


**Советы  
на каждый  
день**



**МЯСО:**  
правильно выбрать,  
вкусно приготовить



**Советы  
на каждый  
день**


**МЯСО:  
правильно выбрать,  
вкусно приготовить**

Нижний Новгород  
ООО «Слог»  
2014

УДК 641.5  
ББК 36.992  
М99

Серия основана в 2014 году

Составитель В. Шабанова  
Дизайн обложки Ю. Смирнова



# Что надо знать о мясе

## Достоинства и недостатки

◆ Без мяса человек прожить может, однако вегетарианство большинство диетологов мира не приветствует, так как не считает полноценным рационом. Мясо является источником животного белка, равным которому может быть лишь молочный и яичный белок. Из белка строятся мышцы, образуются ферменты и гормоны. Помимо того, мясо поставляет организму железо, микроэлементы и витамины.

◆ Для варки обычно используется нежирное мясо, поэтому блюда из него получаются менее калорийными. Именно поэтому блюда из отварного

мяса широко применяют в питании детей, людей пожилого возраста и лиц с избыточным весом. Те из женщин, кто следит массой тела, также предпочитают отварное мясо тушеному и тем более жареному.

◆ Баранина хуже переваривается пищеварительным трактом, так как мышечные волокна баранины более жесткие.

◆ Для диетического и детского питания из мяса крупного рогатого скота наиболее приемлема телятина, так как она усваивается легче всего.

◆ Крольчатина — самое диетическое мясо, поскольку в нем имеется лучшее сочетание белков и жиров: белка — 21%, жира — 15%. Одно из основных достоинств крольчатины — гипоаллергенность, что позволяет использовать ее в питании самых маленьких детей. Низкая калорийность мяса кролика, безусловно, приветствуется также людьми, следящими за массой тела.

◆ На втором месте по соотношению белков и жиров после крольчатины находятся оленина, курятина и мясо индейки. Содержание белка в них 20%, а жира — 9–20%. Из куриного мяса и мяса индейки наиболее полезна грудка, так как в окорочках находится больше жира.

◆ В телятине также 18–20% белка, но она способствует накоплению «плохого» холестерина. Откладываясь на внутренних стенках сосудов, липопротеины низкой плотности способствуют

развитию гипертензии, атеросклероза, а также инфаркта и инсульта. Поэтому чем меньше красного мяса в рационе, тем лучше. Особенно это касается людей старшего возраста: предпочтение должно отдаваться белому мясу.

◆ Диетологи рекомендуют пореже есть свинину и баранину. В баранине белка — 16%, в свинине — 11%. Количество жира в свинине доходит до 70%, в баранине — до 50%.

◆ Свинина бедна полезными микроэлементами и содержит много жира и холестерина, которые нарушают обмен веществ, приводят к увеличению массы тела и становятся причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

◆ Гусь, утка, жирная свинина или баранина не рекомендуются в питании детей даже старшего возраста из-за большого содержания в этих видах мяса трудноперевариваемых жиров.

## Виды и сорта мяса

### Говядина

В зависимости от возраста животных мясо крупного рогатого скота подразделяется на телятину (мясо телят в возрасте от 14 дней до 6 недель), мясо молодняка (от 6 недель до 2 лет), мясо взрослого скота (от 2 до 5 лет) и мясо старых животных (старше 5 лет).

К высшему и 1-му сорту относится говядина с хорошо развитой и наиболее нежной мышечной тканью, которая содержит небольшое количество коллагена, что позволяют использовать это мясо для жарки.

Вырезка относится к высшему сорту, а толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя части задней ноги — к 1-му сорту.

Мясо 2-го сорта — боковая и наружная части задней ноги, лопатка, грудинка. Коллагеновые волокна в этом мясе более устойчивы. Мясо 2-го сорта содержит до 5% соединительной ткани, его используют для тушения.

К 3-му сорту мяса относятся шея, пашина, голяшка, рулька. Это мясо содержит наибольший процент соединительной ткани, в которой много коллагена.

## Свинина

Наилучшими кулинарными качествами обладает мясо поросят 7—10-месячного возраста.

Свиная туша делится на девять частей, а те делятся на две категории. К первой относятся вырезка (мякоть задней ноги), поясничная часть с пашинной, грудинка, корейка, окорок и лопаточная часть, ко второй — голяшка и рулька, а также баки с шейным зарезом.

Особенность структуры мышечной ткани свиной — мягкость и нежность, а также неустойчи-

вость коллагена, что дает возможность использовать почти все части туши для жарки.

## **Баранина**

Мясо молодых овец по цвету, количеству жира и запаху сильно отличается от мяса взрослых и старых животных. Взрослые овцы и бараны имеют больше подкожного и внутреннего жира.

Цвет мяса молодняка светло-красный, у взрослых животных — кирпично-красный, у старых животных — темно-красный.

Специфический запах баранины характерен лишь для старого мяса. У молодой баранины он почти не ощущается.

Жир молодой баранины белый, старой — желтоватого оттенка.

## **Мясо птицы**

У молодых упитанных кур мясных пород — бройлеров — самое нежное и вкусное мясо. Они имеют белую кожу с хорошо заметными прожилками, а кончик грудной кости легко сгибается.

Мясо свежей охлажденной курицы имеет бледно-розовый цвет, оно плотное, упругое, ямка после надавливания быстро выравнивается.

Куриная тушка должна быть среднего размера. Если она слишком крупная, то, скорее всего, цыпленок кормили гормональными препаратами для ускоренного роста.



## Крольчатина

Мясо кролика имеет нежно-розовый, бледный, почти белый цвет (если тушка упитанная). Консистенция волокон нежная, мягкая.

## Субпродукты

Это внутренние органы, а также головы, хвосты, нижние части конечностей, мясная обрезь. Среди них на первом месте по пищевой ценности и вкусовым качествам стоят печень, почки и сердце.

# Выбираем мясо

**...по виду.** Охлажденное мясо не должно быть заветренным или подсушенным. Мутный мясной сок — признак несвежего мяса.

**...по цвету.** Цвет мяса — один из главных признаков его свежести: хорошая говядина должна быть интенсивно красной (цвета спелой малины), свинина — розоватой, телятина похожа на свинину, но более розовая. Баранина похожа на говядину, но более темного, коричневато-красного насыщенного оттенка. Мясо ягненка — бледно-розового цвета.

**...по влажности.** Если приложить к свежему мясу ладонь, она останется практически сухой. И уж, конечно, не будет липкой — никакой слизи

на мясе быть не должно. На прилавке или поддоне не должно быть воды, которой недобросовестные продавцы часто смачивают залежавшееся мясо.

**...по запаху.** Запах должен быть приятным и свежим. Отчетливо неприятный запах говорит о том, что это мясо уже не первой и даже не второй свежести, покупать его ни в коем случае не стоит. Кисловатый, затхлый или гнилостный запах, запах аммиака исходит от несвежего мяса, которое пытались реанимировать.

Резкий запах присущ мясу некастрированного борова. Его не следует покупать — при приготовлении блюда запах лишь усилится.

**...по жиру.** Жир в мясе должен быть в большинстве случаев белым. В баранине он может быть кремовым, в старой говядине — желтоватым. Помимо того, жир должен иметь правильную консистенцию: говяжий — матовый и крошится, бараний — плотный, но не крошится, свиной жир — мягкий, блестящий и эластичный.

Серый цвет жира свидетельствует о недоброкачественности продукта.

Если на жировой прослойке свинины видны прожилки крови, значит, мясо было заморожено, а затем разморожено.

**...по упругости.** Свежее мясо при нажатии на него пальцем пружинит, а ямка, которую оставил палец, очень быстро (в течение минуты) сглажи-

вается. При этом никакого сока в ямке быть не должно.

Выемка не только не исчезает, но и заполняется жидкостью лишь в «лежалом» мясе.

Если же мясо на прилавке подтекает, это может быть показателем того, что его утяжеляли водой с помощью накачивания шприцем.

## Кстати...

- *«Мраморное мясо» — такое мясо, в котором прожилки жира рассредоточены по всей мякоти равномерно, что хорошо видно на срезе.*
- *Покупатель на рынке имеет полное право потребовать от продавца мяса ветеринарное свидетельство, которое обязательно должно быть датировано сегодняшним или вчерашним числом — не позднее.*
- *Под формулировкой «мясо механической обвалки» обычно скрываются кожа, хрящи и мелкая обрезь.*
- *Срок хранения охлажденного мяса при температуре 0–7 °С 3–4 дня и уж никак не более недели.*
- *Приобретая мясо в магазине, следует внимательно осмотреть упаковку. Она не должна иметь надрывов, дата фасовки и срок хранения должны быть читае-*

*мыми, четко напечатанными. Особенно следует быть настороже относительно наклейки, так как нередко новую наклейку наклеивают поверх старой.*

● *При покупке замороженного мяса надо смотреть, нет ли внутри упаковки розовых ледяных наплывов. Если они есть, скорее всего, мясо пережило не одну заморозку.*

● *Кристаллики льда в упаковке также требуют тщательного рассмотрения: если они розовые, значит, продукт заморожен повторно.*

● *При покупке уже замаринованного шашлыка, надо обращать внимание на цвет рассола. Он не должен быть мутным или иметь серо-зеленый оттенок.*

● *Ведро, в которое расфасован шашлык, должно быть прозрачным. Если мясо помещено в цветную упаковку, есть повод усомниться в его качестве.*

● *Маринад не должен содержать большого количества лука. По правилам, на одну треть лука должно приходиться две трети мяса.*

## Обман

◆ Старое, позеленевшее, испорченное мясо недобросовестные продавцы обрабатывают кра-

сителем. Чтобы распознать его, надо приложить к мясу бумажную салфетку — краситель оставит на ней яркое пятно.

◆ Покупая замороженную птицу, надо внимательно осмотреть тушку. Если на ней заметны темные пятна и кровоподтеки, то, скорее всего, продукт замораживали неоднократно.

◆ Если красное мясо замораживали повторно, на его поверхности появляется много белесых, заметных глазом прожилок. Не следует путать такое мясо с «мраморным»: последнее имеет прожилки жира, а не сеточку из кристалликов воды.

◆ Если надрезать испорченное, но реанимированное мясо, на срезе оно будет переливаться разными цветами. Цвет качественного мяса на срезе должен быть таким же, как и на поверхности.

◆ Цвет мяса не должен быть очень темным (бордовым) или очень светлым. Темный цвет говорит о том, что мясо успело долго пролежать на прилавке или его держали в крепкой марганцовке. Если же цвет очень светлый, скорее всего, мясо промывали в дезинфицирующих растворах. Например, уксус легко обнаружить по специфическому запаху.

◆ Недобросовестные продавцы мяса очень часто используют марганцовку, потому что она хорошо скрывает несвежесть продукта. Определить использование марганцовки можно по цвету жировых прослоек, которые в норме не должны иметь никакого красного оттенка.

# Как правильно размораживать мясо?

Далеко не все могут приобретать свежее охлажденное мясо на рынке. Часто приходится покупать в магазине замороженное.

Замороженное мясо уступает по своим качествам охлажденному. В процессе его хранения происходит денатурация белков и жира, ухудшаются органолептические показатели, снижается питательная ценность вследствие частичной потери витаминов.

Но если мороженое мясо правильно разморозить, на вкус оно после приготовления будет практически неотличимо от охлажденного.

Основное правило, которого следует придерживаться: чем дольше на разморозку уйдет времени, тем лучше. Единственный способ сохранить в мясе сок — размораживать его в холодильнике при небольшой плюсовой температуре. То есть надо вынуть мясо из морозильной камеры и положить в основную камеру, предназначенную для охлаждения продуктов.

Оттаяв, такое мясо останется мягким, поскольку из него практически не уходит влага наружу, а впитывается обратно в мышечные волокна.

Чем больше кусок мяса, тем больше времени потребуется на его полную разморозку.

После разморозки мясо надо вынуть из холодильника, довести до комнатной температуры и только затем начинать готовить.

Бывают случаи, когда требуется ускоренная разморозка. Производить такую герметично упакованное мясо следует под струей холодной воды, ни в коем случае не теплой и не горячей.

Мясо, размораживаемое при комнатной температуре, после приготовления будет гораздо суше, так как из него вытечет много сока.

Экспресс-метод разморозки мяса в микроволновой печи, конечно, не отрицается, но вкусовые свойства такого мяса значительно проигрывают перед медленной разморозкой.

## Какое мясо для каких блюд?

Покупая мясо для приготовления того или иного блюда, следует учитывать его категорию. К первой категории относится мясо с наиболее неподвижных частей тела животного.

Это мясо содержит наименьшее количество сухожилий, тяжей, соединительной ткани (пленок и прожилок). Поэтому оно более нежное, мягкое.

К первой категории относится мясо в основном из задней части туши.

В мясе второй и третьей категорий (грудинка и передняя часть) больше соединительной ткани и оно более жесткое. Это мясо лопаточной части, грудинка, ребра и т. д.

Блюда из такого мяса (рагу, тушеное мясо, мясо в горшочках) требуют длительного приготовления.

Эти категории мяса также идут для блюд из рубленого мяса.

Для приготовления **шей и борща** берут довольно жирное мясо, например, грудинку. Для **бульонов и прозрачных супов** годится более постное мясо — огузок с костью, лопатка, кострец. Для приготовления первого блюда также подойдет кусок с косточкой от шейной части, ребрышки.

Для **жарки** подходят вырезка и филейная часть.

Для **тушения** лучше брать, лопаточную часть, оковалок и кострец.

Говяжья голяшка — хорошая основа для **заливного и холодца**.

Для **шашлыка** идеально подходит **свинина**. Лучше всего брать мякоть окорока, корейку, поясничную часть и шею.

**Шашлык из говядины** получается жестковатым. Для него берут вырезку или внутреннюю часть задней ноги.

Для **рубленых изделий** — котлет, биточков, зраз, тефтелей — можно использовать огузок, плечевую часть и мякоть с голяшки.



Для шашлыка из баранины подойдет мякоть задней ноги, вырезка или корейка.

# Правила приготовления мяса

## Варим...

- ◆ Не нужно варить куски мяса весом более 1,5–2 кг — они просто не провариваются внутри.
- ◆ Для варки выбирают в основном грудинку, лопатку, части ног.
- ◆ При варке мясного бульона сразу же после закипания можно снять пену, что, собственно говоря, влияет не на вкус, а на вид бульона. После снятия пены огонь надо убавить до минимума — кипение должно быть очень слабым. При таком способе варки бульон получается более насыщенным.
- ◆ Особенно удачным получается бульон, сваренный с добавлением так называемых сахарных косточек. Это трубчатые кости, содержащие костный мозг, который придает бульону особый вкус и аромат. Бульон с ними получается прозрачный.
- ◆ Если варить хребтовые кости, бульон получится мутным, такой лучше использовать для приготовления соуса.
- ◆ Если варится именно бульон, то мясо кладут в холодную воду и варят на слабом огне 2–3 часа.

При этом способе приготовления мясо успевает отдать бульону все соки, и бульон будет более наваристым.

◆ Если мясо варится для дальнейшего его использования во втором блюде, то его надо залить кипятком и варить на среднем огне до готовности. При такой варке мясо сохраняет больше экстрактивных веществ, потому что быстро свернувшиеся наружные волокна обеспечивают ему сочность.

◆ Если варится бульон из костей и мяса, то вначале следует в течение часа варить кости и лишь затем класть мясо. Бульон, сваренный с костями, необходимо процеживать.

◆ Чтобы по-быстрому сварить мясной суп, мясо можно нарезать поперек волокон тонкими брусочками. В таком случае оно сварится одновременно с овощами.

◆ При варке баранины, перед тем как опустить ее в воду, следует обдать ее кипятком.

◆ Рульку для холодца следует варить, не снимая с нее шкурки, довольно долго, чтобы хрящевые части успели размягчиться. Критерий: кусок мяса теряет цельность, он должен практически разваливаться.

◆ Свинина обычно варится 1,5–2 часа.

◆ Курица (бройлер) целиком (тушкой) варится 30–40 минут, порезанная на куски — 20 минут. Старая курица может и через 2 часа не свариться до мягкости. В этом случае ее надо вынуть из кипя-

щего бульона, опустить на 3–5 минут в холодную воду, а затем снова в кипящий бульон.

- ◆ Баранина варится 2–2,5 часа.
- ◆ Печень варится 15 минут.
- ◆ Сердце, как говяжье, так и свиное, варится 1–1,5 часа.
- ◆ Столько же времени варятся почки, но их перед варкой следует несколько часов вымачивать, периодически меняя воду.
- ◆ Телятина, имеющая более мягкую мякоть волокон и меньшее количество соединительной ткани, требует вдвое меньше времени на варку, чем говядина, обычно 1–1,5 часа.
- ◆ Если предстоит варить старую говядину, кусок мяса надо обмазать готовой горчицей и оставить на ночь. Перед варкой горчицу следует смыть.
- ◆ Стандартная пропорция для хорошего бульона — 1 кг мяса на 1,5 л воды.
- ◆ После варки бульона мясо из него надо вынимать не сразу, а спустя 10–15 минут, чтобы бульон стал ароматнее.
- ◆ Мясной суп солят за 30 минут до окончания варки.

### **Как определить, сварилось ли мясо?**

Нужно проткнуть мясо в самой широкой части куска острым ножом. Если он входит свободно, мясо готово.

Можно вынуть кусок на тарелку, проткнуть ножом и посмотреть, какой выделяется сок. Если

прозрачный — мясо готово, если розовый, значит надо варить еще.

Когда мясо варится для супа, не беда, если оно переварится. Но если предстоит кусок мяса разрезать на порции и подавать в качестве второго блюда, переваривать его нежелательно, иначе оно при нарезке развалится на волокна.

### Жарим...

◆ Очень важно, чтобы мясо для жарки, которое предстоит положить на сковороду, было сухим. Дело в том, что влага, оставшаяся после мытья на мясе, попадает в разогретое масло и резко снижает его температуру. Это приводит к тому, что на мясе медленнее образуется корочка, а потому вытекает большое количество сока. Изделие получается сухим. Поэтому вымытое мясо надо обсушить салфеткой или полотенцем.

◆ Мясо при жарке следует солить в самом конце приготовления, иначе оно досрочно отдаст сок и станет менее сочным.

◆ Мясо для жарки нужно резать только поперек волокон пластинками толщиной в 1–1,5 см.

◆ Чтобы во время жарки не обваливалась панировка, мясо вначале обваливают в муке, потом во взбитом яйце, затем в сухарях.

◆ Масло на сковороде должно быть не просто нагретым, а раскаленным еще до того, как на нее кладут мясо. Лишь при этом условии белки на

наружной стороне мяса быстро схватываются и препятствуют вытеканию сока.

◆ Порционные куски мяса не следует выкладывать на сковородку слишком тесно. Иначе корочка на поверхности мяса будет образовываться медленно, мясо потеряет много сока и будет пересушенным.

◆ Котлеты вначале (примерно 30 секунд) жарят на сильном огне, чтобы появилась корочка, которая не позволит вытечь соку. Затем огонь надо уменьшить до среднего и жарить еще 1 минуту. Затем котлеты следует перевернуть и снова на 30 секунд увеличить огонь. Доводят котлеты до готовности на среднем огне, периодически поливая их маслом.

### Запекаем...

◆ Мясо, которое запекается в духовке, поливать можно только горячим бульоном или горячей водой, так как при поливании его холодной водой оно приобретает жесткость.

◆ Перед запеканием птицы ее укладывают на противень или в форму спинкой вниз — мясо будет сочнее.

◆ При запекании мяса в фольге следует тщательно следить, чтобы края ее были плотно соединены. В противном случае есть риск пересушить мясо.

◆ Мясо, завернутое в фольгу, непременно кладут на противень, так как при запекании сок может вытечь наружу и испачкать духовку.

◆ Мясо, приготовленное для запекания, предварительно следует смазать готовой горчицей, завернуть в пленку и оставить на 3 часа. После чего горчицу смыть, мясо обсушить тканью, посолить и поместить в жаровню. Поливают мясо образующимся соком каждые 10 минут.

◆ Запекают мясо в духовке в рукаве, на противне, в фольге, а также в жаровне (утятнице) — специальной посуде с крышкой, чугунной, эмалированной, стеклянной или керамической.

## Дело вкуса

◆ Чем моложе животное, тем вкуснее у него мясо.

◆ Для отбивных лучше брать мясо с прожилками жира. Если предстоит жарить постное мясо, его следует посыпать сухой горчицей и оставить на 2–3 часа. Это поможет сохранить в мясе сок, улучшит вкус и аромат.

◆ Мясо для отбивных перед обжариванием можно замариновать. Для этого потребуется час-два времени, специи для мяса (без соли), растительное масло и чеснок или лук. Лук для маринования лучше натереть, чеснок пропустить через ручной пресс. Все смешать с маслом и натереть мясо.

Можно и просто обложить мясо кольцами лука и лимона.

◆ Бульон будет вкуснее, если изначально налить в него столько воды, сколько необходимо (на 1 кг костей 2,5–3 л воды). При варке количество жидкости немного убавится, но доливать воду ни во время готовки, ни после крайне нежелательно, так как это ухудшает вкус бульона.

