

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

ЭНЦИКЛОПЕДИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ БЛЮД

ЗА 15 МИНУТ
И МЕНЬШЕ

Хлеб*соль®

Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

КАК СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ 6

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ 26

- Закуски и салаты 27
- Супы 43
- Горячие блюда 54
- Блюда из консервированного мяса 78
- Соусы, подливы, заправки к мясу 96

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ 110

- Закуски и салаты 111
- Супы 120
- Горячие блюда 126
- Блюда из консервированных рыбы и морепродуктов 130
- Соусы и заправки к рыбе 160

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ 176

- Закуски и салаты 177
- Супы 192
- Горячие блюда 203
- Блюда из консервированных овощей и грибов 214
- Соусы и заправки к овощам и грибам 230

БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И ЯИЦ 238

Закуски и салаты 239

Супы 244

Горячие блюда 249

БЛЮДА ИЗ МУКИ, МАКАРОННЫХ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ 258

Блины и оладьи 259

Блюда из макаронных изделий 266

Сэндвичи, гренки, канапе, тарталетки 275

Соусы 305

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ 310

Фруктово-ягодные десерты 311

Соусы и заправки к десертам 326

РЕЦЕПТЫ НАПИТКОВ 336

Чай и напитки фруктово-овощные 337

Кисели, компоты, морсы и лимонады 342

Кофе и какао 349

Смузи и шейки 354

Безалкогольные коктейли 360

КАК
СОКРАТИТЬ
ВРЕМЯ
НА ПРИ-
ГОТОВЛЕНИЕ
ПИЦЦИ

РАЗБЕРИТЕСЬ С МЕНЮ

Старайтесь планировать меню заранее — это даст возможность купить все необходимые продукты или заказать их с доставкой, а не бежать в магазин в процессе приготовления пищи. Помимо этого вы сможете планировать и бюджет, ведь получится заранее просчитать расходы на питание.

ИМЕЙТЕ ЗАПАС ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, колбасы, сыры, масло, молоко, яйца. Если вам нужно будет быстро что-то приготовить, вы сможете сделать бутерброды, сварить молочную кашу или суп — на это вам потребуется не более 15 минут.

В выходные, когда у вас есть больше свободного времени, вы можете сделать различные заготовки, которые потом облегчат вам процесс приготовления пищи и сделают его более быстрым. Чтобы тратить меньше времени на приготовление блюд в будни, попробуйте в выходные запастись домашними полуфабрикатами. Например, налепите котлет, заверните блинчики с различной начинкой, сделайте пельмени и вареники и т.д. Заморозьте все в морозильной камере. Придя с работы, вам останется только отварить, пожарить или просто разморозить выбранное блюдо. Если правильно соблюдать все условия хранения, то в замороженном виде полуфабрикаты смогут храниться весьма долго, а вы всю неделю сможете баловать домочадцев вашей вкусной едой, приготовление которой не займет у вас много времени.

ГОТУЙТЕ БЛЮДА ПО УЖЕ ОТРАБОТАННЫМ КУЛИНАРНЫМ РЕЦЕПТАМ

Так вы быстрее справитесь со своими хозяйственными хлопотами, ведь вам не придется постоянно сверяться с рецептом. А новые рецепты приберегите для выходных дней, когда вы располагаете большим количеством времени и можете вволю поэкспериментировать.

Самый верный способ сэкономить время, которое затрачивается на готовку, — это выбор только тех блюд, приготовление которых занимает не больше 15 минут.

ОРГАНИЗИРУЙТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Перед приготовлением пищи кухня должна быть чистой, а стол — свободным. Достаньте из холодильника и из шкафов все, что понадобится в процессе работы, — тогда не придется совершать лишние движения и отвлекаться. Используйте паузы (например, когда вы ждете закипания воды) для ополаскивания посуды, которую вы уже не будете использовать.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КУХОННОЙ ТЕХНИКОЙ

Чем больше у вас на кухне различных приспособлений типа кухонного комбайна, миксера и прочих, тем больше вы сэкономите времени. Особенно полезны всяческие приспособления для быстрой резки, шинкования, чистки продуктов. Значительно сокращают время современные приборы, например, микроволновка, пароварка, мультиварка. Будет идеально, если они снабжены таймером включения и отключения. Это позволит загружать продукты, выставлять время, а по приходу домой вам останется только подать горячее блюдо к столу.

Используя эти рекомендации, за 15 минут на обычной плите, в обычной сковородке или бабушкиной кастрюльке, проявив максимум умения и старания, можно приготовить сказочный обед. Нужно только вложить в процесс готовки душу. Только тогда стоит рассчитывать на похвалы и благодарности.

БЛАНШИРОВАНИЕ

Некоторые продукты перед окончательной тепловой обработкой или замораживанием требуют определенной предварительной подготовки — бланширования. Этот метод блокирует действие ферментов (энзимов) и позволяет сохранить овощи и фрукты свежими, твердыми, снять кожицу или сделать их цвет ярче. Кроме того, бланширование ис-

пользуется для того, чтобы удалить горечь из некоторых овощей и вывести излишек соли из соленой свинины и бекона. Суть метода заключается в ошпаривании продуктов кипятком и быстром погружении в холодную воду. Бланшировать можно и над паром, что лучше сохраняет форму и питательные вещества овощей и фруктов. Используют для этой цели и микроволновку. Продолжительность бланширования зависит от продукта и ваших целей: если вы хотите облегчить процесс снятия кожицы, 1–2 минут будет достаточно.

В ВОДЕ

В большой кастрюле довести воду до сильного кипения. Подготовить овощи и положить их в сито. (Продукты должны размещаться свободно.) Погрузить овощи в воду, накрыть кастрюлю и снова довести воду до кипения. По истечении нужного времени вынуть емкость и поместить овощи в ледяную воду, пока они полностью не остынут; воду сразу же слить.

НА ПАРУ

Большую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой наполнить на 5 см водой. Вставить в кастрюлю решетку и довести воду до кипения (вода не должна доходить до решетки). Выложить в кастрюлю овощи, свободно уложив их в один слой не толще 5 см, и закрыть кастрюлю крышкой. Держать на пару указанное время, затем переложить в ледяную воду, пока не остынут; воду слить.

В МИКРОВОЛНОВКЕ

Положить в подходящее для микроволновки блюдо 450 г овощей и влить 5 ст. л. воды. Накрыть и держать на полной мощности 4–6 минут. Охладить и воду слить.

ЧАСТИЧНОЕ ОТВАРИВАНИЕ

При частичном отваривании продукты подвергаются тепловой обработке дольше, чем при бланшировании. Этот метод используют, если старые, огрубевшие овощи нужно приготовить вместе со свежими и обеспечить их равномерное

проваривание. Также можно частично отварить овощи заблаговременно, чтобы сэкономить время.

СНЯТИЕ КОЖИЦЫ

С персиков, абрикосов и томатов можно легко снять кожицу, если опустить их в кипяток всего на 1 минуту. Вынимать из кастрюли с кипящей водой их нужно шумовкой и тут же опускать в холодную воду. Овощи и фрукты можно также просто ошпарить кипятком. Снять с помидоров кожицу будет легче, если предварительно сделать на месте плодоножек крестообразные неглубокие надрезы.

Этот метод можно использовать для очистки от кожицы миндаля. Миндаль следует положить в сито, опустить в кипящую воду и подержать в ней 2–3 минуты. Затем удалить размягченную кожицу.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЛАНШИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ В КИПЯТКЕ/НА ПАРУ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЛАНШИРОВАНИЯ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ В КИПЯТКЕ/НА ПАРУ

Бамбия (охра, гамбо, гибискус), стручки среднего размера	3–4 мин/4 мин
Брокколи, резанные соцветия	4 мин/3–5 мин
Брюссельская капуста	3–4,5 мин/3–5 мин
Горох	1,5–2,5 мин/2–3 мин
Горчица, ростки	2,5 мин (в кипятке)
Капуста кочанная, шинкованная или листья	1,5 мин/2 мин
Капуста огородная	2,5 мин (в кипятке)
Кольраби, нарезанная кубиками	1 мин/1,5 мин
Морковь, нарезанная ломтиками	4 мин/4,5 мин
Кукуруза, початки	6–10 мин/7 мин

Перец сладкий	2 мин/3 мин
Спаржа/среднего размера	3 мин/4 мин
Турнепс, нарезанный кубиками	2 мин/2,5 мин
Фасоль/стручковая, зеленая или желтая	2 мин/3 мин
Цветная капуста, соцветия	3 мин (на пару)
Шпинат	2,5 мин (в кипятке)

РАЗМЯГЧЕНИЕ

В некоторых случаях, для ускоренного приготовления, мясо, птицу или рыбу перед тепловой обработкой требуется размягчить. Для этого могут быть использованы разные методы.

Самый простой из них — посыпать мясо специальным готовым составом. Однако при этом внутри мясо может остаться жестким.

Следующий метод — механический. Вы просто отбиваете мясо и тем самым разрываете мышечные волокна.

Третий способ — вымочить продукты в маринаде на основе вина или уксуса, которые содержат кислоты, изменяющие свойства белков на поверхности и смягчающие волокна.

Именно поэтому для маринования следует брать посуду из материалов, не вступающих в реакцию с кислотами.

