

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

самых  
лучших  
рецептов



**ВКУСНЫЕ  
ПУДИНГИ  
И ЗАПЕКАНКИ**

Серия основана в 2004 году

Автор-составитель **Любовь Смирнова**

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

**В 56 Вкусные пудинги и запеканки / Авт.-сост. Л. Смирнова. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. — 64 с. — (50 самых лучших рецептов).**

ISBN 5-17-035978-0 (АСТ)  
ISBN 985-13-6022-8 (Харвест)

Приводятся многочисленные рецепты приготовления пудингов и запеканок, которые разнообразят питание, не перегружают пищеварительные железы и почки, полезны, особенно детям, обратят на себя внимание тех, кто соблюдает посты.

Для широкого круга читателей.

УДК 641.8  
ББК 36.992

ISBN 5-17-035978-0 (ООО «АСТ») © Подготовка и оформление.  
ISBN 985-13-6022-8 (Харвест) «Харвест», 2005

## ПУДИНГИ

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Узнать вкус пудинга можно, только попробовав его.

Многозначная английская поговорка.

Искусство приготовления пудингов занимает почетное место в европейской кулинарии. Само слово «пудинг» — английское, и означает оно «третье блюдо», «сладкое». Для англичан это кушанье является традиционным: трапеза в стране Туманного Альбиона обычно заканчивается пудингом. Сладкий пудинг обычно сопровождает традиционное английское чаепитие.

Наверно, из-за чрезвычайной популярности в Англии пудинга это слово приобрело в английском языке еще одно, переносное значение. Полный человек, особенно если это привлекательная особа женского пола, может услышать в свой адрес восклицание: «Ну и пудинг!», означющее примерно то же, что в России — определения «конфетка» и «булочка» в адрес женских форм и обаяния. Но для англичан понятнее и ближе сравнивать такие притягательные вещи со своим любимым блюдом — пудингом...

Тем не менее блюдо, которое подают в качестве пудинга, т. е. «третьего» и «сладкого», может оказаться вовсе и не пудингом в привычном понимании. Англичане могут подать вместо него, например, приготовленный на пару фруктовый рулет, или закрытый яблочный пирог с горячим заварным кремом, или пирожное из хлебных крошек, запеченных с меренгами, сильно охлажденным кремом, желе, муссом или еще чем-нибудь подобным.

«Как правило, к заморскому блюду англичанин и не прикоснется, чеснок и оливковое масло вызывают у него отвращение, а без чая с пудингом и жизнь не в жизнь», — не без иронии (и самоиронии) утверждал некогда Джордж Оруэлл в одном из своих эссе. Пристрастие соотечественников писателя к пудингам известно давно. В английской кухне пудинги готовятся очень разные по составу, а приправляют их разнообразными специями: корицей, гвоздикой, тмином, шафраном, бадьяном, имбирем, плодами можжевельника. Несмотря на такое обилие приправ, сладкие пудинги преобладают в меню современных англичан. Популярные раньше тяжелые пудинги с мясом и дополняющими его сложными ингредиентами постепенно уходят в прошлое.

Сегодня любая английская хозяйка не станет долго мудрствовать, она за 5 минут может приготовить пудинг из замороженного полуфабриката, а затем начинить его сладкой творожной массой, джемом или еще чем-нибудь подходящим.

В прошлые века пудинги готовили только из остатков сваренной или испеченной пищи, приготовленной на основе круп или хлеба, которые смешивали с яйцами и жиром (маслом, топленным салом) или мясом, а затем медленно подогревали на водяной бане. Теперь же в сладких пудингах преобладают ягоды и фрукты с пряностями, залитые смесью яиц и молока.

Образцовый классический национальный английский пудинг — рождественский плумм-пудинг. Его готовят из тертого пшеничного хлеба, добавляя говяжий жир, чернослив, изюм, сухофрукты, яйца, орехи и пряности. Процесс приготовления такого блюда достаточно трудоемкий, он требует от повара затрат времени: пудинг нужно долго варить на водяной бане.

Однако когда пудинг будет готов, эффект вас ожидает потрясающий. Готовый пудинг обливают горячим коньяком или ромом, а затем поджигают и подают на стол, обьятый пламенем.

В обычные же дни в Англии распространены простой пудинг, сваренный из риса и изюма. Оригинальностью отличается йоркширский пудинг, который подают к традиционному ростбифу и вместе с ним же готовят. Сковороду для такого пудинга ставят под решетку, на которой жарится ростбиф, и жир по каплям стекает на сковороду. За 20 минут до готовности ростбифа тесто для пудинга выливают в сковороду с жиром и выпекают.

## СЕКРЕТЫ ХОРОШИХ ПУДИНГОВ

Пудинг — вкусное и легкоусвояемое блюдо. Подавать его нужно сразу же после выпечки. Остывая, пудинги обычно теряют свою пышность.

В нашей стране популярностью пользуются различные крупяные пудинги, а также запеканки, особенно из манной крупы. Кстати, запеканки, как и пудинги, можно бесконечно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, заменяя творог сыром и т. д. Они используются и как десерт, и как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно конкурируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам мяса и рыбы. В то же время крупяные пудинги и запеканки, в отличие от мясных и рыбных блюд, не возбуждают нервную систему, не перегружают пищеварительные железы, почки. Поэтому они особенно полезны детям. Наверняка обратят на них внимание и люди, которые соблюдают посты, а также те, кому хочется иногда разнообразить свою диету.

Пудинги готовят на основе рассыпчатых и вязких каш. В них кладут больше сахара, чем в запеканки, а также большее количество жира и яиц. Отдельно вводятся взбитые белки — это обязательный компонент пудингов.

Обычно выпекают пудинги в формах, таких же, как для торта. Кроме того, их можно готовить на пару.

Не рекомендуется пользоваться для выпекания очень глубокой посудой, так как в ней внутренняя часть кушанья может остаться непропеченной. Выбирайте лучше мелкие формы.

Форму для пудинга надо смазать жиром (маслом), посыпать просеянными молотыми сухарями или мукой. Заполнять форму лучше на три четверти ее высоты, чтобы тесто могло спокойно подняться. Пудинг ставят в слегка разогретую духовку, так, чтобы температура в ней повышалась постепенно. Пока пудинг будет выпекаться, нежелательно часто открывать духовку: это способствует его оседанию, и блюдо получается в этом случае не таким пышным, как нужно. Духовка не должна, однако, быть слишком горячей, иначе пудинг будет быстро запекаться снаружи, но останется сырым внутри.

Для того чтобы убедиться в готовности пудинга, нужно проколоть его в середине деревянной палочкой (например, подойдет зубочистка), чтобы посмотреть, не остается ли под корочкой сырого теста.

Выпеченный в форме пудинг вынимают и нарезают на порции, подают его порциями в мелких десертных тарелках.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Рассмотрим приготовление каждого вида пудинга по отдельности.

Итак, паровой пудинг. Его готовят из рассыпчатой рисовой, манной или пшенной каши с изюмом. Кашу соединяют с холодным молоком, растертыми с сахаром желтками, перемешивают, добавляют взбитые белки и перемешивают вторично. Полученную массу раскладывают в подготовленные формы и варят на пару до готовности. Таким способом можно приготовить пудинг, взяв на одну порцию: 57 г риса или 60 г пшена, 50 мл молока, 12 г сахара, 10 г изюма, 1/2 яйца, 5 г сухарей, 3 г столового маргарина; для поливки: 10 г сливочного масла, 30 г сметаны или 75 г фруктового соуса.

Пудинг запеченный готовят на основе вязких каш. В рисовую, манную или пшенную кашу кладут те же продукты, что и в паровой пудинг, добавляя в конце взбитые белки. Массу выкладывают в форму или порционную сковороду и выпекают. Готовый пудинг из формы вынимают и нарезают на порции. Отдельно подают к нему фруктовый соус. Выпекают такой пудинг из 45 г риса или манной крупы, 50 мл воды (или 52 г пшена и 40 мл воды); 100 мл молока, 15 г сахара, 1/2 яйца, 10 г сливочного масла, 10 г изюма, 10 г цукатов, 5 г сухарей, 0,01 г ванилина, 50 г абрикосового соуса или 30 г варенья (все на 1 порцию).

Для приготовления пудинга с консервированными фруктами используют порционные сковороды. Массу раскладывают в сковороды, посыпают сахаром, прижигают специальной газовой горелкой до золотистого цвета. Потом сковороды на несколько минут помещают в духовку. При подаче на стол украшают пудинг дольками консервированных фруктов и ягодами. Обычно поливают его соусом из протертой кураги с сахаром.

Для такого пудинга берут 50 г риса или манной крупы, 85 мл воды, 100 мл молока, 10 г сахара, четверть яйца, 10 г сахара, 10 г сливочного масла, 0,01 г

ванилина, 17 г миндаля или 13 г арахиса, 45 г консервированных ягод или плодов (без сиропа), 50 г абрикосового соуса.

Овощные пудинги готовят из моркови, тыквы и яблок, а также из смеси различных овощей. Для этого нарезанные овощи сначала припускают в небольшом количестве молока и жира, а затем смешивают с манной крупой (как в пудинге морковном с тыквой и яблоками) или густым молочным соусом (как в пудинге из овощей).

Потом смесь овощей и круп варят до загустения. После охлаждения к ней добавляют желтки, а затем — и взбитые яичные белки. Запекают в формах или на противнях. Подают политыми маслом или отдельно подают сметану либо соусы — молочный или сметанный.

Можно попробовать приготовить по этому рецепту различные (на выбор) пудинги с овощами.

### Овощной пудинг

42 г цветной капусты,  $\frac{1}{2}$  моркови, 1,5 ст. ложки молока,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки сливочного масла или маргарина, 48 г кабачков,  $\frac{2}{3}$  ч. ложки маргарина, 31 г зеленого горошка, 1 яйцо, 1,5 ч. ложки манки, 1 ч. ложка сухарей, 5,4 г сыра, 3 ст. ложки соуса молочного или сметанного, или 3 ч. ложки сметаны.

Капусту и морковь нарезать, припустить с молоком и жиром, добавить манную крупу и густой молочный соус. Готовится он так. Взять продукты из расчета, что на 1 кг густого молочного соуса нужно 0,9 л молока, 130 г сливочного масла, 130 г пшеничной муки. Муку пассеровать в масле, сразу развести горячим молоком и варить на маленьком огне, добавить сахар и соль, процедить.

Смешать с этим соусом остальные ингредиенты, добавить желтки, а затем осторожно взбитые белки. Запечь в духовке, смазав форму или противень маслом.

Подать, полив маслом, или со сметаной (молочным или сметанным соусом).

### Морковный пудинг

2 большие морковки,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки столового маргарина, 1,5 ст. ложки молока, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка воды, 2 ч. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 ч. ложка сухарей, 0,5 ч. ложки сметаны, 3—4 ст. ложки молочного или сметанного соуса или 3 ч. ложки сметаны.

Овощи нарезать, припустить в небольшом количестве молока и жира, добавить манную крупу, варить, пока смесь не загустеет. Охладить, добавить яичные желтки, а затем — взбитые белки. Выложить в форму или на противень, запечь в духовке. Полить маслом (можно отдельно подать сметану или соус).