◆ Многие считают, что не следует мариновать мясо для шашлыка с добавлением уксуса. Достаточно просто обмазать его луковой кашицей, добавить специи и оставить на 2–3 часа.

◆ Тушеная свинина будет вкуснее, если ее вначале обжарить на сильном огне до корочки, затем сбрызнуть лимонным соком, огонь убавить, влить жидкость или соус, накрыть крышкой и доводить до готовности на слабом огне.

◆ Говядина «любит» красное вино и соевый соус. Их добавляют во время тушения мяса.

◆ Блюда из говядины прекрасно сочетаются со сладким перцем, чесноком, молотым мускатным орехом, кориандром, тимьяном, горчицей и перцем чили.

◆ Баранину обязательно приправляют пряными травами, особенно кинзой, петрушкой и базиликом. Специи для баранины — это кардамон, орегано, чабрец, карри, шафран, зира.

◆ Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырой и слегка поджаренный лук.

◆ Чтобы котлеты были пышнее, после обжари-

вания их можно на несколько минут поставить в духовку.

◆ Для плова лучше выбирать мясо с жировыми прослойками.

◆ Внутрь каждой котлеты можно положить кусочек сливочного масла (примерно кубический сантиметр, то есть 0,5 ч. ложки) или такого же размера кусочек льда, тогда котлеты получатся сочными.

◆ Многие перед запеканием тушки курицы смазывают ее майонезом. Мясо будет сочнее, если курицу вместо майонеза обмазать сметаной.

◆ Если котлеты готовятся из куриного или говяжьего фарша, в него лучше добавить сметану (2 ст. ложки жирной сметаны на 0,5 кг фарша). Вместо этого можно брать постное мясо пополам со свининой.

◆ Тушеная свинина будет вкуснее, если ее вначале обжарить на сильном огне до корочки, затем сбрызнуть лимонным соком, огонь убавить, влить жидкость, накрыть крышкой и доводить до готовности на слабом огне.

## Кулинарные тонкости

### Для чего отбивают котлетный фарш?

Готовый котлетный фарш следует выбить. Выбить — значит брать часть фарша в ладонь и с



силой бросать в миску. Этот способ придает волокнам рыхлость, котлеты получаются нежнее и сочнее, так как разрыхленные волокна впитывают больше мясного сока и жира. Процедура проводится в течение нескольких, обычно 4—5 минут. Чтобы фарш при отбивании не разбрызгивался, можно завязать его в полиэтиленовом пакете.

### **Почему хлеб в фарш добавляется черствый?**

В котлетный фарш кладут лишь черствый белый хлеб, так как свежий придает котлетам клейкость и вязкость.

### **Как выбрать мясо на отбивные?**

Отбивные нарезают из куска мяса, в котором нет большого количества прожилок и сухожилий. Сухожилия «скукоживают», свертывают мясные волокна, и отбивная хуже прожаривается. Отбивают мясо металлическим или деревянным молоточком до мягкости, но не совсем тонко.

### **Как сделать аппетитную корочку на мясе, запекаемом в фольге?**

Запеченное в фольге мясо не имеет румяной корочки. Если хочется, чтобы такая появилась, за 15 минут до полной готовности мясо следует развернуть (осторожно — пар внутри очень горячий) и вновь поставить в духовку.

## **Сколько масла следует добавлять в казан при приготовлении плова?**

На 1 кг риса вливают 0,7–0,8 л растительного масла. В этом случае овощи и мясо обжариваются, а не варятся.

## **Насколько уменьшается вес мяса при готовке?**

При готовке мясо теряет в весе от 35 до 40%. Например, из килограмма сырого мяса получается 600–650 г шашлыка или барбекю.

## **Как улучшить вкус старой говядины?**

Чтобы размягчить старое мясо, его можно замариновать на несколько часов. Маринование значительно сокращает время приготовления мяса.

Перед этим с мяса срезают лишний жир, убирают сухожилия и пленку.

Режут мясо поперек волок кусками толщиной 1,5–2 см, с обеих сторон отбивают тупой стороной большого ножа. Маринуют в прохладном месте (в холодильнике) не менее 30 минут (лучше 2–3 часа) в сухом вине, смеси оливкового масла и лимонного сока, соевом соусе с чесноком или обмазывают майонезом.

Если нет времени на маринование мясо следует не жарить, а тушить. Тушеное мясо будет мягче,

если во время приготовления к нему добавить томатную пасту, сок граната или лимона.

### **Можно ли в котлетный фарш вместо хлеба класть картошку?**

Котлеты приобретут пышность, если добавить в фарш немного молока, а вместо булки положить тертый картофель и 1–2 ст. ложки сметаны. Картофель можно заменить тертой капустой. Но и вкус таких котлет несколько меняется.

### **Сколько соли нужно класть в фарш?**

На 1 кг фарша кладут 1 ч. ложку соли.

### **Как сохранить сочность в запекаемом куске мяса?**

Для того, чтобы мясо сохранило сочность, ставить его нужно в предварительно разогретую духовку: так образуется внешняя корочка, которая не позволит мясному соку вытечь наружу. Поджарившуюся говядину можно дальше запекать при более низкой температуре.

### **Почему считается, что гуся лучше фаршировать кислыми фруктами?**

Потому что за счет выделяемого ими сока в процессе запекания мясо гуся существенно смягчается, а кислота связывает часть жира.

# Как не запутаться в терминах

## Шницель

Это порционный кусок мяса телятины, говядины, курицы, индейки, отбитый, обвалянный в муке или панировочных сухарях и обжаренный до готовности. Иногда шницель делают из рубленого мяса.

## Отбивная

Это кусок отбитого мяса, в котором нет большого количества прожилок и сухожилий. Сухожилия «скукоживают» мясо, и отбивная хуже прожаривается. Отбивают отбивную металлическим или деревянным молоточком до мягкости, но не совсем тонко. Чтобы мясо не разбрызгивалось при отбивании, его можно поместить в полиэтиленовый мешочек.

## Биточки

Это те же котлеты, но сформованные не в виде овала, а виде кружочков около 5 см в диаметре.

## Бефстроганов

Блюдо из мяса, порезанного мелкими брусочками и тушенного в сметанном соусе.

## **Тефтели**

Шарики из котлетного фарша.

## **Эскалоп**

Это разновидность натуральных отбивных. Для эскалопов используют свиную или телячью корейку. Нарезают мясо на части, оставив реберную косточку, отбивают, перед жаркой обваливают в сухарях.

## **Котлеты**

Это обжаренное изделие овальной формы из рубленого мяса (фарша) с добавлением яйца, лука, хлеба и иных ингредиентов.

## **Зразы**

Это котлеты из рубленого мяса с начинкой внутри. Для начинки обычно используются грибы, жареный лук, вареное яйцо, сыр, зелень и пр.

## **Окорок**

Это запеченный, копченый или вареный со специями кусок мяса большого размера - обычно плечевая часть туши или верхняя часть ноги. Окорока (у птицы и кролика - окорочка) бывают свиные, говяжьи, бараньи. Готовят их как с кожей, так и без нее.

# Мясная кухня

## Салаты и закуски

### **Заливной коктейль**

*30 г желатина, 1 литр куриного бульона,  
1 болгарский перец, 150 г ветчины, 150 г  
копченой колбасы, 150 г сыра, 100 г майоне-  
за, зеленый лук, соль, черный молотый перец  
по вкусу.*

Желатин залить 0,5 стакана воды, оставить на 30 минут для набухания, затем распустить на водяной бане. Две трети желатина влить в бульон, довести до кипения, посолить, поперчить.

Ветчину, колбасу, сыр и болгарский перец нарезать тонкой соломкой, смешать, добавить нашинкованный зеленый лук и разложить по формочкам. Залить бульоном с желатином, заполняя формы на три четверти объема. Поставить в холодильник на 1,5–2 часа. Оставшийся желатин соединить с майонезом, добавить 0,5 стакана бульона, перемешать, вылить поверх застывшего заливного и поставить в холодильник до полного застывания.

## **Мясной салат с редькой**

*300 г говядины, 1 свежий или соленый огурец,  
100 г редьки, 1–2 помидора, 1 луковица,  
50 г пекинской капусты, 1 ч. ложка винного  
уксуса, 2 ч. ложки соевого соуса, 50 мл рас-  
тительного масла, соль, черный и красный  
молотый перец по вкусу.*

Говядину отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать соломкой или разобрать на волокна. Редьку натереть, залить на 1–2 минуты кипятком, воду слить. Помидоры нарезать ломтиками, огурец, пекинскую капусту — тонкой соломкой, лук нашинковать полукольцами.

Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить соусом, смешав для этого винный уксус с соевым соусом и растительным маслом. По желанию в салат можно добавить 1–2 дольки измельченного чеснока.

## Куриный салат с макаронами

*250 г макаронных изделий, 150 г стручковой фасоли, 150 г зеленого горошка, 150 г консервированной кукурузы, 1 болгарский перец, 0,5 черешка сельдерея, 300 г вареного куриного мяса, 100 г твердого сыра, 20 г зеленого лука, соль по вкусу.*

*Для заправки: 50 мл растительного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1–2 веточки майорана, 0,3 ч. ложки сахара, соль, молотый перец по вкусу.*

Макароны отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на сито, сбрызнуть растительным маслом.

Фасоль, зеленый горошек отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на сито. Сельдерей нарезать тонкими кусочками, болгарский перец — кубиками. Куриное мясо нарезать соломкой.

Приготовить заправку: горчицу растереть с сахаром, солью и перцем. Добавить измельченный майоран, уксус, растительное масло, перемешать и оставить на 20–30 минут.

Подготовленные продукты соединить, заправить соусом. При подаче посыпать тертым сыром, нашинкованным луком.



## Куриный салат с беконом

*Для салата: 300 г куриного филе, 2 помидора, 100 г листьев салата, 50 г бекона, 1 острый перец, 2 ст. ложки миндальных пластинок (или измельченного миндаля), 30 г зеленого лука, 50 г твердого острого сыра, 1 ст. ложка соевого соуса, растительное масло, молотый перец по вкусу.*

*Для заправки: 1 ст. ложка соевого соуса, 0,3 ч. ложки молотого имбиря, 0,3 ч. ложки сахара, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка винного уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла, молотый перец по вкусу.*

Куриное филе натереть солью и перцем, обжарить на растительном масле. Добавить соевый соус, накрыть сковороду крышкой и тушить на слабом огне 5–7 минут. После чего остудить, нарезать небольшими кусочками.

Листья салата порвать. Помидоры нарезать ломтиками, бекон — брусочками, вместе обжарить на раскаленной сковороде без масла с добавлением нарезанного тонкой соломкой острого перца в течение 2–3 минут.

Приготовить заправку: смешать соевый соус с сахаром, имбирем и пропущенным через пресс чесноком. Добавить растительное масло, уксус, молотый перец, перемешать. Довести на слабом огне до кипения.

Подготовленные продукты соединить, полить горячей заправкой, перемешать и выложить на тарелку. Посыпать миндальными пластинками, тертым сыром и нашинкованным зеленым луком.

## **Куриное филе в клюквенном желе**

*1 стакан клюквы, 300 г куриного филе,  
1 ч. ложка винного уксуса, 20 г желатина,  
сливочное масло, соль, сахар по вкусу.*

Куриное филе натереть солью, сбрызнуть уксусом, оставить мариноваться на 1–1,5 часа. После обжарить на сливочном масле до готовности, нарезать ломтиками.

Клюкву размять, залить 3 стаканами воды, по вкусу подсластить, посолить (вкус должен быть кисло-сладким, по желанию добавить пряности). Проварить 3–5 минут, остудить, процедить.

Желатин залить 0,5 стакана воды, оставить на 30–40 минут для набухания, затем распустить в клюквенном соке.

В формочки влить по 4–5 ст. ложек клюквенного сока с желатином, поставить в холодильник на 15–20 минут.

После выложить ломтики куриного мяса, залить оставшимся соком и поставить в холодильник до полного застывания.

## **Салат из ветчины с черносливом и орехами**

*150 г ветчины, 100 г чернослива, 2 помидора, 100 г отварного куриного мяса, 3–4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 50 г сметаны, 50 г майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Чернослив распарить в горячей воде, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Ветчину, куриное мясо нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать ломтиками.

Салат выложить слоями: ветчина, чернослив, куриное мясо, помидоры. Промазать каждый слой смешанным со сметаной майонезом, посолить, поперчить. Верх засыпать грецкими орехами, поставить салат в холодильник для пропитки на 1,5–2 часа. При подаче украсить зеленью.

## **Слоеный мясной салат с грецкими орехами**

*5 яиц, 150 г отварного мяса, 1 плавленный сырок, 0,3 стакана поджаренных грецких орехов, 1 луковица, 50–70 г сливочного масла, майонез по вкусу.*

Салат выложить слоями, промазывая майонезом:

1-й слой: мелко порезанные и подсоленные яичные белки;

2-й слой: мелко порезанное мясо;

3-й слой: мелко нарезанный лук;

4-й слой: натертый на крупной терке плавленый сырок;

5-й слой: мелко нарезанные яичные желтки;

6-й слой: измельченные грецкие орехи;

7-й слой: натертое на средней терке замороженное сливочное масло. Последний слой промазывать майонезом не нужно.

## **Печеночный салат**

*300 г куриной печени, 3–4 вареные картофелины, 1 свежий или соленый огурец, 1–2 помидора, 2 вареных желтка, 100 г листьев зеленого или красного салата, соль, черный молотый перец, куркума, растительное масло по вкусу.*

Печень обжарить на растительном масле до готовности, посолить. Картофель нарезать дольками, приправить куркумой, посолить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Огурец нарезать ломтиками, помидоры — дольками. Листья салата порвать.

Подготовленные продукты соединить, заправить соусом: желтки растереть с солью, перцем, добавить 30–50 мл растительного масла, перемешать.

## **Закусочный торт из печени**

*1 кг говяжьей печени, 4 яйца, 200 мл молока,  
4 моркови, 4 луковицы, майонез, соль, молотый перец, растительное масло по вкусу.*

Печень очистить от пленки и протоков, измельчить в блендере, добавить яйца, молоко, соль, молотый перец, перемешать.

Порциями выливать печеночную массу на раскаленную сковороду с растительным маслом и обжаривать коржи с двух сторон, переворачивая их с помощью двух лопаток.

Лук нарезать, морковь натереть, спассеровать вместе. Коржи промазать майонезом, сложить стопкой, прокладывая овощами.

Поставить торт в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

## **Мясной рулет с овощами и яйцами**

*1 кг мякоти свинины, 2–3 вареных яйца,  
100 г шпика, 150 г моркови, 2–3 дольки чеснока,  
2–3 ст. ложки нашинкованной зелени петрушки, соль, молотый перец по вкусу.*

Свинину разрезать в пласт, отбить до толщины 2–3 мм, натереть солью и перцем.

Приготовить начинку: яйца мелко порубить, смешать с нарезанным мелкими кубиками шпи-

ком, тертой морковью и чесноком, зеленью петрушки, посолить, приправить перцем.

На мясо выложить начинку, свернуть рулетом, обвязать нитками, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, снять нитки.

Перед подачей нарезать кружочками, украсить зеленью.

## **Мясной салат с шампиньонами и черносливом**

*200 г шампиньонов, 1 луковица, 250 г куриного филе, 2–3 вареных яйца, 1 огурец, 1 болгарский перец, 100 г чернослива, 150 г майонеза, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.*

Лук и грибы нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до готовности, посолить и приправить перцем. Куриное филе отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать брусочками. Болгарский перец и огурец нарезать тонкой соломкой или кубиками. Чернослив распарить, нарезать полосками. Яйца натереть.

Салат выложить слоями: чернослив, грибы с луком, болгарский перец, куриное филе, огурец, яйца. Промазать каждый слой майонезом, посолить и приправив перцем.

Верх салата украсить полосками чернослива. Поместить в холодильник на 1,5–2 часа для пропитки.

## Теплый салат с курицей

*200 г куриного филе, 4–5 свежих или маринованных слив, 1 болгарский перец, 100 г томатов черри, 1 ч. ложка винного уксуса, растительное масло, соль, паприка по вкусу.*

Куриное филе натереть солью, паприкой, выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в нагретой до 180 °С духовке 10–15 минут.

Измельченный болгарский перец слегка обжарить на растительном масле. Сливы и томаты нарезать кусочками, сбрызнуть винным уксусом, посолить, смешать с обжаренным перцем.

Салат выложить на тарелку, на него — нарезанное ломтиками горячее куриное мясо. Украсить зеленью.

## Фаршированные помидоры с курицей

*300 г вареного куриного филе, 100 г консервированной кукурузы, 3 яйца, 1 свежий огурец, 5–6 крупных помидоров, 3–4 маслины, 4–5 томатов черри, 2–3 перышка зеленого лука, соль, сметана по вкусу.*

Куриное филе нарезать мелкими кубиками. Вареные яйца мелко порубить. Огурец нарезать соломкой.

С помидоров срезать крышечки, с помощью ложки вынуть мякоть и измельчить.

Соединить курицу, яйца, огурец, мякоть помидоров, добавить консервированную кукурузу, посолить, заправить сметаной. Нафаршировать помидорные чашечки салатом, накрыть крышечками.

## **Холодец из курицы**

*600—800 г куриного мяса, 1 луковица, 1 морковь, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка винного уксуса, 30 г желатина, 5—6 горошин душистого перца, 0,5 лимона, зелень, соль по вкусу.*

Куриное мясо залить 1—1,5 л воды, довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, лук, душистый перец. Варить на слабом огне под крышкой 1,5—2 часа. За 20 минут до конца варки бульон посолить. Вынуть мясо из бульона и нарезать небольшими кусочками.

Желатин залить 0,5 стакана холодной воды и оставить на 20—30 минут для набухания, после распустить в кипящем курином бульоне. Добавить пропущенный через пресс чеснок и уксус, перемешать. Лимон нарезать тонкими кружочками.

Куриное мясо выложить в формы, украсить кружочками лимона и веточками зелени петрушки, залить бульоном и поместить в холодильник на 4—5 часов до полного застывания.



## Печеночный паштет с яблоками

*300 г куриной печени, 200 мл молока,  
2 яблока, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 ст.  
л. горошин белого перца, 300 мл портвейна  
или мадеры, 3 яйца, 2 желтка, 70 г сливочного  
масла, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч.  
ложки соли, молотый черный перец по вкусу.*

Куриную печень замочить в молоке и поместить в холодильник на 8 часов. Затем тщательно обсушить.

Яблоки освободить от сердцевины и запечь в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 минут. Лук измельчить. Горошины перца раздавить.

Разогреть в сотейнике растительное масло, обжаривать лук, перец и раскрошенный лавровый лист 4 минуты. После чего влить портвейн и готовить на сильном огне, периодически помешивая, 10 минут. Затем добавить сливочное масло, перемешать, остудить.

Переложить лук в блендер, добавить яблочное пюре, куриную печень, яйца и желтки, взбить. Потом протереть через сито, приправить солью и молотым перцем.

Разложить получившуюся массу по порционным формочкам, накрыть и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

Остудить паштет до комнатной температуры и поместить в холодильник на 4 часа.

## **Горячая мясная закуска с сыром и курагой**

*4 полоски бекона, 4 пластинки твердого сыра, 4 шт. кураги, 2 ст. ложки сливочного масла, листья зеленого салата.*

Курагу залить кипятком на 1–2 часа (распарить), обсушить, обернуть сыром, затем полоской бекона. Рулетики обжарить с двух сторон в сливочном масле. Выложить на листья салата.

## **Фаршированная свинина с лимоном**

*1,5 кг свинины, 3–4 дольки чеснока, 100 г шпика, 1 лимон, соль, красный молотый перец по вкусу.*

Кусок свинины натереть солью и перцем. Шпик нарезать очень тонкими пластинками. Чесночные дольки разрезать пополам вдоль.

Мясо разделить на ломти толщиной в 1 см, не разрезая кусок до конца. Вставить в разрезы по пластинке шпика и кусочку чеснока, завернуть в пленку и поместить в холодильник на 10–12 часов.

Затем завернуть мясо в фольгу и поставить в духовку на 1,5 часа. После чего фольгу раскрыть и запечь свинину до румяной корочки.

Перед подачей в разрезы вставить дольки лимона.

## **Куриный рулет с виноградом**

*1 курица (1–1,5 кг), 100 г сливочного масла, 300 г винограда, 0,3 стакана воды, соль, сахар, специи по вкусу.*

Снять мясо с костей вместе с кожей и разложить пластом кожей вниз. Смазать растопленным сливочным маслом, посолить, посыпать специями и по желанию — сахаром.

Ягоды винограда разрезать пополам, освободить от косточек, выложить слоем на мясо. Свернуть пласт рулетом, перевязать ниткой и поместить в смазанную маслом форму для запекания.

Влить воду и поставить в горячую духовку на 1 час, периодически поливая рулет образующимся соком. Остывший рулет, не развязывая, поставить под пресс в холодильник на 6 часов.

При подаче освободить рулет от ниток, порезать кольцами и украсить виноградом или дольками апельсина.

