зеленым луком, хреном и специями.

Чайной ложкой отделить от массы небольшие клецки и положить их в кипящую подсоленную воду на 8 минут для пропитывания. Долить в суп сливки и взбить мешалкой.

Подавать суп вместе со свекольной соломкой и клецками. Сверху посыпать оставшимся зеленым луком.

Мясо в горшочке с овощами

300 г мяса, 200 г моркови, 200 г картофеля, 200 г кабачков 100 г баклажанов репчатый лук, зеленый горошек, перец, мука, томатный соус сметана, соль.

На дно горшочка положить слой картошки, нарезанной кубиками, смешанной с зеленым горошком. Насыпать слой тертой моркови, затем — мелко нарезанный лук. Потом выложить мясо кусочками, затем — мелко нарезанные кабачки, баклажаны. Все залить соусом из томата специй, муки, воды (сметаны) и масла. Можно добавить пару куриных бульонных кубиков. Горшочки обвязать сверху фольгой и поставить в духовку

Ванильное суфле

5 яиц $\frac{1}{2}$ стакана молока, 150 г сахарной пудры, 60 г муки 25 г сливочного масла, ванилин.

Сахар, муку, масло и 3 желтка хорошо растереть поставить на средний огонь, влить молоко и, непрерывно размешивая, довести до кипения. Варить 10–15 минут, добавить ванилин и снять с огня. Можно процедить.

Полученную массу остудить, часто помешивая, чтобы не образовалась корочка. В теплую массу вбить 2 желтка и размешать. Белки взбить в крепкую пену, всыпать 2 чайные ложки сахарной пудры и снова взбить. После этого осторожно смешать со сваренной массой и слегка размешать.

Выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для суфле, поставить в средне нагретую духовку и выпекать 20–25 минут. Готовое суфле вынуть из форм и посыпать сахарной пудрой. Подать к столу сразу же.

№ 16

- *Салат мясной*
- *Яйца заливные*
- *Салат из колбасы*
- *Консоме*
- *Жаркое-рулет из говядины*
- *Пышная запеканка из кролика*
- *Мороженое воздушное*

Салат мясной

180 г телятины, 70 г картофеля, 40 г яблок, 30 г соленых огурцов, 40 г консервированного зеленого горошка, горчица, соль, уксус, майонез, 1 яйцо, зелень петрушки

Яйцо отварить вкрутую. Промытый картофель отварить, охладить и очистить. Холодную жареную телятину, картофель, огурцы, очищенные яблоки и яйцо нарезать мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек, майонез, соль, сахар, уксус, горчицу и осторожно перемешать.

Заправленный салат уложить горкой в салатник, залить майонезом, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки, украсить листиками зелени и другими овощами в зависимости от сезона.

Яйца заливные

60 г ветчины, 3 яйца, 40 г корнишонов, 150 г мясного желе салат зеленый, соус татарский

Для желе: 1 кг костей, 40 г желатина, 25 г моркови, 25 г репчатого лука, петрушка или сельдерей, 15 г 9%-ного уксуса, яйцо, лавровый лист, гвоздика, перец горошком.

Сваренные вкрутую яйца охладить и порезать пополам. Приготовить мясное желе и охладить его, не допуская полного застывания. Нежирную ветчину нарезать мелкими кубиками, корнишоны — по ломтикам. Форму для заливного залить небольшим слоем охлажденного желе.

Когда желе застынет, выложить листики зеленого салата, половинки яиц желтками вниз, корнишоны, ветчину. Все залить оставшимся желе и охладить. Перед подачей формочку несколько секунд прогреть в горячей воде, чтобы желе отстало от стенок. Поместить заливное на плоское блюдо, выложенное листиками зеленого салата. Соус татарский подать отдельно.

Приготовить желе. Из мясных костей с добавлением кореньев сварить бульон при слабом кипении, систематически снимая жир и пену. В процеженный горячий бульон положить предварительно замоченный в холодной воде желатин и размешать до полного растворения; добавить специи и ввести половину яйца (яичный белок, смешанный с пятикратным количеством холодного бульона), довести до кипения, добавить остальную оттяжку и вновь довести до кипения. Готовое желе процедить.

Салат из колбасы

100 г колбасы, 60 г репчатого лука, 30 мл оливкового масла, уксус, сахар, 60 г соленых огурцов, зелень, специи.

Репчатый лук, нашинкованный и ошпаренный, колбасу (лучше без шпика), нарезанную ломтиками, и соленые огурцы, очищенные и нашинкованные, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, горчицей, перцем. Заправленному салату дать выстояться в течение часа для создания букета, уложить в салатник и оформить зеленью.

Консоме

250 мл бульона, 50 г краснокочанной капусты, 20 г сосисок, 30 г хрена.

Краснокочанную капусту отварить и нарезать соломкой. Сосиски отварить и нарезать. Хрен очистить и натереть. В прозрачный бульон в качестве гарнира добавить подготовленные капусту, сосиски, хрен.

Жаркое-рулет из говядины

1 кг говядины (мякоти), соль, перец, 50 г жира, 1 морковь, 1 головка репчатого лука.

Для соуса: 1 столовая ложка муки, 100 г сливок, пряный соус или красное кислое вино.

Для начинки (I): 1 головка нашинкованного репчатого лука, 3 мелких, нарезанных соломкой маринованных огурца, 100 г копченого шпика, нарезанного брусочками.

Для начинки (II): 100 г печеночного паштета, 5–6 очищенных и нарубленных килек, 2 нарезанных лука-порея.

Мякоть (спинная часть или огузок) срезать острым ножом так, чтобы получился один широкий тонкий кусок. Мясо отбить, натереть солью и перцем и равномерно покрыть одной из приведенных выше начинок.

Если вы хотите приготовить начинку II, печеночный паштет следует смешать с рублеными кильками. Затем завернуть мясо в тугой рулет, перевязать шпагатом и обжарить в горячем жире со всех сторон, добавить приблизительно 2 стакана горячей воды или мясного бульона, очищенных и нарезанных кореньев и тушить под закрытой крышкой в посуде вплоть до полной готовности. Время от времени рекомендуется переворачивать рулет, чтобы он тушился равномерно. Готовый рулет вынуть из соуса. В соус добавить муки, варить в

течение 5 минут, затем процедить и добавить сливки. Заправить соус пряностями или вином. С жаркого снять шпатель, нарезать острым ножом на тонкие ломти и положить на блюдо вместе с отварным картофелем, вареной цветной капустой и морковью. Соус сервируется в соуснике

Пышная запеканка из кролика

500 г сырого или 300 г вареного мяса кролика, 250 г свинины, 2 большие головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 столовые ложки зелени, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 стакан вина или кислого сока немного бульона, 4 столовые ложки молотых сухарей или 3 ломтика черствого белого хлеба, соль, порошок паприки, 2–3 яйца, 50 г жира или 100 г тонких ломтиков грудинки для смазывания формы.

Мякоть нарезать на куски и вместе с луком, петрушкой и морковью пропустить через мясорубку. Фарш тушить, добавив сливочное масло, сметану, сок и бульон, 30–45 минут. Дать смеси остыть, затем смешать с вымоченным белым хлебом, приправами и сырыми яйцами, в последнюю очередь прибавить взбитые яичные белки. Форму для запекания смазать жиром или же выложить дно и стенки тонкими ломтиками копченой грудинки. Фарш положить в форму, сверху покрыть кусочками сливочного масла или ломтиками грудинки и запекать при низкой температуре 1–1,5 часа. Запеканка будет особенно вкусной, если запекать ее в духовке или варить на плите на пару. Готовую запеканку сразу же подать на стол. На гарнир подходят картофельное пюре или картофельные котлеты, тушеные овощи.

Запеканку можно подать на стол и в холодном виде, нарезав ее ломтиками. В этом случае мясо необходимо дважды пропустить через мясорубку.

Мороженое воздушное

1 бисквит, 50 г консервированных без сиропа ягод и фруктов, портвейн, 70 г сливок, 50 г мороженого, печенье бисквитное, сахар шоколад.

На готовом бисквите выемкой вырезать кружок и положить в крем-манку. Затем выемкой на бисквит положить мороженое в форме чашечки, а в него — клубнику и абрикосы, политые вином. Сливки взбить с сахаром и положить на фрукты, сверху посыпать шоколадом, украсить фруктами. По краям положить печенье.

- *Икра из баклажанов*
- *Салат из фасоли*
- *Помидоры, фаршированные мясом и грибами*
- *Бульон из овощей с домашней лапшой*
- *Ростбиф из говядины*
- *Тушеный кролик*
- *Виноград с медом*

Икра из баклажанов

200 г баклажанов, растительное масло, уксус лук, соль.

Баклажаны, очищенные от плодоножек, запечь в сильно разогретом жарочном шкафу, пока не почернеет кожица и они не станут мягкими. Затем в горячем виде очистить от кожицы и вымыть в холодной воде, отжать, порубить, посолить и хорошо выбить деревянной ложкой, постепенно добавляя растительное масло, лимонную кислоту или уксус. Затем добавить мелко нарезанный лук.

Салат из фасоли

70 г фасоли, 20 г моркови, петрушка 40 г репчатого лука, растительное масло, уксус, маслины, зелень, соль.

Белую фасоль замочить на два часа в теплой воде. Затем ее слить, залить холодную воду так, чтобы она покрыла фасоль. Варить на слабом огне. Как только вода закипит, снять с огня, слить воду и залить свежим кипятком, поставить снова на огонь, добавить лук, петрушку, морковь и варить до готовности. После этого фасоль откинуть, пока она еще не остыла, посолить и заправить уксусом, смешанным с растительным маслом. Затем прибавить шинкованные маслины и нарезанный кольцами лук.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

200 г помидоров, 100 г жареного или отварного мяса птицы, 50 г шампиньонов, майонез уксус, перец, соль, зелень.

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец уксус и дать стечь жидкости. Шампиньоны отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками. Вареное мясо домашней птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и

грибами. Затем помидоры наполнить фаршем, выложить на блюдо, на каждый положить по ломтику шампиньона и украсить зеленью петрушки.

Бульон из овощей с домашней лапшой

1,5 л воды, 100 г моркови, 100 г петрушки (корень), 15 г репчатого лука, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

Для лапши 300 г муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Морковь, петрушку и репчатый лук очистить, промыть и сварить в подсоленной воде. Бульон процедить, посолить, заправить взбитым со сливочным маслом желтком, прогреть, не доводя до кипения.

Приготовить лапшу: пшеничную муку высшего сорта просеять, влить яйцо, воду, замесить тесто, тонко раскатать его, подсушить, а затем нарезать в виде соломки и отварить в подсоленной воде. Готовую лапшу откинуть на сито, дать стечь воде, разложить по тарелкам, залить бульоном, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

Ростбиф из говядины

1 кг говядины (филе или спинная часть), 50 г жира, соль, перец, 30 г сливочного масла, хрен, вода.

Мясо очистить от пленок, натереть солью, дать 30 минут постоять и обжарить на сковороде в горячем жире, понемногу добавляя воду. Затем поставить мясо в духовку и жарить, время от времени поливая образующимся соком.

Ростбиф с полным правом можно называть ростбифом, если он изнутри розовый, т. е. частично недожаренный. Филе жарить 20–25 минут, спинную часть — 25–30 минут. Куски, вес которых превышает указанный в рецепте, жарить дольше.

Готовый ростбиф нарезать поперек волокон на тонкие ломти и подать к столу на подогретом блюде вместе с картофелем фри. Из овощей подходят цветная капуста, морковь, зеленый горошек, салаты в маринаде.

Ломтики мяса, выложенные на блюдо, полить соусом. Чтобы приготовить соус, выделившийся при жарке мясной сок процедить и подогреть вместе с маслом. К мясу подать хрен. Его кладут либо на блюдо с мясом, либо прямо на куски мяса.

В Англии, на родине ростбифа, к нему полагается пудинг из муки и яиц.

Тушеный кролик

1 кролик, 3 столовые ложки жира, 2 стакана бульона или воды, 2 столовые ложки вина или столового уксуса, соль, перец, 2 чайные ложки муки, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложкапряного соуса, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 головка репчатого лука.

Кролика нарезать так, чтобы он поместился в сотейнике. Куски мяса обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки, залить бульоном или водой и тушить под крышкой до полной готовности. Вино, приправы и корни положить в конце тушения. Готового кролика выложить на блюдо и разрезать. Жидкость, в которой тушилось мясо, процедить сквозь сито, добавить разведенную в небольшом количестве холодной воды муку, сметану, проварить и приправить. Соус подать на стол отдельно.

На гарнир подходят отварной картофель или рис и тушеные овощи, сладкий салат из сырых фруктов или салат в маринаде.

Виноград с медом

1 гроздь винограда, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка рубленых грецких орехов

В стеклянные вазочки положить промытые, обсушенные виноградные гроздья, мед и рубленые орехи. Подавать охлажденными

№ 18

- *Осетрина с салатом*
- *Пюре из фасоли*
- *Яйца, фаршированные гусиной печенкой*
- *Бульон с омлетом и спаржей*
- *Шпигованное филе*
- *Кролик в фольге*
- *Ягоды с медом*

Осетрина с салатом

150 г осетрины 85 г моркови, 50 г картофеля, зеленый горошек, желе майонез, зелень

Отварить осетрину. В формочку влить желе и дать ему застыть. Затем уложить кусочки осетрины, украсить их отварными овощами,

залить охлажденным желе и поставить на холод. При подаче блюдо выложить на тарелку. Для этого форму на несколько минут опустить в теплую воду и встряхнуть. Отдельно подать майонез.

Пюре из фасоли

80 г фасоли, растительное масло, лимонный сок, репчатый лук, соль

Белую фасоль замочить, затем отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и протереть в горячем виде через сито. Когда пюре остынет, переложить в керамическую посуду и растереть, добавляя понемногу растительное масло, лимонный сок или лимонную кислоту. Посолить, смешать с мелкорубленным луком.

Яйца, фаршированные гусиной печенкой

2 яйца, 100 г гусиной печенки, сливочное масло, зеленый салат, соль.

Яйца отварить вкрутую, очистить и разрезать вдоль на две половинки. Желтки вынуть, протереть через сито, затем растереть вместе с пропущенной гусиной печенкой. Добавить сливочное масло и посолить. Все хорошо перемешать, наполнить фаршем половинки яиц и выложить на блюдо на листья салата.

Бульон с омлетом и спаржей

500 мл мясного бульона, 100 г головок спаржи

Для омлета: 1 яйцо, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

Для бульона в качестве гарнира отварить головки спаржи. Для этого спаржу отобрать по возможности ровную, ножом осторожно снять с нее кожицу. Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8–10 шт.), обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20–25 минут. Как только головки станут мягкими, спаржа готова. Готовую спаржу переложить на сито и дать стечь воде.

Приготовить омлет для бульона. Сырое яйцо слегка взбить и постепенно добавить холодный бульон. Полученную смесь посолить, процедить через сито и влить в форму, смазанную маслом. Сварить омлет на водяной бане при температуре 80–85 °С, не допуская кипения воды. В порционной форме омлет варить 15–20 минут, после чего он должен иметь плотную консистенцию.

При подаче омлет вынуть из порционной формы, нарезать на порции и положить в тарелки, залив прозрачным мясным бульоном, сюда же добавить отваренную спаржу

Шпигованное филе

1 кг говяжьего филе, 100–200 г шпика, соль, перец, 60 г сливочного масла или жира 100 г сливок.

Мясо очистить от пленок и густо нашпиговать тонкими брусочками шпика, натереть солью, дать постоять 30 минут и подрумянить на сковороде в разогретом жире или масле. Затем положить мясо на противень, подлить немного воды и продолжать жарить в духовке, время от времени поливая соусом.

Если вы хотите, чтобы мясо изнутри получилось розоватым, жарьте его в духовке не дольше 20–25 минут. Чтобы мясо полностью прожарилось, требуется не менее 40 минут. Шпигованное филе может быть приготовлено также в фольге.

Готовое мясо нарезать поперек волокон, положить на подогретое блюдо, полить процеженным и заправленным сливками соусом. Сервировать вместе с жареным картофелем, тушеной в масле морковью, зеленым горошком.

Кролик в фольге

1 кролик или заяц, 1 стакан маринада соль, пряности, 1 лук порей или большая головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка томатной пасты, пряный соус.

Нарезать мясо на порционные куски и замариновать, куски положить на листы фольги, посыпать приправами, поверх мяса положить рубленые или тертые корни, кусочки масла, томатную пасту и пряный соус. Каждую порцию завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 190 °С до готовности (30–45 минут).

На гарнир можно подать картофельные крокеты, тушеную краснокочанную капусту и салат из ягод или фруктов.

Ягоды с медом

500 г ягод, 200 г меда ½ стакана измельченных ядер орехов.

Готовить за 2 часа до подачи. Чистые ягоды положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

- *Бутерброды с плавленым сыром*
- *Помазанки из яиц*
- *Витки из ветчины заливные*
- *Суп грибной с черносливом*
- *Говядина, поджаренная ломтиками*
- *Кролик на шампуре*
- *Яблоки медовые*

Бутерброды с плавленым сыром

25 г плавленого сыра, 15 мл молока, 5 мл растительного масла, молотая паприка, мука, зеленый лук, укроп, соль.

Плавленый сыр растереть с маслом и соединить с приготовленным молочным соусом. В смесь добавить мелко нарезанные лук, укроп, молотую паприку (красный перец), соль и все тщательно перемешать. При подаче бутерброды посыпать мелко нарезанными луком и укропом.

Помазанки из яиц

Количество ингредиентов взять по вкусу

Яйца, ветчина, колбаса вареная, корейка копченая, майонез или масло, сок лимонный, соль

Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, посолить, добавить мелко нарезанные ветчину, колбасу, копченую корейку, соединить со взбитым маслом или майонезом, добавить лимонный сок. Смесь намазывать на хлеб.

Витки из ветчины заливные

100 г ветчины (окоорока) 100 г ланспи́га, 50 г мусса ветчинного, яйцо.

Для ветчинного мусса. 800 г ветчины, 150 г сливок, 200 г сливочного масла, перец красный молотый.

Ветчину нарезать широкими ломтиками, на каждый ломтик из кондитерского мешка выпустить ветчинный мусс, завернуть ветчину трубочкой, сверху украсить нарезанным вареным яйцом, красным перцем, зеленью и залить мясным желе (ланспигом). Затем витки поставить на холод. Перед подачей нарезать на порции.

Приготовление ветчинного мусса Ветчину пропустить 3–4 раза через мясорубку с частой решеткой, массу протереть через сито и хорошо взбить. Затем добавить взбитые сливки (30 или 20% ные), перец, сливочное масло, тщательно перемешать и поставить на холод.

Суп грибной с черносливом

20 г сушеных грибов, 100 г чернослива, 1 луковица, 1 морковь, ½ корнеплода сельдерея, 3 свеклы столовые, ¼ головки капусты, 6 стаканов воды, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка муки, соль, молотый черный перец.

Сушеные грибы и чернослив перебрать, промыть и замочить по отдельности в холодной воде на несколько часов. Из слив вынуть косточки. Лук нарезать на 4 части, сварить с грибами в воде, в которой они вымачивались, процедить.

В грибном отваре сварить сливы. Овощи промыть, очистить и ополоснуть. Свеклу сварить до полуготовности, добавить морковь, сельдерей, нарезанную капусту и варить до готовности. Овощной отвар процедить и соединить с грибным отваром, черносливом и мелко нарезанными грибами. Взять томатную пасту, размешанную с мукой, и ¼ стакана холодного отвара, вскипятить. Добавить по вкусу соль и перец.

Говядина, поджаренная ломтиками

400 г говядины (филе), 100 г копченой грудинки, 10–15 небольших головок лука, 4–5 кусков белого хлеба, сливочное масло, соль, перец.

Мясо очистить от пленок, нарезать на 4–5 толстых ломтиков. Каждый ломтик мяса обернуть очень тонким ломтиком копченой грудинки и закрепить спичкой. На каждый ломтик мяса положить немного масла и жарить на шампуре или в электрогриле. Через 5 минут мясо будет слегка розоватым изнутри, через 7–8 минут прожарится полностью, вместе с мясом пожарить и целые головки репчатого лука.

Белый хлеб нарезать на ломтики толщиной 0,5 см и обжарить с обеих сторон на сливочном масле непосредственно перед тем, как подавать на стол. Ломтики хлеба должны быть такой же величины, как и ломтики мяса. Готовые ломтики мяса посыпать солью, перцем и положить на поджаренные ломтики хлеба.

На гарнир подать жареные головки репчатого лука, зеленый горошек, грибы.

Кролик на шампуре

1 кролик или заяц, 1 стакан кислого вина или столового уксуса, соль, пряности, 2 головки репчатого лука 100 г копченой грудинки или шпика, 2–3 столовые ложки разогретого масла или жира, 2–3 чайные ложкипряного соуса, помидоры, яблоки, сливы, стручки паприки и т. п.

Мякоть срезать с костей и замариновать. Маленькие нежирные куски нанизать на шампур попеременно с кольцами лука, жирными кусками мяса и целыми или нарезанными овощами. Смазать все продукты разогретым маслом и пряным соусом и жарить над горящими углями или в электрогриле 10–15 минут, время от времени смазывая разогретым жиром и пряным соусом.

