

Всё



З.Е.Плотникова



О ЯБЛОКЕ

ЭКОНОМИКА

З.Е.Плотникова

ВСЁ О ЯБЛОКЕ



МОСКВА ЭКОНОМИКА 1995

ББК 36.913
П39

Редактор **Е. В. Полиевктова**
Художественное оформление **А. М. Павлова**
Фото **В. Е. Морозова**

П $\frac{3403040000-027}{011(01)-95}$ Без объявления

ISBN 5—282—01756—3

© Плотникова З. Е., 1995
© Фото В. Е. Морозов, 1995

От автора

До революции Россия утопала в садах. Не было в стране дешевле фрукта, чем яблоко.

Лучшей в мире считалась знаменитая коломенская пастила. Вырабатывали ее из антоновских яблок и вывозили далеко за пределы России.

На многие годы интерес к яблоку в нашей стране угас. А между тем яблоки — самый доступный и любимый практически всеми плод. Особая ценность яблок в том, что на протяжении длительного времени они сохраняют товарный вид, вкус и питательные свойства. Только из этой книги читатель узнает, как сохранить запасы яблок в течение года.

Современная наука рекомендует употреблять яблоки в течение всего года и как профилактическое, и как лечебное средство. Не случайно поэтому одной из первых сажают на своем участке садоводы яблоню. Ведь яблоня к тому же отличается наименьшей требовательностью к условиям произрастания и наибольшей урожайностью из всех плодовых культур.

Основная цель автора — напомнить о былой славе яблок в России. В работе над книгой было использовано около 800 рецептов как отечественной, так и зарубежной кухни.

Автор будет благодарен читателям за отзывы, советы, пожелания или новые рецепты, которые можно присылать по адресу: 121864, Москва, Бережковская наб., 6, издательство «Экономика».

Яблоко в мифах и в жизни





Пожалуй, в глубине сердца у каждого из нас таится яблоневый сад в разгар весеннего цветения.

Благодаря своей прекрасной гармоничной форме, чудесному аромату и приятному вкусу яблоко с давних пор было героем многочисленных сказок, легенд и пословиц. И во всех произведениях яблоко изображается как символ плодovitости, красоты и любви. Какими только эпитетами не награждали люди любимые плоды — райские, молодильные, золотые. Однако не только в мифах и легендах, в поэзии и специальной литературе, в живописи и пластическом искусстве встречаем мы образ яблока. Достойное место заняло оно и в психологии, и в фармацевтике, и в пищевой промышленности.

Яблоки принадлежат к тем земледельческим культурам, значение которых не ограничивается их потребительской ценностью. Ведь с самых давних времен яблоневое дерево — в пору ли цветения, в пору ли плодоношения — воспринималось человеком как символ красоты, добра, богатства. Ведь именно с яблоком в различных мифологических традициях связывалась идея изобилия, плодородия, успеха. Что касается духовного плана, то яблоко означало мудрость, а в геральдике яблоко символизировало счастье, удачу, мир.

Само Древо жизни и его плоды выступали носителями жизненной субстанции. Запретным плодом с Древа познания Добра и Зла явилось яблоко.

Как свидетельствует Библия, нет никакого чуда в том, что Ева заинтересовалась именно яблоком: ведь оно было таким привлекательным и таким желанным.

Ева появляется на страницах Библии во вставке к сказанию о вкушении женщиной, обольщенной змеем, запретного плода. Поддавшись искушению змея, «жена» (Ева), а за ней и «муж»

(Адам) вкушают в саду Эдемском (раю) запретный плод Древа познания Добра и Зла, нарушив предписание Бога, что имело роковые последствия для Адама, Евы и всего рода человеческого. Человек, наказанный Богом, должен был теперь добывать свой хлеб «в поте лица» и лишался бессмертия. Весьма знаменательно, что местом жительства наших прародителей Библия называет «райские кущи», а точнее — сад, в котором можно было встретить «всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи».

В качестве запретного плода выступает яблоко.

Обвивший высокую яблоню змей и Ева с надкушенным налитым яблоком, которое она протягивает Адаму, — библейский сюжет, неизменно вдохновляющий художников и поэтов со времен Возрождения. Не удивительно, что и в библейских рассказах, и в греческих мифах, и в легендах, и в более поздней, особенно народной, поэзии именно яблоко стало символом вообще всех плодов.

Примечательно, что в преданиях и легендах, мифах и сказках подчеркивается не столько польза плодов, сколько их внешнее очарование и таинственная суть, дарующая людям не только здоровье, но и любовь, красоту, вечную молодость. В христианстве плод — символ небесного блаженства, добродетели, атрибут девы Марии.

В греческих мифах часто упоминаются яблоня и яблоки. Подобно людям боги выращивали яблоки, дарили их и даже воровали, что являлось причиной интриг.

Вот одна из легенд. Богиня Гера, покровительница брака, охраняет святость и нерушимость брачных союзов. Громовержец Зевс увидел Геру, полюбил ее и похитил. На свадьбе боги подносили дары Гере, а богиня Земли Гея подарила Гере выращенную ею в недрах своих дивную яблоню, приносящую золотые плоды. Яблоня эта была высажена в том месте, где день смыкался с ночью, где царствовал великий титан Атлас. Роскошные сады росли в его владениях, а в одном саду стояло дерево с золотыми ветвями и листвой... Атлас хранил, как зеницу ока, это дерево, оно было его величайшим сокровищем. Он окружил сад, в котором росло золотое дерево, высокой стеной, а у входа поставил стража — столбового дракона.

Самым трудным подвигом Геракла на службе у Эврисфея был его последний, двенадцатый, подвиг. Геракл отправился за золотыми яблоками, которые стерегли дочери Атласа — Геспериды. С большими трудностями Геракл нашел край земли, где великий титан Атлас держал на своих плечах небесный свод. Атлас согласился дать Гераклу три яблока, но попросил поддержать за него небесный свод, пока он не принесет яблоки. С невероятным усилием Геракл удержал свод. Вернувшись, Атлас предложил Гераклу еще поддержать небесный свод до тех пор, пока он сам не отнесет яблоки в Микены. Геракл понял хитрость Атласа, догадался, что тот хочет совсем освободиться от своего тяжелого труда, и против

его хитрости применил свою хитрость. Геракл согласился держать небосвод, но попросил позволить ему сделать подушку и положить ее на плечи, чтобы не давил их так ужасно небесный свод. Атлас встал опять на свое место, а Геракл тем временем забрал яблоки и, сказав, что не хочет вечно нести тяжесть неба на своих плечах, вернулся к Эврисфею, который подарил золотые яблоки Гераклу. Геракл же подарил их своей покровительнице Афине-Палладе, но Афина вернула яблоки Гесперидам, чтобы вечно оставались они в их садах.

На свадебном пиру Пелея и Фетиды в обширной пещере кентавра Хирона шумно веселились все боги Олимпа. Обошли приглашением лишь богиню раздора Эриду. Не стерпела Эрида обиды и решила отомстить богам, посеяв вражду между ними. Невидимой явилась она к свадебному столу и бросила на него золотое яблоко из далеких садов Гесперид. Одно лишь слово было написано на этом яблоке: «Прекраснейшей».

Три богини — жена Зевса Гера, воительница Афина и богиня любви золотая Афродита — тотчас протянули руки к яблоку. Зевс отказался рассудить богинь и назначил судьей молодого и прекрасного троянского юношу Париса — сына Приама, царя Трои. Парис долго смотрел на богинь и не мог решить, которая из них прекраснее. Тогда каждая из богинь стала убеждать юношу отдать яблоко ей, суля за это великие награды. Гера обещала ему власть над всей Азией, Афина — военную славу и победы, Афродита же обещала ему в жены прекраснейшую из смертных женщин — Елену. Услышав обещание Афродиты, Парис, не долго думая, отдал яблоко ей. Можно сказать, что это был первый в истории человечества конкурс красоты. С тех пор Парис стал любимцем Афродиты, а Гера и Афина возненавидели его. Так золотое яблоко стало яблоком раздора.

В Древней Элладе яблоко считалось символом любви и посвящалось богине красоты Афродите.

Яблоня часто упоминается в мифах разных народов. Еще в средние века каждый кельтский клан в Ирландии имел свою священную яблоню, под сенью которой в определенное время года устраивались языческие праздники, жестоко преследуемые христианской церковью. Распространено было поверье, что на том свете умершие пребывают в краю Аваллон (название это можно перевести как яблонна), лежащем в самом центре страны вечно цветущих яблонь.

В скандинавской мифологии, многочисленных сагах часто упоминается о богине Идуун, опекающей священную яблоню. В известном скандинавском мифе «Младшая Эдда» рассказывается о похищении великим Тьяцун Идуун и ее золотых яблок и о последующем ее спасении.

Идуун — богиня, обладательница чудесных золотых «молодильных» яблок, благодаря которым боги сохраняют свою вечную молодость.

Нельзя не вспомнить и о содомских яблоках с берегов Мертвого моря, о которых рассказывают древнееврейские легенды. Яблоки эти были необычайной красоты, но стоило коснуться их рукой, как они обращались в прах подобно городам Содому и Гоморре.

На разрезанном яблоке гадали наши предки под Рождество — все ли члены семьи будут здоровы.

О значении яблок в жизни свидетельствуют сказки разных народов. С детства всем нам знакома история о том, какой горький опыт вынесла Белоснежка от встречи с яблоками, или, к примеру, история о спасении святым Николаем с тремя золотыми яблоками трех молодых девушек.

По легенде, именно яблоко помогло Ньютону открыть закон тяготения.

Прочное место занимает яблоко в пословицах: «От яблони — яблоко, а от ели — шишки», «Яблоко на сосне не бывает», «Яблоко от яблони недалеко падает», «Сказанное вовремя слово подобно золотому яблоку в серебряной коже», «Как кислое яблоко откусил», «Яблоню любят плодовитую, а человека деловитого», «Червивое яблоко на ветке — до первого ветра», «Криво дерево, да яблоки сладки», «Какова яблоня, таковы и яблоки», «Не расти яблочку на елке», «Не тряся яблоко, куда зелено: созреет — само упадет», «Красному яблочку — червоточинка не в укор».

Родиной яблони считается Малая Азия, откуда много тысяч лет назад она была перенесена в Палестину, а затем — в Египет, Древнюю Грецию и Рим. Позднее, во время походов римских легионеров на север, восток и юг и в период заселения завоеванных территорий, яблоня распространилась по всей Европе и Азии.

В Древнем Риме многие патриции славились умением выращивать яблони. Не случайно их имена присваивались тем сортам яблок, которые они вывели. Так, Клавдиево яблоко вывел Клавдий, Манлиевое — Манлий, Аппиево — Аппий. Всего, по свидетельству Плиния Старшего, культивировалось 20 сортов.

Яблоки — один из древнейших видов фруктов. Обуглившиеся яблоки, найденные в Анатолии, свидетельствуют о том, что дикие яблоки были известны уже за 6500 лет до н. э.

Египетские фараоны Рамсес II (XIV—XIII вв. до н. э.) и Рамсес IV (XII в. до н. э.) имели большие фруктовые сады и ежедневно жертвовали храму по корзине яблок.

Яблоня была любимейшим деревом древних германцев, которые верили, что яблони пользуются покровительством всех богов — ведь молнии в них не попадают. Вот почему свои жилища германцы окружали яблоневыми садами. И до сих пор в немецких деревнях существует обычай: при рождении ребенка сажать яблоню и все последующие годы ухаживать за ней. У немцев существует поверье: судьба яблоньки — судьба ребенка.

Начав со сбора плодов диких видов яблони, человек постепенно перешел к ее культуре.

Первое в Европе сочинение по плодоводству с описанием распространенных в Древней Греции сортов яблони появилось за 4 века до н. э. Написано оно было греческим писателем Теофрастом.

В Древнем Риме вначале Катон, а затем Воррон, Каллумелла, Плиний и Вергилий описали 36 сортов яблони, дали указания техники прививки культурных плодовых растений.

В XVI в. европейцы знали уже 46 сортов яблок.

К началу XVII в. уже было описано 60 сортов яблони, в том числе известные и ныне: Штеттинское красное, Кальвиль белый, Коротконожка красная, Звездчатое и др.

В европейской части нашей страны культура яблони появилась и стала распространяться с X—XI вв., проникнув сюда из Византии.

На территории древних славян было так много диких яблонь, что путешественники называли ее «яблонным царством».

Широкое распространение яблоневого сада на территории нашей страны относится ко временам Киевской Руси. Садоводство на Руси было тесно связано с деятельностью монастырей. Уже в XI столетии многие монастыри на Руси имели большие плодовые сады. В XII и XIII вв. Москва и Киев, утопавшие в зелени садов, поражали иностранцев своей красотой.

В сохранившихся летописях особенно прославляется яблоневый сад при Киево-Печерской лавре, заложенный в 1051 г. (в дни правления Ярослава Мудрого) Антонием Печерским.

Выращиванием яблонь занимался и царь Алексей Михайлович в своем родовом поместье — селе Измайлове. Тогда же получили распространение моченые яблоки.

Постепенно яблоня стала распространяться на восток и север. В XII в. по указанию князя Юрия Долгорукого были посажены первые подмосковные сады.

В 1075 г. в Петербурге был заложен Летний сад, где наряду с другими деревьями по распоряжению Петра I была посажена яблоня. Также по приказу Петра I в 1713 г. был заложен Аптекарский сад, основное место в котором занимали яблони.

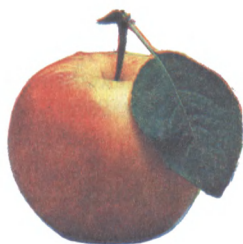
Благодаря стараниям Петра I импорт яблок уменьшился. Садоводы Руси начали выращивать свои яблоки, которые представляли на выставках.

Россия утопала в яблоневых садах. Писатели и поэты были влюблены в цветущие сады и названия своим произведениям давали соответствующие: «Русские яблоки», «Антоновские яблоки», «Старая яблоня».

Большая роль в изучении сортов яблок и груш принадлежит естествоиспытателю, одному из основоположников отечественной агрономической науки А. Т. Болотову. Велико значение работ И. В. Мичурина, создавшего сотни новых сортов.

Пищевая ценность яблока





Яблоня очень пластична и широко распространена. Сегодня она имеет такое же значение среди плодовых, как и пшеница среди зерновых культур. Можно сказать, что из всех фруктов яблоко — это «наш хлеб насущный».

В нашей стране яблоня — одно из самых распространенных и любимых плодовых деревьев. Это объясняется ее зимостойкостью, долговечностью, урожайностью.

Многообразие климатических зон обуславливает разнообразие сортов.

Специалисты насчитывают несколько десятков дикорастущих видов яблонь и почти 10 тыс. культурных сортов. Однако широко известны не более 200 из них. Из новых заслуживают наибольшего внимания следующие районированные сорта: Мирное, Осенняя радость, Услада, Красавица сада, Народное, Медуница, Оранжевое, Северный синап и др. В Московской области завоевали известность такие сорта, как Богатырь, Коричное, Новое, Антоновка, Лобо, Мантет, Маяк, Слава Мичурина, Уэлси, Московское зимнее.

Плоды самых ранних сортов собирают уже в июле, поздних — в октябре. Многие сорта хорошо сохраняются до весны, а некоторые — даже до нового урожая.

Яблоко — плод замечательный. Яблоко почти полностью съедобно: в нем 97 % мякоти, в которой откладываются запасные питательные вещества, 2,5 % кожицы, которая обычно также съедается, и только около 0,5 % семян. Яблоки — ценный пищевой, питательный и лечебный продукт. В них много сахаров — в среднем около 10 %, причем почти половину этого количества составляет фруктоза, которая полезна людям всех возрастов. Из органических кислот в яблоках имеются яблочная и лимонная кислоты, а наиболее кислой — винной кислоты — в яблоках нет.

В яблоках содержатся соединения, обладающие свойствами антибиотиков. Поэтому яблоки способствуют предупреждению бактериальных заболеваний. В них также содержатся микроэлементы и вещества, снижающие вредное воздействие радиоактивных излучений.

Химический состав плодов изменяется в зависимости от сорта, степени зрелости, условий выращивания, продолжительности хранения и других факторов.

В 100 г съедобной части яблок содержится 83—88 % воды, 0,4 % белка, 7,5—14 % легкоусвояемых сахаров, 0,6 % клетчатки, 0,3—0,8 % органических кислот, а также 15 видов аминокислот, витамины С, В₁, В₂, В₁₂, Е, D, Р, никотиновая и фолиевая кислоты, танины, клетчатка, фитонциды, около 40 видов ароматических соединений, пектин, дубильные и минеральные вещества (кальций, железо, калий, натрий, кремний, фосфор, хлор, йод, алюминий, бор, марганец, медь), ферменты, что позволяет отнести яблоки к диетическим продуктам питания.

Разные по химическому составу яблоки различаются и по вкусу, и по внешнему виду.

Так, в дикорастущих яблоках, а также в незрелых больше крахмала, клетчатки, пектиновых и дубильных веществ. Наличие в яблоках большого количества танина и дубильных веществ обуславливает вяжущий вкус плодов.

Яблоки, богатые фитонцидами, обладают сильным ароматом, а яблоки, богатые витамином Р, быстро буреют на срезе. Яблоки, содержащие большое количество каротина, выделяются желтой окраской.

Благодаря высокому содержанию сахаров, органических кислот, минеральных солей, витаминов и ферментов яблоки полезны всем.

Но особенно полезны они для молодого растущего организма. В восточной медицине считалось, что яблоки «детей от чахлости спасают», «придают сердцу и желудку силу».

Большое количество солей калия благотворно влияет на водный баланс в организме и помогает выведению излишков межклеточной жидкости.

Это особенно важно для больных, страдающих сердечными заболеваниями, гипертонией.

В Японии существует поверье: в местах, где цветут обильные яблоневые сады, люди не страдают от болезней. А в результате исследований последних лет японские ученые пришли к выводу, что некоторые компоненты яблок нейтрализуют тяжелые металлы, которыми насыщен воздух крупных городов. Часть превращенного бензола яблоко превращает в углекислый газ.

Пектиновые вещества, содержащиеся в яблоках, обладают способностью связывать и выводить из организма различные ядовитые вещества. Поэтому яблоки рекомендуются тем, кто работает на вредных производствах. Пектин действует на кишечник, как

«метла», выметая все ненужные организму вещества и понижая количество холестерина в крови.

Рекомендуются яблоки и людям, истощенным умственной или физической деятельностью, страдающим различными заболеваниями, связанными с нарушением обмена веществ.

Диабетики лучше усваивают яблоки после длительного хранения, поскольку за это время в плодах снижается содержание сахаров, а вот южные сорта яблок диабетикам не рекомендуются, поскольку они богаче сахарами.

Врачи признают за яблоками и такие полезные свойства, как «промывать» почки, препятствовать образованию камней в мочевом пузыре. Яблочная кислота обладает профилактическими и лечебными свойствами против атеросклероза, вирусов гриппа. Содержащийся в яблоках кремний способствует укреплению корней волос и ногтей.

Яблоки придают силу, продлевают молодость, помогают бороться с болезнями. Это утверждение подкрепляет известная народная мудрость: «Яблоко на день — и доктор не надобен», т. е. оградит от многих болезней.

Известный французский гастроном, знаток кулинарии Саварен советовал съедать на ночь яблоко Ранет, чтобы обеспечить себе приятный легкий сон.

Яблоко же, съеденное утром натощак, стимулирует пищеварение и возбуждает аппетит.

Вера в магические свойства яблока дожила до новейших времен. О положительном воздействии яблок на человеческий организм свидетельствуют и такие общеизвестные факты, что выдающиеся писатели в процессе работы над своими произведениями любили есть яблоки. Например, Л. Толстой предпочитал Антоновку, Агата Кристи — Лобо, Достоевский любил Папировку, Лесков — Анис.

Яблоком принадлежит очень важная роль в нашем рационе.

Едва ли необходимо говорить о том, как полезно есть яблоки в сыром виде: ведь сырые яблоки — настоящая кладовая ценнейших веществ. Яблоки должны быть на столе в течение всего года. И это возможно, так как ранние сорта поспевают в июле, а поздние хранятся до мая. Ежегодно человек должен употреблять не менее 40 кг яблок, а по возможности и больше.



Сорта яблок





В мире существует более 10 тыс. сортов яблони. Рассказать обо всех не входит в задачу автора. Приведем лишь наиболее распространенные.

Сорта ранних сроков созревания

Грушовка московская. Старинный русский сорт народной селекции. Дерево довольно большое, крона метловидной формы. Плоды ниже средней величины (60—80 г), плоские или округлые, слаборебристые, зеленовато-желтые с оранжево-красным размытым румянцем, часто со штрихами и полосками. Мякоть светло-желтая, сочная, нежная, кисло-сладкая, содержит 11—13 % сухих веществ, 7,7—9,8 % сахаров и 0,6—1,1 % кислот, до 14 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Сорт высокозимостойкий, плоды восприимчивы к парше. Взрослые деревья плодоносят обильно и дают до 20 т яблок с 1 га. Начинают плодоносить на четвертый-пятый год после посадки. Время съема — июль. Плоды сохраняются до сентября.

Папировка. Старинный сорт народной селекции. Дерево среднерослое с широкой, густой кроной. Плоды средней величины (90—100 г), сплюснуто-округло-конические с широкими ребрами, зеленовато-желтые и светло-желтые при полном созревании. Мякоть белая, нежная, сладко-кислая, содержит до 20,6 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Сорт характеризуется зимостойкостью и скороплодностью. Устойчивость к парше средняя. Особенно рано начинает плодоносить на карликовых подвоях. Плодоносит обильно и ежегодно, а на сеянцах — периодически. Созревает в августе и сохраняется 2—3 недели.

Близко к Папировке по своим качествам стоит сорт Налив белый.

Сорта средних сроков созревания

Анис полосатый. Дерево сильнорослое с округлой, довольно густой кроной. Плоды мелкие или средней величины (80—100 г), плоско-округлые, светло-зеленые с красной, часто в виде полосок покровной окраской. Поверхность плода покрыта восковым налетом. Мякоть зеленовато-белая, мелкозернистая, сочная, при полной зрелости — нежная, кисло-сладкая, содержит 12—13 % сухих веществ, 8—10 % сахаров, 0,7—0,8 % кислот, 14—20 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Сорт зимостойкий. Начинает плодоносить на пятый-шестой год после посадки. Дает до 160 кг плодов с дерева. Плоды снимают в сентябре. Сохраняются они до февраля.

Боровинка. Старинный сорт народной селекции. Дерево умеренного роста с округлой, распростертой, средней густоты кроной. Плоды средней величины (120 г), на молодых деревьях — крупные (до 200 г), округлые. Основная окраска — желтовато-светло-зеленая, румянец на всей поверхности плода или частично в виде красных полосок. Мякоть желтоватая, сочная, кисло-сладкая, с преобладанием кислой, содержит 9—10 % сахаров, 0,8—1 % кислот, до 20,6—27,7 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Зимостойкий сорт. Недостаточно устойчив к парше. В пору плодоношения вступает на четвертый — шестой год после посадки. Плодоносит ежегодно, дает до 200 кг с дерева. Плоды снимают в августе. Сохраняются они до ноября.

Коричное новое. Дерево сильнорослое с округлой кроной. Побеги толстые. Плоды крупные (120—155 г), плоско-округлые, правильной формы. Окраска зеленовато-желтая с размытым и полосатым ярко-красным румянцем по всей поверхности плода. Мякоть нежная, сочная, ароматная, кисло-сладкая, прекрасных вкусовых качеств. Сорт позднеосенний, среднезимостойкий, устойчив к парше. Плоды созревают в середине сентября, хранятся 2—3 месяца. Дерево начинает плодоносить на четвертый-пятый год, приносит хорошие урожаи, на молодых деревьях — ежегодные. Плоды весьма хороши для консервирования.

Коричное полосатое. Старинный русский сорт. Дерево с округленной кроной. Плоды средней и ниже средней величины (70—90 г), плоско-округлой формы, окраска светло-желтая с темно-красными штрихами и прерывистыми полосками. Мякоть светло-желтая, сочная, нежная, кисло-сладкая, содержит 11—14 % сухих веществ, 8—11 % сахаров, 0,2—0,8 % кислот, до 11 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Отличается высокой морозоустойчивостью, стойкостью к болезням. Начинает плодоносить на шестой — восьмой год после посадки. Урожайность — до 150 кг с одного дерева. Плоды созревают во второй половине августа.

Мелба (лазурное). Канадский сорт, сеянец сорта «Мекинтош». Дерево сильнорослое с высокоокруглой, редкой кроной. Плоды средней и выше средней (90—130 г) величины, округлой или округло-конической формы, зеленовато-белые. Покровная окраска

в виде полосок интенсивно-розового цвета с сизым налетом, иногда на всей поверхности плода. Мякоть снежно-белая, нежная, сочная, ароматная, кисло-сладкая, содержит 8—12 % сахаров, 0,4—1 % кислот, 15—21,4 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Зимостойкость средняя, но сорт обладает высокой восстановительной способностью. Начинает плодоносить на четвертый-пятый год после посадки. Урожайность — до 100 кг плодов с одного дерева. Плоды созревают в конце августа.

Осеннее полосатое (Штрейфлинг). Мощное дерево с шаровидной, слегка поникшей, средней густоты кроной. Плоды средней величины и крупные (100—175 г), бледно-желтые с пурпурно-карминными широкими и короткими полосками. Мякоть слегка желтоватая, иногда под кожицей розовая, сочная, кисло-сладкая, содержит 12—14 % сухих веществ, 8—12 % сахаров, 0,5—0,9 % кислот, 7—18 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Сорт зимостойкий, устойчивый к вредителям и болезням. Начинает плодоносить на седьмой год после посадки. Урожайность — до 200 кг плодов с одного дерева. Плоды снимают во второй половине сентября. Сохраняются до ноября — декабря.

Сорта поздних сроков созревания

Антоновка обыкновенная. Старинный русский сорт народной селекции. Дерево мощного роста с шаровидной или полушаровидной, средней густоты кроной. Плоды средней величины и крупные (80—140 г), овально-конической или округлой формы. Основная окраска — бледно-зеленая, по достижении полной зрелости — бледно-желтая. Мякоть зеленовато-белая, очень сочная, плотная, с сильным характерным ароматом, кисло-сладкая, содержит 10,6—16,8 % сухих веществ, 7,7—11 % сахаров, 0,6—1,2 % кислот, до 22—25 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Зимостойкий сорт. Вступает в пору плодоношения на пятый — седьмой год после посадки. Урожайность — 100—300 кг с одного дерева. Съемную зрелость плоды приобретают в конце сентября. Сохраняются они до января.

Белорусский синап. Выведен в результате скрещивания сортов Антоновка и Пепин литовский. Среднерослое дерево с густой округлой кроной. Листья средней величины, гладкие, матовые. Плоды среднего размера (80—90 г), округло-конической формы, слегка ребристые. Основная окраска — желтовато-зеленоватая, имеется покров в виде слабого загара. Мякоть плотная, крупно-зернистая, кисло-сладкого вкуса, содержит 12—17 % сухих веществ, 8—12 % сахаров, до 1 % кислот, 13,7—15,6 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Сорт зимостойкий, урожайный. Грибными болезнями поражается слабо. Начинает плодоносить на четвертый-пятый год после посадки. Плоды созревают в конце сентября, хранятся до мая следующего года и дольше.

Богатырь. Дерево сильнорослое с округлой кроной. Лист средней величины, округло-яйцевидный, с крупнопильчатым краем и

тонким коротким черешком. Плоды средние и крупные (до 200 г), плоско-округлые, ребристые, зеленовато-желтые со слабым румянцем. Мякоть сочная, ароматная, приятного кисло-сладкого вкуса. Сорт среднезимостойкий, сравнительно устойчив к вредителям и болезням, в частности к парше, скороплоден, урожайный. Плоды снимают в конце сентября, хранятся они до мая.

Звездочка. Дерево умеренного роста с раскидистой, слегка плакучей кроной. Плоды средней и ниже средней величины (60—80 г), округлые, желтоватые с размытым темно-красным румянцем почти по всему плоду. Мякоть сочная, хорошего кисло-сладкого вкуса, содержит 13 % сухих веществ, 9,7 % сахаров, 0,8 % кислот, 7,9 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Зимостойкость сорта — удовлетворительная. Слабо поражается паршой и другими болезнями. Начинает плодоносить на пятый год после посадки. Урожайность — 120 кг с дерева. Съемная зрелость плодов наступает в конце сентября. Хранятся плоды до марта.