## **Телятина с редькой**

*500 г телятины, 2 черные редьки, 2 помидора, 3 луковицы, 5 ст. ложек 9%-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль, сахар по вкусу.*

Телятину отварить в 1 л кипящей подсоленной воды в течение 1,5 часа на малом огне. В конце

варки добавить лаврушку и перец горошком.

Редьку нарезать соломкой и посолить. Лук нарезать кольцами. Помидоры порезать дольками. Вареное мясо нарезать полосками.

Лук выложить на раскаленную сковороду с 1 ст. ложкой масла и обжарить до золотистого цвета. Добавить мясо и помидоры. Убрать с огня, остудить и смешать с редькой.

Смешать уксус с 2 ст. ложками растительного масла и 2 ст. ложками воды. Добавить соль, перец и сахар. Полить закуску полученной заправкой и оставить на 10 минут.

## **Мясной салат-коктейль**

*100 г ветчины, 50 г отварного куриного мяса, 50 г бекона, 1 болгарский перец, 1 огурец, 100 г томатов черри, 1 ч. ложка винного уксуса, 50 мл оливкового масла, листья салата, соль, молотый перец по вкусу.*

Ветчину, куриное мясо, бекон нарезать кусочками, слегка обжарить на оливковом масле.

Огурец, болгарский перец, листья салата нарезать соломкой, томаты черри разрезать на половинки или четвертинки.

Подготовленные продукты соединить, сбрызнуть винным уксусом, по вкусу посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

При подаче украсить зеленью.

## Горячие бутерброды с курицей

*200 г французской булки, 50 г сливочного масла, 50 г мягкого плавленого сыра, 70 г вареного куриного филе, 50 г майонеза, 1 луковица, 50 г твердого сыра.*

Булку порезать на ломтики. Каждый кусочек смазать сливочным маслом, посыпать очень мелко порезанным луком, смазать плавленым сыром, положить кусочки вареной курицы, снова смазать мягким сыром, затем майонезом, посыпать тертым твердым сыром. Запечь в духовке или микроволновке.

## Заливное мясо с овощами

*40 г желатина, 1 литр мясного бульона, 300 г вареного мяса, 100 г ветчины, 1 вареная морковь, 2 вареных яйца, соленый огурец, лимон, консервированный горошек, зелень по вкусу.*

Измельченные продукты выложить в пиалы.

Желатин на 20 минут замочить в стакане холодного бульона, размешать, влить в остальной бульон и нагреть до растворения.

Залить пиалы остывшим бульоном с желатином, поместить в холодильник.

Перед подачей пиалу с заливным на 1–2 секунды поставить в горячую воду, накрыть сверху тарелкой и перевернуть.

## **Салат из курицы с грушами**

*2 куриные грудки, 0,5 кг куриной печени,  
4 груши, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст.  
ложки горчицы, 1 болгарский перец, лимон-  
ный сок, листья салата, соль, молотый  
перец, майонез по вкусу.*

Обжарить куриную грудку и печень до готовности, мелко порезать. Груши очистить от кожицы и сердцевины, порезать небольшими кусочками. Полить их соком лимона и соединить с грудкой.

К печени добавить лимонный сок, горчицу, молотый перец, соль, майонез. Перемешать и соединить с куриной грудкой и грушами. Украсить блюдо листьями салата и полосками болгарского перца.

## **Закусочные ветчинные рулетики**

*200 г ветчинной нарезки, 0,5 стакана варе-  
ного риса, 1 красный болгарский перец,  
1 луковица, 1 ст. ложка распаренного изюма,  
2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Очищенный от семян перец и лук нарезать мелкими кубиками, вместе спассеровать в масле, всыпать вареный рис и изюм. Перемешать, посолить. Выложить начинку на кружочки ветчины, скрутить рулетиками, закрепить шпажками. Подавать на листьях салата.

## **Паштет с грибами и фисташками**

*300 г печени, 100 г сливочного масла, 50 г фисташек, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, молотый перец по вкусу.*

Печень, грибы и лук порезать, обжарить по отдельности на масле, перемешать. Фисташки размолоть, чеснок пропустить через пресс, добавить в общую массу. Посолить, поперчить, измельчить блендером и протереть через сито.

Наполнить паштетом тарталетки, украсить измельченными орехами, охлажденным сливочным маслом.

## **Горячие бутерброды с мясом и грушами**

*8–10 ломтиков батона, 200–300 г вареного или копченого мяса, 1–2 груши, 8–10 ломтиков твердого сыра, 3 ст. ложки майонеза, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка аджики.*

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Грушу разрезать пополам, вырезать сердцевину, мякоть нарезать ломтиками. Ломтики батона натереть пропущенным через пресс чесноком, смазать майонезом, смешанным с аджикой. Сверху выложить ломтики мяса, груши, сыра.

Бутерброды запечь в нагретой до 200 °С духовке в течение 7—10 минут.

## Карбонат

*1 кг мяса, 1 головка чеснока, соль, специи по вкусу.*

Мясо натереть смесью давленого чеснока, соли и специй, завернуть в пленку, оставить на 10—12 часов в холодильнике. Затем смазать мясо жидким дымом и оставить еще на 1 час.

Завернуть мясо в фольгу и готовить в духовке 1—1,5 часа при температуре 180 °С.

## Закуска из языка

*1 говяжий язык, 1 головка чеснока, 1—2 моркови, 2—3 лавровых листа, 5—7 горошин черного перца, соль по вкусу.*

Язык залить водой, добавить нарезанную морковь и варить под крышкой на слабом огне 3—3,5 часа. За 10 минут до готовности добавить 3—4 зубчика чеснока, лавровый лист, перец.

Затем отварной язык положить на несколько минут в холодную воду, после чего очистить от кожицы, натереть дробленным перцем и тертым чесноком, сделать проколы ножом и вложить в них зубчики чеснока. После чего язык нарезать тонкими ломтиками и украсить зеленью петрушки.



## Буженина

*1 кг филе свинины (лучше с тонким слоем сала), 3—4 зубчика чеснока, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль, приправы по вкусу.*

Чеснок очистить, разрезать каждый зубчик вдоль на 2—3 части и нашпиговать ими кусок свинины.

Смазать мясо растительным маслом и поместить в жаровню или форму для запекания. Влить воду и поставить в духовку на сильный огонь на 10 минут. По истечении этого времени огонь уменьшить, накрыть посуду крышкой и запекать мясо 1,5—2 часа, регулярно (через каждые 10—15 минут) поливая выделяющимся соком. За 15—20 минут до окончания готовки свинину посолить и посыпать специями.

Готовое мясо поместить под легкий пресс и поставить в холодильник.

## Печеночный паштет с корейкой и пряностями

*200 г печени, 100 г жирной корейки, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 мл сливок, зелень, корица, имбирь, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу*

Нарезать корейку кусочками и поджарить. На вытопившемся жире спассеровать измельченные лук и чеснок. Затем добавить порезанную кусочками печень и пряности, обжарить до готовности.

После этого печень охладить, смешать с мелко порезанной зеленью, вареным яйцом и сливками, взбить блендером, выложить массу в форму и поставить в холодильник.

## **Салат из индейки с огурцами**

*300 г отварной индейки, 2–3 маринованных или свежих огурца, 2 белка вареных яиц, 200 г нежирного кефира, молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо, белок и огурцы порезать на кусочки, добавить приправы, влить кефир и перемешать.

## **Мясной салат с огурцами и зеленым горошком**

*1 куриная грудка, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 огурца, соль, 1 ст. ложка растительного масла, несладкий йогурт по вкусу*

Отварить мясо и разделить его на волокна. Мелко нарезать и обжарить лук. Нарезать мелкими кубиками огурцы, добавить консервированный горошек. Все перемешать, заправить салат йогуртом.

## **Баклажановый салат с мясом и грибами**

*2 баклажана, 200 г вареной говядины, 200 г свежих грибов, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль, майонез, зелень по вкусу.*

Баклажаны нарезать кубиками и обжарить в большом количестве растительного масла. Говядину нарезать кубиками. Шампиньоны или вешенки мелко порезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Помидоры нарезать как можно мельче. Чеснок пропустить через пресс.

Все продукты смешать, посолить, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки.

## **Мясной салат со стручковой фасолью**

*400 г стручковой фасоли, 300 г куриного филе, 1 долька чеснока, 200 г нежирного кефира, 1 ч. ложка столового уксуса, зелень, горчица, лимонный сок, соль по вкусу.*

Порезанную на кусочки стручковую фасоль отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса. Воду слить, фасоль охладить, добавить чеснок, пропущенный через пресс.

Куриное филе отварить, порезать кубиками, заправить горчицей и лимонным соком. Смешать

мясо с фасолью и мелко измельченной зеленью, залить кефиром, перемешать.

## **«Жареная» закуска**

*0,5 кг мяса, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг моркови, растительное масло для жарки, 6% -ный столовый уксус для маринования.*

Мясо сварить. Морковь очистить и замочить в растворе уксуса на 5 часов, можно больше.

Лук порезать тонкими полукольцами, обжарить в масле. Мясо порезать соломкой, обжарить в масле, соединить с луком. Морковь порезать соломкой, обжарить, добавить к мясу с луком. Охладить.

## **Мясной салат с ананасами**

*2 куриные грудки, 1 апельсин или мандарин, 300 г консервированных ананасов, 1 стакан отварного риса, 3 ст. ложки сметаны, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Куриное филе отварить, охладить, нарезать маленькими кубиками, выложить ровным слоем на дно салатника. Полить мясо частью соуса, приготовленным из сметаны, майонеза и ананасового сока.

Отварной рис смешать с измельченной петрушкой, покрыть мясо. Затем выложить кусочки консервированного ананаса. Залить салат оставшимся соусом и украсить дольками апельсина.

## Салат из курицы с виноградом

*1 куриное филе, 8–10 ягод красного винограда без косточек, 5–6 листьев салата, майонез, соль, молотый перец по вкусу.*

Куриное филе отварить, нарезать кубиками по 2–3 см. Ягоды винограда разрезать пополам. Листья салата порвать на небольшие кусочки.

Смешать все продукты, посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить салат целыми ягодами винограда и веточками зелени.

## Свиной рулет с яйцами и грибами

*0,7–0,8 кг филе свинины, 3 яйца, 3 ст. ложки молока, 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки горчицы с зернами, 3 ст. ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, 100 г зелени укропа, 1 ч. ложка соли, растительное масло по вкусу.*

Смешать горчицу, майонез, 0,5 ч. ложки соли и пропущенный через пресс чеснок.

Мясо разрезать в пласт, слегка отбить, намазать приготовленной смесью и свернуть рулетом. Оставить в холодильнике на 4–5 часов. Затем мясо развернуть и выложить на фольгу. На мясо поместить шампиньоны, порезанные тонкими пластинками.

Взбить яйца с молоком, мелко рубленным укропом и солью. Пожарить яичницу. Положить ее по-

верх грибов. Свернуть мясо рулетом, плотно соединить края фольги, переложить рулет в утятницу и поставить на 1 час в горячую духовку.

Затем развернуть фольгу и поставить рулет в духовку еще на 10 минут, чтобы мясо приобрело румяную корочку. Рулет охладить, нарезать кольцами.

## **Мясной салат с фруктами**

*1 отварная куриная грудка, 1 стакан отварного риса, 1 зеленая твердая груша, 100 г консервированных ананасов, 1 апельсин, 0,5 стакана майонеза, 0,5 стакана сметаны, петрушка (маленький пучок), соль по вкусу.*

Приготовить соус: смешать майонез со сметаной и добавить 0,5 стакана сиропа из ананасов.

Салат выкладывать слоями.

1-й слой — рис с измельченной петрушкой;

2-й слой — половина соуса;

3-й слой — очищенная и натертая на крупной терке груша;

4-й слой — курица, порезанная мелкими кубиками;

5-й слой — вторая половина соуса;

6-й слой — ананасы, порезанные мелкими кубиками.

Украсить салат кусочками апельсина и оставить на несколько часов для пропитки.

## **Салат из копченой грудинки с грибами и овощами**

*200 г копченой грудинки, 200 г оливок без косточек, 200 г шампиньонов, 150 г твердого сыра, 5 помидоров, 1 луковица, майонез по вкусу.*

Шампиньоны отварить, нарезать кубиками. Копченую грудинку порезать соломкой. Помидоры порезать дольками. Добавить оливки и мелко нарезанный репчатый лук. Все перемешать и заправить майонезом.

## **Салат из курицы с фруктами и орехами**

*200 г куриного филе, 2 яблока, 2 апельсина, 2 киви, 100 г дробленых грецких орехов, 100 г майонеза, листья салата, зелень, соль по вкусу.*

Филе курицы сварить, нарезать тонкими пластинками. Яблоки очистить от семян, нарезать мелкими кубиками. Апельсины разделить на дольки, очистить от пленки. Киви очистить, порезать на кусочки.

В салатницу на листья салата поместить горкой яблоки, киви, посыпать половиной грецких орехов. Выложить конусом куриное мясо, слегка смазать его майонезом, посыпать второй половиной грецких орехов. Добавить апельсиновые дольки, все заправить майонезом, украсить салат зеленью.

# Первые блюда

## **Мясной суп-пюре**

*250 г говядины, 1 ст. ложка растительного масла, 250 мл мясного бульона, 200 мл сливок, 1 яичный желток, 0,5 ч. ложки соли, молотый перец, зелень, сухарики по вкусу.*

Мясо нарезать кусочками, обжарить на масле на сильном огне при помешивании. Затем влить немного бульона и измельчить мясо в блендере. После добавить остальной бульон и протереть массу через сито.

К пюре добавить половину сливок и варить 10–15 минут на сильном огне. После чего ввести сливочно-желтковую смесь и варить суп еще 2 минуты на слабом.

Приправить суп солью и перцем, подавать с зеленью и сухариками.

## **Суп из баранины с гранатом**

*300 г баранины с косточкой, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 морковь, 1 болгарский перец, 3 картофелины, 1 гранат, 1 помидор, 100 г гранатового сока, растительное масло, соль, специи, зелень кинзы по вкусу.*



Сварить бульон из баранины с добавлением лука, чеснока, моркови. Процедить.

Баранину нарезать кусочками и положить обратно в бульон. Добавить нарезанный кубиками картофель, соль, специи и варить 10 минут. На растительном масле обжарить измельченный помидор и болгарский перец, нарезанный полосками, и добавить в суп.

Положить зерна граната, влить гранатовый сок, нарезанную зелень кинзы и тертый чеснок. Держать под крышкой на самом слабом огне 5 минут и разлить по тарелкам.

## **Куриный суп со шпинатом**

*500 г курицы, 2–3 луковицы, 1 корень сельдерея, 2 соленых огурца, 3–4 картофелины, 2–3 помидора, 2–3 дольки чеснока, 2 пучка шпината, растительное масло, соль, черный перец горошком, зелень по вкусу.*

Мясо залить 2 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Затем бульон процедить, мясо отделить от костей, мелко крошить.

Картофель нарезать брусочками, опустить в кипящий бульон и варить до полуготовности. Лук, корень сельдерея нашинковать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле до мягкости. После добавить нарезанные тонкими ломтиками

очищенные огурцы и тушить на слабом огне еще 5—7 минут.

Шпинат промыть, нарезать соломкой, помидоры — ломтиками. Чеснок измельчить, растереть с солью и перцем. К картофелю добавить тушеные огурцы с луком, проварить 5—7 минут. После чего добавить помидоры, мясо, чеснок с солью. Довести до кипения, подсолить и варить на слабом огне до готовности картофеля. За 2—3 минуты до конца варки добавить шпинат, нашинкованную зелень. Отдельно подать сметану.

## **Сборный мясной суп с зеленым горошком**

*500 г говядины, 250 г окорока, 100 г полукопченой колбасы, 150 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 1 луковица, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, соль по вкусу.*

Говядину и окорок залить водой и сварить до полуготовности.

Вынуть мясо из бульона. Бульон процедить, мясо порезать на кусочки, опустить обратно в бульон. Затем добавить нарезанные мелкими кубиками колбасу, морковь и лук, положить лавровый лист и перец и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки всыпать консервированный зеленый горошек. Подавать с сухариками.

## **Куриный суп с клюквой**

*1 кг куриного мяса, 5–6 картофелин, 2 луковицы, 1 стакан клюквы, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, 2,5 л воды, зелень, специи, соль по вкусу.*

Курицу разделить на кусочки, залить холодной водой и сварить до готовности. Бульон процедить.

Лук нашинковать полукольцами и спассеровать на маргарине.

В бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованный лук, муку, соль, специи и варить до готовности картофеля. В конце варки всыпать клюкву.

При подаче в тарелку с супом положить мясо курицы и посыпать зеленью.

## **Куриный суп с перловкой и сухими грибами**

*200 г куриного филе, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1–2 моркови, 0,3 стакана перловой крупы, 3 картофелины, 1 помидор, соль, растительное масло, специи, зелень по вкусу.*

Грибы замочить на несколько часов, отварить в той же воде, затем откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить промытую крупу, посолить и поставить варить.

Грибы и морковь нарезать соломкой, лук измельчить, все обжарить. В конце добавить помидор, нарезанный кусочками.

Когда крупа станет мягкой, добавить картофель и куриное мясо, нарезанные кубиками, а спустя 5 минут обжаренные грибы с овощами. Варить все вместе 15 минут, добавив соль и специи. При подаче суп посыпать зеленью.

## **Острый имбирный суп со свиной и оливками**

*1,5 л воды или бульона, 300–400 г мякоти свинины, 50 г маргарина, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 50–100 г готовой аджики, 3 яйца, 1 луковица, 3–4 ст. ложки оливок без косточек, 3–4 ст. ложки сухого риса, соль, специи, зелень, свежий имбирь по вкусу.*

Свинину нарезать полосками и обжарить на маргарине 5 минут. Затем добавить нарезанный лук и жарить еще 2 минуты. Опустить мясо с луком в кипящую воду или бульон и варить на медленном огне 15 минут. Добавить соль, специи, мелко нарезанный имбирь, соевый соус, аджику.

Рис сварить отдельно и промыть. Добавить в суп. Положить оливки и варить на слабом огне 5 минут. Яйца взбить и ввести в кипящий суп при помешивании.

При подаче положить свежую зелень.

## **Суп с курицей, овощами и яйцами**

*1—2 куриных окорочка, 1 баклажан, 1 болгарский перец, 2 яйца, 2 ст. ложки соевого соуса, растительное масло, зеленый лук, соль, молотый перец по вкусу.*

Окорочка залить 4 стаканами воды, довести до кипения и, сняв пену, варить 30—40 минут. После мяса отделить от костей, бульон процедить.

Баклажан и очищенный от семян болгарский перец нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Влить соевый соус, потушить еще 2—3 минуты. Опустить овощи в кипящий бульон, добавить порезанное мясо курицы, посолить, приправить перцем. Затем огонь убавить до минимума, при помешивании влить слегка взбитые яйца и держать на огне еще 2—3 минуты.

При подаче суп посыпать нашинкованным зеленым луком.

## **Суп с печенью и грибами**

*200 г говяжьей печени, 1,5 л воды или бульона, 3—5 ст. ложек сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 100—150 г грибов, 2 картофелины, 1 ст. ложка муки, соль, специи, зелень по вкусу.*

Лук тонко нарезать, морковь натереть, обжаривать 5 минут с половиной нормы сливочного масла. Затем добавить порезанную небольшими кусочками или пластинками печень и жарить еще 3 минуты.

Грибы измельчить и обжарить в оставшемся масле вместе с зеленью, посыпать мукой, перемешать.

В кипящий бульон или воду положить нарезанный кубиками картофель, сварить до полуготовности, затем добавить печень с луком и морковь, варить 2–3 минуты, после чего положить жареные грибы и варить еще 1 минуту.

## **Суп со свиными ребрышками**

*300 г свиных ребрышек, 2–3 зубчика чеснока, 0,5 стакана крупы (рис, пшено, перловка), 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, душистый и черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.*

Свиные ребрышки порубить, положить в керамический горшочек, добавить соль, чеснок, приправы. Залить водой чуть больше половины горшочка и поставить в духовку на 2 часа.

Затем добавить промытую крупу (если суп готовится с перловкой, то ее лучше положить вместе с ребрышками), картофель, тертую морковь и порезанную луковицу. Поставить в духовку еще на 40 минут. Подавать с мелко порезанной зеленью.

## Борщ

*500 г говядины, 300 г капусты, 4 картофелины, 1 свекла, 50 свиного сала, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана томатной пасты, 0,5 стакана сметаны, 1 морковь, 2 луковицы, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 ч. ложки сахара, 3 лавровых листа, 4–5 зубчиков чеснока, 3 горошины душистого и 5–6 горошин черного перца.*

Сварить мясо, порезать кусочками.

Тертую свеклу потушить с уксусом, сахаром и томатной пастой. Лук и морковь, нарезанные соломкой, обжарить на сливочном масле до мягкости.

Картофель и капусту сварить в бульоне, затем добавить свеклу, вареное мясо и обжаренные лук и морковь, варить еще 5 минут. В конце варки ввести специи, затем заправить борщ чесноком, растертым с салом. Подавать со сметаной.