Кролика или зайца можно жарить и разрубив на четыре части вместе с костями. В этом случае нежирное мясо следует нашпиговать копченым шпиком, а на гарнир подать овощи. Продолжительность жарки составляет примерно 30–40 минут.

На гарнир подходят рассыпчатый рис или жареный картофель, маринованные фруктовые салаты, рубленый зеленый лук.

Яблоки медовые

600 г яблок, изюм, орехи, сахар, мед, корица, 1 стакан яблочного сока, растительное масло.

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, положить их в смазанную маслом форму. Сердцевину заполнить смесью изюма, орехов, меда и специй. Полить каждое яблоко яблочным соком, форму поместить в духовку. Запеченные яблоки подать в сиропе, оставшемся в форме после запекания.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с редькой, луком и баклажанами

4 ломтика ржаного хлеба, 40 г сливочного масла, 1 редька, 1 баклажан, 1 луковица.

Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, уложить на них ломтики редьки, баклажана, сверху — кольца репчатого лука.

Бутерброды с редисом, баклажаном, творогом и тмином

4 ломтика пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 100 г жирного творога, 10 шт редиса, 1 баклажан, тмин на кончике ножа, 4 веточки петрушки или укропа.

Баклажан нарезать кубиками, пожарить на растительном масле до готовности. Смешать протертый творог с мелко нарубленным редисом, баклажаном, тмином и эту массу уложить на ломтики хлеба, смазанные сливочным маслом. Украсить бутерброд веточкой петрушки или укропа.

Бутерброды с сыром, баклажаном и тыквой

4 ломтика орловского хлеба, 50 г плавленого сыра, 1 баклажан, 70 г сливочного масла, 50 г тыквы, 4 веточки петрушки, молотый перец.

Тыкву нарезать, отварить в собственном соку до готовности и протереть через сито. Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Масло растереть с плавленым сыром, добавить пюре из тыквы, молотый перец, массу тщательно перемешать, потом намазать на ломтики хлеба, сверху уложить ломтики баклажана, украсить веточками петрушки.

Бутерброды с сыром, баклажаном и редисом

4 ломтика пшеничного хлеба, 70 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 4 шт. редиса, 1 баклажан, 1 чайная ложка рубленого укропа.

Баклажан нарезать кубиками, пожарить на растительном масле до готовности. Редис (3 шт.) мелко порубить и перемешать с сыром, баклажаном и маслом. Полученной смесью намазать ломтики хлеба, украсить бутерброд ломтиками редиса, а сверху посыпать рубленым укропом.

Бутерброды с сыром, баклажаном, творогом и сельдереем

4 ломтика бородинского хлеба, 100 г плавленого сыра, 30 г сливочного масла, 40 г творога, 4 веточки сельдерея, 1 баклажан тмин на кончике ножа.

Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Масло растереть с плавленым сыром, добавить творог, тмин, все перемешать. Намазать кусочки хлеба пастой, сверху уложить кружочки баклажана и украсить бутерброды веточками сельдерея.

Бутерброды с плавленым сыром, баклажаном и яблоками

4 ломтика пшеничного хлеба, 40 г твердого сыра, 1 баклажан, 50 г плавленого сыра, 40 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 столовая ложка сметаны

Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Очищенные яблоки и сыр натереть на терке, тщательно перемешать с маслом, натертым сыром, сметаной. Этой массой намазать ломтики хлеба, сверху уложить ломтики баклажана.

Бутерброды с сырным маслом, баклажаном и яблоками

4 ломтика украинского хлеба, 100 г сыра рокфор, 1 баклажан, 50 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 столовая ложка нарубленного репчатого лука, 4 веточки петрушки.

Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Натертое на терке яблоко смешать с тер-

тым сыром, сливочным маслом и луком. Массу нанести на ломтики хлеба, сверху уложить кружочки баклажана и украсить веточками петрушки.

Бутерброды с брынзой, баклажаном, помидорами и морковью

4 ломтика минского хлеба, 100 г брынзы, 1 помидор, 1 баклажан, 1 морковь, 2 яйца, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка мелко нарубленного укропа, молотый перец.

Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Брынзу растереть с очищенными от кожицы помидорами, добавить пюре из отварной моркови, желтки сваренных вкрутую яиц, зелень укропа, молотый перец, подсолнечное масло и все тщательно перемешать. Полученной массой намазать хлеб, сверху уложить кружочки баклажана, посыпать нарубленными белками яиц.

Бутерброды с брынзой, баклажаном и картофелем

4 ломтика ржаного хлеба, 80 г брынзы, 50 г сливочного масла, 1 картофелина, 1 баклажан, 1 луковица, 1 яйцо, молотый перец.

Брынзу хорошо растереть, смешать со сливочным маслом, мелко нарубленным репчатым луком, натертым вареным картофелем, сырым яйцом и молотым перцем. Ломтики хлеба намазать массой, сверху уложить кружочки баклажана, поставить в горячую духовку и запекать до тех пор, пока на поверхности не появится тонкая золотистая корочка, и баклажан не будет готов.

Бутерброды с листьями свеклы, баклажаном и брынзой

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 столовые ложки рубленых свекольных листьев, 100 г сливочного масла, 4 столовые ложки натертой брынзы, 1 баклажан, 4 веточки укропа.

Сливочное масло смешать с натертой на терке брынзой, добавить рубленые молодые листья свеклы и перемешать массу. Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. На ломтики хлеба уложить полученную смесь сверху уложить кружочки баклажана и украсить веточками укропа.

Бутерброды с огуречной травой и баклажаном

4 ломтика ржаного хлеба, 80 г масла, 100 г плавленого сыра, 1 баклажан, 2 столовые ложки рубленой огуречной травы, 4 веточки укропа.

Сливочное масло смешать с плавленым сыром, огуречной травой и взбить массу. Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Ломтики хлеба намазать полученной смесью, сверху уложить кружочки баклажана и украсить веточками укропа.

Бутерброды с яблоками, баклажанами и крапивой

4 ломтика орловского хлеба, 100 г сливочного масла, 1 баклажан, 1 яблоко, 2 столовые ложки рубленых молодых листьев крапивы, 4 веточки петрушки.

Баклажан нарезать кубиками, пожарить на растительном масле до готовности. Размягченное сливочное масло перемешать с листьями крапивы, добавить натертое на крупной терке яблоко, баклажан. Смесью взбить, уложить на ломтики хлеба и украсить веточками петрушки.

Бутерброды с морковью, баклажаном и листьями черники

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 баклажан, 1 морковь, 1 столовая ложка рубленых листьев черники, ½ чайной ложки горчицы, 4 веточки укропа.

Баклажан нарезать тонкими ломтиками, пожарить на растительном масле до готовности. Сливочное масло хорошо растереть, смешать с сырой морковью, натертой на мелкой терке, добавить листья черники, горчицу и взбить массу. Приготовленную массу уложить на ломтики хлеба, сверху уложить кружочки баклажана и украсить веточками укропа.

Бутерброды с творогом, баклажаном и тмином

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г жирного творога, 1 баклажан, 1 чайная ложка мелко нарубленной зелени (петрушки, укропа), тмин на кончике ножа, соль по вкусу.

Тмин залить кипящей водой и оставить на 20–25 минут, затем воду слить. Творог протереть через сито, добавить тмин, соль, мелко на-

рубленную зелень и перемешать. Приготовленную массу уложить на ломтики хлеба, сверху — жареные кружочки баклажана, посыпанные тертым чесноком.

ТОСТЫ

Тосты по французски

200 г пшеничного хлеба, 50 г любого сыра, 2 яблока, 30 г сливочного масла, 1 столовая ложка молотого миндаля.

Хлеб нарезать ровными ломтиками и подсушить в тостере. Сыр натереть на крупной терке и перемешать с вымытыми, очищенными и мелко нарезанными яблоками. Толченый миндаль растереть со сливочным маслом, потом перемешать с сыром и яблоками и намазать приготовленной смесью тосты.

Тосты с сыром камамбер и брусникой

250 г белого хлеба, 1 стакан брусники, 100 г сыра камамбер, масло, молотая паприка по вкусу

В тостере приготовить тосты, намазать их маслом и посыпать брусникой. Сыр нарезать ломтиками, выложить их на подготовленные тосты и посыпать сверху паприкой. Положить тосты на тарелку и запекать в микроволновой печи при полной мощности 30 секунд. Тосты можно запекать и в духовке до тех пор, пока сыр не расплавится.

Тосты по-испански с сардинами и яйцами

200 г белого хлеба, 2 сардины в масле или 4 сваренных вкрутую яйца, дижонская горчица.

Батон нарезать ровными ломтиками и подсушить их в тостере до золотистого цвета. Каждый подсушенный ломтик хлеба намазать горчицей, положить на него по кусочку сардин или сваренного вкрутую яйца.

Тосты с плавленым сыром и чесноком

200 г пшеничного хлеба, 200 г плавленого сыра, 4 зубчика чеснока.

Хлеб нарезать ровными тонкими ломтиками, подсушить их в тостере и натереть чесноком. Теплые тосты намазать плавленым сыром.

Тосты с омлетом и копченым лососем

200 г любого хлеба, 5 яиц, 100 г сметаны, 4 ломтика копченого или соленого лосося, 1 лимон, сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Взбить яйца с солью и перцем в пышную пену. В сковороде с толстым дном разогреть сливочное масло, вылить туда взбитые яйца и, продолжая взбивать, готовить на небольшом огне.

В готовый омлет влить сметану, снять его с огня и дать постоять 1–2 минуты. Затем омлет нарезать небольшими кусочками и выложить их на предварительно подсушенные в тостере ломтики хлеба. Сверху положить по кусочку лосося и ломтику лимона

Праздничные тосты с яйцами и красной икрой

300 г пшеничного хлеба, 80 г сливочного масла, 20 г томатной пасты 2 сваренных вкрутую яйца, красная или черная икра, зеленый лук, соль по вкусу.

С батона срезать корки, мякиш нарезать небольшими ровными ломтиками и обжарить с обеих сторон на сковороде (или подсушить в тостере). Масло тщательно растереть с томатной пастой. Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Каждый ломтик хлеба намазать маслом с томатной пастой, сверху положить по 1–2 кружочка яйца, а на яичный желток — икру. Украсить измельченным зеленым луком.

Тосты с анчоусами и яйцами

200 г белого хлеба, 100 г анчоусов, 2 сваренных вкрутую яйца, сливочное масло по вкусу.

Хлеб нарезать ровными тонкими ломтиками и подсушить в тостере. Анчоусы мелко нарезать и растереть с яичными желтками. Намазать теплые тосты маслом и приготовленной массой из анчоусов.

Тосты с яйцами и чесноком

200 г пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 зубчика чеснока 100 г майонеза, сливочное или растительное масло зелень петрушки, соль по вкусу.

Ломтики хлеба подсушить в тостере или обжарить на сковороде в разогретом масле. Натереть теплые ломтики хлеба чесноком и посы-

пать сверху мелко нарубленными яйцами, смешанными с измельченной зеленью и солью Аккуратно покрыть все майонезом. Украсить готовые тосты листиками петрушки

Тосты с отварным языком и помидорами

200 г пшеничного хлеба, 1 вареный язык, 1 столовая ложка тертого хрена, 2 огурца или помидора, 100 г майонеза, сливочное масло, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками и подсушить в тостере. Намазать тосты сливочным маслом, растертым с хреном и солью. На каждый тост положить тонкий ломтик языка и кружок помидора или огурца. Сверху залить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

ГРЕНКИ

Гренки с сырковой массой

200 г пшеничного хлеба, 200 г сырковой массы, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 1 столовая ложка сахара, растительное масло для жарки.

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками, размочить в подслащенной воде или молоке и прогреть на сухой сковороде под крышкой.

На теплый хлеб намазать сырковую массу и сразу же подать гренки к чаю, кофе или какао.

Гренки с клубникой и сливками

200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 1 стакан свежей клубники, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сливок.

Пшеничный хлеб нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть их водой или молоком и разогреть в духовке или в сухой сковороде под крышкой. Клубнику или любые другие свежие ягоды размять, смешать с сахаром и положить на гренки вместе с образовавшимся соком. При желании к ягодному пюре можно добавить сливки.

Гренки со сливами или абрикосами

200 г пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 30 слив или 20 абрикосов, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара.

Хлеб нарезать небольшими прямоугольными ломтиками, намазать их с одной стороны сливочным маслом, поместить на него по половинке сливы или абрикоса (без косточек) срезом вверх.

В выемки от косточек на каждую половину слив или абрикосов положить по кусочку сливочного масла, сверху посыпать сахаром. Подготовленные гренки уложить на противень, смазанный маслом, и поставить в разогретую духовку примерно на 10–15 минут. За это время хлеб должен подрумяниться, а сливы (абрикосы) — стать мягкими и сочными.

Гренки десертные с орехами и яблоками

200 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 2 столовые ложки сахара, 1 кисло-сладкое яблоко, 2 столовые ложки очищенных и измельченных грецких орехов или фундука, сливочное масло.

Небольшие тонкие ломтики хлеба смочить в смеси из яичного желтка, молока и сахара. Обжарить в разогретом масле с обеих сторон, затем немного охладить. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке и потушить с сахаром, после чего соединить с измельченными обжаренными орехами.

Приготовленную массу намазать на гренки. Уложить их на сковороду, залить взбитым белком и запекать в разогретой духовке около 7–10 минут.

Гренки с яблоками, корицей и сахаром

200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана подслащенной воды или молока, 2 кисло-сладких яблока, 1–2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сливок или сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы, сливочное масло или маргарин по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими прямоугольными ломтиками, намазать их маслом или маргарином. Затем обмакнуть в подслащенную воду или молоко.

На каждый ломтик хлеба положить горку натертых на крупной терке яблок и посыпать их сахаром. В протертые яблоки также можно положить сливки, сметану и молотую корицу.

Запекать гренки в течение 10–15 минут в духовке или в разогретой с маслом сковороде под крышкой до тех пор, пока хлеб не станет мягким.

Гренки с апельсинами и изюмом

200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, ½ стакана сахара, 1 стакан молока, 2 апельсина, ½ стакана черного изюма (кишмиша), сливочное масло по вкусу.

Изюм вымыть, залить кипятком и дать набухнуть. Апельсины разобрать на дольки и удалить с них белую пленку. Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть в яйца, взбитые с молоком и сахаром. Обжарить с обеих сторон в разогретом сливочном масле. Уложить гренки на блюдо, посыпать обсушенным изюмом, сверху положить очищенные дольки апельсина.

Гренки с консервированными фруктами

200 г пшеничного хлеба, 400 г консервированных в сиропе фруктов (яблоко, груша, вишен, абрикосов).

Хлеб (без корки) нарезать тонкими ломтиками, пропитать их сиропом от консервированных фруктов и прогреть в разогретой духовке до мягкости. Гренки уложить на блюдо, положить на них кусочки консервированных фруктов.

Гренки со сливочным кремом

200 г пшеничного хлеба, ½ стакана молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахарной пудры, сливочный маргарин по вкусу.

Для сливочного крема: 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки сгущенного молока, ванильный сахар по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть их сначала в молоко, затем в хорошо взбитое яйцо и обжарить в разогретом маргарине с обеих сторон до золотистого цвета.

Приготовление крема. Охлажденное сливочное масло тщательно растереть со сгущенным молоком и ванильным сахаром (по желанию) до получения однородной кремовой массы.

Уложить половину ломтиков на большое блюдо, смазать приготовленным кремом, покрыть оставшимися ломтиками и сверху посыпать сахарной пудрой.

Гренки с перцем или паприкой

200 г пшеничного хлеба, ⅔ стакана воды или молока, сливочное масло или маргарин, черный молотый перец, молотая паприка, соль по вкусу.

Пшеничный хлеб нарезать кубиками, смочить в подсоленной воде или молоке и обжарить с обеих сторон в разогретом сливочном масле или маргарине до образования хрустящей корочки, посыпать перцем или паприкой.

Гренки с чесноком

200 г ржаного хлеба, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обжарить с обеих сторон в разогретом масле и натереть смесью тертого чеснока с солью.

Соленые гренки

Пшеничный или ржаной хлеб, соль по вкусу.

Нарезать хлеб небольшими ломтиками, посыпать мелкой солью и подсушить в нагретой духовке.

Гренки из ржаного хлеба с яйцами и зеленью

200 г ржаного хлеба, 2 яйца, 50 мл растительного масла или 15 г сала, зелень петрушки, 2 столовые ложки воды, бульона или овощного сока, черный или красный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать тонкими ровными ломтиками, сбрызнуть водой, бульоном или овощным соком и поджарить с обеих сторон в разогретом масле или сале до образования золотистой корочки. Залить взбитыми в крепкую пену яйцами, посолить, поперчить по вкусу, посыпать измельченной зеленью и довести до готовности. Подавать в горячем виде.

Гренки с яйцом и красным перцем (по-венгерски)

200 г пшеничного хлеба, ½ стакана молока, 50 мл растительного масла, 1 яйцо, красный или черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, смочить их в молоке, потом во взбитом яйце и сразу же выложить на сковороду с разогретым маслом. Поджаривать с обеих сторон до образования хрустящей румяной корочки. Потом посыпать перцем и сразу подать на стол.

Эти гренки особенно подходят к блюдам из шпината или других овощей.

Гренки с яичной пастой

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 50 мл растительного масла или маргарина, соль по вкусу.

Для яичной пасты: 2 сваренных вкрутую яйца, 1 помидор, 50 г майонеза, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки (или укропа, пастернака, сельдерея, зеленого лука), сок ½ лимона, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить их в разогретом масле или маргарине.

Приготовить яичную пасту. Смешивать в блендере в течение 40 секунд измельченные яйца, майонез, нарезанный помидор, сок лимона и рубленую зелень петрушки (или пастернака, сельдерея, лука, укропа) Приготовленной яичной пастой намазать гренки.

Гренки с яйцами и овощами

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Нарезать хлеб ломтиками толщиной примерно 1 см и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета в разогретом масле. На каждый ломтик положить горкой измельченные яйца (одно оставить для украшения), смешанные с мелко нарезанной зеленью петрушки. Гренки выложить на тарелку и залить майонезом. Вокруг положить кружочки яиц, вареной свеклы, моркови и украсить веточками петрушки.

Чесночные гренки под майонезом

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 2 яйца, 100 г майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 100 г сыра, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета с обеих сторон. Гренки намазать растолченным с небольшим количеством соли чесноком. Сверху выложить дольку сваренного вкрутую яйца, покрыть майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Гренки с оливками и паприкой

250 г пшеничного хлеба, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г фаршированных оливок, 3 столовые ложки майонеза, 2 чайные лож-

ки столовой горчицы, сливочное масло, молотая паприка, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить с обеих сторон в разогретом масле. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать и перемешать с измельченными оливками, заправить майонезом и горчицей, посолить и поперчить по вкусу. Полученную смесь разделить на 4 части и выложить на обжаренные ломтики хлеба, посыпать паприкой. Поставить в разогретую духовку и запекать, пока гренки не зарумянятся, а салат полностью не прогреется.

Гренки с яйцами, шпротами, маслинами и перцем

200 г пшеничного хлеба, 1 банка шпрот, 4 сваренных вкрутую яйца, сливочное масло или маргарин для жарки.

Для соуса: 3 сладких перца, 2–3 консервированные маслины, 1 чайная ложка сока лимона, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столовой горчицы, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками и поджарить их до золотистого цвета с обеих сторон в разогретом масле или маргарине.

Приготовление соуса. Сладкий перец вымыть, очистить от сердцевины, семян и перегородок, очень мелко нарубить и потушить в разогретом масле (1 ст. ложка) с добавлением воды, соли и уксуса. Когда перец станет мягким, добавить маслины (без косточек), сок лимона, горчицу, оставшееся масло и измельченную зелень петрушки.

Приготовленным соусом намазать гренки, сбрызнуть соком лимона. Сверху положить по кружочку сваренных вкрутую яиц, кусочку шпрот и посыпать измельченным зеленым луком.

Гренки пикантные с сыром, томатной пастой и красным перцем

200 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, ½ стакана молока, ½ столовой ложки пшеничной муки, 50 г тертого сыра, зелень петрушки или томатная паста, красный молотый перец, соль по вкусу.

Яйцо смешать с мукой, молоком и солью, добавить тертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки или томатную пасту. Все тщательно перемешать. Хлеб нарезать небольшими ломтиками, смочить в приготовленной яичной массе и запечь в сильно разогретой духовке до золотистого цвета.

По желанию гренки можно посыпать красным молотым перцем. Эти гренки хорошо подходят к мясу, бульону и овощному пюре.

Гренки с сыром и перцем

200 г белого хлеба, 50–60 г сливочного масла или маргарина, 100 г сыра (желательно жирных сортов), красный молотый перец, соль по вкусу.

Батон нарезать ровными ломтиками, сбрызнуть их водой и слегка намазать маслом или маргарином. Положить на них тонкие полоски сыра. Посыпать красным перцем и запекать в разогретой духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Гренки с сыром и майонезом

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 2 столовые ложки майонеза, 100 г сыра, соль по вкусу.

Черствый хлеб нарезать небольшими ломтиками намазать их майонезом, сверху положить по ломтику сыра. Запекать в разогретой духовке, пока сыр не расплавится.