### Пудинг из тыквы и яблок

143 г тыквы,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки сливочного масла или маргарина, 3,5 ст. ложки молока, 1  $\frac{1}{2}$  средних яблока, 1 ч. ложка сахара, 0,1 г корицы,  $\frac{1}{2}$  яйца, 2 ч. ложки манной крупы, 2 ч. ложки сухарей, 1 ч. ложка масла сливочного для поливки, или 3 ст. ложки сметанного соуса, или 3 ч. ложки сметаны.

Способ приготовления тот же, что и во всех приведенных здесь случаях приготовления пудингов с овощами.

Итак, мы уяснили, что основа для всех видов пудингов — взбитые белки, которые придают этим блю-

дам пышность и пористость. Для приготовления пудингов используют сухари (сухарный пудинг), яблоки с измельченными орехами (пудинг яблочный с орехами), манную крупу с черносливом, изюмом или яблоками, творог (пудинг творожный), рис (рисовый пудинг) и т. д.

Еще мы знаем, что в зависимости от вида пудинги выпекают в духовке (жарочном шкафу) или варят на пару. При подаче нарезают на порции, кладут на мелкие десертные тарелки. Отдельно подаются соусы. К сладким пудингам отлично подойдут, например, горячий абрикосовый или сладкий яичный соусы.

А теперь начинаем готовить пудинги почаще, и пусть это блюдо войдет в ваш рацион и станет не менее привычным и любимым, чем его прародитель — старый добрый английский пудинг. В добрый путь и приятного аппетита!

### Сахарный пудинг

8 ч. ложек ванильных сухарей, 4 ст. ложки молока,  $\frac{1}{3}$  яйца,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахара,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки изюма,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки цукатов,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки сливочного масла, примерно 1 ст. ложка абрикосового соуса, или 1 стакан молока, или столько же киселя.

Подготовленные продукты залить молоком с яичными желтками, растертыми с сахаром. Все компоненты перемешать, осторожно ввести в массу взбитые белки, перемешивая, и поместить тесто в смазанную маслом, посыпанную сухарями форму.

### Пудинг яблочный с орехами

1—2 яблока, 5 полных ст. ложек молока,  $\frac{1}{2}$  яйца,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сахара, 1 ст. ложка очищенных орехов (мин-

доля или др.), 1 ч. ложка (с горкой) манной крупы,  $\frac{1}{3}$  ч. ложки сливочного масла, соль по вкусу, 1—2 ст. ложки абрикосового соуса.

Яблоки очистить, мелко порезать, залить молоком, яичными желтками, растертыми с сахаром, добавить остальные ингредиенты, перемешать и проварить. Затем осторожно ввести взбитые белки, массу еще раз перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или панировочными сухарями.

### Пудинг из кабачков (болгарская кухня)

1 кг кабачков, 150 г брынзы, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 5 ст. ложек манной крупы, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян, натереть на средней терке, посолить. Оставить на 30 мин, а затем отцедить.

Натереть брынзу и смешать ее с кабачками. Добавить яйца и манную крупу, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, перец. Всю массу тщательно взбить. Выложить на смазанный маслом противень в пласт толщиной около 3 см, выпекать в умеренно горячей духовке, пока не образуется румяная корочка.

Подать на стол со сметаной или кислым молоком, которое можно заправить очищенным толченым чесноком.

### Пудинг из ветчины и копченой грудинки (польская кухня)

500 г ветчины, 150 г копченой грудинки, 5 вареных картофелин средней величины, 100 г сливочного масла, 6 яиц.

Для горчичного соуса: 7,5 ч. ложки горчицы, 2 луковицы средней величины, 5 ч. ложки топленого масла, 2—2,5 стакана бульона, 1 ч. ложка пшеничной муки, 2 желтка, сахар, соль.

Ветчину и картофель пропустить через мясорубку.

Грудинку слегка обжарить, не зарумянивая, затем поперчить и остудить. Постепенно вводя желтки, растереть масло, добавить к нему ветчину с картофелем, жареную грудинку, все хорошо перемешать. В конце положить взбитые в плотную пену белки, осторожно перемешивая массу сверху вниз.

Выложить полученную смесь в кастрюлю, хорошо смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. На дно можно положить кусок промасленной и посыпанной сухарями бумаги. Плотно накрыть кастрюлю крышкой, поставить в кастрюлю большего размера, которую заполнить на  $\frac{3}{4}$  не очень интенсивно кипящей водой. Варить 1 час. Когда края пудинга начнут отставать от стенок кастрюли и зарумянятся, обвести края пудинга ножом и выложить пудинг на блюдо. Снять промасленную бумагу.

Подавать на стол с горчичным соусом.

Приготовить горчичный соус. Лук мелко порезать, положить в кастрюльку с маслом (20 г) и потушить под крышкой, пока он не станет мягким. Затем протереть лук через сито, смешать с подрумяненной на сковороде мукой, добавить горчицу, сахар и соль по вкусу, разбавить бульоном. Поставить на огонь и довести до кипения. Оставшееся топленое масло (5 г) растереть с желтками и этой смесью заправить соус, затем прогреть его на пару, не давая закипеть.

### **Пудинг из птицы**

500 г мяса индейки или курицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 4 яйца, мускатный орех, 2 ст. ложки масла, молоко или сливки.

Для соуса: 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 500 мл бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки сметаны, лимонный сок, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

Сваренное мясо птицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яичные желтки, специи и взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке или варить на пару в течение 1 ч.

Приготовить соус: масло смешать с мукой, прогреть, разбавить куриным бульоном, вскипятить, вмешать желтки, сметану, лимонный сок и на слабом огне проварить 1 мин, посолить, поперчить, вылить в соусницу и посыпать мелко порезанной зеленью.

### **Пудинг по-креольски (бразильская кухня)**

2 яйца, 200 г белого хлеба без корки, 1 ст. ложка сахара, почти полный стакан молока (не до краев), 4 ч. ложки масла сливочного, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 1 1/2 стакана инжира.

Яичные желтки смешать с сахаром и взбить. Добавить растопленное сливочное масло, замоченный в молоке белый хлеб без корки, мелко нарубленный сушеный инжир. Все хорошо перемешать. Отдельно взбить белки с сахаром, добавить их к остальной массе и выложить смесь в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Варить в течение 2 ч на паровой бане.

### **Пудинг хлебный с луком и копченым сыром**

2 ст. ложки оливкового масла, 6 луковиц среднего размера, 4 больших куска хлеба с отрубями, 4 яйца,

2 неполных стакана молока, молотый черный перец, по 120 г сыра «Чеддер» и копченого сыра, 1 ст. ложка горчицы.

Лук мелко нарезать, хлеб без корок нарезать треугольниками. Натереть на крупной терке копченый сыр (можно нарезать маленькими кубиками). Оливковое масло разогреть в большой сковороде, потомить в нем лук, пока не станет мягким. Добавить хлеб, хорошо перемешать с луком. Взбить яйца с молоком в большой миске, положить туда горчицу и перец. Отложить 2 ст. ложки сыра, а остальной и весь копченый сыр высыпать в миску с молочно-яичной смесью. Туда же аккуратно добавить лук и хлеб из сковороды. Все вылить в неглубокую, слегка смазанную оливковым маслом форму, сверху посыпать оставшимся сыром. Поставить в духовку и печь 45 мин. Сразу подать на стол.

### **Пудинг из рыбы**

100 г рыбы, половина средней или крупноватой картофелины, 2 ч. ложки масла, 2 ст. ложки молока,  $\frac{1}{4}$  яйца,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки раствора соли.

Сварить очищенный картофель до полной готовности, слить воду, размять деревянным пестиком так, чтобы не было комков, и развести молоком. Рыбу очистить, вымыть, сварить в подсоленной воде, отделить кожу, кости. Мякоть мелко нарубить, смешать с картофелем, добавить растопленное масло (1 ч. ложка), раствор соли, желток и взбитый в густую пену белок. Формочку смазать маслом, выложить в нее массу, закрыть крышкой, поставить в кастрюлю с водой (на водяную баню) и варить 20—30 мин.

Подать пудинг со сметаной или с томатным соусом.

### **Йоркширский пудинг (английское блюдо)**

1 стакан муки, 2 яйца, 2 ст. ложки жира, 2 стакана молока.

Яйца взбить и перемешать с мукой и молоком. Тесто должно полчаса постоять. Затем растопить на сковороде жир, влить в нее тесто и запечь в духовке в течение 20—30 мин.

Подавать на стол горячим.

### **Пудинг из индейки со сливками**

500 граммов мяса птицы (индейка, курица), 2 ломтика черствого белого хлеба, 4 яйца, мускатный орех, 2 ст. ложки масла, молоко или сливки, 2 ст. ложки муки, 500 мл бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки сметаны, немного лимонного сока, 1 ст. ложка зелени петрушки.

Сваренное мясо птицы пропустить через мясорубку вместе с размоченной в молоке булкой, добавить яичные желтки, специи и взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке или варить на пару в течение 1 ч. Жир смешать с мукой, прогреть, разбавить куриным бульоном, вскипятить, вмешать желтки и на слабом огне проварить минуту, вылить в соусницу и посыпать мелко порезанной зеленью.

### **Хемпширский пудинг (английское блюдо)**

5  $\frac{1}{2}$  стакана муки, 2 стакана и 1 ст. ложка сливочного масла, 2  $\frac{1}{2}$  стакана сахарной пудры, несколько штук ( $\frac{1}{2}$  килограмма) яблок, 8 яиц, примерно 1  $\frac{1}{2}$  стакана сливового джема, 2 неполных (нали-



тых не до краев) стакана молока, 1 1/2 стакана абрикосового джема, 2/3 стакана воды.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Смешать просеянную муку, соль, сахар, яйца, молоко, сливочное масло. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, на который уложить слой яблок. Сверху на яблоки — подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около 1 ч. Перед подачей на стол выложить пудинг в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

### **Пудинг мучной (немецкая кухня)**

4 1/2 ст. ложки муки, 1 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 4 яйца, на кончике ножа — эссенция.

Масло быстро растереть с половиной сахара и мукой. Влить горячее молоко и, помешивая, заварить. Полученную массу немного остудить и постепенно ввести в нее яичные желтки. Когда масса еще немного остынет, добавить белки яиц, взбитые с остальным сахаром. Затем поместить в форму или противень и выпечь.

На стол подать с фруктовым или винным соусом.

### **Плумм-пудинг (английское блюдо)**

100 г говяжьего жира, 2 больших антоновских яблока, 2 неполных стакана изюма без косточек, 1/2 стакана цукатов (засахаренных и просушенных лимонных и апельсиновых корок), 200 г черствой булки, 4—5 ст. ложек варенья из черной смородины, 1 стакан

сахара, 4 ст. ложки пшеничной муки, 150 мл рома, 4 яйца, 1 ч. ложка ванильного сахара.

Говяжий жир отделить от пленки, порубить ножом на доске, посыпая его мукой, чтобы жир превратился в крупинки. Затем сложить все в миску, добавить изюм, нарезанные мелкими кубиками яблоки и цукаты, ванилин. Черствую булку без корки положить на дуршлаг и растереть в крошку, которую соединить с жиром, положить варенье из черной смородины, сахар, влить 100 мл рома, яйца. Все хорошо размешать.

Большую салфетку смазать маслом, положить в дуршлаг, выложить в нее массу для пудинга, концы завязать узлом, в узел продеть палку и опустить пудинг в кастрюлю с кипящей водой. (Палку положить на стенки кастрюли.) По мере выкипания воды добавлять кипяток и следить, чтобы пудинг был все время покрыт кипящей водой и не касался дна кастрюли. Варить его нужно долго — 1 кг пудинга варится не менее 1,5 ч.