## Молочный суп с беконом

*1,5 стакана воды, 200–300 г бекона, 1,5 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 2 ч. ложки муки, 1,5 ч. ложки сухого мясного бульона, 2 зубчика чеснока, 2–3 куска белого хлеба или батона.*

Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, развести в небольшом количестве воды.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на половине масла до золотистого цвета, добавить разведенную муку, перемешать.

Воду смешать с молоком, довести до кипения, всыпать сухой бульон, влить при помешивании соус из муки, лука и чеснока, довести до кипения.

Бекон нарезать соломкой, обжарить на оставшемся масле и выложить в суп.

Хлеб нарезать кубиками и обжарить на жире, оставшемся от обжаривания бекона.

Подавать суп, посыпав сухариками.

## Харчо

*1 кг баранины, 2–2,5 л воды, 100 г сухого риса, 4–5 зубчиков чеснока, 3 луковицы, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 1 ч. ложка приправ, 3 ст. ложка соуса ткемали, 1 ст. ложка острого томат-пюре, 50 г грецких орехов, кусочек острого красного перца, зелень, соль по вкусу.*

Мясо залить водой, посолить, добавить 1 луковицу и варить 1,5 часа. Затем мясо и лук вынуть, всыпать в бульон рис, приправы и измельченный остальной лук, варить до готовности риса. Положить ткемали, томат-пюре, растертые грецкие орехи, порезанное кусочками мясо, довести до кипения, добавить измельченные чеснок, острый перец и зелень.



## **Борщ с рисом и грибами**

*1 л воды, 200 г говядины, 4 ст. ложки риса,  
100 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь,  
1 свекла, соль, сахар, уксус, специи, зеленый  
лук, сметана, чеснок по вкусу.*

Говядину сварить, полученный бульон процедить. Добавить промытый рис и варить 15 минут.

Шампиньоны крупно нарезать, обжарить и добавить к рису. Лук и морковь тонко нарезать, обжарить до мягкости и добавить в суп. Свеклу очистить, нашинковать соломкой и потушить на масле с добавлением сахара и уксуса. Когда свекла станет мягкой, опустить ее в борщ. Заправить борщ рубленым чесноком, специями, снять с огня, дать настояться под крышкой не менее получаса.

При подаче заправить рубленым зеленым луком и сметаной.

## **Фасолевый суп с копчеными свиными ребрышками**

*300 г свиных копченых ребрышек, 1 стакан  
белой или красной фасоли, 2 картофелины,  
1 луковица, 1 морковь, соль, лавровый лист,  
специи, растительное масло.*

Фасоль перед варкой замочить на 10–12 часов, затем отварить до полуготовности.

Ребрышки порубить, добавить фасоль, порезанный картофель, лавровый лист, посолить, залить водой и варить при слабом кипении 30 минут.

Лук порезать, морковь натереть на крупной терке и спассеровать на растительном масле. Добавить вместе со специями в суп и варить еще 10 минут.

## Мясная солянка

*800 г говядины, 150 г телятины, 150 г куриного мяса, 100 г ветчины, 2 сосиски, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томатной пасты, 10–12 оливок, лавровый лист, молотый перец, соль, сливочное масло по вкусу.*

Сварить мясной бульон с добавлением специй. Вареное мясо и ветчину порезать брусочками, сосиски кружочками, все мясопродукты опустить в бульон.

На сливочном масле обжарить мелко нашинкованную луковицу, посыпать мукой. К томатной пасте добавить 2–3 ст. ложки бульона, перемешать, вылить в лук и довести до кипения. После чего заправку ввести в бульон.

Затем положить в солянку мелко нарезанные огурцы и оливки и, убавив огонь, варить 10–15 минут. Подавать со сметаной, долькой лимона и зеленью.

## **Быстрый овощной суп с мясом**

*200 г вареного мяса, 200 г свежей капусты, 1 луковица, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сметаны, зелень по вкусу.*

Измельченный лук, тертую морковь и порезанный корень петрушки спассеровать в растительном масле. Из остальных овощей сварить бульон и добавить в него лук и порезанное кусочками мясо. Подавать с зеленью и сметаной.

## **Гороховый суп с мясным фаршем и яблоками**

*1 стакан гороха, 200 г свиного фарша, 200 г говяжьего фарша, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 кислых яблока, 3 картофелины, соль, специи, чеснок, зелень, растительное масло по вкусу.*

Замочить горох на 5—6 часов.

Обжарить на растительном масле измельченный лук, тертую морковь, петрушку, порезанную тонкими брусочками. Добавить в сковороду фарш, посолить, положить специи и тушить при помешивании несколько минут. и переложить в горшочек.

Сварить картофель, порезанный кубиками, добавить в суп зажарку. Яблоки порезать на тонкие дольки, освободив от семян, и вместе с давленным чесноком положить в суп.

Довести его до готовности гороха и подавать с зеленью.

## **Грибная солянка**

*300 г свежих грибов (белые, подосиновики, подберезовики, маслята), 100 г вареной говядины, 100 г ветчины, 2 сосиски или сардельки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томатной пасты, 10 маслин или оливок, лимон, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки, мясной бульон, сметана по вкусу.*

Лук нашинковать и спассеровать на масле вместе с измельченными грибами и томатной пастой. Мясные продукты нарезать. Соленый огурец очистить от кожицы и семян, порезать.

Все продукты соединить, залить бульоном, посолить, поперчить и варить 20 минут. Затем добавить лавровый лист, перец горошком, оливки или маслины вместе с жидкостью и варить еще 10 минут.

При подаче на стол солянку заправить сметаной, добавить в тарелки ломтик лимона и посыпать зеленью.

## **Овощной суп с ветчиной**

*100 г стручковой фасоли, 1 картофелина, 1 луковица, 1 корень и зелень сельдерея, 700 г мясного бульона, 200 г ветчины, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, приправы по вкусу.*

Корень сельдерея натереть, спассеровать в масле. Лук и зелень измельчить, добавить в сковороду к сельдерею, перемешать и прогреть вместе в течение 10 минут.

Затем заправку и измельченный картофель положить в бульон, добавить сюда же порезанную ветчину, довести до кипения и томить на самом слабом огне 30 минут. Специи положить в конце варки.

## **Борщ с уткой и грибами**

*0,5 тушки утки, 8–10 сушеных белых грибов, 0,5 кг капусты, 1 свекла, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки топленого сала или сливочного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец черный молотый, лавровый лист, зелень петрушки и укропа по вкусу.*

Мясо утки сварить, бульон процедить.

Лук, морковь, корень петрушки нашинковать и спассеровать на сале или масле до готовно-

сти, периодически помешивая и подливая бульон.

Порезанную тонкими брусочками свеклу смешать с томат-пастой и уксусом и потушить отдельно.

Сушеные белые грибы предварительно замочить в холодной воде на 2—3 часа, затем отварить и нарезать соломкой.

В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения, варить 15 минут, затем добавить нашинкованную капусту.

Как только борщ вновь вскипит, ввести подготовленные грибы, пассерованные и тушеные овощи и варить на слабом огне до готовности. В конце варки борщ посолить, заправить перцем, положить лавровый лист.

В каждую тарелку положить кусочки утки, посыпать рубленой зеленью, заправить сметаной.

## **Суп с копченой курятиной**

*0,5 кг копченой куриной грудки, 1 картофелина, 1 луковица, 2 моркови, 2 ст. ложка зеленого горошка, 1 лавровый лист, перец черный горошком, специи, соль.*

Мясо порезать мелкими кубиками, овощи порезать произвольно, посолить, добавить специи, перец, лавровый лист, соль, залить водой и сварить до готовности.

## **Борщ с яблоками**

*0,7–1 кг мяса, 0,5 кг свежей капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 картофелина, 2 помидора, 2 яблока, 1 стручок болгарского перца, 2 ст. ложки растительного масла, чеснок, соль, зелень, приправы, сметана по вкусу.*

Сварить мясной бульон, добавить картофель и капусту, сварить до мягкости. Отдельно сварить свеклу.

Лук, тертую морковь спассеровать в масле, добавить порезанный кубиками болгарский перец и дольки помидоров, довести до кипения.

Вареную свеклу натереть, опустить в бульон, положить томатную заправку и порезанные тонкими дольками яблоки (без семян). Добавить соль, приправы, измельченную зелень, чеснок, довести до кипения. Подавать со сметаной.

## **Куриный суп с сельдереем и помидорами**

*1 курица, 1,5 л воды, 1 луковица, 2 черешка сельдерея, 500–700 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, пучок зелени петрушки, сельдерея, кинзы, соль, молотый перец по вкусу.*

Сварить куриный бульон. Курицу вынуть, снять мясо с костей.

Помидоры обдать кипятком, снять кожу и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Сельдерей нарезать тонкими пластинками, лук — полукольцами. Зелень измельчить.

Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем лук и сельдерей в течение 5 минут. Добавить помидоры и тушить на среднем огне 10 минут.

Бульон довести до кипения, опустить обжаренные овощи, посолить, поперчить по вкусу. Варить 5–7 минут, затем добавить порезанное куриное мясо и варить еще 3 минуты.

Дать супу настояться 10–15 минут и подавать с зеленью.

## **Бульон с ветчинными клецками**

*100–150 г черствого белого хлеба, 200 г ветчины, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, 2 яйца, зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.*

Хлеб измельчить, залить молоком, посолить, добавить сливочное масло, вбить яйца, размешать.

Ветчину измельчить в блендере с зеленью петрушки, поперчить, добавить хлебную массу и взбить.

Брать ветчинное суфле двумя мокрыми чайными ложками и опускать в кипящий бульон.



## **Картофельный суп с обжаренной говядиной**

*0,5 кг говядины, 50 г топленого сала, 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 соленых помидора (или томат-пюре), сметана, молотый перец, зелень, соль по вкусу.*

В 2 л подсоленной воды сварить говядину. Вынуть из бульона, порезать ломтиками и обжарить в сильно нагретом жире до образования корочки. Затем добавить нашинкованную соломкой морковь, порезанный кубиками лук, молотый красный перец, соль и продолжить обжаривание. Положить порезанные помидоры или томат-пюре, перемешать тушить еще 10–15 минут.

Картофель, нарезанный крупными кубиками, сварить в бульоне до готовности, положить обжаренное с овощами мясо, довести до кипения.

Подавать суп со сметаной и зеленью.

## **Мясной суп со стручковой фасолью**

*0,5 кг мяса, 1,5 л воды, 2 картофелины, 1 морковь, 200 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки томат-пюре, соль по вкусу.*

Сварить мясо до готовности, затем добавить измельченные фасоль и картофель.

Луковицу нашинковать полукольцами, морковь натереть и спассеровать на масле, затем добавить в сковороду томат-пюре и держать на огне при помешивании 3 минуты.

Когда картофель станет мягким, положить томатную заправку, довести до кипения. По желанию в суп можно добавить тертый чеснок и измельченную зелень.

## **Куриный суп с цветной капустой и вермишелью**

*400 г куриного мяса, 2–3 картофелины, 200 г цветной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки вермише-ли, лавровый лист, зелень, сухарики, расти-тельное масло, соль и молотый перец по вкусу.*

Мясо порезать кусочками, сварить в 2 литрах воды с добавлением соли и лаврового листа. Мелко порезанный лук и тертую морковь обжарить на растительном масле. Цветную капусту разобрать на соцветия, картофель нарезать кубиками.

Из готового бульона убрать лавровый лист, положить в него картофель, капусту, зеленый горошек и обжаренные лук с морковью. Варить 15 минут, затем добавить вермишель и варить до ее готовности. Заправить суп черным молотым перцем и зеленью. Подавать с сухариками.

## **Щи с фрикадельками**

*0,5 кг белокочанной капусты, 300 г картофеля, 200 г моркови, 400 г готового мясного фарша, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1,5–2 л мясного бульона, зелень, соль, молотый перец по вкусу.*

Нарезать морковь, лук и картофель кубиками. На сковороде обжарить лук, добавить морковь и картофель и обжаривать при помешивании в течение 5 минут. Посолить, поперчить, переложить в кастрюлю, залить бульоном и варить 15 минут под крышкой на медленном огне. Затем добавить тонко нашинкованную капусту и варить до готовности.

Из фарша сформовать небольшие шарики, опустить в суп и варить на среднем огне 10–15 минут. Подавать с мелко порезанной зеленью.

## **Куриный суп с блинами**

*200–300 г курицы, 1 луковица, 1 морковь, 2,5–3 стакана воды, 100 мл молока, 1–2 яйца, 3–4 ст. ложки манной крупы, растительное масло, соль, зелень и специи по вкусу.*

Сварить порезанную кубиками курятину с измельченными морковью, луком и специями.

Яйца взбить с молоком, добавить манку, размешать, чтобы получилось тесто густоты сметаны.

Вылить массу на сковороду с разогретым растительным маслом. Выпечь блин, обжарив его с двух сторон до золотистого цвета. Порезать блин шашечками размером 1 × 1 см, опустить в бульон, варить 2–3 минуты. При подаче добавить измельченную зелень.

## Рассольник

*0,5 кг мяса, 100 г перловой крупы, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 4 соленых огурца, 2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, соль, молотый перец, лавровый лист, зелень по вкусу.*

Мясо порезать кусочками, залить водой и варить 30 минут, снимая пену.

Перловку сварить заранее: крупу залить 2 стаканами холодной воды, подсолить и варить до выкипания воды на медленном огне.

Лук порезать, морковь натереть, спассеровать вместе на растительном масле, добавив во время пассеровки томатную пасту. Соленые огурцы порезать мелкими кубиками или тонкими полукольцами.

В кипящий бульон опустить порезанный картофель, довести до кипения, посолить и ввести перловку, пассеровку и огурцы. Варить еще 30 минут, после чего заправить рассольник измельченной зеленью, лавровым листом и молотым перцем. Подавать с майонезом или сметаной.

## Щи с жареной капустой

*0,5 кг говядины, 0,5 кг картофеля, 0,5 кг капусты, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, черный перец горошком, растительное масло, сметана, зелень, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, потушить в растительном масле на слабом огне в течение 20 минут. Мясо сварить в 2 л воды. Порезанный лук и тертую морковь пассеровать на растительном масле. Картофель порезать кубиками.

Опустить в бульон картофель, варить 15 минут, затем опустить капусту, варить 10 минут, после ввести жарку из лука и моркови, добавить лавровый лист, перец горошком, при необходимости посолить. Варить еще 10–15 минут. Дать щам настояться в течение 30 минут. Подавать с шинкованной зеленью и сметаной.

## Гороховый суп с бараниной

*200 г нежирной баранины, 3 ст. ложки дробленого гороха, 1 картофелина, 1 помидор, 1 луковица, 5 горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, соль, специи по вкусу.*

Горох замочить на 2–3 часа.

Баранину нарезать маленькими кусочками, добавить набухший горох, порезанный картофель,

черный перец и другие специи, посолить, залить водой и поставить на огонь.

Лук измельчить, пассеровать на растительном масле, добавить порезанный помидор, потушить вместе 3 минуты. Когда мясо станет мягким, добавить лук с томатом в бульон.

## **Суп с печеночными кнелями**

*Для супа: 2 луковицы, 2 моркови, 5 картофелин, зелень, сливочное масло, растительное масло, соль, специи по вкусу.*

*Для кнелей: 200 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, соль, молотый перец, зелень по вкусу.*

1 луковицу нарезать кубиками. 1 морковь порезать кружочками. Опустить их в кипящую воду и варить 15 минут. Затем положить порезанный картофель, довести до кипения и положить печеночные кнели.

Для их приготовления лук и печень пропустить через мясорубку, добавить тертую на мелкой терке морковь, манную крупу, сырое яйцо, измельченную зелень, посолить, поперчить, перемешать. Брать массу чайной ложкой и опускать в бульон. Варить 15 минут.

1 луковицу и 1 тертую морковь обжарить в смеси растительного и сливочного масла, опустить в суп и варить еще 7–10 минут. Подавать с зеленью.

## **Гороховый суп со шкварками и солеными огурцами**

*1,5 стакана дробленого гороха, 2 литра куриного бульона, 300 г бекона, 200 г шпика, 200—250 г картофеля, 1 луковица, 1—2 соленых огурца, лавровый лист, соль, зелень по вкусу.*

Горох на 8—10 часов замочить в холодной воде.

В кипящий бульон опустить размоченный горох и сварить почти до готовности. Добавить нарезанный картофель и варить до готовности. Нарезать шпик, обжарить до вытапливания сала, после чего к нему добавить порезанный бекон, измельченный лук, порезанный дольками огурец, потушить вместе 10 минут, затем выложить в суп. Посолить, добавить лавровый лист. Подавать с зеленью.

## **Щи со щавелем**

*300 г мяса, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 200 г молодой капусты, 100 г щавеля, сметана, растительное масло, лавровый лист, молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо сварить в 1,5 л воды, мелко порезать и снова опустить в бульон. Положить порезанный соломкой картофель, варить 10 минут. Добавить нашинкованную капусту, варить 5 минут. Доба-

вить обжаренные на растительном масле измельченный лук и тертую морковь, порезанный щавель, давленный чеснок, молотый перец, лавровый лист, соль, довести до кипения. В тарелках щи заправить сметаной.

## **Куриный суп с клецками**

*Для супа: 1 куриный окорочок, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, соль, перец горошком, лавровый лист, растительное масло, зелень по вкусу.*

*Для клецек: 1 яйцо, 5 ст. ложек муки, соль, вода.*

Куриный окорочок залить 2 л воды, довести до кипения, снять пену, посолить, положить перец горошком и варить 20 минут. Вынуть мясо из бульона, освободить от костей, порезать кусочками.

Морковь натереть, лук нашинковать, соединить, обжарить на растительном масле. Вместе с картофелем положить в бульон, опустить туда же порезанное мясо и варить еще 15 минут.

Яйцо слегка взбить, посолить, смешать с мукой и, вливая понемногу воду, перемешивать, пока не получится мягкое тесто.

Отщипывать тесто кусочками и опускать в кипящий бульон. Положить лавровый лист, перемешать и варить еще 5—7 минут. Готовый суп заправить зеленью.



## **Борщ с фасолью и галушками**

*1 кг мяса, 2 л воды, 2 моркови, 2 луковицы, 300 г капусты, 1 свекла, 200 г консервированной (или отдельно отваренной) фасоли, растительное масло, томатная паста, соль, зелень, лавровый лист по вкусу.*

*Для галушек: 1 яйцо, 100 мл молока, мука, соль, чеснок по вкусу.*

Сварить мясо до готовности.

Морковь и свеклу натереть на крупной терке, лук порезать кубиками, вместе потушить на растительном масле 12–15 минут. Затем добавить томатную пасту и тушить еще несколько минут.

В готовый бульон засыпать порезанный кусочками картофель, посолить и варить до полуготовности картофеля. Затем добавить шинкованную капусту и заправить борщ томатной зажаркой. Варить до готовности капусты. Положить фасоль, измельченную зелень, лавровый лист, специи.

Для галушек смешать молоко и яйцо, посолить и всыпать столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Скатать тесто в колбаску и опустить в кипящий борщ. Варить 20 минут.

Затем мясо и колбаску из теста вынуть из борща, порезать на кусочки. Галушки смазать пропущенным через пресс чесноком.

Мясо и галушки положить в тарелки, залить борщом, заправить сметаной и порезанной зеленью.

## Вторые блюда

### **Говядина, жаренная с бананами**

*600 г говяжьей вырезки, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 желток, 2 банана, 1 луковица, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертого хрена, 0,5 ч. ложки сахара, молотый перец, соль, панировочные сухари по вкусу.*

Мясо нарезать на тонкие ломти, отбить, обжарить на масле с обеих сторон до готовности, посолить, поперчить и убрать со сковороды.

Бананы разрезать вдоль на две части, обвалить в муке, посыпать солью и перцем, обмакнуть в яйцо, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся жире.

Сливки смешать с тертым хреном и желтком и, помешивая, соединить с жиром, оставшимся от жаренья мяса и бананов. Соус приправить солью, перцем и сахаром и вылить на мясо.

## **Баранина, тушенная с виноградом и овощами**

*1 кг баранины, 200 г винограда, 3 луковицы,  
3 помидора, 2 дольки чеснока, 80 г жира,  
соль, молотый перец по вкусу.*

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук и помидоры — кольцами. Если виноград с косточками, ягоды разрезать, косточки убрать.

В кастрюле растопить жир, выложить продукты слоями, чередуя мясо, лук, помидоры, виноград. Посолить, поперчить, сверху посыпать измельченным чесноком. Влить 0,5 стакана воды, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне 40—45 минут.

## **Говядина в кисло-сладком соусе**

*0,5 кг говядины, 1 стакан бульона, 0,5 ч.  
ложки сухой горчицы, 1,5 ст. ложки муки,  
3 ст. ложки джема из красной смородины,  
0,5 стакана сливок, растительное масло,  
соль, молотый перец по вкусу.*

Мясо нарезать порционными кусками. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Посолить, поперчить, посыпать сухой горчицей, держать на огне еще 5—7 минут. Затем залить бульоном и тушить на слабом огне до мягкости.