Гренки с тертым сыром и взбитым белком

200 г пшеничного хлеба, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, 2 яичных белка, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, смазать маслом или маргарином и посыпать тертым сыром.

Сверху выложить взбитые в густую пену белки и запечь в разогретой духовке до образования безе. Охладить, не вынимая из духовки.

Гренки с брынзой и молочным соусом

200 г пшеничного хлеба, 2 столовые ложки тертой брынзы, 40 г сливочного масла, соль.

Для молочного соуса: 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 стакан молока, сливочное масло, соль.

Нарезать хлеб ровными ломтиками толщиной 1 см и подсушить их в разогретой духовке до золотистого цвета. Потом намазать их сливочным маслом, посыпать тертой брынзой.

Приготовление соуса. Муку пассеровать с маслом, развести горячим молоком, посолить по вкусу и проварить на слабом огне до получения соуса средней густоты.

Гренки переложить на блюдо, залить приготовленным горячим соусом и сразу же подать на стол.

Гренки с сырно-ветчинной массой

300 г белого хлеба, вода, соль по вкусу

Для сырно ветчинной массы: 100 г плавленого сыра, 100 г нежирной ветчины, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла.

Плавленый сыр растереть с измельченной ветчиной и маслом или маргарином до получения однородной массы. Ломтики пшеничного хлеба сбрызнуть водой, намазать приготовленной массой и запекать в разогретой духовке 4–5 минут.

Гренки с плавленным сыром, жаренные в масле

200 г белого хлеба, 50 г плавленого сыра, 1 яйцо, 1 столовая ложка картофельного крахмала, 2 столовые ложки молока или коньяка, сливочное или растительное масло для жарки, красный молотый перец, соль по вкусу.

Измельченный плавленый сыр смешать с крахмалом, взбитым яйцом, молоком (или коньяком) и специями. Намазать приготовленной массой ломтики хлеба и обжарить их в большом количестве разогретого масла.

Гренки по-валлийски в пиве

200 г белого хлеба, 300 г сыра чеддер, 50 г сливочного масла, 100 мл любого светлого пива, 1 банка (примерно 300 г) пикулей или 2–3 соленых огурца, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка горчичного порошка, молотый кайенский перец, соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле и, постоянно помешивая, небольшими порциями постепенно ввести в него сыр. Затем, продолжая помешивать, влить тонкой струйкой пиво. Перемешать все до получения однородной массы, снять с огня, добавить в сырную массу яичные желтки и все тщательно растереть. Приготовленную массу заправить горчичным порошком, солью и кайенским перцем.

Нарезать хлеб ровными ломтиками толщиной 1 см, обжарить их в разогретом масле с обеих сторон до образования хрустящей корочки.

Намазать на горячие гренки сырную массу и запекать в слабо нагретой духовке до тех пор, пока сыр не приобретет золотисто-коричневый оттенок. Украсить гренки пикулями или кусочками измельченного соленого огурца и сразу подать на стол.

Гренки с творогом и вареньем или с зеленью

200 г пшеничного хлеба, 200 г творога, 1½–2 стакана молока, 40 г сливочного масла или маргарина, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа, сахар, варенье, мед по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, залить молоком и дать им полностью пропитаться. Оставшееся молоко перемешать с творогом и выложить творог на ломтики хлеба в сковороду. По краям сковороды положить несколько маленьких кусочков сливочного маргарина или масла. Закрыть все крышкой и обжаривать на среднем огне. Когда хлеб подрумянится, осторожно перевернуть его и жарить еще 2–3 минуты. Готовые гренки с творогом подавать в горячем виде на сковороде, посыпав зеленью или сахаром или намазав вареньем или медом.

Гренки с козьим сыром, жаренные в гриле

½ французского батона (багета), 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 200 г козьего сыра, 50 г зеленого салата, черный молотый перец, соль по вкусу.

Разогреть гриль. Багет нарезать по диагонали ломтиками толщиной 2 см, поджарить их с одной стороны. Затем перевернуть, натереть растолченным чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и положить сверху по кусочку козьего сыра. Поставить в разогретый гриль и готовить, пока сыр не расплавится.

Мягкие гренки с творогом и тмином

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 150 г нежирного творога, 1–2 столовые ложки молока или сметаны, сливочное масло или маргарин, семена тмина, соль по вкусу.

Творог растереть и смешать с молоком или сметаной. При желании можно добавить соль и тмин.

Хлеб (без корки) нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть водой и запекать до мягкости в разогретой духовке или на разогретой с маслом или маргарином сковороде, закрыв крышкой.

На горячие мягкие гренки намазать толстым слоем творожную массу.

Гренки «Лето»

200 г пшеничного хлеба, 1 плавленый сырок, 250 г моркови, 100 г зеленого лука, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, подсушить их до золотистого цвета на разогретой сухой сковороде. Теплые гренки намазать плавленым сыром. Морковь натереть, лук мелко нашинковать и обжарить вместе с морковью, посолить и разложить приготовленную массу на гренки.

Гренки с луком, чесноком или перцем

200 г хлеба, 60 мл растительного масла, 1 луковица или 2–3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками, поджарить с обеих сторон на растительном масле или маргарине, положить на них нарезанный кольцами и поджаренный в масле репчатый лук или растолченный чеснок и посыпать солью.

Гренки с яйцом, жареным луком и черным перцем

200 г ржаного или пшеничного хлеба, 1 яйцо, 2 столовые ложки молока, 1 небольшая луковица, растительное или сливочное масло для жарки, черный молотый перец, соль по вкусу

Хлеб (без корок) нарезать мелкими кубиками, поджарить на маргарине или сливочном масле. Яйцо размешать с молоком, посолить, поперчить по вкусу и этой массой залить поджаренный хлеб (гренки). Сверху посыпать измельченным и поджаренным луком.

Гренки с луком, сладким перцем, сыром и томатной пастой

200 г пшеничного хлеба, 2 луковицы, 2 сладких перца, сок лимона, ½ столовой ложки томатной пасты, 100 г сыра или брынзы, 40 мл растительного масла, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками. Лук и сладкий перец нарезать кольцами, слегка потушить с небольшим количеством воды в разогретом масле, добавить сок лимона, томатную пасту, сахар, соль и

перец по вкусу. На ломтики хлеба положить тушеные овощи, а на них — кусочки сыра или брынзы. Запекать гренки в разогретой духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Подавать на стол горячими.

Гренки с баклажанами, помидорами и зеленью

200 г пшеничного или ржаного хлеба $\frac{1}{2}$ большого баклажана, 2 помидора 50 мл растительного масла, 2–3 столовые ложки измельченной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, слегка их смочить в воде и поджарить до золотистого цвета в разогретом растительном масле. Баклажаны пропустить через мясорубку, добавить к ним мелко нарезанные помидоры и посолить. В пюре добавить растительное масло и тушить на медленном огне до готовности. Разложить пюре на гренки и посыпать зеленью.

Гренки с помидорами, сыром и зеленью

200 г белого хлеба, 3 небольших помидора, 100 г твердого сыра 40 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Батон нарезать мелкими квадратными кусочками, сбрызнуть маслом, накрыть тонкими кружочками помидоров. Посолить, посыпать тертым сыром и подрумянить в разогретой духовке. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Гренки с тушеной морковью, яйцами и сыром

200 г белого хлеба, 2 моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 чайные ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока или сливок, 3–4 столовые ложки тертого сыра, сливочное масло, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками и обжарить их в разогретом масле с обеих сторон. Нарезанную соломкой морковь потушить в масле и небольшом количестве воды до готовности, добавить муку, молоко и посолить по вкусу. Тушеную морковь положить на ломтики хлеба, на нее — кружочки сваренных вкрутую яиц. Посыпать тертым сыром и сразу же подать к столу.

Гренки, запеченные с капустой, кабачками и яблоками

200 г пшеничного или ржаного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 200 г свежей белокочанной капусты, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ кабачка, 1 кис-

ло-сладкое яблоко, 3 столовые ложки жидкой сметаны, 40 мл растительного или 40 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ровными толстыми ломтиками. Капусту, очищенные кабачки и морковь нашинковать и потушить с молоком и маслом до готовности. Тушеные овощи смешать с очищенным и нашинкованным яблоком, мелко нарезанной зеленью и яйцом, посолить, разложить на гренки и запечь в разогретой духовке. Перед подачей на стол гренки полить сметаной.

Гренки с капустой, тыквой и сыром

200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ небольшого кочана капусты, 100 г очищенной тыквы или кабачка, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 морковь, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 3 столовые ложки тертого сыра, 20-мл растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ровными толстыми ломтиками. Нашинковать цветную или белокочанную капусту, морковь, тыкву (или кабачки) и потушить их с молоком и маслом до готовности. Добавить мелко нашинкованное яблоко, зелень, яйцо, сахар, слегка посолить и хорошо перемешать. Положить овощи на толстые ломтики хлеба, сверху посыпать тертым сыром. Запечь гренки в разогретой духовке.

Гренки с брокколи, сыром и сливками

200 г хлеба, 600 г свежей или замороженной брокколи, 4 яйца, 100 мл сливок, 200 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Брокколи тщательно вымыть, разделить на небольшие соцветия, очистить от-кожуры конец кочерыжки и нарезать ее маленькими кубиками. Обжарить в разогретом растительном масле, затем влить туда $\frac{3}{4}$ стакана воды, накрыть сковороду крышкой и тушить все приблизительно 4–5 минут, пока капуста не станет мягкой.

Хлеб нарезать ровными ломтиками, намазать сливочным маслом и выложить на противень, смазанный маслом.

Яйца взбить со сливками в пышную пену, добавить натертый на крупной терке сыр, посолить и поперчить по вкусу.

Брокколи вынуть из отвара, обсушить, выложить на хлеб и залить яично-сырной смесью. Запекать в разогретой духовке, пока сыр не расплавится.

Гренки с сардельками, яблоками и квашеной капустой

600 г пшеничного хлеба, 400 г сарделек, 200 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 средняя луковица, семена тмина, 1 стручок сладкого перца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка яблочного сока, 50 г сливочного масла, соль.

Хлеб нарезать ровными ломтиками и поджарить в разогретом масле. Яблоки лук и перец очистить, вымыть, обсушить, мелко нарезать и слегка потушить в масле (можно с небольшим количеством воды). Добавить отжатую от рассола квашеную капусту, влить яблочный сок, посыпать тмином. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне примерно 15 минут.

Отдельно обжарить нарезанные кружочками сардельки. На ломтики хлеба положить тушеные овощи, сверху — кружочки сарделек.

Масонские гренки

1 черствый батон 1 небольшой кабачок, 1 яйцо, 0,5 л молока, 100 г пшеничной муки, 2 зубчика чеснока, 2 небольших помидора 50 г сыра, 100 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Кабачок очистить и нарезать небольшими ломтиками. Взбить яйцо, посолить и размешать с молоком. Смочить в приготовленном кляре ломтики кабачка, обвалить в муке и обжарить в масле.

Батон нарезать небольшими ломтиками и обжарить с обеих сторон в масле. На приготовленные гренки уложить ломтики кабачка, посыпать мелко нарезанным чесноком. Украсить веточками укропа и петрушки, кружочками помидоров, посыпать натертым на крупной терке сыром.

Гренки с фасолью и маслинами

200–250 г пшеничного хлеба, ½ стакана молока или сливок, 1 яйцо, ½ стакана сухой фасоли, 1 крупная луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 50 мл растительного масла, 40 г маргарина, ½ чайной ложки красного молотого перца, 15–20 консервированных маслин, черный молотый перец, соль по вкусу.

Фасоль промыть, залить холодной водой и оставить на сутки. Затем отварить в той же воде до готовности.

Очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук пассеровать в сильно разогретом масле, добавить томатную пасту, красный молотый перец по вкусу и вареную фасоль. Посолить, влить не-

много горячей воды и варить на слабом огне до тех пор, пока вся жидкость не выпарится

Хлеб нарезать небольшими квадратиками, смочить в молоке или сливках, взбитом яйце и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Готовую массу из фасоли выложить на блюдо горкой и посыпать черным молотым перцем. Вокруг разложить гренки, а между ними — маслины без косточек.

Гренки с пюре из крапивы и соком лимона

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 500 г листьев свежей крапивы, $\frac{1}{4}$ стакана молока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 яичный желток, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками и поджарить до золотисто-коричневого цвета в разогретом сливочном масле. Листья крапивы вымыть холодной водой, обдать кипятком, обсушить, мелко нарезать или протереть через сито.

Приготовление соуса Яичный желток тщательно растереть с растительным маслом, молоком и соком лимона

Смешать пюре из крапивы с приготовленным соусом, посолить по вкусу. Подать пюре на блюде, разложив вокруг поджаренные гренки.

Гренки с пюре из свеклы

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 200 г свеклы, 50 мл растительного масла, сливочное масло, уксус, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ровными ломтиками и поджарить с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета в разогретом сливочном масле. Свеклу отварить в кожуре до готовности, охладить, очистить, пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке. Заправить растительным маслом, уксусом, лимонной кислотой, солью, по желанию добавить тертый чеснок и лук либо сахар.

Выложить приготовленное пюре горкой на блюдо, а вокруг разложить поджаренные гренки.

Гренки с пюре из шпината

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 200 г свежего шпината, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 40 мл растительного

масла, 1 небольшая вареная морковь, редис, помидоры, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками и поджарить в разогретом сливочном масле с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

Шпинат ополоснуть, обсушить, мелко нарезать, залить небольшим количеством кипятка и довести до кипения. Снять с огня, помешивая, добавить яйцо, муку и растительное масло. Все тщательно перемешать, посолить и еще раз довести до кипения. Затем снять с огня, выложить горкой на блюдо, украсить отварной морковью, редисом и помидорами. Подавать с обжаренными гренками.

Гренки с солеными грибами и кинзой

200 г хлеба, 100 г соленых грибов, ½ головки репчатого лука, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, кинзы или укропа, зеленый лук по вкусу.

Ломтики ржаного или пшеничного хлеба сбрызнуть водой и поджарить в разогретом растительном масле с обеих сторон. Соленые грибы мелко порубить, добавить мелко нарезанный репчатый лук, заправить растительным маслом и выложить приготовленную смесь на гренки. Украсить свежей или сушеной зеленью или зеленым луком.

Гренки с шампиньонами и сыром

200 г пшеничного хлеба, 200 г свежих шампиньонов, 1 столовая ложка пшеничной муки, 200 г любого сыра, 2 яичных желтка, зелень петрушки сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, подсушить и нарезать небольшими ломтиками. Выложить на сковороду с разогретым маслом и тушить под крышкой до готовности. Добавить соль и перец по вкусу, посыпать мукой, перемешать, снять с огня и растереть с яичными желтками.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками, смазать их маслом. Сверху положить грибы и накрыть их тонким ломтиком сыра. Запекать в разогретой духовке, пока сыр не начнет плавиться. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гренки с грибным соусом

200 г пшеничного хлеба, 40 мл растительного или сливочного масла.

Для грибного соуса: 300 г свежих грибов, 40 г сливочного или растительного масла, 2 яичных желтка или 2 столовые ложки сметаны, 1 головка репчатого лука, черный молотый перец, соль.

Нарезать хлеб ломтиками толщиной 1 см. Слегка смочить их в воде и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом сливочном или растительном масле.

Приготовление соуса. Очистить грибы, промыть, нарезать небольшими ломтиками, посолить и тушить в разогретом масле с небольшим количеством воды до готовности. Положить масло, потом, постоянно помешивая, сметану или сырые яичные желтки и лук. Варить, продолжая помешивать, на слабом огне до тех пор, пока смесь не загустеет. Готовый соус снять с огня и залить им поджаренные гренки. Подавать в горячем виде.

Гренки с отварным мясом, сыром и томатной пастой

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 100 г отварной говядины или телятины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка сметаны, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка белых панировочных сухарей, зелень петрушки, томатная паста, тертый сыр или соль по вкусу.

Хлеб нарезать ровными ломтиками и поджарить до золотисто-коричневого цвета в разогретом сливочном масле.

Отварное мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить панировочные сухари и потушить все в разогретом масле. Добавить туда яйцо, сметану, соль по вкусу и все тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем намазать обжаренные гренки, посыпать тертым сыром, переложить их на противень и поставить на 8–10 минут в горячую духовку. Подавать горячими. Готовые гренки можно украсить веточками петрушки.

Гренки с картофельно-мясным фаршем и огурцами

200 г ржаного или пшеничного хлеба, 100 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 100 г отварного картофеля, 50 мл растительного масла, зелень петрушки или укропа, соленые или свежие огурцы, соль по вкусу.

Фарш из отварного мяса и мелко нарезанный репчатый лук слегка обжарить в разогретом растительном масле и смешать с размятым в пюре картофелем. Хлеб нарезать ровными ломтиками, сбрызнуть

водой и выложить на каждый ломтик приготовленный фарш. Запечь гренки в разогретой духовке. При подаче на стол украсить зеленью и ломтиками соленого или свежего огурца.

Гренки с котлетами и сладким перцем

400 г пшеничного хлеба, 4 готовые мясные котлеты, 2 небольших сладких перца, зелень петрушки, кетчуп, сливочное масло, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ровными ломтиками и смазать их сливочным маслом. На каждый ломтик хлеба положить половину котлеты, полить кетчупом. Перец нарезать полосками и украсить ими гренки. Поместить их в разогретую духовку и запекать 5–8 минут.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гренки с печенью, помидорами и луком

200 г пшеничного хлеба, 200 г говяжьей печени, 3 головки репчатого лука, 80 мл растительного масла, свежие помидоры, лимон, зелень петрушки, соль по вкусу.

Нарезать небольшими ломтиками вымытую и очищенную от пленок печень. Смешать ее с нарезанным кольцами репчатым луком, обжарить со всех сторон в разогретом масле, затем посолить. Хлеб нарезать ровными ломтиками, сбрызнуть их водой и поджарить с обеих сторон в разогретом масле до образования золотистой корочки.

Выложить готовые гренки на блюдо, на каждый гренек положить по ломтику печени, а на нее — поджаренный репчатый лук. Украсить тонкими дольками помидоров и лимона, а также веточками петрушки.

Гренки с печенью и яблоками

200 г пшеничного хлеба, 2 небольшие головки репчатого лука, 300 г печени (лучше куриной), 1 небольшое кисло-сладкое яблоко, 1 столовая ложка пшеничной муки, сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук нарезать кружочками, обжарить до золотистого цвета. Печень нарезать полосками, обвалить в муке и обжарить. На смазанные маслом ломтики хлеба положить печень, на нее — лук, а сверху — по ломтику яблока. Запекать в духовке 10 минут.

Гренки с колбасой, помидорами и огурцами

200 г пшеничного хлеба, 100 г вареной (докторской) колбасы или 2–3 сосиски, 2 помидора, 1 соленый огурец, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками, намазать их тонким слоем масла. Сверху положить по ломтику колбасы или по кусочку жареной сосиски, дольки помидоров и соленого огурца. Запекать 5–8 минут в разогретой духовке.

Гренки с почками и мясным соусом

300 г пшеничного хлеба, 200–250 г говяжьих почек или печени, 40–50 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Для соуса. 3 головки репчатого лука, 1 стакан мясного бульона, 1 чайная ложка пшеничной муки, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Предварительно вымоченные в воде (3–4 часа) почки нарезать ломтиками обжарить (без соли) в разогретом масле и закрыть крышкой, чтобы они не затвердели.

Приготовление соуса. В мясной бульон добавить муку, соль, мелко нарезанный и обжаренный до золотистого цвета лук и растительное масло. Соус прокипятить в течение 5 минут затем снять с огня.

Хлеб нарезать небольшими кусочками, выложить их на смазанный маслом противень, поверх каждого кусочка положить ломтик почек, залить соусом и поставить на 5 минут в горячую духовку.

Гренки с паштетом из печени или шпрот и зеленью

200 г пшеничного хлеба, 100 г готового паштета из печени или шпрот, 30 г сливочного масла (или маргарина), зелень петрушки, тертый сыр по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, намазать их тонким слоем сливочного масла или маргарина, сверху нанести слой паштета из печени или шпрот посыпать тертым сыром и запечь подготовленные гренки в духовке. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гренки с сосисками, сыром и помидорами

200 г белого хлеба, 4 подкопченные сосиски, 200 г любого сыра, 2 помидора, сливочное масло, веточки свежего укропа, соль.

Сосиски разрезать вдоль, затем пополам и обжарить в разогретом масле. Хлеб нарезать небольшими ломтиками, намазать тонким слоем масла.

Положить на каждый ломтик хлеба по кусочку сосиски и два ломтика помидора. Накрыть каждый гренек небольшим кусочком сыра и запекать в разогретой духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Перед подачей на стол украсить укропом.

Гренки с ветчиной

200–250 г пшеничного хлеба, 100 г нежирной ветчины, ½ стакана молока или воды, 1 яйцо, 40 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть их в яйца, взбитые с молоком и солью. Положить на каждый ломтик хлеба по кусочку ветчины и поджарить в сковороде с разогретым маслом или маргарином либо запекать 5–7 минут в разогретой духовке.

