

Содержание

Вступление • 8

Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



Сложность приготовления

Алфавитный указатель • 314



Салат с рисовой лапшой с. 24



Цветная капуста в горчичном кляре с. 126

САЛАТЫ

ОВОЩНЫЕ

Салат из моркови с яблоками.....	14
Салат «Коул слоу».....	15
Салат из огурцов с редисом	16
Салат из помидоров черри с перепелиными яйцами и сыром	17
Салат из свеклы с орехами	18
Свекольный салат с сыром фета	19
Теплый картофельный салат с брынзой	20
Винегрет с черносливом.....	22

С ПАСТОЙ

Салат с рисовой лапшой.....	24
Теплый салат с пастой.....	25

ГРИБНЫЕ

Грибной салат.....	26
Грибной салат с сельдью.....	27
Салат из шампиньонов с помидорами	28

С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Сельдь под шубой.....	29
Салат «Мимоза»	30
Теплый салат с форелью	31
Салат из креветок с авокадо	33
Салат из морепродуктов.....	34
Салат с кальмарами.....	35
Салат с кальмарами и овощами	37
Салат с печенью трески и яйцом	38

МЯСНЫЕ

Мясной салат с картофелем и огурцами	39
Салат из говядины с маринованным луком.....	40
Салат с печенькой и грибами	43
Салат из языка с огурцами	44

С КУРИЦЕЙ

Салат с курицей и красной фасолью.....	45
Салат с курицей и ананасом	47
Салат с копченой курицей	48
Теплый салат с куриной печенкой и грибами.....	50

СЫРНЫЕ И ЯИЧНЫЕ

Зеленый салат с грецкими орехами	51
Салат с сулугуни и салями	52
Яичный салат с зеленым луком	53

ЗАКУСКИ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Брускетты	56
Сэндвичи с копченой рыбой.....	58
Канане с креветками	59
Канане из лосося с сыром	60
Капрезе.....	62
Фаршированные помидоры	63
Закуска из сельди со свеклой по-фински	64
Рулетики с лососем	65
Корзиночки с теплым салатом из говядины.....	66
Свинина, маринованная в квасе	68
Холодец.....	70
Паштет из кролика с овощами	71
Заливное из курицы и белых грибов	72
Рулетики с сыром и шпинатом	74
Конвертики из лаваша с капустой и беконом.....	76
Огурцы, фаршированные тунцом.....	77

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Грибной жульен.....	78
Крабовые палочки в кляре.....	80

Авокадо, фаршированное куриным филе.....	81
Жюльен с курицей	82
Яичные «гнездышки»	83
Тарталетки с грибами	84
Помидорчики черри с моцареллой	85

СУПЫ

БОРЩ, ЩИ, СОЛЯНКИ

Борщ с грибами, фасолью и черносливом	88
Щи с белокочанной капустой.....	90
Рыбная солянка	91
Солянка с картофелем.....	92

ОВОЩНЫЕ, ГРИБНЫЕ

Овощной суп с фрикадельками	95
Грибной суп	96
Сытный суп.....	98

С РЫБОЙ

Сливочный суп из семги	99
Уха из сазана.....	100

РАЗНЫЕ

Гороховый суп	101
Быстрый лагман с курицей	102
Суп с сосисками.....	104
Чечевичный суп.....	106
Фасолевый суп.....	107

СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре из цветной капусты.....	108
Суп-пюре из шампиньонов	110
Сырный суп-крем.....	112

ХОЛОДНЫЕ

Гаспачо с эстрагоном и гренками.....	114
Летний суп с огурцами и зеленью	116
Вишневый суп с варениками	117

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ОВОЩНЫЕ

Картофельно-яблочное пюре...	120
Запеканка из цветной капусты	121
Овощное рагу	122
Овощи-темпура	125
Цветная капуста в горчичном кляре.....	126
Картофельная запеканка	127
Баклажаны с брынзой	128
Картофель со шпинатом	130
Морковные котлеты	132
Фаршированный сладкий перец.....	133

ИЗ КРУП

Гречневая каша с луком и орехами	134
Рис с яблоком и сельдереем.....	135
Плов по-советски	136
Паэлья на скорую руку.....	138
Рисовая каша с тыквой	139
Овсяная каша с курагой и тыквенными семечками	140