Муку размешать в небольшом количестве холодной кипяченой воды, добавить к мясу, перемешать.

Положить джем, влить сливки, довести до кипения, посолить, поперчить. Варить, помешивая, на слабом огне еще 5–7 минут. При подаче украсить зеленью, долькой лимона.

## **Фаршированная индейка**

*800 г филе индейки, 300 г куриной печени,  
100 г арахиса, 1 луковица, 3 ст. ложки ко-  
ньяка, 100 мл сливок, 2 ст. ложки сливочного  
масла, соль, молотый перец, зелень по вкусу.*

Филе индейки посолить, поперчить, сделать глубокие прорезы (кармашки). Печень порезать, орехи измельчить в блендере, зелень и лук мелко нарезать.

Обжарить печень в масле, измельчить в блендере. На оставшемся жире обжарить лук.

Перемешать печень с орехами, добавить половину коньяка, лук, зелень, соль и перец, начинить этой массой филе индейки, скрепить разрез шпажками, выложить в смазанную маслом форму и полить сливками, смешанными с оставшимся коньяком.

Накрыть форму фольгой и запекать в духовке 40 минут при температуре 200 °С. Затем фольгу снять и запекать еще 20 минут.

## Свиные ребрышки с ананасом

*1,8 кг свиных ребрышек, 1 зубчик чеснока,  
1–2 ст. ложки растительного масла,  
1 ч. ложка дробленого черного перца, 1,5 ч.  
ложки сухой горчицы, 1,5 ч. ложки дробленых  
семян фенхеля, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки  
молотой гвоздики, 1 ананас, 1 ст. ложка  
сахара, соль по вкусу.*

Смешать мелко порезанный чеснок, перец, горчицу, фенхель, соль и молотую гвоздику, натереть порубленные ребрышки, обжарить, часто переворачивая, до полной готовности на масле и убрать со сковороды.

Очищенный от кожуры и сердцевины ананас разрезать на кусочки толщиной 2 см, посыпать сахаром и выложить в сковороду, где жарилось мясо. Держать на огне, пока ананас не подрумянится (примерно 10 минут).

## Мясо фламбе

*0,5 кг филе говядины, 1 луковица, 200 г шам-  
пиньонов, 100 г консервированных персиков,  
100 г консервированных ананасов, 4–5 ч. ло-  
жек коньяка, 2 ст. ложки топленого масла,  
молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо нарезать ломтиками, посолить, поперчить.

Лук нарезать кубиками, спассеровать на части масла. На оставшемся масле обжарить мясо, положить нарезанные дольками шампиньоны, обжарить вместе до готовности, после чего добавить лук.

Персики и ананасы нарезать дольками и слегка обжарить. Добавить к мясу, все полить коньяком и поджечь.

## **Жаркое из свинины с грушами в винно-апельсиновом соусе**

*1 кг свинины, 1 стакан красного вина, сок и цедра 1 апельсина, 1 стакан воды, 2 луковицы, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2 груши, 1 ст. ложка меда, соль, черный молотый перец, соль по вкусу.*

В растительном масле спассеровать мелкорубленный лук до золотистого цвета.

Обжарить порезанное порционными кусочками мясо на сильном огне. Влить вино, сок апельсина, воду, добавить обжаренный лук, натертую цедру, посолить, поперчить и тушить мясо под крышкой в течение 1 часа на слабом огне.

Груши очистить, нарезать кружочками, полить медом, положить поверх мяса, закрыть посуду крышкой и тушить жаркое до готовности еще около 30 минут.

## Свиная корейка

*1,5 кг корейки, 2 луковицы, 2 моркови,  
2 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки горчицы с  
зернами, 4 бутона гвоздики, соль по вкусу.*

Чеснок растолочь, морковь нарезать кружочками, бутоны гвоздики воткнуть в очищенные луковицы.

Мясо натереть чесноком, посолить, смазать горчицей, положить в жаровню и поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку.

Через 15–20 минут после начала приготовления добавить морковь и лук, влить немного воды, накрыть посуду крышкой и запечь корейку до готовности, время от времени поливая выделяющимся соком.

## Фаршированная курица

*1 курица, 300 г печени, 500 г грецких орехов,  
100 г булки, 0,5 стакана молока, 4 яйца,  
70 г сливочного масла, соль, молотый перец  
по вкусу.*

Обжарить печень в масле, пропустить через мясорубку вместе с орехами или измельчить в блендере. Добавить замоченную в молоке и отжатую булку и размягченное масло. Поперчить, перемешать и нафаршировать этой смесью курицу. Зашить отверстие и смазать курицу маслом.

Жарить в духовке, часто поливая образовавшимся соком. Готовую курицу освободить от ниток, вынуть фарш, разложить его вокруг мяса, полить соком, образовавшимся при тушении.

## **Фаршированные свиные колбаски**

*700 г филе свинины, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г пармезана, 100 г ветчины, 6 картофелин, 200 г шампиньонов, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 помидора, 2–3 ст. ложки кетчупа, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.*

Ветчину нарезать соломкой, смешать с тертым сыром. Лук нарезать кубиками, помидоры — кусочками, чеснок раздавить. Обжарить лук и помидоры в течение 5 минут, затем добавить чеснок. Грибы отварить, тонко порезать, обжарить с 1 ст. ложкой масла, смешать с овощами.

Мясо нарезать, отбить и сбрызнуть лимонным соком. Положить на каждый пласт начинку, свернуть рулетиком, скрепить зубочистками, посолить, поперчить, обжарить. Зубочистки убрать.

Картофель нарезать, разложить по горшочкам вместе с колбасками. Влить разведенный пополам с водой кетчуп, накрыть горшочки и поставить в духовку на 40–45 минут.



## **Рисовая запеканка с печенью**

*0,5 кг печени, 2 луковицы, 150 г маргарина,  
0,5 стакана сухого риса, 1 яйцо, соль, специи  
по вкусу.*

Рис сварить. Лук измельчить и обжарить в маргарине до мягкости. Добавить порезанную кусочками печень и рис, перемешать, залить взбитым яйцом и поставить в духовку на слабый огонь на 20 минут.

## **Курица, запеченная с сыром и грибами**

*200 г куриного филе, 100 г шампиньонов,  
100 г томатов черри, 100 г твердого сыра,  
1 яичный белок, растительное масло, соль,  
молотый перец по вкусу.*

Куриное филе отбить, натереть солью и перцем. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Грибы нарезать ломтиками, обжарить 2–3 минуты, потом добавить порезанные томаты черри и жарить еще 1–2 минуты.

Белок взбить, добавить грибы с томатами, перемешать. Сыр нарезать ломтиками, поместить на куриное филе. Сверху выложить белок с грибами и томатами.

Запечь в нагретой до 180 °С духовке до золотистого цвета.

## **Медовая курица, запеченная с нектаринами**

*1 курица, 3–4 нектарина, 2–3 ст. ложки меда, 0,5 стакана белого десертного вина, соль, паприка, растительное масло по вкусу.*

Курицу нарезать порционными кусками, натереть солью, паприкой, смазать медом. Нектарины разрезать на 4 части, удалить косточки.

Противень смазать растительным маслом, выложить кусочки курицы и фруктов, сбрызнуть вином и запекать в нагретой до 180 °С духовке 35–40 минут, периодически поливая выделяющимся соком.

## **Мясные оладушки**

*0,5 кг мяса, 2–3 яйца, 4 ст. ложки крахмала, 2–3 луковицы, 200 г майонеза, растительное масло, специи, соль, по вкусу.*

Подмороженное мясо нарезать мелкими кубиками. Смешать его с яйцами, крахмалом, измельченным луком. Добавить майонез, специи, соль, перемешать и поставить в холодильник на 5–6 часов.

Растительное масло разогреть на сковороде и ложкой выкладывать в него мясную массу в виде оладушек. Обжарить их с каждой стороны до готовности.

## **Фаршированная свинина с черемшой**

*1 кг свиной вырезки, 2 моркови, 50–70 г соленой черемши (можно заменить дольками чеснока), молотый перец, соль по вкусу.*

Кусок свинины с тонким слоем сала нашпиговать длинными брусочками моркови и стрелками черемши, натереть солью и перцем. Положить мясо в форму для запекания и поставить в разогретую духовку на 45–60 минут.

## **Фаршированная утка в вишневой глазури**

*1 утка (2–2,5 кг), 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки вишневого варенья без косточек, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.*

*Для начинки: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 200 г чернослива без косточек, 100 г белого хлеба.*

Яблоки разрезать на дольки, удалив сердцевину.

Утку проколоть вилкой в нескольких местах, натереть солью и перцем внутри и снаружи, вложить со стороны гузки одно очищенное от семян яблоко и порезанную луковицу, отверстие зашить.

Вторую луковицу мелко нашинковать, обжарить в масле, снять с огня, добавить 1 ст. лож-

ку варенья, порезанный чернослив, размятый в крошку хлеб, перемешать. Сделать в утке разрез со стороны шеи, наполнить начинкой, зашить. Положить в форму, накрыть фольгой и запекать 1,5 часа при температуре 200 °С, время от времени поливая выделяющимся соком.

Затем утку смазать вареньем, добавить в форму порезанное на дольки второе яблоки и готовить еще 40 минут, не закрывая фольгой.

## **Куриные зразы с орехами**

*0,5–0,7 кг куриного филе, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 1 стакан ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, зелень, специи, соль по вкусу.*

Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку. Чеснок мелко порезать. Смешать орехи, чеснок, рубленую зелень, измельченное вареное яйцо, соль.

Куриное филе нарезать пластинками, отбить каждую до толщины 0,5 см. На середину положить орехово-яичную начинку. Края зраз соединить, придав им форму котлеты. Смазать зразы яйцом, взбитым с 1 ст. ложкой воды, запанировать в сухарях и обжарить до образования румяной корочки. Затем переложить зразы в сотейник и довести до готовности в духовке.

## **Запеканка из печени с грибами**

*0,5 кг печени, 0,5 кг грибов, 1–2 луковицы,  
1 стакан сметаны, 100 г твердого сыра,  
соль, молотый перец по вкусу.*

Печень порезать мелкими кусочками, посолить, поперчить, обжарить. Грибы отварить и тоже обжарить. Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета.

Сложить продукты слоями в сковороду или форму для запекания, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до расплавления сыра и получения золотистой корочки.

## **Картофельная запеканка с бараниной и пряностями**

*Для начинки: 600 г мякоти баранины, 3 ст. ложки масла, 1–2 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 ч. ложка готовой горчицы, розмарин, тимьян, семена тмина по вкусу.*

*Для пюре: 600 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сливок, 1 желток, соль, белый перец, мускатный орех по вкусу.*

Поджарить на масле измельченный лук, добавить баранину, порезанную кубиками, и, постепенно вливая воду, тушить, пока мясо не станет

мягким. Затем добавить нарезанную кубиками морковь, розмарин, тимьян, измельченный тмин и тушить 2 минуты. После этого положить горчицу, 2 зубчика измельченного чеснока, влить немного воды и варить еще 3 минуты.

Для пюре отварить картофель, размять, добавить сливочное масло, сливки, желток, пропущенный через пресс чеснок, перец и мускатный орех, слегка посолить.

Выложить баранину с получившейся подливкой в огнеупорную посуду, на нее — пюре и поставить в духовку, предварительно разогретую до 180–200 °С, на 20–25 минут. За 2 минуты до готовности добавить оставшийся чеснок.

## **Мясо в медовом маринаде**

*0,5 кг мяса, 3 ст. ложки томатной пасты,  
3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка меда, 1 ст.  
ложка растительного масла, соль, молотый  
красный и черный перец по вкусу.*

Чеснок пропустить через пресс, смешать с томатной пастой, добавить мед и прогреть на медленном огне. Добавить соль, перец и растительное масло, перемешать и смазать этим маринадом мясо.

Выложить мясо в жаровню, оставить на 1 час для пропитки. Жарить в горячей духовке 35–40 минут.

## **Овощная запеканка с курицей**

*500 г куриного филе, 1 цукини, 1 баклажан,  
3 помидора, 1–2 луковицы, 1 стакан сме-  
таны, 2–3 дольки чеснока, соль, молотый  
перец, растительное масло по вкусу.*

Куриное филе нарезать тонкими пластинками, слегка отбить. Цукини, лук, баклажан, помидоры нарезать тонкими кружочками. Чеснок измельчить, смешать со сметаной.

Форму смазать растительным маслом, слоями выложить куриное филе и овощи. Промазать каждый слой сметаной с чесноком, посолить, поперчить. Слои повторить 2–3 раза. Последним слоем сделать куриное филе, залить оставшейся сметаной с чесноком.

Запекать в нагретой до 180 °С духовке 35–40 минут. При подаче украсить зеленью, дольками свежих овощей.

## **Мясо-капустная запеканка**

*1 кг белокочанной капусты, 0,5 кг мясного  
фарша, 3 яйца, 2 луковицы, 50 мл сливок,  
0,5 стакана сметаны, соль, специи по вкусу.*

Листья капусты отварить в посоленной воде до полуготовности, порезать крупными кусочками, перемешать с 1 сырым яйцом.

В фарш добавить остальные яйца, соль, специи, сливки, мелко нарезанный лук и хорошо взбить.

В форму выложить половину капусты, затем фарш, затем оставшуюся капусту. Смазать верх сметаной и запечь в духовке 15 минут.

## **Макаронная запеканка с мясом и овощами**

*300 г макаронных изделий, 2 болгарских перца, 2 баклажана, 0,5 кг мясного фарша, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан молока, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г твердого сыра, чеснок, зелень, соль и специи по вкусу.*

Макароны сварить. Болгарский перец и баклажаны очистить и порезать соломкой или кружочками. Мясной фарш обжарить в растительном масле. Добавить овощи к фаршу и вместе потушить 3–4 минуты. Заправить солью, перцем и чесноком, добавить тимьян и базилик.

Макароны выложить в смазанную жиром форму для запекания, перемежая слои мясоовощной начинкой.

Молоко довести до кипения, всыпать тертый сыр, дать чуть остыть и ввести взбитое яйцо и сметану. Приправить солью, перцем, лимонным соком и залить запеканку.

Готовить в горячей духовке 30–40 минут.



## **Картофельно-мясная запеканка с квашеной капустой и яблоком**

*500 г отварного картофеля, 300 г квашеной капусты, 300 г отварного мяса или колбасы, 50 г свиного сала, 1 луковица, 1 яблоко, 50 мл растительного масла, 200 г сметаны, соль и сахар по вкусу.*

На свином сале поджарить порезанный лук. Добавить квашеную капусту, натертое яблоко, соль и сахар, тушить 10–15 минут.

Форму для запекания смазать растительным маслом. В нее поместить половину квашеной капусты, затем порезанный тонкими ломтиками картофель, затем отварное мясо или колбасу и закрыть оставшейся квашеной капустой. Залить запеканку сметаной и запечь в духовке в течение 30 минут.

## **Баранина, тушенная в сметане с болгарским перцем**

*600 г бараньей грудинки, 1 ст. ложка сахара, 50 г кулинарного жира, 4–5 луковиц, 3–4 болгарских перца, 200 г консервированной фасоли, 1 стакан сметаны, 5–10 зубчиков чеснока, 3–4 гвоздики, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, зелень, молотый перец по вкусу.*

Баранину порубить, посыпать сахаром, молотым перцем, солью. Положить на разогретую без

жира сковороду и при помешивании обжаривать до коричневой корочки. Затем добавить кулинарный жир, рубленый репчатый лук, мелко нарезанный чеснок и сладкий перец, порезанный колечками. Жарить все вместе 8–10 минут.

Затем добавить уксус, консервированную фасоль, сметану, перемешать, посолить по вкусу и тушить все вместе 2–3 минуты.

## **Шашлык из баранины**

*600 г мякоти баранины, 2 луковицы, 5 ст. ложек столового уксуса, 50 г сливочного масла, 100 г зеленого лука, 4 помидора, 3–4 ст. ложки соуса, ткемали, 1 лимон, зелень петрушки, укропа, соль, молотый перец по вкусу.*

Баранину нарезать кусочками по 30–40 г, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки, лимонный сок, все перемешать. Поставить на 5 часов в холодное место.

Затем кусочки мяса нанизать на шампуры, смазать сливочным маслом и жарить до полной готовности над раскаленными углями без пламени, непрерывно поворачивая шампуры.

Готовый шашлык уложить на блюдо, посыпать зеленью. К шашлыку отдельно подать зеленый лук, свежие помидоры, дольки лимона, соус ткемали.

## **Мясо с грибами и помидорами под сырной корочкой**

*500–600 г мяса, 200 г шампиньонов, 2 помидора, 150 г твердого сыра, 1 луковица, соль, молотый перец, растительное масло для жарки.*

Вырезку нарезать порционными кусочками толщиной 2 см, отбить, посыпать солью, молотым перцем, обжарить до образования румяной корочки.

Нашинкованные шампиньоны и репчатый лук спассеровать. Помидоры порезать кружками.

В форму для запекания выложить мясо, на каждый кусочек поместить кружок помидора, засыпать вначале луком с грибами, затем тертым сыром и поставить в духовку. Запекать до образования румяной корочки.

## **Телятина, фаршированная вишнями**

*0,7–0,8 кг филе телятины, 0,3 кг очищенной от косточек вишни, 150 г сливочного масла, 0,5 стакана вишневого сока, 0,3 стакана воды, 1 ст. ложка муки, молотая корица, соль по вкусу.*

В куске мяса сделать глубокие проколы острым ножом, вложить в них по ягоде вишни. Посолить, положить в форму для запекания, полить расто-

пленным сливочным маслом, посыпать молотой корицей и поставить в духовку на 20 минут.

Муку подсушить на сухой сковороде до кремового цвета, размешать в холодной воде, смешать с вишневым соком и залить телятину. Тушить до готовности.

## **Мясо с яблоками и консервированными персиками**

*300–400 г говядины, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки изюма без косточек, 200 г консервированных персиков, 2 кислых яблока, 1 зубчик чеснока, соль, молотый перец, зелень по вкусу.*

Мясо нарезать на порционные куски, отбить и обжарить в растительном масле почти до готовности.

Муку подсушить на сковороде, охладить, всыпать в сметану, размешать, довести до кипения. Нашинковать яблоки, очищенные от семенной камеры, и половину консервированных персиков.

В жаровню влить немного воды, положить мясо, залить сметанным соусом, добавить фрукты и изюм, положить порезанный пластинками чеснок, накрыть посуду крышкой и тушить 20 минут.

Подавать на стол с зеленью и консервированными персиками.

## **Зразы с грибами и сыром**

*0,5 кг котлетного фарша, 300 г грибов, 50 г твердого сыра, 100 г майонеза, 2–3 луковицы, растительное масло, соль, специи по вкусу.*

Грибы и лук измельчить, потушить в масле. Из мясного фарша сформовать лепешки, положить в центр каждой луково-грибную начинку, посыпать тертым сыром, добавить 1 ч. ложку майонеза.

Сформовать зразы, выложить в форму, смазанную растительным маслом, и запекать в духовке 40–45 минут.

## **Свинина с каперсами**

*1,5 кг свиного филе куском, 2 ст. ложки муки, 100 мл сухого вина, 1 стакан бульона, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 100 г крошек белого хлеба, 0,5 ч. ложки тертой цедры лимона, 2–3 ст. ложки каперсов, 1 яйцо, тонкие полоски бекона, зелень, соль, молотый перец по вкусу.*

Порезанный лук обжарить в половине растительного масла до золотистого цвета. Смешать хлебные крошки, шинкованную зелень, лимонную цедру, поджаренный лук, половину каперсов, яйцо, посолить, поперчить.

В филе сделать глубокий надрез, вложить туда начинку, обернуть нафаршированное филе полосками бекона, обвязать ниткой. Выложить свинину на противень, сбрызнуть оставшимся растительным маслом и запекать 1,5 часа в духовке при 170 °С.

На сливочном масле при помешивании обжарить муку, влить вино, довести до кипения, добавить бульон и варить 5 минут. После чего положить оставшиеся каперсы, перемешать и снять с огня. Нарезать мясо порционными кусками и подать с соусом.

## **Запеканка из баклажанов с мясом**

*400 г мяса, 3 баклажана, 1 луковица, 3 помидора, 5 яиц, 100 мл растительного масла, 1 стакан молока, 3 ст. ложки муки, зелень, соль по вкусу.*

Баклажаны запечь в духовке, снять с них кожицу, разрезать в длину на полоски, посолить, обвалять в муке и яйце.

Форму для запекания смазать маслом, выложить слой баклажанов, половину порезанного мелко кубиками мяса, затем слой баклажанов, затем вновь мясо и сверху — оставшиеся баклажаны.

4 яйца взбить с молоком, перемешать с растительным маслом, залить запеканку и поставить в разогретую духовку на 1 час.

## **Цыпленок с грибами**

*1 цыпленок (1 кг), 100–200 г свежих грибов,  
1 стакан молока, 3–4 ст. ложки меда,  
2 ст. ложки муки, 50 г топленого масла,  
соль, зелень, паприка по вкусу.*

Цыпленка порубить на кусочки, натереть солью, паприкой, обвалить в муке и обжарить на топленом масле до золотистого цвета. После залить молоком, смешанным с медом, и тушить в нагретой до 180 °С духовке 15–20 минут. Затем добавить нарезанные грибы и тушить еще 10–15 минут.