Готовый пудинг выложить на блюдо, вылить на него остатки рома, зажечь ром и горящий пудинг подать на стол.

### **Гурьевская каша (разновидность пудинга в русской кухне)**

2 ст. ложки манной крупы, неполный стакан молока, 2—3 ст. ложки 10 %-ных сливок (для пенек), 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/4 яйца, маленькая щепотка ванилина, 1—2 ст. ложки миндаля или фундука, 1—3 штуки консервированных абрикосов или персиков, 1 1/2 ч. ложки сахара, несколько сушеных плодов абрикоса (кураги).

Сварить сладкую молочную манную кашу. Смешать ее со сливочным маслом, рублеными орехами, изюмом,

добавить яйца, взбитые с сахаром и ванилином, хорошо перемешать. Подготовленную массу слоем выложить на порционную сковороду, затем положить слой молочных пенек, консервированных фруктов и снова слой каши.

Поверхность каши выровнять, посыпать сахаром, который прижечь металлическим прутом, и запекать в жарочном шкафу. Готовую кашу посыпать рублеными орехами, украсить прогретыми в сиропе консервированными фруктами и пенками от молока.

Подать в той же сковороде, поставив ее на закусочную тарелку с бумажной салфеткой. Отдельно подать абрикосовый соус.

### **Пудинг с яблоками**

2 яйца,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, 1 стакан молока, 1 стакан сухарей, 2 стакана тертых яблок,  $\frac{1}{2}$  стакана сливочного масла.

Яйца растереть с сахаром до тех пор, пока смесь не побелеет и не загустеет. Затем добавить молоко, молотые сухари, очищенные и натертые на терке яблоки и растопленное сливочное масло. Хорошо размешать смесь и выложить в форму, стенки которой предварительно смазать маслом и посыпать сухарями. После этого пудинг выпечь и охладить.

### **Пудинг с тыквой**

$\frac{1}{2}$  стакана риса, 500 мл молока, 4 ст. ложки сахара, 4 яичных желтка, 500 г тыквы,  $\frac{1}{2}$  стакана орехов,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма, ванилин.

Рис отварить в молоке и охладить. Затем добавить сахар, желтки (по одному), пюре из тыквы и порошок ванилина. Смесь размешать и ввести в нее взбитые в пену белки, молотые орехи и изюм. Слегка раз-

мешав, массу выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму или небольшой противень и запечь.

### **Пудинг с манной крупой**

1 стакан манной крупы, 1 л молока,  $1 \frac{1}{2}$  стакана сахара, 6 яиц, ванилин.

Сварить до готовности манную кашу на молоке, добавить сахар. Снять с огня и охладить. Затем добавить по одному желтки и порошок ванилина. В конце ввести взбитые в пену белки и слегка размешать. Выпекать пудинг в форме, смазанной маслом.

### **Пудинг из моркови и творога**

8 средних морковок, 1 стакан молока, 1 стакан риса, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 пачка (200 г) творога, 4 ст. ложки сливочного масла.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Затем положить ее в кастрюлю, добавить сливочное масло и тушить до готовности.

Промытый рис сварить с добавлением молока. Творог размешать с сахаром и яичными желтками. Тушеную морковь, рисовую кашу и творог перемешать и ввести в массу взбитые белки. Затем выложить все в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, разложить сверху кусочки сливочного масла и выпекать в жарочном шкафу.

### **Пудинг сухарный**

1 стакан и 2 ст. ложки толченых ванильных сухарей,  $1 \frac{1}{3}$  стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 (неполные) ст. ложки изюма, 1—2 ст. ложки цукатов, 2 ст. ложки сливочного масла.

Яичные желтки растереть с сахаром и развести холодным молоком. Этой смесью залить толченые ванильные сухари, и оставить на 35 мин для набухания. Когда сухари набухнут, добавить перебранный и промытый изюм, цукаты, а затем осторожно ввести взбитые в пену белки. После этого массу перемешать и разложить в смазанные маслом формочки. Выпекать в жарочном шкафу.

Пудинг подать горячим, полив абрикосовым соусом, или в холодном виде с молоком, или киселем.

### **Пудинг на сметане**

1 неполный (4/5) стакан сметаны, 4 ст. ложки муки, 4 яйца, 100 г сахара, 1 ч. ложка масла, лимонная цедра.

Густую жирную сметану смешать с мукой, сахаром и, постоянно помешивая, поварить, затем охладить, смешать с яичным и желтками, добавить тертую лимонную цедру и ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и выпекать в жарочном шкафу.

### **Пудинг из ржаного хлеба со сметаной**

1 1/2 стакана сухарей, 2 стакана сметаны, 2—3 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка масла для смазки формы; для аромата можно добавить корицу или лимонную цедру.

Черный ржаной хлеб или ржаные сухари истолочь, хорошо растереть, добавить сметану, сахар и яйца. Кастрюлю или глубокую сковородку смазать маслом, посыпать сухарями, после чего выложить в нее подготовленную смесь. На 1 ч поставить в горячую духовку. Затем дать готовому пудингу остыть и выложить его на блюдо.

Подать с молоком.

### **«Ленивый» пудинг**

1 стакан кефира, 1 яйцо, 1 стакан муки, 150 г нежирного творога, 1 ч. ложка сахара, 1/2 банки сгущенного молока, изюм или орехи для начинки, немного какао.

Кефир, яйцо, творог, муку и сахар тщательно перемешать. Вылить на горячую сковороду и помешивать около 15—20 мин, пока тесто не загустеет.

В горячую массу добавить сгущенное молоко, изюм, орехи, какао и выложить в форму. Замораживать в холодильнике 1 или 2 ч.

При подаче на стол можно украсить сахарной пудрой или кремом.

### **Пудинг из черного хлеба с яблоками**

4 стакана натертого ржаного хлеба, 8 яблок средней величины, 100 г масла, 2 яйца, 1 1/2 стакана сахара.

Ржаной хлеб без корок натереть на терке. Выложить на разогретую сковородку с маслом и на небольшом огне поджарить, затем перемешать с яйцами. Форму или широкую низкую кастрюлю смазать маслом, посыпать сахарным песком, положить на дно промасленный кружок бумаги.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими кусочками, сложить в сотейник вместе с 1 стаканом сахара. Варить на медленном огне, пока не выкипит сироп.

В форму положить ряд хлеба, затем ряд яблок, и так чередовать, пока не заполнится до нужного уровня емкость. Сверху прикрыть промасленной бумагой и придавить грузом. Поставить в теплую духовку на слабый огонь на 15 мин.

## Английский пудинг с вареньем на пару

1 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка порошка-разрыхлителя, 1/2 ч. ложки соли, 2 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сахарного песка, 2 яйца, чуть больше 1/2 стакана молока, 10 ст. ложек фруктового джема.

Смешать муку с порошком-разрыхлителем и солью, размять пальцами и маслом с мукой, пока тесто не станет крошиться. Добавить сахар. Разбить 2 яйца, растереть их. Продолжая взбивать, влить молоко. Весь джем выложить в форму, куда потом влить пудинговую массу. Накрыть ее сверху кружком промасленной бумаги. Сверху форму закрыть двойным слоем фольги. Взять большую кастрюлю, на дно положить перевернутое блюдо, а на него поставить форму с пудингом. Залить пространство вокруг нее до половины кипящей водой. Поставить на огонь, довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого и проверять каждые 20 мин, не выкипела ли вода.

## Банановый пудинг (испанская кухня)

4 спелых банана, 50 г сливочного масла (плюс для смазывания формы), 5 ст. ложек сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 стакана ананасового сока, 1 стакан панировочных сухарей.

Бананы очистить, размять вилкой, влить лимонный сок и взбить в миксере. Взбить масло с яичными желтками и сахаром и добавить эту смесь в миксер. Взбивать еще несколько секунд. Непрерывно помешивая, влить в смесь ананасовый сок и всыпать панировочные сухари. Яичные белки взбить с оставшимся сахаром и осторожно соединить с остальной массой.

Выложить все в смазанную маслом форму, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30 мин при средней температуре.

Подавать банановый пудинг лучше всего с красным вином.

## Пудинг из сливок и бисквита

3 желтка, 1/2 стакана сахара, 2 стакана густых сливок, 2 ст. ложки или 50 г сухого бисквита, 1 ст. ложка цукатов, 2 ст. ложки желатина, 1 пакетик ванильного сахара, 1/4 стакана воды.

Желтки растереть с сахаром до бела, добавить воду, ванильный сахар, проварить на пару, не давая кипеть. Когда сахар распустится, масса загустеет и станет глянцевидной, хорошо остудить ее. Взбить сливки в густую пену и осторожно вмешать их в остывшую массу. Прибавить мелко нарезанные цукаты и сухой бисквит, соединить с разведенным желатином, сложить в смоченную холодной водой форму и поставить на холод. Перед подачей форму обернуть горячим полотенцем, выложить пудинг на тарелку и облить фруктовым соком.

## Пудинг из тыквы с творогом

500 г тыквы, столько же творога, 100 г масла или маргарина, 4 яйца, цедра лимона, корица или ванилин, 1/2 стакана сахара, молотые сухари.

Очищенную тыкву нарезать кусочками, обжарить в жире, положить в смазанную жиром, посыпанную сухарями форму, чередуя слои тыквы со слоями творога. Творог подготовить следующим образом: масло, остывшее после обжаривания тыквы, сахар, яичные желтки и специи взбить, добавить творог, 2 ст. ложки молотых белых сухарей (или картофельного крахмала), половину нормы взбитых яичных белков. Поверх-

ность массы в форме посыпать молотыми сухарями. Выпекать в духовке 20 мин. Вынуть запекалку из духовки, покрыть поверхность оставшимися взбитыми с сахаром белками и снова поместить в духовку, чтобы белки приобрели чуть желтоватую окраску.

Подать с фруктовым соусом.

### **Пудинг яблочный**

5 средних яблок, 5 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 100 мл молока, 4 яйца, 100 мл сливок, 2 ст. ложки рубленых орехов.

Яблоки очистить, удалив сердцевину и нарезать, засыпать сахаром. Растопить в кастрюле масло, спассеровать в нем муку, развести молоком так, чтобы образовался белый и густой соус, добавить орехи, яичные желтки, отдельно взбитые белки и сливки. В смазанную жиром форму положить засахаренные яблоки, залить подготовленной массой и запекать в духовке в течение 20 мин. Пудинг посыпать смесью сахара и корицы.

Подать горячим с молоком.

### **Пудинг яблочный с белым хлебом**

1 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 стакана сахарного песка для теста и 1/4 стакана — для яблок, 1 1/2 стакана молока, 2—3 яйца, 1 неполный стакан сметаны, 1 ч. ложка корицы, 5 средних яблок, 1 ст. ложка масла для смазывания формы, ванильный порошок (щепотка).

Яйца смешать с молоком, добавить сухари, сметану, сахар, немного корицы в порошке. Перемешать до получения однородной массы. Яблоки нарезать тонкими полосками или небольшими кусками, посыпать сахаром, перемешать.

Форму, кастрюлю или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями. Тесто наливать в посуду для выпекания слоями, чередуя их со слоем нарезанных яблок с сахаром. Выпекать в духовке в течение 1 ч. Посыпать готовое блюдо ванильным порошком.