Уэлси. Плоды средней величины, плоско-округлые, с красивым румянцем. Мякоть зеленовато-белая, нежная, сочная, хорошего кисло-сладкого вкуса. Кожица плотная. Плоды слабо поражаются грибковыми болезнями. Убирают плоды в середине или конце сентября, хранятся они до февраля. При недостаточной влажности воздуха в хранилище плоды увядают.

Пепин шафранный. Плоды средней величины. Сорт недостаточ-но зимостоек. Начинает плодоносить на третий-четвертый год после посадки. Плоды созревают в конце сентября. Сохраняются до марта — апреля.

Московское зимнее. Сорт выведен скрещиванием сортов Уэлси и Антоновка. Отличается высокой зимостойкостью, устойчивостью к парше. Плодоносить начинает рано, дает высокие урожаи.

Дерево среднерослое, хорошо облиственное. Плоды очень крупные, тяжелые. Средняя масса — 220 г.

Мякоть по цвету слегка кремоватая, на вкус кисло-сладкая, с приятным пряным ароматом. Плоды собирают в конце сентября — начале октября. Потребительская зрелость наступает в процессе хранения в ноябре — декабре. Яблоки можно хранить в холодильнике до апреля.

Память Мичурина. Сорт выведен из семян сорта Шампанрен-китайка. Зимостойкость средняя, к парше устойчив. Плодоносить начинает рано и ежегодно дает высокие урожаи, главным образом на плодовых прутьях.

Дерево сильнорослое, с округло-раскидистой кроной. Плоды выше средней величины, на молодых деревьях крупные (140 г), плоскоконической формы, слаборебристые или гладкие.

В Московской области плоды снимают в конце сентября — начале октября. Потребительской зрелости они достигают в октябре. Могут храниться в холодильнике до апреля — мая, иногда до июля.

Бабушкино. Плоды средней величины, плоскоокруглые, одно-

цветные, без румянца. Мякоть плотная, сочная, сладкая, иногда с некоторой горечью, хорошего вкуса. Съемная зрелость наступает в третьей декаде сентября, потребительская — в ноябре — декабре. Созревшие плоды легко осыпаются. Сохраняются до мая. В подвале при температуре ниже 0 °С наблюдаются набухание плодов и ухудшение их вкусовых качеств.

Банановое. Плоды средней величины, правильной плоскоокруглой формы, соломенно-желтые. Мякоть по цвету кремовая, плотная, сочная, хорошего кисло-сладкого вкуса. Съемная зрелость наступает в конце сентября. Период потребления — декабрь — май.

Бойкен. Плоды средние, округло-конические, с широкими ребрами (тип Кальвилей), с привлекательным румянцем. Мякоть белая, плотная, сочная, с повышенной кислотностью. Период потребления — январь — май.

Голден делишес. Плоды продолговатые, слабребристые, правильной формы, крупные, золотисто-желтые, средняя масса — 140 г. Мякоть по цвету кремоватая, сочная, мелкозернистая, сладкая. Срок хранения — до апреля.

Заря Алатау. Плоды среднего размера, средняя масса — 133 г, округло-конические, зеленовато-желтые, с размытой оранжево-красной окраской. Мякоть плотная, сочная, ароматная, сладко-кислого вкуса. Срок хранения — до мая — июня.



Агротехника яблони





Посадка саженцев. Перед посадкой у саженцев удаляют листья, но делают это очень осторожно, чтобы не повредить почки, расположенные у них в пазухах. Ямы для посадки лучше подготовить круглые с отвесными стенками, глубиной 50—60 см, диаметром 100—125 см. На глинистых (плотных) почвах целесообразнее делать ямы шире за счет меньшей глубины, на легких песчаных почвах с хорошей водопроницаемостью ямы могут быть глубже. Для весенней посадки их готовят с осени, для осенней — за 1—4 месяца до посадки. Перед наступлением заморозков их засыпают хорошо удобренной землей без уплотнения. Весной в яме делают неглубокую удобную лунку для посадки саженца.

На пониженных и избыточно увлажненных участках с продолжительным стоянием грунтовых вод не более 1,5 м от поверхности почвы плодовые деревья сажают обычным способом, в ямы — нежелательно. Посадку производят на поднятых холмиках с подвязкой саженца к колу. Сначала землю вскапывают на глубину штыка лопаты, а затем насыпают из хорошо удобренной земли холмик высотой 40—50 см, шириной не менее 1 м. В последующие годы по мере разрастания корней яблони холмики расширяют.

На каждую яму используют два-три ведра навозного перегноя или перегнившего компоста, 1 кг суперфосфата, 150 г хлористого калия (или 1 кг древесной золы), на кислых почвах — до 1 кг извести (несколько меньше на песчаных почвах). Удобрения хорошо перемешивают с землей, вынутой при копке ямы, делают холмик, слегка уплотняют его и ставят на него саженец, осторожно распределив корни, затем их засыпают землей на 10—15 см, поливают водой (два-три ведра), после чего яму досыпают доверху.

В год посадки яблони не нуждаются в дополнительном внесении удобрений. Важно только, чтобы земля в яме не подсыхала,

однако в дальнейшем удобрения необходимы. Вносят их в приствольные круги диаметром в 1,5 раза шире кроны яблони.

Через два-три года после посадки каждое дерево окапывают круговой канавой, которая много шире посадочной ямы — 30—40 см, а глубиной 50 см. Вынутую землю перемешивают с удобрениями и вновь заполняют ею канаву, вносят минеральные удобрения.

Спустя два-три года опять копают круговую канаву, но уже за пределами предыдущей.

Осенью перед копкой земли в приствольные круги вносят основные органические и минеральные удобрения (фосфатное и калийное), а весной и летом в подкормках (частично осенью) — азотные.

Ежегодно на каждый 1 м² площади под деревьями вносят следующие удобрения: навоз (3,5 кг), суперфосфат (50—60 г), хлористый калий (20—25 г) или серно-кислый (25—30 г). Заметим, что на тяжелых глинистых почвах калийные удобрения используют в меньшем количестве.

Весной (в начале роста деревьев) и в середине лета (в конце июня — начале июля) проводят подкормки навозной жижей, коровяком, птичьим пометом, минеральными азотными удобрениями (в жидком виде). Вносят их сразу же после приготовления, лучше в канавки, проложенные по окружности приствольного круга. Сухую землю перед подкормкой поливают водой; после впитывания удобрений канавки закрывают рыхлой землей.

В молодых садах азотные удобрения не рекомендуется вносить в конце лета, позднее первой декады августа. Их рассеивают по поверхности почвы без последующей заделки. Через каждые шесть — восемь лет кислую почву известкуют.

В середине июля, когда наливаются плоды и одновременно формируются плодовые почки для урожая следующего года, яблони нуждаются в подкормке.

Когда и как снимать яблоки. Лежкость яблок и продолжительность их хранения зависят от качества уборки и сроков снятия плода.

Различают две степени зрелости яблок: съемную и потребительскую.

При наступлении съемной, или ботанической, зрелости, которая наступает с окончанием процессов роста и накопления в тканях плодов питательных веществ, яблоки прекращают увеличиваться в объеме и в большинстве случаев легко отделяются от дерева.

При достижении потребительской, или съедобной, зрелости плоды приобретают присущие сорту окраску, вкус и аромат.

У яблок летних сортов съемная и потребительская зрелость плодов совпадают во времени, у осенних и зимних последняя наступает значительно позже: на 15—45 дней — у осенних и до 180 дней — у зимних сортов.

Яблоки *летних сортов* снимают в то время, когда кожица у них, обращенная к солнечной стороне, побелеет или пожелтеет, примет свойственную сорту окраску, а сами плоды — аромат.

Яблоки *осенних сортов* могут храниться 6—8 недель. Съем их начинается в то время, когда плоды хорошо окрасятся и будут легко отделяться от плодушки.

Признаки для съема яблок зимних сортов таковы: легкое отделение плода от плодоножки, приобретение характерной для сорта окраски. Сначала убирают крупные и лучше окрашенные плоды, а примерно через неделю — все остальные.

До начала сбора яблок приготавливают корзины, внутреннюю сторону их обтягивают тканью, лучше всего мешковиной.

Техника съема плодов состоит в следующем: плод захватывают рукой так, чтобы он находился посредине ладони, указательный палец прикладывают к месту прикрепления плодоножки к плодушке, затем плод слегка поворачивают и легко отделяют от ветки. Ни в коем случае нельзя крутить яблоки вокруг плодоножки или просто дергать их, так как у яблока при этом образуется открытая рана. У снятого плода непременно должна быть целая плодоножка. Нельзя обрывать вместе с плодами веточки плодушки! Это — залог будущего урожая. Снимать плоды надо, начиная с более низких ветвей.

При съеме плодов нужно соблюдать следующие требования: не мять плоды и не нажимать на них пальцами; не делать царапин; не стирать с плодов воскового налета; плоды в корзины укладывать бережно, а не бросать их; не отряхивать плоды с деревьев.

Яблоки, предназначенные для хранения, должны быть без вмятин, царапин, трещин, пятен, парши.

Для съема яблок с высоких веток используют специальные плодосъемники.

Съем плодов производят только в сухую погоду.



Хранение яблок





Сохранить яблоки свежими в течение всего года — мечта каждого садовода. Если в прошлом единственным зимним сортом была Антоновка обыкновенная, то теперь многие новые сорта хранятся до марта — апреля и дольше, если, разумеется, созданы оптимальные условия хранения.

При хранении яблок первостепенное значение имеют следующие три фактора: температура, состав газовой среды и влажность воздуха.

Требования различных сортов к температурному режиму колеблются в больших пределах: Ранет шампанский, например, способен переносить длительное и глубокое переохлаждение, а у Антоновки, напротив, происходит побурение мякоти.

После съема в яблоке продолжают сложные физиологические и биохимические процессы. Чтобы свести эти процессы к минимуму, плоды сразу же после съема охлаждают и помещают в помещение с постоянной низкой температурой (2... —2 °С в зависимости от сорта). Влажность в плодохранилище должна быть довольно высокой — 90—95 %.

Кроме того, необходимо обеспечить вентиляцию. Хранилище тщательно дезинфицируют и время от времени хорошо проветривают. В сырых и холодных, а также в чрезмерно теплых помещениях плоды скоро портятся.

Перед закладкой на хранение каждое яблоко тщательно осматривают и отбирают лишь спелые и здоровые плоды, без каких бы то ни было повреждений. Заметим: плоды среднего размера хранятся лучше, чем крупные или мелкие.

Яблоки зимних сортов можно хранить в течение 6 месяцев. При этом сохранность яблок зависит от их стойкости к болезням. Наиболее устойчивые сорта следующие: Оранжевое, Гислоп, Бело-

русский синап, Пепин шафранный, Зимнее наслаждение, Ренет Черненко и др.

Для хранения яблоки помещают в хорошо вентилируемую тару и засыпают древесными опилками. При этом яблоки не должны касаться друг друга. Антоновку рекомендуется закладывать на хранение недозревшей, а хранить ее можно на полках в открытом виде. В качестве упаковочного материала можно использовать стружку, бумагу или другой материал, который задерживает проникновение воздуха.

Хорошо сохраняются яблоки в бумаге, которая пропитана вазелиновым или растительным (только не пахучим!) маслом.

Изготовить бумажные промасленные салфетки несложно. На валик, бутылку, скалку наматывают пропитанную маслом ткань и прокатывают салфетки: на 500 салфеток расходуется 100 г масла.

Хорошо хранятся яблоки в пакетах из тонкой полиэтиленовой пленки вместимостью 2—4 кг.

Чтобы достичь оптимального срока хранения, необходимо отрегулировать газовый состав среды. В последние годы все большее распространение получает способ хранения яблок в полимерных пленках. При таком способе хранения достигаются оптимальные параметры газовой среды. Дело в том, что соотношение газов меняется за счет дыхания плодов, которые поглощают кислород и выделяют углекислый газ. В зависимости от сорта, температуры хранения, свойства пленки, размера и формы пакета, способа герметизации через 0,5—1 месяц в упаковке создается устойчивое конечное соотношение газов.

В полиэтиленовых пакетах накапливается до 5—7 % углекислого газа, а содержание кислорода снижается до 14—16 %.

Заметим: не все сорта хорошо переносят повышенную концентрацию углекислого газа. Непригодны для хранения в таких условиях Антоновка новая, Розмарин белый, Боровинка ананасная и др.

Чтобы плоды сохранялись в полиэтиленовых упаковках как можно дольше, необходимо вначале заполнить готовые пакеты яблоками, затем перенести в хранилище и только после охлаждения герметически закрыть специальными зажимами или заварить.

Тем, у кого есть пчелы, можно порекомендовать обмакивать яблоки в спиртовой или водочный раствор прополиса (из расчета 1 часть прополиса на 5—10 частей спирта или водки) и просушивать. Прополисная пленка препятствует испарению влаги и задерживает усыхание плодов.

Яблоки можно сохранить, заморозив на полках в хранилищах. При хранении при 2—20 °С мороза содержание витаминов в яблоках почти не снижается. Есть такие сорта яблок, которые хорошо сохраняют при замораживании цвет, вкус и лечебные свойства. Это прежде всего Антоновка. Но большинство яблок при оттаивании все-таки становятся мягкими, приобретают другой вкус.

Размораживать яблоки лучше всего в холодильнике при температуре 0 °С: так сохраняются витамины.

В сельской местности нетрудно найти помещение, подходящее для хранения яблок. Это — подвал, погреб, веранда, чердак. В городской квартире можно приспособить для этих целей балкон, лоджию, холодильник.

Можно воспользоваться старинным методом хранения яблок в печной золе. На дно ящика насыпают слой сухой печной золы и рядами укладывают яблоки, пересыпая каждый ряд золой так, чтобы плоды не соприкасались друг с другом.

Можно также хранить яблоки, перекладывая их сухими кленовыми листьями или шелухой гречихи.

Важно только, чтобы материал для пересыпания не имел постороннего запаха, не был токсичен и не поглощал влагу.

Существует старинный способ сохранить яблоки до июля следующего года. Совершенно зрелые и без повреждений яблоки после съема раскладывают в один слой для обсыхания. Затем складывают в ящик послойно, перекладывая сухим чистым мхом. Самый верхний слой покрывают слоем такого же мха в два с половиной вершка (примерно 10 см) и ящик плотно закрывают крышкой. Наполненный ящик ставят в яму, выкопанную в сухой земле на глубину 35—40 см. Вместо сухого мха можно взять сухой мелкий песок и тогда ящик не закапывать. Плоды сохраняют свежий вид и приятный вкус.



Яблоки в кулинарии





Умение приготовить из яблок различные блюда во многом решает проблему использования избытка яблок в период массового урожая. В кулинарном отношении яблоко — универсальный фрукт, сочетающийся практически со всеми продуктами.

Яблоки являются прекрасным дополнением ко всем овощным, а также к фруктовым салатам, причем для мясных салатов лучше всего использовать Антоновку.

Из сушеных яблок и кожицы можно изготовить яблочный порошок, богатый витамином Р и пектином. Его добавляют в кондитерские изделия.

Всего лишь одна долька яблока на бутерброде не только улучшает его вкус, но и помогает пищеварению.

Для приготовления супов используют как кислые незрелые яблоки, так и сладкие.

Для горячих мясных блюд в основном применяют пюре, жареные, а также маринованные яблоки.

На основе яблок изготавливают различные напитки, из кожицы — вкусный и ароматный чай.

Яблоки хорошо сочетаются с тестом, особенно сдобным.

Благодаря высокому содержанию пектина из яблок делают разнообразные желе, суфле, пастилу.

Для детей яблоки взбивают миксером, натирают с морковью, подают с медом, соком лимона.

Многие рецепты яблочных блюд малоизвестны большинству читателей, а ведь каждой хозяйке хочется удивить своих гостей каким-то новым, неведомым блюдом.

Если в доме есть яблоки, всегда можно приготовить небольшой ужин, легкий десерт или пирог с яблоками к чаю.

Надеемся, что книга поможет хозяйкам разнообразить домашнее меню, обогатить его новыми блюдами из яблок.

В некоторых рецептах точно указывается количество специй, соды, зелени, а в других эти компоненты только называются.

Рецепт — это только основа для приготовления блюда. Фантазия и желание приготовить вкусно помогут довести его до совершенства.

При работе над данной книгой были использованы материалы, опубликованные в периодической печати, как отечественной, так и зарубежной, старинные и современные рецепты, а также практический опыт многих хозяек.

Бутерброды

Бутерброды с яблоками и джемом

Поджаренные ломтики пшеничного хлеба намазывают сливочным маслом, сверху кладут отваренные в сахарном сиропе и охлажденные нарезанные кружками яблоки (без сердцевин). В середину кладут какой-либо яркий джем.

Бутерброды с яблоками и сыром

2 яблока, 100 г тертого сыра, 50—70 г сметаны, специи по вкусу, сливочное масло, вареная морковь, зелень

Очищенные от кожицы яблоки и сыр натирают на терке, добавляют сметану и специи. На намазанные сливочным маслом ломтики пшеничного хлеба кладут приготовленную массу и укрывают фигурно нарезанной вареной морковью и мелко нарезанной зеленью.

Бутерброды с яблоками, сыром и джемом

2 яблока, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г сыра, фруктовое желе или джем

Яблоки очищают от кожицы, выемкой удаляют сердцевину. Затем нарезают их кружками толщиной примерно 1 см и слегка обжаривают с обеих сторон на сливочном масле. Сыр и пшеничный хлеб нарезают такими же кружками, как и яблоки. Хлеб намазывают сливочным маслом, сверху кладут ломтик сыра, на него — кружок яблока, в середину которого кладут желе или джем.

Бутерброды по-датски

**100 г сливочного масла, 100 г сыра, 2 помидора,
1 вареное яйцо, 1 яблоко, сахарный сироп**

Ломтики пшеничного хлеба намазывают сливочным маслом, полностью накрывают их сыром. Посредине на сыр кладут полосу помидора, затем с одной стороны — дольки яйца, с другой — отваренное в сахарном сиропе и охлажденное нарезанное ломтиками яблоко.

Бутерброды, запеченные с сыром и яблоками

**2 столовые ложки сливочного масла, 2 яблока, 75 г
сыра, 1/2 стакана толченых ядер орехов**

Ломтики хлеба намазывают маслом, сверху кладут тонко нарезанные дольки яблок, на них — ломтики сыра. Бутерброды ставят в духовку и запекают до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Сверху можно посыпать бутерброды толчеными ядрами орехов.

Бутерброды с массой из яблок, сыра, масла

**40 г твердого сыра, 50 г плавленого сыра, 40 г
сливочного масла, 1 яблоко, 1 столовая ложка сметаны**

Очищенное яблоко и плавленый сыр натирают на терке, тщательно перемешивают с маслом, тертым сыром, сметаной. Этой массой намазывают ломтики хлеба.

Бутерброды с сырным маслом и яблоками

**100 г сыра, 2 1/4 столовой ложки сливочного масла,
1 яблоко, 1 столовая ложка мелко нарезанного
репчатого лука, 4 веточки петрушки**

Натертое яблоко смешивают с тертым сыром, сливочным маслом и мелко нарезанным луком. Полученную массу наносят на ломтики хлеба. Украшают бутерброды веточками петрушки.

Бутербродная паста на сливочном масле с репой и яблоками

100 г сливочного масла, 1 репа, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ чайной
ложки готовой горчицы

Очищенную репу отваривают в подсоленной воде и протирают через сито. Очищенное яблоко натирают на крупной терке, смешивают с протертой репой, сливочным маслом, горчицей и взбивают в однородную массу.

Бутербродная масса с творогом, укропом и яблоками

$2\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного масла, 50 г
плавленого сыра, 4 столовые ложки нежирного
творога, 1 яблоко, 2 столовые ложки мелко
нарезанной зелени укропа

В смесь масла, сыра и творога добавляют зелень укропа, натертое на мелкой терке яблоко и взбивают все в однородную пасту.

Бутерброды с яблоками и щавелем

100 г сливочного масла, 1 яблоко, 2 столовые ложки
мелко нарезанного щавеля, 4 веточки петрушки

Размягченное сливочное масло перемешивают с мелко нарезанным щавелем, добавляют натертое на крупной терке яблоко. Смесь взбивают, выкладывают ее на ломтики хлеба и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с селедочным паштетом и яблоками

100 г сельди, 1 луковица, 1 яблоко, 1 вареное яйцо,
1 чайная ложка растительного масла, 20 г зеленого
лука

Филе сельди, вымоченное в молоке, размоченный, а затем отжатый пшеничный хлеб, репчатый лук и сваренное вкрутую яйцо пропускают через мясорубку. К полученной массе добавляют натертое кислое яблоко, растительное масло и все хорошо

перемешивают. На ломтики ржаного хлеба, намазанные сливочным маслом, кладут селедочный паштет, посыпают мелко нарезанным зеленым луком, украшают ломтиками кислых яблок.

Бутерброды с салатом из сельди и яблок

100 г сельди, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица,
2 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной
ложки готовой горчицы, черный молотый перец, сахар,
3 %-ный уксус по вкусу, зеленый салат, 1 вареное
яйцо, 1 помидор

Все продукты мелко нарезают, добавляют специи и перемешивают. Салат должен быть густой консистенции. Ломтики хлеба накрывают листьями зеленого салата, на них горкой кладут салат. Украшают бутерброды ломтиками яблока и помидора.

Бутерброды с луком-пореем и яблоками

100 г лука-порея, 2 яблока, 2 столовые ложки
сливочного масла, соль и черный молотый перец
по вкусу, зелень

Лук-порей хорошо моют и нарезают колечками. Яблоки очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Все смешивают и добавляют специи. На намазанные сливочным маслом ломтики пшеничного хлеба кладут приготовленную массу и украшают колечками лука-порея и зеленью.

Бутерброды с сельдереем и яблоками

1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 столовая ложка
сметаны, соль и сахар по вкусу, 2 столовые ложки
сливочного масла, листья зеленого салата

Корень сельдерея слегка отваривают в подсоленной воде, очищают от кожицы и натирают на средней терке. Яблоко (желательно кислое) очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Все смешивают, добавляют густую сметану, соль, сахар и снова все перемешивают. Ломтик кисло-сладкого хлеба намазывают сливочным маслом, кладут на него лист зеленого салата, а сверху горкой — сельдерейную массу.

Бутерброды с яблоками и брынзой

2¹/₄ столовой ложки сливочного масла, 50 г брынзы,
1—2 яблока, 1—2 помидора, веточки петрушки

Ломтики хлеба намазывают взбитым маслом, а сверху кладут яблоки, нарезанные тонкими (толщиной 2—3 мм) дольками. Посыпают бутерброды мелко натертой брынзой и украшают кружками помидоров и веточками петрушки.

Бутерброды с яблоками и хреном

1—2 яблока, 50—100 г корней хрена, сок ¹/₂ лимона,
1 желток, 2 столовые ложки растительного масла

Яблоки натирают вместе с кожицей на крупной терке и смешивают с мелко натертым хреном. Смесь заправляют соком лимона, а затем смешивают с желтком, взбитым с растительным маслом. Полученную смесь намазывают на ломтики хлеба.

Бутерброды с яблоками и творогом

150 г творога, 1—2 яблока, 1 столовая ложка меда,
3—4 столовые ложки молока, цедра 1 лимона

Творог растирают с медом в гладкую кашичу. В нее вливают молоко, добавляют натертую на мелкой терке цедру лимона и натертые яблоки. Полученную смесь намазывают на ломтики ржаного хлеба.

Бутерброды с говяжьим филе и яблоками

100 г филе говядины, 2 яблока, 1 тертый корень хрена,
2 столовые ложки сметаны или майонеза, соль,
сливочное масло, 1 помидор

Тушеное филе говядины нарезают небольшими кубиками (0,5 см), добавляют мелко нарезанные яблоки, тертый хрен, сметану или майонез, соль и все смешивают. Смесь выкладывают на ломтики пшеничного хлеба, намазанные сливочным маслом. Украшают бутерброды ломтиками помидора.

Бутерброды с яблоками и кексом

4 ломтика сладкой булки или кекса, 3—4 яблока,
50 г творога, 2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{2}$ столовой
ложки сливочного масла, 2 столовые ложки толченых
ядер орехов

Сливочное масло намазывают на ломтики булки. Кислые твердые яблоки отваривают в подсоленной воде. Творог растирают с сахаром. Яблоки нарезают дольками. По краям ломтиков булки выкладывают дольки яблок, между ними чайной ложкой выкладывают творог. Сверху бутерброды посыпают толчеными ядрами орехов.

Бутерброды с яблоками и паштетом

Четырехугольные ломтики хлеба намазывают сливочным маслом, затем кладут слой печеночного или ветчинного паштета, а поверх него — тонкие ломтики яблока.

Сладкие бутерброды с яблоками

Ломтики пшеничного хлеба поджаривают, намазывают их сливочным маслом. На каждый ломтик хлеба кладут дольки сваренных в сахарном сиропе яблок. Украшают бутерброды джемом, мармеладом и целыми или толчеными ядрами орехов.

Горячие бутерброды с яблоками и рыбой

5—6 ломтиков пшеничного хлеба, $1\frac{1}{4}$ столовой ложки
сливочного маргарина, 200 г копченой рыбы,
2—3 кислых яблока, 1 луковица, 1 столовая ложка
сметаны, соль, черный молотый перец

Копченую рыбу очищают от костей и тушат вместе с рубленым луком в маргарине. Добавляют очищенные и нарезанные яблоки, сметану. Смесь заправляют солью, перцем и намазывают на хлеб. Запекают бутерброды в горячей духовке.

Горячие бутерброды с яблоками и колбасой

На 4—5 бутербродов:

$\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного
масла, 150 г вареной колбасы, 2 яблока, 100 г
тертого корня хрена

Ломтики пшеничного хлеба обжаривают с обеих сторон на сливочном масле. Яблоки очищают и натирают на терке, а затем прогревают на масле, после чего добавляют тертый корень хрена.

Полученную массу выкладывают горкой на хлеб с жареной колбасой.

Паштет «Пикантный»

1—2 кислых яблока,
1— $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 яйцо, соль,
4 столовые ложки сметаны

Лук очень мелко рубят, яблоки натирают на крупной терке, вареное яйцо разминают вилкой, соединяют с яблоками и луком, солят и заправляют сметаной.

Паштет можно намазывать на ломтики хлеба или использовать как самостоятельное блюдо.

Паштет для бутербродов

1 сельдь, 100 г вареного мяса, 1 вареное яйцо,
1 луковица, 1 вареная картофелина, 3 яблока
(Антоновка), 2 столовые ложки сливочного масла,
сок $\frac{1}{2}$ лимона

Сельдь вымачивают, очищают и пропускают вместе с мясом, картофелем и луковицей через мясорубку. В эту массу кладут рубленое яйцо, тертые яблоки, размягченное сливочное масло. Все смешивают, выкладывают в форму, сбрызгивают соком лимона, ставят на холод.

Салаты и закуски

Салат из яблок

6 кисло-сладких яблок, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, лимонная кислота, 5 бутонов гвоздики, 5 горошин черного перца, корица, соль

Яблоки очищают, разрезают каждое на 4 части, удаляют сердцевину и варят 1—3 мин в кипящей воде с добавлением сахара, лимонной кислоты и пряностей. Затем яблоки вынимают, а отвар доводят до кипения, охлаждают и заливают им яблоки.

Приготовленные таким образом яблоки подают через сутки к горячей и холодной птице, телятине, кролику.

Салат из яблок и свежих ягод

2 кисло-сладких яблока, 1 стакан вишни, 1 стакан слив, 2 груши, 1 стакан сахара, 1 рюмка ликера

Яблоки, груши, сливы очищают (сливы предварительно опускают в кипяток, чтобы потрескалась кожица), удаляют семена и косточки. Яблоки и груши слегка отваривают в сиропе. Все фрукты выкладывают в стеклянную посуду слоями, пересыпая сахаром, ставят на 12 ч в холодное место. При подаче на стол салат поливают ликером.

Салат из фруктов по-польски

2 яблока, 1 груша, 3 сливы, 3 столовые ложки сахара, сок $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана вина, 1 столовая ложка орехов

Фрукты очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают небольшими кусочками, посыпают сахаром, сбрызгивают соком лимона, кладут в салатницу, заливают виноградным вином и посыпают толчеными ядрами орехов.

Салат из фруктов смешанный

**3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, $\frac{1}{4}$ стакана майонеза,
сок $\frac{1}{4}$ лимона, 1 чайная ложка сахарной пудры, соль**

Апельсин очищают, у яблок и груши удаляют сердцевину. Фрукты нарезают дольками, посыпают сахарной пудрой, солят, поливают майонезом и сбрызгивают соком лимона. Салат выкладывают горкой в салатницу и посыпают тертой цедрой апельсина. Украшают салат теми же фруктами.