При подаче украсить зеленью.

## **Тефтели с овощным соусом**

*Для тефтелей: 500 г мясного фарша, 1 яйцо,  
мука, соль, растительное масло, молотый  
перец по вкусу.*

*Для соуса: 1 морковь, 150 г стручковой фасо-  
ли, 200 г брокколи, 2 ст. ложки соевого соуса,  
3–4 ст. ложки томатного соуса, 1 ч. ложка  
крахмала, соль, молотый перец по вкусу.*

В фарш добавить яйцо, посолить, поперчить, сформовать небольшие шарики, обвалить в муке и обжарить до золотистого цвета.

Брокколи разобрать на соцветия, фасоль нарезать кусочками, морковь натереть, обжарить

вместе до полуготовности. Затем влить соевый и томатный соус, 0,5 стакана воды, посолить, поперчить и тушить на слабом огне 5—7 минут.

Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды, добавить к овощам, проварить 1—2 минуты. В соус выложить тефтели, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 7—10 минут.

Готовую телятину порезать на кусочки и при подаче полить образовавшимся вишневым соусом.

## **Мясо, тушенное с яблоками и овощами**

*700 г говядины (телятины), 2 кислых яблока, 1 луковица, 1 морковь, 1 сладкий перец, бульон, молотый перец, соль, растительное масло по вкусу.*

Морковь натереть. Лук и очищенный от семян сладкий перец тонко нашинковать полукольцами. Вместе с морковью спассеровать на растительном масле.

Яблоки освободить от семенной камеры, порезать соломкой. Мясо порезать порционными кусками и слегка отбить.

Поместить в жаровню мясо, посолить, поперчить, положить половину пассерованных овощей, затем яблоки и оставшиеся овощи.

Все залить бульоном, закрыть посуду крышкой и тушить в разогретой 200 °С духовке 1 час.



## **Жаркое по-домашнему**

*1 кг мяса, 100 г смальца (топленого сала),  
8–10 картофелин, 2 луковицы, 1 морковь,  
1 ст. ложка томатного пюре, 1 стручок  
болгарского перца (по желанию), зелень,  
пряности, соль по вкусу.*

Мясо порезать на кусочки, обжарить на смальце до образования румяной корочки. Добавить нарезанный колечками лук, нашинкованную морковь и обжарить все вместе. Через 5 минут ввести томатную пасту и тушить еще 5 минут.

Затем положить дольки картофеля, болгарский перец, влить немного воды, посолить, добавить специи и тушить на слабом огне до готовности.

## **Мясные рулетики с овощами и яблоком**

*1 кг мякоти свинины, 2 моркови, 2 луковицы,  
1 яблоко, 200 г стеблей сельдерея, 300 г  
твердого сыра, 1 стакан отварного риса,  
0,5 стакана кетчупа, растительное масло,  
соль, молотый перец по вкусу.*

Мясо нарезать пластинками, отбить, натереть солью и перцем. Лук, морковь, сельдерей, яблоко нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до полуготовности. Добавить рис, тертый сыр, посолить, приправить перцем.

На середину каждого кусочка мяса выложить начинку, свернуть рулетиками; обвязать нитками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Выложить в сотейник, залить кетчупом, смешанным с 0,5 стакана воды. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 25—30 минут.

Перед подачей с рулетиков снять нитки, украсить дольками свежих овощей, зеленью сельдерея.

## **Овощное рагу с зеленой чечевицей и беконом**

*200—300 г бекона, 1 цукини, 1 баклажан, 1 болгарский перец, 2 луковицы, 2—3 дольки чеснока, 1 стакан зеленой чечевицы, 2 ст. ложки соевого соуса, растительное масло, соль, молотый перец, молотый кориандр, зелень по вкусу.*

Чечевицу замочить на 2—3 часа в холодной воде, затем сварить до готовности, откинуть на сито.

Лук, баклажан, цукини, болгарский перец нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Добавить соевый соус, измельченный чеснок, жарить еще 1—2 минуты. После добавить чечевицу, посолить, приправить специями, тушить на слабом огне 3—5 минут.

Бекон нарезать, обжарить, соединить с овощами, перемешать. При подаче посыпать нашинкованной зеленью.

## **Запеканка из печени с грибами**

*0,5 кг печени, 0,5 кг грибов, 1–2 луковицы,  
1 стакан сметаны, 100 г твердого сыра,  
соль, молотый перец по вкусу.*

Печень порезать мелкими кусочками, посолить, поперчить, обжарить. Грибы отварить и тоже обжарить. Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета.

Сложить продукты слоями в сковороду или форму для запекания, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до расплавления сыра и образования золотистой корочки.

## **Фаршированная свинина с вишневым соусом**

*0,5 кг свиной шейки, 3 стручка болгарского перца разного цвета, 100 г вишни, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки соевого соуса,  
0,5 ч. ложки крахмала, соль, специи, чеснок,  
розмарин, растительное масло по вкусу.*

Болгарский перец очистить от семян и порезать полосками. В куске мяса сделать глубокие проколы острым узким ножом и вставить в них полоски перца.

Приготовить маринад: мелко порубить чеснок, добавить соль, специи, розмарин, соевый соус, растительное масло, перемешать, обмазать мясо

и оставить на 3 часа. Затем свинину плотно завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности.

Вишню очистить от косточек, выделившийся сок слить в посуду, ягоды прогреть с сахаром. Крахмал размешать в вишневом соке, вылить в вишню, подогреть. При подаче мясо нарезать поперек волокон и полить вишневым соусом.

## **Курица в цитрусово-ореховой корочке**

*1 кг куриного филе, 100 белых сухарей, цедра 2 апельсинов, 0,5 стакана грецких орехов, 100–150 г сливочного масла, 100 мл апельсинового сока, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка крахмала, соль, специи по вкусу.*

Куриное филе разделить на порции, слегка отбить, посолить, натереть специями и обжарить с обеих сторон.

Сухари размолоть в крошку, орехи натереть на терке. Сливочное масло растопить, добавить сухари, мелко тертую цедру, измельченные грецкие орехи, мускатный орех и перемешать.

Положить приготовленную массу на обжаренное филе, смазать сметаной и запечь в духовке до готовности курицы.

В апельсиновом соке размешать крахмал, довести до кипения и полить готовую курицу.

## **Картофельно-мясная запеканка с маринованными огурцами**

*600–700 г мясного фарша, 100 г консервированной кукурузы, 400 г маринованных огурцов, 1,5 кг картофеля, специи, сметана, сливочное масло, растительное масло, соль по вкусу.*

Картофель сварить, приготовить из него пышное пюре с добавлением сметаны и сливочного масла. Фарш обжарить на растительном масле вместе с солью и специями.

Готовый фарш выложить в форму для запекания, на него поместить нарезанные кружочками огурцы и посыпать их кукурузой.

Затем выложить картофельное пюре, смазать растопленным сливочным маслом и поставить в духовку до образования золотистой корочки.

## **Жаркое из свинины с грибами, овощами и сыром**

*1 кг свинины (карбонат), 1 кг репчатого лука, 500 г болгарского перца, 500 г шампиньонов, 500 г твердого сыра, 500 г майонеза, соль, растительное масло, специи, зелень петрушки, укропа по вкусу.*

Мясо порезать порционными кусочками, слегка отбить, выложить на разогретый смазанный

жиром противень, посыпать приправами и поставить на 10 минут в духовку.

Затем на мясо выложить порезанные грибы, посолить и поставить в духовку на еще 10 минут. После чего выложить полоски очищенного от семян болгарского перца и поместить в духовку на 5 минут. (Сладкий перец можно заменить тонкими кружками помидоров).

После чего засыпать мясо спассерованным на растительном масле луком, тертым сыром и поставить в духовку на 10 минут.

По истечении этого времени влить майонез, посыпать мясо рубленой зеленью и поставить в духовку еще на 20–25 минут.

## **Куриная грудка с грибами**

*0,5 кг куриной грудки, 100 г шампиньонов,  
100 г твердого сыра, растительное масло,  
соль, черный и красный молотый перец по  
вкусу.*

Куриное филе разрезать в пласт, натереть солью и перцем, обжарить с двух сторон до золотистого цвета, выложить в форму для запекания.

Грибы нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле 2–3 минуты, смешать с тертым сыром, выложить на мясо.

Запекать в нагретой до 180 °С духовке до золотистого цвета.

## **Буженина в чесноке**

*1,5 кг свиной шейки, 1 головка чеснока,  
50 г миндаля, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки  
горчицы, 2 ст. ложки майонеза, соль, специи,  
зелень по вкусу.*

Мясо вымыть, обсушить тканью. В разогретый мед добавить горчицу, майонез, соль, специи, зелень и перемешать. Чеснок нарезать тонкими пластинками. Орехи обжарить и нарубить.

Мясо натереть медово-горчичной смесью, завернуть в фольгу и запечь в духовке в течение 30 минут при температуре 180 °С. Затем вынуть, снять фольгу, обсыпать со всех сторон чесноком и орехами, полить образовавшимся соком и вновь поставить в духовку. Запекать до образования румяной корочки. Подавать в горячем виде со свежими овощами и зеленью.

## **Куриные зразы с орехами**

*500 г куриного филе, 1 стакан ядер грецких  
орехов, 2 ст. ложки топленого масла,  
1 сырое яйцо, 1 вареное яйцо, 1 стакан пани-  
ровочных сухарей, 4 зубчика чеснока,  
2 ст. ложки рубленой зелени, соль по вкусу.*

Орехи измельчить в блендере. Чеснок натереть. Вареное яйцо порубить. Смешать орехи, чеснок, зелень, рубленое яйцо, соль.

Куриное филе разрезать пополам, развернуть каждую часть в пласт, отбить до толщины 0,5 см.

На середину каждого пласта уложить фарш, края соединить, придав зразам удлиненную форму. Смазать яйцом, взбитым с 1 ст. ложкой воды, запанировать зразы в сухарях.

Обжарить в разогретом масле до образования румяной корочки, затем довести до готовности в духовке.

## **Свинина с грушами и медом в винном соусе**

*1 кг свиного филе, 1 луковица, 1 стакан красного вина, 1 ст. ложка нарезанной тонкой соломкой цедры апельсина, 0,5 стакана воды, 0,5 ст. ложки молотой корицы, 4 груши, 2 ст. ложки меда, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу.*

Лук нашинковать мелкими кубиками и обжарить. Добавить нарезанное кубиками мясо и жарить до образования золотистой корочки. Залить вином и водой, добавить цедру апельсина, корицу, по вкусу посолить и приправить перцем.

Довести до кипения и тушить на слабом огне 35—40 минут.

Груши очистить, нарезать кружочками, вырезать сердцевину, добавить к мясу. Ввести мед и тушить на слабом огне еще 20—30 минут.



## Куриное филе с яблоками и медом

*1,5 кг куриного филе, 2 ст. ложки готовой горчицы, 2–3 ст. ложки меда, 4 яблока, 0,5 стакана воды, 50 мл яблочного уксуса, соль и специи по вкусу.*

Филе порезать на порционные кусочки, посолить заправить специями. 2 яблока натереть на терке, 2 яблока порезать дольками. К тертым яблокам добавить мед и горчицу.

Выложить куриное филе в форму для запекания, перемежая яблочными дольками, покрыть тертыми яблоками, влить смесь воды и яблочного уксуса. Готовить курицу в духовке при температуре 200 °С в течение 1 часа.

## Мясные «гнездышки»

*500 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 3 вареных яйца, 1 ст. ложка томатной пасты, 200 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, молотый перец по вкусу.*

В фарш добавить мелко порезанные лук, укроп, петрушку, молотый перец, соль, перемешать. Скатать шарики диаметром 4–5 см, уложить их на смазанную жиром сковороду. Каждый слегка расплющить, сделать в центре углубление и положить туда половинку яйца выпуклой частью книзу.

Смешать сметану с томатной пастой, добавить по вкусу соль и перец, залить «гнездышки». Запечь в духовке в течение 15–20 минут.

## **Рисовая запеканка с индейкой**

*300 г филе индейки, 100 г сухого риса, 2 яйца, 50 г сметаны, 1 морковь, 100 мл молока, соль, приправы по вкусу.*

Рис сварить. Мясо пропустить через мясорубку. Морковь натереть.

Смешать все ингредиенты, выложить массу в форму для запекания. Запечь в духовке до готовности.

## **Плов с тыквой и изюмом**

*0,5 кг мяса, 2–3 луковицы, 1–2 моркови, 200 г тыквы, 1 стакан риса, 50 г изюма, 2–3 стакана бульона, молотый кориандр, молотый красный перец, соль, растительное масло по вкусу.*

Мясо нарезать соломкой, обжарить в казане на растительном масле, добавить мелко нарезанные лук и морковь, кусочки тыквы и обжаривать еще 10 минут.

Всыпать рис, изюм, специи, посолить, залить бульоном, закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности.

## **Тефтели с грецкими орехами и изюмом**

*1 кг мясного фарша, 0,5 стакана измельчен-  
ных грецких орехов, 0,5 стакана изюма,  
1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 0,5 ч. ложки моло-  
того черного перца, 1 ч. ложка соли, паниро-  
вочные сухари, зелень по вкусу.*

Все продукты смешать, сформовать тефтели, обвалять их в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле до готовности.

## **Куриное жаркое в горшочках**

*1–1,2 кг куриного мяса, 4 картофелины,  
2 моркови, 2 луковицы, 6 ст. ложек консер-  
вированной кукурузы, 200 г шампиньонов,  
100 г брынзы, 6 стаканов воды, 4 ст. ложки  
майонеза, 3 ст. ложки томатной пасты,  
соль по вкусу.*

Курятину разрезать на кусочки, обжарить на предварительно снятом курином жире до полу-  
готовности, посолить, снять со сковороды. Карто-  
фель нарезать кубиками, обжарить до полуготов-  
ности в том же жире, посолить.

Лук нарезать полукольцами, морковь и брынзу натереть, грибы измельчить.

Приготовить заливку: размешать в воде майо-  
нез, томатную пасту, посолить.

В порционные горшочки ингредиенты поместить в следующем порядке: лук, морковь, курица, картофель, кукуруза, грибы.

Посыпать горшочки брынзой и залить заливкой. Закрыть горшочки крышками, поставить в горячую духовку на 30—40 минут.

## **Говядина с грибами**

*800 г филе говядины, 400 г консервированных грибов, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 2 лавровых листа, 2 стакана красного вина, 0,5 ч. ложки молотого тимьяна, молотый перец, соль по вкусу.*

Мясо залить вином и мариновать 6 часов. Затем вынуть из вина, надрезать по центру и развернуть как книжку.

Растопить 2 ст. ложки масла, добавить лавровый лист, тимьян, соль, перец и перемешать. Лук нарезать кубиками, пассеровать на части масла, добавить приготовленную пряную смесь, грибы и прогреть 10 минут.

На мясо положить лук с грибами, свернуть конвертом и обвязать шпагатом. Посолить, поперчить, обжарить на оставшемся масле до золотистого цвета и довести до готовности в духовке, поливая время от времени вином. При подаче мясо освободить от шпагата, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, полить соусом, образовавшимся при тушении.

## **Запеканка из курицы и свинины**

*300 г куриного мяса, 500 г свинины, 1 луковица, 1 ст. ложки вареного риса, 2 ст. ложки томатного пюре, 0,5 стакана воды, соль, перец, кориандр по вкусу.*

Куриное мясо и свинину пропустить через мясорубку, смешать с другими продуктами.

Массу выложить в форму для запекания и готовить в течение 30 минут при умеренной температуре духовки.

## **Курица с фруктами и крокетами**

*1 кг куриного филе, 1 луковица, 2 киви, 2 банана, 2 ст. ложки изюма, 50 г сухого риса, 100 г мягкого сыра, 2 ст. ложки кетчупа, приправа для курицы, растительное масло, соль по вкусу.*

Куриное филе порезать порционными кусочками, обвалить в приправе для курицы и, если приправа без соли, посолить. Обжарить на растительном масле до румяной корочки

Лук тонко нашинковать, спассеровать, добавить размоченный изюм, очищенные и порезанные банан и киви, потушить вместе 1–2 минуты.

Курицу выложить в форму для запекания, заправить кетчупом и тушить в духовке до готовности.

Рис отварить, охладить, смешать с мягким сыром. Сформовать шарики и слегка обжарить их до румяной корочки.

Подавать курицу с рисово-сырными крокетами и заправкой из изюма, киви и банана.

## **Баранина с тыквой**

*800 г баранины, 600 г тыквы, 3 стебля сельдерея, 3 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 200 мл красного вина, 2 стакана куриного бульона, 5 ст. ложек оливкового масла, молотый перец, соль по вкусу.*

Обжарить куски баранины до золотистой корочки. В другой сковороде обжарить мелко нарезанные лук, чеснок, сельдерей, морковь. Затем добавить вино и держать на огне до выпаривания.

В форму выложить баранину, залить мясо бульоном и добавить обжаренные овощи. Накрыть крышкой. Поставить в разогретую духовку на 2 часа.

На противне разложить нарезанную тыкву, сбрызнуть маслом, посолить. Запекать одновременно с мясом в течение часа.

1–2 куска готовой баранины измельчить блендером и смешать с бульоном. Получившийся соус перелить в кастрюлю, положить куски запеченной баранины, тыкву и довести до кипения. Перед подачей на стол дать блюду настояться 10–15 минут.

## **Жаркое с грибами и цветной капустой**

*500 г говядины, 150 г грибов, 1 головка цветной капусты, 1 стакан рубленой зелени петрушки, укропа, зеленого лука, 3–5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек консервированного зеленого горошка, 1 стакан растительного масла, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки крахмала, соль и молотый перец по вкусу.*

Мясо разрезать на 8 плоских кусков, отбить, поперчить и обжарить в сильно разогретом масле. Выложить в глубокую сковороду, а в оставшемся жире обжарить грибы. Выложить их на мясо. Цветную капусту разобрать на отдельные соцветия, покрыть грибы, высыпать зеленый горошек.

В бульоне размешать крахмал, толченый чеснок, соль, залить жаркое. Запекать в духовке при 200 °С в течение 20 минут.

## **Мясо-капустная слойка**

*2 крупных листа белокочанной капусты, 100 г мясного фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливок, 1–2 помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, соль, специи по вкусу.*

Листья капусты отварить в посоленной воде до полуготовности, разрезать каждый на 4 части.

В фарш добавить яйцо, соль, специи, сливки, мелко нарезанный лук, взбить массу и положить мелко порезанный помидор.

В форму для запекания выкладывать листья капусты, прослаивая фаршем. Верх смазать сметаной и запечь в духовке в течение 20–30 минут.

## **Мясо с фруктами под сырной корочкой**

*1 кг говядины, 5 киви, 3 банана, 300 г твердого сыра, соль по вкусу.*

Говядину порезать порционными кусочками толщиной по 1,5–2 см, хорошо отбить, посолить.

Противень застелить фольгой, на нее выложить мясо, сверху — кружочки киви и бананов. Посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке примерно 40 минут.

## **Мясной пудинг**

*200 г вареного мяса, 3 ст. ложки отварного риса, 1 яйцо, 50 мл молока, 1 ч. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с рисом и взбитым яйцом, добавить соль, молоко, масло и выложить в форму для запекания. Запечь в духовке до готовности.



## **Запеканка из свинины с орехами**

*0,6–0,7 кг свинины, 3 ломтика белого хлеба (без корочек), 4 яйца, 6 шт. грецких орехов, 1 ст. ложка рубленых миндальных орехов, соль, белый молотый перец, соевый соус, лимонный сок и приправы по вкусу.*

Хлеб замочить в молоке, отжать, смешать с миндальными орехами и приправами.

Мясо сварить со специями, сбрызнуть соевым соусом и лимонным соком, пропустить через мясорубку, соединить с рублеными грецкими орехами и яйцами.

Смешать хлеб с орехово-мясной массой. Выложить массу в форму, смазанную маслом, и запечь в духовке до готовности.

## **Курица с арахисом и болгарским перцем**

*0,5 кг куриного филе, 100 г арахиса, 1 болгарский перец, 1–2 луковицы, 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка крахмала, 1 яичный белок, соевый соус, растительное масло, специи по вкусу.*

Куриное филе нарезать полосками, посолить, приправить специями, смочить во взбитом яичном белке, обвалить в крахмале и обжарить во фритюре до готовности.

Сладкий перец и лук нарезать крупными кубиками, морковь натереть на корейской терке, вместе обжарить в масле, затем добавить соевый соус, немного воды и тушить до мягкости овощей. После чего всыпать измельченные орехи и тушить еще 5 минут.

На тарелку положить овощи с орехами, на них курицу, посыпать измельченным зеленым луком.

## **Курица, тушенная с грибами**

*1 курица, 250 г грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, зелень, соль, молотый перец по вкусу.*

Свежие грибы нарезать кусочками, обжарить в 1 ст. ложке сливочного масла в течение 5 минут.