Гренки с колбасой, луком и помидорами

300 г пшеничного хлеба, 100 г вареной колбасы, 2 помидора, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного или растительного масла, 50 г мелко нарезанной зелени петрушки или сельдерея, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками и обжарить в разогретом масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Сложить приготовленные гренки в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в теплое место. Лук мелко нарезать и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Колбасу нарезать ломтиками и также слегка обжарить. На каждую гренку положить ломтик обжаренной колбасы, посыпать луком. Украсить кусочками помидоров и мелко нарезанной зеленью. Подавать горячими.

Гренки со шпиком (ветчиной), хреном, помидорами и редисом

200 г пшеничного хлеба, 150 г жирной ветчины или 100 г шпика, помидоры, огурцы, редис, столовый хрен, зелень петрушки, сельдерея или укропа по вкусу.

С ветчины срезать жир и поджарить на нем или на шпике хлеб, нарезанный небольшими ломтиками. На готовые гренки положить

измельченную ветчину или поджаренный шпик, украсить дольками помидоров или огурцов и хреном или зелёнью.

Гренки с ветчиной, сыром и столовой горчицей

200 г пшеничного хлеба, 100 г нежирной ветчины, 100 г сыра, столовая горчица или томатная паста, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками; сбрызнуть водой, слегка смазать горчицей или томатной пастой и положить по кусочку ветчины. Сверху накрыть бутерброды ломтиками сыра. Запекать в духовке до тех пор пока сыр не расплавится и не появится поджаристая корочка.

Подавать гренки горячими

Гренки, запеченные с ветчиной и яйцом

300 г пшеничного хлеба, 100 г нежирной ветчины, $\frac{1}{3}$ стакана молока 1 яйцо, 1–2 столовые ложки тертого сыра, 2 чайные ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками и слегка размочить в молоке.

Вареную ветчину очень мелко порубить и хорошо перемешать с яйцом. Приготовленной массой густо намазать подготовленные ломтики хлеба, потом посыпать их тертым сыром.

Выложить на противень, смазанный растительным маслом, и подрумянить в горячей духовке.

Такие гренки можно подавать как горячую закуску или в качестве гарнира к бульонам и супам.

Гренки с ветчиной, солеными огурцами и майонезом

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 100 г ветчины (можно грудинки) 2 небольших соленых огурца, 100 г майонеза, сливочное масло, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками и обжарить с обеих сторон в разогретом масле. Мелко нарубить ветчину (грудинку) и очищенные от кожицы соленые огурцы. Хорошо перемешать и нанести на поджаренные гренки. Положить их на противень, залить майонезом и поставить в горячую духовку на 10–15 минут.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью

Гренки с копченой грудинкой и помидорами

200 г пшеничного хлеба, 100 г копченой грудинки 3 помидора, зелень петрушки, сельдерея или укропа, соль по вкусу.

Копченую грудинку нарезать ломтиками, положить на хорошо разогретую сковороду, обжарить и снять со сковороды. Оставшийся от жарки жир разогреть и обжарить в нем сначала ломтики хлеба, а затем нарезанные кружочками помидоры. На каждую гренку положить по ломтику грудинки и по кружочку жареного помидора, полить соусом, оставшимся от обжаривания помидоров, и посыпать свежей зеленью. Подавать гренки горячими.

САЛАТЫ

Салат летний с креветками, крабами и маслинами

1 яйцо хлеб белый (без корок), 20 мл молока, 120 г помидоров, зелень, 10 г маслин, 20 г свежих огурцов, 20 г молодой моркови, 20 г редиса, 20 г креветок, 20 г крабов, 20 г ветчины майонез, 50 г килек, 40 г зеленого перца, 20 г зеленого салата, соль, перец, заправка салатная.

У крупных помидоров срезать верхнюю часть и ложкой вынуть мякоть Яйца сварить вкрутую, разрезать поперек на половинки и вынуть желтки Из желтков, замоченного в молоке хлеба, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа и мякоти маслин приготовить фарш и заполнить им белки.

Мелко нарезать овощи (огурцы, морковь, редис) ветчину, креветки и крабы, заправить майонезом, все тщательно перемешать и нафаршировать этой смесью помидоры. Сверху уложить нафаршированные половинки яиц.

Листья зеленого салата и сладкий зеленый перец нарезать соломкой и на слой этой зеленой массы поместить помидоры. Сверху на яйца положить крест накрест кильки, очищенные от голов и костей. Отдельно подать салатную заправку.

Салат из грибов, зеленого салата, сыра и анчоусов

100 г грибов, 100 г салата, 100 г хлеба 10 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 25 мл прованского масла, 15 мл лимонного сока, 50 г сыра, 30 г анчоусов, соль перец.

Листья свежего салата очистить промыть в холодной воде. Завернуть в сухую салфетку, убрать в холодильник. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут, затем добавить мелко рубленый чеснок и перемешать. Выложить крутоны на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.

Яйца опустить в кипяток на 10 секунд и вынуть. Грибы отварить в течение 5–6 минут при средней мощности. Подготовленный салат нарезать и положить в салатницу заправить солью, перцем прованским маслом и перемешать. Разбить яйца на салат, добавить лимонный сок, хорошо перемешать, посыпать тертым сыром, затем мелко нарезать анчоусы, добавить грибы, сверху уложить крутоны.

Салат из бананов, ветчины и шампиньонов

50 г изюма 2 банана, 100 г шампиньонов, 50 г кокосовой стружки 30 г ветчины, 3 столовые ложки сливок, цедра половины лимона, салат, белый хлеб соль

Изюм хорошо промыть. Бананы нарезать ломтиками и смешать с кокосовыми орехами, натертыми на крупной терке, мелко нарезанной ветчиной и изюмом, добавить сливки, соль тертую цедру лимона. Грибы отварить в течение 5–6 минут при средней мощности. Все перемешать выдержать 30 минут, украсить листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба.

Салат из кальмаров с картофелем и зеленым горошком

2 кальмара, 5 картофелин, 100 г хлеба, 2 соленых огурца, 60 г зеленого горошка, 150 г майонеза, зелень укропа или петрушки, перец соль.

Филе кальмаров положить в кипящую воду, добавить зелень и варить не более 3 минут, остудить, очистить от кожи и нарезать ломтиками. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Перемешать с нарезанными отварным картофелем и огурцами, посолить, поперчить. Добавить зеленый горошек и майонез. Посыпать зеленью.

Салат из кальмаров с рисом и томатным соком

2–3 кальмара, 100 г хлеба 3 головки репчатого лука, 4 столовые ложки риса, 3 вареных яйца 50 г зеленого салата 100 г майонеза томатный сок, зелень укропа, перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде, промыть и охладить. Кальмаров варить в течение 3 минут, охладить, очистить от кожи и нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами, ошпарить и охладить. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Яйца нарезать полукольцами, листья салата — кусочками, зелень укропа порубить. Все перемешать, добавить соль, перец, заправить майонезом и томатным соком. Посыпать зеленью.

Салат из кальмаров с яблоками и зеленым горошком

700 г кальмаров, 100 г хлеба, 2 яблока, 2 яйца, 2–3 столовые ложки зеленого горошка, ½ банки майонеза.

Кальмаров отварить (3 минуты), очистить и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками. Сваренные вкрутую яйца порубить. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Все компоненты смешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Уложить горкой в салатницу, украсить кусочками кальмаров и яблок.

Салат из кальмаров, моркови и яблок

500 г кальмаров, 2–3 картофелины, 1–2 моркови, 2–3 яблока, 100 г хлеба, 4 столовые ложки зеленого горошка, ½ банки майонеза, соль, перец по вкусу.

Кальмаров и яблоки приготовить как в предыдущих рецептах. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Отваренный картофель и морковь нарезать кубиками. Смешать все компоненты, добавить зеленый горошек и заправить майонезом, посолить, поперчить по вкусу.

Салат из креветок, яиц и зеленого горошка

400 г креветок, 4 картофелины, 100 г хлеба, 3 яйца, 150 г зеленого горошка, ⅓ банки майонеза, лимонный сок и соль.

Креветки отварить, очистить от панциря, сбрызнуть лимонным соком. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Ва-

ренный картофель и сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками, добавить к ним зеленый горошек и подготовленные креветки (оставить немного для украшения), заправить майонезом, посолить и осторожно перемешать. Выложить в салатницу, украсить зеленым горошком, кусочками яйца и креветками.

Такой салат можно готовить из консервированных креветок.

Салат с печенью и картофелем

4 картофелины, 6 птичьих печенок, 1 головка репчатого лука, 100 г хлеба, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Отварной картофель и жареную печень нарезать, добавить рубленый лук, посолить, заправить растительным маслом, все перемешать.

Салат из дичи, огурцов и картофеля

Мясо 1 куропатки, рябчика или $\frac{1}{2}$ тетерева, 2 огурца, 2 картофелины, 100 г хлеба, 60 г зеленого салата, 3–4 яйца, 200 г майонеза, соль.

Филе птицы, очищенный вареный картофель, свежие или соленые огурцы, яблоки, вареные яйца нарезать тонкими ломтиками, зеленый салат нашинковать. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Подготовленные продукты выложить на блюдо, а за 10–15 минут до подачи на стол слегка посолить, добавить майонез, положить в салатницу и украсить листьями салата, дольками яблок, кусочками дичи, ломтиками вареного яйца, огурца, маслинами без косточек.

Из такого же набора продуктов можно приготовить салат мясной. Вместо дичи и птицы используют вареную или жареную нежирную баранину, телятину, говядину, свинину или мясо кролика.

Салат из дичи с овощами

Мясо 1 рябчика или куропатки, 4–5 картофелин, 2 свежих или соленых огурца, 100 г хлеба, 100 г салата, 2 яйца, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, $\frac{1}{2}$ столовой ложки соуса «Южный», 1 столовая ложка уксуса или лимонного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарной пудры.

Филе вареного (или жареного) рябчика или куропатки, картофель, огурцы (или корнишоны), сваренные вкрутую яйца и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 2–3 части каждый. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут.

Сложить все это в миску, посолить и смешать с майонезом, добавить соль, уксус (или лимонный сок) и ½ чайной ложки сахарной пудры. Заправленный салат уложить в салатницу, украсить листьями зеленого салата и дольками сваренных вкрутую яиц, а также ломтиками помидоров и свежих огурцов.

Салат из курицы и грибов

500 г вареной курятины 100 г хлеба 150 г сухих грибов 2 яйца,
200 г маионеза, зелень соль

Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Мясо нарезать лапшой, добавить отваренные грибы круто сваренные и нарезанные яйца, соль. Заправить майонезом, украсить маринованными фруктами и зеленью.

Салат из ветчины с макаронами и цветной капустой

200 г ветчины 200 г макарон, 100 г хлеба, 1 кочан цветной капусты 2 корня сельдерея, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки маионеза 1 чайная ложка горчицы, соль.

Отварные морковь и сельдереи нарезать соломкой капусту разделить на кочешки и отварить в подсоленной воде. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. К подготовленным овощам и отваренным макаронам добавить нарезанную ветчину хлеб, посолить и заправить растительным маслом, уксусом, майонезом и горчицей.

Салат из языка, моркови и сельдерея

300 г языка (телячьего или говяжьего), 2–3 моркови 100 г хлеба, 3–4 картофелины 1–2 соленых огурца 1 яйцо 1 корень сельдерея 3 столовые ложки уксуса 4 столовые ложки растительного масла зелень петрушки.

Язык отварить в подсоленной воде вместе с овощами. Вынуть из бульона, тщательно очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Отваренные овощи нарезать кубиками, добавить к ним нарезанные кубиками соленые огурцы.

Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут. Смешать овощи с языком, полить уксусом и растительным маслом. Снова все слегка перемешать и выложить в салатницу. Посыпать зеленью петрушки, украсить рублеными яйцами и кусочками соленого огурца. В салат можно добавить четверть стакана вареной фасоли, а вместо уксуса и растительного масла залить майонезом.

Салат из жареного мяса, картофеля, сельди и соленых огурцов

250 г жареного или вареного мяса, 100 г хлеба, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 вареных яйца, 1 крупное яблоко, 1 вымоченная сельдь, 1 вареная свекла.

Соус для салата: 150 г сметаны, 1 столовая ложка хрена, 2 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка горчицы, зелень укропа.

Вареный картофель нарезать кубиками. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2–3 минут.

Яблоко очистить и вынуть сердцевину. Яблоко, хлеб, огурцы, мясо, сельдь нарезать полосками, смешать с картофелем. Из сметаны, уксуса, хрена, горчицы, зелени приготовить соус и залить им салат. Украсить помидорами, огурцами и яйцами.

ОКРОШКИ

Окрошка классическая

Хлебный квас — 1,5 л, вареное мясо — 300 г, огурцы — 3 шт, картофель — 4 шт, яйца — 4 шт, пучок зеленого лука, сметана — ½ стакана, соль, сахар, горчица, мелкорубленая зелень укропа и петрушки — 1 столовая ложка.

Сухой хлебный квас растереть, положить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой и поставить на 2–3 часа в теплое место, накрыв тканью. Настой процедить, добавить разведенные хлебные дрожжи и опять поместить в теплое место для брожения. Как

только настой забродит, процедить его через марлю. Готовый квас поставить в холодильник.

Отваренное мясо, очищенные от кожицы свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца и очищенный отваренный в мундире картофель нарезать мелкими кубиками.

Мелко нарезанный зеленый лук растереть с небольшим количеством соли (до тех пор, пока не появится сок), залить сметаной, добавить нарезанные яйца, горчицу, сахар, соль, хорошенько перемешать и развести квасом. В полученную смесь положить приготовленные мясо и огурцы (по желанию можно добавить нарезанный редис). Все размешать, добавить мелко рубленую зелень.

Окрошка мясная на кефире

Кефир — 700 мл, кипяченая вода — 700 мл, мясные продукты — 350 г, свежие огурцы — 4 шт., зеленый лук, сметана — 1 столовая ложка, яйца — 2 шт., сахар — 1 столовая ложка, горчица — 1 чайная ложка.

Вареные мясные продукты, белки яиц нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать и перетереть с солью. Огурцы и картофель нарезать кубиками. Горчицу растереть с солью и яичным желтком и размешать в кефире. Продукты смешать, залить кефиром, разведенным кипяченой водой, и поставить в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей в окрошку положить сметану и посыпать зеленью. Можно добавить картофель.

Окрошка с пивом

Огурец — 2 шт., редис — 2 шт., лук зеленый — 150 г, вареное мясо или колбаса — 400 г, яйцо — 2 шт., картофель — 2 шт., пиво — 1 л.

Все продукты порезать кубиками и залить пивом. По вкусу добавить соль и майонез.

Окрошка с колбасой, сосисками и зеленым горошком

Квас — 1 л, вареная колбаса — 200 г, сосиски — 50 г, зеленый горошек — 100 г, огурцы — 150 г, картофель (отварной) — 200 г, яйцо (круглое) — 4 шт., лук зеленый — 50 г, укроп, соль, сметана — по вкусу

Колбасу, сосиски, картофель и огурцы порезать кубиками, яйца, лук и укроп мелко порубить. Добавить зеленый горошек, все переме-

пать. Посолить по вкусу. Залить квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Окрошка мясная с ананасом

Квас — 1,5 л, говядина — 400 г, зеленый лук — 150 г, ананас — 150 г (консервированный или свежий), огурцы — 300 г, сметана — 200 г, яйцо — 2½ шт., сахар — 25 г, горчица — 10 г, зелень — 25 г, соль — по вкусу.

Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой (1,5–2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. Ананас нарезать мелкими кусочками.

В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль (по вкусу), хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом. Если окрошку приготавлиют в большом количестве, то нужно соединить все подготовленные продукты со сметаной, добавить немного квасу и хранить на льду. При подаче в тарелку положить порцию продуктов со сметаной, налить квас и посыпать укропом.

Окрошка мясная с телятиной и языком

Квас — 2 л, говядина, телятина (язык в вареном виде) — 250 г, огурцы — 2–3 шт., зеленый лук — 150 г, яйцо (вареное) — 2–3 шт., сметана — ¼ стакана, соль, сахар, горчица — по вкусу, петрушка (зелень), укроп — по вкусу.

Вареное мясо и огурцы нарезать кубиками. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью до появления сока. Белки сваренных вкрутую яиц мелко изрубить, а желтки растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей. Смешать заправленную сметану с белками и луком, развести квасом, затем положить мясо и огурцы. Тщательно размешать, перед подачей к столу положить в каждую тарелку кусочки пищевого льда. Посыпать окрошку мелко рубленой зеленью петрушки и укропом.

Окрошка мясная сборная с красной икрой

Хлебный квас — 1 л, мясные продукты — 250 г, огурцы — 150 г, зеленый лук — 75 г, укроп — 30 г, яйцо — 1 шт., сметана — 100 г,

красная икра — 10 г, сахар — 10–20 г, горчица (готовая) — 5–8 г, соль — по вкусу.

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

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

Окрошка мясная сборная с копченым сыром

Хлебный квас — 0,5 л, вареное мясо — 250 г, огурцы — 2 шт, копченый сыр — 70 г, яйцо (вкрутую) — 3 шт, горчица — 1 чайная ложка, сметана — 1 стакан, сахар, соль — по вкусу, зеленый лук, укроп — по вкусу.

Мясо (или колбасу) нарезать кубиками, огурцы, яичный белок, зеленый лук и укроп — мелкими кусочками. Копченый сыр натереть на терке, развести небольшим количеством горячей воды до растворения, добавить в квас. Желтки протереть через сито, смешать с горчицей, сметаной, солью, сахаром, разбавить хлебным квасом и соединить с мясом, яичным белком и зеленью.

Окрошка мясная с картофелем и красной капустой

Хлебный квас — 1 л, вареная говядина, постная свинина или баранина, ветчина, колбаса — 100 г, огурцы — 100–150 г, картофель (вареный) — 2–3 шт, красная капуста — 50 г, зеленый лук (рубленный) — 3–4 столовые ложки, яйцо (вкрутую) — 1 шт, сметана — 2–3 столовые ложки, горчица — 1 чайная ложка, сахар, соль — по вкусу, укроп (рубленный) — по вкусу.

Огурцы, красную капусту и вареный картофель нарезать соломкой или кубиками. Зеленый лук посыпать солью и разминать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок. Яичный белок из-

рубить. Яичный желток растереть на дне миски с горчицей, посолить, добавить сметану и квас, хорошо размешать. Затем положить подготовленные овощи, рубленый белок, нарезанное кусочками мясо. Добавить соль, сахар и рубленый укроп.

Поставить на холод на 15–20 минут.

Окрошка мясная с квашеной капустой

Хлебный квас — 1 л, постное мясо (вареное) — 100 г, квашеная капуста — 150 г, зеленый лук (рубленый) — 4 столовые ложки, огурец — 1 шт, картофель (вареный) — 3 шт, сметана — 3 столовые ложки, яйцо (вкрутую) — 2 шт, горчица — 1 чайная ложка, сахар, соль — по вкусу, укроп (рубленый) — 2 столовые ложки.

Мясо (ветчину, колбасу), картофель и огурец нарезать маленькими кубиками, капусту измельчить, зеленый лук растереть с солью. Желтки смешать с горчицей, солью, сахаром, сметаной и квасом. Подготовленные продукты положить в квас. Окрошку окончательно посолить и подержать некоторое время на холоде.

Квас можно заменить простоквашей.

Окрошка с копчеными сосисками

Редис — 1 пучок, картофель — 6 шт, яйцо — 2 шт, огурцы свежие — 4–5 шт средних размеров, копченые сосиски — 3–4 шт, укроп, зеленый лук, квас (лучше бочковой или собственного приготовления).

Отварить картофель и яйца, остудить. Мелким полукругом порезать редис, огурцы, сосиски, измельчить яйца. Картофель размять вилкой (но не в пюре), лук растереть с солью. Все перемешать, добавить укроп, посолить. Квас добавить уже в тарелку.

Окрошка мясная на огуречном рассоле

Мясо — 200 г, брюква и картофель — по 1 шт., луковичка — 1 шт., зеленый горошек — $\frac{3}{4}$ стакана, свежий огурец — 1½ шт, соленый огурец — 1 шт, яйцо — 2 шт., петрушка — 1 столовая ложка, сельдерей — 1 столовая ложка, укроп — 1 столовая ложка, горчица — 1 столовая ложка, зелень эстрагона — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, черный молотый перец — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, квас — 1,25 л, огуречный рассол — $\frac{3}{4}$ стакана.

Все продукты мелко нарезать, перемешать, залить квасом и огуречным рассолом.

Окрошка с пивом и мясом креветок

Огурец — 1 шт., редис — 1 шт., лук зеленый — 150 г, мясо креветок — 40 г, вареное мясо или колбаса — 200 г, яйцо — 1 шт., картофель — 1 шт., пиво — 0,5 л, майонез, соль.

Огурец и редис мелко порезать. Мясо или колбасу, а также мясо креветок порезать кубиками и залить пивом. По вкусу добавить соль и майонез.

Окрошка мясная с печеночным паштетом

Хлебный квас — 1 л, говядина, окорок, язык — по 100 г, огурцы — 200 г, лук зеленый — 10–12 шт, яйцо — 2 шт., сметана — 100 г, печеночный паштет — 50 г, соль, сахар, горчица — по вкусу, укроп.

Яйца сварить вкрутую и охладить. Желтки растереть с солью, сахаром, сметаной, горчицей и развести холодным хлебным квасом. Отварную говядину, окорок, язык и свежие очищенные огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавлением соли. Белки порубить.