С ПАСТОЙ/С ЯЙЦАМИ

Лапшевник с яблоками и изюмом	141
Паста с соусом болоньезе	142
Рисовая лапша с креветками и кальмарами...	144
Лазанья	146
Сытный омлет.....	148

ИЗ РЫБЫ

Карп, жаренный в кляре	149
Шашлык из семги	150
Рыбно-картофельные котлеты	151
Запеченная рыба с апельсинами	152
Лосось со свеклой и соусом из хрена	155
Рыбная запеканка по-португальски.....	156
Рыбные рулеты с овощами.....	159



Искандер-кебаб с. 160



Яблочный штрудель с. 262



Лимонные пирожные с. 284

Крабовые палочки в кляре с. 80**ИЗ МЯСА**

Искандер-кебаб	160
Котлеты из баранины по-французски	162
Медальоны с красным луком	164
Острые отбивные из баранины	165
Отбивные по-рижски	167
Свиная отбивная с зеленым гарниром	168
Стейки с помидорами и зеленым соусом	169
Эскалопы с жареными помидорами	170
Паприкаш	171
Бефстроганов	172
Бигос с сардельками	174
Жаркое в горшочках	176
Свинина, тушенная с квашеной капустой	178

Буженина	179
Запеченные свиные ребрышки	180
Биточки на крутонах	181
Стейки с яблоками	182
«Ленивые» голубцы	185
Драники со сметаной	186
Котлеты с колбасным сыром	187
Зразы с грибами	188
Мусака	191
Скирли с мясным соусом	192
Террин с яблоком	193
Сочные голубцы	195
Тефтели в тесте	196
Печенка в сметанном соусе	197

ИЗ ПТИЦЫ

Куриная грудка в сливочно-пряном соусе	199
--	-----

Куриное бедрышко в конверте из теста	200
Куриное филе по-строгановски	202
Куриные сердечки с чесноком и эстрагоном	203
Индейка, запеченная с вишней	204
Куриные рулетики в томатном соусе	205
Курица, запеченная с яблоками	206
Куриные рулетики со сладким перцем	208
Утиная грудка с клюквенным соусом	209
Руллет из курицы с курагой и черносливом	211
Цыпленок по-французски	212

ИЗ КРОЛИКА

Рулет с творогом и маслинами.....	214
Кролик, тушеный в молоке.....	215
Фрикасе из кролика.....	217
Котлеты под сметанным соусом	218

ИЗ ТЕСТА С НАЧИНКОЙ

Пельмени в горшочках с печеночной подливкой.....	220
Ханум из баранины с тыквой.....	222

ВЫПЕЧКА

Несладкое рассыпчатое тесто (песочное) основной рецепт	226
Дрожжевое тесто (основной рецепт).....	227

НЕСЛАДКАЯ

Пирог с брынзой	228
Французский открытый пирог с фасолью и грудинкой.....	229
Пирог со спаржей и шпинатом	230
Пирог с лососем и рукколой	232
Пирог-паштет по-французски	233
Пирог с сардинами и лимонной чермулой.....	234
Курник.....	236
Пирог-рулет со свининой и говяжьей печенкой.....	238
Пирожки с капустой.....	240
Расстегаи с семгой	241
Слоеные пирожки с тунцом	242
Слоеные улитки с ветчиной и сыром	243
Пирог с рыбой и морепродуктами.....	244
Кальцоне	245
Кулебяка с лососем и грибами	246

Пицца с ветчиной и грибами ...	248
Фокачча с картофелем и розмарином...	249
Кулебяка с капустой и грибами.....	250

СЛАДКАЯ

Классическая шарлотка с яблоками.....	252
Рогалики с горьким шоколадом	253
Американские пончики «Донатс».....	254
Французские бриоши с ромом	256
Сырник с черносливом.....	258
Блинчики с клубникой.....	260
Яблочный штрудель.....	262
Слоеные коржики с ягодами.....	264
Коржики с финиками	265
Манник	266
Медовая коврижка.....	267
Пирог с малиной.....	268
Сочники с творогом	269
Ватрушки с повидлом	270
Немецкий штоллен с цукатами	271
Шоколадный пряник с начинкой.....	272
Абрикосовый рулет	274
Творожные блинчики.....	276