Подают салат к холодному мясу, дичи, птице, а также как самостоятельное блюдо.

В зависимости от сезона фрукты можно менять, но главное — чтобы они сочетались с яблоками.

Салат из моркови и яблок

**3—4 шт. моркови, 2—3 яблока, сок 2 лимонов,
2 столовые ложки сахара, соль**

Морковь и яблоки натирают на крупной терке, добавляют сок лимонов, тертую цедру, сахар, соль и все перемешивают.

Салат овощной с яблоками

**2 свеклы, 2 картофелины, 2 яблока, 2 соленых огурца,
 $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, тмин**

Вареные свеклу и картофель, очищенные яблоки, соленые огурцы нарезают мелкими кубиками. Все смешивают и заливают растительным маслом, к которому добавлен растертый тмин. Через 2 ч салат выкладывают в салатницу и украшают ломтиками огурца.

Салат овощной с кислыми яблоками

**2—3 шт. моркови, 2—3 картофелины, 2 огурца,
2 помидора, 1 луковица, 2 кислых яблока, 1 стакан
сметанного соуса, зелень**

**Для соуса: 30 г 3%-го уксуса, соль, сахар, черный
молотый перец, 280 г сметаны**

Вареные морковь и картофель, огурцы, помидоры и очищенные яблоки нарезают тонкими ломтиками. Лук мелко рубят или

натирают. Все продукты перемешивают с соусом, посыпают мелко нарезанной зеленью. Салат подают на стол сразу же после приготовления, иначе он станет водянистым.

Винегрет с яблоками

**1 свекла, 3 картофелины, 1 сельдь, 1 яблоко,
1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, 100 г вареной
колбасы, 3 столовые ложки сметанного соуса, хрен,
зелень**

**Для соуса: 200 г сметаны, 1 столовая ложка белой
пассеровки, соль, черный молотый перец**

Вареные свеклу и картофель, а также соленый огурец, очищенное яблоко и колбасу нарезают кубиками. Сельдь очищают от костей и нарезают небольшими кусочками. Все перемешивают, заливают сметанным соусом, к которому добавлен тертый хрен. Выкладывают в салатницу горкой и украшают ломтиками вареного яйца и мелко нарезанной зеленью.

Соус готовят так. Сметану нагревают до кипения, добавляют белую пассеровку (без жира), размешивают, солят, перчат. Доводят до кипения. Охлаждают.

Салат из репчатого лука с яблоками

**2 луковицы, 3—4 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса
(см. выше) или майонеза, зелень**

Лук нарезают кружками, яблоки (с кожицей) натирают на крупной терке или нарезают соломкой. Все перемешивают, заправляют соусом, кладут в салатницу, посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из зеленого лука с кислыми яблоками

**150 г зеленого лука, 2—3 кислых яблока (крупных),
2 столовые ложки абрикосового или яблочного сока,
 $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 столовая ложка
толченых ядер орехов**

Зеленый лук мелко нарезают. Яблоки натирают на крупной терке или нарезают соломкой. Все перемешивают и заправляют соком и растительным маслом. При желании посыпают салат толчеными ядрами орехов.

Салат из яблок с репчатым и зеленым луком

2 яблока, 1 луковица, 2 столовые ложки мелко
нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки сметаны,
1 чайная ложка сахара, соль по вкусу

Сладкий репчатый лук нарезают тонкими кружками, яблоки — соломкой. Все перемешивают с мелко нарезанным зеленым луком и заправляют густой сметаной, сахаром, солью.

Зеленый лук с яблоками

200 г зеленого лука, 2 кислых яблока, 2—3 столовые
ложки растительного масла, эстрагон, соль, сахар
по вкусу

Зеленый лук нарезают кусочками длиной 1 см. Яблоки нарезают соломкой. Заправляют салат растительным маслом, солью и сахаром. Выкладывают в салатницу, посыпают мелко нарезанной зеленью эстрагона.

Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками

200 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока,
1 лук-порей, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, зелень,
соль, сахар по вкусу

Капусту нарезают соломкой, перетирают с солью и сахаром до появления сока. Сок сливают. Капусту, нарезанные помидоры, яблоки и лук-порей заправляют растительным маслом и хорошо перемешивают. Выкладывают в салатницу и украшают зеленью и колечками лука-порея (по желанию можно обвалить их в молотой паприке).

Салат из краснокочанной капусты с яблоками (1-й вариант)

300 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, 1 луковица,
 $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса (см. с. 39), соль

Очищенную капусту нарезают соломкой, перетирают с солью. Появившийся сок сливают. Яблоко очищают от кожицы

и нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Лук мелко рубят. Все заливают сметанным соусом, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками (2-й вариант)

**150 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, 1 соленый
огурец, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла**

Капусту нарезают соломкой, растирают, чтобы стала мягче. Огурцы и яблоко очищают от кожицы и нарезают брусочками. Лук мелко рубят. Все смешивают и заливают растительным маслом.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками (3-й вариант)

**300 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 1 луковица,
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки готовой горчицы, 2 столовые ложки
консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки
майонеза, 2 столовые ложки мелко нарезанной
зелени укропа, соль по вкусу**

Яблоки, краснокочанную капусту нарезают соломкой, добавляют мелко нарубленный лук, консервированный зеленый горошек, соль, горчицу, посыпают зеленью укропа и поливают майонезом.

Салат из квашеной капусты с яблоками (1-й вариант)

**125 г квашеной капусты, 2—3 яблока, 1 луковица,
1 зубчик чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, зелень**

Лук рубят с чесноком, перемешивают с капустой и нарезанными кубиками яблоками. Всю массу выкладывают в салатницу, заправляют майонезом, украшают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты с яблоками (2-й вариант)

100 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 шт. моркови,
1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, зелень

Яблоко, морковь и огурец мелко нарезают, смешивают с капустой, заправляют майонезом, украшают зеленью.

Салат из савойской капусты с яблоками

300 г савойской капусты, 1—2 яблока, 1 шт. моркови,
1 корень сельдерея, 2 столовые ложки сметаны,
 $\frac{1}{3}$ стакана сока красной смородины, зелень, соль,
сахар

Очищенную капусту нарезают соломкой, яблоки моют и натирают на крупной терке. Морковь и корень сельдерея отваривают до полумяжности и нарезают брусочками. Все заливают сметаной, соком красной смородины, посыпают сахаром, солят и хорошо перемешивают. Выкладывают в салатницу и украшают зеленью петрушки.

Салат из кочерыжек с яблоками

2 кочерыжки, 1 яблоко, 2 столовые ложки сметаны
[или по 1 столовой ложке сметаны и майонеза],
1 столовая ложка сахара, соль, зелень

Кочерыжки и яблоко нарезают тонкой соломкой, заправляют сметаной, сахаром и солью, украшают зеленью. По желанию можно добавить нарезанные соломкой морковь, репу, а также лимонную кислоту.

Салат из яблок и сельдерея (1-й вариант)

4 кислых яблока, 1 корень сельдерея, 2 луковицы,
 $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса (см. с. 39), зелень

Яблоки и корень сельдерея очищают и натирают на крупной терке, а лук — на мелкой. Все перемешивают и заливают сметанным соусом. Выкладывают в салатницу и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из яблок и сельдерея

(2-й вариант)

5 корней сельдерея, 2 яблока, 1 луковица,
2 столовые ложки мелко нарезанной зелени сельдерея,
4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу

Коренья сельдерея натирают на крупной терке, соединяют с нарезанными ломтиками яблоками, мелко нарубленным репчатым луком, солят, поливают майонезом, посыпают мелко нарезанной зеленью сельдерея.

Салат из сельдерея с яблоками и морковью

2 корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана польского соуса,
1 столовая ложка мелко нарезанной зелени укропа,
1 шт. моркови, 1 яблоко

Для соуса: 100 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, сок
лимона, зелень

Отварные коренья сельдерея очищают от кожицы и нарезают кубиками или соломкой. Добавляют нарезанное яблоко, ставят на небольшой огонь и заливают польским соусом, к которому добавлена зелень укропа. Для цвета можно добавить в салат натертую свежую или отварную морковь.

Для соуса сливочное масло нагревают, добавляют рубленое вареное яйцо, соль, сок лимона, зелень.

Салат из яблок с сельдереем и орехами

6 сладких яблок (крупных), 3 столовые ложки мелко
нарезанной зелени сельдерея, 1 стакан майонеза,
 $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 1 чайная ложка сока лимона,
1 чайная ложка сахара, 1 вилок кочанного салата,
1 горсть толченых ядер грецких орехов, соль по вкусу

Яблоки нарезают кубиками, посыпают сахаром, сбрызгивают соком лимона, солят, добавляют зелень сельдерея и толченые ядра грецких орехов. Смешивают сливки с майонезом и полученной смесью заправляют салат. Выкладывают салат на листья кочанного салата. Подают охлажденным.

Салат из яблок, сельдерея и огурцов

2 огурца, 2 яблока, 1 корень сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза или салатной заправки, веточки сельдерея

Корень сельдерея шинкуют соломкой, яблоки и огурцы нарезают ломтиками, поливают майонезом, перемешивают, выкладывают горкой в салатницу, украшают веточками сельдерея.

Огурцы можно заменить картофелем.

Салат из яблок и сельдерея

**2 яблока, 1 корень сельдерея, 1 вареное яйцо,
1 луковица, 2 столовые ложки сметаны**

Яблоки нарезают кубиками, вареное яйцо — кружками, корень сельдерея и лук натирают на терке. Заливают сметаной.

Салат из сельдерея с яблоками и гущеным молоком

1 яблоко, 5 корней сельдерея, 4 столовые ложки майонеза, 4 чайные ложки гущеного молока

Яблоко нарезают соломкой, корни сельдерея мелко нарезают, перемешивают со гущеным молоком и майонезом.

Яблоки с овощами

150 г белокочанной капусты, 1—2 корня сельдерея, 1 шт. моркови, 1 яблоко, сок 1 лимона, $\frac{1}{2}$ стакана соуса, соль, черный молотый перец, листья зеленого салата

**Для соуса: 1 столовая ложка майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана простокваши, 1 чайная ложка готовой горчицы,
1 столовая ложка яблочного уксуса**

Все компоненты мелко нарезают, сбрызгивают соком лимона, поливают соусом. Приправляют блюдо по вкусу солью, перцем, выкладывают на листья зеленого салата.

Салат из сельдерея и яблок по-немецки

3 молодых корня сельдерея, 2—3 яблока,
1 $\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного масла, 2 столовые
ложки сахара, 2 столовые ложки яблочного сока,
1 столовая ложка крахмала, соль, черный молотый
перец

Коренья сельдерея и яблоки нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают на масле, добавляют сахар, соль и перец, вливают яблочный сок и доводят до кипения. Для густоты заваривают крахмалом. Подают охлажденным.

Салат из помидоров и яблок с брынзой

3—4 помидора, 3 яблока, 1 луковица, 2 вареных яйца,
200 г брынзы, 1 пучок зелени укропа, 1 веточка зелени
петрушки

Помидоры нарезают кружками, очищенные яблоки — крупной соломкой. Смешивают с мелко нарезанным репчатым луком. Посыпают хорошо растертой брынзой, перемешивают. Украшают салат мелко нарубленным вареным яйцом, нарезанными кружками яблоками.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

2—3 помидора, 2 свежих огурца, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана
сметанного соуса (см. с.39), зелень, листовой салат

Помидоры, огурцы и яблоко нарезают ломтиками. Каждый компонент по отдельности смешивают с соусом и выкладывают в салатницу, выстланную листьями зеленого салата. В середину салатницы выливают оставшийся соус.

Сладкий салат из яблок и помидоров

3 яблока, 3—4 помидора, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны,
1 столовая ложка майонеза или фруктового пюре,
1 пучок зелени укропа, 1 веточка петрушки, сахар
по вкусу

Помидоры и очищенные яблоки нарезают, заправляют сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Все перемешивают

и, уложив в салатницу, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа. Украшают салат кружками яблок, веточкой петрушки.

Майонез можно заменить фруктовым пюре (лучше клубничным или абрикосовым). Можно заправить салат только сметаной.

Салат из помидоров с яйцами и яблоками

**6 помидоров, 2 яблока, 2 луковицы, 2 вареных яйца,
2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука,
4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая
ложка сока лимона, соль, черный молотый перец**

Помидоры и яблоки нарезают дольками, добавляют рубленые вареные яйца, сок лимона, мелко нарубленный репчатый лук. Поливают салат растительным маслом, посыпают солью, перцем, зеленым луком.

Салат из яблок и помидоров

**2 яблока, 4 помидора, 4 листа зеленого салата,
4 столовые ложки салатной заправки, зелень укропа
Для заправки: 100 г растительного масла, 1 столовая
ложка 3 %-го уксуса, соль, сахар, черный молотый
перец по вкусу**

Яблоки и помидоры нарезают кружками, рядами укладывают в салатницу, поливают салатной заправкой, украшают листьями зеленого салата и мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат «Витаминный»

**1 яблоко, 1 помидор, 1 огурец, 1 шт. моркови,
1 корень сельдерея, сок $\frac{1}{4}$ лимона, 2 столовые ложки
сметаны, сахар, соль, зелень**

Яблоко, огурец, морковь, корень сельдерея нарезают соломкой, помидор — дольками. Все соединяют. Добавляют сметану, сахар, соль, сок лимона. Укладывают горкой в салатницу и посыпают зеленью.

Салат из сладкого перца с яблоками

**300 г сладкого зеленого перца, 2 яблока, 1 луковица,
1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка томатного пюре,
зелень, 2 столовые ложки растительного масла**

Перец со стороны стебля надрезают и вынимают завязь, обдают перец кипятком, остужают, после чего нарезают брусочками. Яблоки очищают, натирают на крупной терке, соединяют с перцем и заливают растительным маслом, к которому добавлены томатное пюре, мелко нарезанные лук и чеснок. Выкладывают в салатницу и посыпают зеленью.

Салат из красного перца и яблок

**300 г красного перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 зубчик
чеснока, 2 столовые ложки растительного масла,
1 столовая ложка томатного пюре, зелень**

Перец нарезают брусочками, яблоки натирают на крупной терке. Заливают растительным маслом с добавлением чеснока, лука, томатного пюре, посыпают зеленью.

Салат из яблок и моркови (1-й вариант)

**5 яблок, 1 шт. моркови, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса
(см. с. 39), зеленый лук**

Яблоки натирают на крупной терке, морковь — на мелкой. Зеленый лук мелко нарезают. Подготовленные яблоки и морковь выкладывают в салатницу, заливают сметанным соусом, посыпают зеленым луком.

Салат из яблок и моркови (2-й вариант)

**2 яблока, 2 шт. моркови, 1 столовая ложка сока лимона,
соль, 4 столовые ложки майонеза**

Яблоки нарезают ломтиками, добавляют нарезанную соломкой морковь, сок лимона, соль и поливают майонезом.

Салат из яблок и моркови с медом

2 яблока, 2 шт. моркови, лимонная кислота и мед по вкусу

Очищенные яблоки и морковь моют и натирают на крупной терке. Добавляют по вкусу мед и разведенную лимонную кислоту, перемешивают.

По желанию можно добавить толченые ядра орехов.

Салат из моркови с зеленым горошком

**4 шт. моркови, 2 яблока, 4 столовые ложки сметаны,
зеленый салат, 50 г консервированного зеленого
горошка**

Морковь натирают, яблоки нарезают тонкими ломтиками. Соединяют их и заправляют сметаной (половина нормы). Выкладывают горкой в салатницу, заливают оставшейся сметаной, посыпают зеленым горошком, украшают листьями зеленого салата.

Салат из яблок и моркови под острым соусом

**4 шт. моркови, 2—3 яблока, 1 вареный желток,
2 столовые ложки растительного масла, сок 1 лимона,
4 столовые ложки сметаны, зелень, соль, черный
молотый перец**

Морковь и яблоки натирают на крупной терке, смешивают. Желток разминают, заправляют растительным маслом, соком лимона, сметаной. Все перемешивают, солят, перчат, выкладывают в салатницу. Украшают зеленью.

Салат из яблок и моркови с изюмом

**3 шт. моркови, 2 яблока, 1 чайная ложка изюма, сахар,
лимонная кислота, соль по вкусу**

Изюм замачивают. Морковь и яблоки нарезают соломкой, добавляют сметану, изюм, соль, сахар, лимонную кислоту, перемешивают.

Салат из яблок и моркови с хреном

3 шт. моркови, 3—4 яблока, 20 г корня хрена, соль, сахар, лимонная кислота

Яблоки и морковь натирают на крупной терке, хрен — на мелкой. Добавляют соль, сахар, разведенную лимонную кислоту, перемешивают, выкладывают в салатницу.

Салат «Здоровье»

1—2 шт. моркови, 5—6 шт. редиса, 100 г белокачанной капусты, 2 яблока, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, зелень

Очищенные морковь, редис, яблоки натирают на крупной терке, капусту нарезают соломкой. Все смешивают, заправляют растительным маслом, выкладывают в салатницу и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат «Аппетитный»

2 яблока, 1 шт. моркови, 1 луковица, 1 чайная ложка готового хрена, соль, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа, 4 столовые ложки майонеза

Яблоки нарезают ломтиками, смешивают с натертой на крупной терке морковью, мелко нарубленным луком, заправляют хреном, солью, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и поливают майонезом.

Салат из яблок и моркови с хреном и соленым огурцом

4 шт. моркови, 1 соленый огурец, 2 яблока, соль, 1 чайная ложка готового хрена, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа

Морковь, яблоки и огурец нарезают ломтиками, солят, добавляют хрен и перемешивают. Поливают майонезом, посыпают зеленью укропа.

Салат из моркови с зеленым горошком и яблоками

4 шт. моркови, 2 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана консервированного зеленого горошка, сахар, соль, 2 столовые ложки майонеза

Вареную морковь и яблоки нарезают мелкими кубиками, добавляют зеленый горошек, сахар, соль по вкусу, майонез и все перемешивают. Украшают салат ломтиками моркови и яблок.

Салат из яблок и зеленого горошка

300 г консервированного зеленого горошка, 2 яблока, 1 луковица, 2 вареных яйца, 2—3 столовые ложки майонеза или сметаны, соль, сахар по вкусу

Зеленый горошек, мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке яблоки, рубленые яйца смешивают с майонезом, заправляют солью и сахаром.

Салат из яблок и вареной свеклы

3 яблока, 2 свеклы, 1 луковица, 1 столовая ложка сока (из айвы или красной смородины), $\frac{1}{3}$ стакана майонеза (или сметанного соуса)

Вареную свеклу и свежие яблоки натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанный лук, кислый сок и заливают майонезом или сметанным соусом. Выкладывают в салатницу и подают к мясным блюдам.

Салат из яблок и сырой свеклы

2 яблока, 2 свеклы, соль, 4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, 1 веточка петрушки

Смешивают натертые на крупной терке яблоки и сырую свеклу, солят, добавляют рубленый чеснок, поливают майонезом и украшают веточкой петрушки.

Салат из яблок и консервированной свеклы

100 г консервированной свеклы, 2 яблока, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная кислота, соль

Консервированную свеклу (без маринада) соединяют с нарезанными яблоками, сметаной, сахаром, разведенной лимонной кислотой. Солят и перемешивают.

Салат из вареной свеклы и яблок с хреном

2 свеклы (небольшие), 2 яблока, 2 вареных яйца, 1 соленый огурец, 2 зубчика чеснока, 1 корень хрена, зеленый лук, соль, сахар, $\frac{1}{2}$ стакана густой сметаны

Очищенную вареную свеклу, яблоки, соленый огурец натирают на крупной терке, добавляют рубленое яйцо, натертые чеснок и хрен, мелко нарезанный зеленый лук, соль, сахар и заливают сметаной. Выкладывают в салатницу и украшают рубленым яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из вареной свеклы с кислыми яблоками

2—3 свеклы, 2 кислых яблока (крупных), 1 луковица (небольшая), 1 чайная ложка хрена, 1—2 бутона гвоздики, корица, 1 стакан сметанного соуса (см. с. 39), 1 соленый огурец, зелень петрушки

Свеклу моют, отваривают до мягкости, остужают, очищают и мелко нарезают или натирают на крупной терке. Добавляют натертые вместе с кожцей яблоки, мелко нарезанный лук, размельченные приправы, хрен, перемешивают со сметанным соусом. Выложенный в салатницу салат украшают зеленью петрушки и ломтиками соленого огурца.

Салат из маринованной свеклы с яблоками

600 г маринованной свеклы (с маринадной жидкостью), 2—3 яблока, 5 столовых ложек сметаны, 1 столовая ложка сахара, соль

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают кубиками, соломкой или тонкими ломтиками, соединяют со свеклой, добавляют сметану, соль, сахар, перемешивают.

Салат из маринованной свеклы с морковью и яблоками

50 г маринованной свеклы (с маринадной жидкостью),
25 г консервированной моркови, 1 яблоко, 2 столовые
ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная
кислота, соль, 1 столовая ложка мелко нарезанной
зелени

Консервированную морковь (без отвара) смешивают с маринованной свеклой, добавляют нарезанное кубиками или соломкой свежее яблоко, сметану, сахар, разведенную лимонную кислоту, соль и осторожно перемешивают. Перед подачей салат выкладывают горкой в салатницу и украшают яблоками и свежей зеленью.

Салат из свежих огурцов и яблок

2 яблока, 3 огурца, 1 лук-порей, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Огурцы и яблоки нарезают брусочками или соломкой, добавляют нарезанный лук-порей и заливают майонезом. Выкладывают в салатницу. Подают салат после того, как он пропитается соусом.

Сырой салат

1 свекла, 2 шт. моркови, 2 яблока, чеснок по вкусу,
 $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Свеклу, морковь, яблоки натирают на терке, чеснок разминают, все соединяют и заправляют майонезом.

Салат из яблок и свеклы (1-й вариант)

2 яблока, 2 свеклы, ядра 7 грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана
майонеза

Свеклу отваривают, яблоки очищают и вместе со свеклой натирают на крупной терке, ядра орехов измельчают. Все перемешивают и заправляют майонезом.

Салат из яблок и свеклы (2-й вариант)

2—3 свеклы, 2 яблока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 чайная ложка сахара, соль, 2 столовые ложки растительного масла

Вареную свеклу и яблоки шинкуют, добавляют соль, сахар, сок лимона, растительное масло. Все перемешивают.

Аппетитный салат

1 яблоко, 1 свекла (небольшая), 1 луковица, 1 шт. моркови, 2 вареных яйца, 3—4 столовые ложки майонеза, 20 г толченых ядер орехов, соль, зелень петрушки

Свеклу и морковь отваривают и натирают на терке. Яблоко также натирают на терке. Лук обжаривают. Все смешивают, солят, заправляют майонезом. Укладывают салат горкой, посыпают рублеными яйцами и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из яблок, редьки и свеклы

1 яблоко, 1 редька, 1 свекла, 3 столовые ложки сметаны, зелень

Все продукты натирают на мелкой терке. Смешивают, заправляют сметаной, посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из яблок, свеклы и моркови

2 яблока, 2 шт. моркови, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, 3—4 столовые ложки майонеза

Яблоки, морковь и свеклу натирают на терке, чеснок измельчают. Все соединяют и заправляют майонезом.

Салат из яблок и свеклы со специями

**1 яблоко, 1 свекла, 1 луковица, 1 корень хрена,
корица, сок 1 лимона, 3 столовые ложки майонеза**

Вареную свеклу натирают на крупной терке, смешивают с тертым яблоком, мелко нарубленным луком, тертым хреном, толченой корицей. Заправляют соком лимона, майонезом.

Салат из тертого кабачка с яблоком

**150 г тертого кабачка, 1 яблоко (крупное),
1 маринованный (или соленый) огурец, 1 луковица,
1 пучок укропа, 1 столовая ложка сахара, майонез по
вкусу**

Кабачки очищают и натирают вместе с яблоком на крупной терке, добавляют мелко нарезанный маринованный (или соленый) огурец, луковицу, сахар, зелень укропа. Заправляют салат майонезом.

Салат из кабачков с яблоками

**1 кабачок, 2 яблока, 1 соленый огурец, 1 луковица,
1 столовая ложка зелени эстрагона, 2 зубчика чеснока,
4 столовые ложки майонеза, черный молотый перец
по вкусу**

Очищенный кабачок и репчатый лук нарезают соломкой, добавляют нарезанные дольками яблоки и соленый огурец, черный молотый перец и все перемешивают. Перед подачей салат посыпают рубленным чесноком, заливают майонезом и украшают зеленью эстрагона.

Салат из яблок и кабачков с морковью

**2 яблока, 300 г кабачков, 1 шт. моркови, соль,
1 столовая ложка сока лимона, 2 столовые ложки
мелко нарезанного зеленого лука, 4 столовые ложки
майонеза**

Кабачки, яблоки и морковь нарезают соломкой, добавляют соль, сок лимона, посыпают мелко нарезанным зеленым луком и заливают майонезом.

Салат из яблок и тыквы

200 г тыквы, 2—3 яблока, лимонная кислота, $\frac{1}{2}$ корня хрена, сахар по вкусу, тертая морковь

Тыкву и яблоки очищают и натирают на крупной терке. Добавляют лимонную кислоту, немного тертого хрена, сахар. Салат выкладывают в салатницу и украшают тертой морковью.

Салат из яблок, тыквы и дыни

Яблоки, тыква и дыня в равных количествах, мед по вкусу, сок $\frac{1}{2}$ лимона

Тыкву мелко рубят, смешивают с медом. Яблоки и дыню нарезают кубиками, смешивают с тыквой и поливают соком лимона.

Салат из тыквы с яблоками

500 г тыквы, 3 яблока, 1 лимон (или апельсин), 3 столовые ложки меда, $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер орехов

Сырую тыкву нарезают тонкими полосками и смешивают с нарезанными яблоками. Для остроты добавляют сок лимона (или апельсина), а для сладости — мед. Посыпают салат толчеными ядрами орехов.

Салат из яблок с дыней

3 яблока, 60 г дыни, 1 столовая ложка сока лимона, корица на кончике ножа

Нарезанные кубиками дыню и яблоки посыпают корицей, поливают соком лимона и украшают дольками яблок и дыни.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

**300 г редиса, 2 яблока (крупных), 1 луковица,
2 маринованных огурца, 2 столовые ложки мелко
нарезанного зеленого лука,
2 столовые ложки мелко
нарезанной зелени петрушки или укропа,
2—3 столовые ложки сливок или майонеза**

Редис хорошо моют, натирают на мелкой терке, соединяют с натертыми на крупной терке яблоками, мелко нарезанными репчатым луком и маринованными огурцами. Заправляют салат сливками или майонезом и посыпают мелко нарезанными зеленым луком, зеленью петрушки или укропа.

Салат из яблок, редьки и моркови (1-й вариант)

**2 яблока (Антоновка), 1—2 редьки,
2 шт. моркови, 6—7 зубчиков чеснока,
сок и цедра 1 лимона, соль**

Редьку и морковь тщательно моют щеткой, очищают и натирают на мелкой терке. Яблоки очищают, натирают на терке и соединяют с подготовленными овощами. Массу равномерно перемешивают. Добавляют растертый с цедрой чеснок, вливают сок лимона.

Вновь все перемешивают, чуть-чуть солят.

Салат из яблок, редьки и моркови (2-й вариант)

**1 яблоко, 1 редька, 2 шт. моркови, 3 зубчика чеснока,
3 столовые ложки майонеза, зелень**

Яблоко, редьку и морковь натирают на терке, добавляют мелко нарезанный чеснок. Заправляют майонезом, посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из яблок, сырой брюквы и репы

**1 яблоко, 50 г брюквы, 1 репа, 1 чайная ложка изюма,
2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара,
лимонная кислота на кончике ножа, соль, зеленый
салат**

Нарезанные тонкой соломкой или натертые на терке брюкву, репу и яблоко соединяют с изюмом, поливают сметаной, добавляют сахар, разведенную лимонную кислоту, солят и перемешивают.

При подаче салат украшают листьями зеленого салата и дольками яблок.

Салат из консервированной кукурузы с яблоками, морковью и изюмом

**300 г консервированной кукурузы, 2 яблока, 2 шт.
моркови, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 3—4 столовые ложки
сметаны, 1—2 столовые ложки сахара, 1—2 чайные
ложки сока лимона**

Очищенные свежие яблоки нарезают кубиками. Изюм перебирают и промывают несколько раз в теплой воде, после чего дают обсохнуть. Морковь натирают на терке. Все смешивают, добавляют отцеженную консервированную кукурузу. Заправляют сметаной, сахаром, соком лимона и хорошо перемешивают.