В кастрюлю с квасом положить подготовленные продукты и паштет. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Окрошка с дольками лимона и апельсина

Светлое пиво — 2 стакана, изюм (мелкий, без косточек) — 3 столовые ложки, черный хлеб — 2 кусочка, сахар — 1 столовая ложка, лимон (дольки) — 2–3 шт, апельсин — 1 шт, корица — по вкусу.

Залить изюм пивом и дать постоять несколько часов. Затем добавить в него корицу, сахар, нарезанные кубиками лимон и апельсин. Черный хлеб подсушить в духовке или тостере и натереть на терке, всыпать в пивную смесь. Миску с окрошкой охладить в холодильнике. Едят пивную окрошку, как и любую другую, холодной.

Окрошка с овощами и персиками

Хлебный квас — 1,5 л, картофель — 400–500 г, зеленый лук — 150 г, огурцы — 4 шт., персики — 1–2 шт., яйцо — 2–3 шт., сметана — 4–5 столовых ложек, горчица — 1–2 чайные ложки, соль, сахар, зелень — по вкусу.

Сваренный очищенный картофель, свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук нашинковать. Часть вареных яичных

желтков растереть с солью, столовой горчицей, $\frac{1}{4}$ нормы сметаны, сахаром до получения однородной массы и соединить с охлажденным хлебным квасом.

Четверть нормы зеленого лука растереть с солью до образования жидкой массы и также соединить с квасом.

В тарелки положить подготовленные нарезанные овощи, персики, добавить нарезанные яйца, залить охлажденным квасом, добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

В овощную окрошку можно добавить красный или белый редис, листья зеленого салата, соответственно уменьшив закладку других овощей.

Окрошка с овощами и лимоном

Картофель — 300 г, морковь — 60 г, репа — 30 г, редис — 50 г, лимон — 1 шт., зеленый лук — 70 г, огурцы — 160 г, сметана — 90 г, яйцо (вкрутую) — 3 шт., укроп, соль, сахар, квас.

Почистить картофель, отварить его и порезать на кубики. Нарезать на кубики морковь, репу и потушить в сковороде с небольшим количеством воды до готовности. Порезать редис и огурцы на кубики. Сложить все овощи в миску, посолить и перемешать. Заправить квасом. Можно добавить сахар на ваш вкус.

Подавать с рубленой зеленью, дольками лимона и сметаной.

Окрошка сборная мясная с салом

Квас хлебный — 300 мл, говядина — 40 г, телятина — 30 г, ветчина вареная (окорок) — 30 г, лук зеленый, огурцы — 2 шт., сало — 50 г, сметана — 4 столовые ложки, яйцо — 1 шт., сахар, горчица готовая, зелень.

Приготовить и подать эту окрошку так же, как и в рецепте «Окрошка мясная». Телятину предварительно поджарить или сварить. Сало мелко порезать. Набор мясных продуктов в пределах нормы можно изменять, например, включить в набор свежий вареный или соленый язык, нежирную баранину, солонину и т. п.

Окрошка с рыбой и томатом

Квас — 1,5 л, рыба — 500 г, картофель — 3 шт., огурцы — 100 г, редис — 1 пучок, зеленый лук (мелко нарезанный) — 4–5 столовых ложек, яйцо (вареное) — 2 шт., сметана — 2–3 столовые лож-

ки, столовая горчица — 1 чайная ложка, томат — 1 столовая ложка, сахар — 1 чайная ложка, укроп, соль — по вкусу.

Рыбу отварить, отделить мякоть и нарезать ее кусочками. Отварную рыбу соединить с нарезанными кубиками белками яиц, отварным картофелем, редисом, огурцами и зеленым луком. Желтки яиц растереть с солью, сахаром и горчицей, томатом, тщательно перемешать и развести квасом. К нарезанным продуктам добавить заправленный квас, сметану и посыпать окрошку мелко нарезанной зеленью укропа.

Можно отдельно подать горячий картофель на тарелке, посыпав его мелко нарезанной зеленью укропа.

Окрошка с мясом криля

Квас — 1,5 л, мясо криля (варено-мороженое) — 200 г, яйцо (вареное) — 2 шт, огурцы — 3 шт, зеленый лук (мелко нарезанный) — ½ стакана, картофель (вареный) — 2 шт, сметана — 2–3 столовые ложки, столовая горчица — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка, зелень — 1 пучок, соль — по вкусу.

Мясо криля довести до кипения и разобрать на кусочки. Мелко нарезать зеленый лук. Четвертую часть нормы вареных яичных желтков и сметаны растереть со столовой горчицей, солью, сахаром. Четвертую часть зеленого лука растереть с солью. Все соединить с квасом и перемешать. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца.

При подаче все нарезанные продукты разложить в тарелки, залить заправленным квасом, положить сметану и посыпать мелко измельченной зеленью.

Окрошка овощная с кальмарами

Кальмары — 200–300 г, квас хлебный — 1–1,5 л, картофель — 3–4 шт, лук зеленый — 50–100 г, яйцо — 2 шт, огурцы — 1–2 шт, сметана — 4 столовые ложки, сахар — 1–2 чайные ложки, горчица — 1 чайная ложка, соль, укроп — по вкусу.

Охлажденное вареное мясо кальмара нарезать мелкими кусочками, очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Картофель нарезать кубиками, припустить и охладить. Яйца сварить вкрутую, нарезать мелко белок, а желток растереть с горчицей, сметаной, солью, сахаром и развести квасом.

В приготовленную смесь добавить нарезанные продукты и все перемешать. В готовую окрошку положить сметану и яйцо.

При подаче окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

Окрошка рыбная с маслинами и черникой

Филе отварной рыбы — 400 г, хлебный квас — 2 л, огурцы свежие — 300–400 г, картофель — 350 г, зеленый лук — 100 г, сметана — 75 г, яйцо — 2 шт, маслины — 30 г, замороженные ягоды черники — 20 г, горчица — 20 г, соль — по вкусу, зелень петрушки, укроп.

Отварной картофель очистить и нарезать кубиками, свежие огурцы также нарезать кубиками, мелко нарезать зеленый лук, растереть с солью, сахаром, горчицей и развести хлебным квасом. Нарезанные продукты залить квасом и осторожно перемешать.

Перед подачей в окрошку положить кусочки отварной рыбы, сметану, маслины, размороженные ягоды черники, мелко нарезанное яйцо и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

Свекольник

Квас хлебный — 300 мл, свекла с ботвой — 80 г, морковь — 20 г, огурцы — 50 г, лук зеленый — 25 г, яйцо — 1 шт, сметана — 40 г, сахар, уксус 3%-ный — 5 мл, зелень.

Молодую свеклу нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки — кусочками в 2–3 см, залить водой, добавить уксус и тушить 20–30 минут. За 10–15 минут до окончания тушения добавить нарезанную свекольную ботву. Готовую свеклу охладить в отваре.

Остальные овощи подготовить так же, как для окрошки овощной.

Сметану, яйцо, зеленый лук, сахар, соль соединить и тщательно перемешать. В полученную смесь положить свеклу вместе с отваром, огурцы, влить квас и хорошо размешать.

При подаче в свекольник добавить укроп.

БЛЮДА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

БУТЕРБРОДЫ

Масло, взбитое с морской капустой

150–200 г сливочного масла, 50–100 г вареной морской капусты.

Сливочное масло размягчить и взбить. Сваренную морскую капусту измельчить, смешать с маслом, хорошо перемешать, еще раз взбить, сформовать в виде прямоугольного брусочка или батона и охладить. Нанести на ломтики слегка подсушенного хлеба.

Масло, взбитое с морской капустой и пассерованной морковью

150 г сливочного масла, 50 г вареной морской капусты, 1 морковь, 1 столовая ложка масла для пассерования моркови.

Морковь натереть на терке с крупными отверстиями, пассеровать на масле до мягкости, охладить, смешать с вареной морской капустой, дважды пропустить через мясорубку, соединить со взбитым сливочным маслом и хорошо перемешать.

Масло, взбитое с морской капустой и пассерованными петрушкой и сельдереем

150 г сливочного масла, 50 г вареной морской капусты, 1–2 корня сельдерея, 2–3 корня петрушки, 1–2 столовые ложки масла для пассерования корнеплодов.

Корни петрушки и сельдерея очистить, тонко нарезать, пассеровать до мягкости, охладить, смешать с вареной морской капустой, дважды пропустить через мясорубку, соединить со взбитым маслом и хорошо перемешать.

Масло, взбитое с морской капустой, пассерованными кореньями, луком и зеленью петрушки

125 г сливочного масла, 50 г вареной морской капусты, 1 корень сельдерея, 2–3 корня петрушки, 1 морковь, 1 головка репчатого

лука, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2–3 столовые ложки масла для пассерования овощей.

Корнеплоды (морковь, петрушку, сельдерей) и репчатый лук очистить, нарезать тонкими ломтиками, пассеровать до готовности, смешать с вареной морской капустой, дважды пропустить через мясорубку, соединить со взбитым сливочным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки и хорошо перемешать.

Масло, взбитое с морской капустой и творогом

150 г сливочного масла, 50 г вареной морской капусты, 100 г пастеризованного творога, соль по вкусу.

Пастеризованный творог протереть сквозь сито. Вареную морскую капусту дважды пропустить через мясорубку, соединить со взбитым сливочным маслом, протертым творогом, солью и хорошо перемешать.

Масло, взбитое с морской капустой и сметаной

100 г сливочного масла, 50 г сметаны, 100 г вареной морской капусты.

Вареную морскую капусту дважды пропустить через мясорубку. Сливочное масло размягчить, смешать со сметаной, хорошо взбить, соединить с измельченной морской капустой и хорошо перемешать.

Примечание. Все вышеприведенные масляные смеси могут также использоваться в качестве самостоятельной закуски. Кроме того, их можно подавать порциями к отварному картофелю, картофельному пюре, отварной рыбе, мясу и другим блюдам.

ЗАКУСКИ

Икра из морской капусты

200 г вареной морской капусты, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 40 г репчатого лука, 100 г вареных грибов, 60 мл растительного масла, 70 г томата-пасты.

Отваренную морскую капусту мелко изрубить, соединить с мелко нашинкованными пассерованными овощами (морковью, корнем петрушки и луком), добавить томат-пасту, сахар и соль по вкусу, переме-

шать и прогреть на сковороде. В икру из морской капусты можно добавить любые отваренные и мелко нарубленные грибы.

Маринованный лук с морской капустой

600 г репчатого лука, 250 г вареной морской капусты, 1–1½ столовой ложки сахара, 150 мл столового 3%-ного уксуса, 2–3 лавровых листа, ½ чайной ложки соли, ¼ чайной ложки молотой гвоздики или корицы

В столовый уксус добавить соль, сахар, лавровый лист, гвоздику или корицу, смесь влить в сотейник или кастрюлю, туда же положить нарезанный тонкими кольцами лук, отварную морскую капусту, предварительно дав отвару стечь, и, помещивая, нагреть смесь до кипения. После этого морскую капусту и лук быстро охладить, заправить растительным маслом, перемешать и переложить в неокисляющуюся посуду.

Использовать как самостоятельную закуску или как дополнительный гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления салатов и винегретов.

Морская капуста отварная с маслом

200 г морской капусты, 400 г белокочанной капусты, 3–4 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Шинкованную свежую морскую капусту отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут, вынуть, охладить, добавить к ней нашинкованную отваренную белокочанную капусту, а сверху положить сливочное масло.

Морская капуста под майонезом

100–150 г маринованной морской капусты, 1–2 яйца, 50–100 г майонеза.

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Маринованную морскую капусту мелко нашинковать, смешать с рублеными яйцами, хорошо перемешать и заправить майонезом.

Закуска любительская из морской капусты

1 банка консервированной морской капусты, 1½ стакана соленых или маринованных грибов, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны или

растительного масла, 4 столовые ложки нарезанного зеленого лука.

Маринованные или соленые грибы (соленые грибы хорошо промыть) нарезать кусочками, смешать с консервированной морской капустой, добавить мелко рубленые вареные яйца, сметану, растительное масло, зеленый лук и хорошо перемешать.

САЛАТЫ

Салат из морской капусты и маринованной свеклы

100 г вареной морской капусты, 600–700 г консервированной маринованной свеклы, 2 головки репчатого лука, 1 стебель лука-порей, 3–4 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.

Вареную морскую капусту смешать с маринованной свеклой, добавить репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами или полукольцами, растительное масло, сахар и хорошо перемешать. При подаче к столу посыпать салат мелко нарезанным зеленым луком

Салат из сырых овощей с морской капустой

50–100 г вареной морской капусты, 1 корень сельдерея, 3–4 моркови, 2 стручка сладкого перца, 35–40 г зеленого салата, 6–7 столовых ложек сметаны; соль, сахар, лимонный сок, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Сырые овощи — морковь, корень сельдерея, сладкий перец — нарезать тонкой соломкой, а листья зеленого салата порвать руками на 3–4 части. Отваренную морскую капусту отцедить, смешать с овощами, заправить сметаной, сахаром, солью, лимонным соком и хорошо перемешать. Выложить салат горкой в салатник и посыпать натертой цедрой лимона и мелко нарезанной зеленью.

Вместо сметаны и лимонного сока для заправки салата можно использовать майонез.

Салат из зеленого лука с яйцом и морской капустой

500 г зеленого лука, 100 г вареной морской капусты, 2–3 яйца, 100 г майонеза, 2–3 столовые ложки сметаны, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Зелёный лук мелко нашинковать, смешать с измельченной вареной морской капустой, мелко рублеными вареными яйцами и заправить майонезом, смешанным со сметаной. При подаче к столу салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из маринованного лука с морской капустой

500–600 г репчатого лука, 100 г вареной морской капусты, 1 столовая ложка сахара, 100 мл столового 3%-ного уксуса, 3–4 столовые ложки растительного масла, 5 столовых ложек сметаны; соль, специи по вкусу.

В кастрюлю налить столовый уксус, добавить соль, сахар, молотый перец, лавровый лист, нарезанный кольцами или полукольцами лук и, непрерывно помешивая, нагреть смесь до 80–85 °С. Затем лук быстро охладить, переложив его в другую кастрюлю, поставленную в миску с холодной водой, добавить растительное масло и поставить в холодильник на 3–4 часа. В готовый охлажденный маринованный лук добавить нашинкованную вареную морскую капусту и хорошо перемешать. Перед подачей к столу салат полить сметаной.

Салат «Здоровье»

150 г вареной морской капусты, 1 соленый или свежий огурец, 1 морковь, 1 яблоко, 1 яйцо, ½ стакана сметаны или майонеза, зеленый или репчатый лук, соль по вкусу.

Сырую морковь натереть на крупной терке, огурец, яблоко и вареное яйцо нарезать ломтиками, лук нашинковать. Все овощи смешать и соединить с вареной морской капустой, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу и хорошо перемешать. В салат можно добавить консервированный зеленый горошек или свежий помидор и лимонный сок.

Салат из морской капусты по-гречески

500 г морской капусты, 1 пучок зеленого салата, 1 столовая ложка крахмала, 1 чайная ложка сахара, 4 столовые ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Морскую капусту хорошо промыть, нарезать соломкой и отварить в течение 10 минут. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды.

Листья салата вымыть, стряхнуть воду, разорвать руками на 5–6 частей, обжарить в разогретом масле, охладить и разложить по краям блюда. В этой же сковороде обжарить морскую капусту, затем влить 1½ стакана кипятка, заправить сахаром, посолить по вкусу, добавить разведенный крахмал, потомить еще приблизительно минуту, снять с огня и остудить. Готовую морскую капусту выложить в центр блюда и подать к столу горячей.

Салат из морской капусты с жареным луком по-корейски

300 г сушеной морской капусты, 2 головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, 1 столовая ложка соевого соуса; черный молотый перец и соль по вкусу.

Сушеную морскую капусту замочить в теплой воде на 30 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать соломкой. Нарезанный полукольцами лук и капусту обжарить на масле до золотистой корочки, заправить обжаренную смесь солью, измельченным чесноком, перцем, соевым соусом, оставить на 1 час, чтобы салат пропитался, и подать к столу.

Салат из морской капусты с майонезом

400 г отварной морской капусты, 2 головки репчатого лука; майонез, соль и сахар по вкусу.

Репчатый лук мелко нарезать, смешать с вареной морской капустой, добавить по вкусу соль, сахар и заправить майонезом.

Салат «Витаминный»

100–150 г вареной морской капусты или ½ банки консервированного салата из морской капусты, 1–2 соленых или свежих огурца, 2–3 моркови, 1–2 яблока, 1 яйцо, 3–4 столовые ложки сметаны, соль, зелень петрушки по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, а огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Вареную или маринованную морскую капусту и подготовленные овощи соединить вместе, заправить солью, сметаной и все перемешать. При подаче на стол салат уложить горкой на блюдо, украсить крутыми яйцами, нарезанными дольками или кружочками, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Провансаль»

200 г маринованной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 40 г брусники или клюквы, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла; соль, молотый черный перец, зелень по вкусу.

Маринованную морскую капусту, лук, нарезанный полукольцами, бруснику или клюкву перемешать, заправить солью, перцем, сахаром, растительным маслом, выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

Салат картофельный с консервированным салатом из морской капусты

400–500 г картофеля, 1 банка консервированного салата из морской капусты, 2 головки репчатого лука, 1–2 стебля лука-порея, 2–3 яйца, 25–30 г зеленого салата, 150 г майонеза; зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сваренный в коже и очищенный картофель и отварные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук — кольцами, соединить все с консервированным салатом из морской капусты, добавить мелко нарезанный зеленый лук, майонез, соль, молотый перец и все хорошо перемешать. При подаче к столу украсить зеленым салатом, яйцом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из консервированной морской капусты с овощами в томатном соусе, рисом и луком

2 банки консервов «Морская капуста с овощами в томатном соусе», 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки риса (крупы), 2 стебля лука-порея, 5–6 столовых ложек консервированного зеленого горошка.

Рис перебрать, промыть несколько раз теплой (40–50 °С), а затем горячей (70 °С) водой, всыпать его в подсоленную кипящую воду (на 100 г риса — 600 мл воды) и варить при слабом кипении. Готовый рис откинуть на дуршлаг, облить горячей водой и охладить. Лук (репчатый и зеленый) мелко нарезать, смешать с подготовленным рисом, консервами «Морская капуста с овощами в томатном соусе», добавить зеленый горошек и все хорошо перемешать.

При подаче к столу посыпать салат мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из морской и белокочанной капусты

300 г консервированной морской капусты, 300 г свежей белокочанной капусты, 100 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, ½ банки майонеза, соль по вкусу

Свежую белокочанную капусту нашинковать, растереть с небольшим количеством соли, смешать с мелко нарезанным сладким перцем, добавить нашинкованный зеленый лук, нарезанные огурцы, консервированную морскую капусту, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат из белокочанной капусты и консервированного салата из морской капусты по-китайски

500 г свежей белокочанной капусты, одна 200-граммовая банка «Салата дальневосточного из морской капусты», ½ чайной ложки соли, ¼ чайной ложки глутамата натрия (можно заменить куриным бульонным кубиком), по ½ чайной ложки молотого черного перца и соли.

Содержимое консервной банки выложить в глубокий салатник, предварительно слив жидкость. Кочан капусты разрезать на четыре части, удалить кочерыжку и нашинковать тонкими полосками (желательно не шире полосок морской капусты), выложить в салатник, добавить соль, перец и тщательно перемешать.

Винегрет с морской капустой

200 г вареной или маринованной морской капусты, 100 г квашеной белокочанной капусты, 1 крупная морковь, 5 картофелин, 1 свекла, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, консервированный зеленый горошек, растительное масло, соль по вкусу.

Вареные морковь, свеклу и картофель нарезать кубиками, добавить измельченные морскую и квашеную капусту, соленые огурцы, шинкованный репчатый лук, зеленый горошек, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат «Дальневосточный»

100–150 г маринованной капусты, 100–150 г квашеной белокочанной капусты, 3–4 картофелины, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки.

Для маринада: 2–3 стакана воды, сахар, соль, уксус, гвоздика, лавровый лист по вкусу

Маринованную морскую капусту нашинковать, залить маринадом на 8–10 часов, после чего, слив маринад, смешать с белокочанной квашеной капустой, отварным картофелем, нарезанным кубиками или дольками, шинкованным репчатым луком, хорошенько все перемешать, посолить, полить растительным маслом, выложить в салатник пирамидой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Щи из сушеной морской капусты

150 г отварной сушеной капусты, 400 г свинины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1–2 столовые ложки сливочного масла или топленого свиного жира, 50 г сметаны.

Сушеную морскую капусту очистить, замочить на ночь в холодной воде, хорошо промыть, сварить отдельно до готовности, извлечь из отвара и нарезать крупной соломкой. Со свинины снять мякоть и нарезать крупными кусочками. Из костей сварить бульон.

Лук, морковь и петрушку мелко нашинковать. В разогретой с жиром сковороде подрумянить кусочки мяса, засыпать их измельченными овощами и продолжать жарить еще несколько минут

В кипящий бульон положить обжаренное мясо с овощами, поварить 10 минут, добавить морскую капусту и довести до готовности в течение 10–15 минут. Перед подачей к столу заправить щи сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Щи морские

100–150 г вареной морской капусты, 300–400 г свинины, 5–6 свиных костей, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 моркови, 2–3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 4 столовые ложки сметаны, 50 г зеленого лука, соль и молотый черный перец по вкусу, жир для жаренья.