### **Сливочный вермишелевый пудинг (кхир севян)**

Чуть больше половины стакана цельного молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 штук пряной гвоздики, 1 ч. ложка молотого кардамона, 125 г мелкой вермишели, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка толченых фисташек, 1 ст. ложка толченого миндаля, 1 3/4 чашки жирных сливок, 1 ч. ложка розовой воды.

Вскипятить молоко и оставить кипеть на медленном огне. В другой кастрюле растопить масло и обжарить в нем гвоздику и половину молотого кардамона. Добавить вермишель. Помешивая, обжарить ее до светло-коричневого цвета. Затем влить в кастрюлю молоко и кипятить его на среднем огне 5 мин, часто помешивая. Добавить сахар и орехи. Уменьшить огонь и варить еще 15 мин, каждые несколько минут помешивая, чтобы вермишель не пригорела, пока пудинг слегка не загустеет. (Следует помнить, что при охлаждении кхир севян загустеет еще больше.) Снять кастрюлю с огня, влить сливки, добавить розовую воду. Перелить кхир севян в посуду для сервировки, сверху посыпать оставшимся молотым кардамоном.

подавать на стол горячим или холодным.

Это блюдо было заимствовано индийцами у моголов.

### **Тыквенный пудинг**

1/4 целой тыквы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, приправы (ванилин и др.), панировочные сухари.

Подготовленную тыкву нарезать произвольно и сварить в молоке (можно наполовину разбавить его водой) или воде. Протереть через сито и соединить с кашей, сваренной как обычно. Охладить. В массу вбить яйцо, добавить сахар, соль, сливочное масло. По желанию ввести специи: ванилин, корицу или любую другую. Все перемешать и выложить в форму или сковороду, смазанную жиром и обсыпанную панировочными сухарями. Разровнять поверхность и поставить в духовку на средний огонь до готовности.

### **Пудинг из тыквы с яблоками**

1/2 небольшой тыквы, 2—3 яблока, 50 г масла, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, 1 л молока, 4 ст. ложки сахара, молотые сухари по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать кубиками и отварить в молоке. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, мелко нарезать и отварить в воде с сахаром. Соединить отваренные яблоки с отваренной тыквой. В смесь добавить манную крупу и варить до загустения. Затем охладить, добавить растертые яичные желтки, переложить на посыпанную сухарями сковороду, сверху смазать яйцом и снова посыпать сухарями. Сбрызнуть маслом и запекать в течение 20 мин.

При подаче на стол полить пудинг маслом или сметаной.

### **Яблочная сказка**

5 яблок (почищенных и нарезанных дольками), 1/4 стакана сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки измельченных орехов, корица.

Яблоки засыпать сахаром на 20 мин, растопить в кастрюле масло и пассеровать в нем. Развести муку

молоком так, чтобы образовался густой белый соус (поварить пару минут на медленном огне по принципу заварного крема, помешивая ложкой). Добавить орехи, яичные желтки и отдельно взбитые белки и сливки. В смазанную форму положить яблоки, залить подготовленной массой и запекать в духовке 20—25 мин при температуре 200 °С.

Пудинг посыпать смесью сахара и корицы, подать с молоком.

### **Пудинг рисовый (паровой)**

1—1 1/2 стакана готовой каши, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 яйца, 1 ст. ложка сметаны или 3 ст. ложки сладкого фруктового соуса.

Готовую рисовую рассыпчатую кашу смешать с холодным молоком, а затем с яйцами, взбитыми с сахаром в густую пену. Смесь разложить в формы, предварительно смазанные маслом и посыпанные сахарным песком. Поместить формы с пудингом в паровую коробку, закрыть крышкой и варить при кипении воды: пудинг в больших формах (на 4—8 порций) 1 ч 15 мин, а в малых (на 1—2 порции) — 30—35 мин.

Подавать в горячем виде. При подаче полить маслом, сметаной или сладким фруктовым соусом.

### **Пудинг рисовый (запеченный)**

1—1 1/2 стакана готовой каши, 1/2 яйца или меланж, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка цукатов, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка молотых сухарей, 1/2 ч. ложки сметаны, ванилин на кончике ножа, 3—4 ст. ложки соуса или 2 ст. ложки варенья.

Готовую вязкую кашу охладить до 60—70°, а затем смешать ее с яичными желтками, растертыми с сахарным песком, добавить очищенный от веточек и промытый изюм, цукаты, нарезанные на маленькие кусочки, и ванилин. В тщательно перемешанную массу добавить взбитые яичные белки. Вместо яиц можно использовать яичный мейнж, который также смешать с сахарным песком и взбивать до тех пор, пока не образуется пена.

Перед взбиванием посуду со смесью поставить в горячую воду (40—45°); подогретая смесь взбивается значительно быстрее. После этого массу разложить ровным слоем на смазанный сливочным маслом и посыпанный молотыми сухарями противень. Поверхность пудинга выровнять, смазать яйцами, смешанными со сметаной, молоком или сливками, и запечь. Пудинг запекать отдельными порциями в металлических формах.

Готовый пудинг разрезать на порции, положить на подогретую тарелку и полить горячим соусом (фруктово-ягодным, молочным сладким), вареньем или сливочным маслом. Соус к пудингу можно подать в соуснике.

### Пудинг рисовый

1 стакан риса, 2 стакана молока, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки сахарного песка, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма, 50 г фруктово-ягодного сиропа.

Рис промыть и варить в кипящей воде 10 мин. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25—30 мин. Затем, добавив сахар, яйца, изюм, все хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную молотыми сухарями кастрюлю и запечь.

Готовый пудинг разрезать на куски и подать на стол с фруктово-ягодным сиропом.

### Пудинг манный (паровой)

2 ст. ложки манной крупы, 1  $\frac{1}{2}$  ч. ложки топленого масла,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 2  $\frac{1}{2}$  ст. ложки молока, 2 ст. ложки сахара,  $\frac{1}{2}$  яйца, 1 ст. ложка сметаны или 3 ст. ложки фруктового соуса.

Манную крупу подсушить в жарочном шкафу на противне, а затем, не охлаждая, добавить в нее растопленное масло и перемешать. После этого засыпать крупу в кипящую воду, перемешать, чтобы не было комков, и поставить посуду с кашей в жарочный шкаф на 15—20 мин.

В готовую горячую кашу влить холодное молоко, размешать, добавить яйца, взбитые в пышную пену с сахарным песком, слегка перемешать всю массу снизу вверх и разложить в формы, предварительно смазанные растопленным маслом. Сварить пудинг в формах на пару, как описано выше (см. Пудинг рисовый (паровой)).

Подавать в горячем виде с маслом, сметаной или сладким фруктово-ягодным соусом.

### Пудинг манный (запеченный)

Около 1 стакана готовой каши,  $\frac{1}{2}$  стакана молока,  $\frac{1}{2}$  яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сухарей, 3 ч. ложки сметаны, 1 ст. ложка варенья или 3 ст. ложки соуса.

В густую манную кашу, сваренную на воде, добавить горячее молоко и после размешивания положить растертые с сахаром яичные желтки и взбитые в пену белки. Подготовленную массу разложить на противень слоем не более 30 мм или на порционные сковороды, смазанные сливочным маслом и посыпанные

сухарями, смазать сверху сметаной, смешанной с яйцом, и запечь.

Подавать пудинг со сметаной, вареньем или со сладким фруктовым соусом.

### Пудинг с орехами

1—1 1/2 стакана готовой каши, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 ст. ложки очищенных измельченных орехов, 2 ч. ложки изюма, 1 ч. ложка молотых сухарей, 1/2 яйца, 1 ст. ложка сметаны или варенья.

В готовую манную или рисовую вязкую кашу на молоке добавить рубленые грецкие орехи или миндаль, изюм (без семян), растертые с сахаром яичные желтки и взбитые в пену белки. Массу запечь на сковороде, противне, смазанном маслом и посыпанном сухарями, или сварить на пару, как описано выше.

Подать со сметаной, маслом, вареньем или фруктово-ягодным сиропом.

### Пудинг из манной крупы с вином

1 1/2 стакана белого вина, 1 1/2 стакана воды, 5 ст. ложек манной крупы, 4 ст. ложки сахара, ваниль, 2 сырых яичных желтка и 3 белка, соус из черной смородины.

Вскипятить белое вино и воду, всыпать манную крупу и хорошо проварить, добавить сахар и ваниль. Снять с огня и влить, быстро помешивая, желтки, а затем взбитые белки. Вылить полученную массу в смазанную маслом и посыпанную сахаром форму, поставить на водяную баню и варить 35—40 мин. Охлажденный пудинг выложить на блюдо и облить сладким соусом из черной смородины.

### Пудинг из бананов

5—7 бананов, 50 г белого вина, 1 ст. ложка манной крупы, 2—3 яйца, 1 1/5 стакана молока, 1 ч. ложка лимонной цедры, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана фруктового соуса (можно варенье со сметаной).

Сварить жидкую манную кашу на молоке, соединить ее с растертыми с сахаром яичными желтками. Очищенные бананы измельчить до получения однородной пюреобразной массы и перемешать с вином, лимонным соком, измельченной цедрой, взбитыми яичными белками. В полученную массу добавлять кашу и вновь перемешать. Затем разложить в смазанные маслом формы и запечь.

При подаче пудинг полить фруктовым соусом.

### Пудинг с бананами

1 пачка нежирного творога, 1 яйцо, 1 банан или готовое пюре из банана, ванильный сахар, 2—3 ст. ложки муки.

Творог протереть в кухонном процессоре с ванильным сахаром и яичным желтком. Добавить пюре из 1 банана, муку и взбитый в пену яичный белок. Стеклообразную огнеупорную форму с низкими бортами смазать сливочным маслом, выложить творожную массу. Запекать до светло-золотистой корочки.

Пшеничную муку можно заменить овсяной, можно добавлять в творог сливочное масло или взбитые сливки, банановое пюре можно заменить яблочным (лучше из печеных яблок), айвовым, грушевым. Можно добавить цедру любых цитрусовых, изюм, цукаты, сухую вишню.

Соус к пудингу лучше выбрать выразительный, с кислинкой, например бруснично-грушевый.



### **Пудинг рисовый с абрикосами (холодный)**

2 ст. ложки (с горкой) рисовой крупы, 50 мл вина, 1/3 лимона, 2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки желатина, 1—2 спелых свежих абрикоса.

Рис сварить, откинуть на сито, переложить в посуду. Вино, лимонный сок, часть сахара, предварительно замоченный желатин прогреть до растворения желатина, затем соединить с рисом и варить, помешивая, до испарения жидкости. Немного охладив, осторожно смешать с половинками мякоти абрикосов, посыпанных сахаром. Затем блюдо выложить в форму и поместить в холодное место.

Перед подачей на стол переложить на большое блюдо или тарелку. Можно украсить пудинг взбитыми сливками.

### **Пудинг творожный паровой**

Примерно 1/3 пачки творога, 4 ч. ложки молотых сухарей, 2 ч. ложки сахара, 1/4 яйца, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка грецких орехов, щепотка ванилина, 1/3 ч. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки сметаны, или столько же варенья, или 3 ст. ложки фруктового соуса.

Пудинг готовится так же, как и запеченный, но в отличие от него варится на водяной бане.

Подается на стол с вареньем, сметаной или сладкими фруктовыми соусами.