По желанию салат можно заправить майонезом (2—3 столовые ложки) или медом (1—2 столовые ложки).

Салат из гороха с яблоками

**1 стакан лущеного гороха, 4 шт. моркови, 2 яблока,
соль, 1 стакан сметаны или майонеза**

Отваренный горох соединяют с очищенными нарезанными кубиками яблоками и вареной морковью. Все солят и заправляют сметаной (или майонезом).

Салат из гороха с яблоками и сладким перцем

200 г лущеного гороха, 2 яблока, 2 сладких болгарских перца, 1 шт. моркови, 1 столовая ложка сока лимона, соль, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени укропа

Горох замачивают на 5—6 ч, затем отваривают. Морковь и яблоки нарезают небольшими кубиками, сладкий болгарский перец — соломкой. Все продукты соединяют, заправляют соком лимона, солят, поливают растительным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из гороха с яблоками, сладким перцем и луком

300 г гороха, 3 яблока, 2 сладких болгарских перца, 3 головки зеленого лука с перьями, 3—4 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-го уксуса, сахар, соль, зелень

Горох замачивают на 5—6 ч, затем воду сливают, заливают горох холодной кипяченой водой (из расчета 2 л воды на 1 кг набухшего гороха) и варят до готовности при слабом кипении около 2 ч. За 10—15 мин до готовности горох солят. Вареный горох откидывают на дуршлаг, дают отвару стечь и горох охлаждают. Подготовленный сладкий перец и очищенные яблоки нарезают соломкой, лук мелко нарезают. Все соединяют с горохом и заправляют уксусом, сахаром, солью и растительным маслом. Перед подачей салат посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из риса и овощей с яблоками

1 стакан риса, 2 яблока, 2 помидора, 1 огурец, 4 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль, сахар по вкусу

Рис отваривают в подсоленной воде, смешивают со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, сахаром и солью. Выкладывают горкой в салатницу. Вымытые яблоки, помидоры и свежий огурец нарезают тонкими ломтиками и укладывают поверх риса.

Салат из яблок с перловой крупой

2 яблока, 1 соленый огурец, 4 столовые ложки перловой крупы, черный молотый перец, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени чабера, 4 столовые ложки майонеза

Варят рассыпчатую перловую кашу и охлаждают ее. Яблоки и соленый огурец нарезают небольшими кубиками, соединяют с перловой кашей, перчат, посыпают мелко нарезанной зеленью чабера и поливают майонезом.

Салат из сыра с яблоками

200 г сыра, 2 яблока, 2 корня сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, 1 помидор, соль по вкусу

Очищенные от кожицы яблоки, коренья сельдерея, сваренные в соленой воде, и сыр нарезают мелкими кубиками (если сельдерея нет, можно обойтись и без него). Салат заправляют растительным маслом. Выкладывают горкой в салатницу и посыпают мелко нарезанной зеленью. Украшают салат ломтиками помидора.

Салат из сыра и яблок под острым соусом

400 г сыра, 4 яблока, 2 столовые ложки готовой горчицы, 4 столовые ложки майонеза, соль, сахар, зеленый салат

Сыр и яблоки нарезают. Майонез смешивают с горчицей, добавляют по вкусу соль и сахар. Полученной смесью заливают яблоки с сыром. Украшают блюдо листьями зеленого салата.

Салат из сыра и яблок с миндалем

300 г сыра, 6 яблок, 3 столовые ложки толченого миндаля, 6 столовых ложек майонеза, сок 1 лимона, соль

Сыр и очищенные яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют толченый миндаль, майонез, сок лимона. Все перемешивают. По желанию салат можно посолить. К салату подают поджаренные ломтики хлеба.

Салат из сыра, помидоров и яблок

**200 г сыра, 2 яблока, 2 помидора, 1 луковица,
4 столовые ложки майонеза, черный молотый перец
по вкусу**

Яблоки и лук шинкуют, помидоры нарезают ломтиками. Все продукты соединяют, перчат, выкладывают в салатницу, сверху укладывают кусочки сыра и поливают майонезом.

Салат из яблок, сыра и сладкого перца

**2 яблока, 100 г сыра, 2 сладких красных перца,
3 столовые ложки майонеза, соль, черный молотый
перец по вкусу, веточки петрушки**

Сыр и яблоки нарезают соломкой, соединяют с мелко нарезанным сладким красным перцем, солят, перчат, заправляют майонезом и украшают веточками петрушки.

Салат из яблок и сыра

**2 яблока, 150 г сыра, 1 чайная ложка готовой
горчицы, 2—3 столовые ложки майонеза, 20 г ядер
орехов, соль, сахар по вкусу, веточки петрушки**

Яблоки очищают и нарезают ломтиками, добавляют нарезанный тонкими ломтиками сыр, толченые ядра грецких орехов, перемешивают. Заливают майонезом, смешанным с горчицей, сахаром, солью. Украшают салат веточками петрушки.

Салат из яблок с сыром

**2 яблока, 200 г сыра, 2 вареных яйца, 3—4 столовые
ложки сметаны, зелень укропа, соль по вкусу**

Яйца нарезают кубиками, очищенные яблоки — соломкой. Зелень укропа мелко нарезают. Подготовленные продукты соединяют с тертым сыром, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, солят, заправляют сметаной.

Салат из яблок с брынзой

**2 яблока, 100 г брынзы, 1 шт. моркови, 1 луковица,
1 столовая ложка сока лимона, 4 столовые ложки
майонеза, черный молотый перец по вкусу**

Нарезанные мелкими кубиками морковь, яблоки и брынзу соединяют с мелко нарезанным луком, добавляют молотый перец, сок лимона, поливают майонезом. Украшают салат кубиками брынзы.

Салат из яблок с копченой рыбой

1—2 яблока, 125 г макаронных изделий (рожки или ракушки), 200 г копченой рыбы, 1 стакан нарезанных кубиками корней сельдерея, 1 луковица, 1 стакан майонеза, красный молотый перец, соль

Макаронные изделия отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг. Яблоки очищают, удаляют сердцевину. Подготовленные яблоки нарезают мелкими кубиками. Из рыбы удаляют кости.

Все компоненты соединяют. Майонез смешивают с тертым луком и этой смесью заправляют салат. Добавляют соль и красный молотый перец.

Сельдь с яблоками

**4—5 яблок, 2 сельди, 4 столовые ложки сахара,
1 стакан воды, 1 чайная ложка 3 %-го уксуса,
3—4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица,
зелень**

Яблоки очищают от кожицы, нарезают ломтиками и варят в сахарном сиропе, следя за тем, чтобы они не разварились. Филе сельди нарезают наискось кусочками и выкладывают в селедочницу. С другой стороны селедочницы помещают ломтики яблок.

На сельдь кладут кольца тонко нарезанного лука и заливают ее смесью растительного масла и уксуса. Украшают блюдо мелко нарезанной зеленью.

Сельдь под «шубой»

**3 яблока, 3 сельди, 4 картофелины, 1 свекла,
3 вареных яйца, 200 г вареного мяса, 1 стакан
сметанного соуса [см. с. 39], зелень, 1 помидор**

Филе сельди нарезают наискось кусочками. Отварные картофель, свеклу, мясо, а также свежие яблоки нарезают кубиками или брусочками. Подготовленные продукты послойно выкладывают на большую плоскую тарелку: вначале кладут картофель, затем поочередно яблоки, свеклу, кусочки сельди, мясо и т. д. Желательно, чтобы последний слой был из картофеля. Полученный «слоеный пирог» заливают сметанным соусом. Украшают блюдо дольками или кружками вареных яиц, кусочками сельди, колечками лука, зеленью и дольками помидора.

Салат овощной с сельдью и яблоками

**100 г сельди (филе), 2 вареные картофелины,
1 вареная свекла, 1 яблоко, 1 огурец, 3 яйца, по
1 столовой ложке мелко нарезанных репчатого лука
и зеленого салата, 2 столовые ложки майонеза, соль,
черный молотый перец, зелень**

Очищенные картофель, свеклу, яблоко, огурец, вареные яйца нарезают ломтиками. Лук шинкуют, листья зеленого салата разрезают на 2—3 части. Подготовленные овощи соединяют, добавляют часть нарезанного ломтиками филе сельди, заправляют майонезом, солью, перцем и перемешивают. Перед подачей на стол салат украшают кусочками сельди, овощей, яиц, зеленым салатом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из рыбы с помидорами и яблоками

**300 г вареной рыбы, 1—2 помидора, 1—2 яблока,
2 картофелины, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза, 1 вареное яйцо,
листья зеленого салата**

Вареную рыбу очищают от костей, разделяют на кусочки. Отварной картофель, помидоры и яблоки нарезают ломтиками. Все перемешивают, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу. Украшают листьями зеленого салата и дольками вареного яйца.

Салат из яблок с яйцом

2 яблока, 2 вареных яйца, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 столовые ложки майонеза, черный молотый перец по вкусу

Яблоки и сваренные вкрутую яйца мелко нарезают, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец и перемешивают.

Салат из яблок с орехами и изюмом

4 яблока, 2—3 столовые ложки сока лимона или клюквы, 1 корень сельдерея (небольшой), $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер орехов, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, по $\frac{1}{2}$ стакана майонеза и сметаны

Яблоки моют, нарезают тонкими ломтиками, сбрызгивают соком лимона или клюквы, чтобы сохранить их цвет, добавляют тертый корень сельдерея, толченые ядра орехов, подготовленный изюм и сметану, смешанную с майонезом. Все осторожно перемешивают, чтобы яблоки не развалились. Посыпают салат толчеными ядрами орехов.

Салат из яблок с орехами

4 яблока, 1 стакан ядер орехов, соль, 3 столовые ложки сметаны

Яблоки очищают, натирают на крупной терке. Ядра орехов обжаривают и измельчают. Сметану солят, замешивая туда яблоки и орехи. Украшают салат целыми ядрами орехов.

Салат из яблок и брусники

3—4 яблока, 100 г брусники, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, сахар, соль

Очищенные от кожицы яблоки натирают на крупной терке и смешивают с целыми или размятыми ягодами брусники. Выкладывают в салатницу и заправляют сметаной. Посыпают сахаром и солью.

Салат по-эстонски с тертыми яблоками

6 килек, 100 г ветчины, 2 вареных яйца, 3 вареные картофелины, 2 шт. вареной моркови, 2 маринованных огурца, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Ветчину, картофель, морковь и маринованные огурцы нарезают кубиками. Добавляют консервированный зеленый горошек, майонез и натертые яблоки, все перемешивают и выкладывают в салатницу.

Сверху кладут свернутые рулетиками кильки и дольки сваренных вкрутую яиц.

Яблочный салат по-американски

2 кочана капусты (желательно краснокочанной и белокочанной), 2 стакана сливок, соль, сахар, 4 сладких яблока, по несколько вишен, ломтиков яблока и тертая морковь (для украшения)

В кочанах капусты аккуратно делают углубления, стараясь не повредить листья с внешней стороны. Удаленную часть капусты мелко нарезают и погружают на 30 мин в ледяную воду. Нарезают яблоки, не снимая кожицы, соединяют с нарезанной капустой и заправляют смесь сливками. Добавляют соль, сахар. Охлаждают. Кочаны наполняют салатом, украшают вишнями, ломтиками яблок и тертой морковью. Подают салат холодным.

Яблочная пена

5—6 яблок, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 столовая ложка готового хрена, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, сахар, соль на кончике ножа

Вымытые яблоки запекают в духовке до мягкости, протирают через дуршлаг, добавляют горчицу, хрен, сливки, сахар, соль и взбивают до образования пены. Выкладывают в салатницу.

Вместо свежих яблок можно использовать консервированное яблочное пюре.

Фаршированные яблоки с гарниром

3 яблока (среднего размера), 50 г ветчины, 1 столовая ложка сметаны, соль, порошок базилика или черный молотый перец, зелень; уксус и 1 столовая ложка сахара (для маринада)

Яблоки разрезают пополам и из каждой половины чайной ложкой вынимают сердцевину. Подготовленные яблоки варят в слабом сладком маринаде, следя за тем, чтобы яблоки не разварились, остались упругими. Затем заполняют их нарезанной мелкими кусочками ветчиной, смешанной с густой сметаной, солью, порошком базилика или перцем. Украшают яблоки зеленью и раскладывают на плоской тарелке. Здесь же выкладывают немного салата, мясные изделия, отваренные в соленой воде овощи, сыр, маринованные фрукты и т. д.

Вместо свежих яблок можно использовать моченые.

Помидоры, фаршированные яблоками

4 помидора (одинаковых по величине), 1 яблоко, 1 корень хрена, 2 столовые ложки толченых ядер орехов, 1 столовая ложка сока лимона, зеленый салат

Помидоры осторожно надрезают, вынимают из них содержимое, наполняют тертым яблоком, смешанным с тертым хреном, толчеными ядрами орехов и соком лимона. Выкладывают на листья зеленого салата.

Салат из помидоров по-турецки

4 помидора, 2 яблока, 1 банан, 1 столовая ложка сока лимона, $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока

Все нарезают дольками. Добавляют сок лимона и кислое молоко. Этот салат хорошо подавать к рису.

Салат из репчатого лука и яблок

2 яблока, 2 луковицы (среднего размера), 2 вареных яйца, 100 г сметаны или майонеза, соль

Лук мелко рубят, посыпают солью. Яблоки мелко нарезают, яйца разминают, все перемешивают, поливают сметаной, выкладывают горкой в салатницу. Украшают салат желтком.

Салат из яблок и лука репчатого и зеленого

2 луковицы, 4 яблока, 100 г зеленого лука, 6 столовых
ложек сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль

Репчатый лук шинкуют, яблоки нарезают соломкой. Посыпают мелко нарезанным зеленым луком, перемешивают, заправляют сметаной, добавив в нее сахар и соль.

Салат из зеленого лука с яблоками

200 г зеленого лука, 2 яблока, 2—3 столовые ложки
растительного масла, соль, сахар, эстрагон, сок
лимона

Лук нарезают кусочками длиной примерно 1 см. Яблоки натирают на крупной терке, сбрызгивают соком лимона, смешивают с луком, поливают маслом, добавляют соль, сахар. Выкладывают в салатницу и посыпают мелко нарезанной зеленью эстрагона.

Салат с белокочанной капустой острый

500 г белокочанной капусты, 2—3 яблока, $\frac{1}{4}$ стакана
3 %-го уксуса, соль, сахар

Капусту мелко шинкуют, перетирают с солью, добавляют натертые яблоки, заливают уксусом, добавляют соль и сахар по вкусу и дают постоять около полчаса.

Салат из белокочанной капусты с яблоками под майонезом

500 г белокочанной капусты, 2 яблока, 1 чайная ложка
сахара, 1 столовая ложка сока лимона, $\frac{1}{2}$ стакана
сметаны или майонеза

Яблоки нарезают ломтиками, капусту перетирают с солью. Все смешивают, добавляют сахар, сок лимона, заправляют сметаной или майонезом.

Салат «Зимний»

2 яблока, 2 шт. моркови, 2 корня хрена, 100 г сметаны, сок 1 лимона, сахар, соль, зелень

Яблоки, морковь, коренья хрена натирают на крупной терке, добавляют сахар, соль, сок лимона. Поливают сметаной, перемешивают, выкладывают в салатницу. Посыпают салат мелко нарезанной зеленью.

Салат «Северный»

2 яблока, 300 г белокочанной капусты, 1 шт. моркови, оливки, маслины, 3—4 столовые ложки майонеза

Капусту нарезают соломкой, морковь и яблоки натирают на крупной терке, маслины, оливки крупно нарезают. Все заправляют майонезом. Укладывают горкой в салатницу и украшают оливками и маслинами.

Салат из яблок, цветной капусты и винограда

1 вилочек вареной цветной капусты, 1 помидор,
1 огурец, 1 яблоко, 1 кисть винограда (небольшая),
 $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса (см. с. 39), зеленый салат, зелень

Капусту отваривают и охлаждают. Помидор нарезают кружками, свежий огурец, яблоко, зеленый салат — соломкой. Все продукты соединяют, добавляют виноград (без косточек) и заправляют сметанным соусом. Перед подачей салат украшают листьями зеленого салата и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат с овсяными хлопьями

3 столовые ложки овсяных хлопьев, 1 яблоко,
1 столовая ложка изюма, 2 столовые ложки кефира,
семена подсолнуха

Хлопья распаривают, яблоко натирают и смешивают их, добавив изюм. Полученную смесь заливают кефиром, посыпают семенами подсолнуха.

Салат из хрена с яблоками

1 стакан измельченного корня хрена, 2 яблока,
1 столовая ложка 3 %-го уксуса, соль, сахар по вкусу

Яблоки натирают на крупной терке, смешивают с измельченным корнем хрена, добавляют уксус, заправляют солью и сахаром.

Салат по-сицилийски

2 помидора, 2 яблока, 200 г сельди, 200 г отварной
кольраби, маринад, соль, перец, уксус

Все продукты нарезают кусочками, заливают маринадом, добавляют соль и перец.

Салат с сыром

2 яблока, 200 г корней сельдерея, 400 г сыра
(твердого), 3—4 столовые ложки майонеза

Сыр натирают на крупной терке, яблоки и корни сельдерея нарезают кубиками, все смешивают с майонезом.

Горячий салат из свеклы и яблок

2—3 свеклы, 2 кислых яблока, $1\frac{1}{4}$ столовой ложки
сливочного маргарина, соль, сахар, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны

Отварную свеклу и яблоки очищают от кожицы и натирают на крупной терке, затем обжаривают на маргарине, добавляют по вкусу соль и сахар, а также сметану и все перемешивают. Салат подают с печеным картофелем, рыбными или мясными котлетами.

Салат из яблок по-голландски

6 яблок, 3 луковицы, 200 г маринада

Яблоки нарезают кубиками, лук — кольцами. Соединяют их и заливают маринадом.

Салат «Эспланадо»

2 яблока, 200 г ананаса, 1—2 помидора, зелень сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Все продукты нарезают дольками, зелень сельдерея мелко рубят, заправляют майонезом, посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат «Каролина»

**2 яблока, 200 г кочанного салата (сердцевины),
300 г бананов
Для маринада: 50 г растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль, перец**

Яблоки, бананы нарезают широкими ломтиками, листья салата — очень мелко.

Все соединяют и заливают маринадом.

Салат «Вальдорф»

2 яблока, 200 г вареных корней сельдерея, 300 г толченых ядер грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Яблоки, вареные корни сельдерея нарезают кусочками, ядра орехов толкут.

Все перемешивают с майонезом.

Салат «Машат»

1 яблоко, 2 шт. моркови, 1 вареное яйцо, лимонная кислота, зелень

Яблоко и морковь натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанное вареное яйцо, лимонную кислоту, перемешивают.

Подают в салатницах, украсив зеленью.

Салат «Осенний»

3—4 яблока (Антоновка), 500 г сладкого перца, 600 г помидоров, 150 г белокочанной капусты, 1—2 шт. моркови, 1—2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу

Перец, помидоры, лук нарезают, морковь и яблоки натирают на терке, капусту шинкуют.

Заправляют растительным маслом, добавляют соль и сахар, перемешивают.

Салат «Север»

1—2 яблока, 1—2 шт. моркови, 150 г белокочанной капусты, 60 г оливок или маслин, 40 г ядер грецких орехов, соль, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, зелень

Яблоки и морковь нарезают тонкой соломкой, капусту шинкуют, маслины и ядра орехов измельчают. Все продукты соединяют, солят и перемешивают в салатнице с майонезом. Оформляют горкой и украшают зеленью.

Острый салат из яблок

5 яблок, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 стакан квашеной капусты
Для маринада: $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 2—3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка томатной пасты

Яблоки нарезают кубиками, поливают соком лимона, добавляют квашеную капусту. Готовят маринад и заправляют им салат.

Французский салат

5 вареных яиц, 5 яблок, 2—3 луковицы

Яблоки натирают на крупной терке, яйца и лук мелко рубят. Заправляют майонезом. (Солить салат нельзя!)

Салат «Девичьи слезы»

**3 яблока, 1 редька, 2 луковицы, 3—4 столовые ложки
майонеза**

Черную редьку, очищенную от кожицы, и яблоки натирают на крупной терке, лук нарезают кольцами. Заправляют майонезом и сразу же подают на стол.

Салат «Бразильский»

**2 корня сельдерея, 2 яблока,
1 банан, 2 мандарина,
1 гроздь винограда, 1/2 стакана майонеза**

Коренья сельдерея и яблоки нарезают соломкой, банан — кружочками. Мандарины очищают и разделяют на дольки, добавляют виноград без косточек и заправляют майонезом. Готовый салат украшают дольками мандаринов и виноградинами.

Салат по-чешски

**100 г ветчины, 2 вареные картофелины, 2 яблока,
1 соленый огурец, 1/2 стакана майонеза, 1 вареное
яйцо, зелень петрушки**

Ветчину, картофель, яблоки шинкуют очень мелко, огурец очищают от кожицы и семян и нарезают соломкой, заправляют майонезом, украшают дольками вареного яйца, зеленью петрушки.

Салат из яблок и мяса

**3—4 яблока, 300 г вареного мяса, 1—2 огурца,
50 г килек, 200 г майонеза**

Яблоки очищают, нарезают кусочками, мясо и огурцы — кубиками, кильки измельчают. Все соединяют и заправляют майонезом.

Салат «Латвия»

**2 яблока, 1 стакан риса, 4 столовые ложки сметаны,
2 помидора, 2 огурца, зелень, соль по вкусу**

Рис варят, промывают, перемешивают с мелко нарезанной зеленью. Помидоры и очищенные яблоки нарезают ломтиками, а огурцы — соломкой. Рис выкладывают горкой в салатницу, вокруг риса размещают помидоры, яблоки, огурцы. Перед подачей на стол салат поливают сметаной.

Салат из пастернака и яблок

**2 яблока, 2 корня пастернака, 1 корень хрена,
1 луковица, зелень, 3—4 столовые ложки майонеза**

Корень пастернака натирают на терке, смешивают с нашинкованными яблоками, добавляют тертый корень хрена, мелко нарезанные лук и зелень. Заправляют салат майонезом.

Салат из картофеля, сельдерея и яблок

**В равных частях вареный картофель, корень сельдерея
и яблоки; растительное масло и сок $\frac{1}{2}$ лимона по
вкусу, зелень петрушки**

Корень сельдерея и яблоки натирают на терке и смешивают с нарезанным мелкими кубиками вареным картофелем. Перемешивают, заправляют соком лимона и растительным маслом. Перед подачей на стол салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фруктовый салат из яблок, груш, абрикосов

**В равных частях яблоки, груши, абрикосы, мед и сок
лимона по вкусу**

Фрукты хорошо моют и, не очищая, нарезают тонкими ломтиками. Выкладывают на блюдо и поливают медом и соком лимона.

Фруктовый салат со сметаной

**1 яблоко, 1 груша, 1 абрикос, 1 слива, 1 персик,
2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка меда,
сок лимона по вкусу**

Нарезанные и красиво уложенные на тарелке фрукты поливают медом и соком лимона, украшают сметаной, взбитой в густую пену.

Фруктовый салат с простоквашей

**1 яблоко, 1—2 персика, 80 г винограда, 50 г
простокваши, 1 столовая ложка меда, ванилин на
кончике ножа, сок лимона по вкусу**

Неочищенное яблоко натирают на крупной терке и сразу же сбрызгивают соком лимона, чтобы оно не потемнело. Добавляют нарезанные ломтиками персики и виноград без косточек. Заливают фрукты простоквашей, взбитой вместе с медом и ванилином в однородную массу.

Осенний фруктовый салат

**1 яблоко, 1 груша, 1 слива, немного винограда,
1 столовая ложка толченых ядер грецких орехов,
1 столовая ложка меда**

Вымытые и нарезанные фрукты смешивают с целыми виноградинами, поливают медом, посыпают толчеными ядрами орехов и подают на стол.

Салат из апельсинов и яблок

**1 апельсин, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая ложка
меда, 1 столовая ложка сметаны**

Апельсин и лимон очищают от кожуры и нарезают мелкими кусочками. Яблоко нарезают тонкими ломтиками вместе с кожцей и сердцевинкой. Выкладывают все на блюдо и поливают медом. Перед подачей на стол салат украшают сметаной, взбитой в густую пену.

Салат из яблок с зеленью

1 яблоко, 1 луковица (небольшая), 1 корень хрена,
 $\frac{1}{2}$ стакана простокваши, зелень укропа, петрушки,
эстрагона

Нарезанное яблоко смешивают с нарубленным луком и мелко натертым корнем хрена. Все перемешивают и заливают простоквашей, взбитой в однородную массу и заправленной мелко нарезанной зеленью.

Салат из яблок и огурцов

1 яблоко, 1 огурец, 1 луковица (небольшая), $\frac{1}{2}$ стакана
простокваши, зелень укропа и петрушки

К нарезанному мелкими кубиками (вместе с кожицей) огурцу добавляют натертое яблоко, мелко нарезанный лук. Перемешивают и заправляют простоквашей, взбитой в крепкую пену и заправленной мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Вместо огурца можно использовать помидор.

Салат из яблок и орехов

1 яблоко, 2 столовые ложки толченых ядер грецких
орехов, 1 горсть изюма, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая
ложка молотых сухарей

Яблоко моют и натирают на крупной терке вместе с кожицей. Смешивают с толчеными ядрами орехов, изюмом, натертой цедрой лимона, посыпают сухарями.

Салат из яблок, апельсинов и бананов

1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая
ложка толченых ядер грецких орехов

Яблоко вместе с кожицей нарезают тонкими ломтиками или натирают на крупной терке, сразу же сбрызгивают соком лимона, чтобы не потемнело. Добавляют апельсин, нарезанный небольшими кусочками, а банан — тонкими кружками. Все перемешивают и посыпают толчеными ядрами орехов.

Салат из яблок и дыни

1 яблоко, 1 небольшой кусок дыни, 1 помидор, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая ложка толченых ядер грецких орехов, мед по вкусу

Яблоко натирают на крупной терке или нарезают тонкими ломтиками, сбрызгивают соком лимона, чтобы не потемнело, и подслащивают медом. Добавляют нарезанную небольшими кубиками дыню. Посыпают салат толчеными ядрами орехов и украшают дольками помидора.

Салат из яблок, огурцов и дыни

1 яблоко, 1 огурец, 50 г дыни, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая ложка толченых ядер грецких орехов, мед по вкусу

Яблоко нарезают наибольшими кусочками или натирают на крупной терке вместе с кожицей, сразу же сбрызгивают соком лимона и подслащивают по вкусу медом. Огурец нарезают (тоже вместе с кожицей) сначала вдоль, а затем поперек кусочками толщиной 5—6 мм. Дыню нарезают небольшими кубиками. Все смешивают и посыпают толчеными ядрами орехов.

Салат из яблок и помидоров с медом

1 яблоко, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ огурца, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая ложка толченых ядер грецких орехов, мед по вкусу

Яблоко вместе с кожицей нарезают тонкими ломтиками или натирают на крупной терке, сбрызгивают соком лимона и подслащивают по вкусу медом. Добавляют помидор, нарезанный небольшими кусками, огурец, посыпают толчеными ядрами орехов.

Салат из мяса с фруктами

200 г постного мяса, 150 г маринованных фруктов, 50 г сыра, $\frac{1}{2}$ стакана сметанного соуса (см. с. 39), листья зеленого салата, сливы

Мясо и сыр, а также маринованные фрукты (яблоки, сливы без косточек) нарезают брусочками. Все осторожно перемешивают.

вают и заливают сметанным соусом. Выкладывают в салатницу и украшают листьями зеленого салата и сливами.

По желанию можно добавить в салат чернослив.

Салат из мяса птицы и яблок

**200 г отварного мяса птицы, 1 яблоко (крупное),
1 маринованный огурец, 2 картофелины, 2 вареных яйца,
4 столовые ложки сметанного соуса (см. с. 39), зелень,
соль**

Мясо птицы, очищенный отварной картофель, яблоко, огурец нарезают тонкими ломтиками. Яйца нарезают дольками или фигурным ножом разрезают пополам. Все компоненты раскладывают в салатнице в определенном порядке: в середину выкладывают картофель и солят, поверх него кладут половинки яйца, вокруг раскладывают горками огурцы, мясо, яблоко, зелень. Все заливают сметанным соусом так, чтобы компоненты салата не были полностью им покрыты.