Курицу нарезать крупными кусками, натереть солью и перцем, обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Затем переложить в утятницу, добавить немного горячей воды, накрыть крышкой и поставить в духовку на средний огонь на 20 минут, затем добавить обжаренные грибы.

Муку слегка обжарить на оставшемся сливочном масле, влить сметану, перемешать, полить курицу и тушить под крышкой еще 25–30 минут. За 5 минут до готовности добавить мелко нарезанную зелень.

## **Жюльен из птицы с грибами**

*300–400 г куриного филе, 300 г свежих грибов, ст. ложка муки, 1 стакан куриного бульона или молока, 5 ст. ложек сливочного масла, 200 г сметаны, 3–4 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.*

Приготовить соус: муку при помешивании подсушить на сковороде. Остудить, добавить 2 ст. ложки сливочного масла, бульон или молоко, соль и, помешивая, довести до кипения. Полученный белый соус смешать со сметаной в соотношении 1:1, довести до кипения.

Грибы нарезать ломтиками. Куриное филе нарезать соломкой. Вместе обжарить в 2 ст. ложках масла, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть 1 ст. ложкой растопленного масла и запечь в духовке.

## **Жаркое с черносливом**

*1 кг мяса, 3 луковицы, 0,5 кг чернослива без косточек, 2 моркови, 200 г майонеза, соль, специи, растительное масло по вкусу.*

Мясо порезать на кусочки, посолить, добавить приправы. Обжарить вместе с измельченным с луком. Морковь нарезать тонкими кружочками.

В жаровню положить половину чернослива, затем половину мяса с луком, потом снова черно-

слив и мясо. Засыпать морковью, залить майонезом и поставить в горячую духовку на 2 часа.

## **Мясо, тушенное в пивном соусе**

*800 г говядины (вырезки), 100 г копченой свиной грудинки, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка топленого свиного жира, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана темного пива, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки винного уксуса, мясной бульон, зелень петрушки и тимьяна по вкусу.*

Мясо нарезать брусочками толщиной около 3 см. Разогреть свиной жир, обжарить в нем мясо до корочки и убрать со сковороды.

Грудинку порезать пластинками, обжарить до хрустящей корочки в том же жире, затем положить к мясу.

Очищенный лук нарезать кольцами, чеснок растереть с солью, обжарить в том же жире в течение 10 минут, всыпать муку, перемешать, влить пиво и 100 мл бульона. Проварить соус до загустения.

Духовку разогреть до 180 °С. В соус положить зелень, лавровый лист, обжаренные мясо и грудинку, приправить сахаром и уксусом. Влить столько бульона, чтобы мясо было полностью покрыто, и тушить в течение часа в духовке.

## **Мясо с ананасами и грибами**

*1 кг свинины, 200 г свежих грибов, 200 г консервированных ананасов кусочками, 1 стакан миндаля, 200 г твердого сыра, 5 ст. ложек соевого соуса, 1 луковица.*

Свинину порезать пластинками, отбить, обжарить с двух сторон, затем нарезать кусочками. Ананасы залить соевым соусом на 20 минут. Грибы пожарить с луком на растительном масле, затем добавить ананасы, влить в сковороду сок из банки и тушить 20–25 минут.

Уложить в противень слоями: мясо, ананасы с грибами, тертый сыр. Посыпать тертым миндалем, поставить в духовку на 20 минут.

## **Гречневая запеканка с кукурузой и курицей**

*700 г филе курицы, 100 г сухой гречневой крупы, 400 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 200 г кефира, соль по вкусу.*

Гречневую крупу залить кефиром и оставить на 10–12 часов в холодильнике.

Мясо пропустить через мясорубку с чесноком и морковью, смешать с набухшей гречкой и яйцом, посолить. Выложить массу в форму для запекания и запечь в духовке до готовности.

## **Свиная печень с картофелем и грибами**

*400 г свиной печени, 100 г жира, 2 луковицы, 6 яиц, 400 г вареного картофеля, 50 г шампиньонов, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г шпика, 20 г тертого чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Свиную печень нарезать кубиками, обжарить в жире, добавить нарезанный лук, грибы, шпик и вновь обжарить. Потом добавить нарезанный кубиками картофель, чеснок, молотый черный перец, соль, зеленый горошек и взбитые яйца. Все перемешать и запечь в духовке.

## **Курица с фасолью**

*Курица, 200 г сливочного масла, 2–3 дольки чеснока, 200–250 г картофеля, 1 стакан зерновой фасоли, 2 луковицы, 300–500 г капусты, 1 стакан томатного соуса или кетчупа, 1 стакан воды, соль, специи по вкусу.*

Курицу порезать кусочками, лук и капусту измельчить. Фасоль заранее размочить.

Выложить продукты слоями в утятницу. Каждый слой посолить, посыпать специями. Залить томатным соусом, смешанным с водой и растопленным сливочным маслом. Поставить в духовку на слабый огонь и тушить 1,5 часа.

## **Жаркое с грибами**

*1 кг грудинки, 50 г жира, 50 г сала, 0,5 кг свежих грибов, соль, приправа для мяса по вкусу.*

Грудинку нарезать порционными ломтиками и слегка обжарить в жире. Посолить, сдобрить специями.

Дно жаровни выложить тонкими ломтиками сала, на него поместить обжаренное мясо, затем свежие грибы. Мелкие грибы можно класть целыми, крупные порезать. Влить немного горячей воды и тушить мясо под крышкой около 1 часа.

## **Рагу из говядины с овощами и грибами**

*400 г говядины, 400 г свежих грибов, 1 морковь, 1 луковица, 3 картофелины, 100 мл молока, 50 г сливочного масла, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка сушеного базилика, 100 мл сухого красного вина, 2 помидора, соль и молотый перец по вкусу.*

Морковь и лук мелко нарезать, на среднем огне потушить в сливочном масле 5 минут, постоянно помешивая. Добавить говядину и готовить до изменения цвета мяса.

Постепенно влить красное вино, посолить, поперчить, добавить базилик и готовить, помешивая, пока вино немного не выпарится.

Грибы обжарить на оливковом масле, соединить с мясом и овощами.

Отварить картофель и приготовить пюре с молоком.

Готовое рагу разложить в порционные горшочки, верху выложить пюре и поставить в духовку на 10—15 минут, чтобы блюдо подрумянилось.

## **Цыпленок с лапшой и грибами**

*300 г филе цыпленка, 100 г лапши, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки острого томатного соуса, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки рубленого арахиса, 2 ст. ложки рубленой зелени, молотый перец и соль по вкусу.*

Филе цыпленка нарезать тонкими ломтиками, грибы — дольками, морковь — длинной соломкой.

Мясо обжарить на масле, вынуть, на этом же масле обжарить, помешивая, морковь и грибы.

Лапшу сварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. Соединить лапшу с горошком и обжаренными продуктами, добавить соль, молотый перец, соевый и томатный соус.

Подать, посыпав зеленью и арахисом.



## **Запеканка из макарон и печени**

*250 г макарон, 2 луковицы, 250 г печени,  
3 ст. ложки масла, 1 стакан молока, 1 ст.  
ложка муки, 100 г твердого сыра, 2 яйца,  
молотые сухари, соль, молотый перец, зелень  
по вкусу.*

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Печень нарезать небольшими дольками и вместе с нашинкованным луком обжарить, добавив по вкусу соль и перец.

В смазанную маслом сковороду положить слой макарон, слой печени, покрыть тертым сыром, смешанным с яйцами, посыпать сухарями, выложить кусочки масла и рубленую зелень. Запечь в духовке до готовности.

## **Баранина с картофелем**

*800 г филе баранины, 400 г картофеля, 1–2  
луковицы, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист,  
5–10 сухих белых грибов, 2 ст. ложки расти-  
тельного масла, соль, молотый перец по вкусу.*

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, картофель порезать кружочками.

Грибы предварительно размочить, сварить, отбросить на дуршлаг и нарезать небольшими кусочками. Отвар сохранить. Лук измельчить.

Баранину нарезать кусками средней величины, обжарить вместе с луком в разогретом масле, помешивая, в течение 5 минут. Переложить мясо в форму для запекания, а в сковороду влить 0,5 стакана воды, довести до кипения, добавить муку, размешать и при помешивании варить 2 минуты. Полученным соусом залить мясо. Добавить лавровый лист и грибы, приправить солью и перцем, перемешать. Уложить сверху кружки картофеля, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 25 минут.

## Мусака

*1 кг баклажанов, 1,5 кг мясного фарша, 5–6 луковиц, 4–5 помидоров, растительное масло, зелень, соль, специи по вкусу.*

Баклажаны порезать кружочками, посолить и оставить на 20–30 минут, затем обжарить с обеих сторон на растительном масле. Фарш по вкусу посолить, поперчить и хорошо выбить, чтобы был пышный.

Выложить продукты в форму слоями. 1-й слой — порезанные кружочками помидоры (чуть посолить), 2-й — баклажаны, 3-й — фарш (слой толщиной 2 см), 4-й — лук, 5-й — помидоры, 6-й — зелень.

Сделать несколько слоев и поставить форму в разогретую духовку на средний огонь. Подают мусаку, перевернув форму на большое блюдо.

## **Курица с нектаринами в винном соусе**

*1 курица, 3–4 нектарина, 2–3 ст. ложки меда, 0,5 стакана белого десертного вина, соль, паприка по вкусу, растительное масло для жарки.*

Курицу нарезать порционными кусками, натереть солью, паприкой, смазать медом. Нектарины разрезать на 4 части, удалить косточки.

Противень смазать растительным маслом, выложить кусочки курицы, дольки нектаринов. Полить вином и запекать в нагретой до 180 °С духовке 35–40 минут, периодически поливая выделяющимся соком.

## **Мясо в картофельной корочке**

*1 кг свинины, 0,5 стакана муки, 3–4 крупные картофелины, 2 яйца, 200 г сметаны, 3–4 зубчика чеснока, 1 луковица, зелень петрушки (укропа, сельдерея), растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.*

Свинину порезать на порционные кусочки, отбить, обвалить в муке.

Картофель натереть на крупной терке, вбить яйца, добавить порезанную зелень, муку, 2 ст. ложки сметаны, измельченные лук и чеснок, перемешать, посолить, поперчить.

В эту смесь обмакивать каждый кусок мяса и жарить в раскаленном масле 3—4 минуты — до румяной корочки с обеих сторон.

Обжаренное мясо выложить в форму, залить сметаной, поставить в разогретую духовку, довести до готовности.

## **Мясо-рисовая запеканка с овощами**

*0,5 кг мясного фарша, 1 стакан вареного риса, 2 помидора, 100 г сливочного масла, 1 болгарский перец, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 50 г зеленого лука, 50 г зелени укропа и петрушки, 100 г твердого сыра, 200 г майонеза, соль и специи по вкусу.*

Мясной фарш смешать с вареным рисом, солью и специями и выложить слоем в форму, смазанную маслом. Помидоры порезать кружочками, покрыть рисово-мясную массу, сверху поместить кусочки сливочного масла.

Приготовить смесь из свежих овощей: капусту нашинковать, морковь натереть, болгарский перец порезать соломкой, измельчить зеленый лук, посолить и выложить на помидоры. Посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки, затем тертым сыром. Смазать запеканку майонезом и держать в духовке на среднем огне до готовности.

## Курица с яблоками

*4 куриных окорочка, 2 ч. ложки готовой горчицы, 1 ч. ложка меда, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка молотого кориандра, 3 красных яблока, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленой зелени базилика, 100 мл сухого белого вина, молотый красный перец, соль по вкусу.*

Для маринада горчицу смешать с медом, 2 ст. ложками оливкового масла и кориандром, добавить соль и перец.

Куриные окорочка посолить, поперчить и смазать получившейся медово-горчичной смесью. Оставить на 1 час.

Мясо выложить в форму, смазанную любым жиром, и запекать в предварительно нагретой до 180 °С духовке 20 минут. Затем мясо перевернуть и держать в духовке еще 30 минут.

У яблок удалить сердцевину с семенами, мякоть нарезать дольками. Лук и чеснок порезать.

В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло и жарить лук с чесноком 3 минуты, затем положить яблоки и жарить еще 3 минуты. Добавить базилик, влить белое вино и варить 5 минут.

Готовое мясо разложить по тарелкам, полить получившимся соусом.

# Выпечка

## **Расстегаи с мясом**

*Для теста: 0,8 кг муки, 40 г свежих дрожжей, 0,5 л молока, 250 г маргарина, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки соли.*

*Для начинки: 1 кг филе говядины, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень, молотый перец по вкусу.*

В 0,5 стакана теплого молока развести дрожжи, 1 ч. ложку сахара и оставить до вспенивания в теплом месте.

В растопленный маргарин всыпать остальной сахар и влить остальное молоко. Ввести в жидкость муку, добавить опару, перемешать и оставить тесто для подъема.

Готовое тесто раскатать в лепешки, в середину положить мясной фарш, приготовленный из указанных продуктов, и защипать расстегаи косичкой, оставив сверху отверстие. Высадить пирожки на смазанный лист, дать еще расстояться, смазать желтком и выпечь в разогретой до 180 °С духовке.

## **Слоеные пирожки с мясом**

*0,5 кг слоеного теста, 100 г баранины, 200 г говядины, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 помидор, 1 яйцо, растительное масло, специи, соль по вкусу.*

Из мяса приготовить фарш, обжарить его вместе с измельченным луком на сливочном масле, добавить мелко порезанный помидор, всыпать специи и соль.

Тесто раскатать, разрезать на квадратики, в центр положить начинку, с помощью вилки защипать края в форме уголка.

Выложить пирожки на смазанный противень, смазать взбитым яйцом и выпечь в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут.

## **Пицца с индейкой и грейпфрутом**

*Для теста: 200 г муки, 150 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

*Для начинки: 400 г филе индейки, 2 грейпфрута, 2 моркови, 2 свежих или соленых огурца, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки кетчупа, молотый перец, соль, специи по вкусу.*

Из указанных ингредиентов приготовить слоеное тесто, раскатать, выложить на смазанный жиром противень, покрыть кетчупом.

Мясо обжарить, нарезать мелкими кубиками или пластинками, выложить на пиццу, приправить специями.

Грейпфруты очистить от кожуры, порезать пластинками, слить лишний сок, покрыть ими мясо. Положить тонкие кружки огурцов, верх засыпать тертой морковью, залить сметаной и поставить пиццу в разогретую духовку на 20–25 минут.

## **Пицца с полукопченой колбасой**

*0,5 л молока, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 5–6 г сухих быстрых дрожжей, 1 стакан муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки манной крупы, 100 г полукопченой колбасы, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка кетчупа или томатной пасты, 100 г твердого сыра.*

Смешать теплое молоко, 3 ст. ложки муки, сахар и дрожжи. Оставить опару в теплом месте до вспенивания.

Когда опара поднимется, всыпать остальную муку, манную крупу, добавить яйцо, хорошо перемешать и оставить тесто на 30 минут.

Затем выложить полужидкое тесто на смазанный маслом противень тонким слоем. Смазать тесто смесью кетчупа и майонеза, покрыть тонкими пластинками сыра, кружочками колбасы, нашинкованным луком и выпечь в духовке до готовности.



## Закусочные слойки

*0,5 кг готового слоеного теста, 100 г тертого сыра, 2 вареных яйца, 100 г колбасы или ветчины, растительное масло.*

Слоеное тесто раскатать пласт и разрезать на квадратики 10x10 см. В середину положить начинку из яиц, порезанной колбасы и сыра, собрать уголки теста вверху и завязать в виде мешочков сыром-«ниточкой». Смазать верх яйцом, выложить на смазанный растительным маслом противень, поставить в духовку на 15–20 минут при температуре 200–230 °С. Запечь до золотистой корочки.

## Пицца с грибами и корейской морковью

*Для теста: 2 стакана муки, 25 г свежих дрожжей, 1 стакан воды, 1–2 яйца, 1 ч. ложка соли.*

*Для начинки: 3–4 ст. ложки острого томатного соуса, 200 г ветчины, 100 г салями, 1 луковица, 100 г шампиньонов, 2 соленых огурца, 50–100 г моркови по-корейски, 100 г твердого сыра.*

Дрожжи развести в теплой воде, добавить соль, яйца, перемешать. Понемногу всыпать столько муки, чтобы тесто получилось консистенции гу-

стой сметаны. Накрыть посуду салфеткой и поместить в холодильник на 2 часа.

Ветчину, салями и грибы нарезать тонкими ломтиками. Лук и огурцы нашинковать кольцами. Сыр натереть.

Вылить тесто на смазанный растительным маслом противень и выпекать в нагретой до 200 °С духовке 5—7 минут, чтобы корж слегка подрумянился.

Затем корж смазать томатным соусом, выложить ломтики ветчины, лук, грибы, посыпать морковь, выложить ломтики салями и посыпать сыром. Поместить снова в духовку и выпекать еще 10—15 минут.

## Чебуреки

*Для теста: 4 стакана муки, 1,5 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка соли.*

*Для начинки: 700 г мяса, 300 г репчатого лука, специи, соль по вкусу.*

Воду с солью и растительным маслом вскипятить, всыпать 1 стакан муки, перемешать, остудить и добавить остальную муку. Замесить тесто и оставить на 1 час.

Затем его тонко раскатать, нарезать кружками, на каждый положить начинку из мяса, прокрученного с луком и специями. Сформовать чебуреки, обжарить во фритюре.

## **Жареные пирожки с ливером**

*Для теста: 0,5 кг муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки масла или маргарина, 0,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.*

*Для начинки: 300 г ливера (печень, легкое, сердце), 1–2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, соль по вкусу.*

Ливер отварить, пропустить через мясорубку, добавить вареные рубленые яйца, измельченный лук и масло.

Замесить тесто, разделить на кусочки, каждый раскатать в лепешку. В центр положить начинку, защипать края, придать форму пирожка. Пирожки обжарить во фритюре с двух сторон.

## **Творожные пирожки с мясом**

*Для теста: 250 г муки, 50 г маргарина, 150 г творога, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соли.*

*Для начинки: 300 г мясного фарша, 1 луковица, соль по вкусу.*

*Для смазывания: 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, растительное масло.*

Творог протереть через сито, добавить яйцо, растопленный маргарин, соль, перемешать, всыпать муку и замесить тесто. Лук нашинковать мелкими кубиками, смешать с фаршем, посолить.

Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, нарезать прямоугольниками 5 × 10 см. На половину каждого прямоугольника положить мясную начинку, закрыть второй половинкой теста, края соединить с помощью вилки.

Выложить пирожки на смазанный растительным маслом противень. На каждом пирожке сделать надрез, смазать верх взбитым с молоком яйцом. Выпекать в нагретой до 180 °С духовке до золотисто-коричневой корочки.

## Курник

*Для теста: 2,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 50 мл молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка разрыхлителя.*

*Для блинов: 5 ст. ложек муки, 350 мл молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу.*

*Для начинки: 1 курица весом 1,3 кг, 400 г шампиньонов, 1 луковица, 1 стакан вареного риса, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.*

Курицу отварить до готовности.

Приготовить тесто: смешать размягченное масло, сметану, молоко и слегка взбитое яйцо. Постепенно всыпать смешанную с разрыхлителем муку.

Замесить мягкое тесто и убрать его в холодильник на 40 минут.

Для блинов яйцо смешать с молоком, сахаром и солью, всыпать муку, перемешать. Сковороду раскалить, смазать небольшим количеством растительного масла. Испечь 9 блинов.

Для первой начинки грибы нарезать кусочками. Лук измельчить. Обжарить вместе в разогретом масле в течение 5 минут, посолить.

Для второй начинки яйца порубить, посолить, смешать с рисом.

Для третьей начинки вареную курицу очистить от кожи, удалить кости, мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить.

Разделить тесто на 3 части. Одну часть раскатать в лепешку диаметром немного больше, чем диаметр блинов, поместить ее в смазанную маслом форму, выложить треть грибной начинки.

Накрыть начинку блином, положить треть курятины. Снова накрыть блином, положить треть рисовой начинки.

Чередовать блины и начинку, пока не закончатся ингредиенты.

От оставшегося теста отделить небольшой кусок для украшения, остальное раскатать в большую лепешку и накрыть курник, края подогнуть.

Посередине сделать отверстие для выхода пара. Украсить пирог и выпекать в разогретой до 180 °С духовке 1,5 часа.

## **Мясной пирог со сливками и сыром**

*Для теста: 1 стакан муки, 150 г сливочного масла, 150 г нежирного творога, 1 ч. ложка соли.*

*Для начинки: 400 г мясного фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, приправа по вкусу.*

*Для заливки: 2 яйца, 100 мл жирных сливок, 100 г твердого сыра, 1 пучок петрушки.*

Муку, крошенное хлопьями сливочное масло, творог и соль перемешать, замесить гладкое тесто и поместить в холодильник на 30 минут. Затем переложить его в смазанную маслом форму, распределить по дну и бокам и наколоть вилкой. Выпечь при температуре 180–200 °С до готовности.

Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок пропустить через пресс. Разогреть на сковороде масло и обжарить лук до прозрачности, затем добавить чеснок, фарш и жарить еще 10 минут при помешивании. В конце ввести приправу, посолить.