МАРИНОВАНИЕ

Продолжительность вымачивания в маринаде зависит от свойств продукта и размера кусков. Мелкие кусочки мяса, которые будут зажарены в гриле или на сковороде, достаточно подержать в маринаде всего 1 час. А вот большой кусок мяса для жарки в духовке может мариноваться 1–2 дня. Перед тепловой обработкой мясо следует подержать при комнатной температуре, вынув из маринада и обсушив.

БЫСТРОЕ МАРИНОВАНИЕ

Когда времени мало, можно быстро покрыть продукты жидким маринадом или смесью из сухих специй, поместив все

ингредиенты в полиэтиленовый пакет и хорошо встряхнув. Лучше нарезать мясо мелкими кусочками.

ОТБИВАНИЕ

Этот метод используется не только для того, чтобы разорвать волокна соединительной ткани, но и для того, чтобы сделать куски мяса тоньше. Так оно быстрее прожарится.

ВАРКА

Метод отваривания позволяет приготовить продукты быстро и без использования жира, что важно для диетического и здорового питания. Кроме того, воду легко довести до нужного уровня кипения и поддерживать на этом уровне (в отличие от масла).

Варка подчеркивает естественный вкус продуктов и сохраняет их цвет и питательные вещества. Варка размягчает мясо, разрушая белок коллаген, из которого состоит соединительная ткань. Кроме того, этот метод используется для приготовления макаронных изделий, ракообразных, яиц, а также для уваривания соусов.

ВАРКА ОВОЩЕЙ

Большинство овощей следует варить как можно меньше, чтобы сохранить их цвет, структуру и вкус. Варить дары природы нужно в минимальном количестве слегка подсоленной воды, чтобы вместе с водой не пришлось сливать и питательные вещества. Чем свежее овощи и чем мельче кусочки, тем быстрее они сварятся.

ВАРКА РАКООБРАЗНЫХ

Варят ракообразных всегда только в панцире. Омары, крабы и креветки нужно готовить в большой глубокой кастрюле, наполненной как минимум 7 стаканами воды или другой жидкости. На каждые 550 г ракообразных добавить 4 стакана воды и 1 ст. л. соли.

Варить при слабом кипении указанное время (см. таблицу), затем вынуть из воды и остудить.

ВАРКА ЯИЦ

В небольшую кастрюлю налить воды, довести до слабого кипения и осторожно опустить яйца. Отсчет времени начинать с момента, когда вода снова закипит. Варить на слабом огне, при необходимости убавив огонь, нужное время (см. таблицу). Если во время варки яйцо треснуло, нужно добавить в воду немного соли или уксуса, чтобы белок коагулировался и перестал вытекать.

УВАРИВАНИЕ СОУСОВ

Варка соуса или бульона для испарения части жидкости сгущает их и делает концентрированными. Продолжительность варки зависит от типа жидкости и от желаемой густоты.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ

Поскольку после закладки овощей, морепродуктов или яиц температура воды понижается, время варки (см. таблицу) начинают отсчитывать от момента, когда вода снова закипит.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Брокколи, резаные соцветия	7–10 мин
Брокколи, соцветия	3–5 мин
Горох свежий	3–5 мин
Капуста кочанная, нарезанная треугольными кусками	10–15 мин
Картофель мелкий	15–20 мин
Картофель среднего размера	25–30 мин
Кукуруза, початки	5 мин
Морковь нарезанная	10–20 мин
Пастернак нарезанный	8–15 мин
Пастернак целый	20–30 мин
Фасоль стручковая французская	5 мин

Фасоль стручковая резаная	5–10 мин
Цветная капуста, ломтики	3–5 мин
Цветная капуста, соцветия	5–10 мин
Цветная капуста, целая головка	15–20 мин
Шпинат	1–3 мин
Яйца вкрутую	10–12 мин
Яйца всмятку	3,5–5,5 мин
Краб, крупная клешня	4–6 мин на 450 г
Краб крупный	5–6 мин на 450 г
Креветки крупные	5–8 мин
Креветки средние	3–5 мин
Омар	5 мин на первые 450 г и 3 мин на каждые следующие 450 г
Раки речные	6–8 мин

ВАРКА НА ПАРУ

Варка на пару — это кулинарный метод, при котором продукты подвергаются воздействию пара, поднимающегося над кипящей жидкостью: продукты кладут на специальную подставку с дырочками, которую помещают в кастрюлю с кипящей водой и накрывают крышкой. При варке на пару важно, чтобы пар свободно циркулировал в кастрюле и чтобы жидкость не касалась продукта.

Это быстрый и эффективный метод тепловой обработки, сохраняющий бóльшую часть питательных веществ, цвет продуктов, а также структуру и вкус нежных ингредиентов. Неоценимое значение имеет этот метод для здорового и диетического питания, поскольку не требует добавления жира и соли.

ВАРКА ОВОЩЕЙ НА ПАРУ

Пароварка с корзинкой облегчает процесс извлечения овощей из кастрюли и обсушки. Не стоит солить овощи, поскольку это может испортить цвет плодов и вытянуть из них влагу. Когда овощи станут мягкими, вынуть корзинку и освежить под струей холодной воды, затем разогреть и приправить.

ВАРКА МИДИЙ

В отличие от других моллюсков мидии варят прямо в приправленном бульоне — обычно в белом вине с зеленью. Как только бульон станет горячим, в него закладывают вымытые ракушки мидий и варят. После того как они откроются, их можно подать с бульоном, в котором они варились, если процедить его и частично выпарить (уварить).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Брокколи	8 мин
Брюссельская капуста	10 мин
Горошек	2–3 мин
Кабачки/патиссоны	5 мин
Капуста кочанная	10 мин
Картофель молодой	12 мин
Морковь	10 мин
Спаржа	5–10 мин
Фасоль стручковая (зеленая)	8 мин
Фенхель	10 мин
Цветная капуста	8 мин
Шпинат	1–2 мин

Филе пластовое	3–4 мин
Филе прессованное	8–10 мин
Целая рыба	12–15 мин — до 900 г

ВАРКА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ НА ПАРУ

Нет лучшего способа для приготовления и целой рыбы, и нарезанной кусками, и для филе, а также гребешков и креветок. Этот метод помогает сохранить цвет некоторых видов рыбы. Перед варкой на пару неплохо замариновать рыбу в смеси оливкового масла, лимонного сока, белого вина и соевого соуса. Чтобы рыба, приготовленная на пару, не была пресной, ее вкус и аромат можно обогатить добавлением в кипящую воду овощей, душистой зелени и пряностей (лука, моркови, сельдерея, фенхеля, стеблей петрушки или кинзы).

Также можно посыпать рыбу рубленым зеленым луком, кусочками свежего имбиря, чеснока или поместить ее на слой веточек свежего фенхеля, тимьяна или укропа. Варить на пару можно в бамбуковой корзине, которую обычно принято ставить на сковороду-вок и накрывать сверху крышкой. Благодаря тонкому аромату бамбука рыба становится еще вкуснее.

ПРИПУСКАНИЕ

Этот мягкий метод варки в горячей, но не кипящей воде идеально подходит для нежного мяса цыплят, рыбы, а также для фруктов и приготовления яиц всмятку или яиц-пашот. Во время припускания ароматические вещества проникают из приправленной жидкости в продукты и наоборот. Мясо припускают для приготовления бульона. Припускать продукты следует большими кусками, чтобы они остались сочными; кости можно оставить, поскольку они делают бульон более ароматным.

ПРИПУЩЕННАЯ РЫБА

Рыбу и морепродукты следует закладывать в холодную воду и нагревать, не доводя до кипения. Так они проварятся снаружи раньше, чем внутри, и не развалятся на куски, а кожа не порвется.

ПРИПУЩЕННАЯ КОПЧЕНАЯ РЫБА

Чтобы избавиться от лишней соли и сделать копченый вкус рыбы более насыщенным, варите ее в молоке или в равном количестве молока и воды.

ЯЙЦА-ПАШОТ

Пашотница значительно облегчит вам варку яиц, но можно также осторожно влить яйца в широкую неглубокую кастрюлю со слабо кипящей водой. Если добавить 1–2 ч. л. уксуса, яйца быстрее затвердевают. Используют только очень свежие яйца и, как только они оказываются в воде, двигают их по кругу, чтобы сохранить форму.

ПРИПУЩЕННАЯ КУРИЦА

Целые тушки птицы и грудки, если приготовить их припущенными, будут сочными и нежными, а если добавить к ним овощи, получится замечательный бульон. Можно обернуть грудки свиным салом или беконом. Целая птица готова, когда при проколе бедра ножом сок вытекает прозрачный. Жидкость, в которой готовили птицу, не выливают, а используют как бульон.

ПРИПУЩЕННЫЕ ФРУКТЫ

Если потомить фрукты в сахарном сиропе, простом или приправленном специями, или в вине, получится восхитительный сочный десерт. Жесткие фрукты и цитрусовые нужно предварительно очистить от кожуры, а у груш и яблок вырезать сердцевину; у мягких фруктов зернышки и кожуру можно удалить после варки. Когда фрукты будут готовы, дать им остыть прямо в кастрюле, затем вынуть из сиропа.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИПУСКАНИЯ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Птица, грудки	6–7 мин
Птица, целая тушка	20 мин на 450 г
Рыба, куски (кругляши)	10–15 мин
Рыба, филе	5–10 мин
Рыба, целая	10 мин на каждые 2,5 см длины
Фаршированная курица в фольге	15 мин
Фрукты в красном вине	15–25 мин
Фрукты в сахарном сиропе	10–15 мин
Яйца	3–5 мин

БАРБЕКЮ И ШАШЛЫКИ

Этот метод приготовления схож с жаркой в электрогриле. Разница в том, что барбекю готовят на свежем воздухе, над тлеющими углями. Готовить барбекю можно двумя способами: на открытом огне, когда продукты располагают непосредственно над источником тепла и периодически поворачивают, или на закрытом огне, когда продукты, нуждающиеся в длительной тепловой обработке, готовят под колпаком. Их располагают над огнем, закрывают и не переворачивают.