Салат из рыбы с фруктами

**400 г вареной рыбы, 1 яблоко, 2 сливы, 1 вареное яйцо,
по 2 столовые ложки сметаны и майонеза, 1 чайная ложка
готового хрена, соль, сахар, зелень**

Вареную рыбу очищают от костей, разделяют на кусочки и смешивают с нарезанными кубиками яблоком, сливами и рубленным яйцом. Все выкладывают в салатницу, заливают майонезом со сметаной, добавив хрен, соль и сахар. Украшают салат дольками яйца и мелко нарезанной зеленью.

Салат из рыбы с яблоками и помидорами

**300 г вареной рыбы, 2 помидора, 1 яблоко,
2 картофелины, 1 вареное яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза,
листья зеленого салата**

Вареную рыбу очищают от костей, разделяют на кусочки. Отварной картофель, помидоры и яблоко нарезают ломтиками. Все заправляют майонезом, перемешивают и выкладывают в салатницу. Украшают листьями зеленого салата и дольками яйца.

Рольмопсы с яблоками

3 яблока, 3 сельди, 1 луковица, 1 стакан сметаны,
2 столовые ложки томатного пюре, сахар
Для маринада: $\frac{4}{5}$ стакана воды, 2 столовые ложки
3 %-го уксуса, соль, сахар, лавровый лист, черный перец
горошком, гвоздика

Яблоко (1 шт.) и лук натирают на терке, добавляют томатное пюре, сахар, все перемешивают и полученной массой смазывают половинки сельди, заранее разделанной и вымоченной. Сворачивают рольмопсы, кладут их в стеклянную банку, добавляют небольшие дольки яблок и заливают маринадом, добавив к нему томатное пюре (1 столовая ложка). Подают рольмопсы через 1—2 суток после приготовления. Готовые рольмопсы вынимают из маринада и выкладывают на блюдо, заливают сметаной.

Вокруг раскладывают вынутые из маринада дольки яблок.

Для маринада все компоненты заливают водой и кипятят 15—20 мин, после чего охлаждают.

Салат «Миланский»

150 г рожков, 200 г копченой рыбы, 3—4 кисло-сладких
яблока, 1—2 луковицы, 2—3 столовые ложки майонеза,
соль, черный молотый перец

Рожки отваривают. Яблоки очищают и нарезают кубиками, копченую рыбу разделяют, очищают, мелко нарезают. Лук шинкуют.

Все соединяют и заправляют майонезом. По вкусу добавляют перец и соль.

Салат с креветками

4 яблока, 100 г мяса креветок,
100 г толченых ядер
орехов, 2—3 столовые ложки майонеза

Очищенные яблоки нарезают тонкими пластинками, добавляют толченые ядра орехов и измельченное мясо креветок, все перемешивают и заправляют майонезом.

Салат «Австралийский»

3 яблока, 300 г помидоров, 100 г корней сельдерея, 300 г огурцов, 200 г вареного окорока, 3—4 столовые ложки майонеза, листья зеленого салата, апельсиновый сок

Коренья сельдерея отваривают, яблоки очищают, огурцы и помидоры моют. Все продукты нарезают дольками, вареный окорок — тонкими полосками, затем сворачивают трубочками. Овощи соединяют с яблоками, сбрызгивают апельсиновым соком и укладывают горкой в салатницу. Украшают салат ветчиной и листьями зеленого салата и поливают майонезом.

Салат «Прага»

3 яблока, 150 г жареной телятины, 100 г жареной свинины, 1—2 огурца, 1 луковица, 3—4 столовые ложки майонеза, 1—2 чайные ложки сока лимона, соль, черный молотый перец

Очищенные яблоки, соленые огурцы, жареное мясо нарезают полосками, лук — полукольцами. Все продукты перемешивают, солят, перчат, заправляют соком лимона и майонезом.

Салат из яблок, дыни и тыквы

5 яблок, 400 г дыни, 400 г тыквы, сок 1 лимона, 100—150 г меда

Очищенные яблоки и дыню нарезают ломтиками, тыкву натирают на крупной терке. Все соединяют, добавляют сок лимона, мед, перемешивают.

Салат «Сербский»

4 яблока, 200 г соленых огурцов, 2—3 банана, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Очищенные яблоки, бананы и огурцы нарезают кубиками, заправляют майонезом, перемешивают и выкладывают горкой в салатницу.

Салат «Копенгагенский»

300 г рыбы, 2 яблока, 1—2 соленых огурца, 1—2 помидора, 1 луковица, соль, черный молотый перец, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Рыбу отваривают, отделяют филе и нарезают его небольшими кусочками, а очищенные яблоки, огурцы и помидоры — кубиками. Лук мелко шинкуют. Все перемешивают, добавляют соль, перец и майонез.

Форшмак из яблок, сельди и картофеля

300 г сельди, 4—5 яблок, 2—3 картофелины, 3 луковицы, 2—3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, 1 вареное яйцо

Вареный картофель очищают. Сельдь вымачивают, а затем нарезают кусочками. Яблоки очищают. Лук пассеруют до золотистого цвета. Все продукты пропускают через мясорубку, перемешивают, заправляют растительным маслом. По желанию салат можно поперчить. Готовый салат выкладывают на блюдо, украшают ломтиками вареного яйца.

Салат из яблок с курицей

300—400 г мякоти курицы, 1—2 яблока, 100 г персиков, 50 г вишен, 4 столовые ложки майонеза, 50 г сгущенного молока без сахара, сок $\frac{1}{2}$ лимона

Мякоть вареной курицы сбрызгивают соком лимона. Персики, яблоки очищают от кожицы. У персиков и вишен удаляют косточки, у яблок — сердцевину. Все нарезают ломтиками. Заправляют салат майонезом, смешанным со сгущенным молоком без сахара.

Казахский салат

400 г вареного мяса, по 200 г вареных картофеля и моркови, 2—3 огурца, 3 яблока, 100 г консервированного зеленого горошка, по $\frac{1}{2}$ стакана майонеза и сметаны, черный молотый перец, зелень

Подготовленные продукты нарезают ломтиками, добавляют зеленый горошек, все перемешивают, посыпают перцем и за-

правляют майонезом, смешанным со сметаной. Выкладывают горкой в салатницу и украшают мелко нарезанной зеленью.

Болгарский салат

5 яблок, 250 г простокваши или сметаны,
1—2 столовые ложки меда,
 $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер грецких орехов

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают их небольшими кубиками и выкладывают их в салатницу. Простоквашу или сметану хорошо взбивают с медом. Полученной смесью заливают яблоки. Сверху салат посыпают толчеными ядрами грецких орехов.

Слоеный салат

300 г свеклы, 1—2 луковицы, 1 вареное яйцо, 2 яблока,
100 г тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза

Свеклу натирают на крупной терке и заливают майонезом. Сверху кладут нарезанный кольцами лук, а поверх него — снова майонез. Затем кладут нарезанные яйцо, яблоки и снова майонез.

Сверху салат посыпают тертым сыром. (Слои не перемешивать!)

Свекольная икра с яблоками

300 г свеклы, 1—2 кислых яблока, 50 г зеленого лука,
2—3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная
ложка сока лимона, зелень

Свеклу отваривают, натирают вместе с яблоками на крупной терке, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, заправляют растительным маслом. Если яблоки сладкие, можно добавить сок лимона.

Украшают салат мелко нарезанной зеленью.

Супы

Суп яблочный на отваре шиповника

2 яблока, 1 столовая ложка сушеных плодов шиповника,
1 столовая ложка сахара, корица на кончике ножа, 50 г
пшеничного хлеба, 0,5 л воды

Шиповник заливают кипятком и кипятят под крышкой в течение 5 мин, после чего настаивают 3—5 ч. Процеживают, всыпают сахар и корицу, кипятят, добавляют мелко нарезанные или натертые яблоки и охлаждают. К супу подают нарезанный небольшими кубиками и подсушенный в духовке пшеничный хлеб.

Суп-пюре из яблок с рисом

2—3 яблока (Антоновка), 1,5 л воды, 200 г булki, цедра
1 лимона или несколько кусочков корицы, $\frac{1}{2}$ стакана
сахара, 2 столовые ложки риса, сметана

Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают дольками, кладут в кастрюлю, добавляют нарезанный пшеничный хлеб (без корок). По желанию можно положить срезанную с лимона цедру или корицу. Заливают все горячей водой и варят под крышкой до разваривания яблок. Снимают кастрюлю с огня, вынимают цедру или кусочки корицы, а остальное содержимое кастрюли протирают через сито. Полученное пюре кладут в кастрюлю, добавляют сахар, разводят горячей кипяченой водой до густоты супа-пюре и кипятят. При подаче в каждую тарелку кладут по столовой ложке сваренного отдельно риса. По желанию к супу можно подать сметану.

Суп-пюре из яблок с черносливом

200 г пшеничного хлеба, 1,5 л воды, 5—6 яблок (среднего размера), цедра $\frac{1}{2}$ лимона, 3—4 столовые ложки сахара, 6 столовых ложек чернослива без косточек или изюма

Яблоки (лучше антоновские) нарезают, кладут в кастрюлю, добавляют нарезанный пшеничный хлеб, цедру лимона. Заливают горячей водой и варят до разваривания яблок. Затем снимают кастрюлю с огня, вынимают цедру, а остальное содержи-

мое протирают через сито. Полученное яблочное пюре помещают в кастрюлю, добавляют сахар, разводят горячей водой до желаемой густоты и кипятят. Перед подачей в каждую тарелку кладут по столовой ложке отваренного отдельно чернослива, изюма, а также гренки-сухари.

Суп-пюре острый из яблок

3—4 кислых яблока, 0,5 л воды, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 столовая ложка 3 %-го уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 пучок укропа

Яблоки с удаленной сердцевинной нарезают дольками, варят в слегка подсоленной воде, затем протирают через сито. Сливочное масло и пшеничную муку растирают, хорошо перемешивают все с кашницей из яблок, доводят до кипения, добавляют уксус, сахар и зелень укропа. По желанию к этому супу можно подать нарезанный кубиками поджаренный ржаной хлеб.

Суп-пюре из помидоров и яблок

3 яблока, 4 помидора, 1 шт. моркови, 1 луковица, 1 столовая ложка пшеничной муки, острый перец на кончике ножа, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, 4 столовые ложки риса, 1 л воды или мясного бульона

Морковь и лук нарезают ломтиками и слегка поджаривают на сливочном масле, добавляют пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и жарят еще 2 мин. Перекладывают овощи в кастрюлю, заливают горячей водой или мясным бульоном, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками помидоры и яблоки, очищенные от кожицы и с удаленной сердцевинной, и варят 30 мин. Массу протирают через сито, вновь доводят до кипения и солят. По желанию можно отдельно отварить рис и подать его к супу.

Суп из свежих огурцов с яблоками и сметаной

5 огурцов, 3 яблока, 1 шт. моркови, тмин на кончике ножа, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа, 2 л воды, соль, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны

В кипящую подсоленную воду добавляют тмин и дают настояться 10 мин. Натертые на крупной терке яблоки, морковь,

нарезанные соломкой огурцы, мелко нарезанную зелень укропа, сметану заливают охлажденным настоем тмина.

Суп яблочно-тыквенный

**2 яблока, 300 г тыквы,
3 чайные ложки меда, 1 л воды**

В горячий процеженный отвар из кожицы и сердцевины яблок добавляют нарезанные кусочками яблоки, натертую на терке тыкву и мед.

Суп молочный с яблоками и тыквой

**2 яблока, 300 г тыквы, 1,5 л молока, соль, 2 столовые
ложки меда, корица на кончике ножа**

Тыкву нарезают кубиками, яблоки — ломтиками. Тыкву смешивают с яблоками, заливают холодным кипяченым молоком, добавляют соль, мед, корицу.

Суп морковно-яблочный

**1 яблоко, 3 шт. моркови,
1 столовая ложка меда, 1 л воды**

В горячий процеженный отвар, приготовленный из кожицы и сердцевины яблока, добавляют тертую сырую морковь и нарезанные кусочками яблоки.

По желанию можно добавить мед.

Суп яблочно-морковный на кефире

**6 яблок, 2 шт. моркови, 2 столовые ложки меда, ванилин
на кончике ножа, соль, 1 л кефира, 0,5 л воды, 4 столовые
ложки сметаны**

Яблоки и морковь нарезают соломкой, добавляют мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Суп из яблок с виноградным соком

6 яблок, 1 л воды, корица, лимонная цедра $\frac{1}{2}$ лимона, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 0,5 л виноградного сока, сахар, гренки

Яблоки очищают и варят до мягкости в воде с добавлением корицы и лимонной цедры. Процеживают. Заправляют мукой и маслом. Разводят виноградным соком. Добавляют сахар, тертые яблоки, кипятят. Отдельно подают гренки.

Суп с яблоками и вареньем (по-эстонски)

200 г ржаного хлеба, 1 л воды, 1 яблоко, 2—3 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки варенья, 2 столовые ложки изюма, 2 желтка, 4 столовые ложки сметаны

Нарезанные ломтиками ржаной хлеб и яблоки отваривают в небольшом количестве воды, а затем протирают через сито или разминают, добавляют сахар, какое-либо варенье, изюм, доводят до желаемой густоты и кипятят. Когда суп будет готов, в него кладут взбитые яичные желтки. Подают суп со сметаной.

Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса

3—4 столовые ложки сушеных плодов шиповника, 5—6 столовых ложек сахара, 3—4 столовые ложки риса, 2—3 яблока, 3—4 столовые ложки облепихи, сметана или сливки

Плоды шиповника перебирают, промывают, разминают, заливают кипятком и варят 10 мин под крышкой при слабом кипении. Затем дают настояться 3 ч и процеживают. Облепиху перебирают, промывают кипяченой водой, толкут, отжимают сок, соединяют его с настоем шиповника. Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают соломкой и пересыпают сахаром. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи заливают водой и отваривают, затем все вместе с отваром протирают через частое сито, соединяют с настоем шиповника, добавляют сахар, размешивают и охлаждают. В каждую тарелку кладут отварной рассыпчатый рис, нарезанные яблоки, заливают приготовленным отваром, кладут сметану или сливки.

Суп из свежих яблок с рисом

4—5 яблок, 3—4 столовые ложки риса, 3—4 столовые ложки сахара, лимонная кислота на кончике ножа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, 2—3 столовые ложки сметаны или сливок

Яблоки моют, очищают от сердцевин и кожицы. Очистки еще раз промывают, заливают водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавляют лимонную кислоту и варят до мягкости. Затем всю смесь протирают через сито. В полученную массу кладут по вкусу сахар, доводят ее до кипения, добавляют молотую корицу и охлаждают. Очищенные яблоки нарезают соломкой или кубиками и пересыпают сахаром. Рис отваривают в слегка подсоленной воде, охлаждают. В каждую тарелку кладут рис, нарезанные яблоки, наливают подготовленный отвар, заправляют сметаной или сливками.

Суп из риса с яблоками

1 л кефира, 1 л воды, соль, 5 яблок, 1 стакан риса, 1 столовая ложка меда, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, ванилин

Замоченный рис заливают кипящей подсоленной водой, доводят до кипения, проваривают 2—3 мин и охлаждают в отваре. Яблоки нарезают ломтиками, смешивают с рисом, отваром, кефиром, добавляют мед, соль, ванилин.

Суп из риса с яблоками и грецкими орехами

5 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 2 столовые ложки толченых ядер грецких орехов, 0,5 л воды, изюм, соль, корица на кончике ножа, $\frac{1}{2}$ стакана сливок

Замоченный рис заливают подсоленной кипящей водой (1 стакан) и варят. Когда крупа впитает почти всю воду, всыпают промытый изюм, накрывают кастрюлю крышкой, доводят рис до кипения, варят на медленном огне до готовности. Охлаждают. Яблоки нарезают кубиками, смешивают с толчеными ядрами орехов, отварным рисом, изюмом, заливают холодной кипяченой водой, добавляют соль, корицу, сливки.

Суп из толокна с яблоками

**2 столовые ложки толокна, 1 кг яблок, 1,5 л воды,
соль, 2 столовые ложки меда, корица на кончике
ножа, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны**

Очищенные яблоки нарезают кубиками. Отходы от яблок заливают водой, проваривают 4—5 мин, отвар процеживают. Толокно разводят холодным яблочным отваром (1 часть), тщательно перемешивают, чтобы не было комочков, доводят смесь до кипения и охлаждают. Оставшийся яблочный отвар смешивают с подготовленным толокном, добавляют соль, мед, корицу. В каждую тарелку кладут нарезанные кубиками яблоки, заливают подготовленной смесью и добавляют сметану.

Суп из яблок с кефиром и творогом

**5 яблок, 1 л кефира, 100 г творога, 1,5 л воды,
2 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка меда,
корица на кончике ножа**

Изюм промывают, заливают горячей водой, доводят до кипения и оставляют в отваре на 2—3 мин. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину. Отходы от яблок заливают горячей водой и варят 10—15 мин. Отвар из яблок процеживают, охлаждают, смешивают с кефиром, добавляют протертый творог, изюм, мед, нарезанные ломтиками яблоки, корицу и все перемешивают.

Суп из яблок, чернослива и творога

**6 яблок, 15 шт. чернослива, 1 л кефира, 0,5 л воды,
5 столовых ложек творога, 2 столовые ложки меда,
ванилин на кончике ножа**

Чернослив промывают, заливают горячей водой, доводят до кипения, охлаждают в отваре. Отвар процеживают через марлю. Из чернослива удаляют косточки. Яблоки нарезают кубиками, смешивают с протертыми через сито творогом и черносливом, заливают смесью кефира с отваром чернослива, добавляют мед и ванилин.

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

200 г творога, 4 столовые ложки протертой тыквы,
2 яблока, 2 столовые ложки меда, $3\frac{1}{2}$ стакана
молока, 2 бутона гвоздики, $\frac{1}{2}$ стакана воды

Гвоздику заливают кипятком, настаивают 20 мин, процеживают. Протертый творог соединяют с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавляют мед, молоко, настой гвоздики и взбивают смесь в течение 2 мин.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

1 стакан яблочного сока, 3 стакана кефира,
2 шт. моркови

Сырую морковь натирают на крупной терке, добавляют яблочный сок, кефир и взбивают смесь в течение 2 мин.

Окрошка с яблоками

3 огурца, 1 яблоко, 10 шт. редиса, 3 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени укропа, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки готовой горчицы, 1,5 л пахты

Огурцы, яблоко, редис нарезают соломкой, добавляют соль, горчицу, мелко нарезанный лук и зелень укропа, заливают холодной пахтой и подают с кусочками пищевого льда и сметаной.

Суп картофельный с яблоками и сметаной

4 картофелины, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 яблока, 1 столовая ложка сока лимона, 1,5—2 л воды, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны,
2 столовые ложки зелени укропа, черный молотый перец по вкусу, соль

Картофель отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг (отвар сохраняют), протирают через сито. В полученное пюре кладут сливочное масло, мелко нарезанный репчатый лук, перец и вливают отвар. Все тщательно перемешивают. Доводят смесь до кипения. Затем добавляют натертые на крупной терке яблоки, сок лимона, сметану и мелко нарезанную зелень укропа.

Бозбаш с яблоками

500 г баранины, 1 стакан лушеного гороха,
4 картофелины, 2 яблока, 2 луковицы, 2 столовые
ложки томатного пюре, 2 столовые ложки сливочного
масла, соль, черный молотый перец, зелень
петрушки

Баранину нарезают на куски массой 30—40 г, кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она только покрывала баранину, солят и варят на слабом огне под крышкой, периодически снимая пену. Параллельно отваривают на медленном огне перебранный и промытый горох, залив его холодной водой (2—3 стакана). Примерно через 1—1,5 ч в горох кладут кусочки вареной баранины. Добавляют процеженный бульон, поджаренный на масле мелко нарезанный лук, нарезанные картофель и яблоки, томатное пюре, соль, перец и тушат под крышкой в течение 20—25 мин. При подаче бозбаш посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Борщ киевский с яблоками

400 г говядины, 100 г баранины (грудинка), 2 свеклы,
300 г белокачанной капусты, 2—3 картофелины,
40 г фасоли, 1 шт. моркови, 1 корень петрушки,
2 яблока, 2 столовые ложки томатного пюре,
40 г шпика, 1—2 луковицы, 2 стакана свекольного
кваса, 1 столовая ложка сахара, душистый перец,
сметана, зелень сельдерея и петрушки, лавровый
лист

Говядину заливают свекольным квасом, водой и варят на умеренном огне. За 30—40 мин до готовности к говядине добавляют морковь, корень петрушки и лук. Свеклу, нарезанную соломкой, тушат с мелко нарубленной бараниной и томатным пюре.

В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту нарезанный кубиками картофель и варят до полуготовности. Добавляют сверенную фасоль, свеклу, тушенную с бараниной, сахар, шпик, толченный с мелко нарезанной зеленью петрушки, нарезанные яблоки, душистый перец и варят до готовности. В конце варки добавляют лавровый лист. При подаче борщ заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки.

Борщ селянский с яблоками

400 г баранины, 1 свекла, 400 г белокочанной капусты,
5 картофелин, 100 г фасоли, 2 яблока, 1 шт. моркови,
1 корень петрушки, 1 луковица, 40 г шпика,
2 столовые ложки томатного пюре, душистый перец,
лавровый лист, 2 стакана свекольного кваса,
100 г сметаны

Свеклу нарезают соломкой и тушат с томатным пюре и свекольным квасом. Баранину отваривают. В кипящий мясной бульон кладут шинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и варят до полуготовности, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, готовую фасоль и варят еще 15—20 мин. Добавляют нарезанные яблоки, душистый перец, лавровый лист и заправляют толченым шпиком. При подаче борщ заправляют сметаной.

Борщ черниговский с яблоками

400 г говядины, 1—2 свеклы, 3—4 помидора,
3—4 яблока, 2—3 картофелины, 100 г кабачка,
1 шт. моркови, 2 столовые ложки томатного пюре,
40 г шпика, 1¹/₂ столовой ложки сметаны, специи
по вкусу, зелень

Свеклу нарезают соломкой и тушат с томатным пюре. Отдельно варят фасоль. Отваривают говядину и в кипящий мясной бульон кладут картофель, нарезанный дольками, шинкованную капусту и варят 15—20 мин. Затем добавляют вареную фасоль, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, нарезанные дольками яблоки и свежие помидоры, специи и варят до готовности. Готовый борщ заправляют толченым шпиком, сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Суп из яблок по-болгарски

10—12 яблок, ³/₄ стакана сахара, 6 столовых ложек
изюма, сок 1 лимона, 1 бутылка белого вина

Яблоки очищают и нарезают ломтиками. Третью яблок тушат в смеси из вина (1 стакан), сока лимона и сахара. Оставшиеся яблоки отваривают в сахарном сиропе, процеживают, протирают. Половину отвара отливают и варят в нем изюм, а остав-

шийся ставят на холод. В глубокую посуду наливают оставшееся белое вино, кладут нарезанные ломтиками яблоки, изюм и заливают остуженным отваром.

Суп по-еревански

500 г баранины без костей, 1 стакан лущеного гороха,
500 г картофеля, 300 г яблок, 8 слив венгерок,
2 луковицы, жир для жаренья, 1 столовая ложка
томатной пасты, зелень, соль, черный молотый перец

Горох замачивают на 8 ч. Мясо нарезают на небольшие куски, заливают водой (3 л) и отваривают. Картофель нарезают кубиками, яблоки — дольками, лук — кольцами, из слив вынимают косточки. В бульон кладут размоченный горох. Когда он станет мягким, добавляют картофель, яблоки, сливы и поджаренный на жире лук. Заправляют суп солью и перцем и варят еще 25 мин. Подают суп, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Летний суп

500 г яблок, 1 чайная ложка сока лимона,
 $\frac{2}{3}$ столовой ложки крахмала, 1,5 л воды, сахар,
корица

Яблоки нарезают кружками и отваривают в подслащенной воде с добавлением корицы до мягкости. Готовые яблоки протирают. В пюре вливают кипящую воду и доводят до кипения. Вводят разведенный крахмал, сок лимона, сахар. Суп можно подавать и холодным, и горячим.

Суп из свежих яблок и груш

2 яблока, 2 груши, 1 чайная ложка крахмала, сахар,
сливки или сметана, кусочек корицы, лимонная
кислота

Очищенные от кожицы яблоки и груши нарезают ломтиками или дольками, заливают водой (1 л), добавляют сахар, корицу и варят на слабом огне. Перед окончанием варки в суп добавляют разведенный крахмал, немного лимонной кислоты. Перед подачей из супа вынимают корицу и добавляют сливки или сметану.

Суп из овсяных хлопьев с яблоками

**0,5 л воды, 8 столовых ложек овсяных хлопьев,
0,5 л молока, 2 яблока, сахар, соль, корица**

Воду с пряностями кипятят, добавляют овсяные хлопья и молоко. Суп снимают с огня, разливают на порции, кладут в каждую тарелку сахар и натертые на крупной терке яблоки.

Суп из яблок и клюквы

**3 яблока, 300 г клюквы, 1 стакан сахара,
1 столовая ложка крахмала**

Клюкву перебирают, разминают в кастрюле, заливают кипятком (5 стаканов), перемешивают и накрывают крышкой. Через 10 мин процеживают через марлю. Кастрюлю с соком ставят на огонь, добавляют сахар, очищенные и нарезанные соломкой яблоки и доводят до кипения, после чего всыпают разведенный крахмал. Подают суп охлажденным.

Суп из сушеных яблок со свеклой

**1 стакан сушеных яблок, 2 свеклы, 2 столовые ложки
меда, 2 л воды, лимонная кислота, соль**

Яблоки моют и замачивают на 2 ч в холодной воде. Затем воду сливают, а замоченные яблоки пропускают через мясорубку. Свеклу нарезают соломкой, добавляют яблочное пюре, заливают горячей подсоленной водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и охлаждают. В суп добавляют мед.

Хлебный суп с яблоками

**200 г ржанных сухарей, 1,5 л воды, 1 стакан сахара,
5 кислых яблок, 2 чайные ложки сушеной цедры
лимона, 1/2 стакана сливок**

Сухари замачивают на несколько часов, а затем проваривают вместе с мелко нарезанными яблоками. Всю массу протирают через дуршлаг, добавляют сахар, цедру, доводят до кипения. Подают суп со взбитыми сливками.

Суп из яблок на молочной сыворотке

5 яблок, 1 л молочной сыворотки, 1 л воды,
 $\frac{1}{2}$ стакана риса

Промытый рис заливают кипяченой подсоленной водой, доводят до кипения и варят под крышкой 15—20 мин. Затем добавляют молочную сыворотку и нарезанные кубиками яблоки. Доводят суп до кипения и подают горячим.

Мясные блюда с яблоками

Вареное мясо, запеченное с яблоками в молочном соусе

150 г постной говядины, 1 столовая ложка
сливочного масла, $\frac{2}{5}$ стакана молока, 1 столовая
ложка пшеничной муки, 2 яблока

Говядину отваривают и нарезают на 4—5 тонких ломтиков. Из молока и муки готовят соус. Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают тонкими кружками. Сковороду смазывают сливочным маслом, выкладывают на нее подготовленные яблоки, поверх яблок — ломтики мяса, затем — снова яблоки и так далее. Поливают все соусом, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Говяжья грудинка под соусом из хрена и яблок

500 г говяжьей грудинки, лавровый лист, 4 горошины
черного перца, 1 луковица, 1 бутон гвоздики,
1 яблоко, 1 корень хрена, 3 %-й уксус, растительное
масло, соль, сахар, 1—2 чайные ложки бульона или
сливок

Грудинку опускают в кипящую воду и ставят варить. Незадолго до готовности добавляют перец, гвоздику и лук. Солят. Яблоки очищают и натирают на терке, смешивают с таким же количеством тертого хрена, добавляют по вкусу уксус, растительное масло, соль, сахар, бульон и сливки. Все хорошо перемешивают. Подают грудинку под соусом.

Ростбиф с яблоками и сельдереем

**500 г филейной части говядины, 2 шт. моркови,
2 луковицы, соль, черный молотый перец, 2 корня
сельдерея, 2 яблока, 4 столовые ложки
растительного масла, 1 чайная ложка сока лимона**

Мясо моют, обсушивают салфеткой, после чего втирают в него соль и перец. Выкладывают мясо на противень жиром вверх, запекают в течение 10 мин в сильно нагретой духовке. Затем добавляют к мясу нарезанные кубиками морковь и кружками лук и запекают еще 25 мин. Готовый ростбиф подают с яблоками и корнем сельдерея, натертыми на терке и приправленными соком лимона и растительным маслом.