Свинину отделить от костей, нарезать кубиками, слегка обжарить, добавить отварную морскую капусту, нарезанные соломкой морковь и лук и обжарить в течение 15 минут. Из костей сварить бульон, положить в него обжаренные продукты (свинину, морскую капусту, морковь и лук), заправить солью, специями и варить 10–15 минут. При

подаче к столу заправить щи сметаной и посыпать нашинкованным зеленым луком.

Примечание. Морскую капусту можно использовать замороженную, сушеную или консервированную.

Суп сахалинский

100–150 г отварной морской капусты, 300–400 г свиного филея, кости свиные, 5–6 картофелин, 1–2 головки репчатого лука, 2–3 моркови, суповые корни, 4 чайные ложки сметаны, 50 г зелени петрушки, соль по вкусу, жир.

Свиной филей нарезать ломтями, слегка обжарить, добавить отварную морскую капусту и жарить еще 10 минут. Из костей сварить бульон с суповыми корнями, положить в него мясо с капустой, нарезанный кубиками картофель, пассерованные лук и морковь, посолить и варить 10–15 минут. Перед подачей к столу заправить суп сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп из свинины и морской капусты

300 г свинины, 200 г отваренной морской капусты, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла или свиного жира, соль по вкусу.

Отделив мякоть свинины от костей, нарезать ее некрупными кусочками, выложить на разогретую с жиром сковороду, добавить нарезанную соломкой отварную морскую капусту, измельченные лук и морковь и обжарить на медленном огне в течение 5–7 минут. В кипящий бульон опустить нарезанный брусочками картофель, поварить 15 минут, положить остальные продукты и варить до готовности. Перед подачей к столу заправить суп сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп картофельный с консервами

«Морская капуста с овощами в томатном соусе»

$\frac{1}{2}$ банки консервов «Морская капуста с овощами в томатном соусе», 800 г картофеля, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 3–4 головки репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла; специи, соль, зелень петрушки или укропа по вкусу, сметана по желанию

Коренья (морковь, сельдерей и петрушку) нарезать брусочками. Репчатый лук мелко нашинковать и пассеровать до мягкости. В кипящую воду положить пассерованные овощи, довести до кипения, добавить нарезанный крупными кубиками или брусочками картофель, сварить до полуготовности картофеля, положить консервы «Морская капуста с овощами в томатном соусе» и варить до готовности картофеля. В конце варки в суп положить лавровый лист, перец горошком и соль.

Перед подачей к столу посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и по желанию заправить сметаной.

Суп молочный с овощами и морской капустой

1,5 л молока, 0,6–0,8 л воды, 500–600 г картофеля, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 2–3 стебля лука-порея, 100 г вареной морской капусты, 5–6 столовых ложек консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки сливочного масла

Морковь, петрушку и лук-порей нарезать соломкой и пассеровать. В кипящую воду положить пассерованные овощи, добавить нарезанный брусочками картофель и варить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко, сваренную отдельно морскую капусту и зеленый горошек.

Суп молочный с запеченными клецками из манной крупы с морской капустой

2 л молока, 1–2 столовые ложки сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Для клецек: 150–200 г манной крупы, по 300–400 мл молока и воды, 2–3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1–1½ столовой ложки сахара, ½ чайной ложки соли, 5 столовых ложек измельченной вареной морской капусты.

В молоко, наполовину разбавленное водой, добавить соль, сахар, масло, довести до кипения, всыпать при помешивании манную крупу, заварить кашу, а затем, не переставая помешивать, проварить смесь на слабом огне 5–6 минут (или поставить кастрюлю с кашей на водяную баню в кастрюлю с горячей водой большей емкости и проварить кашу до густоты в течение 15–20 минут). После этого кашу охладить до 60–70 °С, добавить в нее по одному сырые яйца, хорошо промешивая после каждого яйца, и, продолжая помешивать, добавить

сваренную и дважды пропущенную через мясорубку вареную морскую капусту.

Из полученной массы сформовать с помощью двух ложек клецки, положить их в один ряд на смазанный маслом лист или противень, сверху слегка смазать яйцом и запечь в духовке. Готовые клецки положить в глубокие тарелки, залить заправленным солью и сахаром горячим молоком и добавить кусочки сливочного масла.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Морковь с морской капустой в молочном соусе

800 г моркови, 100 г вареной морской капусты, 1–2 столовые ложки пшеничной муки, 0,5 л молока, 2–3 столовые ложки сахара, 2–3 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Морковь нарезать брусочками, кубиками, кружочками или полу-кружками и припустить в воде с добавлением масла до готовности. Готовую морковь соединить с пропущенной через мясорубку вареной морской капустой, заправить молочным соусом, довести до кипения и проварить, помешивая, 2–3 минуты. При подаче к столу полить блюдо растопленным сливочным маслом.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

1–1,5 кг моркови, 200 г вареной морской капусты, 2–3 яблока, ½ стакана изюма, ½ стакана растительного масла, 1 стакан воды, 1 стакан сметаны

Морковь натереть на крупной терке, положить в широкую посуду, добавить сахар, горячую воду, растительное масло и тушить на слабом огне до мягкости моркови. В конце тушения добавить сваренную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные свежие яблоки, перебранный промытый изюм, закрыть крышкой и потомить на слабом огне до размягчения яблок. При подаче к столу морковь полить сметаной, заправленной сахаром.

Морская капуста, тушенная со свиной

100 г сушеной морской капусты, 350 г свинины, 100 г свиного топленого жира, 1–2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка соевого соуса, ¼ стакана бульона, соль по вкусу.

Морскую сушеную капусту сложить в посуду, залить холодной водой, поставить на небольшой огонь, сварить до мягкости в течение 4–5 часов, снять с огня и поместить вместе с отваром в прохладное место до следующего дня. Слив отвар, капусту промыть и нарезать квадратиками.

Зачищенную от жил и излишков жира мякоть свинины нарезать ломтиками, а лук мелко нашинковать. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить в нее свинину и лук, обжарить, добавить морскую капусту, влить несколько ложек бульона, заправленного соевым соусом, и потушить.

Морская капуста, тушенная с грибами

150 г свежей морской капусты, 150 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 4–5 свежих белых грибов, 1 столовая ложка томатной пасты, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 столовая ложка столового 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2–3 столовые ложки подсолнечного масла; зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.

Морскую капусту отварить, нашинковать соломкой, соединить с нашинкованными морковью, луком и белокочанной капустой, хорошо перемешать и жарить 5–10 минут. Затем добавить немного бульона или воды, томатную пасту, уксус, соль, специи, сахар и тушить до готовности. В конце тушения добавить поджаренную муку, разведенную водой или бульоном, свежие белые грибы, нашинкованные ломтиками и обжаренные до готовности, и все еще раз хорошо перемешать. При подаче к столу посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

Морская капуста, тушенная с отварной курицей

100 г сушеной морской капусты, 800 г отварного куриного мяса, 1–2 головки репчатого лука, 100 г свиного топленого жира, $\frac{1}{4}$ стакана бульона, 1 столовая ложка соевого соуса, 30 г зеленого лука, соль по вкусу.

Сушеную морскую капусту нарезать кусочками. Мякоть отварной курицы нарезать ломтиками. Зеленый лук нашинковать. В хорошо разогретый с жиром сотейник выложить мелко нарезанный репчатый лук, обжарить до светло-коричневого оттенка, добавить морскую капусту, ломтики курицы, зеленый лук, заправить бульоном, смешанным с соевым соусом, и потушить.

Морская капуста со шпинатом и яйцом

200–250 г вареной морской капусты, 500 г шпината, 500 мл густого молочного соуса, 5 яиц, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла.

Для соуса: 500–600 мл молока, 3 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Для гренков: 150–200 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки сливочного масла.

Промытые листья шпината положить в кипящую подсоленную воду (3–4 л воды на 1 кг шпината), поварить при сильном кипении 5–10 минут, затем откинуть на дуршлаг и, дав стечь воде, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Затем смешать шпинат с вареной измельченной морской капустой, добавить густой молочный соус, масло, сахар, хорошо размешать и довести смесь до кипения.

Для соуса пшеничную муку пассеровать на масле до светло-коричневого цвета, слегка охладить, постепенно развести горячим молоком, не допуская образования комков, и уварить на слабом огне в течение 5–7 минут. При подаче к столу приготовленную массу положить в порционные сковородки, добавить туда сваренные в мешочек яйца и полить растопленным сливочным маслом. Отдельно подать гренки из пшеничного хлеба или обложить ими блюдо.

Для приготовления гренков с пшеничного черствого хлеба снять корку, нарезать его треугольниками, замочить в яично-молочной смеси с сахаром и обжарить с обеих сторон. Для яично-молочной смеси яйца смешать с молоком и сахаром и смесь процедить.

Запеканка из морской капусты

500 г отварной морской капусты, 2 моркови, 2 яйца, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки молотых сухарей, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Морковь отварить в небольшом количестве воды до мягкости и остудить. Вареную морскую капусту мелко нашинковать, а морковь натереть на крупной терке (часть оставить на украшение).

В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить на нем морковь и морскую капусту, слегка охладить, вбить сырые яйца, посолить, добавить молотые сухари, красный молотый перец, тщательно перемешать, выложить на противень или в смазанную маслом сковороду, полить сметаной и поставить в разогретую духовку на 20 минут.

К столу подать запеканку горячей, украсив фигурно нарезанной отварной морковью.

Морская капуста запеченная

200 г вареной морской капусты, 4 яйца, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Вареную морскую капусту нарезать соломкой, посолить, посыпать молотым черным перцем, обжарить на сковороде с маслом, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Готовую капусту разрезать на порционные куски, полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Запеканка из морской капусты с морковью

500 г вареной морской капусты, 3–4 вареные моркови, 1–2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 80 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль по вкусу

Отваренную морскую капусту пропустить через мясорубку и пасеровать на сливочном масле. Затем добавить в нее манную крупу, сырое взбитое яйцо, соль, все перемешать, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке. Подать к столу со сметаной.

Запеканка из морской капусты с яйцами

200 г отварной морской капусты, 3–4 яйца, 2–3 столовые ложки сливочного масла, зелень, соль по вкусу.

Вареную морскую капусту мелко нарезать, слегка обжарить и выложить в хорошо смазанную маслом сковороду. Яйца слегка взбить, добавив в них соль, залить ими капусту и запечь в духовке. При подаче к столу запеканку нарезать порционными кусками, поверх каждого куса положить кубик сливочного масла и посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

Запеканка из творога с морской капустой

600–700 г творога, 100–150 г вареной морской капусты, 2–3 столовые ложки пшеничной муки, 2 яйца (в том числе ½ яйца для смазки), 3 столовые ложки сахара, 1–1½ столовой ложки сливоч-

ного масла или маргарина, 1–2 столовые ложки сметаны для смазки, 1 столовая ложка молотых сухарей.

Творог протереть сквозь сито, добавить просеянную муку, сахар, слегка взбитые яйца, измельченную вареную морскую капусту и все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить слоем 3–4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность разровнять, смазать яйцом, взбитым со сметаной, и запечь в духовке. Готовую запеканку слегка остудить, нарезать на порционные куски квадратной и прямоугольной формы, полить сметаной или сметаной, смешанной с сахаром или сахарной пудрой, или сладким фруктово-ягодным соусом.

Лапшевник с творогом и морской капустой

300–350 г лапши, 1 л молока, 0,5 л воды, 400 г творога, 100–150 г вареной морской капусты, 3 яйца, 3–4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей, соль по вкусу.

В подсоленную кипящую воду положить лапшу и сварить до готовности, влить молоко, разварить, помешивая, лапшу до образования вязкой массы, охладить, добавить пропущенную через мясорубку вареную морскую капусту, протертый творог, яичные желтки, растертые с сахаром, хорошо вымесить, добавить в два-три приема взбитые в крепкую пену белки яиц, осторожно перемешать снизу вверх. Полученную массу выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазать поверхность яйцом и запечь в духовке. При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом.

Пудинг из тыквы, морской капусты и яблок

1 кг тыквы, 150 г вареной морской капусты, 0,5 кг яблок, 3 яйца, 100 г манной крупы, 4–5 столовых ложек сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей.

Очищенную тыкву нарезать мелкими кубиками и припустить в молоке с маслом до готовности. Яблоки очистить от сердцевинки и кожицы, нарезать дольками и припустить с водой и сахаром до готовности. Тыкву смешать с яблоками, всыпать манную крупу и варить до загустения. В полученную массу добавить измельченную вареную морскую капусту, растертые с сахаром яичные желтки, хорошо вымесить, ввести взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно переме-

шать сверху вниз. Все это выложить в подготовленную форму для пудинга или на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность разровнять, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. При подаче к столу пудинг полить растопленным сливочным маслом или сметаной, смешанной с сахаром.

Бабка рисовая с морской капустой

250 г риса, 100–150 г вареной морской капусты, 3–4 яйца, по 0,5 л молока и воды, 3–4 столовые ложки сахара, цедра от ½ лимона, 2–3 столовые ложки сливочного масла, 1–2 столовые ложки молотых сухарей, 3–4 чайные ложки сахарной пудры, соль по вкусу.

Подготовленный рис положить в кипящую, слегка подсоленную воду, сварить до полуготовности, затем влить горячее молоко и, часто помешивая, варить так, чтобы рис хорошо разварился и получилась вязкая каша. Готовую кашу охладить. Сырые яичные желтки растереть с сахаром и маслом, соединить с остывшим рисом, добавить дважды пропущенную через мясорубку вареную морскую капусту, натертую цедру лимона, хорошо вымешать, ввести взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно перемешать сверху вниз.

Полученную массу выложить в подготовленную форму или на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, поверхность слегка присыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

При подаче к столу полить бабку растопленным сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой.

Пудинг сухарный с морской капустой

200–250 г ванильных сухарей, 100 г вареной морской капусты, 100 г изюма, 400 мл молока, 3–4 яйца, 100 г сахара, 1 столовая ложка сливочного масла.

Яичные желтки растереть с сахаром, развести холодным молоком, добавить мелко разломанные ванильные сухари и все перемешать. Когда сухари достаточно размокнут и разбухнут, добавить сваренную и измельченную в мясорубке морскую капусту, промытый изюм, все хорошо вымешать, ввести в два-три приема взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно перемешать сверху вниз. Полученной массой заполнить смазанную маслом форму для пудинга на $\frac{3}{4}$ ее объема и запечь в духовке. Когда пудинг сделается упругим и будет отставать

от краев, вынуть его из духовки, дать немного остыть, переложить на блюдо и горячим подать на стол. Отдельно подать сладкий фруктовый или абрикосовый соус.

Каша перловая с морской капустой на молоке

250 г перловой крупы, 100 г вареной морской капусты, 4–5 стаканов молока, 1–2 столовые ложки сахара, соль по вкусу

Перебранную и промытую перловую крупу замочить в холодной воде на 12 часов, затем воду слить, крупу положить в кипящую воду, варить с момента закипания 15 минут, откинуть на сито или дуршлаг, переложить в кастрюлю с горячим молоком и, периодически помешивая, варить до загустения. После этого добавить в кашу измельченную вареную морскую капусту, соль, сахар, закрыть крышкой и поставить на 20–30 минут в не очень горячую духовку для упревания. При подаче к столу полить кашу растопленным сливочным маслом.

Каша пшенная с тыквой и морской капустой

300 г пшена, 500 г очищенной тыквы, 100 г вареной морской капусты, 0,75–1 л молока, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

Очищенную от кожуры и семян тыкву мелко нарезать, положить в кипящее молоко, варить с момента закипания 10–12 минут, затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить соль, сахар и, помешивая, варить до загустения. После этого добавить в кашу сваренную измельченную морскую капусту, хорошо перемешать, закрыть крышкой и поставить кашу в духовку в противень с горячей водой для упревания. При подаче к столу полить кашу растопленным сливочным маслом.

Крупеник гречневый с морской капустой

300–350 г гречневой крупы, 300–350 г творога, 100 г вареной морской капусты, 2–3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 150–200 г сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Готовую рассыпчатую гречневую кашу охладить, смешать с протертым творогом, пропущенной через мясорубку вареной морской капустой, добавить яйца, сахар, сметану и все хорошо перемешать. Полученную массу выложить ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень, поверхность разровнять,

смазать смесью из яиц и сметаны и запечь в духовке. При подаче к столу полить крупеник сметаной или растопленным сливочным маслом.

Манник с морской капустой и молоком

250 г манной крупы, 100 г вареной морской капусты, соль по вкусу.

В горячее молоко добавить соль, сахар, всыпать, при помешивании, просеянную манную крупу, заварить кашу и, когда она станет вязкой, поставить кастрюлю на водяную баню и проварить до готовности в течение 15–20 минут.

Вареную морскую капусту пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю вместе с подготовленным изюмом, всыпать сахар, добавить горячую воду так, чтобы она только покрыла капусту с изюмом, и варить на слабом огне 20–30 минут. После того как образуется густой сироп, капусту и изюм с сиропом соединить с манной кашей, хорошо перемешать, выложить на эмалированный лоток, разровнять и поставить в холодное место для застывания, чтобы можно было резать ножом.

Готовый манник нарезать на порции прямоугольной формы и подать к столу с холодным молоком. Можно манник нарезать небольшими кубиками, сложить в глубокое блюдо и залить кипяченым холодным молоком.

Примечание. Чтобы при заваривании крупы не образовались комки, крупу можно предварительно развести холодным молоком до консистенции жидкой кашицы, полученную массу, помешивая, влить в горячее молоко и варить кашу, как обычно.

Зразы картофельные с морской капустой и шпинатом

1 кг картофеля, 200–250 г шпината, 100 г вареной морской капусты, 2 яйца, 1–2 столовые ложки пшеничной муки, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 4–5 столовых ложек молотых сухарей, 1 стакан молока, 2 яичных желтка, сметана, соль по вкусу

Картофель отварить до готовности в подсоленной воде, слить отвар, обсушить, в горячем виде пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, добавить сырые яйца и хорошо перемешать. Из полученной картофельной массы сформовать круглые лепешки, на середину каждой положить фарш, края лепешек соединить так, что-

бы фарш оказался внутри, придать им форму овальных пирожков, поверхность слегка смочить яйцом, запанировать в просеянных сухарях, обжарить с обеих сторон и поместить на 3–4 минуты в хорошо нагретую духовку. При подаче к столу полить зразы сметаной.

Для приготовления фарша подготовленный шпинат положить в кипящую подсоленную воду (3–4 л воды, 30–40 г соли на 1 кг шпината) и варить, закрыв крышкой, при бурном кипении воды 10–15 минут. Затем шпинат откинуть на сито, протереть сквозь него или пропустить через мясорубку, прогреть, помешивая, для удаления излишней влаги, соединить с измельченной вареной морской капустой, густым молочным соусом, охладить, добавить сырые яичные желтки и хорошо перемешать.

Зразы картофельные с морской капустой и сушеными грибами

1 кг картофеля, 2 яйца

Для фарша: 100 г вареной морской капусты, 50 г сушеных грибов, 2–3 головки репчатого лука, 3–4 столовые ложки сливочного масла, ½ столовой ложки пшеничной муки, 4–5 столовых ложек молотых сухарей, 400–500 мл грибного соуса

Картофель для зраз приготовить так, как указано в предыдущем рецепте.

Для приготовления фарша замоченные накануне сушеные грибы отварить, отцедить, мелко порубить, обжарить и смешать с пассерованным репчатым луком, вареной измельченной морской капустой и густым соусом на грибном отваре. Для его приготовления муку просеять, пассеровать на масле до светло желтого цвета, охладить до 50–60 °С, развести грибным бульоном, довести до кипения и уварить в течение 4–5 минут. Дальнейшее приготовление зраз аналогично описанному выше способу (см предыдущий рецепт). При подаче к столу полить зразы грибным соусом.

Примечание. Вместо грибного соуса зразы можно полить растопленным сливочным маслом, сметаной, сметанным соусом или сметанным соусом с томатом

Рулет из картофеля, морской капусты и творога

1 кг картофеля, 100–150 г вареной морской капусты, 300–400 г творога, 2–3 яйца, 3–4 столовые ложки пшеничной муки, 2 сто-

ловые ложки сливочного масла, 1–2 столовые ложки молотых сухарей, 1–2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Вареный картофель, вареную морскую капусту и творог пропустить вместе через мясорубку, добавить просеянную муку, яйца, соль и хорошо перемешать. Полученную густую массу положить на смоченное гладкое полотенце или салфетку в виде круглого батона, соответствующего размеру сковороды или противня, один край полотенца прикрыть другим, противоположные концы полотенца туго перекрутить в разные стороны и придать изделию форму рулета. Затем рулет скатать с салфетки на смазанный маслом противень, разровнять, смазать яйцом или смесью из яиц с молоком или водой, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом, проколоть ножом в двух–трех местах, чтобы при запекании не образовались трещины, и запечь в духовке.

Готовый рулет нарезать на порции, полить растопленным сливочным маслом и отдельно подать сметану.