ПЕЧЕНЬЕ

«Мраморное» безе.....	277
Тарталетки с творожным кремом	278
Профитроли.....	280
Домашнее печенье со сладкой начинкой	281

ПИРОЖНЫЕ, КЕКСЫ

Ленивая пахлава	282
Пирожное «Картошка» с цукатами	283
Лимонные пирожные.....	284
Кексы с изюмом	286
Кексы «Мадлен»	287

ТОРТЫ

Торт «Графские развалины».....	288
Торт «Наполеон»	289
Вишневый торт	290
Рождественское полено	292
Пряничный домик.....	294
Вафельный торт «Восточная сказка».....	296
Торт с ягодами.....	297

ДЕСЕРТЫ

Груши в желе	300
Десерт из фруктов со сливками.....	301
Шоколадный мусс	302
Десерт «Беллини»	304
Шоколадно-фруктовый десерт	305
Жареные бананы с карамельным сиропом.....	306
Клубнично-шоколадный тирамису	307
Медовая тыква с корицей	308
Десерт с сыром маскарпоне и ягодами.....	309
Конфеты из сухофруктов.....	310
Слоеный десерт с клубникой	311
Фисташковые трюфели.....	312



**Овощной суп
с фрикадельками** с. 95



Большая энциклопедия домашней кухни для начинающих

«Учиться никогда не рано и никогда не поздно» — примерно так можно сказать о нашей жизни, ведь сколько мы живем, столько и учимся.

Это же относится и к кулинарии. Кто-то раньше, кто-то позже, но все когда-то начинают интересоваться этой важной сферой жизни.

Наша книга не только для тех, кто делает в кулинарии первые шаги. Она будет полезна и тем, кто уже научился хорошо готовить. В ней собраны интересные, простые и не слишком затратные по времени блюда на все случаи жизни.

«Опыт — лучший учитель» — говорили еще в древности. Действительно, только опытным путем можно научиться что-то делать, в том числе и готовить. Но есть некоторые хитрости, зная о которых заранее, вы сможете избежать разочарований. Здесь мы поговорим лишь об общих рекомендациях, а советы по приготовлению конкретных блюд вы найдете непосредственно в рецептах.

Салаты и закуски делают буквально из любых продуктов, иногда просто из того, что есть под рукой, но главное условие — делать это надо незадолго до подачи, потому что салат — блюдо скоропортящееся. Исключение составляют лишь слоеные салаты. Им надо дать выстояться, поэтому для них продукты лучше всего брать предварительно

охлажденными. До подачи салаты и закуски обязательно хранят в холодильнике, а солят, перчат, заправляют и украшают непосредственно перед подачей.

Теплые салаты — смесь холодных и горячих ингредиентов. В их приготовлении есть такой нюанс: добавляйте горячую составляющую в последнюю очередь и сразу перед подачей. Кстати, подавать теплые салаты принято на подогретых тарелках.

Горячие закуски также готовятся незадолго до подачи, а некоторые из них, например любимые всеми жульены, принято подавать в той же посуде, в которой они готовились. Поэтому хорошо, если вы заранее позаботитесь о красивой посуде для таких блюд.

Для экономии времени, особенно это важно при подготовке к празднику, многие ингредиенты — овощи, яйца, мясо, рыбу и пр. — можно сварить, запечь, подготовить заранее и положить в холодильник.

Горячие блюда — пожалуй, гвоздь программы и на повседневном, и на праздничном столе, ведь не зря их еще принято называть основными. Горячему хозяйки обычно уделяют особое внимание. На горячее подают овощи, пасту, блюда из круп, мясо, рыбу, птицу и различные их сочетания. Многие из горячих блюд очень хорошо подавать с соусом. Он может быть приготовлен вместе с основными ингредиентами и быть частью рецепта, но если такого нет, то приготовьте сами или купите в магазине какой-либо соус и подайте его отдельно.

Жарьте овощи, мясо, рыбу, птицу на сковороде с толстым дном. Сначала поставьте сковороду на огонь, затем налейте масло и хорошо его нагрейте. И только после этого выкладывайте на нее обсушенный бумажными полотенцами продукт. Такой простой прием позволяет добиться аппетитной румяной корочки на продуктах и не пересушивать их.