Свиная грудинка под соусом из яблок

**600 г свиной грудинки, 1 столовая ложка растительного
масла, 3 яблока (Антоновка), 2 столовые ложки
мадеры или портвейна, 1 столовая ложка сахара,
 $\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, $\frac{1}{2}$ стакана яблочного
отвара, соль, зелень**

Яблоки нарезают, заливают водой и варят до мягкости, после чего процеживают. Свиную грудинку разрезают на куски, солят, обжаривают на растительном масле. Обжаренную грудинку перекладывают в кастрюлю, вливают туда бульон и яблочный отвар. Добавляют мадеру, пюре из яблок и сахар и все перемешивают. Выкладывают грудинку на тарелки, украшают зеленью.

Отбивные с картофелем и яблоками

**4 шт. свиных отбивных, 2 столовые ложки молотых
сухарей, жир для жаренья, 1 кг картофеля,
1 кг кислых яблок, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ л мясного
бульона, черный молотый перец**

Яблоки и картофель очищают и нарезают кубиками. Картофель отваривают в мясном бульоне со специями, добавляют яблоки и тушат 10—15 мин, пока не выкипит почти весь бульон. Котлеты отбивают, обваливают в молотых сухарях и обжаривают с обеих сторон в жире. Картофель и яблоки выклады-

вают горкой, сильно перчат, посыпают предварительно обжаренным нарезанным колечками луком, вокруг размещают котлеты.

Колбаса с яблочно-картофельным пюре

1 кг картофеля, 1 кг кислых яблок, 500 г вареной колбасы, 2—3 луковицы, 2 столовые ложки растопленного шпика, соль, сахар

Картофель и яблоки очищают и тушат по отдельности. Из картофеля готовят пюре, как обычно, а яблоки протирают через сито. Все соединяют и хорошо взбивают. Приправляют по вкусу солью и сахаром. Шпик, нарезанный кубиками, растапливают, обжаривают на нем нарезанные кольцами лук и кусочками колбасу. Подают жареную колбасу с яблочно-картофельным пюре.

Жареный гусь или утка, фаршированные яблоками

Подготовленного гуся (или утку) фаршируют яблоками, очищенными от сердцевин и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашивают нитками. Выкладывают гуся на сковороду спинкой вниз, добавляют воду ($\frac{1}{2}$ стакана) и помещают в нагретую духовку на 1—1,5 ч. Во время жаренья гуся время от времени поливают образующимся при этом соком.

Перед подачей жареного гуся нитки удаляют, вынимают яблоки, выкладывают их на блюдо. Гуся разрубает на порционные куски и укладывают на яблоки.

Точно так же готовят и утку. Можно жарить гуся или утку без яблок, а на гарнир к ним подавать печеные яблоки с тушеной капустой, рассыпчатую гречневую кашу и печеный картофель.

Гусь, фаршированный хлебом и яблоками

2-килограммовый гусь, 4 стакана тертого пшеничного хлеба, 1 кг кислых яблок

Пшеничный хлеб натирают, смешивают с нарезанными яблоками. Полученным фаршем начинают подготовленного гуся и жарят в духовке до полной готовности, поливая время от времени водой и соком, образующимся при жаренье. На гарнир можно подать маринованные сливы, яблоки и огурцы.

Индейка с маринованными яблоками, запеченная в сметане

500 г мякоти индейки, 3—4 маринованных яблока,
2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан
сметаны, 2 столовые ложки тертого сыра, зелень
петрушки или укропа, соль

Индейку отваривают. Мякоть, кроме филейной части, нарезают соломкой, обжаривают на сливочном масле, добавляют часть сметаны и прогревают. Массу выкладывают на небольшую сковороду, сверху кладут нарезанное кусочками филе, украшают нарезанными маринованными яблоками, поливают оставшейся сметаной, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. При подаче блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Шницель из свинины с жареными ломтиками яблок

500 г свинины, 1 яйцо, 2 кислых яблока, по 1 столовой
ложке сливочного масла и мелко нарезанной зелени,
80 г жира для жаренья, молотые сухари, соль,
черный молотый перец

Ломтики свинины отбивают, солят, перчат, обмакивают во взбитое яйцо, обваливают в молотых сухарях, обжаривают на жире. Яблоки очищают, нарезают толстыми ломтиками и обжаривают на масле. Шницели раскладывают на блюде для жаркого, на каждый шницель кладут по ломтику яблока. Между шницелями насыпают мелко нарезанную зелень.

Утка, фаршированная яблоками с черносливом

1 утка, 200 г чернослива, 8 кисло-сладких яблок,
сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль, черный молотый перец, вода,
сливочное масло для жаренья

У яблок (6 шт.) вынимают сердцевину, углубления заполняют черносливом. Утку промывают, обсушивают, натирают соком лимона, солью, перцем, начиняют яблоками (2 шт.), разрезанными на 4 части. Утку заворачивают в пергаментную бумагу и кладут на 1 ч в холодное место, затем выкладывают на противень спинкой вниз, вокруг раскладывают яблоки, начиненные черносливом. Сверху на утку и яблоки кладут кусочки масла.

Подливают воду и жарят в духовке до готовности, время от времени поливая утку водой и образующимся соком. Через некоторое время яблоки, пока они не потеряли форму, вынимают из духовки. Готовую утку разделяют на порции, подают с жареным картофелем и фаршированными яблоками.

Жаркое из свинины с яблоками

**1 кг свинины, 2 столовые ложки сливочного масла,
1 шт. моркови, 1 корень петрушки, 1 кг кисло-сладких
яблок, 1 кг картофеля, 3 стакана воды, крахмал, соль,
черный молотый перец**

Противень выкладывают кореньями, нарезанными ломтиками. Мясо обмазывают маслом, натирают солью и перцем, кладут на противень спинкой вниз и помещают в духовку. Подливают немного воды. Яблоки, разрезанные пополам, и очищенный картофель жарят вместе с жарким. Готовое мясо нарезают ломтиками и выкладывают на блюдо вместе с жареным картофелем и яблоками.

Курица с яблоками и сыром

**1 курица, 3—4 яблока, 300 г томатного пюре,
2 луковицы, 150—200 г тертого сыра, 3—4 столовые
ложки сливочного масла**

Курицу нарезают на порции, обжаривают, складывают в кастрюлю. Добавляют томатное пюре, нарезанный кольцами лук, очищенные и нарезанные на дольки яблоки. Посыпают тертым сыром, поливают растопленным сливочным маслом и ставят в духовку.

Рулетки из свинины, начиненные яблоками

**500 г постной свинины, 2 кислых яблока, 2 столовые
ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной
муки, 1 стакан сметаны, соль, черный молотый перец,
сахар, зелень укропа**

Мясо нарезают ломтиками толщиной 1 см, отбивают, солят, перчат. На каждый ломтик кладут по 3—4 дольки очищенного яблока, слегка обжаренные на масле. Мясо скатывают рулетиками, обваливают в муке и обжаривают на масле. Затем перекладывают в кастрюлю, заливают сметаной, добавляют соль,

мелко нарезанную зелень укропа, тушат в закрытой посуде на слабом огне 20 мин. Подают с жареным картофелем и соусом, в котором тушилось мясо.

Яблоки по-австрийски

6 яблок, 250 г мясного фарша, 1¹/₄ столовой ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, соль, черный молотый перец

Яблоки разрезают пополам, в середине каждой половинки яблока ножом делают углубление. В мясной фарш кладут соль, перец, масло и заполняют этой смесью яблоки. В сковороду наливают немного воды, кладут фаршированные яблоки и запекают 20—25 мин. Перед подачей каждое яблоко поливают сметаной.

«Горячая молния» (голландское блюдо)

200 г свинины, 100 г сосисок, 2 кислых яблока, 200 г картофеля, 2—3 луковицы, 1¹/₂ стакана мясного бульона, 1¹/₂ столовой ложки сливочного масла, соль, черный молотый перец, молотые сухари

Яблоки и картофель очищают и нарезают кубиками. Картофель варят в мясном бульоне со специями, добавляют яблоки и тушат еще 10 мин. Свинину солят, обваливают в сухарях, жарят. В конце жаренья на сковороду кладут сосиски. Картофель и яблоки перчат, посыпают колечками обжаренного лука, рядом с одной стороны выкладывают свиную отбивную, а с другой — сосиски.

Курица, фаршированная яблоками

1 курица, 3 яблока, 2 столовые ложки изюма, 2 луковицы, зелень, 3—4 столовые ложки сливочного масла

Готовят фарш. Нарубленный лук тушат в масле с мелко нарезанной зеленью, смешивают с мелко нарезанными яблоками и изюмом.

Потрошеную курицу моют, обсушивают и фаршируют. Затем отверстие в брюшке зашивают, курицу смазывают сметаной и ставят в духовку.

Мясной рулет с яблоками

**1,5 кг бараньей корейки,
3—4 кислых яблока,
соль, черный молотый перец,
готовая горчица**

Мякоть корейки отбивают, натирают горчицей и солью, сверху кладут нарезанные тонкими ломтиками яблоки. Мясо сворачивают рулетом, перевязывают ниткой и ставят в духовку на 1—1,5 ч, поливая время от времени соком, образующимся при жаренье.

Трубочки из фарша с яблоками

**500 г мясного фарша, 3 кислых яблока, 1 луковица,
2 отварные картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны,
100 г пшеничного хлеба, соль,
черный молотый перец,
молотые сухари, жир для жаренья**

Фарш смешивают с рубленным луком, размятым картофелем, размягченным хлебом, сметаной, солят и перчат. Затем разделяют фарш на 10 широких лепешек. На каждую кладут нарезанные продолговатыми кусками яблоки, соединяют края фарша, обваливают в сухарях и придают им форму трубочек. Поджаривают в жире, после чего ставят на некоторое время в духовку для запекания.

Подают с овощным гарниром.

Почки, тушенные с яблоками

**400 г почек, 4 яблока,
1 луковица, 2 столовые ложки
сметаны, соль, черный молотый перец, зелень**

Почки вымачивают и варят. Разрезают вдоль на 2 части, каждую еще раз на 2—3 части, подрумянивают на сковороде, добавляют нарубленный лук, соль, перец, горячую воду (1 стакан) и тушат под крышкой. Затем сверху на почки кладут нарезанные дольками яблоки и тушат до полной готовности. Перед подачей на стол смешивают со сметаной.

Телятина, запеченная с яблоками

800 г филе телятины, 3 столовые ложки муки,
4 яблока, 3 яйца, 1 луковица, 100 г тертого сыра,
 $\frac{1}{2}$ стакана белого вина, 3—4 столовые ложки
сливочного масла, соль

Мясо нарезают порционными кусками и отбивают до толщины 2—3 см. Соединяют мясо с натертым луком, заливают вином, солят и ставят на 2 ч в холодильник.

Яблоки очищают, нарезают ломтиками, припускают в сливочном масле. Выдержанные в маринаде куски мяса обваливают в муке и обжаривают. На готовое мясо кладут слой яблок, заливают смесью из тертого сыра и взбитых яиц и запекают блюдо в духовке при умеренной температуре. К мясу можно подать сметанный соус (см. с. 39).

Баранина, тушенная с яблоками

500 г баранины, 500 г яблок, 2 луковицы, зелень, соль,
черный молотый перец

Жирную баранину нарезают небольшими кусочками, лук шинкуют, зелень нарезают мелко, яблоки — крупными дольками. В чугунную кастрюлю кладут яблоки, на них мясо, а сверху лук и зелень, потом снова слой яблок, мясо, зелень, а сверху — лук и яблоки. Добавляют воду (2—3 столовые ложки), соль, перец и тушат под крышкой, не помешивая.

Колбаса с яблоками

500 г вареной колбасы, 2 кг яблок, 1—2 луковицы,
1 столовая ложка томатного соуса, 1 стакан белого
вина или воды, 2—3 столовые ложки растительного
масла

Яблоки очищают, вырезают сердцевину и разрезают каждое на 8 частей. На масле поджаривают нарубленный лук, добавляют томатный соус, яблоки, подливают белое вино или воду и тушат до образования кашеобразной массы. На разогретой сковороде с маслом поджаривают колбасу. На тарелки выкладывают поджаренную колбасу и яблочную массу, полив ее соусом, оставшимся после жаренья колбасы.

Жареная колбаса с яблоками по-дачному

500 г вареной колбасы (типа Чайной), 4 луковицы (крупные), 4 яблока (крупных), 4 вареные картофелины, 200 г свинины

Все продукты нарезают крупными кружками, свинину — кусками. Кружки колбасы и куски свинины попеременно с картофелем, луком, яблоками нанизывают на шампуры и пекут над огнем. Подают с горчицей, хреном или с яблочным острым соусом.

Цыпленок, жаренный с яблоками

1 цыпленок (800 г), 700 г яблок, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, мука

Нарезанного на куски цыпленка панируют в муке и жарят до полуготовности. Затем перекаладывают в гусятницу, добавляют разрезанные на 4 части яблоки, очищенные от кожицы и сердцевин, накрывают крышкой и доводят блюдо в духовке до готовности. Подают цыпленка с яблоками.

Печень на вертеле с яблоками

300 г печени, 3 яблока, 1 огурец, 2—3 столовые ложки растительного масла, соль

Куски печени попеременно с ломтиками яблока и огурца нанизывают на вертел, смазывают маслом и жарят на решетке. Солят печень только после жаренья.

Говядина, тушенная с яблоками и черносливом

600 г говядины без костей, 40 г топленого сала, 2 луковицы, 2 чайные ложки муки, 4—5 яблок, 100 г чернослива, $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, 1 столовая ложка изюма, 3 %-й уксус, черный молотый перец, соль

Мясо нарезают порционными кусками, обваливают в муке, обжаривают на сале, перекаладывают в сотейник. Добавляют перец, соль, мелко нарубленный лук. Заливают небольшим количеством воды или бульона и тушат около 1 ч.

За 7—10 мин до готовности к мясу добавляют нарезанные кружками очищенные яблоки, изюм, чернослив без косточек, уксус. Тушеную говядину подают к столу с отварными макаронами, отварным или жареным картофелем, поливают соусом.

Мясо, запеченное с яблоками

400 г говядины, 3—4 яблока, 2 белка, $1\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного масла или маргарина

Отваренное и охлажденное мясо пропускают через мясорубку. Мясо соединяют с очищенными и нарезанными яблоками и снова пропускают через мясорубку.

Яичные белки взбивают венчиком до образования пены и осторожно перемешивают с фаршем из мяса и яблок. Полученную массу выкладывают на смазанную маслом сковороду, разравнивают поверхность, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. При подаче на стол нарезают порциями и поливают растопленным сливочным маслом или маргарином.

Поджарка из свинины с яблоками

400 г свинины, 40 г свиного сала, 1 луковица, 2 чайные ложки муки, 2—3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, черный молотый перец, соль

Свинину нарезают ломтиками, отбивают до толщины 7—10 мм и нарезают брусочками (3—4 см) и квадратиками (7—10 мм). Подготовленное мясо жарят на сале вместе с нашинкованным репчатым луком, помешивая, пока лук не подрумянится. Добавляют вначале подрумяненную до кремового цвета пшеничную муку, а после перемешивания — очищенные и нарезанные брусочками яблоки, заливают бульоном или водой и кипятят. Подают поджарку с жареным картофелем или рассыпчатой рисовой кашей, отварными макаронными изделиями.

Яблоки с жареным шпиком

3 яблока, 250 г шпика, 2—3 луковицы, соль, черный молотый перец

Шпик нарезают узкими полосками. Яблоки моют и измельчают. Лук мелко рубят. Шпик обжаривают в сотейнике до коричневого цвета, добавляют подготовленные яблоки и лук, со-

лят, перчат. Накрывают сотейник крышкой и тушат до тех пор, пока лук не станет мягким. Подают блюдо с картофельным пюре или отварным картофелем.

Яблоки с фасолью и копченым окороком

3—4 яблока, 300 г фасоли, 200 г копченого окорока,
1 луковица (среднего размера), 5—6 горошин черного
перца, 1—2 лавровых листа, соль

Фасоль перебирают и замачивают в холодной воде на 5—6 ч. Затем эту воду сливают, заливают фасоль большим количеством свежей и варят под крышкой на медленном огне в течение 1,5—2 ч.

Вареный копченый окорок нарезают тонкими ломтиками, очищенные яблоки — дольками. Все соединяют с вареной фасолью, добавляют мелко нарезанный лук, перец, лавровый лист, соль, заливают отваром фасоли и тушат до готовности.

Телятина, тушенная с яблоками

800 г телятины (грудинка, лопатка), 6 яблок, 1—2 шт.
моркови, 1 луковица, 4 столовые ложки сметаны,
3 чайные ложки муки, 2 чайные ложки сливочного
масла, соль, сахар по вкусу

Мясо без костей солят, добавляют очищенные морковь, лук и варят на медленном огне до полуготовности, затем добавляют нарезанные кусочками яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, и варят до полной готовности мяса.

Готовое мясо вынимают. Отвар процеживают и готовят из него соус: муку поджаривают на масле до золотистого цвета, охлаждают, разводят отваром от мяса, добавляют сметану, соль и сахар по вкусу, доводят до кипения.

Мясо нарезают на порции, прогревают в соусе. При подаче на стол поливают соусом. На гарнир подают картофельное пюре, каши или отварные макаронные изделия.

Цыпленок с яблоками

700 г тушки цыпленка, 2 чайные ложки муки,
1 столовая ложка сливочного масла или маргарина,
 $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, 7 яблок

Подготовленную тушку цыпленка разделяют на порции, солят, панируют в муке, а затем жарят в сотейнике со сливоч-

ным маслом или маргарином до полуготовности, заливают небольшим количеством бульона или воды и ставят на слабый огонь. Затем добавляют нарезанные дольками и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки, накрывают крышкой и доводят до готовности в духовке или на плите.

Печень с обжаренными яблоками

400 г телячьей печени, 2—3 луковицы, 3 яблока, 60 г жира, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки муки, соль, черный молотый перец

Печень освобождают от пленок, нарезают на кусочки, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и жарят до готовности, следя за тем, чтобы печень не пережарилась, иначе она теряет сочность.

Очищенные яблоки нарезают дольками, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон на сливочном масле или маргарине, нарезанный полукольцами лук жарят до золотистого цвета.

На тарелку попеременно выкладывают печень и яблоки и посыпают их жареным луком. На гарнир можно подать картофель, отварные овощи, картофельное пюре, жареный картофель, рассыпчатые каши.

Печень с яблоками

375 г печени, 2 луковицы, 3 яблока, 5 столовых ложек растительного масла, 8 столовых ложек сметаны, 2 столовые ложки готовой горчицы, 2 столовые ложки муки, соль, черный молотый перец, зелень укропа

Печень нарезают полосками толщиной 1 см. Лук мелко рубят. Яблоки без сердцевины нарезают кружочками, обваливают в муке, слегка обжаривают на растительном масле. В этом же жире в течение 3—4 мин обжаривают слегка посоленные и поперченные печень и лук. В жир, оставшийся на сковороде, добавляют сметану, горчицу, муку и немного воды, доводят до кипения.

Яблоки и печень выкладывают на блюдо, поливают соусом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Ломтики баранины с яблоками

500 г баранины, 2 кислых яблока, 4 луковицы,
2 столовые ложки тертого сыра, зелень, жир для
жаренья

Мясо нарезают ломтиками толщиной примерно 1 см, подрумянивают на жире и тушат. Рубленый лук поджаривают или тушат в жире, добавляют нарезанные ломтиками яблоки, зелень. Ломтики готового мяса выкладывают на подогретое блюдо. На каждый ломтик кладут горкой тушеный лук с яблоками и посыпают тертым сыром. На гарнир подают отварной рис.

Свинина, шпигованная сушеными яблоками

1 кг постной свинины, 200 г сушеных кислых яблок
и чернослива, соль, черный молотый перец, готовая
горчица

В куске свинины делают продольные разрезы, в которые помещают вперемешку чернослив без косточек и яблоки. Мясо выкладывают на противень, поливают кипяченой водой и ставят в духовку. Подрумяненное мясо солят и перчат, а в образующийся сок добавляют горчицу. Жарят мясо 1—2 ч. Подают в горячем или холодном виде.

Телячьи отбивные по-нормандски

На 1 порцию: 150—200 г телятины, 2 кислых яблока,
4 столовые ложки сметаны, соль, черный молотый
перец, жир для жаренья, 1 столовая ложка коньяка

Телятину отбивают и обжаривают на жире с добавлением коньяка. Яблоки, натертые на крупной терке, тушат с добавлением соли, перца и сметаны. Отбивную поливают яблочным соусом и подают к столу.

Баранина в яблочном соусе

500 г баранины, 1 кг яблок (Антоновка), 2 лавровых
листа, по $\frac{1}{4}$ ложки тимьяна, базилика, розмарина,
соль, сахар, 1 столовая ложка муки

Мясо нарезают на 5—6 порций, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой так, чтобы она полностью покрыла мясо,

варят под крышкой. Перед окончанием варки мясо солят. Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают на 4 части и отваривают с добавлением специй и сахара. На сковороде разогревают масло, добавляют муку, подрумянивают, разводят заправку мясным отваром и добавляют ее к разварившимся яблокам. В соус кладут кусочки мяса и разогревают.

Боботель из баранины

1 кг баранины, 3 яблока, 3 луковицы, 6—7 кусочков пшеничного хлеба $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 15—18 шт. миндаля, $\frac{1}{4}$ стакана изюма, соль, черный молотый перец, сахар, жир для жаренья

Мясо отваривают до готовности и пропускают через мясорубку. Хлеб замачивают в молоке. Миндаль ошпаривают, очищают, ядра нарезают пополам, изюм замачивают, лук мелко рубят, а яблоки очищают и натирают на мелкой терке.

На разогретой сковороде с жиром обжаривают мясо вместе с луком, добавляют яблоки, изюм и миндаль, размешивают и тушат под крышкой 15—20 мин. Форму для запекания мяса смазывают жиром, помещают в нее мясо, заливают молоком, сверху кладут хлеб и запекают под крышкой 30—40 мин.

Баранина с мочеными яблоками

500 г баранины, 4 моченых яблока, жир, соль, черный молотый перец, гвоздика

Яблоки мелко нарезают и тушат, подлив немного воды, со специями. Мясо моют, нарезают на порции, отбивают, посыпают солью, перцем и обжаривают. На поджаренное мясо кладут слой яблок и тушат под крышкой 15—20 мин. Блюдо можно подать с отварным рисом.

Кролик в сметане с яблоками

450 г кроличьего мяса, 3 яблока, $\frac{3}{5}$ стакана сметаны, 300 г бульона, 40 г свиного топленого сала, 2 чайные ложки муки, соль, черный молотый перец

Тушку кролика разделяют на порционные куски, вымачивают в течение 2—3 ч в слабом растворе уксуса. Солят, перчат, смазывают сметаной и жарят в духовке до полуготовности. За-

тем перекадывают в сотейник, заливают бульоном, добавляют сметану и сок, образовавшийся при обжаривании мяса, мелко нарезанные очищенные яблоки и тушат до готовности.

Когда мясо будет готово, бульон со сметаной сливают в другую посуду и готовят соус: добавляют пассерованную пшеничную муку, кипятят, процеживают. Полученным соусом заливают мясо и яблоки, доводят до кипения. Подают кролика горячим.

Филе свиное, тушенное с яблоками

150 г свинины (корейка), $\frac{1}{2}$ яблока, $\frac{1}{3}$ луковицы, тмин или майоран, жир для жаренья, соль

Свиное филе обсушивают, солят, посыпают мукой и обжаривают со всех сторон. Перекадывают в посуду с жиром, посыпают тмином или майораном, добавляют воду и тушат до полуготовности. К свинине добавляют нарезанный кольцами лук, очищенное и нарезанное тонкими ломтиками яблоко и тушат все вместе до готовности. Готовое мясо вынимают из сотейника, образовавшийся соус процеживают. Мясо нарезают широкими ломтиками и поливают соусом.

Рыбные блюда с яблоками

Камбала или палтус с яблоками

600 г рыбы (камбала, палтус), 4—5 яблок, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, $\frac{4}{5}$ стакана сметаны, соль, лимонная кислота, черный молотый перец по вкусу

В смазанный сливочным маслом сотейник выкладывают очищенные и нарезанные ломтиками яблоки и нашинкованный лук, а сверху — подготовленную рыбу. Все заливают небольшим количеством бульона или воды, добавляют немного лимонной кислоты и отваривают на медленном огне до готовности.

Готовую рыбу вынимают, а в отвар добавляют сметану, солят, перчат по вкусу и доводят до кипения. Готовую рыбу выкладывают на блюдо и поливают соусом.

Рыба в яблочном соусе

1 кг рыбы, 2 столовые ложки растительного масла,
2 луковицы, 6 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, сок
1 лимона или лимонная кислота, черный молотый
перец, соль

Разделанную рыбу сбрызгивают лимонной кислотой и оставляют на 10—15 мин в холодном месте. Мелко нарубленный лук жарят на растительном масле до золотистого цвета. Соединяют с очищенными и нарезанными кусочками яблоками и тушат 10 мин.

Подготовленную рыбу солят, перчат, укладывают в кастрюлю с яблоками и луком и тушат на медленном огне, добавив сметану. За 10—15 мин до готовности кастрюлю накрывают крышкой.

Рыба, тушенная с яблоками

600 г рыбы, 5 яблок, 1—2 луковицы, $\frac{1}{5}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона или воды, черный молотый перец, соль по вкусу, жир для жаренья

Разделанную рыбу нарезают порционными кусками, очищенные яблоки — дольками, лук — тонкими полукольцами. На смазанную жиром сковороду или в сотейник укладывают рыбу вперемежку с яблоками и луком, заливают небольшим количеством рыбного бульона или воды и тушат на медленном огне.

Готовую рыбу вынимают. Процеживают отвар, протирают через сито яблоки и лук, соединяют с отваром, добавляют сметану, соль и перец по вкусу и доводят до кипения.

При подаче на стол рыбу поливают приготовленным из отвара соусом. На гарнир подают отварной или тушеный картофель, картофельное пюре.

Рыбное филе с яблоками

500 г филе крупной рыбы (хек, морской окунь, тунец, палтус), 1 белок, 2—3 столовые ложки молока,
6—7 кислых яблок, 3 столовые ложки жира, молотые сухари, черный молотый перец, соль

Рыбу очищают, промывают и разделяют на небольшие кусочки без костей (удобнее использовать готовое заморожен-

ное филе). Белок взбивают венчиком, постепенно добавляя молоко, перец и соль. Подготовленные кусочки рыбы обмакивают во взбитый белок, обваливают в молотых сухарях и поджаривают с обеих сторон. Чтобы филе не развалилось, кусочки рыбы выкладывают на сковороду в разогретый жир (до 160°) кожей вниз. Очищенные яблоки нарезают и бланшируют 1—2 мин в кипящей воде.

Готовую рыбу выкладывают на блюдо, сверху кладут ломтики яблок.

Яблоки с сельдью и картофелем

800 г картофеля, 4 яблока, 1 луковица, 200 г сельди,
1³/₅ столовой ложки муки, 1/4 столовой ложки
сливочного маргарина, 4/5 стакана бульона или молока,
сахар, 3 %-й уксус, соль

Отваривают картофель, нарезают ломтиками, смешивают с густым соусом, выкладывают на порционное блюдо, украшают тонкими ломтиками яблок и подают к столу.

Для приготовления соуса пшеничную муку поджаривают на маргарине до подрумянивания. Разводят бульоном или молоком, добавив сахар, соль и уксус по вкусу, нарезанное тонкими кусочками филе сельди без кожи, очищенные яблоки и мелко нарубленный лук. Подготовленную смесь ставят в духовку и тушат до готовности.

Яблоки, тушенные с рыбой и шпиком

600 г рыбы, 60 г шпика, 1—2 луковицы, 4 яблока,
4 столовые ложки сметаны

Очищенную рыбу нарезают кусочками, очищенные от кожицы и сердцевины яблоки — небольшими ломтиками, лук — тонкими полукольцами.

В сотейнике обжаривают нарезанный тонкими полосками шпик и соединяют с подготовленными луком и яблоками. Тушат до размягчения яблок. Затем кладут натертую солью рыбу, накрывают крышкой и доводят до готовности, перед окончанием тушения добавляют сметану.