Взбить сливки, добавить яйца, тертый сыр, соль и мелко нарезанную зелень.

Поверх теста выложить мясную начинку, затем вылить заливку. Поставить форму в духовку и испечь пирог до готовности.

## Пирожки с мясом

*Для теста: 3,5 стакана муки, 200 г размягченного сливочного масла, 200 г сметаны, 0,5 ч. ложки гашеной соды, соль на кончике ножа, 2 яйца.*

*Для начинки: 700 г вареного мяса, 2 луковицы, 3 ст. ложки бульона, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Отварное мясо пропустить через мясорубку 2 раза, обжарить на сковороде с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить соль, перец и бульона.

Из указанных ингредиентов замесить тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать кружочки диаметром примерно 7 см. На каждый кружок положить мясной фарш, сформовать пирожки, выложить их на лист, смазать верх взбитым яйцом и выпекать в духовке на среднем огне 0,5 часа.

## Пирог со шпиком и петрушкой

*Для теста: 400 г муки, 30 г свежих дрожжей, (или 8–9 г сухих), 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 120 г маргарина.*

*Для начинки: 200 г зелени петрушки, 150 г свиного шпика, 400 г взбитых сливок, 2 яйца, соль, молотый перец по вкусу.*

Развести в теплой воде (150 мл) дрожжи, растворить сахар, соль, добавить размягченный мар-

гарин, всыпать муку и вымесить гладкое тесто. Накрывать тесто тканью и поставить в теплое место, чтобы оно подошло до увеличения в объеме вдвое.

Мелко нарубить петрушку. Шпик нарезать мелкими кубиками. Взбить сливки с яйцами, посолить и поперчить.

Тесто еще раз вымесить, после чего раскатать и выложить на смазанный жиром лист. Посыпать измельченной петрушкой, смазать смесью взбитых с яйцами сливок. Сверху равномерно распределить кусочки шпика и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут.

## **Кабачковый пирог с беконом и сыром**

*2 небольших кабачка, 150 г твердого сыра,  
100 г бекона, 1 луковица, 100 г раститель-  
ного масла, 4 яйца, 10 г разрыхлителя для  
теста, 1 стакан муки, 0,5 ч. ложки соли.*

Кабачки с мелкими незрелыми семенами и мягкой кожицей натереть, сок отжать. Бекон порезать очень мелкими кубиками. Лук измельчить и поджарить на масле. Яйца взбить с солью и тертым сыром. Муку смешать с разрыхлителем.

Все компоненты соединить, массу выложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке при 180 °С 35–40 минут.



## Пицца с куриной печенью

*Для теста: 200 г муки, 0,5 ч. ложки соли, 5–7 г быстрых дрожжей, 0,5 стакана теплой воды, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла.*

*Для начинки: 300 г куриной печени, 2 помидора, 50–70 г маслин, 2 луковицы, 4 ст. л. майонеза, соль, молотый перец по вкусу.*

Приготовить дрожжевое тесто, раскатать и выложить на смазанный противень.

Нарезать печень небольшими кусочками, лук — кольцами, смешать и добавить половину порезанных маслин. Эту массу выложить на тесто.

Помидоры очистить от кожицы, размять и заправить солью и перцем. Выложить томатное пюре на печень, сверху смазать майонезом и украсить оставшимися маслинами. Выпекать пиццу в духовке 20–25 минут.

## Ватрушки с ветчиной и кукурузой

*Для теста: 3,5 стакана муки, 1 стакан молока, 2 яйца, 50 г дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.*

*Для начинки: 400 г ветчины, 100 г консервированной кукурузы.*

Из указанных ингредиентов замесить тесто, оставить его для расстойки в теплом месте, затем сформовать из него лепешки.

Ветчину порезать мелкими кубиками, смешать с консервированной кукурузой и выложить начинку в центр лепешек. Смазать края ватрушек яйцом и выложить их на смазанный маслом противень. Выпекать 30–40 минут в духовке, разогретой до 250 °С.

## **Пирог с беконом и баклажанами**

*300 г муки, 150 г сливочного масла, 300 г баклажанов, 1 луковица, 100 г бекона, 3 яйца, 150 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Муку растереть с маслом, добавить 1–2 столовые ложки теплой воды и размешать. Тесто раскатать, выложить на противень, застланный бумагой для выпечки, сформировать бортики, смазать яичным белком.

Соединить порезанные баклажаны, лук и бекон. Посолить и поперчить, прогреть на сковороде 2–3 минуты при помешивании.

Выложить баклажанную смесь на тесто. Взбить 2 яйца, оставшийся желток и сметану. Полученной смесью покрыть баклажаны. Выпечь пирог до готовности.

## Пирог с печенью

*15–20 ст. ложек муки, 250 мл кефира, 250 мл сметаны, 15 г сухих дрожжей, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 200 г маргарина, 0,5 кг говяжьей или свиной печени, 1–2 луковицы.*

Кефир смешать со сметаной, слегка подогреть, всыпать дрожжи, размешать. Взбить яйца с сахаром, добавить щепотку соли. Соединить яйца с кефирно-сметанной массой и постепенно добавлять муку. Замесить мягкое тесто.

Тесто раскатать на доске. Сверху ровным слоем натереть половину замороженного маргарина. Свернуть пласт конвертом и вновь раскатать. Добавить остальной натертым маргарин и вновь свернуть конвертом.

Печень слегка обжарить с измельченным луком, посолить, затем пропустить через мясорубку. Начинка должна быть сочной.

Разделить тесто на 2 части, каждую раскатать в пласт. На противень, смазанный маслом, выложить половину теста, затем начинку и вторую часть теста. Края теста соединить.

Сверху пирог украсить вырезанными из тонкого пласта теста листочками и веточками, смазать яйцом, сделать несколько проколов. Оставить пирог на 2 часа для расстойки. Выпекать в духовке на среднем огне 30–40 минут.

## Ветчинный пирог с сыром

*200 г муки, 3 яйца, 50 мл растительного масла, 100 мл белого сухого вина, 70 г твердого сыра, 100 г мягкого сыра, 100 г постной ветчины, 1 ч. ложка разрыхлителя для теста.*

Яйца, муку, разрыхлитель, вино, масло, мягкий сыр взбить миксером и ввести в тесто нарезанную мелкой соломкой ветчину и тертый твердый сыр.

Выпекать пирог при температуре 190 °С в течение 40–50 минут.

## Ватрушки с мясом

*Для теста: 2,5 стакана муки, 1 стакан молока или воды, 40 г свежих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо.*

*Для начинки: 300 г мясного фарша (лучше говяжьего), 1 луковица, 1 ст. ложка воды, соль, молотый перец по вкусу.*

Из муки, дрожжей, молока, сахара и соли приготовить дрожжевое тесто. Разделить его на шарики, сформовать лепешки, в каждой сделать углубление.

Смешать фарш с мелко рубленным луком, посолить, поперчить, добавить воду, перемешать и выложить начинку на тесто. Выложить ватрушки на противень, смазанный маслом, смазать верх яйцом и выпечь в духовке до готовности.

## **Пирог с курицей и сыром**

*Для теста: 2–2,5 стакана муки, 5 яиц, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка соли, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла или маргарина.*

*Для начинки: 0,5 кг куриного филе, 3 луковицы, 150 г твердого сыра, 2 яйца, 5 ст. ложек куриного бульона, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Отварить куриное филе, порезать небольшими кусочками и смешать с поджаренным луком. Посолить, поперчить.

Приготовить тесто: в смесь из взбитых яиц, соды, соли, сметаны, размягченного сливочного масла или маргарина добавить муку, перемешать.

В смазанную маслом форму выложить половину теста, сделав бортики. На него — начинку из куриного мяса и лука, посыпать тертым сыром, залить смесью из яиц и бульона, закрыть оставшимся тестом, защипать края. Поставить пирог в разогретую духовку на 20–25 минут.

## **Мясные ватрушки с творогом**

*500 г мясного фарша, 300 г творога, 150 г мягкого плавленого сыра, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, соль, специи по вкусу.*

Мясной фарш смешать с тертым твердым сыром, яйцом и специями. Скатать из фарша ша-

рики, слегка их расплющить и сделать в центре углубления. В них положить начинку из творога, смешанного с мягким сыром. Выложить мясные гнездышки на смазанный маслом противень и запекать в духовке при 180 °С 40 минут.

## **Пицца с мясом, брынзой и баклажанами**

*Для теста: 250 г муки, 150 г творога, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки соды, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла.*

*Для начинки: 200–300 г вареного мяса, 1 баклажан, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 200 г брынзы, 1 стакан томатного соуса, соль, специи, зелень по вкусу.*

Баклажан нарезать соломкой, залить подсоленной водой и оставить на 10–15 минут. Затем воду слить, баклажан обжарить в масле в течение 3 минут, добавить измельченный лук и мясо, порезанное кусочками, заправить солью и специями.

Соединить все ингредиенты для теста, перемешать, раскатать тесто в пласт и выложить на смазанный маслом противень. Покрыть томатным соусом, выложить начинку из мяса с баклажаном и луком, посыпать рубленой зеленью и тертой брынзой. Выпечь в духовке при 200 °С в течение 20–25 минут.

## Пирог с жареным куриным мясом

*Для теста: 2–2,5 стакана муки, 200 г маргарина, 200 г сметаны, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли.*

*Для начинки: 2 куриные грудки, 3 луковицы, 2 ст. ложки сметаны (или 3 ст. ложки майонеза), 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, растительное масло по вкусу.*

Маргарин, размягченный при комнатной температуре, растереть с мукой, солью и содой до состояния крошки. Влить сметану, замесить эластичное тесто и положить в холодильник на 30–40 минут.

Лук мелко порезать и обжарить на масле до золотистого цвета. Обжаренный лук выложить в миску. Куриное филе порезать небольшими кубиками и обжарить на том же масле при помешивании.

Смешать мясо с луком, добавить сметану или майонез, посолить, поперчить.

Две трети теста раскатать и положить в форму, сделав бортики. На тесто выложить начинку. Оставшееся тесто раскатать, положить поверх начинки и защипать края пирога.

Выпекать в духовке при температуре 180 °С до золотистого цвета.

# Мясо впрок

## **Копченые колбаски в рассоле**

*6 кг говядины, 3 кг свинины, 1 кг свиного сала, 3 головки чеснока, 300 г соли, 2 ч. ложки сахара, 1,5 л воды, 1 ч. ложка молотого перца, жидкий дым по вкусу.*

*Рассол: на 1 л воды 2 ст. ложки соли.*

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, смешать фарш с водой и солью, перемешать, затем добавить нарезанное мелкими кубиками сало, сахар, толченый чеснок и перец.

Полученным фаршем наполнить подготовленную натуральную оболочку из свиных кишок, перевязать, сформовав колбаски, которые должны поместиться в литровые банки.

Смазать колбаски жидким дымом, сложить в банки и залить кипящим рассолом. Банки закатать крышками и поставить на стерилизацию. Довести воду до кипения и стерилизовать 2,5 часа.



## Домашняя тушенка

*3 кг говядины или мяса птицы, 5–10 лавровых листьев, 10–20 горошин черного перца, 60 г соли, 0,8 кг топленого свиного сала.*

Мясо нарезать кусочками среднего размера, посолить. В 0,5 литровые банки положить лавровый лист, перец и мясо. Закрывать банки стеклянными крышками, поставить на засыпанный солью противень и поместить в разогретую до 200 °С духовку на 3–4 часа. Затем залить банки кипящим салом и закатать. Хранить на холоде.

## Бастурма

*Говядина, соль, молотые пряности — семена кинзы, тмина, красный перец, хмели-сунели и т. д. по вкусу.*

Мясо с подкожным жиром нарезать на продолговатые куски толщиной 3 см и слегка обжарить в большом количестве жира. Обильно натереть солью, выложить в посуду на слой соли и поставить тяжелый гнет. Оставить на 3 недели, следя за тем, чтобы выделившийся сок покрывал все мясо. Затем мясо вымочить, часто меняя воду, в течение 3 суток для удаления излишков соли. Вымоченное мясо слегка просушить и натереть пряностями. Обвязать куски мяса шпагатом и сушить на сквозняке 3 недели. Хранить в прохладном месте.

## Жареное мясо в жире

*Мясо, соль, смалец (топленое свиное сало).*

Мясо порезать на кусочки по 30–40 г, посыпать солью (1 ст. ложка на 1 кг мяса) и оставить на 10 минут

Смалец раскалить до появления дымка и опустить в него мясо. Жарить до появления румяной корочки и прекращения выделения сока.

Выложить мясо в простерилизованные банки емкостью 0,5 л и сразу же залить салом. Смалец должен покрывать мясо полностью. Закатать простерилизованными крышками. Хранить в холоде.

## Сало в пряностях

*Сало, соль, чеснок, молотый красный перец, сушеный укроп, куркума, молотый лавровый лист, молотая гвоздика, молотая корица, молотый мускатный орех по вкусу.*

Сало порезать кусками примерно 10 × 10 см, залить водой, довести до кипения, варить 10–15 минут, затем добавить соль из расчета 4,5 ст. ложки соли на 1 кг сала и снять с огня. Оставить сало для просолки на 12 часов. После этого сало подсушить салфеткой, натереть толченым чесноком, пряностями, завернуть в ткань и вынести на холод.

## Колбаса в смальце

*Мясо, специи, соль, чеснок по вкусу.*

Натуральную оболочку для домашней колбасы (кишки) хорошо промыть, очистить от жировых наслоений, вывернуть наизнанку, тупой стороной ножа проскоблить, замочить на 2 часа в теплой воде, вновь промыть и опять вывернуть.

Мясо нарезать мелкими кубиками, посолить (1 ст. ложка соли на 1 кг мяса), добавить черный молотый перец (0,5 ч. ложки на 1 кг мяса), специи и давленный чеснок, перемешать.

С помощью мясорубки со специальной воронкой наполнить оболочку мясом, перевязать на колбаски, наколоть в нескольких местах и варить 30 минут.

Затем колбаски поджарить на сковороде в смальце, уложить в посуду и залить этим же смальцем. Посуду плотно закрыть и вынести в погреб.

## Рулет из сала

*Тонкое сало с живота с прослойкой мяса, соль, чеснок по вкусу.*

Тонкий слой сала обильно обсыпать солью и оставить на сутки. Затем соль смыть, сало натереть толченым чесноком, свернуть в рулет, обвязать шпагатом. Варить 2 часа в подсолен-

ной воде, затем положить под гнет на 2—3 часа. После этого завернуть рулет в ткань и вынести в погреб.

## **Солонина**

*10 кг мяса, 1 кг соли, 20 г лаврового листа.*

*Рассол: на 10 л воды 2 кг соли.*

Мясо порезать крупными кусками (0,5—0,8 кг), каждый натереть солью, сложить с добавлением лаврового листа в емкость и оставить на 2—3 дня в прохладном месте. Затем емкость залить холодным рассолом, положить кружок, поставить гнет. Хранить в прохладном месте.

## **Свиная колбаса**

*2 кг филе свинины, 100 мл водки, 70 г соли,*

*1 ч. ложка сахара, тмин, кориандр, молотый душистый перец по вкусу.*

Мясо порезать мелкими кубиками, перемешать с пряностями, солью, сахаром, водкой и оставить на 6 часов в холодильнике.

Натуральную оболочку (вычищенные от жировых наслоений и промытые кишки) наполнить фаршем, сформовать колбаски, перевязав концы бечевкой, и варить 30 минут на сильном огне. Колбасу подсушить в проветриваемом месте и вынести на холод.

## Тушеная свинина

*Свиное филе, репчатый лук, черный перец горошком, корень петрушки, морковь, лавровый лист, соль по вкусу.*

Мясо порезать на кусочки средней величины, залить водой и поставить на огонь. После закипания снять пену, добавить морковь, лук, корень петрушки и варить при слабом кипении 2 часа.

Затем вынуть лук, морковь, петрушку, бульон посолить, положить перец и варить еще 2 часа. За 15 минут до полной готовности положить лавровый лист, затем его убрать.

После этого мясо, вынимая кусочки из кипящего бульона, сразу же разложить в горячие простерилизованные банки, залить кипящим бульоном до верха банки.

Закрутить простерилизованными крышками, перевернуть для проверки герметичности. Хранить в холодном месте.

## Грудинка

*1,5 кг грудинки, 1 головка чеснока.*

*Рассол: на 1 л воды 0,5 стакана соли, 50 г луковой шелухи, 3 лавровых листа, 1 ч. ложка черного перца горошком.*

Вскипятить рассол, положить грудинку, варить 10 минут, оставить в рассоле на сутки. После чего

слегка обсушить, натереть толченым чесноком, завернуть в ткань и вынести в погреб.

## **Заливное из языка**

*Говяжий язык, желатин, соль, морковь, корень петрушки, лук, лавровый лист по вкусу.*

Язык очистить и варить с добавлением остальных ингредиентов 1,5–2 часа. Затем очистить от кожи и порезать пластинками толщиной 0,5–1 см, бульон процедить.

Желатин предварительно замочить, затем смешать с бульоном: 15 г желатина на 1 л бульона.

В 0,5 л банки положить язык, залить бульоном и поставить на стерилизацию на 30 минут. Закатать. Хранить в холодном месте.

## **Сало с чесноком**

*Сало, чеснок молотый душистый перец.*

*Рассол: на 3 л воды 1 кг соли.*

Куски сала проткнуть ножом на расстоянии 2–3 см и вставить в прорезанные отверстия пластинки чеснока. Можно дополнительно натереть сало чесноком, пропущенным через пресс. Обвалять в молотом черном перце.

Положить сало в посуду, залить рассолом, поставить гнет. Через 7 дней просолившееся сало поместить в прохладное место для хранения.

## Заливная свинина

*1 кг свиных ребер, 2 свиные ножки, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 200 мл винного уксуса, 4 луковицы, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка перца горошком.*

Ребра и ножки порубить на кусочки, довести до кипения в большом количестве воды, промыть в холодной воде, очистить. Затем залить мясо свежей водой (1 л) и варить с солью, сахаром и винным уксусом на умеренном огне, тщательно снимая пену.

Добавить в мясо неочищенные луковицы с лавровым листом и перцем. Варить при слабом кипении 2 часа. Затем мясо откинуть на сито, кости выбрать, мясо нарезать кусочками, бульон процедить. Бульон поставить в холодное место, а мясо разложить в 0,5-литровые банки.

С бульона снять жир и вскипятить. Кипящим бульоном маленькими порциями, чтобы он хорошо заполнил содержимое банок, залить мясо. Дать банкам остыть. Снятый с бульона жир растопить, залить им мясо, банки закрыть. Хранить в погребе 6 месяцев.

# Содержание

<i>Что надо знать о мясе .....</i>	<i>3</i>
<i>Мясная кухня.....</i>	<i>29</i>
Салаты и закуски.....	29
Первые блюда .....	55
Вторые блюда.....	81
Выпечка.....	133
Мясо впрок .....	151



Популярное издание

*Советы на каждый день*

## **Мясо: правильно выбрать, вкусно приготовить**

Ответственный редактор Г. Щербо  
Технический редактор В. Хайдукова  
Верстка Ф. Хайдуков  
Корректор Л. Зелексон

Фото на обложке Е. Соболя

Подписано в печать 11.09.2014. Формат 70х100/32  
Усл. печ. л. 6,5. Тираж 20000 экз. Заказ № НЗК-449048-14

ООО «Слог»

603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1  
Тел.: (831) 469-98-09, 469-98-15, факс (831) 469-98-00  
e-mail: sales@gmi.ru

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «Нижеполиграф»  
603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32

Распространитель — ЗАО «Издательство “Газетный мир”»  
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1  
Тел.: (831) 469-98-09, 469-98-15, факс (831) 469-98-00  
e-mail: sales@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом:  
тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),  
(831) 469-98-20, 469-98-22, e-mail: kniga@gmi.ru

Настоящее издание является специальным выпуском газеты «Скатерть-самобранка». Главный редактор Г. Щербо. Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № 77-14485 от 20 января 2003 г. Издание предназначено для лиц старше 16 лет. Учредитель и издатель ООО «Слог». Цена договорная

Считается, что если следовать правилам вегетарианской кухни, проживешь дольше.

Но по статистике большинство людей ест мясо хотя бы раз в день.

Ничего не поделаешь – о вкусах не спорят.

А вот во вкусе мяса надо разобраться, уж очень оно разное, и не только по типу – свинина, говядина, баранина, птица...

Все хозяйки знают, что готовить жирное и постное мясо надо по-разному, что жесткое и жилистое не идет ни в какое сравнение с мягким и сочным, а парное – совсем другое дело, нежели замороженное...

Вот об этом и пойдет речь в данном сборнике. Впрочем, любое мясо в руках умелой хозяйки может превратиться в кулинарный изыск.

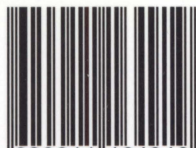
Надо только знать, как приготовить, что добавить.

**Scan: Gencik**

ISBN 978-5-4346-0311-9



9 785434 603119



4 620011 164919

14001