При запекании в духовке для сокращения времени приготовления и лучшего результата можно накрыть форму фольгой, а за 5–10 минут до окончания запекания убрать ее и дать продукту подрумяниться. Очень удобно запекать в рукаве — и продукты получаются сочными, с румяной корочкой, и духовка с противнем остаются чистыми.

При тушении продукты нужно сначала обжарить на масле до образования румяной корочки и только затем добавлять к ним жидкость и тушить под крышкой до готовности.

Для украшения блюд чаще всего используют зелень — это и красиво, и нетрудоемко. Перед использованием зелень хорошо промойте и обязательно обсушите.

Выпечка для многих, особенно начинающих, кажется чем-то очень сложным. Но на самом деле это не так. Стоит лишь два-три раза испечь простой пирог или печенье,

и вы сразу почувствуете вкус к этому занятию, особенно когда «распробуете» разницу между своим и магазинным. А уж потом можно переходить и к более сложным рецептам.

Для начала правильно выбирайте муку. Чаще всего используется пшеничная высшего сорта. Из нее получается самая пышная и красивая выпечка, поэтому такая мука незаменима для сладкой выпечки, пирожных, тортов и некоторых видов печенья. Мука первого сорта — более грубая, но вместе с тем и более полезная. О ней не стоит забывать, когда речь заходит о несладких пирогах и кулебяках. Цельнозерновая мука — самая полезная, но ее надо смешивать с мукой более тонкого помола, иначе выпечка получится слишком жесткой.

О дрожжах. В магазинах можно встретить три их разновидности — прессованные (в виде брикетов), сухие и быстродействующие (в виде порошка в пакетиках). Многие

опытные хозяйки предпочитают прессованные дрожжи. Они действительно отличаются высокой бродильной активностью и в идеале не имеют химических добавок. Но у них очень короткий срок хранения — не более 20 суток в холодильнике. Поэтому если вы не собираетесь печь каждый день, то пачки таких дрожжей будет слишком много. Сухие дрожжи уступают прессованным по бродильной активности и обычно требуют предварительной подготовки — их смешивают с небольшим количеством подслащенной теплой воды и дают постоять. Быстродействующие дрожжи не нуждаются в этом, их очень удобно использовать, так как они смешиваются непосредственно с мукой и процесс брожения значительно сокращается. Недостаток — искусственные добавки, которые ускоряют процесс брожения.

Часто при приготовлении бездрожжевого теста, например песочного, требуется добавить разрыхлитель теста. Можно купить готовый в магазине, а можно использовать обычную пищевую соду, гашенную уксусом или раствором лимонной кислоты.

Что же касается других ингредиентов, то у каждого своя роль. Например, молоко и молочные продукты улучшают пластичность теста, сливочное масло и маргарин делают выпечку нежной, хрупкой и долго не позволяют ей черстветь. Поэтому по выпечке можно дать один глобальный совет — строго следуйте рецепту, не нарушайте пропорции и все у вас получится.

Подводя итог, еще раз повторим — научиться хорошо готовить можно в любом возрасте и на любом уровне подготовки, ведь даже маститые шеф-повара обмениваются опытом. А главное, это захватывающий и очень интересный процесс, потому что он дает простор для творчества и фантазии. Желаем вам, чтобы приготовление пищи стало для вас любимым занятием, которому вы с удовольствием захотите отдавать свое свободное время.





САЛАТЫ



Салат «Коул слоу»

с. 15



Салат «Мимоза»

с. 30



Салат с сүлүгүни и салями

с. 52

и еще 29 рецептов

ОВОЩНЫЕ

Салат

ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ



5 15 мин.

2 моркови
2 кислых яблока
4 яйца
100 г твердого сыра
1 маленькая головка репчатого лука
½ стакана майонеза

Чтобы яйца не лопнули и их содержимое не вытекло, рекомендуется перед варкой аккуратно проколоть иголкой скорлупу с тупого конца.



1 Яйца сварите вкрутую в течение 10 минут. Слейте воду, залейте яйца холодной водой и оставьте на 5 минут, затем достаньте их и очистите.