Камбала с яблоками и луком

500 г камбалы, 3 яблока (Антоновка), 1 стакан бульона, лимонная кислота, 3 столовые ложки муки, $\frac{1}{5}$ стакана сметаны или 4 столовые ложки сливочного масла, соль, 2 столовые ложки виноградного вина

В форму, смазанную маслом, кладут нарезанные ломтиками очищенные яблоки, лук, на них укладывают ломтики рыбы. Все заливают бульоном, в который добавлена лимонная кислота, вино, и варят под крышкой. Готовую рыбу вынимают, отвар уваривают до половины объема, добавляют сливочное масло и соль. При подаче на стол рыбу поливают соусом, а сверху укладывают яблоки.

Начинка с сельдью и яблоками

200 г пшеничного хлеба, 3 кислых яблока, 2 сельди, 2—3 стакана воды, 1 луковица, 1—2 вареных яйца, 1 свекла, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, зелень петрушки или укропа

Хлеб вымачивают в воде, отжимают, пропускают через мясорубку вместе с очищенной сельдью, луком, свежими яблоками без кожицы и сердцевин. К этому фаршу добавляют рубленые яйца, нарезанную вареную свеклу и майонез. Все хорошо перемешивают, добавив мелко нарезанную зелень.

Этой начинкой можно фаршировать картофель, свеклу, брюкву, свежие огурцы и помидоры.

Овощи с яблоками

Таркованка (белорусская кухня)

1 кг картофеля, 200 г свиного сала, 2—3 луковицы, 1 стакан сушеных яблок, соль, черный молотый перец, сливочное масло, молоко

Сырой картофель натирают на терке, добавляют соль, перец, слегка обжаренные мелкие кусочки сала (но не шкварки) и мелко нарубленный лук, а также промытые сушеные яблоки. Все складывают в кастрюлю с утолщенным дном и ставят в духовку. Подают таркованку со сливочным маслом и молоком.

Лобио

300 г коричневой фасоли, 2 яблока, 1 свекла,
1 $\frac{1}{4}$ столовой ложки растительного масла,
1 $\frac{1}{3}$ столовой ложки 3 %-го уксуса, соль, черный
молотый перец

Фасоль отваривают, отвар сливают и, пока фасоль горячая, ее промывают холодной водой. Дают воде стечь. Смешивают фасоль с нарезанными ломтиками яблоками и отваренной и мелко нарезанной свеклой.

Заправляют блюдо перцем, уксусом, солью и растительным маслом.

Брюква с яблоками

600 г брюквы, 3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны,
1 столовая ложка сахара, 1 $\frac{1}{5}$ столовой ложки муки,
соль, сливочное масло

Очищенную брюкву нарезают соломкой и припускают в сметане до готовности. Добавляют подсушенную на сковороде пшеничную муку, сахар и нарезанные брусочками очищенные яблоки. Тушат 7—10 мин.

Подают блюдо к столу, положив наверх кусочек сливочного масла.

Капуста, тушенная с яблоками

800 г капусты, 4—5 яблок, 1 столовая ложка сахара,
2 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сливочного
масла или маргарина

Свежую капусту шинкуют соломкой, складывают в кастрюлю, добавляют воду (из расчета 20—30 % массы сырой капусты), масло (половину нормы) и тушат под крышкой до готовности. Добавляют пассерованную муку, соль, сахар, нашинкованные брусочками очищенные яблоки. Все тщательно перемешивают и тушат еще 5—10 мин. Подают блюдо со сливочным маслом или маргарином.

Блюдо можно использовать как гарнир к мясным блюдам.

Крокеты из капусты и яблок

500 г белокочанной капусты, 4—5 яблок, $\frac{4}{5}$ стакана молока, $2\frac{2}{5}$ столовой ложки манной крупы, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла или маргарина для жаренья, 4 столовые ложки молотых сухарей; 1 столовая ложка сливочного масла или $\frac{1}{2}$ стакана сметаны для поливания при подаче

Очищенную капусту тонко шинкуют, кладут в сотейник или кастрюлю, добавляют молоко и тушат до готовности.

Очищенные яблоки нарезают небольшими кубиками и соединяют их с тушеной капустой. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, засыпают манную крупу и томят на медленном огне еще 5 мин. Слегка охлаждают (до 55—60 °С), вводят яйцо, хорошо перемешивают.

Из полученной массы формируют крокеты в виде шариков. Обмакивают их во взбитое яйцо, панируют в молотых сухарях и обжаривают на сливочном масле или маргарине со всех сторон до золотистого цвета.

Морковь, тушенная с яблоками

10 шт. моркови, 4 яблока, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{2}{3}$ столовой ложки сахара

Очищенную морковь нарезают небольшими ломтиками, складывают в кастрюлю, добавляют сливочное масло, немного воды или бульона и тушат под крышкой почти до готовности.

Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают небольшими кусочками. Соединяют с тушеной морковью, тушат до готовности яблок, после чего добавляют сахар. Подают блюдо горячим.

Репа, тушенная с яблоками

8—9 яблок, 400 г репы, 4 столовые ложки изюма, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны

Очищенную репу нарезают небольшими кубиками и тушат на сливочном масле до полуготовности. Затем добавляют сахар, нарезанные мелкими кубиками яблоки, изюм и доводят до готовности.

Готовое блюдо можно подавать и горячим, и холодным, полив сметаной.

Репа, фаршированная яблоками и рисом

4 шт. репы (среднего размера), 3 яблока,
3 $\frac{1}{5}$ столовой ложки риса, 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара,
1 вареное яйцо, $\frac{1}{5}$ стакана сметаны, 1 $\frac{1}{2}$ столовой
ложки сливочного масла, жир для жаренья

Репу отваривают и чайной ложкой удаляют сердцевину так, чтобы получилась чашечка.

Рис перебирают, моют и отваривают. Очищенные яблоки нарезают соломкой, соединяют с рисом, сахаром, нарубленным яйцом. Этой массой начиняют подготовленную репу. Выкладывают ее на смазанную жиром сковороду, поливают сметанным соусом (см. с. 39) и запекают в духовке. Перед подачей фаршированную репу поливают растопленным сливочным маслом.

Свекла, жаренная с яблоками

1 кг свеклы, 4 яблока, 1 $\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного
масла или маргарина для жаренья, 1 $\frac{1}{2}$ столовой
ложки сливочного масла или $\frac{1}{2}$ стакана сметаны для
поливания при подаче

Свеклу тщательно моют, варят в подкисленной воде или запекают в духовке. Готовую свеклу очищают.

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки и свеклу нарезают кубиками. Нарезанную свеклу жарят на маргарине 3—5 мин, затем добавляют яблоки и жарят еще 7—10 мин.

Подают к столу с маслом или сметаной.

Можно использовать как гарнир или как компонент в сложных овощных гарнирах к мясным блюдам.

Свекла, тушенная с яблоками

500 г свеклы, 3 яблока, 2 $\frac{1}{3}$ столовой ложки сахара,
1 столовая ложка сливочного масла или маргарина,
 $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки
3 %-го уксуса

Свеклу моют, очищают, нарезают соломкой. Складывают в кастрюлю, добавляют сливочное масло, немного воды или бульона, подкисленного уксусом (для сохранения цвета свеклы), и тушат под крышкой до готовности.

Очищенные яблоки нарезают небольшими кусочками, соединяют с готовой свеклой и тушат до готовности яблок.

Свекла, фаршированная рисом и яблоками

4 свеклы (среднего размера), 1 $\frac{2}{5}$ столовой ложки
риса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 %-го уксуса, 4 яблока,
2 вареных яйца, $\frac{2}{3}$ столовой ложки сахара,
1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла или маргарина,
 $\frac{1}{2}$ стакана сметаны

Свеклу тщательно моют и отваривают в подкисленной воде или запекают в духовке. Очищают от кожицы, удаляют сердцевину так, чтобы получилась чашечка.

Рис отваривают. Очищенные яблоки нарезают небольшими кубиками. Соединяют с рисом, мелко нарубленным сваренным вкрутую яйцом, сахаром и сливочным маслом. Этой массой фаршируют подготовленную свеклу, выкладывают ее на смазанную жиром сковороду и запекают в духовке. Подают фаршированную свеклу, полив сметаной.

Яблоки, тушеные с картофелем и кровяной колбасой

500 г картофеля, 5—6 яблок, 100 г шпика, 2 луковицы,
250 г кровяной колбасы, соль

Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Воду сливают, добавляют нарезанные дольками очищенные яблоки, перемешивают, доводят до готовности на медленном огне или в духовке. Затем картофель и яблоки разминают, взбивают и полученное пюре выкладывают на блюдо. Заливают заправкой.

Для приготовления заправки растапливают шпик, нарезанный тонкими полосками, добавляют нарезанный тонкими полукольцами лук, кровяную колбасу и обжаривают.

Яблоки, тушеные с краснокочанной капустой и шпиком

5—6 яблок, 100 г шпика, 1—2 луковицы, 500 г
краснокочанной капусты, сахар, гвоздика, 3 %-й уксус

Краснокочанную капусту очищают, тонко шинкуют, складывают в посуду с утолщенным дном, добавляют мелко нарубленный жареный лук со шпиком, сахар, гвоздику, уксус и тушат до мягкости, после чего соединяют с очищенными и нарезанными

дольками яблоками. Тушат до готовности, следя за тем, чтобы яблоки не потеряли своей формы.

Подают тушеные яблоки как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным блюдам.

Фасоль с яблоками под сухарным соусом

400 г фасоли, 2—3 кислых яблока, 1 столовая ложка топленого масла, $1\frac{1}{3}$ столовой ложки сахара, $\frac{3}{5}$ столовой ложки муки, черный молотый перец, $\frac{4}{5}$ стакана соуса

Для соуса: $4\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, $2\frac{2}{3}$ столовой ложки молотых пшеничных сухарей, лимонная кислота или сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль по вкусу

Яблоки нарезают вдоль на четыре части, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками и тушат с топленым маслом и сахаром.

Фасоль отваривают в воде, отвар сливают. Муку пассеруют на масле до кремового цвета и на отваре фасоли готовят соус, заправляют солью и перцем по вкусу. Соус смешивают с фасолью и яблоками и тушат на медленном огне 10—15 мин.

Для сухарного соуса сливочное масло растапливают, добавляют поджаренные молотые сухари, сок лимона или лимонную кислоту, соль и перемешивают.

Подают блюдо горячим, отдельно — сухарный соус.

Яблочный картофель

7 кислых яблок, 700 г картофеля, $1\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного масла, 100 г солонины, 3 луковицы, соль, сахар

Картофель очищают и отваривают. Яблоки очищают от кожуры и сердцевины и каждое нарезают на 8 частей, а затем отваривают в воде, добавив соль и сахар. Вареный картофель перемешивают с яблоками и разминают до состояния пюре. Солонину нарезают кубиками и поджаривают вместе с мелко нарубленным луком до золотистого цвета. Пережаренный жир добавляют в смесь яблок и картофеля. Каждую порцию посыпают жареным луком.

Солянка из квашеной капусты с яблоками

**700 г квашеной капусты, 3 яблока, 100 г картофеля,
1 луковица, сало для жаренья**

Лук поджаривают вместе с кусочками сала. Квашеную капусту, очищенные и нарезанные яблоки добавляют к жареному луку и заливают кипятком (1 стакан). Картофель натирают на терке, смешивают с солянкой и тушат под крышкой до готовности.

Помидоры, тушеные с яблоками

**1 кг помидоров, 5 яблок, 1 стакан сметаны,
3—4 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные
ложки муки, соль**

Помидоры нарезают и тушат с маслом. Яблоки очищают, мелко нарезают и соединяют с помидорами. Вливают сметану, в которую вмешана мука, солят и перемешивают. Подготовленные помидоры выкладывают в глубокую сковороду, сверху поливают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Овощной плов с сушеными яблоками

**250 г риса, 100 г сушеных яблок, 3 шт. моркови,
0,4 л воды, 5 столовых ложек растительного масла**

Рис промывают. Яблоки замачивают на 30 мин, пропускают через мясорубку и соединяют с рисом. Вливают профильтрованную воду, в которой замачивались яблоки.

В подсоленную кипящую воду кладут нашинкованную соломкой морковь, сверху — рисово-яблочную массу и варят 6—7 мин, после чего посуду плотно закрывают крышкой и настаивают 15—20 мин.

В готовый плов добавляют растительное масло и перемешивают.

Блины, оладьи с яблоками

Блинчики с яблоками

2 стакана муки, 0,5 л воды, 1 яйцо, 6 яблок, сода

Приготавливают тесто для блинчиков. Яблоки натирают на крупной терке и вводят в тесто перед выпечкой. Выпекают, как обычные блины.

Блинчики из яблок

2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан молока, мука, 4—5 яблок, сода

Яйца растирают с сахаром, сливочным маслом, добавляют молоко и муку в таком количестве, чтобы получилось густое тесто. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кружочками толщиной примерно 1 см. Кружочки яблок смачивают в тесте и жарят во фритюре. Подают теплыми с сахаром.

Блинчики с яблочной начинкой

2 стакана (граненых) муки, 2¹/₂ стакана молока, 3 яйца, ¹/₂ столовой ложки сахара, ¹/₄ чайной ложки соли, яблоки для начинки, 1 столовая ложка топленого масла для жаренья

Яйца взбивают с солью, сахаром, добавляют молоко (¹/₂ стакана), размешивают, всыпают муку и вымешивают тесто, после чего разводят его оставшимся молоком.

Хорошо нагревают сковороду средней величины, смазывают ее растительным маслом или кусочком шпика, наливают разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро поворачивая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимают со сковороды и складывают стопкой на блюде или на доске. Затем раскладывают их на доске подрумяненной стороной вверх и на каждый кладут по столовой ложке яблочной начин-

ки (яблочного варенья, густого повидла). Заворачивают блинчики в виде конверта и обжаривают с обеих сторон на сковороде с маслом.

Яблочные оладьи

500 г муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 20 г дрожжей, 4 яблока

Замешивают дрожжевое тесто и ставят в теплое место для подъема. Яблоки очищают, нарезают тонкими ломтиками и перед выпечкой вмешивают в поднявшееся тесто. Жарят оладьи на сковороде с разогретым маслом, тесто кладут на сковороду ложкой, смоченной в воде.

Оладьи с яблоками

6 яблок, 500 г муки, 1 столовая ложка сахара, 2 стакана молока или сливок, 20 г дрожжей

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают тонкими кружочками. При выпекании оладий на них кладут по ломтику яблока и поджаривают с обеих сторон. Готовые оладьи посыпают сахаром. Подают оладьи с молоком или со сливками.

Оладьи из печеных яблок

4 печеных яблока или 1 стакан яблочного пюре, 1 стакан муки, соль, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $1\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного масла, 10 г дрожжей

В яблочное пюре добавляют муку, соль, дрожжи, сливочное масло, сахар. Замешивают тесто и жарят оладьи.

Маннанные оладьи с яблоками и изюмом

1 яблоко (небольшое), 1 столовая ложка изюма, 4 столовые ложки молока, $\frac{1}{2}$ яйца, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара

На молоке с сахаром варят кашу, слегка ее охлаждают и вводят яйцо. Яблоки очищают, нарезают небольшими кубиками и добавляют в кашу вместе с промытым изюмом. Выпекают оладьи на сковороде с разогретым маслом.

Оладьи рисовые с яблочным пюре

1 стакан риса, 1 стакан молока, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана яблочного пюре, 2—3 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 2—3 столовые ложки сахара, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахарной пудры

Рис всыпают в кипящую подсоленную воду (1 стакан), доводят до кипения и варят 20—25 мин, затем вливают горячее молоко и варят до готовности. Охлаждают до 60—70 °С. Желтки растирают с сахаром, соединяют с кашей, добавляют яблочное пюре и перед самым жареньем — взбитые в густую пену белки. Жарят оладьи на разогретом масле с обеих сторон. При подаче их поливают сметаной, смешанной с сахарной пудрой.

Гороховые оладьи с яблоками и киселем

600 г гороховой муки, 1 стакан (без верха) пшеничной муки, 50 г дрожжей, 3 столовые ложки сахара, 3 стакана воды, 2 яблока, 50 г жира

В теплой воде растворяют сахар, соль и дрожжи, добавляют просеянную гороховую и пшеничную муку и перемешивают до образования однородной массы. Тесто оставляют на 1 ч в теплом месте. Когда тесто подойдет, добавляют яблоки, очищенные и нарезанные небольшими кубиками. Все размешивают и выпекают оладьи, как обычно. Подают оладьи с киселем.

Котлеты

Котлеты морковно-яблочные

4 шт. моркови, 4 яблока, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки манной крупы, соль, 2 чайные ложки сахара, 2—3 столовые ложки молотых сухарей, 4 столовые ложки сливочного масла

Морковь очищают, моют, натирают на терке, кладут в кастрюлю, заливают водой (1 стакан) и тушат до полуготовности. Добавляют очищенные и мелко нарезанные яблоки и тушат их до мягкости. Затем всыпают манную крупу, добавляют соль и сахар и проваривают в течение 5 мин, все время помешивая, чтобы не образовались комки. Полученную массу охлаждают, разделяют на котлеты, обваливают их в молотых сухарях и поджаривают с обеих сторон на разогретом масле.

Котлеты морковно-яблочные запеченные

3—5 шт. моркови, 3 яблока, 2 белка, 2 столовые ложки сливочного масла, 1¹/₂ столовой ложки манной крупы, 2 столовые ложки молотых сухарей (или муки), 1 столовая ложка сахара, сметана

Морковь нарезают тонкой лапшой и тушат до готовности, добавив масло (половина нормы) и воду (¹/₄ стакана). Добавляют мелко нарезанные яблоки и сахар и тушат еще 5 мин, после чего всыпают манную крупу, вымешивают, дают постоять 5—10 мин под крышкой, после чего соединяют со взбитыми белками и охлаждают. Охлажденную массу разделяют на шарики, обваливают в молотых сухарях (или муке, формируя котлеты, которые кладут на сковороду, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. Подают котлеты со сметаной.

Котлеты «Вегетарианские»

7 яблок, 600 г картофеля, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 150 г сметаны, по 2 столовые ложки муки и молотых сухарей, соль

Вареный картофель пропускают через мясорубку, добавляют яйца, муку, натертые на крупной терке яблоки и масло. Все солят и перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты, обваливают их в молотых сухарях и обжаривают. Подают котлеты с салатом из сырых овощей.

Зразы морковные с яблоками

4 шт. моркови, 1 столовая ложка манной крупы, 2 столовые ложки сахара, ¹/₄ стакана молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки молотых сухарей, 1 яйцо, 2 яблока, сметана

Нашинкованную соломкой морковь тушат с молоком, добавив масло (половина нормы), до готовности, затем всыпают манную крупу, сахар, соль, слегка остужают, вводят яйцо и вымешивают. Подготовленную массу разделяют на лепешки. На середину каждой кладут мелко нарезанные яблоки, посыпанные сахаром. Края лепешки соединяют, придав им овальную форму, обваливают зразы в молотых сухарях и обжаривают на разогретом масле. Подают зразы со сметаной.

Котлеты капустные с яблоками

**800 г белокочанной капусты, 1 стакан молока,
3 яблока, 2 столовые ложки манной крупы, 1 яйцо,
2 столовые ложки молотых сухарей, 3 столовые ложки
сливочного масла, соль**

Очищенную капусту промывают, мелко шинкуют и припускают в молоке с добавлением воды. К готовой капусте добавляют очищенные и мелко нарезанные яблоки, чуть позже — манную крупу. Все перемешивают и варят еще 10 мин, солят, добавляют яйцо. Из полученной массы формируют котлеты, обваливают их в молотых сухарях и жарят на разогретом масле.

Омлеты с яблоками

Омлет из яблок двойной

**3 яблока, 3 яйца, 3 столовые ложки муки, 1 стакан
молока, 2 столовые ложки сливочного масла**

Яблоки очищают, нарезают небольшими кусочками и варят в небольшом количестве воды. Яйца взбивают, добавляют муку, молоко. Сливочное масло растапливают на сковороде, выливают яичную смесь (половина всего количества), выкладывают яблоки и заливают оставшейся смесью. Выпекают омлет в духовке.

Омлет с яблоками, подрумяненными на масле

**3 яблока, 3 яйца, 6 столовых ложек молока, 1 чайная
ложка сахара, 2 столовые ложки сливочного масла**

Яблоки очищают, нарезают ломтиками и подрумянивают на сковороде с растопленным маслом и сахаром. Затем перекладывают их в огнеупорную посуду, смазанную маслом и посыпанную мукой. Яйца взбивают с молоком, заливают этой смесью яблоки, дают подрумяниться в духовке.

Омлет с яблочным пюре

1 стакан яблочного пюре, 5 яиц, 1 стакан молока,
сливочное масло, сахар

Яйца взбивают, добавляют молоко. Яичную смесь (половина нормы) выливают в глубокую сковороду с растопленным маслом.

Дают подрумяниться и перекалывают на глубокое блюдо, смазанное маслом. Поверх омлета кладут яблочное пюре.

Пекут второй такой же омлет, накрывают им первый, сбрызгивают растопленным сливочным маслом, дают слегка прогреться в духовке и подают к столу.

Омлет-рулет с яблочным вареньем

5 яиц, 1 стакан молока,
2 столовые ложки муки,
густое яблочное варенье или пюре

Яйца взбалтывают и соединяют с молоком, всыпают муку и тщательно растирают. Яичную смесь выливают тонким слоем на большую сковороду или противень и ставят на огонь. Когда омлет подрумянится, его снимают с огня. Чуть остывший омлет намазывают слоем густого яблочного варенья или пюре, сворачивают с помощью ножа в рулет и тотчас подают.

Яблочные сладкие омлеты

5 яблок, 5 яиц, 200 г муки, 0,5 л молока, 1 щепотка соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 4 столовые ложки сливочного масла, сахар, корица, толченые ядра орехов или густые сливки

Яблоки очищают, нарезают кружками. Из яиц, муки, молока, соли замешивают тесто, добавив соду. Тесто ложкой выливают на горячую сковороду с маслом, сверху кладут кружочек яблока, посыпают сахаром и корицей и пекут в горячей духовке. Готовые омлеты посыпают толчеными ядрами орехов или украшают взбитыми в густую пену сливками. Подают омлеты теплыми, посыпав сахаром.

Омлет с яблоками

6 яиц, 1 яблоко, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана
молока, соль

Во взбитую смесь из молока и яиц добавляют соль по вкусу, нарезанное ломтиками яблоко. Все осторожно перемешивают и смесь выливают на сковороду, смазанную маслом, и запекают в духовке в течение 15—20 мин. Готовый омлет перекладывают на подогретое блюдо и поливают растопленным сливочным маслом.

Омлет с яблоками и морковью

6 яиц, 1 стакан молока,
2 столовые ложки сливочного
масла, 1 яблоко, 1 шт. моркови, соль, корица на кончике
ножа

Яблоко нарезают ломтиками и в течение 2—3 мин прогревают со сливочным маслом. Яйца взбивают, постепенно добавляя молоко. В конце взбивания всыпают соль и корицу, перемешивают. В смазанную сливочным маслом форму кладут ломтики яблока, на них — натертую сырую морковь и заливают приготовленной яично-молочной смесью. Запекают омлет в духовке в течение 15—20 мин. Подают горячим.

Омлет, фаршированный яблоками

6 яиц, 3 яблока,
 $\frac{2}{5}$ стакана молока, сливочное масло,
корица, сахарная пудра, соль

Яйца взбивают, добавляют соль, сахарную пудру (1 чайная ложка), молоко. Хорошо перемешивают и полученную смесь поджаривают.

Очищенные яблоки нарезают соломкой, бланшируют 30 с и выкладывают на готовый омлет. Сворачивают рулетом, посыпают сахарной пудрой, смешанной с корицей, и горячим подают к столу.

Каши

Гречневая каша с яблоками

5 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана гречневой крупы, 0,4 л воды,
2 столовые ложки толченых ядер грецких орехов,
1 столовая ложка изюма, 4 столовые ложки
сливочного масла, тертый мускатный орех на кончике
ножа

Варят рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезают небольшими кубиками, смешивают с гречневой кашей, толчеными ядрами грецких орехов, изюмом, добавляют тертый мускатный орех. Подают кашу в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с морковью и яблоками

$1\frac{1}{2}$ стакана пшена, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 стакана молока,
2 яблока, 4 столовые ложки сырой тертой моркови,
4 столовые ложки сливочного масла, 3 бутона
гвоздики, 3 столовые ложки меда

Вымоченную крупу заливают горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, вливают горячее молоко и настаивают под крышкой 20—25 мин. Яблоки нарезают ломтиками, морковь натирают на терке. Гвоздику растирают в порошок. В пшенную кашу добавляют подготовленные яблоки, морковь, гвоздику, а также мед. Кашу прогревают и подают со сливочным маслом.

Яблочная каша с манной крупой

$\frac{1}{2}$ л яблочного сока, 2 столовые ложки манной крупы,
1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка
сахара, изюм, цедра 1 лимона, 1 яйцо

Яблочный сок нагревают до кипения, всыпают манную крупу, добавляют масло, сахар, изюм, цедру и варят до готовности. В готовую кашу вбивают яйцо, перемешивают. Подают кашу горячей или холодной с молоком.

Яичная каша с яблоками

10 яиц, $\frac{4}{5}$ стакана молока,
4 яблока, сахар, сливочное
масло

Очищенные яблоки нарезают кубиками, добавляют сливочное масло, сахар и тушат до готовности, следя за тем, чтобы яблоки не разварились. Яйца взбивают, соединяют с молоком, нарезанным кусочками сливочным маслом и варят на медленном огне, непрерывно помешивая, до загустения. Подают кашу, положив сверху тушеные яблоки.

Каша из пшеничных булочек и яблок

100 г булочек, 1 стакан молока,
2 чайные ложки сахара,
1 чайная ложка сливочного масла, 2 столовые
ложки пюре из печеных яблок

Кусочки черствой булочки или подсушенные сухарики складывают в посуду, заливают горячим сладким молоком, дают набухнуть, после чего протирают через сито и кипятят. Полученную массу (кашу) заправляют сливочным маслом и пюре из печеных яблок.

Рисовая каша с яблоками

5 яблок, 1 стакан риса, 0,6 л воды,
4 столовые ложки сливочного масла,
2 столовые ложки изюма, корица
на кончике ножа

Вымоченный рис заливают горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, к ней добавляют промытый изюм, сливочное масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и сердцевин).

Кастрюлю накрывают крышкой и проваривают содержимое на медленном огне в течение 10—12 мин. Подают рисовую кашу горячей.

Яблочная каша по-болгарски

4 столовые ложки риса, 1 стакан яблочного пюре,
4 стакана молока, 3 столовые ложки сахара, 2 чайные
ложки сливочного масла

Рис всыпают в молоко и варят на медленном огне до тех пор, пока рис не разварится. Добавляют сахар, сливочное масло и яблочное пюре. По желанию в пюре можно ввести взбитый белок.

Яблоки фаршированные

Яблоки фаршированные

1 яблоко, 20 г урюка, 2 чайные ложки изюма,
2 чайные ложки миндаля, 2 чайные ложки сахара,
корица на кончике ножа

Из яблока удаляют сердцевину. Углубление заполняют смесью изюма, сахара, урюка и поджаренного миндаля. Затем запекают в духовке при высокой температуре. Подавая к столу, яблоко посыпают сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Яблоки фаршированные по-болгарски

1 чашка ванильного крема, 6 яблок, 1 столовая ложка
толченых ядер орехов, изюм, 1¹/₂ столовой ложки
сливочного масла, 0,5 л красного вина, 6 шт. печенья,
1 стакан джема из черной смородины

Орехи, изюм и ванильный крем смешивают и полученной смесью наполняют углубление в яблоках, образовавшееся после удаления сердцевины. Яблоки укладывают в смазанную маслом форму, заливают вином (1¹/₂ нормы) и тушат под крышкой до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Каждое яблоко, украшенное джемом, кладут на печенье. Все заливают горячим вином.

Яблоки в вине, фаршированные саго

2 яблока, 20 г саго, 2 столовые ложки сахара,
1 столовая ложка виноградного вина, 1 столовая ложка
воды, 1 столовая ложка сока лимона

Яблоки очищают, удаляют сердцевину. Подготовленные яблоки варят до готовности. Саго варят, откидывают на сито, добавляют сахар, вливают вино, разбавленное водой и соком лимона, и кипятят 5—6 мин. В вазочки выкладывают яблоки, заполнив углубления, образовавшиеся после удаления сердцевин, саго вместе с сиропом.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

4 яблока, 150 г творога, 4 столовые ложки изюма,
2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка,
1 столовая ложка манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны,
2 столовые ложки сахарной пудры

Творог протирают, смешивают с манной крупой, изюмом, сахаром, желтками, растопленным сливочным маслом. С яблок срезают верхушку, извлекают сердцевину, не прорезая плод насквозь. Углубления заполняют творогом и яблоки запекают в духовке. Подают блюдо со сметаной и сахарной пудрой.