### **Пудинг вишневый**

500 г вишен, 1 1/2 стакана молока, 6 ломтиков хлеба, 1 1/2 ст. ложки масла, 2—3 яйца, 75 г сахара.

Из вишен вынуть косточки. Кусочки хлеба замочить в молоке. Масло размять, добавить желтки, са-

хар, соединить с вишнями и хлебом. Отдельно взбить белки, выложить их в приготовленную массу и еще раз перемешать. Смесь поместить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и выпекать в течение 50—60 мин.

Пудинг можно приготовить и другим способом. Очень тонкие ломтики хлеба намазать маслом, затем разложить их в форме, сверху насыпать вишни без косточек. Все посыпать сверху сахаром, потом снова выложить слой хлеба с маслом, слой вишен, сахар и т. д. Хорошо перемешать яйца и молоко, полученной смесью полить самый последний (верхний) слой пудинга. Выпекать в духовке 30—50 мин.

Подать на стол с молоком.

### **Пудинг ореховый**

250 г белого хлеба, 1 1/2 стакана молока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 яйца, 1/2 стакана сахарного песка, 1/2 стакана сливочного масла, 2—3 ст. ложки фруктово-ягодного сиропа.

Белый хлеб замочить в молоке. Затем добавить очищенные грецкие орехи, пропущенные через мясорубку, желтки, растертые с сахарным песком, растопленное сливочное масло и все тщательно перемешать. После этого прибавить взбитые яичные белки, массу вновь перемешать и переложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Пудинг выпекать в духовке в течение 30—40 мин.

Подать на стол горячим. Можно полить его фруктово-ягодным сиропом.

### **Пудинг из яблок**

6 яблок, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, 1/2 стакана молока.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, порезать на кубики, слегка обжарить на сковороде с маслом. Добавить сахарный сироп. Отдельно взбить яйца с сахарным сиропом и сметаной, посолить по вкусу, влить молоко, перемешать. Должно получиться тесто без комков.

Смешать полученную массу с яблоками и поместить в форму, на сковородку или в низкую кастрюлю (предварительно посуду смазать маслом и посыпать сухарями). Поставить в духовку, подрумянить и запекать в течение 30 мин.

Пудинг вкусен как в теплом, так и в холодном виде.

### **Крахмальный пудинг с виноградным соком**

2 стакана сахарного песка, 2 кофейные ложечки соли, 2 стака на пшеничного крахмала, 1/2 стака на розовой воды, сахарная пудра (по вкусу), бекмес (вываренный до густоты меда виноградный сок).

В кастрюлю вместе с молоком положить сахарный песок и соль, поставить на огонь. Как только вскипит, взбить венчиком крахмал и ввести его в смесь. Варить 20 мин на среднем огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Когда кисель загустеет, переложить его в специальную емкость, которую заранее необходимо ополоснуть и не высушивать. Высота смеси не должна превышать 4 см. Охладить. По желанию можно посыпать сахарной пудрой и подать, полив розовой водой и бекмесом.

### **Пудинг из фруктов**

1 стакан муки, 2 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1/2 стака на сахарного песка, 10 яиц, щепотка ванилина, пюре из 2 яблок (200 г айвы или 2—3 груши).

Муку поджарить в сливочном масле до золотистого цвета, залить молоком, добавить сахар и, размешивая венчиком, подогреть до загустения. После этого, охладив смесь, при тщательном размешивании постепенно добавлять по одному желтку, ванилин и фруктовое пюре без сока из очищенных, сваренных и протертых через сито фруктов. Затем в смесь добавить яичные белки, взбитые с сахарным песком, слегка размешать. Массу вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, и запекать в духовке.

Этот пудинг подают на стол в холодном виде.

### **Пудинг творожный запеченный**

1/2 пачки творога, 1/2 ст. ложки манной крупы, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 яйца, 1/3 ст. ложки изюма, 1/2 ст. ложки толченых ядер орехов, 1 (неполная) ч. ложка маргарина или сливочного масла, 1 ч. ложка сухарей, щепотка ванилина, 1/2 ч. ложки сметаны для смазывания.

Заварить манную крупу, охладить. Протереть творог, соединить его с крупой, добавить растертые с сахаром желтки, ванилин, изюм, рубленые орехи и ввести взбитые белки. Выложить на противень и запечь в духовке. Разрезать на куски примерно по 150 г.

Подать горячим со сметаной, сладкими молочными или фруктовыми соусами.

### **Шоколадный пудинг**

2 яйца, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 (неполные) ч. ложки сахара, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стака на измельченного миндаля, 1 третья плитка горького шоколада, 1/4 ч. ложки корицы, немного сливочного масла.

Разогреть духовку до 180 °С. Форму смазать сливочным маслом. Разбить яйца. Белок взбить. Все желтки взбить со сливочным маслом, сахаром и лимонным соком. Яичные компоненты, миндаль, шоколад, корицу соединить и перемешать. Массу для пудинга разложить по формочкам. Формочки накрыть фольгой и поставить в огнеупорную форму, в которую налить большое количество воды. Пудинг поместить в духовку на 1 ч. Затем с помощью ножа отделить пудинг от края формочек, разложить по тарелкам, накрыть и оставить.

Подавать охлажденным. Хорош со взбитыми сливками.

### Барбадосский пудинг

4 ст. ложки какао без сахара, 2 ст. ложки растворимого кофе, 8 ложек сахара, 5 яиц, 5 ст. ложек темного рома, 1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

Насыпать какао в чашку, стоящую на кастрюле с горячей водой, растворить кофе и сахар в четверти стакана кипящей воды и тщательно размешать. Затем, осторожно помешивая, влить смесь в какао и подогреть 5 мин на небольшом огне. Взбить желтки, добавляя их по одному. Добавить соли к 5 яичным белкам и взбить до загустения, а затем осторожно соединить их со смесью какао и кофе.

Вылить получившуюся массу в большое стеклянное блюдо и охладить не менее 8 ч. Перед подачей на стол взбить сливки с 1 ст. ложкой сахара и как можно большим количеством темного выдержанного рома. Полить ромовым кремом пудинг и разложить его по маленьким тарелочкам.

### Шоколадный пудинг

1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 100 г молочного шоколада, 1 стакан измель-

ченного миндаля, масло для смазывания формы, 1—2 ст. ложки хлебных крошек или панировочных сухарей.

Отделить белки от желтков. Смешать желтки с сахаром и добавить масло до получения однородного крема. (Крем должен медленно отделяться от ложки.) Поставив на слабый огонь, растопить шоколад, затем перемешать его с кремом, а также измельченным миндалем и хлебным и крошками (или сухарями). Взбить белок и понемногу добавить его в массу. Смазать форму для пудинга маслом, наполнить полученной массой, прикрыть крышкой и поставить в кипящую воду на 2/3 ее высоты. Готовить таким образом на водяной бане 50 мин.

Подавать горячим. К пудингу можно подать сливки, взбитые с ванилином.

### Пудинг «Дипломат»

3 яичных желтка, 1 1/2 стакана сахара, щепотка ванилина и корицы, 1/4 стакана воды, 1 стакан густых сливок, цукаты, 1—2 ст. ложки желатина. Для соуса: 2 яйца, 1/4 стакана сахара, сок из 1/2 лимона, 1/3 стакана воды.

Яйца и сахар растереть до бела, добавить ванилин, воду и поваривать, помешивая, не давая кипеть. Когда сахар растворится, масса погустеет и сделается глянцевой, хорошо остудить ее. Взбить сливки, положить в остывшую массу, осторожно вымешивая, чтобы не осели. Добавить немного измельченных цукатов, сухого бисквита и корицы. Желатин замочить в холодной воде, отжать и прокипятить в 1 стакане воды. Вылить в массу теплый растворенный желатин, быстро размешать, положить в форму и дать застыть.

Перед подачей на стол вынуть, опустив для этого форму в теплую воду, выложить на блюдо и залить соусом.

Приготовление соуса: смешать ингредиенты, хорошо проварить, сбивая венчиком 8—10 мин; когда загустеет и вспенится, вынести на холод, охладить, прибавить 1/2 бутылки хорошо взбитых сливок и 1/2 рюмки мараскина. Частью соуса облить пудинг, остальной подать в соуснике.

### Пудинг пряный

120 г белых хлебных крошек, 120 г муки, 85 г жира, 115 г коричневого сахара, 300 г изюма, 120 г кишмиша, 75 г измельченных цукатов, 1/3 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха, 1/3 ч. ложки молотого имбиря, 1/6 ч. ложки молотой корицы, 1 большое яблоко, тертая цедра и сок 1/3 апельсина, тертая цедра и сок 1/4 лимона, 1 1/2 ст. ложки бренди, 50 мл молока, 1 большое яйцо.

Яблоки очистить от кожуры и семечек, мелко порезать. За день до окончательной готовности блюда перемешать в очень большой миске с апельсиновой и лимонной цедрой: хлебные крошки, муку, жир, сахар, изюм, кишмиш, цукаты, соль, мускатный орех, имбирь, корицу и яблоки. Добавить взбитые яйца, фруктовый сок, бренди и молоко и помешивать до образования однородной смеси (по консистенции — она должна капать с ложки). Накрыть смесь полотенцем и оставить в прохладном месте на ночь. (Можно разбавить смесь бренди уже перед тем, как перекладывать в форму для пудинга.)

Назавтра наполнить наполовину кастрюлю водой, довести до кипения. Смазать маслом форму для пудинга. Наполнить ее тестом, утрамбовать, сверху накрыть кружочком жиронепроницаемой бумаги и фольгой. Поместить форму в кастрюлю. Готовить пудинг на пару около 7 часов, время от времени подливая в кастрюлю горячую воду, чтобы она не выкипала.

Затем пудинг достать из формы и дать остыть. Можно, поменяв бумагу сверху, подогреть на пару в течение 2 часов.

Подавать с маслом или с маслом, в которое добавлено немного бренди.

## Постные пудинги

### Пудинг из риса с раками

8 ст. ложек риса, 10 раков, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан кипятка с укропом, соль, мускатный орех.

Для соуса: раковое масло, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона, в котором варились раки, соль, зелень, мускатный орех.

Сварить густую рисовую кашу. Отварить раков, очистить шейки и ножки, мелко порубить; желчь выбросить.

Приготовить раковое масло: раковую скорлупу высушить, мелко истолочь, залить растительным маслом и немного прокипятить, охладить и процедить.

Мясо раков слегка обжарить с маслом, добавить кипятком с укропом, прокипятить, процедить.

3 ст. ложки ракового масла растереть добела, смешать с рисовой кашей и мелко порубленными шейками, посолить, добавить немного мускатного ореха.

Подавая, полить соусом. Готовить его так. 1 ст. ложку ракового масла смешать с мукой, поджарить, развести 2 стаканами бульона, вскипятить 2—3 раза, помешивая, добавить соль, мускатный орех и зелень.

### Пудинг из риса с яблоками и вареньем

6—9 яблок, вода, варенье, 1 стакан риса, 2 сухаря, растительное масло, немного сахара и корицы, соус или сироп.

Из яблок вырезать сердцевину, очистить от кожицы, сварить в малом количестве воды до полуготовности, наполнить их вареньем. В яблочной воде, прибавив в нее немного сахара, сварить рис. Форму смазать ложкой растительного масла, посыпать молотыми сухарями, положить половину риса, на него — яблоки, посыпать их сахаром с корицей, прикрыть рисом, поставить в духовку на 30 мин.