При использовании твердого топлива (древесного угля или брикетов для барбекю) пламя и дым должны исчезнуть, перед тем как продукты помещают на прутья. Барбекю-котел снабжен куполообразной крышкой с двумя отверстиями для вентиляции. Таким образом создается эффект запекания как в духовом шкафу, но с ароматом дымка. Чтобы получить дополнительный аромат, угли можно посыпать розмарином или стеблями фенхеля.

МЯСО

Перед жаркой мясо нужно выдержать в маринаде для размягчения структуры и придания аромата, за исключе-

нием нежных кусков. Бифштексы должны иметь толщину как минимум 2–2,5 см, иначе они пересохнут. Нужно срезать лишний жир и надсечь края жира, чтобы они не скручивались. Котлеты должны быть толщиной 2,5 см, иначе они тоже будут сухими. Во время жарки нужно регулярно переворачивать мясо, чтобы не подгорело.

Стейки будут вкусными и хрустящими, если перед обжариванием их смазать панировочной смесью. Смазывать стейки следует за 3 минуты до готовности и дожаривать, пока сухари не станут золотистыми. Некоторые продукты (например, свиные ребрышки) в процессе приготовления обильно смазывают с обеих сторон глазурью.

Следует правильно подбирать температурный режим жарки. Так, если для рыбы достаточно 170–200 °С, то для мяса с кровью потребуется около 350 °С.

РЫБА

Поскольку у большинства видов рыбы внутреннего жира мало, ее следует мариновать. Решетку смажьте жиром или используйте проволочную решетку. Достаточно перевернуть рыбу один раз, иначе она может развалиться. Если у вас нет подноса для барбекю, морепродукты жарьте, свободно завернув в два слоя толстой алюминиевой фольги.

Рыбу можно поместить на решетку для барбекю с веточками зелени или виноградными листьями и жарить по 3 минуты с каждой стороны.

ПТИЦА

Куски птицы на кости — они более сочные. Разделанная на куски, птица будет вкуснее и сочнее, если ее предварительно замариновать или смазать ароматизированным маслом. Птица готова, если вытекающий при проколе ножом сок прозрачный.

ОВОЩИ

Методом барбекю можно готовить и овощи. Чтобы сохранить их сочными, прежде чем положить на решетку, нужно смазать оливковым маслом и специями. Овощи для шашлыков должны быть нарезаны более крупными кусками, чтобы

пропеклись одновременно с мясом, птицей или рыбой; или же их готовят отдельно. Некоторые овощи, требующие длительной тепловой обработки, нужно бланшировать.

ФРУКТЫ

Жареные фрукты-барбекю являются прекрасным гарниром или могут подаваться самостоятельно в качестве десерта. Фрукты должны быть твердыми, неперезревшими. Их не стоит нарезать очень тонко.

ЖАРКА НА СКОВОРОДЕ

Обжаривание — один из методов приготовления пищи без воды. Приготовленные в горячем жире продукты имеют хрустящую коричневую корочку. Существует несколько разновидностей этого метода: обычная жарка на сковороде, жарка в неглубоком слое масла, соте (жарка в сливочном масле), стер-фрай и жарка во фритюре. Продукты, приготовленные для жарки, не должны быть очень холодными — это сильно понижает температуру масла. Чтобы жир на сковороде не брызгался, продукты надо обсушить.

У хорошей сковороды для равномерного распределения тепла должны быть толстое дно, низкие стенки и жаропрочная ручка. Часто для жарки используется сотейник — глубокая (6–10 см) тяжелая сковорода с прямыми стенками.

! ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

- Кукурузное масло ненасыщенное, почти без вкуса, прекрасно подходит для жарки на сковороде.
- Оливковое масло идеально для соте и стер-фрай, но не подходит для жарки во фритюре, поскольку при высоких температурах коптит.
- Арахисовое масло идеально для стер-фрай и выдерживает нагревание до высоких температур.
- Соевое масло не имеет вкуса и выдерживает нагревание до очень высоких температур.
- Рапсовое масло лучше использовать для приготовления рыбы.
- Подсолнечное масло идеально подходит для всех видов

жарки, но лучше использовать рафинированное, почти без запаха.

ЖАРКА НА СКОВОРОДЕ В РАСТИТЕЛЬНОМ ИЛИ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ (СОТЕ)

Для приготовления этим методом подходят мелкие кусочки мяса, телячьей печени, рыбного филе, креветки, гребешки и яйца.

! ВОТ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОТЕ:

- Нарезать мясо на кусочки толщиной около 1 см.
- Лучше использовать смесь растительного масла с растопленным сливочным.
- Заложить в масло мясо и обжарить с обеих сторон на среднем огне до мягкости.
- Если хотите приготовить соус, нужно вынуть мясо из сковороды, положить в нее ингредиенты соуса, уварить при необходимости и смешать с мясом.

ЖАРКА ЭСКАЛОПОВ

Для приготовления куриных или индюшачьих эскалопов ломтики грудки нужно положить между листами пергаментной бумаги или полиэтиленовой пленки и отбить до одинаковой толщины. Затем насухо промокнуть. Прежде чем обжарить эти нежные кусочки в горячем масле, их обычно панируют в муке, яйце и хлебных крошках.

Эскалопы обычно обмакивают в приправленную специями муку, затем в молоко, взбитое яйцо или воду и, наконец, в хлебные крошки.

Как только эскалоп слегка обжарился с обеих сторон, его нужно снять со сковороды.

ЖАРКА УТИНЫХ ГРУДОК НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ

Жирные продукты, такие как утиные грудки, можно зажарить на сковороде в собственном жире, не добавляя масла. Для этого надо надсечь кожу, чтобы жир во время жарки вытапливался. Положить грудки в сковороду кожей вниз и жарить на среднем огне примерно 5 минут, надавливая ножом-шпа-

телем или широкой лопаточкой, прежде чем перевернуть на другую сторону.

ЖАРКА ЯИЦ

Идеально зажаренное яйцо имеет затвердевший белок и полужидкий желток. Следует разогреть в сковороде небольшое количество растительного или сливочного масла, прежде чем положить яйца. Жарить на среднем огне.

ЖАРКА ВО ФРИТЮРЕ

При жарке во фритюре пища готовится при очень высокой температуре с добавлением большого количества жира или растительного масла. Этим методом можно приготовить многие продукты — от нарезанного мелкими кусочками картофеля и других овощей до морепродуктов, курицы и даже фруктов. Важные моменты: следует использовать только высококачественное растительное масло; разогревать его до нужной температуры и при необходимости панировать продукты.

Нарезанные одинаковыми кусочками продукты перед жаркой обсушить, после жарки выложить на кухонные бумажные полотенца. Для жарки во фритюре лучше использовать растительное масло, поскольку оно выдерживает высокую температуру.

ТЕМПЕРАТУРА

Для жарки во фритюре очень важно точное соблюдение температурного режима. Перегретое масло начнет гореть. Лучше всего использовать фритюрницу с термостатом или термометр. В идеале температура масла должна быть 175–190 °С. Если у вас нет термометра, разогревайте масло в глубокой сковороде или в воке, пока не появится легкий дымок, затем положите в него кубик хлеба. Если хлеб зажарится за 30 секунд, масло достигло нужной температуры. Чтобы во время жарки температура не падала, следует жарить продукты маленькими партиями.

ПАНИРОВКА И КЛЯР

Панировка предупреждает чрезмерное насыщение продукта маслом. Самая простая панировка — мука. Для большей защиты, например, когда жарят во фритюре курицу или рыбу, продукт можно обмакнуть в муку, затем в яйцо и в хлебные крошки. Другой вариант панировки — тесто, приготовленное из муки и молока или воды, иногда с добавлением взбитого яйца (кляр). Для яркого цвета берут вместо молока пиво, а для большего вкуса добавляют кайенский перец, чили или порошок карри.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Картофель для жарки во фритюре можно нарезать разными способами: от брусочков до тончайших ломтиков. Важно, чтобы кусочки были одинаковые. Нарезанный картофель кладут в подкисленную воду, чтобы не потемнел. Таким образом к тому же из него вымывается часть крахмала, благодаря чему картофель получается более хрустящим. Перед жаркой его нужно хорошо обсушить.

ФРУКТЫ В ТЕСТЕ

Зажаренные во фритюре фрукты получаются хрустящими снаружи и при этом сладкими и сочными внутри. Для этого блюда можно взять любые крепкие фрукты. Сначала очистить фрукты и удалить зернышки и косточки и только после этого обмакивать в кляр. Жарить фрукты при температуре 190 °С 2 минуты. Хорошенько обсушить на бумажных полотенцах, а затем обвалить в сахарной пудре.

ЖАРКА МЕТОДОМ СТЕР-ФРАЙ

Это быстрый и легкий способ жарки нарезанных мелкими кусочками продуктов в минимальном количестве жира. Он идеально сохраняет цвет, вкус, структуру и питательную ценность мяса, рыбы и овощей.