2 Яблоки очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Яйца также натрите на крупной терке.

3 Морковь и сыр по отдельности натрите на мелкой терке. Лук мелко порубите ножом.

4 На дно салатника ровным слоем выложите половину рубленого лука, смажьте его частью майонеза. Сверху слоями выкладывайте последовательно половину яблок, яиц, моркови, каждый слой смазывая майонезом. Посыпьте половиной сыра.

5 Повторите слои в том же порядке.

6 Оформите салат зеленью и подавайте.

Салат «Коул слоу»



4 15 мин.

300 г белокочанной капусты
1–2 моркови
1 небольшая головка
репчатого лука
¼ пучка укропа и петрушки
½ ч. л. соли

Для соуса:

3 ст. л. майонеза
2 ст. л. нежирной сметаны
жирностью 20%
2 ч. л. сахара
1–2 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. горчицы
½ ч. л. молотого душистого
перца



Салат получится очень красивым, если заменить белокочанную капусту краснокочанной или использовать оба вида капусты в соотношении 1:1.



1 Добавьте к майонезу сметану, сахар, лимонный сок, горчицу и молотый перец, тщательно перемешайте. Дайте соусу постоять несколько минут, пока нарежете овощи.

2 Ножом или при помощи шинковки нарежьте капусту очень тонкой соломкой. Выложите капусту в салатник, посолите и слегка разомните руками, пока она не станет более мягкой и не начнет выделяться сок.

3 Морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Петрушку и укроп порубите.

4 Лук порежьте вдоль пополам, затем нарежьте тонкими полукольцами.

5 Добавьте к капусте морковь и лук, перемешайте. Полейте салат соусом, вновь тщательно перемешайте.

6 Посыпьте салат рубленой зеленью и подавайте.

Салат из огурцов с редисом



5 15 мин.

200 г огурцов
200 г редиса
3 яйца
200 г сметаны жирностью 15%
½ пучка зеленого лука
½ пучка укропа
¼ ч. л. соли



редис

Хрустящий сочный редис — один из первых доступных источников натуральных витаминов на российских просторах. Первый урожай этого раннего овоща получают в парниках уже в апреле.

1 Яйца сварите вкрутую в течение 10 минут. Слейте горячую воду, залейте яйца холодной водой и оставьте на несколько минут, затем очистите и нарежьте ломтиками.

2 Огурцы, редис, лук и укроп тщательно промойте. У редиса и лука срежьте загрязненные места.

3 Огурцы и редис нарежьте тонкими ломтиками, зелень и лук порубите.

4 Овощи соедините с яйцами, луком и зеленью (часть зелени отложите), посолите, перемешайте.

5 Заправьте салат сметаной, посыпьте оставшейся зеленью и подавайте.

Говоря о редисе, мы обычно представляем себе корнеплоды — белого, розового, ярко-красного или даже фиолетового цвета, круглой или цилиндрической формы. Однако в пищу годятся и молодые зеленые листочки редиса, которые, как и корнеплоды, богаты фитонцидами, витаминами и микроэлементами. И «вершки», и «корешки» прекрасно подходят для приготовления салатов и окрошки.



Салат из помидоров черри с перепелиными яйцами и сыром



3–4 15 мин.

12 помидоров черри
 12 перепелиных яиц
 100 г твердого сыра
 1 маленький пучок рукколы
 2–3 ст. л. оливкового масла
 холодного отжима
 1 ч. л. бальзамического уксуса
 1 щепотка молотого черного
 перца
 1 щепотка соли

Очень интересно в этом салате будут смотреться также мелкие шарики моцареллы — тильдзини или перлини.



1 Яйца сварите вкрутую в течение 5 минут. Горячую воду слейте, яйца залейте холодной водой и оставьте на несколько минут, затем достаньте и очистите.



2 Помидоры и рукколу промойте, обсушите.

3 Помидоры и яйца разрежьте пополам.



4 Сыр нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке, затем аккуратно смешайте с яйцами и помидорами.

5 На блюдо уложите листья рукколы, на них выложите приготовленный салат. Слегка посолите, поперчите, сбрызните бальзамическим уксусом, маслом и подавайте.