Котлеты из моркови, морской капусты и яблок

1 кг моркови, 200 г вареной морской капусты, 2–3 яблока, 1–2 яйца, 3–4 столовые ложки манной крупы, 3–4 столовые ложки сахара, 2 стакана молока, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 5–6 столовых ложек молотых сухарей, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке и припустить с маслом и молоком, разбавленным водой, до готовности. Яблоки очистить, нарезать соломкой или ломтиками и припустить в воде с добавлением сахара (половина нормы) до готовности.

Готовую морковь смешать с яблоками, добавить измельченную вареную морскую капусту, остальной сахар, нагреть массу до закипания жидкости, всыпать, помешивая, просеянную манную крупу, проварить до образования густой массы, снять с огня, охладить до 60–70 °С, добавить яйца, хорошо перемешать, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон и на несколько минут поместить в горячую духовку.

При подаче к столу полить котлеты сметаной.

Котлеты рисовые с морковью и морской капустой

300 г риса, 250–300 г моркови, 100–150 г вареной морской капусты, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 3–4 столовые ложки молотых сухарей, 3–4 столовые ложки масла для обжаривания котлет.

Морковь нарезать кружочками, ломтиками или соломкой, спассеровать с маслом до мягкости, соединить с вареной морской капустой и пропустить через мясорубку.

Сварить густую рисовую кашу, охладить до 60–70 °С, соединить с измельченной морковью, морской капустой, слегка взбитыми яйцами, сахаром, хорошо перемешать, затем, не допуская дальнейшего охлаждения массы, разделить ее на котлеты или биточки, запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки и на несколько минут поставить в нагретую духовку.

При подаче к столу полить котлеты или биточки сметаной или сметанным либо молочным соусом.

Котлеты мясные с яйцом и морской капустой

400–500 г говядины, 100 г отварной морской капусты, 50 г черствого пшеничного хлеба, ½ стакана молока, молотые сухари, соль, перец, жир.

Приготовить котлетную массу. Пропустить через мясорубку мякоть говядины, вареную морскую капусту, замоченный в молоке хлеб, посолить и поперчить по вкусу и хорошо вымесить. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон до румяной корочки. К столу подать котлеты с жареным картофелем, солеными огурцами или салатом из свежих овощей

Котлеты из рыбы, творога и морской капусты

350–400 г филе рыбы без костей (с кожей или без кожи), по 50 г творога и вареной морской капусты, 125 г пшеничного хлеба, ½ стакана молока, 1–2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 3–4 столовые ложки молотых сухарей, 3–4 столовые ложки сливочного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Мякоть рыбы с добавлением замоченного в молоке и отжатого хлеба и вареной морской капусты пропустить через мясорубку, добавить творог, мелко рубленный репчатый лук, яйца, соль, молотый перец, все хорошо перемешать, сформовать котлеты или биточки, запанировать их в сухарях, обжарить с обеих сторон и довести до готовности в горячей духовке

При подаче к столу полить котлеты или биточки растопленным сливочным маслом или соусом томатным со сметаной и гарнировать овощами, кашей или макаронами.

Ленивые голубцы из рубленой белокочанной и морской капусты с мясом и рисом

600–700 г очищенной свежей белокочанной капусты, 100 г вареной морской капусты, 400–500 г мякоти мяса, 125–150 г риса (крупа), 2–3 головки репчатого лука, 1 яйцо, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 стакана соуса сметанного с томатом, зелень петрушки или укропа, соль, перец молотый по вкусу.

Свежую белокочанную капусту очистить от загрязненных листьев, промыть, вырезать кочерыжку, нарезать квадратами (шашками), положить в подсоленную кипящую воду, сварить до полуготовности, переложить на дуршлаг и дать воде стечь.

Охлажденную капусту мелко порубить, смешать с измельченной вареной морской капустой и перемешать.

Сварить рассыпчатый рис, не допуская его переваривания, смешать с пропущенным через мясорубку сырым мясом, добавить пассерованный до готовности лук, нарубленные белокочанную и морскую капусту, яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, молотый перец, хорошо перемешать, сформовать из полученной массы голубцы в виде лепешек округлой сигарообразной формы, положить их на смазанный жиром противень или в глубокую сковороду, сверху сбрызнуть растопленным маслом и обжарить в духовке до образования румяной корочки. Затем залить голубцы соусом сметанным с томатом и тушить до готовности.

При подаче к столу полить голубцы соусом, в котором они тушились, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Вареники с творогом и морской капустой

Для теста. 300–400 г пшеничной муки, 2 яйца, 125–150 мл молока, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли

Для фарша: 600–700 г творога, 100–150 г вареной морской капусты, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, 2–3 столовые ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пакетика ванильного сахара, соль по вкусу

Из указанных продуктов замесить пресное тесто, раскатать его в полосу толщиной 1–1,5 мм и шириной 40–50 см и смазать смесью яиц и молока. По всей длине теста, отступая на 3–4 см от краев, положить подготовленный творог с морской капустой в виде шариков массой 12–13 г с промежутком 2 см, накрыть сверху другим краем теста,

прижать пальцами вокруг каждого шарика и вырезать вареники металлической выемкой.

Подготовленные вареники опустить в слегка подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении в течение 8–10 минут.

Готовые вареники вынуть шумовкой, уложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом или сметаной

Для приготовления теста муку просеять, сделать в ней воронку, влить подогретое до 30–35 °С молоко, яйца, добавить соль, сахар, растопленное масло и замесить тесто однородной и густой консистенции. Для улучшения качества теста надо дать ему полежать 30–40 минут.

Для приготовления фарша творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать с измельченной вареной морской капустой, маслом, сахаром, просеянной мукой, ванильным сахаром, солью и хорошо перемешать.

Вареники ленивые с морской капустой

750 г творога, 100–150 г пшеничной муки, 100 г вареной морской капусты, 1–2 яйца, 2–3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сливочного масла.

Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, добавить измельченную вареную морскую капусту, яйца, сахар, размягченное масло, просеянную муку, хорошо перемешать до образования однородной густой массы, положить на посыпанный пшеничной мукой стол, раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на полоски шириной 2,5 см, а полоски нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Подготовленные вареники погрузить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении до готовности. При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Примечание. Ленивые вареники можно не раскатывать в пласт, а сформовать в виде шариков массой 25–30 г и отварить.

Сырники с морской капустой

700–800 г творога, 100–150 г вареной морской капусты, 1–2 яйца, 4 столовые ложки сахара, 125–150 г пшеничной муки, ½ пакетика ванильного сахара, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 3–4 чайные ложки сахарной пудры, сметана, сливочное масло для поливки, соль по вкусу.

Творог протереть сквозь сито, добавить вареную измельченную морскую капусту, яйца, сахар, ванильный сахар, просеянную муку, соль и все хорошо вымешать.

Из полученной массы сформовать сырники, запанировать их в муке, положить на разогретую с жиром сковороду (на расстоянии 2–3 см один от другого), обжарить с обеих сторон и поставить на 4–5 минут в нагретую духовку.

При подаче к столу полить сырники растопленным сливочным маслом и посыпать сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану.

Сырники с морковью, творогом и морской капустой

600–700 г творога, 400–500 г картофеля, 100 г вареной морской капусты; 5–6 столовых ложек пшеничной муки, 2 яйца, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны или 2 стакана сметанного соуса, соль по вкусу:

Морковь натереть на терке, слегка спассеровать с маслом, добавить молоко, припустить до готовности, всыпать просеянную манную крупу, заварить до консистенции густой каши, охладить до 50–60 °С, ввести протертый творог, сваренную измельченную морскую капусту, часть просеянной муки, сахар, соль и все хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать сырники, запанировать их в пшеничной муке, обжарить с обеих сторон и довести до готовности в нагретой духовке.

При подаче к столу полить сырники растопленным сливочным маслом и посыпать сахарным песком или сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану.

Сырники из творога с картофелем и морской капустой

Сваренный в кожуре охлажденный и очищенный картофель пропустить через мясорубку вместе с творогом, добавить сырые яйца, сваренную измельченную морскую капусту, просеянную муку, соль и хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать сырники, запанировать их в просеянной муке, обжарить с обеих сторон и поставить на несколько минут в нагретую духовку.

При подаче к столу полить сырники сметаной или сметанным соусом.

Оладьи из вермишели, морской капусты и моркови

300–500 г вермишели, 100–150 г вареной морской капусты, 500–600 г моркови, 0,8–1 л молока, 0,5–0,6 л воды, 5–6 яиц, 3 столовые ложки сахара, 4–5 столовых ложек сливочного масла, сметана, соль по вкусу.

Морковь нарезать кусочками и припустить в воде с добавлением молока и масла до готовности и вместе с жидкостью и вареной морской капустой пропустить через мясорубку. Вермишель сварить в молоке, разбавленном водой, смешать с приготовленной массой, добавить растертые с сахаром яичные желтки, хорошо вымесить, ввести взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно перемешать сверху вниз. На разогретую с маслом сковороду выложить порционно оладьи и поджарить их с обеих сторон.

При подаче к столу оладьи полить сметаной, смешанной с сахаром.

Оладьи из вермишели, творога и морской капусты

300–350 г вермишели, 500 г творога, 150 г вареной морской капусты, 0,8 л молока, 0,5 л воды, 125 г сахара, 5–6 яиц, 4–5 столовых ложек масла для жаренья.

Вермишель разварить в молоке, разбавленном водой, до готовности, охладить, смешать с пропущенной через мясорубку морской капустой, творогом, яичными желтками, растертыми с сахаром, ввести взбитые в крепкую пену белки яиц и осторожно перемешать сверху вниз.

На сковороду с разогретым маслом порционно выложить оладьи и поджарить их с обеих сторон. При подаче к столу полить оладьи сметаной или растопленным сливочным маслом.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ	4
№ 1	4
Салат из петрушки и зеленого лука	4
Каша манная с клюквой	4
Бутерброды с телятиной	5
Кофе с молоком	5
№ 2	5
Салат из свеклы с чесноком	5
Яичница глазунья	5
Булочка с маслом и сыром	5
Кофе с лимонным соком	6
№ 3	6
Редис со сливочным маслом	6
Отварные макароны с сыром	6
Молочный соус	7
Булочка с маслом и петрушкой .	7
Чай с черным перцем и медом	7
№ 4 .	7
Салат зеленый со сметаной	7
Омлет с грибами, луком и сыром	8
Бутерброды с маслом и хреном	8
Утренний напиток	8
№ 5	8
Зеленый лук со сметаной	8
Омлет	9
Булочки из тертого картофеля с творогом	9
Молоко с фруктовым сиропом	9
№ 6	9
Творожная масса с морской капустой	9
Сельдь рубленая	10
Каша из пшеничной муки	10
Бутерброды с икрой из брынзы и помидоров	10
Чайный лимонад	10
№ 7	11
Вареные яйца с колбасой	11

Каша перловая со сливочным маслом и молоком	11
Оладьи из квашеной капусты	11
Кофе молочный	12
№ 8	12
Салат фруктово-овощной	12
Капустные рулетики	12
Каша овсяная «Геркулес»	13
Кофе с медом	13
№ 9	13
Салат из краснокочанной капусты	13
Бутерброд с яйцом	13
Утреннее печенье	14
Кофе особый	14
№ 10	14
Салат из хрена и яиц со сметаной	14
Каша селянская	14
Бутерброды горячие с колбасой и сыром	15
Кофе ржаной	15
№ 11	15
Салат из помидоров и огурцов со сметаной	15
Тыква запеченная	15
Тминные лепешки	16
Чай липовый (ромашковый)	16
№ 12	16
Творожный майонез	16
Каша кукурузная со сметаной и корицей	17
Медовые коржики	17
Старинный немецкий напиток	17
№ 13	17
Салат из свежих огурцов	17
Баклажаны, фаршированные брынзой	18
Печенье соевое	18
Чай с пряностями и цитрусовым соком	18
№ 14	19
Салат из капусты с апельсинами	19
Необычная каша	19
Творожники	19
Арабский напиток	19
№ 15	20
Паштет из сладкого перца	20
Яичница со сметаной	20

	Сдобные творожные пышки	20
	Кофе со жженым сахаром	21
№ 16		21
	Салат из квашеной капусты с сыром и колбасой	21
	Картофель, сваренный в молоке, с укропом	21
	Бутерброды горячие с ветчиной	21
	Чай тминный	22
№ 17		22
	Салат из свежих овощей	22
	Суфле из шпината	22
	Пышки со шкварками	23
	Чай малиновый	23
№ 18		23
	Холодная закуска	23
	Каша из ячневой крупы и картофеля	24
	Печенье соленое	24
	Чай зеленый	24
№ 19		24
	Салат овощной	25
	Жаркое из баклажанов	25
	Бутерброды с яблоками	25
	Шоколад	25
№ 20		26
	Салат из стручковой фасоли	26
	Лечо	26
	Пончики творожные	27
	Кофейно-апельсиновый напиток	27
№ 21		27
	Салат из кальмара	27
	Рис с приправами	27
	Яйца в помидорах	28
	Блинчики	28
	Напиток яблочно молочный	28
№ 22		28
	Салат с рыбными консервами	29
	Овощное рагу	29
	Жареные хлебцы с сыром	29
	Кофе из простых бобов	29
№ 23		29
	Салат из свежих овощей с яйцами	30
	Голубцы из краснокочанной капусты	30

Коржики маковые с луком	30
Кофе паровой	31
№ 24	31
Салат рыбный	31
Перец жареный	31
Печенье свекольное	31
Чай из душицы	32
№ 25	32
Салат с рисом, овощами и тертым сыром	32
Тыква в молоке	32
Оладьи творожно свекольные	33
Зеленый чай с молоком	33
№ 26	33
Яйца под соусом	33
Салат из печеной свеклы	34
Кабачки в соусе	34
Печенье фруктовое	34
Сбитень	35
№ 27	35
Салат яблочный с орехами	35
Рис с творогом	35
Блинчики с морковью и изюмом	35
Мокко с медом	36
№ 28	36
Яйцо всмятку	36
Горчица домашняя	36
Каша манная с орехами	37
Бутерброды с сыром и яблоком	37
Кофе черный	37
№ 29	37
Редис со сметаной и яйцом	38
Пюре картофельное с зеленым горошком	38
Булочка с маслом и печеночным паштетом	38
Кофе со сливками	39
№ 30	39
Вареные яйца в пикантном соусе	39
Салат из свежих овощей	39
Каша с ревенем	40
Булочка с сырным маслом	40
Чай с молоком	40

№ 31	40
Салат из моркови	41
Вермишель с творогом	41
Булочка с маслом и ветчиной	41
Молоко с сахаром	41
БЫСТРЫЕ ОБЕДЫ	42
№ 1	42
Салат из свежих помидоров и огурцов	42
Бульон из овощей с домашней лапшой	42
Говядина, тушенная с черносливом	43
Бабка из моркови	43
Крем абрикосовый	43
Компот из свежих яблок или груш	44
№ 2	44
Салат из свежих овощей	44
Борщ с белокочанной капустой	45
Рагу	45
Икра из баклажанов с гранатом	46
Крем с ванилью или лимонной цедрой	46
Квас домашний	46
№ 3	47
Салат из соленых огурцов и свежих помидоров	47
Щи зеленые с огурцами	47
Домашнее жаркое	47
Свекла печеная с орехами и чесноком	48
Салат из черешен и вишен	48
Морс клюквенный с медом	48
№ 4	48
Салат из свежих помидоров и яблок	49
Суп из соленых рыжиков	49
Индейка с подливой	49
Шпинат, запеченный с яйцом	50
Кисель шоколадный	50
№ 5	50
Салат из помидоров с чесноком и томатным соком	51
Холодник на простокваше	51
Треска, тушенная со щавелем	51
Икра из огурцов, картофеля, моркови и лука	52
Желе из варенья черной смородины	52
Морс свекольный	52

№ 6	53
Ассорти овощное	53
Ботвинья на кислом молоке и сыворотке	53
Утка или гусь тушеные	53
Баклажаны, фаршированные сыром	54
Желе из земляничного, вишневого, малинового или смородинового сока	54
Компот из брусники с яблоками	55
№ 7	55
Салат из помидоров	55
Борщ зеленый	55
Курица фаршированная	56
Топинамбур, запеченный в соусе бешамель	56
Мусс лимонный	57
Кисель слоеный	57
№ 8	57
Салат из белокочанной капусты	58
Борщ с грибами	58
Гусь с яблоками	59
Ботва ранней свеклы с орехами	59
Яблоки медовые	59
Морс вишневый	59
№ 9	60
Салат из овощей с зеленым салатом	60
Щи из квашеной капусты	60
Рыба, запеченная по-домашнему	61
Запеканка из шпината с брынзой	61
Крем из сметаны	61
Квас с изюмом и мятой	62
№ 10	62
Салат овощной со стручками фасоли	62
Борщ с пампушками	62
Курица жареная	63
Спаржа с сыром	64
Салат из персиков со сметаной	64
Морс из черной бузины	64
№ 11	64
Салат из картофеля и шампиньонов	65
Суп из ревеня	65
Чахохбили из цыпленка	65
Зеленый горошек в масле	65

Крем из земляники, клубники, малины	66
Компот из свежих быстрозамороженных персиков и вишен	66
№ 12	66
Салат картофельный с солеными огурцами и морковью	67
Суп молочный с лапшой	67
Баранина, тушенная с овощами в горшочке	67
Мусс шоколадный	67
Компот из апельсинов или мандаринов	68
№ 13	68
Салат из моркови и зеленого горошка	68
Борщ со свежими грибами	68
Курица отварная поджаренная	69
Брюква жареная	69
Желе из клюквы	69
Компот из персиков	70
№ 14	70
Салат из картофеля, сельдерея и майонеза	70
Свекольник холодный	70
Карп, тушенный с луком	71
Капуста белокочанная, запеченная с сыром	71
Кисель молочный	72
№ 15	72
Салат из моркови, яблок, изюма	72
Суп пюре из кабачков и стручковой фасоли	72
Говядина, тушенная с репчатым луком	73
Баклажаны с рисом и помидорами	73
Кисель из свежих ягод (клюквы, брусники, черники и красной смородины)	74
№ 16	74
Салат из маринованной свеклы с луком	74
Борщ селянский	74
Линь с капустой	75
Баклажаны, жаренные с сыром и яйцом	75
Желе из крыжовника	76
Компот из дыни и слив	76
№ 17	76
Салат из краснокочанной капусты	76
Суп грибной с черносливом	77
Баранина в соусе с овощами	77

Запеканка из зеленого лука с яйцами и брынзой	78
Крем заварной из сливок	78
Компот из черешен или вишен	78
№ 18	78
Салат из квашеной капусты с маринадами	79
Борщ холодный со щавелем	79
Утка с яблоками	79
Капуста с перловой крупой	80
Фрукты с медом	80
Кисель из плодов шиповника	80
№ 19	81
Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом	81
Суп из стручковой фасоли	81
Грибы в сметане	81
Овощной пницель	82
Яблоки со взбитыми сливками	82
Компот из кураги, чернослива и изюма	82
№ 20	83
Салат из маринованных грибов	83
Щи зеленые из щавеля	83
Чахохбили из баранины	83
Патиссоны, жаренные с сыром и яйцом	84
Цукаты из тыквы	84
Компот из слив	84
№ 21	84
Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами	85
Окрошка овощная с редисом	85
Говядина отварная с овощами	85
Тыква с кизилом	86
Яблоки с рябиной	86
Морс черносмородиновый	86
№ 22	87
Салат из моркови, свеклы и огурцов	87
Щи зеленые с мясом	87
Курица отварная	87
Цветная капуста, жаренная в тесте	88
Салат из красной смородины	88
Морс малиновый	88
№ 23	89
Салат из яблок и моркови с грецкими орехами	89

Борщ рыбный	89
Грибы жареные	90
Капуста тушеная	90
Виноград с медом	90
Компот из черной смородины	91
№ 24	91
Салат из кольраби	91
Борщ с морской капустой	91
Голубцы с грибами и яйцом в сметане	92
Фасоль стручковая с маслом и яйцами	92
Кисель из тыквы и яблок	92
№ 25	93
Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов	93
Суп-пюре овощной	93
Лещ с хреном и яблоками	93
Паштет из брынзы с чесноком и орехами	94
Салат из крыжовника	94
Квас клюквенный	94
№ 26	94
Салат из шпината с овощами	95
Борщ с фрикадельками	95
Караси в сметане	95
Фасоль зеленая с йогуртом	96
Яблоки, запеченные в сливках	96
Морс из калины с медом	96
№ 27	96
Салат витаминный	97
Суп из крапивы	97
Утка с рисом	97
Свекла с кизилом	98
Салат из клубники	98
Квас казацкий	98
№ 28	98
Салат из белокочанной капусты с морковью и фруктами	99
Суп итальянский с макаронами	99
Утка, тушенная с овощами	99
Пудинг из цветной капусты	100
Кисель из сушеной черники	100
№ 29	100
Салат картофельный с кальмарами	100