Для приготовления методом стер-фрай продукты режут узкими полосками или ломтиками одинакового размера и толщины, а затем группируют в мисках в зависимости от времени прожаривания. Для стер-фрай лучше использовать

сковороду-вок. Перед жарением мясо, рыбу, птицу обычно маринуют и обсушивают.

Жир в воке должен быть хорошо прогрет, прежде чем туда попадет подготовленный продукт. Для проверки используют маленький кусочек лука: если он зашипит, значит, масло достаточно горячее.

Нельзя класть в вок сразу много продуктов, иначе вместо того чтобы жариться, они будут тушиться. При жарке нужно непрерывно помешивать.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖАРКИ МЕТОДОМ СТЕР-ФРАЙ

Бок-чой	5 мин
Водяной кресс	5 мин
Горчичные ростки	5 мин
Капуста огородная	5 мин
Капустные ростки	5 мин
Китайская капуста	5 мин
Кудрявый эндивий	5 мин
Мангольд	5 мин
Кудрявый салат-латук	5 мин
Фиолетовая брокколи	5 мин
Шпинат	5 мин

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ

Для равномерного прожаривания важно, чтобы овощи были нарезаны мелкими одинаковыми кусочками. Продолговатые овощи — огурцы, лук-порей, стрелки обычного зеленого лука — нарезают тонкой соломкой («жюльен»). Морковь, грибы и кабачки нарезают тонкими ломтиками. Брокколи и цветную капусту разбирают на мелкие соцветия — коешки.

ВЫБОР И ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА МЯСА

Мясо для жарки нарезают или мелкими тонкими полосками, или тонкими ломтиками. Выбирают для этого постное нежное мясо, которое быстро прожаривается. Для размягчения волокон и ароматизации мясо или птицу перед жаркой обычно маринуют 1–2 часа в смеси растительных масел, чеснока, соевого соуса, имбиря и других специй.

НАРЕЗКА ГОВЯДИНЫ ДЛЯ СТЕР-ФРАЙ

Нарезать мясо ломтиками поперек волокон, затем ломтики — тонкой соломкой. Если предварительно подержать мясо 1 час в морозильнике, нарезать его будет легче.

НАРЕЗКА КУРИЦЫ ДЛЯ СТЕР-ФРАЙ

Маленьким острым ножом нужно отрезать с нижней стороны грудки белые жесткие сухожилия и снять филе. Нарезать мясо по диагонали тонкими полосками шириной около 6 мм.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Закуски и салаты 27

Супы 43

Горячие блюда 54

Блюда из консервированного мяса 78

Соусы 96

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

ЗАКУСКА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ, ВЕТЧИНОЙ И СЛАДКИМ МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ

- 50 г отварного мяса
- 50 г вареной ветчины
- 50 г сладкого маринованного перца
- 30 г лука
- 3 г зелени петрушки
- ½ ст. л. растительного масла
- ½ ч. л. уксуса
- соль, черный перец

Мелко нарезанные мясо и ветчину смешать с маринованным перцем и луком, нарезанным кольцами, и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Масло смешать с уксусом, перцем и солью, заправить этой смесью салат и хорошо перемешать.

ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНИ С ЛУКОМ

- 110 г вареной говяжьей печени
- 70 г репчатого лука
- 15 мл растительного масла
- ½ ч. л. уксуса
- соль, зелень
- черный молотый перец

Печень нарезать соломкой.

Лук нарезать соломкой и бланшировать горячим маслом, дать настояться в закрытой посуде 5 минут.

Затем печень и лук смешать, добавить соль, перец, уксус.

При подаче посыпать зеленью.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ И КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

- 500 г куриной вареной печени
- 500 г вареных потрохов
- 1 луковица
- 2 вареных яйца
- 100 г куриного жира
- шкварки
- соль, черный перец

Печень и потроха измельчить в миксере вместе с сырым нарезанным луком, добавить куриный жир и шкварки, молотый перец и соль. Все смешать в однородную массу и украсить измельченными вареными яйцами.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ С БАЗИЛИКОМ

- 500 г вареных куриных потрохов
- 200 г пассерованного репчатого лука
- 100 г куриного жира
- 50 г грецких орехов
- 50 г базилика

Куриные потроха измельчить в миксере вместе с жиром, добавить пассерованный мелко нарезанный лук, растертые грецкие орехи и базилик и хорошо перемешать.

ПАШТЕТ ИЗ ПТИЦЫ

- 500 г отварного или жареного мяса птицы
- 200 г сливочного масла
- 2 ст. л. коньяка
- немного лимонного сока
- соль
- свежемолотый черный перец

Удалить с мяса кожу, пропустить его через мясорубку с частой решеткой. Масло взбить, растереть с мясом, влить коньяк, сок лимона, посолить, приправить перцем..

Украсить ломтиками лимона.

ПАШТЕТ ИЗ СЫРА И ПЕЧЕНИ

- 30 г сметаны
- 30 г твердого сыра
- зеленый лук
- 1 луковица
- 200 г свиной печени
- 20 г копченого сала
- свежемолотый черный перец
- майоран
- мускатный орех
- соль

Сыр натереть на мелкой терке, зеленый и репчатый лук мелко нарезать. Добавить сметану и тщательно перемешать. Приправить по вкусу.

Растопить копченое сало и на нем поджарить лук. Добавить мелко нарезанную свиную печень. Посолить, всыпать майоран, молотый черный перец и потушить еще 5 минут.

Затем смесь пробить в миксере, добавить желток, тертый мускатный орех и еще раз все тщательно перемешать.

ПАШТЕТ ЛИТОВСКИЙ

- 150 г говяжьей печени
- 15 г сливочного масла
- 30 г репчатого лука
- 10 мл виноградного вина
- 15 г шпика
- соль
- свежемолотый черный перец

Ошпаренную печень нарезать кусками, потушить с добавлением жареного лука и пропустить через мясорубку. Затем добавить размягченное сливочное масло, соль, перец, вино и взбить до пышной массы.

Подготовленную таким образом массу и шпик, нарезанный маленькими кубиками, положить в кастрюлю, перемешать и варить на водяной бане до готовности. После этого паштет полностью охладить и поставить в холодильник.

ПЛАТТО МЯСНОЕ ХОЛОДНОЕ

- 300 г отварной говядины
- 300 г отварной свинины
- 100 г маринованного сладкого перца
- 1 луковица
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. уксуса
- зелень петрушки
- соль
- свежемолотый черный и красный перец

Говядину и свинину нарезать небольшими кубиками, сладкий перец — маленькими квадратиками, смешать, добавить нарезанный кольцами лук и измельченную петрушку.

Масло смешать с уксусом, добавить соль и перец и полученным соусом заправить салат.

Посыпать красным молотым перцем и подавать в холодном виде.

ЗАКУСКА С КАРБОНАДОМ

- 12 ломтиков карбонада
- по 4 ломтика ветчины и отварного мяса
- 4 ломтика копченого сала
- 4 ломтика сыра
- 2 луковицы
- помидоры черри
- свежемолотый черный перец
- соль
- зелень

Для соуса:

- 400 мл мясного бульона
- 2 стакана сметаны
- 2–3 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- $\frac{2}{3}$ стакана хрена
- уксус
- свежемолотый черный перец
- соль

Карбонад, отварную говядину и ветчину в форме нарезать небольшими ломтиками, копченое сало и сыр — брусочками, лук — кольцами.

Красиво сочетая по форме и цвету, уложить на блюдо вместе с помидорами, посолить, поперчить, украсить зеленью и отдельно подать соус.

Приготовить соус. Муку слегка поджарить на сковороде, растереть с маслом, развести бульоном, добавить сметану, посолить, поперчить, варить 5 минут, затем процедить. Вмешать уксус и специи, варить еще 3 минуты и добавить прогретый на сковороде хрен.

ВЕТЧИНА С ХРЕНОМ

- 100 г тамбовского окорока
- 25 г хрена
- 1 ст. л. сметаны
- уксус на кончике чайной ложки
- 1 пучок зелени
- сахар
- соль

Хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке, соединить со сметаной и заправить сахаром, солью и уксусом.

Приготовленной массой смазать ломтики ветчины, свернуть их рулетиками и уложить на блюдо.

Украсить зеленью петрушки или листьями салата.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ВЕТЧИНОЙ

- 150 г помидоров
- 40 г зеленого горошка
- 30 г ветчины
- 25 г майонеза
- соль

У помидоров срезать верхушки и сделать углубление для фарша. Ветчину нарезать кубиками, соединить с консервированным горошком, смешать с майонезом и посолить.

Полученной массой заполнить помидоры (горкой).

Сверху украсить сеткой из майонеза, полосками помидоров и зеленым горошком.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И ГРИБАМИ

- 300 г помидоров
- 100 г жареного или отварного мяса птицы
- 100 г вареных шампиньонов
- 50 г майонеза
- 1 ч. л. уксуса
- свежемолотый черный перец
- соль
- зелень петрушки

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости. Шампиньоны нарезать ломтиками.

Отварное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и грибами, оставив несколько ломтиков шампиньонов для украшения.

Наполнить помидоры фаршем, выложить на блюдо, на каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

Как быстро разделить ломтики бекона. Перед тем как положить в холодильник, скатайте упаковки бекона вдоль и закрепите тесьмой. Когда вы раскатаете упаковку, расстояние между ломтиками станет больше, что облегчит их разделение. Вы также можете оставить упаковку при комнатной температуре на 30 минут, перед тем как разделить бекон на ломтики.