подавая, выложить на блюдо, облить соусом с ромом, вишневым или малиновым сиропом.

### **Пудинг из риса с черносливом**

1 стакан риса, немного лимонной цедры и корицы, 1 стакан чернослива (можно  $\frac{1}{2}$  стакана чернослива,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма), варенье без жидкого сиропа, ванилин, сахар, 3 ст. ложки лимонного сока.

Рис разварить в воде, добавив корицы и лимонной цедры, откинуть на дуршлаг. Перебрать чернослив (изюм), вымыть, обварить кипятком, накрыть и дать постоять так до остывания. Слить воду, смешать чернослив (изюм) с рисом, добавить сахар, ванилин, варенье без сока и лимонный сок. Выложить массу в форму, смоченную водой и посыпанную сахаром, остудить.

подавая, выложить на блюдо, полить сиропом.

### **Пудинг постный на пару с яблоками**

$\frac{1}{2}$  стакана сладкого миндаля, 1  $\frac{1}{2}$  стакана кипяченой воды, сахар,  $\frac{1}{2}$  батона белого хлеба, растительное масло.

Для соуса:  $\frac{1}{2}$  стакана сиропа,  $\frac{1}{4}$  стакана мадеры или портвейна, 1 стакан воды (можно еще добавить сахара по вкусу).

Миндаль очистить, истолочь не слишком мелко, развести кипяченой водой, всыпать немного сахара.

Половину черствого батона нарезать тонкими ломтиками, замочить в полученном ранее миндальном сиропе, сложить на блюдо. Форму смазать растительным маслом, обсыпать сахаром, положить слой хлеба и слой нарезанных яблок, посыпать их сахаром и смазать сверху толстым слоем варенья или фруктового пюре. Затем опять выложить слой белого хлеба и так чередовать до конца. Отваривать пудинг на пару.

подавая, полить соусом. Готовить его так. Поставить продукты для соуса на плиту, вскипятить, положить 1 ч. ложку картофельной муки, размешанной с водой, кипятить, активно размешивая, 2—3 мин.

### **Пудинг миндально-рисовый с сиропом**

2 стакана риса, 10 штук горького миндаля,  $\frac{1}{2}$  стакана толченого сладкого миндаля,  $\frac{1}{2}$ —1 стакан сахара, 2—3 ст. ложки мелко порезанной корки апельсина.

Рис сварить в воде, чтобы был рассыпчатым, откинуть на сито, затем положить в него горький и сладкий миндаль, сахар, немного мелко нашинкованной апельсиновой корки. Перемешать, выложить все в мокрую форму, посыпанную сахаром.

подавая, выложить на блюдо и полить малиновым или вишневым сиропом.

### **Яблочный пудинг с рисом**

10 яблок средней величины, 2 стакана воды, 1 стакан сахара, 1 стакан риса.

Яблоки очистить, разрезать, положить в кастрюльку, налить воды, всыпать сахар и варить; Когда яблоки будут готовы, откинуть на дуршлаг или сито. Дать си-

ропу стечь, а затем сварить в нем рис, не разваривая, чтобы он был рассыпчатый. Смешать рис с растертыми яблоками, переложить в сотейник, посыпая сухарями, поставить в духовку для запекания.

Подавать в скоромный день со сливками, а в постный день облить сиропом, приготовленным из 1 стакана воды, 1/4 стакана сахара и рюмки хереса.

### Холодный розовый пудинг из риса

1 1/2 стакана риса, 1 стакан малинового или смородинового сиропа (из варенья), 2 1/2 стакана воды, 1/2 стакана сахара.

Смолоть рис, перемешать со смородиновым или малиновым сиропом и водой, добавить сахар и все вместе сварить, помешивая. Выложить массу в форму, смоченную холодной водой, и остудить.

Подавая, выложить на блюдо, облить тем же сиропом или холодным молочным соусом с ванилью.

### Шарлотка из яблок с гренками

1 1/4 черствой булки, вино, сахар, корица по вкусу, 8—10 яблок (кислых и сладких).

С булки снять корку, нарезать тонкими ломтиками, смочить их вином с сахаром, осыпать корицей, высушить. Обложить этими ломтиками дно и бока кастрюльки, смазанной маслом. Яблоки очистить, нашинковать мелко, наполнить ими кастрюлю, обложенную внутри гренками. Каждый ряд яблок пересыпать сахаром и корицей, вливая понемногу вина с сахаром; накрыть такими же греночками и крышкой. Вставить в печь (духовку).

Подавая, выложить осторожно на блюдо (можно полить сиропом, сделанным из 1 1/2 стакана воды и 1 стакана сахара с лимонной цедрой).

### Шарлотка из яблок с черным хлебом

6 крупных яблок, 1/2 стакана сахара, 1/2 ч. ложки корицы, 2—3 ст. ложки толченого горького миндаля, 1 ч. ложка цедры апельсина, 1/4 стакана белого вина, 2 стакана крошек черного хлеба, 3—4 ст. ложки растительного (лучше оливкового) масла, 2—3 бутона гвоздики, корица, цедра лимона.

Яблоки очистить, убрать сердцевину, нарезать ломтиками, положить в емкость, добавить сахар, корицу, толченый миндаль, измельченную апельсиновую цедру, влить вино. Слегка потушить, следя за тем, чтобы не разварились яблоки. Перемешать накрошенный черный хлеб с растительным маслом, слегка обжарить. Добавить немного толченого миндаля, лимонной цедры и 1/4 стакана сахара, щепотку корицы, гвоздику (или ваниль).

Смазать форму ложкой масла, посыпать просеянными сухарями из черного хлеба, положить слоями сначала половину массы из черного хлеба, затем яблоки, сверху опять хлеб, потом ряд варенья и еще ряд хлеба. Поместить в духовку на 1 ч.

## ЗАПЕКАНКИ

Запеканки готовят из различных каш (рассыпчатых или вязких по консистенции). Для запекания в каши добавляют яйца, сахар, жир (масло).

Запеканки могут быть сладкими или несладкими. Если их готовят на основе каш, можно добавлять в блюдо овощи (например, тыкву, морковь), фрукты и сухофрукты, творог. В сладкие запеканки для аромата обычно добавляют ванилин.

Подготовленную для запекания массу выкладывают на противень слоем в 2—3 см, смазывают яйцом и сметаной, выпекают в духовке (жарочном шкафу). Подают на стол горячим и со сметаной, маслом или фруктовым соусом на десертных тарелках.

Встречающееся в кулинарии понятие «крупеник» означает род запеканки из гречневой или пшеничной каши.

Готовят запеканки и из овощей. Используются для этого картофель, капуста, морковь, тыква, а также смесь разных овощей. Для картофельной запеканки сваренный картофель протирают; для капустной — мелко нарезанную и припущенную с жиром свежую капусту смешивают с яйцами; для морковной с творогом — морковную массу готовят, как фарш для морковных котлет, смешивают с протертым творогом и сахаром. Для запеканки из тыквы тыкву припускают в молоке, засыпают пшено, варят до загустения, добавляют яйца.

Картофельную запеканку можно готовить и со слоем фарша. Для него используют различные овощи: их пассеруют, а затем тушат. Добавляют в овощи рубленые яйца, а также грибы с репчатым луком (это может быть и отдельный вид фарша).

К картофельной запеканке подают томатный, грибной, сметанный соусы; к капустной — сметанный, сметанный с томатом, молочный; к тыквенной, морковной с творогом, овощной — молочный и сметанный соусы.

### Овощная запеканка

1 1/2 средней картофелины, 2 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 50 г свежей белокочанной капусты, 1/2 средней моркови, 1/3 средней луковицы, 1 ч. ложка столового маргарина, 1/4 яйца, 1/2 ст. ложки манной крупы, 2 ч. ложки сухарей, 1/2 ч. ложки сметаны, маленький (5—6 г) кусочек сыра, 3 ч.

ложки сметаны для поливки (или 1 ч. ложка сливочного масла, или 3 ст. ложки соусов: молочного, сметанного, сметанного с томатом).

Отдельно припустить измельченные овощи: морковь, свежую капусту, соединить с пассерованным луком и манной крупой. Полученную массу поварить, смешать с протертым вареным картофелем, яйцом, зеленым горошком. Выложить слоем 4—5 см на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями. Сверху смазать сметаной, посыпать сухарями или смесью сухарей с тертым сыром. Запекать в духовке до готовности. Готовую запеканку нарезать на порции.

Подать с маслом, сметаной или соусом.

### Творожная запеканка

2/3 пачки творога, 1/2 ст. ложки манной крупы (или столько же пшеничной муки), 1/2 ст. ложки сахара, 1/10 яйца, 1/3 ч. ложки столового маргарина, 1 ч. ложка сухарей, 1/2 ч. ложки сметаны. Для поливки: 1 ст. ложка сметаны или 3 ст. ложки соуса (яблочного, абрикосового, клюквенного, черносморудинового и т. д.).

Протертый творог смешать с манной крупой или мукой, яйцом и сахаром. Выложить массу в форму или на противень, смазанный жиром. Сверху смазать сметаной и выпекать до образования румяной корочки. При подаче на стол порезать на куски квадратной или прямоугольной формы, которые уложить на мелкую столовую тарелку (можно подогретую).

Подать отдельно сметану или фруктовый соус

### Крупеник

2 ст. ложки гречневой крупы 2 1/2 ст. ложки молока, 3 ч. ложки воды (или 4 ч. ложки пшеничной кру-

пы, 2 1/2 ст. ложки молока, 4 ч. ложки воды; 1/3 пачки творога, 1/2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 1 (неполная) ч. ложка сухарей, 1/3 ч. ложки маргарина, 1/3 ч. ложки сметаны.

Для поливки: 1 ч. ложка сливочного масла или маргарина столового или 3 ч. ложки сметаны.

Приготовить гречневую кашу, тщательно перемешать и заправить протертым творогом, сырым яйцом, сахаром, солью, маслом или маргарином. Еще раз хорошо перемешать. Массу выложить на противень слоем 3 см, разровнять и смазать смесью яйца и сметаны. Выпекать жарочном шкафу.

Подать на тарелке или порционном блюде с маслом (или отдельно к крупенику подается сметана).

### **Запеканка из мерлузы (болгарская кухня)**

600—800 г мерлузы (можно и другой), 6—8 средних по размеру картофелин, 40—60 г (2 1/2—3 ч. ложки) жира, 2 1/2—4 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.

Рыбу обработать, отделить филе, удалить кости. Отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать кусочками, посыпать солью и перцем.

Картофель отварить, очистить от кожуры, нарезать кружочками или ломтиками. Уложить картофель и рыбу слоями на смазанный жиром противень, залить растопленным сливочным маслом и смесью из молока и яиц с солью и перцем. Запекать в горячей духовке.

Это блюдо вкусно и в горячем, и в холодном виде.

### **Картофельная запеканка**

7—8 средних картофелин, 3 яйца, 3 ст. ложки тертого сыра.

Для соуса: 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Картофель отварить, очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и нарезать кружочками. Половину картофеля уложить на обильно смазанный маслом противень и покрыть его нарезанными яйцами. Сверху поместить оставшийся картофель. Каждый слой сбрызнуть 1—2 ст. ложками масла.