Суп со сливками и желтками	101
Котлеты из рыбы .	101
Тыква, запеченная с яйцом	102
Ягоды с медом	102
Квас молочный из сыворотки	102
№ 30	102
Винегрет овощной	103
Суп холодный на томатном соке	103
Цыпленок жареный с помидорами и кабачками	103
Запеканка овощная со сметаной	103
Компот из свежих ягод (малины, земляники, клубники, морошки)	104
БЫСТРЫЕ УЖИНЫ	105
№ 1	105
Закуска из кабачков	105
Бутерброды с паштетом из грибов	105
Говядина, тушенная с черносливом	106
Яблоки запеченные	106
№ 2	106
Закуска из овощей	106
Бутерброды с сыром и морковью	107
Рулетики из камбалы	107
Самбук из абрикосов	107
№ 3	108
Сельдь под горчичным соусом	108
Бутерброды с салатом	108
Долма из грибов	108
Десерт	109
№ 4	109
Капуста в маринаде	109
Бутерброды с омлетом и жареными грибами	110
Баранина, тушенная с черносливом	110
Яблоки печеные с морковью	110
№ 5	111
Овощная икра	111
Бутерброды с творогом и морковью	111
Щука с квашеной капустой	111
Мусс медовый	112
№ 6	112
Свекольная икра	112

Бутерброды с брынзой	112
Грибная солянка	113
Желе из какао	113
№ 7	114
Молоки соленой сельди	114
Бутерброды с плавленым сыр. морковью и апельсинами	114
Телятина, запеченная с шампиньонами	114
Яблоки под винным соусом	115
№ 8	115
Капуста, фаршированная яблоками	115
Бутерброды с творожно банановым кремом	115
Суфле из камбалы	116
Крестьянский десерт	116
№ 9	116
Минтай с редькой	117
Бутерброды с картофельным пюре и жареными грибами	117
Рагу из потрохов	117
Крем с яблоками	118
№ 10	118
Помидоры с брынзой	118
Бутерброды с картофельным пюре и копченым лососем	119
Говяжьи трубочки с горчицей	119
Яблоки по-восточному	119
№ 11	119
Фаршированный сладкий перец	120
Бутерброды с колбасой и сыром	120
Курица, запеченная с яблоками и помидорами	120
Мусс из свежих ягод	120
№ 12	121
Икра из яблок и моркови	121
Бутерброды с сыром, морковью и тмином	121
Телятина, тушенная в сливках	121
Тыквенный десерт	122
№ 13	122
Перец по болгарски	122
Бутерброды с омлетом	122
Котлеты из баранины	123
Ягодный десерт	123

№ 14	123
Салат из лука порея и маслин	124
Бутерброды с творожно яблочным кремом	124
Курица жареная	124
Грейпфрутовый крем	124
№ 15	125
Салат из свежих красных помидоров	125
Большой бутерброд с овощами, яйцами и мясом	125
Рис с арахисом	126
Мусс из свежих яблок	126
№ 16	126
Овощная закуска	126
Бутерброды с ветчиной	127
Рыба в картофельной «чешуе»	127
Медовый кисель	127
№ 17	128
Творог с вареной или жареной рыбой	128
Бутерброды с сыром и сладким перцем	128
Утка в ореховом соусе	128
Малиновый десерт	129
№ 18	129
Зеленая закуска	129
Бутерброды с красной рыбой	130
Говядина по-деревенски	130
Ванильный крем с вишней	131
№ 19	131
Огурцы фаршированные	131
Бутерброды с печеночным паштетом	131
Кролик с овощами	132
Апельсиновые кружочки в корице	132
№ 20	132
Салат из свежих красных помидоров с луком	133
Хлебцы салатные	133
Рыба в виноградных листьях	133
Шоколадная пена	134
№ 21	134
Острая морковь	134
Тосты с цветной капустой и колбасой	134
Свиные отбивные с абрикосами	135
Желе с красным вином	135

№ 22	135
Закуска из сладкого перца	135
Бутерброды с плавленым сыром и листьями свеклы	136
Говядина, тушенная с овощами	136
Мусс маковый	136
№ 23	137
Салат с ветчиной и маслинами	137
Чесночные хлебцы	137
Рыба, запеченная по домашнему	137
Крем малиновый	138
№ 24	138
Сельдь «под шубой»	138
Булочки закусочные	139
Фаршированные капустные листья	139
Крем яблочный с ванильным соусом	140
№ 25	140
Закуска чесночная	140
Бутерброды с яйцами	140
Рыба с жареными бананами и шампиньонами	141
Мусс клюквенный с манной крупой	141
№ 26	141
Баклажаны с луком	142
Бутерброды с творогом	142
Утка, тушенная с овощами	142
Суфле с вареньем	143
№ 27	143
Сельдерей с яблоками	143
Бутерброды с икрой минтая	143
Свинина в персиках	143
Лимонное желе	144
№ 28	144
Свежая капуста с копченой грудинкой	144
Бутерброды чесночные	145
Щука под соусом	145
Персик с мороженым	145
№ 29	145
Закуска из печеного сладкого перца	146
Бутерброды с помидорами	146
Грибы в сметане с молодым картофелем	146
Десерт фруктовый с сиропом	146

№ 30	147
Закуска из молодой капусты	147
Бутерброды с сельдью	147
Стейки из говядины	147
Апельсиновый творог	148
№ 31	148
Закуска со шкварками	148
Бутерброды с перцем и брынзой	149
Овощные голубцы	149
Тыква десертная.	149
ПРАЗДНИЧНЫЕ МЕНЮ	150
№ 1	150
Салат из консервированной маринованной свеклы с луком	150
Салат витаминный	150
Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом	151
Холодный суп из корней петрушки	151
Говядина, тушенная с грибами и овощами	151
Курица или индейка, жаренная на столе (фондю)	152
Мусс шоколадный	152
№ 2	152
Салат из дыни, арбуза, слив и винограда	153
Салат яичный	153
Салат из кольраби	153
Суп-пюре из спаржи	153
Запеканка из мяса и сельди	154
Цыплята, жаренные в тесте	154
Крем с ванилью или лимонной цедрой	155
№ 3	155
Салат из шпината с овощами	155
Салат из овощей и яблок с яйцом	155
Салат витаминный	156
Суп пюре из салата	156
Запеченные ломтики мяса	156
Птица, жаренная в обильном жире	156
Крем из сметаны	157
№ 4	157
Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов	157
Салат картофельный с кальмарами	158

Печень трески с творогом	158
Суп пюре из брюссельской капусты	158
Соленый рулет из баранины	159
Фаршированные котлеты из курицы, индейки, гуся или утки	159
Крем абрикосовый	160
№ 5	160
Салат с рыбой горячего копчения	160
Капуста провансаль	161
Творог с сыром	161
Суп пюре из кабачков и стручковой фасоли	161
Баранина с овощами	162
Жареное куриное филе	162
Крем из земляники, клубники, малины	163
№ 6	163
Салат с сельдью и овощами	163
Капуста, маринованная с яблоками	163
Яйца из творога по литовски	164
Суп пюре из баклажанов и фасоли	164
Отварная баранина в белом соусе	164
Жареное филе курицы, индейки или фазана	165
Крем брюле	165
№ 7	166
Винегрет овощной	166
Салат рыбный	166
Творог с копченой сельдью	166
Суп-пюре из помидоров и яблок	167
Баранина с бобами	167
Жареная курица или индейка с овощами	167
Крем заварной из сливок	168
№ 8	168
Салат из баклажанов	168
Салат творожный	169
Груши, начиненные творогом	169
Суп пюре из овсяной крупы с черносливом	169
Баранина с фасолью	170
Жареное куриное мясо с фасолью и авокадо	170
Кисель из крыжовника	170
№ 9	171
Салат картофельный	171

Сельдь в сметане по домашнему с яблоком и грейпфрутом*	171
Стручки фасоли по английски с мидиями	172
Суп молочный с брынзой и яйцами	172
Мозги, запеченные с ветчиной	172
Жареные цыплята	172
Кисель молочный	173
№ 10	173
Салат из свеклы	173
Салат бразильский	173
Салат из сладкого перца и жареных бананов	174
Суп молочный с цветной капустой	174
Отварная баранина с майорановым соусом	174
Курица или индейка, тушенная с грибами	175
Кекс	175
№ 11	175
Салат из кальмаров и ветчины	176
Бутерброды с икрой	176
Салат слоеный	176
Харчо с орехами	176
Салат из маринованной рыбы с авокадо	177
Суфле из взбитых белков	177
№ 12	177
Салат из копченой рыбы	178
Необычный оливье	178
Фаршированные помидоры	178
Баранья шурпа	178
Чахохбили	179
Рыба фаршированная	179
Торт из мороженого с ананасом	180
№ 13	180
Салат из крабовых палочек	180
Грибочки закусочные	181
Испанский плов	181
Эскалоп	181
Говядина, зажаренная в духовом шкафу	182
Сладкая паста	182
Банановый десерт	182
№ 14	182
Закуска из крабовых палочек	183

Грибная закуска	183
Новогодний салат	183
Куриный суп экзотический	184
Рыба в кляре	184
Курица с яблоками и сыром	184
Торт из зефира	185
№ 15	185
Печень в сметане	185
Язык в желе	185
Мясо по французски	186
Свекольный суп с сырными клецками	186
Мясо в горшочке с овощами	187
Ванильное суфле	187
№ 16	187
Салат мясной	188
Яйца заливные	188
Салат из колбасы	189
Консоме	189
Жаркое рулет из говядины	189
Пышная запеканка из кролика	190
Мороженое воздушное	190
№ 17	191
Икра из баклажанов	191
Салат из фасоли	191
Помидоры фаршированные мясом и грибами	191
Бульон из овощей с домашней лапшой	192
Ростбиф из говядины	192
Тушеный кролик	193
Виноград с медом	193
№ 18	193
Осетрина с салатом	193
Пюре из фасоли	194
Яйца фаршированные гусиной печенкой	194
Бульон с омлетом и спаржей	194
Шпигованное филе	195
Кролик в фольге	195
Ягоды с медом	195
№ 19	196
Бутерброды с плавленым сыром	196
Помазанки из яиц	196

Витки из ветчины заливные	196
Суп грибной с черносливом	197
Говядина, поджаренная ломтиками	197
Кролик на шампуре	198
Яблоки медовые	198
ПРИЛОЖЕНИЕ	
РЕЦЕПТЫ БЛЮД БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ	199
Бутерброды	199
Бутерброды с редькой луком и баклажанами	199
Бутерброды с редисом баклажаном творогом и тмином	199
Бутерброды с сыром баклажаном и тыквой	199
Бутерброды с сыром баклажаном и редисом	200
Бутерброды с сыром баклажаном творогом и сельдереем	200
Бутерброды с плавленым сыром баклажаном и яблоками	200
Бутерброды с сырным маслом баклажаном и яблоками	200
Бутерброды с брынзой баклажаном помидорами и морковью	201
Бутерброды с брынзой, баклажаном и картофелем	201
Бутерброды с листьями свеклы баклажаном и брынзой	201
Бутерброды с огуречной травой и баклажаном	202
Бутерброды с яблоками, баклажанами и крапивой	202
Бутерброды с морковью баклажаном и листьями черники	202
Бутерброды с творогом баклажаном и тмином	202
Тосты	203
Тосты по французски	203
Тосты с сыром камамбер и брусникой	203
Тосты по испански с сардинами и яйцами	203
Тосты с плавленым сыром и чесноком	203
Тосты с омлетом и копченым лососем	204
Праздничные тосты с яйцами и красной икрой	204
Тосты с анчоусами и яйцами	204
Тосты с яйцами и чесноком	204
Тосты с отварным языком и помидорами	205
Гренки	205
Гренки с сырковой массой	205
Гренки с клубникой и сливками	205

Гренки со сливами или абрикосами	205
Гренки десертные с орехами и яблоками	206
Гренки с яблоками корицей и сахаром	206
Гренки с апельсинами и изюмом	207
Гренки с консервированными фруктами	207
Гренки со сливочным кремом	207
Гренки с перцем или паприкой	207
Гренки с чесноком	208
Соленые гренки	208
Гренки из ржаного хлеба с яйцами и зеленью	208
Гренки с яйцом и красным перцем (по венгерски)	208
Гренки с яичной пастой	209
Гренки с яйцами и овощами	209
Чесночные гренки под майонезом	209
Гренки с оливками и паприкой	209
Гренки с яйцами шпротами маслинами и перцем	210
Гренки пикантные с сыром томатной пастой и красным перцем	210
Гренки с сыром и перцем	211
Гренки с сыром и майонезом	211
Гренки с тертым сыром и взбитым белком	211
Гренки с брынзой и молочным соусом	211
Гренки с сырно ветчинной массой	212
Гренки с плавленым сыром жаренные в масле	212
Гренки по валлийски в пиве	212
Гренки с творогом и вареньем или с зеленью	213
Гренки с козьим сыром жаренные в гриле	213
Мягкие гренки с творогом и тмином	213
Гренки «Лето»	214
Гренки с луком чесноком или перцем	214
Гренки с яйцом жареным луком и черным перцем	214
Гренки с луком сладким перцем сыром и томатной пастой	214
Гренки с баклажанами помидорами и зеленью	215
Гренки с помидорами сыром и зеленью	215
Гренки с тушеной морковью яйцами и сыром	215
Гренки запеченные с капустой кабачками и яблоками	215
Гренки с капустой тыквой и сыром	216
Гренки с брокколи сыром и сливками	216
Гренки с сардельками яблоками и квашеной капустой	217

Масонские гренки	217
Гренки с фасолью и маслинами	217
Гренки с пюре из крапивы и соком лимона	218
Гренки с пюре из свеклы	218
Гренки с пюре из шпината	218
Гренки с солеными грибами и кинзой	219
Гренки с шампиньонами и сыром	219
Гренки с грибным соусом	219
Гренки с отварным мясом сыром и томатной пастой	220
Гренки с картофельно мясным фаршем и огурцами	220
Гренки с котлетами и сладким перцем	221
Гренки с печенью помидорами и луком	221
Гренки с печенью и яблоками	221
Гренки с колбасой помидорами и огурцами	222
Гренки с почками и мясным соусом	222
Гренки с паштетом из печени или шпрот и зеленью	222
Гренки с сосисками сыром и помидорами	222
Гренки с ветчиной	223
Гренки с колбасой луком и помидорами	223
Гренки со шпиком (ветчиной), хреном помидорами и редисом	223
Гренки с ветчиной сыром и столовой горчицей	224
Гренки запеченные с ветчиной и яйцом	224
Гренки с ветчиной солеными огурцами и майонезом	224
Гренки с копченой грудинкой и помидорами	225
Салаты	225
Салат летний с креветками крабами и маслинами	225
Салат из грибов зеленого салата сыра и анчоусов	225
Салат из бананов ветчины и шампиньонов	226
Салат из кальмаров с картофелем и зеленым горошком	226
Салат из кальмаров с рисом и томатным соком	226
Салат из кальмаров с яблоками и зеленым горошком	227
Салат из кальмаров моркови и яблок	227
Салат из креветок яиц и зеленого горошка	227
Салат с печенью и картофелем	228
Салат из дичи огурцов и картофеля	228
Салат из дичи с овощами	228
Салат из курицы и грибов	229
Салат из ветчины с макаронами и цветной капустой	229

Салат из языка моркови и сельдерея	229
Салат из жареного мяса картофеля сельди и соленых огурцов	230
Окрошки	230
Окрошка классическая	230
Окрошка мясная на кефире	231
Окрошка с пивом	231
Окрошка с колбасой сосисками и зеленым горошком	231
Окрошка мясная с ананасом	232
Окрошка мясная с телятиной и языком	232
Окрошка мясная сборная с красной икрой	232
Окрошка мясная сборная с копченым сыром	233
Окрошка мясная с картофелем и красной капустой	233
Окрошка мясная с квашеной капустой	234
Окрошка с копчеными сосисками	234
Окрошка мясная на огуречном рассоле	234
Окрошка с пивом и мясом креветок	235
Окрошка мясная с печеночным паштетом	235
Окрошка с дольками лимона и апельсина	235
Окрошка с овощами и персиками	235
Окрошка с овощами и лимоном	236
Окрошка сборная мясная с салом	236
Окрошка с рыбой и томатом	236
Окрошка с мясом криля	237
Окрошка овощная с кальмарами	237
Окрошка рыбная с маслинами и черникой	238
Свекольник	238
БЛЮДА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	239
Бутерброды	239
Масло взбитое с морской капустой	239
Масло взбитое с морской капустой и пассерованной морковью	239
Масло взбитое с морской капустой и пассерованными петрушкой и сельдереем	239
Масло взбитое с морской капустой пассерованными кореньями луком и зеленью петрушки	239
Масло взбитое с морской капустой и творогом	240
Масло взбитое с морской капустой и сметаной	240
Закуски	240
Икра из морской капусты	240

Маринованный лук с морской капустой	241
Морская капуста отварная с маслом	241
Морская капуста под майонезом	241
Закуска любительская из морской капусты	241
Салаты	242
Салат из морской капусты и маринованной свеклы	242
Салат из сырых овощей с морской капустой	242
Салат из зеленого лука с яйцом и морской капустой	242
Салат из маринованного лука с морской капустой	243
Салат «Здоровье»	243
Салат из морской капусты по гречески	243
Салат из морской капусты с жареным луком по корейски	244
Салат из морской капусты с майонезом	244
Салат «Витаминный»	244
Салат «Провансаль»	245
Салат картофельный с консервированным салатом из морской капусты	245
Салат из консервированной морской капусты с овощами в томатном соусе рисом и луком	245
Салат из морской и белокочанной капусты	246
Салат из белокочанной капусты и консервированного салата из морской капусты по китайски	246
Винегрет с морской капустой	246
Салат «Дальневосточный»	246
Первые блюда	247
Щи из сушеной морской капусты	247
Щи морские	247
Суп сахалинский	248
Суп из свинины и морской капусты	248
Суп картофельный с консервами «Морская капуста с овощами в томатном соусе»	248
Суп молочный с овощами и морской капустой	249
Суп молочный с запеченными клецками из манной крупы с морской капустой	249
Вторые блюда	250
Морковь с морской капустой в молочном соусе	250
Морковь тушеная с морской капустой и яблоками	250
Морская капуста тушеная со свининой	250
Морская капуста тушеная с грибами	251

Морская капуста тушенная с отварной курицей	251
Морская капуста со шпинатом и яйцом	252
Запеканка из морской капусты	252
Морская капуста запеченная	253
Запеканка из морской капусты с морковью	253
Запеканка из морской капусты с яйцами	253
Запеканка из творога с морской капустой	253
Лапшевник с творогом и морской капустой	254
Пудинг из тыквы морской капусты и яблок	254
Бабка рисовая с морской капустой	255
Пудинг сухарный с морской капустой	255
Каша перловая с морской капустой на молоке	256
Каша пшенная с тыквой и морской капустой	256
Крупеник гречневый с морской капустой	256
Манник с морской капустой и молоком	257
Зразы картофельные с морской капустой и шпинатом	257
Зразы картофельные с морской капустой и сушеными грибами	258
Рулет из картофеля морской капусты и творога	258
Котлеты из моркови морской капусты и яблок	259
Котлеты рисовые с морковью и морской капустой	259
Котлеты мясные с яйцом и морской капустой	260
Котлеты из рыбы творога и морской капусты	260
Ленивые голубцы из рубленой белокочанной и морской капусты с мясом и рисом	261
Вареники с творогом и морской капустой	261
Вареники ленивые с морской капустой	262
Сырники с морской капустой	262
Сырники с морковью творогом и морской капустой	263
Сырники из творога с картофелем и морской капустой	263
Оладьи из вермишели морской капусты и моркови	264
Оладьи из вермишели творога и морской капусты	264

ББК 36 991

Д66

Д66 **Домашняя** кулинария 100 меню блюд быстрого приготовления — Донецк ООО «Агентство Мультипресс», 2007 — 288 с

ISBN 978 966 519-147-6

Представлены меню быстроготавливаемых блюд в будни и праздники Книга незаменима на кухне каждой хозяйки С помощью рецептов и уже готовых меню вы можете экономить время и готовить вкусные, полезные блюда на все случаи жизни Вам не нужно ломать голову, если вас посетили незваные гости — книга поможет вам, ведь в ней вы найдете рецепты блюд из самых простых продуктов, которые почти всегда у вас под рукой

Освободите время для себя И близкие скажут вам «Спасибо!»

ББК 36 991

Представлено меню швидко готованих страв у будні і свята Книжка незамінна на кухні кожної господині За допомогою рецептів і вже готових меню ви можете економити час і готувати смачні, корисні страви на всі випадки життя Вам не треба сушити голову, якщо вас відвідали незвані гості — книжка допоможе вам; адже у ній ви знайдете рецепти страв із найпростіших продуктів, котрі майже завжди у вас напхвату

Звільніть час для себе І близькі скажуть вам «Дякуємо!»

Популярне видання

ДОМАШНЯ КУЛІНАРІЯ
100 меню страв швидкого приготування

Редактор *А. Калініна*
Коректор *Т. Руцька*

Видання російською мовою

Підписано до друку 29.07.07.
Формат 84×108¹/₃₂. Папір газетний. Друк офсетний.
Гарнітура «Garamond».
Обл.-вид. арк. 11,75. Умов. друк. арк. 15,12.
Наклад 5000 прим. Зам. № 7-709.

ТОВ «Агентство Мультипресс»
83086, Україна м Донецьк, вул. Горького, 2а

Виготовлення фотоформ і друк
ВАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11

Домашняя кулинария
100 меню блюд
быстрого
приготовления