АССОРТИ ИЗ ПЕЧЕНИ С САЛАТОМ

- 4 ломтика паштета из гусиной печени
- 4 куриные печени
- 4 ломтика телячьей печени
- 200 г смеси разных сортов салата (красный цикорий, маш-салат, цикорный салат)
- 2 помидора
- 40 г сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. кедровых орехов
- салатный соус, тимьян
- шнитт-лук
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Салаты вымыть, обсушить, приправить салатным соусом и положить в центр тарелок. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками. Телячью и куриную печень приправить солью, перцем, тимьяном и обжарить на сковороде в разогретой смеси растительного и сливочного масла до румяной корочки.

Нарезать печень ломтиками и выложить на листья салата, посередине разложить ломтики паштета из гусиной печени.

Дополнить блюдо дольками помидоров, посыпать рубленым шнитт-луком и обжаренными кедровыми орехами.

ПЕРСИКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ

- 300 г нежной ветчины
- 1 банка консервированных персиков (половинки)
- орехи
- корень сельдерея
- укроп
- майонез

Филе индейки мелко нарезать, добавить мелко порубленные орехи, корень сельдерея, укроп, майонез. Полученную массу выложить на половинки персиков и подать к столу.

ВЕТЧИНА С ЯБЛОКАМИ НА ХЛЕБЕ

- 200 г вареной ветчины
- 40 мл сока лимона
- 100 г яблок
- 20 мл растительного масла
- 100 г томатного соуса
- 5 г перца
- гренки

Ветчину нарезать ломтиками, сбрызнуть отжатым лимонным соком и посыпать перцем. Оставить на несколько минут для пропитывания.

Тем временем яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кольцами, затем кольца и ветчину смазать растительным маслом и обжарить.

Обжаренные ветчину и яблоки уложить на обжаренные гренки и сверху полить томатным соусом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТРУБОЧКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

- 250 г постной ветчины
- зелень петрушки или укропа
- маленькие помидоры

Для начинки из яиц:

- 1 вареное яйцо
- 2 кильки
- 60 г сливочного масла
- горчица
- соль

Для начинки из зелени:

- 100 г сливочного масла
- 1 небольшая луковица
- 3 ст. л. измельченной зелени петрушки
- свежемолотый черный перец
- вино
- соль по вкусу

Для начинки из яиц растертое масло смешать с рубленым яйцом и килькой, приправить горчицей и солью.

Для начинки из зелени растереть сливочное масло и смешать с рубленным луком и петрушкой, добавить соль, перец, вино.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками (8–10 шт.), в середину положить начинку и свернуть кулечком или трубочкой.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

- 1 курица, зажаренная на гриле (1,2 кг)
- 2 апельсина средней величины
- 2 дольки ананаса
- 100 г отварного длиннозерного риса
- 2 ст. л. ананасового сока
- 1 ст. л. свежевыжатого апельсинового сока
- ½ ч. л. соли
- 2 яичных желтка
- 1 ч. л. неострой горчицы
- красный острый перец по вкусу
- 4 ст. л. растительного масла
- 5 свежих листьев перечной мяты
- 200 г майонеза

Снять с курицы кожу. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

Апельсины очистить острым ножом, срезая и белый слой. Разобрать апельсины на дольки, разрезать их на 4 части и удалить косточки.

Дольки ананаса очистить и нарезать кусочками. Смешать куриное мясо с рисом, ананасом и апельсином. Ананасовый сок смешать с апельсиновым соком и солью.

Желтки растереть с горчицей, приправить красным перцем и постепенно, по каплям, добавлять масло. Фруктовый сок добавить в получившийся соус, смешать с майонезом и заправить салат.

Обдать теплой водой листья перечной мяты, просушить, нарезать полосками и посыпать ими салат.

САЛАТ ПО-МЕКСИКАНСКИ С ВАРЕНЫМ ЦЫПЛЕНКОМ

- 40 г корня сельдерея
- 70 г цыпленка
- 20 г сладкого красного перца
- ½ яйца
- 20 г репчатого лука
- 40 г салата
- ½ ч. л. уксуса
- 10 мл оливкового масла
- соль

Измельченный на терке корень сельдерея, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, тонко нарезанные сладкий перец и репчатый лук, рубленое крутое яйцо и нарезанный соломкой салат перемешать.

Посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ГРУДКОЙ ИНДЕЙКИ

- 300 г черешкового сельдерея
- 2 желтых сладких перца
- 400 г грудки копченой индейки
- 1 маленькая луковица
- 4 ст. л. салатного майонеза
- 1 упаковка нежирного йогурта
- 2 ч. л. острой горчицы
- 1 ч. л. кленового сиропа
- ½ ч. л. соли
- свежемолотый белый перец

Сельдерей разобрать на черешки, отделить зеленые листья, обдать чуть теплой водой, стряхнуть и оставить. Черешки сельдерея вымыть, высушить, удалить грубые волокна, нарезать кусочками длиной 1 см.

Перцы разрезать пополам, удалить плодоножку, перегородки и зернышки, промыть, просушить и нарезать полосками. Грудку индейки нарезать кусочками толщиной 1 см, а затем узкими полосками. Очистить лук, натереть его на терке и смешать с майонезом, йогуртом, горчицей, сиропом, солью и перцем.

Все компоненты салата аккуратно перемешать, залить соусом и, накрыв крышкой, оставить пропитаться на 10 минут при комнатной температуре.

Салат подавать с белым хлебом.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С КАРРИ И АНАНАСАМИ

- 2 вареные куриные грудки
- 2/3 стакана кусочков ананаса
- 6 ст. л. майонеза
- ½ красного яблока
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 стебля сельдерея
- 12 зеленых виноградин
- 3 ст. л. молотых грецких орехов
- порошок карри
- 4 пера зеленого лука
- соль

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Сельдерей промыть, очистить от грубых волокон и нарезать такими же кубиками, как яблоко. Смешать яблоко и сельдерей с лимонным соком. Ягоды винограда разрезать на 4 части, удаляя косточки, зеленый лук измельчить.

Смешать майонез с карри и грецкими орехами, добавить яблоки, виноград, курицу, зеленый лук, посолить и перемешать. Подавать на листьях салата.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА С ГРИБАМИ И СЫРОМ

- 200 г вареного филе цыпленка
- 200 г вареных грибов
- 1 корень сельдерея
- 50 г сыра
- 1 соленый огурец
- 2 свежих помидора
- 150 г майонеза
- соль по вкусу

Мясо цыпленка, свежие грибы и корень сельдерея отварить, остудить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, помидоры — ломтиками.

Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить и залить майонезом.

Салат украсить оставшимися ломтиками помидоров.

САЛАТ КУРИНЫЙ

- 250 г вареного куриного мяса
- 2 яблока
- 1 корень сельдерея средней величины
- 3 ст. л. миндаля
- 1 ст. л. сливок
- 1 ст. л. майонеза
- сахар
- соль
- свежемолотый черный перец

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Курицу нарезать маленькими кубиками. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец, перемешать.

Разложить салат в порционные салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок, украсить миндалем и дольками яблок.

САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ

- 200 г отварного филе курицы
- 2 отварные картофелины
- 2 соленых или свежих огурца
- несколько листьев салата
- 4 палочки мяса крабов
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза
- соль

Мелко нарезать все ингредиенты и выложить на блюдо. Посолить, добавить майонез и все тщательно перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С КУСКУСОМ

- 250 г копченой куриной грудки
- 200 г готового кускуса
- 4 грецких ореха
- 1 веточка красного винограда без косточек
- 1 веточка зеленого винограда без косточек
- сок 1 грейпфрута
- сок 1 лимона
- 1 пучок базилика
- 1 пучок петрушки
- 12 листьев салата
- ½ ч. л. молотого тмина
- ½ ч. л. карри
- соль
- свежемолотый черный перец

В кускус добавить тмин и мелко порубленную петрушку, посолить. Орехи измельчить и, постоянно помешивая, поджарить на сковороде до коричневого цвета.

Нарезать кубиками курицу, базилик — полосками, выложить в салатницу. Добавить виноград, цитрусовые соки, карри, перец. Перемешать.

Разложить салатные листья по глубоким тарелкам, поверх них выложить кускус, а затем куриный салат.

Посыпать орехами и подать к столу.

САЛАТ С ЖАРЕНЫМ ЦЫПЛЕНКОМ

- 100 г цыпленка
- 30 г красного сладкого перца
- 40 г репчатого лука
- 70 г салата
- 50 г салатной заправки
- 25 г маслин

Для заправки:

- 25 мл оливкового масла
- 25 мл уксуса или 12 мл лимонного сока
- сахар
- свежемолотый черный перец
- соль

Филе жареного цыпленка нарезать соломкой.

Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой.

Овощи и курицу сложить в посуду, залить салатной заправкой из оливкового масла, уксуса, соли, перца и сахара.

Перед подачей салат украсить маслинами, листьями салата и луком.

САЛАТ ИЗ ПОТРОХОВ С ЯБЛОКОМ И МОРКОВЬЮ

- 300 г вареных куриных потрохов
- 1 вареная морковь
- 1 яблоко
- 2 соленых огурца
- 1 головка репчатого лука
- 2 вареные картофелины
- 2 вареных яйца
- 200 г майонеза
- 1 пучок укропа
- соль
- свежемолотый черный перец

Куриные потроха нарезать мелкими кубиками, морковь, картофель и огурцы нарезать кубиками. Лук порубить, яйца и зелень укропа измельчить.