Приготовить соус: пшеничную муку поджарить в масле до золотистого цвета, развести молоком, добавить яйцо, соль, черный молотый перец и все перемешать. Приготовленным соусом полить запеканку, посыпать ее тертым сыром и запекать в сильно нагретом жарочном шкафу.

### **Запеканка из баранины с рисом**

750 г мягкого мяса баранины, 2 луковицы, 1/2 ч. ложки молотого красного перца, отваренный рис, 7—8 средних помидоров, зелень петрушки, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 стакана молока, 3 яйца.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в масле или маргарине. Затем добавить красный перец, пропущенную через мясорубку баранину, посолить и тоже обжарить. Снять с огня, посыпать зеленью петрушки.

В половине стакана воды, добавив 2 ст. ложки масла, отварить рис. На смазанный маслом противень уложить ряд нарезанных ломтиками красных помидоров, сверху выложить половину мясного фарша, а на него рис. На рис снова положить слой помидоров, а на них — оставшийся мясной фарш. Сверху уложить ломтики помидоров и слегка их посолить.



Запеканку заливают 1/2 стакана горячей воды и запекают в жарочном шкафу в течение 30 мин.

Приготовить соус: муку поджаривать на жире до золотистого цвета. Развести ее молоком, посолить и довести до кипения, непрерывно помешивая. Затем соус снять с огня, охладить и заправить взбитыми яйцами. Запеканку залить приготовленным соусом и вторично запекать до готовности в жарочном шкафу.

### **Запеканка из рыбы (чешская и словацкая кухня)**

500 г рыбы, 3 ч. ложки муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 1/2 ст. ложки жира или 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль.

Подготовить рыбу, удалить кости и отделить филе, нарезать его на порционные куски. Сбрызнуть уксусом, посолить, поместить в сотейник, смазанный жиром.

Яйца смешать с молоком, всыпать муку, перемешать и залить смесью рыбу. Поставить в нагретую духовку и запекать в течение 30 мин.

### **Запеканка «Пармантье» из фасоли по-французски**

800 г фарша, 1 1/2 кг моркови, 1 1/2 кг зеленой фасоли, 2 луковицы, 200 г сметаны, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки оливкового масла.

Порезать морковь, отварить ее в подсоленной воде. Отдельно сварить фасоль. Овощи откинуть на дуршлаг. Сначала морковь, а затем фасоль взбить миксером. В каждую порцию получившегося пюре добавить по 100 г сметаны.

Лук порезать, обжарить на растительном (лучше оливковом) масле, добавить к нему мясо и обжа-

рить еще 2—3 мин при постоянном помешивании. Посолить, поперчить, добавить рубленую зелень петрушки.

На дно смазанной маслом формы выложить слой пюре из зеленой фасоли, затем — слой фарша, а на него — пюре из моркови. Все посыпать тертым сыром, поместить в духовку и запечь.

При приготовлении этого блюда можно использовать и другие овощи в различных сочетаниях: картофель, капусту брокколи, зеленый горошек, цветную капусту.

### **Картофельная запеканка по-немецки**

10 средних картофелин, 4 сардельки, 150 г зеленого лука, 3—4 ч. ложки сливочного масла, 1 стакан бульона, соль, жир.

Картофель отварить в подсоленной воде, очистить от кожуры, нарезать кружочками. Сардельки очистить от шкурок и порезать кружками.

Противень смазать жиром и положить на него слой картофеля, затем — слой сарделек. Сбрызнув жиром, выложить сверху остальной картофель. Залить теплым бульоном и положить нарезанное мелкими кусочками масло. Сверху посыпать мелко порезанным зеленым луком. Запекать в духовке 25—30 мин.

На стол подать теплым.

### **Запеканка из ливерной колбасы**

500 г ливерной колбасы, 2 головки лука, 2 яйца, 200 г хлеба, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, соль, перец по вкусу.

С белого черствого хлеба срезать корочку, нарезать ломтиками и замочить в молоке. Репчатый лук мелко

нарезать, обжарить в жире, добавить нарезанную колбасу, соль, молотый черный перец. Все быстро разогреть. В смазанную жиром форму положить слой замоченного хлеба, слой ливерной колбасы, сверху снова — слой хлеба. Все полить смесью взбитых яиц и молока, сверху положить кусочки сливочного масла и запекать в жарочном шкафу.

### **Запеканка из макарон с творогом**

150 г макарон, 2 пачки (400 г) творога, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сахара, 4 яйца, 1 стакан орехов, изюм, лимонная цедра.

Макаронные отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Творог смешать с желтками, сахаром, растопленным маслом и тертой лимонной цедрой. Творожную массу соединить с макаронами. Добавить промытый изюм и измельченные орехи. После этого осторожно ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и запечь в жарочном шкафу.

### **Запеканка манная**

2 1/2 ст. ложки манной крупы, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 10 яиц (или неполная ч. ложка яичного порошка), 1 ст. ложка топленого или 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки сметаны, 1 ч. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки соуса.

Сварить вязкую кашу густой консистенции, так, чтобы из 1 кг крупы получилось 3—3,5 кг каши. Готовую кашу охладить примерно до 70°, добавить сахар, яйца и перемешать. Вместо свежих яиц в кашу можно положить яичный порошок, предварительно разведенный холодной водой.

Заправленную кашу положить ровным слоем (не более 4 см) на смазанный топленым маслом и посыпанный молотыми сухарями противень. Поверхность каши выровнять, смазать смесью из яиц и сметаны, молока или сливок, после чего кашу запечь в жарочном шкафу при 250—280 °С, так, чтобы на верхней и нижней стороне запеканки образовалась поджаристая корочка.

Готовую запеканку, не вынимая из противня, разрезать на порционные куски квадратной или прямоугольной формы.

Подать запеканку горячей, политой сливочным или топленым маслом, сметаной, фруктово-ягодным или молочным сладким соусом.

### **Мусака (запеканка) из картофеля с овощами (румынская кухня)**

5 картофелин средней величины, 2 средних моркови, пучок (50 г) петрушки, 2 средних луковицы, 1/5 стакана молока, 2 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки толченых сухарей, 1 ст. ложка томата-пюре, соль.

Картофель очистить, нарезать четвертушками, залить слегка подсоленной водой и отварить. Слить воду, горячим протереть сквозь сито, хорошо растереть с маслом в кастрюле, в которой он варился, понемногу добавляя горячее молоко.

Отдельно отварить морковь и петрушку, пропустить их через мясорубку. Нарезать и обжарить лук. Соединить лук с морковью и петрушкой. Посолить по вкусу.

Смазать дно и стенки сковороды жиром, посыпать толчеными сухарями, на дно выложить слой половины картофельного пюре, затем — слой смеси остальных овощей, покрыть их остальным картофельным пюре.

Томат-пюре разбавить водой и полить сверху запеканку в сковороде. Поставить в нагретую духовку. Готовую запеканку опрокинуть на блюдо и так подать на стол.

### **Картофельная запеканка с макаронами (румынская кухня)**

5 средних картофелин, 1—1 1/2 стакана макарон, 2—3 ст. ложки тертого сыра, чуть меньше половины пачки сливочного масла, 4 помидора средней величины, перец, соль.

Вареный картофель нарезать мелкими кружочками. Огнеупорную форму смазать маслом, выложить слой картофеля и посыпать кружочки тертым сыром.

Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить масло и тертый сыр, затем выложить в форму слоем поверх картофеля. Оставшиеся картофель и макароны поместить в форму, чередуя их слои так, чтобы картофель оказался наверху. Посыпать сверху тертым сыром и полить томатным соусом с молотым перцем, посолить и запечь в заранее нагретой духовке.

### **Манник, запеченный с изюмом**

1/2 стакана манной крупы, чуть меньше 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка сахара, щепотка соды или дрожжей, 1/2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка топленого масла, 3 ч. ложки сметаны.

Крупку смешать с молоком или водой и оставить на 3—4 ч для набухания. В смесь добавить соль, сахар, изюм и питьевую соду, размешать, положить ровным слоем на подмазанный топленным маслом противень и выпекать в жарочном шкафу.

Выпеченный манник смазать сливочным маслом. В тех случаях, когда манник готовят без соды, в набухшую крупу за 2—3 ч до выпечки нужно добавить дрожжи, растворенные в небольшом количестве воды или молока.

Подать в горячем и холодном виде со сметаной, сладким фруктовым соусом, фруктовым соком, сиропом или молоком.

### **Запеканка пшенная с тыквой**

3 1/2 ст. ложки пшена, 4 ст. ложки молока, 3 ст. ложки воды, 100 г тыквы, 1 ч. ложка сахара (без горки), 10 яиц или 1/3 ч. ложки яичного порошка, 1 1/2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сливочного или 3 ч. ложки топленого масла, 1 ч. ложка молотых сухарей.

Очищенную от корок и семян тыкву нарезать на мелкие кубики, опустить в кипящую воду или молоко, добавить соль, сахар и довести до кипения. В смесь всыпать подготовленное пшено и варить кашу до готовности. В охлажденную до 70° кашу добавить сырые яйца, перемешать, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность каши разровнять, смазать смесью из яйца и сметаны и запечь в жарочном шкафу.

Подать запеканку со сметаной, маслом, молочным или сметанным соусом.

### **Запеканка манная, пшенная или рисовая с фруктами**

2 1/2 ст. ложки манной крупы (вместо нее можно взять 3 ст. ложки пшена или 2 1/2—3 ст. ложки риса), 2/3 стакана молока или воды, 1 ч. ложка сахара, 1/3 ч. ложки сливочного масла, 8 яиц, 1 небольшое

свежее яблоко или груша,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сметаны, неполная ч. ложка измельченных сухарей, 3—4 ст. ложки фруктового соуса.

Сварить на молоке или воде вязкую кашу из риса, пшена или манной крупы, добавить в нее яйца, смешанные с сахаром, и перемешать. Половину заправленной каши положить ровным слоем на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, на нее нарезанные кубиками (10 мм) яблоки, груши без кожи и семян или сливы, абрикосы без косточек. Фрукты покрыть слоем остальной каши, смазать поверхность смесью из яйца и сметаны и запечь.

Подать запеканку со сладким фруктовым соусом или сметаной.

### **Запеканка рисовая с творогом**

2  $\frac{1}{2}$  ст. ложки риса,  $\frac{2}{3}$  стакана воды, 1 ст. ложка изюма, 40 г творога, 10 яиц,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сахара, щепотка (0,02 г) ванилина, 1 ч. ложка топленого масла, 1 ч. ложка сухарей, 1 ст. ложка сметаны или 3 ст. ложки фруктового соуса.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу с изюмом. В охлажденную до 60—70° кашу добавить протертый творог, взбитые с сахаром в пышную пену яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве горячей воды, и все слегка перемешать. Приготовленную массу разложить слоем 2—2,5 см на порционные сковороды или слоем не более 3,5 см на противни, предварительно подмазанные растопленным маслом и обсыпанные молотыми сухарями; поверхность массы смазать смесью из яйца и сметаны. Запекать в жарочном шкафу до тех пор, пока на верхней и нижней сторонах запеканки не образуется поджаристая корочка.

Подавать в горячем виде с маслом, сметаной или фруктовым соусом.

### **Крупеник гречневый**

120 г готовой каши,  $\frac{1}{3}$  пачки творога (80 г),  $\frac{1}{2}$  яйца, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка сухарей, 1  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сметаны, 3 ч. ложки топленого или 1 ч. ложка сливочного масла.