Яблоко очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

Все ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА С ВЕТЧИНОЙ

- 300 г зеленого лука
- 200 г ветчины
- 150 г сыра
- 80 мл растительного масла
- 60 г зелени петрушки
- 30 мл уксуса
- 5 г столовой горчицы
- хрен
- 1 яйцо
- соль

Промытый зеленый лук (при необходимости очищенный от пожелтевших и вялых частей) нарезать небольшими кусочками, выложить на сито, подержать под струей холодной воды, затем обдать кипятком и обсушить. Сыр, ветчину нарезать мелкими кубиками и смешать с подготовленным луком. Петрушку измельчить, смешать с горчицей, натертым на терке хреном, уксусом, солью, растительным маслом.

Все хорошо перемешать и полить салат приготовленным соусом, украсить кружками вареного яйца.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

- 200 г колбасы
- 200 г белокочанной капусты
- 1 луковица
- ½ стакана консервированного зеленого горошка
- 2–3 вареных яйца
- ½ стакана рубленой зелени петрушки и эстрагона
- 2/3 стакана майонеза
- соль

Колбасу нарезать узкими полосками, яйца — ломтиками, капусту тонко шинковать.

Продукты смешать с зеленым горошком и мелко порубленным репчатым луком, посолить, заправить майонезом.

Все хорошо перемешать, выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки и эстрагона.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ОКОРОКОМ

- 160 г вареной колбасы или окорока
- 2 консервированных огурца
- 1 луковица
- 80 г сыра
- 8 ст. л. майонеза

Вареную колбасу или окорок, консервированные огурцы нарезать соломкой, репчатый лук — соломкой или полукольцами, сыр натереть на крупной терке.

Подготовленные компоненты уложить слоями в бокалах или стеклянных креманках, залить майонезом, украсить зеленью.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 150 г ветчины
- 2–5 стручков сладкого перца
- 2 вареных яйца
- 3 помидора
- 4 ст. л. отварного риса
- 4 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 50 г зеленого лука
- 25 г зеленого салата
- ½ стакана майонеза
- соль
- свежемолотый черный перец

Ветчину, перец стручковый, зеленый салат нарезать соломкой, помидоры и яйца — тонкими ломтиками, зеленый лук измельчить. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис, горошек, заправить майонезом, солью, молотым перцем.

При подаче украсить ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Чем заменить свиную колбасу. Колбаса из индейки является хорошим заменителем свиной колбасы. Подобно свиной, колбаса из индейки бывает и пресной, и острой. Помните, что куриная колбаса, как и колбаса из индейки, необязательно содержит меньше жира, поскольку в нее могут быть добавлены пропущенные через мясорубку кожа и жир.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

- 500 г картофеля
- 100 г ветчины
- 50 г сухого белого вина
- 50 г маслин
- 50 мл растительного масла
- 50 мл лимонного сока
- зелень петрушки
- соль

Вареный картофель нарезать кружочками и, не давая остыть, залить белым вином. Маслины, петрушку, ветчину мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИТАЛЬЯНСКИЙ С САЛЯМИ

- 500 г консервированной фасоли
- 1 мелко нарезанный корень фенхеля
- 130 г нарезанной салями
- 1 небольшой нарезанный сладкий зеленый перец (без семян)
- листья базилика
- ломтики помидора
- маслины

Положить в миску фасоль, фенхель, зеленый перец. Разрезать кусочки салями на четыре части и добавить в салат.

Приготовить приправу, полить салат, осторожно перемешать. Переложить на блюдо, украсить листьями базилика, ломтиками помидора, маслинами.

Для чесночной приправы:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- 1 протертый с солью и перцем зубчик чеснока

САЛАТ С САЛЯМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 400 г колбасы типа салями или ветчинной колбасы
- ½ нарезанного кочана салата
- ½ нарезанного огурца
- по 1 очищенному от семян и нарезанному красному и зеленому сладкому перцу
- 1 мелко нарезанная большая головка цикория
- уксусная приправа
- 1 ч. л. мака

Нарезать очищенную от оболочки колбасу. Выложить кочанный салат в стеклянное блюдо, засыпать до половины нарезанной колбасой.

Выложить слой перца, затем оставшуюся колбасу, цикорий и огурец, полить уксусной приправой.

Подать салат посыпанным маковыми зернами.

САЛАТ «СТРОГАНОВ» С ГОВЯДИНОЙ И ГРИБАМИ

- 400 г охлажденной отварной постной говядины
- 250 г небольших нарезанных маринованных грибов
- 6 перьев зеленого лука
- 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян)
- листья салата-латука

Для приправы:

- 100 г густой сметаны
- 1 ст. л. хрена
- 2 ст. л. лимонного сока
- соль
- свежемолотый черный перец

Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, нарезанным луком и перцем.

Для приправы смешать сметану, хрен, лимонный сок, соль, перец, заправить салат, аккуратно перемешать.

Украсить блюдо листьями зеленого салата.

СУПЫ

ОКРОШКА С БАРАНИНОЙ, ЯЙЦОМ И ПРОСТОКВАШЕЙ

- 100 г вареной баранины
- 400 г простокваши
- 50 г зеленого лука
- 2 свежих огурца
- 1 ст. л. сметаны
- 1 яйцо
- 50 г укропа
- соль

Все продукты мелко нарезать, залить простоквашей и тщательно перемешать.

При подаче добавить сметану. Посолить по вкусу.

ОКРОШКА С ГОВЯДИНОЙ

- 150 г вареной говядины
- 200 мл простокваши
- 1 вареное яйцо
- 100 г свежих огурцов
- 50 г зеленого лука
- кинза
- укроп
- соль
- 1 стакан воды

Взбить простоквашу, развести ее холодной кипяченой водой. Очистить огурцы и нарезать их ломтиками. Отваренную говядину также нарезать тонкими ломтиками.

Яйцо нарезать дольками. Измельчить кинзу, укроп, зеленый лук.

Смешать мясо, огурцы, яйца и зелень с простоквашей, посолить по вкусу.

Подать на стол в холодном виде.

СУП МЯСНОЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

- 1½ л светлого мясного бульона
- 3 яйца
- 90 г манной крупы
- 90 г сыра
- соль
- мускатный орех

Яйца смешать с манной крупой и тертым сыром, добавить соль, специи и один половник бульона. Остальной бульон вскипятить и добавить в него полученную смесь, взбивая до исчезновения комков.

Варить 4–5 минут на слабом огне, постоянно помешивая.

СУП СО СВИНИНОЙ И ЯЙЦАМИ

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 50 г свиного фарша
- 3 нарезанных пера зеленого лука
- 1 ст. л. тертого корня имбиря
- 1 красный чили, очищенный и мелко нарезанный
- 1 л куриного бульона
- 200 г вареного риса
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 4 яйца
- соль
- свежемолотый черный перец
- 2 ст. л. нарезанной кинзы для подачи

Нагреть масло в большой сковороде или сковороде-вок. Положить чеснок и фарш и обжаривать 1 минуту. Добавить зеленый лук, имбирь, чили и бульон, помешивать, пока не закипит.

Положить рис, снизить огонь и варить 2 минуты. Добавить рыбный соус и поперчить, посолить по вкусу. Аккуратно разбить яйца в суп и варить на медленном огне в течение 3 минут.

Разлить суп по тарелкам, рассчитывая по 1 яйцу на порцию. Украсить нарезанной кинзой и подавать.

По желанию яйца можно взбить и обжарить, как омлет, и когда он только схватится, нарезать его тонкими полосками и добавить в суп перед подачей на стол.

БУЛЬОН С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- 800 мл бульона
- 80 г куриного фарша
- 100 г вареной цветной капусты
- 1 яичный белок
- 5 мл соевого соуса
- 5 мл кунжутного масла
- 10 мл вина (или коньяка)
- 1 г имбиря
- соль по вкусу

В фарш влить немного воды, перемешать, добавить взбитый белок, положить цветную капусту, предварительно мелко нарезанную и отваренную до полуготовности, перемешать.

Небольшими частями выложить приготовленную массу в кипящий бульон.

Когда бульон закипит, снять пену, посолить, добавить специи, разлить в глубокие тарелки, полить кунжутным маслом и подавать.

СУП КУКУРУЗНЫЙ С МЯСОМ

- 100 г мяса
- 170 г консервированной кукурузы
- 30 г томат-пасты
- 25 г репчатого лука
- 10 г топленого масла
- 5 г чеснока
- соль
- зелень

Крупные куски мяса обжарить без жира и приготовить на нем бульон. Бульон процедить, засыпать в него кукурузу и варить почти до готовности.

После этого заправить пассерованным томатом, измельченным пассерованным луком, посолить и довести до готовности.

При подаче к столу добавляют толченый чеснок и посыпают зеленью. В тарелку кладут два кусочка мяса.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

- 150 г говяжьего фарша
- ½ луковицы
- 1 яйцо
- 250 г замороженной овощной смеси
- 1 клубень картофеля
- 500 мл мясного бульона
- зелень петрушки
- панировочные сухари
- свежемолотый черный и красный перец
- соль

Лук мелко порубить, смешать с фаршем, яйцом, панировочными сухарями, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, опустить в него овощную смесь и нарезанный кубиками картофель, варить 6–7 минут. Затем положить фрикадельки и варить еще 3–4 минуты.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

СУП С УТКОЙ

- 200 г вареного утиного мяса
- 100 г вареного сырокопченого окорока
- 100 г вареных грибов
- 100 г соленого сельдерея
- 10 мл водки
- утиный бульон
- по 5 г лука и имбиря
- соль по вкусу

Грибы, утиное мясо и окорок нарезать соломкой.

Соленый сельдерей промыть.

В каждую порционную пиалу положить по несколько кусочков всех продуктов, добавить соль, водку, лук, имбирь. Залить все это кипящим утиным бульоном, закрыть крышкой, дать настояться 5 минут.

СУП-ЛАПША СО СВИНИНОЙ И ГРИБАМИ

- 300 г вареной свинины
- 100 г лапши или вермишели
- 1 свежий огурец
- 600 г свежих грибов
- 2 яйца
- 2 ч. л. соевого соуса
- 1 г молотого имбиря
- бульон
- соль

Отварное мясо, грибы и огурец нарезать ломтиками.

Нагреть до кипения бульон, оставшийся от свинины, всыпать в него вермишель или лапшу, опустить грибы, ломтики свинины, огурец, приправить имбирем, соевым соусом и солью.

Как только суп закипит, влить в кастрюлю хорошо взбитые (лучше миксером) яйца и быстро размешать, довести до кипения и сразу подавать.

СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

- 1½ л мясного бульона
- 750 г свежего гороха
- 125 г сметаны
- соль
- молотый черный перец
- сметана и гренки для подачи

Горох очистить от стручков, залить бульоном и сварить.

Растворить в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

СУП ИЗ КАПУСТЫ СО СВИНИНОЙ

- 400 г капусты
- 250 г свинины
- 1 ст. л. топленого свиного нутряного сала
- 1 луковица
- 1 г молотого имбиря
- 1 ст. л. соевого соуса
- 2 ч. л. душистого растительного масла
- 1 г черного молотого перца
- соль по вкусу

Свинину и капусту нарезать соломкой. Лук измельчить. Обжарить в свином жире лук с имбирем, добавить свинину и обжаривать в течение 1,5–2 минут на сильном огне, периодически помешивая. После этого добавить соевый соус и через 3 минуты влить кипятка.

Когда вода закипит, положить капусту и варить до готовности.

Перед подачей посолить, поперчить по вкусу, сбрызнуть душистым маслом.

СУП С ЦЫПЛЕНКОМ И ИМБИРЕМ

- 4 стакана куриного бульона
- 1 стакан риса
- 1 вареная грудка цыпленка
- 2 небольших гриба
- 4–5 зеленых листьев шпината
- 1 яйцо
- ½ ч. л. соевого соуса
- 1–1½ ч. л. сока имбиря
- ½ ч. л. соли

Грибы вымыть и нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и соль, размешать, положить нарезанные курятину и грибы и, помешивая, варить на слабом огне в течение 8 минут.

После этого всыпать рис, размешать и варить еще 3 минуты.

Зелень нарезать и положить в суп. Довести его на сильном огне до кипения, помешать по часовой стрелке, вбить яйцо и снять суп с огня.

Еще раз помешать суп против часовой стрелки, закрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 30 секунд, добавить имбирный сок, размешать и немедленно подать.

ПОХЛЕБКА ИЗ СВИНОЙ ПЕЧЕНИ С ПОМИДОРАМИ

- 200 г свиной печени
- 3 небольших помидора
- 2 ст. л. свиного жира
- 50 г лука-порей
- 1 г черного молотого перца
- 1 ст. л. соевого соуса
- 50 мл кунжутного масла
- соль

Разрезать помидоры на шесть долек каждый.

Свиную печень нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть соевым соусом.

Разогреть свиной жир до 180 °С, обжарить в нем помидоры и лук в течение 3 минут, добавить соевый соус, соль и влить кипяток.

Когда вода закипит, опустить печень и вскипятить вновь. Удалить пену и варить 3 минуты. Всыпать молотый черный перец.

Перед подачей к столу сбрызнуть кунжутным маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОДЖАРЕННОГО ЦЫПЛЕНКА

- 200 г пшеничного хлеба
- 2 л бульона
- 500 г мяса поджаренного цыпленка
- 2 ст. л. толченого миндаля или орехов
- 6 гренок из пшеничного хлеба
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль по вкусу

Мясо поджаренного цыпленка отделить от костей, положить в кипящую воду и варить в течение 5 минут. Затем мясо вынуть, охладить и измельчить в миксере вместе с миндалем или орехами и замоченным в бульоне пшеничным хлебом.

Все соединить с бульоном, посолить, прокипятить и подать на стол с обжаренными гренками из пшеничного хлеба.

КУРИНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

- 600 мл куриного бульона
- 150 г яичной лапши
- 150 г свежего или замороженного зеленого горошка
- 150 г вешенок
- 1 стебель лука-порея
- 1 морковь
- 1 ст. л. соевого соуса
- соль по вкусу

Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Вешенки промыть, крупно нарезать.

Лук-порей хорошо промыть, белую часть нарезать кольцами. Бульон довести до кипения, положить в него грибы и морковь, варить 7 минут.

Добавить лапшу, горошек, лук-порей (немного оставить для украшения) и соевый соус, посолить и варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, украсить луком-пореем.

КУРИНЫЙ СУП ПО-ТАЙСКИ

- 1 ст. л. масла
- 4 пера зеленого лука, нарезанного на кусочки длиной 5 см
- ½ красного перца, очищенного от семян и нарезанного
- 1 маленькая куриная грудка, нарезанная очень тонкими кусочками
- ½ маленького, тонко нарезанного острого перца чили
- 50 г кокоса
- 50 г вермишели
- 2 ст. л. измельченной кинзы
- соль по вкусу

Разогреть масло в воке или сковороде. Обжарить зеленый лук, красный перец, курицу и чили на большом огне в течение 3 минут, до мягкости овощей и бледно-золотистого цвета курицы.

Положить кокос в мерный стакан, размять его вилкой. Залить 300 мл кипятка, перемешать, чтобы он растворился. Перелить в кастрюлю и добавить вермишель.

Перемешать и накрыть. Варить на небольшом огне до готовности, 5 минут. Посолить по вкусу. Добавить курицу и кинзу и подавать горячим.

СУП МЯСНОЙ С ЯЗЫКОМ И СЫРОМ

- 1 л бульона
- 500 мл молока
- 400 г вареного языка или колбасы
- 100 г сыра
- 1 луковица
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. горчицы
- мускатный орех
- соль

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и, помешивая, прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томатную пасту, горчицу и натертый сыр.

Все еще раз проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

КОНСОМЕ С СОСИСКАМИ И КРАСНОЙ КАПУСТОЙ

- 250 мл бульона
- 60 г краснокочанной капусты
- 30 г сосисок
- 30 г корня хрена
- соль по вкусу

Краснокочанную капусту отварить и нарезать соломкой. Сосиски отварить и нарезать кружочками. Хрен очистить и натереть.

В прозрачный бульон в качестве гарнира добавить подготовленные капусту, сосиски и хрен, посолить. Подавать горячим.

БУЛЬОН С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

- 700 мл куриного бульона
- 100 г отварной курицы
- 1 луковица
- 2 стебель сельдерея
- 10 шампиньонов
- 20 мл соевого соуса
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Куриное мясо нарезать соломкой, а лук, сельдерей шампиньоны — ломтиками.

В кипящий куриный бульон опустить лук и сельдерей, варить 5 минут.

Затем добавить шампиньоны и куриное мясо, варить еще 5 минут.

Перед подачей влить соевый соус, посолить и поперчить по вкусу.

СУП СЛИВОЧНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ

- 200 г куриной печени
- 800 мл мясного бульона
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. л. муки
- растительное масло
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 стакан сливок или молока
- 1 желток
- соль
- свежемолотый черный перец

Печень нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком и натертой на крупной терке морковь. Затем влить небольшое количество бульона и тушить до готовности. Овощи и печень протереть сквозь сито.

Желток растереть с мукой и сливочным маслом, развести теплыми сливками и соединить с печеночным пюре. Посолить, поперчить.

Полученную массу развести горячим мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения.

СУП-РАГУ

- 1½ л воды
- 400 г мясных обрезков (жареного или вареного мяса, колбасы, ветчины и т.д.)
- 400 г готовых овощей (консервированной фасоли, маринованной свеклы, соленых, консервированных или маринованных огурцов)
- 1 луковица
- черствый белый хлеб
- сыр
- зелень
- сметана

Мелко нарезанные мясные продукты перемешать, залить горячей водой и варить в течение 10 минут. Затем добавить нарезанные соломкой овощи. Довести суп до кипения и снять с огня.

Разлить по тарелкам, положить обжаренные кубики хлеба, посыпать тертым сыром, измельченной зеленью, заправить сметаной.

СУП С МЯСОМ И ЯЙЦОМ

- 200 г пшеничного хлеба
- 2 л бульона
- 200 г отварного мяса
- 100 г сыра
- 4 вареных яйца
- соль по вкусу

С пшеничного хлеба срезать корку и натереть его на терке. Желтки сваренных яиц растереть вилкой. Сыр натереть на терке. Все хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона, размешать до получения однородной смеси и вылить в бульон. Посолить. Варить 10 минут.

Перед подачей на стол добавить мелкорубленное мясо.