Готовую рассыпчатую гречневую кашу (теплую или охлажденную) смешать с пропущенным через мясорубку творогом, добавить яйца, соль, сахар, сметану и перемешать. Массу разложить ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень. Поверхность крупеника выровнять, смазать смесью из яиц и сметаны и запечь. Готовый крупеник полить топленым маслом и нарезать на порционные куски. Сметану или сметанный соус подать в соуснике либо полить крупеник при подаче.

Крупеник подают как самостоятельное блюдо, а также к борщу и шам вместо пирожков.

Так же можно приготовить крупеник из пшеничной рассыпчатой каши.

### **Крупеник гречневый с творогом и сметаной**

1  $\frac{1}{2}$  стакана гречневой крупы, 1—1  $\frac{1}{2}$  пачка нежирного творога,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 2—3 ст. ложки сахара, соль, толченые сухари.

Гречневую крупу перебрать и обжарить на слабом огне. Затем высыпать ее в кастрюлю с кипящим подсоленным молоком и варить до разбухания, непрерывно помешивая. Когда каша загустеет, на 2 ч поместить ее в умеренно горячую духовку.

В отдельной посуде размять творог с половиной всей сметаны. Перемешать их с сахаром, солью и яйцами. Добавить немного остывшую гречневую

кашу, выложить смесь в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху полить оставшейся сметаной. Запекать до образования румяной корочки.

Это блюдо можно приготовить и несладким, без добавления сахара. В таком случае перед тем как поставить крупеник в духовку, надо добавить в него горсть мелко порубленной зелени: укропа, петрушки, кинзы и т. п.

### **Запеканка из вермишели**

400 г вермишели, сливочное масло, 3—4 яйца, 4 ст. ложки сахара, сгущенное молоко (по желанию).

Вермишель сварить, тщательно следя за тем, чтобы она не переварилась. Добавить сливочное масло. Положить в хорошо смазанную форму или сковороду, залить взбитыми с сахаром яйцами. При желании можно сверху смазать сгущенкой. Выпекать в духовке.

### **Творожная запеканка**

Около 150 г сваренных макарон, 1 пачка творога, 1—2 яйца, ванилин, изюм или курага, сахар и соль по вкусу.

Любые макаронные изделия смешать с творожной массой (для ее получения перемешать творог с яйцами). Добавить ванилин. Можно добавить также изюм или курагу, другие фрукты или пюре из них (например, яблочное).

### **Запеканка с яблоками и творогом**

2 пачки творога, 1 неполный стакан сахара, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки манной крупы, 1/2 па-

кетика ванилина, 5 яблок, 2 яйца, 2 ст. ложки сухарей.

Взбить желтки с половиной стакана сахара. Смешать их с творогом, 3 ст. ложками растопленного сливочного масла, манной крупой, солью и ванилином. Яблоки нарезать дольками и положить в эту смесь. Добавить взбитые в пену яичные белки. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху положить слой тертого яблока, смешанного с 1 ст. ложкой сливочного масла и 1/2 ст. ложки сахара. Можно также добавить изюм или цедру лимона. Запекать в течение 20 мин.

### **Запеканка из ржаного хлеба**

4 неполных стакана молотых сухарей, 1 неполный стакан сахара, 5 небольших яблок, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, щепотка корицы.

С черствого ржаного хлеба срезать корки, мякиш натереть на мелкой терке, прогреть на сковороде с маслом и добавить сахар и корицу. Яблоки очистить, порезать ломтиками и припустить на масле до полуготовности. Сковороду или противень смазать маслом и посыпать сухарями, выложить слоями подготовленную хлебную массу и яблоки. Смешать молоко и яйца, залить этой смесью запеканку и поставить в духовку для запекания на 20—30 мин. Запекать до золотистой корочки.

## **ПОДЛИВКИ И СОУСЫ ДЛЯ ПУДИНГОВ И ЗАПЕКАНОК**

Подливки и соусы, как и сами пудинги и запеканки, бывают сладкими и несладкими.

Для приготовления соусов к сладким блюдам (пудингам, манникам и кашам) используют свежие, сушеные, быстрозамороженные фрукты и ягоды, сиропы, плодово-ягодные соки, молоко, сметану, яйца.

### Молочный соус

На 1 кг жидкого молочного соуса: 1 л молока, 50 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки, 10 г сахара;  
на 1 кг соуса средней густоты: 1 л молока, 100 г сливочного масла, 100 г пшеничной муки;  
на 1 кг густого молочного соуса: 0,9 л молока, 130 г сливочного масла, 130 г пшеничной муки.

Муку пассеровать в масле, горячую пассеровку развести горячим молоком и варить, затем положить сахар и соль, процедить. Пассеровку также можно разводить молоком, разбавленным водой или бульоном. Для запеченных блюд больше подходят густой и жидкий соусы.

### Соус молочный сладкий

На 1 кг соуса — 1 л молока, 40 г сливочного масла, 40 г пшеничной муки, 120 г сахара и немножко ванилина.

Приготовить молочный соус, как указано в предыдущем рецепте (разводить пассерованную муку молоком или молоком и водой, не бульоном). В полученный жидкий молочный соус добавить сахар и ванилин.

Подавать к запеканкам и крупяным пудингам.

### Сметанный соус

Этот соус готовят двух видов: 1) из сметаны с добавлением пшеничной муки (натуральный сметанный соус)

и 2) из сметаны с добавлением белого соуса, приготовленного на мясном или рыбном бульоне.

На 1 кг натурального сметанного соуса (с пшеничной мукой): 1 кг сметаны, 50 г сливочного масла, 50 г пшеничной муки.

На 1 кг сметанного соуса с добавлением белого соуса на бульоне: 500 г сметаны, 50 г пшеничной муки, 500 г мясного или рыбного бульона или отвара.

Муку слегка пассеровать на сковородке без масла. Охладить, добавить масло, перемешать. Развести горячей сметаной, заправить солью и перцем, немного проварить и процедить. Подают к мясным, рыбным и овощным блюдам. Можно использовать и для приготовления производных сметанных соусов.

Сначала приготовить белый соус: муку слегка пассеровать на жире, развести бульоном, проварить при слабом кипении 15—20 мин, посолить. В горячий белый соус положить горячую сметану, перец и продолжать варить при слабом кипении еще несколько минут. Этот соус используют в том числе и для запекания грибов, мяса, рыбы. Как правило, если он готовится на мясном бульоне, то подают его к мясным блюдам, если же на рыбном бульоне — к блюдам из рыбы. Это касается и запеканок.

### Соус сметанный с томатом

На 1 кг соуса: 1 кг сметаны, 50 г сливочного масла, 50 г муки пшеничной, 100 г томатного пюре.

Приготовить сметанный соус приведенным выше способом. Затем добавить в него пассерованный томат и варить (для остроты можно при желании добавить красный перец). Соус предназначен для блюд из тушеных и запеченных овощей.

### **Цитрусовая подливка**

3 1/5 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 апельсин или 2 мандарина, 1 лимон, 50 г гликера.

К сметане добавить натертую и просеянную корицу, мелко нашинкованную лимонную или апельсиновую цедру (корку), мед или сахар, ликер, сок лимона или апельсина, все тщательно вымешать. (У лимонной или апельсиновой корки снять белую горькую часть кожицы.)

### **Соус лимонный**

4 ст. ложки сахара, тертая цедра и сок 1 лимона, 3 яичных желтка.

Приготовить сахарный сироп на воде, используя половину нормы сахара, добавить в него лимонную цедру, процедить, немного остудить. Затем добавить лимонный сок. Оставшийся сахар растереть с желтками, соединить с сахарным сиропом и проварить, не допуская кипения, в течение 3—5 мин.

Лимонный соус подают в охлажденном виде к пудингам и запеканкам.

### **Соус абрикосовый**

На 500 г соуса: 5—6 свежих абрикосов или 3 ст. ложки кураги, 1 1/2 стакана сахара, 1 стакан воды для кураги (для абрикосов ее нужно совсем немного из-за их сочности).

Из спелых промытых абрикосов удалить косточки. Абрикосы протереть через сито, смешать с сахаром, влить воду, после чего, помешивая, довести смесь до кипения и охладить.

Есть еще один способ: абрикосы погрузить в кипяток, снять с плодов кожицу, засыпать их сахаром,

выдержать в нем 2—3 ч и прокипятить, немного остудить и протереть через сито.

Курагу залить холодной водой и оставить для набухания на 2—3 ч. В той же воде варить до готовности, затем процедить отвар в другую посуду. Отваренную курагу протереть и соединить с отваром. Добавить сахар, поставить на медленный огонь и варить до загустения.

### **Соус яблочный**

3 свежих яблок, 1 1/2 стакана сахара, 1/3 ч. ложки молотой корицы, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1/3 ч. ложки лимонной кислоты, 3 1/5 стакана воды.

Промытые яблоки нарезать, удалив сердцевину, залить водой и варить до готовности, после чего охладить и протереть через частое сито. Соединить с отваром. В полученное яблочное пюре положить сахар, корицу и лимонную кислоту. Довести массу до кипения, непрерывно помешивая, а затем заварить ее крахмалом.

### **Соус из слив**

6—8 слив, немного воды, 1/3 стакана виноградного вина, крахмал, сахар.

Промыть сливы, удалить косточки, добавить сахар и припустить до готовности. Затем протереть вместе с отваром через частое сито, влить виноградное вино. Предварительно развести в небольшом количестве отвара крахмал, соединить его с основной массой и довести до кипения. Затем, непрерывно помешивая, варить на слабом огне в течение 2—4 мин.

Охлажденный соус подают к пудингам.

### **Соус из свежих ягод (малины, садовой земляники и др.)**

2 стакана малины или земляники, сахар по вкусу.

Перебрать и промыть ягоды. С помощью миксера измельчить их до образования однородной пюреобразной массы. Сварить густой сахарный сироп, соединить его с ягодным пюре и охладить.

Соус подают к пудингам, запеканкам, блинчикам, кремам.

### **Соус ванильный**

1/2 стакана пшеничной муки, 2—3 яичных желтка,  
1/2 стакана сахара, 3 стакана молока.

Желтки растереть с сахаром, добавить пшеничную муку. Смесь постепенно развести горячим кипяченым молоком и поварить, не допуская кипения, до загустения. Соус процедить, добавить ванильный сахар и перемешать.

Подавать к пудингам, запеканкам и кремам.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПУДИНГИ 3	.....
что это такое и с чем его едят? 3	.....
СЕКРЕТЫ ХОРОШИХ ПУДИНГОВ 5	.....
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ 6	.....
ПОСТНЫЕ ПУДИНГИ 39	.....
ЗАПЕКАНКИ 43	.....
ПОДЛИВКИ И СОУСЫ	.....
для пудингов и запеканок 57	.....



*Издание для досуга*

**ВКУСНЫЕ  
ПУДИНГИ И ЗАПЕКАНКИ**

Автор-составитель *Смирнова Любовь*

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

Подписано в печать с готовых диалозитивов заказчика 14.12.05.  
Формат 84×108<sup>1/16</sup>. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.  
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 5000 экз. Заказ 3267.

ООО «Издательство АСТ»  
170000, Россия, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 19а, оф. 214.  
Наши электронные адреса:  
WWW.AST.RU E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ООО «Харвест».  
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.  
РБ, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество  
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».  
220600, Минск, ул. Красная, 23.