СУП ИЗ ПЕЧЕНИ

- 1½ л воды
- 400 г говяжьей печени
- 100 г копченого сала
- 3 картофелины
- 1 морковь
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. сметаны
- мускатный орех
- зелень
- соль

С печени снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печень, натертую стружкой морковь, обжарить, влить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности.

Суп приправить тертым мускатным орехом.

Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

Как приготовить колбаски заранее. Обжарьте колбаски в сковороде при средней температуре, чтобы они стали жесткими и потеряли розовый цвет внутри. Соберите жир с поверхности бумажным полотенцем, сложенным в несколько слоев. Выложите колбаски в сковороду в один слой и заморозьте до твердого состояния. Переложите в плотно закрывающийся полиэтиленовый пакет и заморозьте на срок до 3 месяцев. Разогревайте их в сковороде при средней температуре, чтобы они подрумянились.

СУП С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

- 150 г копченого мяса
- 50 г замороженного зеленого горошка
- 50 г замороженной кукурузы
- 50 г замороженной стручковой фасоли
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 1 морковь
- 20 мл растительного масла
- соль
- специи
- лавровый лист

Картофель нарезать мелкими кубиками и положить в кастрюлю с кипящей водой.

Тем временем лук и морковь измельчить и обжарить на масле.

Мясо нарезать небольшими кубиками и добавить на сковороду к овощам. Немного потушить.

Кукурузу, горошек и стручковую фасоль также отправить на сковороду.

Прогреть и переложить овощи с мясом со сковороды в кастрюлю к картофелю. Посолить, добавить специи и лавровый лист, довести до кипения и снять с огня.

СУП С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

- 200 г пшеничного хлеба
- 2 л куриного бульона
- 1 стакан тертого сыра
- 200 г вареного куриного мяса
- 2 ст. л. толченого миндаля или орехов
- 4 вареных яичных желтка
- соль по вкусу
- гренки для подачи

С пшеничного хлеба снять корки, поместить их в кастрюлю и залить куриным бульоном. Когда корки набухнут, протереть их через сито.

Добавить тертый сыр, измельченное куриное мясо, толченый миндаль, соль и все это развести куриным бульоном до желаемой густоты, прокипятить.

Перед подачей на стол заправить растертыми яичными желтками. Подавать к столу с гренками.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

СВИНИНА С ГРИБАМИ В СОУСЕ

- 750 г мякоти нежирной свинины
- 100 г топленого свиного жира
- 100 г репчатого лука
- 200 г вареных шампиньонов
- 400 г сметанного соуса
- соль
- свежемолотый черный перец
- зелень

Свинину нарезать длинными брусочками, посыпать солью, перцем и обжарить на жире в сковороде. Добавить пассерованный лук, отваренные шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками, и сметанный соус. Все протушить, помешивая, на слабом огне в течение 8 минут.

ОКОРОК С ПОМИДОРАМИ ИЛИ ЛУКОМ

- 600 г варено-копченого окорока (без костей и кожи)
- 100 г готовой горчицы
- 50 г сливочного масла
- 400 г помидоров или 200 г лука

Варено-копченный окорок без костей и кожи нарезать ломтиками, смазать горчицей и обжарить 2 минуты на масле.

Поджарить половинки помидоров или лук и положить их на кусочки окорока. Подавать к столу с картофельным пюре, отварной фасолью или тушеной капустой.

ШНИЦЕЛЬ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

- 500 г разноцветного перца
- 150 г фенхеля
- 1 зубчик чеснока
- по ½ пучка петрушки и укропа
- 8 свиных шницелей
- свежемолотый черный перец
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- соль
- 150 мл белого вина
- 2 ст. л. апельсинового сока
- 20 мл хереса
- перец чили

Сладкий перец и фенхель почистить. Перец нарезать полосками, фенхель разрезать пополам и нарезать ломтиками. Зелень мелко порубить. Чеснок нарезать мелкими кубиками. Шницели хорошенько отбить и поперчить. Обвалять в муке.

Обжарить шницели с двух сторон в растительном масле, по 2 минуты с каждой стороны. Вынуть, посолить и оставить в теплом месте.

Овощи и чеснок немного потушить в оставшемся от жарки масле. Добавить вино, апельсиновый сок и херес. Немного уварить.

Приправить перцем, солью и чили так, чтобы соус получился острым. Подать шницели с овощами, сверху посыпав рубленой зеленью.

Украсить блюдо веточками укропа и петрушки.

ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ

- 500 г мелко порубленного мяса
- ½ стакана сухарей
- 2 ст. л. масла
- 1 яйцо
- соль
- свежемолотый черный перец
- немного воды или молока

В рубленое мясо добавить соль, перец, воду или молоко, перемешать и сделать 5–6 шницелей овальной формы толщиной около 0,5 см.

Подготовленные шницели смочить в яйце, обвалять в сухарях и жарить на разогретой с маслом сковородке в течение 5 минут.

ШНИЦЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

- 2 больших шницеля из индейки
- 3 помидора
- 375 г адыгейского сыра
- 2 ст. л. растительного масла
- соль
- свежемолотый черный перец
- 1 багет
- 1 пучок базилика

Шницели разрезать вдоль на 4 ломтика. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Адыгейский сыр разрезать на 16 ломтиков. Нагреть духовку до 175 °С.

Мясо обжарить по 3 минуты с обеих сторон в растительном масле, посолить и поперчить.

Багет нарезать небольшими ломтиками. Вымыть 1/2 пучка базилика, отряхнуть от капель и оборвать листики. На ломтики хлеба выложить мясо, помидоры и сыр.

Листики базилика нарезать узкими полосками и посыпать ими сыр. Посолить и поперчить по вкусу. Ломтики хлеба выложить на противень и запекать приблизительно 5 минут, пока не расплавится сыр.

Подать на стол, украсив свежим базиликом.

РОМШТЕКС

- 500 г мяса (вырезка)
- 3 яйца
- 1 стакан панировочных сухарей
- 3 ст. л. сливочного масла
- соль
- свежемолотый черный перец

Мясо нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см и отбить. Отбитое мясо посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце, обвалять с обеих сторон в панировочных сухарях или натертом сухом белом хлебе.

Жарить на разогретой сковороде с растопленным маслом до образования румяной корочки с обеих сторон.

Перед подачей полить ромштекс маслом.

ШНИЦЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КАПУСТНЫМ САЛАТОМ

- 4 шницеля из индейки (по 160 г)
- 1 маленький кочан капустного салата
- 1 маленький стручок перца чили
- 1 ч. л. сахара
- соль
- сок 1 лимона
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. поджаренного соленого арахиса
- 2–3 ст. л. муки
- 1 яйцо
- 1–2 ст. л. не очень острой горчицы
- 5–6 ст. л. панировочных сухарей
- 2 ст. л. топленого масла
- свежая зелень для украшения

Кочан капустного салата разрезать на 4 части, вырезать кочерыжку, нашинковать тонкой соломкой.

Чили очистить, удалить семена, вымыть, а затем нарезать колечками. Салат смешать с сахаром, солью и чили и хорошо помять руками. Смешать растительное масло с лимонным соком. Орехи крупно порубить, положить в «лимонное» масло и полить капустный салат. Дать пропитаться.

Тем временем шницели разрезать поперек на 3 части.

Посолить, поперчить и обвалить в муке. Яйцо смешать с горчицей, обмакнуть в эту смесь шницели и запанировать в сухарях.

Топленое масло разогреть в большой сковороде и обжарить шницели по 5 минут с каждой стороны до золотистого цвета.

Капустный салат еще раз приправить и подавать со шницелями.

По желанию украсить свежей зеленью.

ЖАРЕНАЯ СВИНИНА

- 600 г свинины (4 куска)
- жир для жарения
- сливочное масло
- соль
- молотый красный перец

Куски постной свинины слегка отбить, посыпать молотым перцем. Жарить на сковороде с разогретым жиром с обеих сторон до готовности.

В конце жарения добавить масло (лучше растопленное) и посолить.

Подавать к столу с картофелем или салатом.

СОСИСКИ В ШЛАФРОКЕ

- 8 сосисок
- 8 тонких ломтиков бекона с прослойкой (корки срезать)
- 8 длинных круглых булочек
- 2–3 ст. л. приправы для мяса
- кетчуп (томатный соус)

Намазать каждый ломтик бекона приправой и обернуть вокруг каждой сосиски. Закрепить каждый конец бекона палочкой.

Жарить сосиски, пока бекон не покроется хрустящей, слегка золотистой корочкой. Во время приготовления каждую сосиску необходимо периодически переворачивать.

Перед подачей на стол положить сосиску в надрезанный вдоль длинный хлеб, полить кетчупом (томатным соусом) или приправой для мяса.

ЖАРЕНАЯ БАРАНЬЯ КОРЕЙКА

- 500 г бараньей корейки
- 2 большие луковицы
- соль
- растительное масло
- красный острый перец
- 1 ч. л. винного уксуса
- помидоры
- зелень

Баранью корейку разделить на порции.

Немного отбить, посолить, поперчить и сбрызнуть винным уксусом. Лук почистить и нарезать тонкими кольцами.

Поместить ребрышки на разогретую сковороду с небольшим количеством масла. Сверху выложить лук.

Когда одна сторона ребрышек поджарится (минуты 3), перевернуть вместе с луком: теперь мясо окажется на луковой подушке. Жарить еще минуты 3.

Выложить на тарелки, добавить овощи и зелень.