Яблоки, фаршированные рисом и орехами

10 яблок, 2—3 столовые ложки изюма, $\frac{1}{2}$ стакана
риса, 1 стакан молока, 2 столовые ложки миндаля,
 $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 яйцо, 2 столовые ложки
сливочного масла; ягодное варенье

Яблоки промывают холодной водой, удаляют из них сердцевину и часть мякоти, не прорезая плод насквозь. Миндаль (или другие орехи) очищают и мелко нарезают. Изюм перебирают и промывают. Рис перебирают, хорошо промывают и варят на молоке с сахаром. В рисовую кашу кладут изюм, орехи, сливочное масло, яйцо и все хорошо перемешивают. Углубление в яблоках начиняют фаршем, выкладывают их на сковороду и ставят в нагретую духовку. Чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подливают 2—3 ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, их вынимают из духовки и выкладывают на блюдо.

По желанию сверху яблоки можно полить ягодным (малиновым, черносмородиновым) вареньем.

Фаршированные яблоки в яично-сливочной смеси

8 яблок, 4 столовые ложки абрикосового джема,
1 стакан сливок, 1 столовая ложка муки, цукаты
Для яично-сливочной смеси: 3 белка, 3 столовые
ложки сахара, цедра 1 лимона

Яблоки моют, удаляют сердцевину. Варят в сиропе до полуготовности. Затем выкладывают на противень, углубления в яблоках начиняют джемом, смешанным с измельченными цукатами. Каждое яблоко заливают яично-сливочной смесью и запекают.

Для смеси желтки взбивают с сахаром, добавляют муку, цедру лимона, взбитые сливки и взбитые белки.

Яблоки, фаршированные морковью

3—4 яблока, 3 шт. моркови, сок 1 лимона, 2 чайные
ложки растительного масла, 1 столовая ложка меда,
черный молотый перец, зелень

Яблоки моют, удаляют сердцевину и часть мякоти. Затем яблоки бланшируют, разрезают пополам и сбрызгивают соком лимона.

Морковь очищают, натирают на мелкой терке и перемешивают с остальными продуктами. Наполняя яблоки подготовленной смесью, формируют горку. Украшают яблоки зеленью.

Яблоки, фаршированные кремом

5 яблок, 1 стакан ванильного крема, 2 белка,
100 г сахарной пудры

Отбирают одинаковые по величине яблоки, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, кладут в кастрюлю со слегка подслащенной водой и варят до тех пор, пока яблоки не станут мягкими, после чего вынимают их из кастрюли, наполняют ванильным или другим кремом. Фаршированные яблоки выкладывают на блюдо и покрывают яичным белком, тщательно взбитым с сахарной пудрой.

Запеканки

Запеканка из риса с яблоками

6 кислых яблок, 1 стакан риса, 3 стакана молока,
 $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 столовая ложка сливочного масла,
соль, 100 г изюма, 1 яйцо, корица

Рис варят на воде в течение 10 мин, затем воду сливают, вливают молоко, добавляют масло, соль и варят до тех пор, пока рис не разварится, после чего кладут изюм. Яблоки очищают, мелко нарезают, добавляют сахар, корицу, соединяют с рисом, перемешивают. Форму смазывают яйцом, взбитым с молоком, выкладывают подготовленную массу, поливают растопленным сливочным маслом и запекают. При подаче к столу запеканку опрокидывают на мелкую тарелку. Отдельно подают сок.

Запеканка из булки с яблоками

6 яблок, 500 г булки, 3 желтка, 1 стакан сливок,
1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан сахара,
1 яйцо, апельсиновая цедра, корица

С булки срезают корку, нарезают ее ломтиками и замачивают во взбитых с желтками сливках. Форму для запеканки смазывают маслом и выстилают стенки и дно ломтиками булки. Яблоки моют, очищают, мелко нарезают, посыпают сахаром, цедрой, корицей и выкладывают в форму. Сверху кладут ломтики булки, смазывают их яйцом и запекают в течение 30 мин. Готовую запеканку обсыпают сахарной пудрой и подают с соками и вареньем.

Запеканка из яблок и белых сухарей

1 кг яблок (Антоновка), 3 яйца, 2 стакана молока,
0,5 кг сухарей, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки
сливочного масла

Яйца разводят в молоке, замачивают в них сухари, после чего выкладывают их на блюдо. Очищенные яблоки нарезают пластинками, посыпают сахаром. Форму смазывают маслом и посыпают сухарями. Дно и стенки формы выкладывают намо-

ченными сухарями, затем послойно укладывают яблоки и сухари. Сверху на сухари кладут кусочки сливочного масла. Верх разравнивают, сбрызгивают растопленным сливочным маслом, посыпают сахаром и запекают.

Запеканка из яблок с макаронами

**3 яблока, 300 г макарон, 2 яйца, $\frac{1}{5}$ стакана молока,
30 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны**

Очищенные яблоки мелко нарезают. Макароны отваривают, окидывают на дуршлаг, затем перекадывают в форму со сливочным маслом, посыпают их сахаром, туда же кладут и яблоки. Все перемешивают и ставят в духовку. Готовую запеканку выкладывают из формы, разрезают на порции и подают со сметаной.

Творожно-яблочная запеканка

**400 г творога, 3 яблока, 1 столовая ложка изюма,
2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, корица
на кончике ножа**

Яблоки очищают и, удалив сердцевину, натирают их на мелкой терке. Творог протирают через сито, смешивают с яблочным пюре, промытым изюмом, добавляют корицу, яйца и тщательно все перемешивают. Массу выкладывают в смазанную маслом форму и запекают в течение 15—20 мин. Подают с молоком.

Творожно-манная запеканка

**250 г творога, 1 столовая ложка манной крупы,
2 белка, 2 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока,
100 г пшеничного хлеба, 2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана изюма,
1—2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана
сметаны или сливок**

Хлеб разрезают на 2 ломтика и замачивают их в молоке, добавив в него кофейную ложечку сахара. Протирают творог, смешивают со взбитыми белками, сахаром и манной крупой, добавляют изюм, нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешивают. В форму, смазанную маслом, кладут ломтик вымоченного хлеба, на него — творожную массу, сверху — второй ломтик хлеба, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают. Подают запеканку к столу со сметаной или сливками.

Запеканка «Летняя»

**2—3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 100 г творога, 2 яйца,
2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки
сахара, 1 столовая ложка манной крупы, 300 г
моркови, 300 г груш**

Морковь нарезают мелкой лапшой и тушат со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности. Добавляют нарезанные груши и тушат еще 5 мин, затем добавляют нашинкованные яблоки, яйцо и все перемешивают. Протирают творог через сито, смешивают с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Форму смазывают маслом, выкладывают послойно творог, яблоки, затем снова творог и яблоки. Всего должно быть четыре слоя. Поверхность разравнивают, сбрызгивают растопленным сливочным маслом. Запекают в духовке. Подают запеканку со сметаной.

Запеканка с морковью и яблоками

**200 г пшеничного хлеба, 4 шт. моркови, 2—3 яблока,
1—2 столовые ложки сахара, 1—2 стакана воды или
молока, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла,
1 столовая ложка молотых сухарей**

Морковь отваривают, очищают, натирают на крупной терке и смешивают с натертыми яблоками и хлебом, вымоченным предварительно в подслащенной воде или молоке. Вводят яйца, все хорошо перемешивают и выкладывают на сковороду или противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями. Сверху запеканку сбрызгивают растительным маслом и запекают в духовке. Подают запеканку в горячем или холодном виде.

Запеканка с тыквой и яблоками

**1 стакан пшеничного хлеба (тертого), 400 г тыквы,
0,2 л воды, 2 яблока, 2—3 столовые ложки сахара,
2 яйца, 1 столовая ложка сливочного маргарина,
1 столовая ложка сливочного масла**

Мякоть тыквы нарезают кусками, заливают водой, проваривают до мягкости и разминают. Добавляют очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, все хорошо перемешивают и варят до готовности яблок. Незадолго до окончания варки всыпают тертый пшеничный хлеб и, непрерывно помешивая, проварива-

ют 5—7 мин. Массу охлаждают, вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают. Выкладывают массу в смазанную маслом форму, разравнивают, смазывают маслом и запекают в духовке. Отдельно к запеканке подают сметану или сливки.

Запеканка из яблок ломтиками

4 яблока, 4 столовые ложки сахарного сиропа,
2 столовые ложки сливочного масла

Из сахара и воды (из расчета $1\frac{1}{4}$ стакана сахара на $\frac{1}{2}$ стакана воды) варят сироп. Очищают яблоки, нарезают ломтиками и выкладывают их на сковороду, смазанную маслом. Поливают сахарным сиропом. Сверху выкладывают остальные яблоки, поливают растопленным сливочным маслом и сахарным сиропом. Выпекают запеканку в духовке.

Запеканка из яблок с печеньем

6 яблок, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сливок,
200 г печенья, 2 столовые ложки сливочного масла,
1 столовая ложка молотых сухарей, 1 столовая ложка
сахарной пудры, 4 стакана молока

Яблоки очищают и нарезают ломтиками, складывают их в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями и сахарной пудрой. Желтки, сахар и сливочное масло растирают, вливают сливки, добавляют тертое печенье, перемешивают. Добавляют взбитые в пену белки, еще раз перемешивают и покрывают этой пеной яблоки. Форму ставят в горячую духовку и дают запеканке поджариться. Отдельно подают молоко.

Запеканка «Яблочная гора»

10 яблок (крупных), 5 яиц, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана
сметаны, 200 г толченых сладких сухарей

Запекают яблоки, затем протирают их. Желтки (4 шт.) растирают с сахаром, смешивают со сметаной, добавляют сухари, размешивают. Вводят взбитые белки, осторожно перемешивают. Половину этой массы выкладывают в глубокую сковороду или форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, затем кладут яблочное пюре и покрывают остальной половиной яблочной массы. Смазывают верх яйцом, запекают в духовке. К запеканке подают молоко или фруктовый сироп.

Запеканка из сушеных яблок

**400 г сушеных яблок, 200 г толченых сладких сухарей,
5 яиц, 1 стакан сахара, 2¹/₂ столовой ложки сливочного
масла, 100 г изюма**

Яблоки отваривают и протирают. Желтки растирают с сахаром, добавляют растертое масло, размешивают, а затем соединяют с яблоками и сухарями, добавляют изюм и все перемешивают. Вводят взбитые белки, перемешивают. Полученную массу выкладывают в смазанную форму и запекают.

Яблоки запеченные

**10 яблок, 1 столовая ложка сливочного масла, 300 г
варенья, 5 яиц, 3 столовые ложки сахара, 2 чайные
ложки муки**

Яблоки очищают, выемкой вынимают сердцевину. Глубокую форму смазывают маслом и кладут слой любого варенья, затем выкладывают яблоки, углубления в которых наполняют вареньем. Желтки растирают с сахаром (половина нормы), постепенно всыпают муку, покрывают этой смесью яблоки, взбивают белки с оставшимся сахаром и покрывают ими содержимое формы. Дают постепенно дойти в духовке.

Запеканка из яблок с пшеном

**250 г пшена, ¹/₂ стакана сахара, 2 яйца, ¹/₅ стакана
молока, цедра 1 лимона, 3 яблока, 2¹/₂ столовой
ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахарной
пудры**

Промытое пшено заливают горячим молоком и варят до готовности. В остывшую кашу добавляют желтки, растертые с сахаром, цедру лимона, растопленное сливочное масло. Все вымешивают и соединяют со взбитыми белками. На смазанный жиром противень выкладывают половину полученной массы слоем 2 см, сверху кладут нарезанные тонкими ломтиками яблоки и накрывают их оставшейся кашей. Запекают до готовности. При подаче запеканку посыпают сахарной пудрой.

Запеканка из яблок по-голландски

**1 кг яблок, 5 яиц, 1 стакан сахара, 1 щепотка
ванильного сахара, молоко**

Очищенные яблоки нарезают ломтиками, складывают в глубокое огнеупорное блюдо, пересыпают сахаром. Желтки растирают с сахаром ($\frac{3}{4}$ стакана), добавляют взбитые белки, осторожно перемешивают. Покрывают полученной смесью яблоки. Запекают в духовке. Подают запеканку с молоком.

Запеканка с апельсиновыми корочками

**5—6 яблок, 1 стакан апельсиновых корочек, 1 стакан
сахара, 2 яйца, 1 столовая ложка муки**

Яблоки очищают и нарезают крупными кубиками, отваривают. Апельсиновые корочки замачивают на несколько дней, периодически меняя воду. Корочки апельсинов промывают, мелко нарезают и отваривают в сиропе (из расчета $\frac{3}{4}$ стакана сахара на 1 стакан измельченной корки). Корки смешивают с отваренными яблоками, выкладывают в огнеупорное блюдо, заливают соусом и запекают.

Для соуса яйца взбивают с сахаром, добавляют сметану и муку.

Яблоки печеные

Яблоки, запеченные с сахаром

**6 яблок, 200 г сахара, 1 столовая ложка сахарной
пудры**

Яблоки моют, вынимают сердцевину. В углубления насыпают сахар, сбрызгивают водой и запекают. Печеные яблоки раскладывают в креманки, поливают сиропом и посыпают сахарной пудрой. К печеным яблокам можно подать взбитые сливки.

Яблоки, запеченные с вареньем

На 10 яблок: 1 стакан варенья (клубничного, вишневого, смородинового)

Яблоки моют, вынимают сердцевину, прокалывают кожицу в нескольких местах, заполняют углубления в яблоках вареньем и кладут на сковороду, подливают воду и ставят на 20 мин в духовку. Запеченные и охлажденные яблоки поливают сиропом.

В варенье хорошо добавить толченые сухари или ядра орехов.

Яблоки, запеченные с кремом

3 яблока, 6 яиц, 1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{2}$ столовой ложки крахмала, 5 столовых ложек варенья

Яблоки очищают, выемкой вынимают сердцевину, кладут в воду и кипятят, не давая развариваться. Углубления в яблоках заполняют вареньем, выкладывают их на сковороду. Желтки растирают с песком, добавляют крахмал, вводят белки, перемешивают. Этой массой поливают яблоки и на 15 мин ставят в духовку.

Яблоки, запеченные с рябиной

2 яблока, 200 г рябины, 1 стакан сахара

Из яблок вынимают сердцевину и начиняют их рябиной, смешанной с сахаром, после чего яблоки запекают в духовке. При подаче яблоки поливают сахарным сиропом, сваренным на отваре яблок и толченой рябины.

Яблоки, запеченные с медом

4—5 яблок, 5 столовых ложек меда, 2 столовые ложки толченых ядер орехов

Яблоки пекут. Жареные измельченные ядра орехов смешивают с горячим медом. Печеные яблоки раскладывают в вазочки и заливают горячим медом с орехами.

Яблоки медовые

1 кг яблок, изюм, орехи, мед, корица, сливочное
масло, 1 стакан яблочного сока

Яблоки очищают, вынимают сердцевину, выкладывают в форму, углубления заполняют смесью изюма, толченых ядер орехов, меда, корицы. Каждое яблоко поливают яблочным соком, кладут по кусочку масла, ставят в духовку. Запеченные яблоки подают в сиропе.

Яблоки, печенные под белковой пеной

1 кг яблок, 2 чайные ложки сливочного масла, 200 г
варенья, 3 белка, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки
толченых ядер орехов

Яблоки разрезают пополам, осторожно вынимают сердцевину и заполняют углубления вареньем. Яблоки складывают в смазанную маслом огнеупорную посуду и помещают на 10—15 мин в духовку. Затем покрывают яблоки взбитыми с сахаром белками. Посыпают яблоки толчеными ядрами орехов и держат в духовке до тех пор, пока не подсохнет пена.

Яблоки в белке

8 яблок, $\frac{2}{3}$ стакана сахарной пудры, 4 белка, корица

Яблоки очищают и удаляют сердцевину. Опускают в кипящую воду, отваривают. Вынимают из воды, кладут в посуду для пудинга, взбивают белки, постепенно добавляя сахарную пудру, смешанную с корицей, выкладывают эту массу на яблоки и запекают 10—15 мин в духовке.

Яблоки, печенные с творогом

4 яблока, 200 г творога, 1 яйцо, 100 г сахара, изюм,
ванилин, корица, 1 столовая ложка манной крупы,
молоко

Яблоки разрезают пополам, вынимают сердцевину. Творог смешивают с сахаром, яйцом, изюмом, корицей, манной крупой. Этой массой заполняют половинки яблок, запекают, подают с молоком.

Яблоки печеные с соусом

6 яблок, $\frac{2}{3}$ стакана сахарной пудры, 4 белка, корица
Для соуса: 1 стакан молока, 4 желтка, 3 столовые
ложки сахара, ванилин

Яблоки очищают и удаляют сердцевину. Отваривают и кладут в посуду для пудинга. Взбивают белки, добавляют сахарную пудру с корицей. Этой массой покрывают яблоки и запекают их в течение 15 мин.

Для соуса: молоко или сливки кипятят с ванилином, вводят растертые с сахаром желтки и подогревают. Охлажденный соус подают к печеным яблокам.

Яблоки, печенные на гренках

6 яблок, 1 батон пшеничного хлеба, $1\frac{1}{4}$ столовой
ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара,
толченые ядра орехов, корица, сахарная пудра

Яблоки очищают, разрезают и вынимают сердцевину. Ломтики хлеба с обеих сторон намазывают маслом. На каждый ломтик хлеба кладут половину яблока выемкой вверх. В выемки всыпают сахар, смешанный с корицей и орехами. Пекут 15—20 мин. Готовые яблоки посыпают сахарной пудрой.

Яблоки, запеченные с орехами

8—10 кислых яблок, $\frac{1}{2}$ стакана вишневого сиропа,
толченые ядра орехов, молотые сухари

Из яблок удаляют сердцевину и углубления заполняют вишневым сиропом, смешанным с орехами, а сверху густо посыпают молотыми сухарями. Запекают в слабо нагретой духовке.

Печеные яблоки с вишней

6 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 200 г вишни, 100 г сухого
вина, сок 1 лимона

Яблоки очищают, разрезают на четыре части, заливают водой, смешанной с соком лимона. Через 15 мин яблоки вынимают, укладывают в один ряд в подготовленную форму, заливают жидкостью, в которой вымачивались яблоки, оставив немно-

го для варки вишни, посыпают сахаром, заливают вином и запекают. В оставшейся жидкости варят вишню 3 мин, затем ягоды вынимают, освобождают от косточек. Подготовленную вишню выкладывают на запеченные яблоки.

Яблоки «Импровизация»

**6 яблок, 100 г сгущенного молока, 1 столовая ложка
какао-порошка, 100 г грецких орехов**

Крупные яблоки, лучше кисло-сладкие, моют. Острым ножом вырезают сердцевину. В образовавшиеся углубления вливают сгущенное молоко, всыпают какао-порошок, кладут по ядру фундука или измельченные ядра грецких орехов. Запекают в духовке.

Печеные яблоки «Прохлада»

**5 яблок, 150 г толченых ядер орехов, 50 г печенья,
50 г какао-порошка, 4 столовые ложки сахара,
 $\frac{4}{5}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка сока лимона,
 $\frac{4}{5}$ стакана сока вишни или малины**

Яблоки очищают от кожицы и сердцевины и заливают водой, смешанной с соком лимона, чтобы они не потемнели. Сахар карамелизуют до бледно-желтого цвета и вливают в него сок из компота. Когда сахар растворится, всыпают орехи и печенье кусочками, хорошо все размешивают, добавляют какао и снова размешивают. Этой начинкой наполняют яблоки и ставят в духовку. Сметану взбивают с сахаром, из шприца или из корнетика выпускают ее на остывшие печеные яблоки.

Печеные яблоки «Медовые»

**1 кг яблок, 100 г меда, 80 г толченых ядер орехов,
1 чайная ложка сахара, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного
масла, сок из компота**

Яблоки очищают и нарезают ломтиками, кладут в подготовленную форму. Мед размешивают с сахаром (половина нормы) и водой, полученным сиропом заливают яблоки и запекают их. Масло с сахаром растапливают на сковороде, добавляют сок из компота, доводят до кипения. Затем всыпают орехи и этим сиропом заливают печеные яблоки.

Печеные яблоки «Адам и Ева»

5 яблок, $\frac{4}{5}$ стакана молока, $2\frac{1}{2}$ столовой ложки сметаны, 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 столовая ложка какао-порошка, 2 чайные ложки желатина

Яблоки очищают от кожицы и семян, посыпают сахаром и пекут до мягкости. Молоко кипятят, добавляют сахар. Замоченный желатин, непрерывно мешая, вливают во взбитые желтки. Дают смеси остыть, а затем разделяют ее на 2 части. К каждой части добавляют взбитую с сахаром сметану, а к одной части — еще и какао-порошок. На тарелки выкладывают по 2 печеных яблока, одно из которых заливают светлым кремом, а другое — темным. Перед подачей яблоки охлаждают.

Печеные яблоки «Сластена»

5 яблок, $\frac{3}{5}$ стакана сметаны, 100 г ядер орехов, 1 стакан сахарной пудры, 50 г печенья, 20 г шоколада, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки рома, 2 чайные ложки желатина, варенье или компот

Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают тонкими ломтиками, посыпают сахаром и запекают. Сметану взбивают с сахаром и соединяют с подготовленным желатином. В емкость с запеченными яблоками всыпают поджаренные мелко нарезанные ядра орехов, печенье кусочками, тертый шоколад и вливают ром. Перемешивают, добавляют сметану и снова перемешивают. Крем выкладывают на десертные тарелки и украшают ягодами из компота или варенья.

Пудинги

Пудинг яблочный с орехами

2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 2 чайные ложки сахара, 1 столовая ложка толченых ядер грецких орехов, 1 чайная ложка манной крупы, $\frac{1}{3}$ столовой ложки сливочного масла

Ядра орехов пропускают через мясорубку, кладут в кастрюлю, заливают молоком и варят, помешивая, несколько минут. После этого в молоко всыпают манную крупу, вновь доводят

до кипения. В подготовленную смесь вводят яичный желток, растертый с сахаром, добавляют яблоки, нарезанные кубиками, взбитый белок, перемешивают. Массу раскладывают в формы, смазанные маслом, и варят на водяной бане. Подают пудинг со сладким соусом.

Пудинг из яблок и манной крупы

1 яблоко, 2 чайные ложки манной крупы, 2 чайные ложки сахара, 1 яйцо, 3 столовые ложки молока, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сливочного масла

Крупы всыпают в кипящее молоко и варят, помешивая, до загустения. В кашу кладут сахар, яблоки, нарезанные кубиками, яичный желток. Хорошо перемешивают. После этого в массу вводят взбитый яичный белок, перемешивают, раскладывают в формы и варят на пару.

Пудинг из пшеничного хлеба

2 яблока (Антоновка), 80 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 3—4 стакана молока, 2 чайные ложки сахара, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сливочного масла

Хлеб нарезают кубиками толщиной 3—4 мм, кладут в кастрюлю и заливают теплым молоком. Яблоки очищают, нарезают и смешивают с хлебом. Яйцо взбивают с молоком и сахаром и все перемешивают с хлебом и яблоками. Подготовленную массу выпекают в формочках, смазанных маслом, залив оставшейся молочной смесью.

Пудинг из саго с яблоками

На 1 порцию: 2 столовые ложки саго, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сливочного масла, 1 яблоко, 1 яйцо, 2 чайные ложки сахара, 4 столовые ложки молока, варенье

Саго промывают, всыпают в кипящую подсоленную воду и варят, помешивая, до полуготовности, затем саго откидывают на сито, перекладывают в кастрюлю, заливают молоком и варят до готовности. В саго кладут желтки, растертые с сахаром, мелко нарезанные яблоки, сливочное масло, перемешивают и запекают. При подаче пудинг поливают вареньем.

Английский пудинг

6 яблок, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара,
соль, мука, сливовый джем

Яблоки очищают, нарезают ломтиками. Муку, соль, сахар смешивают с яйцом и молоком, сливочным маслом. Форму смазывают, дно покрывают сливовым джемом, затем кладут слой яблок, а сверху — подготовленную смесь и запекают. Готовый пудинг поливают горячим фруктовым соусом.

Пудинг по-крестьянски

$1\frac{1}{2}$ стакана [граненого] молока, 2 яйца, 1 стакан
сахара, 3—4 яблока, 2 чайные ложки муки, 150 г
черствой булки, 3 столовые ложки изюма, ванилин

Яйца смешивают с ванилином, растирают, вливают теплое молоко. Черствую булку нарезают кусочками, изюм промывают, смешивают с булкой, кладут в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, заливают яично-молочной смесью, ставят на водяную баню и варят 1 ч до тех пор, пока масса не загустеет. Сваренный пудинг опрокидывают на блюдо. У яблок удаляют сердцевину, нарезают их дольками, добавляют сахар, припускают в небольшом количестве воды. Часть яблок вместе с отваром пропускают через сито, а часть — вынимают шумовкой и подают с готовым пудингом, полив его приготовленным из яблок и сиропа соусом. Подают пудинг горячим. Можно подавать пудинг и холодным, но тогда не следует горячим вынимать его из формы.

Пудинг из тыквы и яблок

80 г тыквы, 1 яблоко, 3 столовые ложки молока,
2 чайные ложки манной крупы, 1 чайная ложка сахара,
 $\frac{1}{2}$ яйца, 2 чайные ложки молотых сухарей, $\frac{2}{3}$ чайной
ложки сливочного маргарина, 3 чайные ложки сметаны
или $\frac{2}{3}$ чайной ложки сливочного масла, корица на
кончике ножа, изюм, урюк

Тыкву очищают, нарезают кубиками и припускают с молоком до полуготовности, затем добавляют очищенное и мелко нарезанное яблоко, сахар, молотую корицу и припускают до готовности. Добавляют манную крупу и кипятят еще 3—4 мин. В готовую массу можно добавить ошпаренные изюм, урюк и т. д.

Массу охлаждают до 60 °С, вводят вначале сырые желтки, а затем — взбитые белки. Массу выкладывают в форму или на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Запеченный пудинг нарезают на порции, поливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

Маннй пудинг с яблоками

4—5 яблок, 2 стакана молока, 6 столовых ложек манной крупы, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного маргарина, 3 столовые ложки сахара, корица, цедра 1 лимона, соль, 1 столовая ложка толченых ядер орехов, 1 столовая ложка изюма, сок 1 лимона, молотые сухари, варенье

Молоко кипятят, добавляют соль, всыпают манную крупу и разваривают ее, постоянно помешивая. В теплую кашу добавляют желтки, маргарин, толченые ядра орехов, изюм и специи. Белки взбивают в пену и вводят в кашу. Форму смазывают жиром, посыпают сухарями, выкладывают послойно кашу, яблоки, очищенные и нарезанные мелкими кубиками и политые соком лимона, и ставят на 40—50 мин в духовку. Готовый пудинг выкладывают на плоское блюдо и поливают сиропом.

Петербургский яблочный пудинг

10 яблок, 1¹/₂ стакана сметаны, 5 яиц, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сахара, цедра 1/2 лимона, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 стакан варенья

Яблоки моют, удаляют сердцевину и выкладывают их в смазанную маслом форму. В углубление каждого яблока кладут варенье. Желтки растирают с сахаром, цедрой лимона, мукой и сметаной. Полученной смесью заливают яблоки, а сверху их покрывают взбитыми в пену белками. Форму ставят в духовку и запекают пудинг при слабом нагреве до готовности.

Творожный пудинг с яблоками

1 кг яблок, 1 кг творога, 3 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка рома, 4 столовые ложки изюма, по 1 щепотке соли, соды, корицы

Творог растирают с желтками, добавляют ром, крупу, сахар, соль, корицу и все хорошо перемешивают. Добавляют соду,

яблоки, нарезанные кубиками толщиной примерно 1 см, ошпаренный изюм. Все хорошо перемешивают. Белки взбивают и осторожно соединяют с тестом. Всю массу выкладывают в смазанную и посыпанную мукой форму и выпекают сначала в горячей духовке, а затем температуру убавляют и запекают пудинг до образования румяной корочки.

Райский пудинг

5 яблок (Антоновка), 1 стакан толченых сладких сухарей, 3 столовые ложки изюма, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, сок 1 апельсина, $\frac{2}{5}$ стакана воды

Для соуса: 3 желтка, 3 столовые ложки сахара, 1 стакан молока, 1 столовая ложка крахмала

Яблоки очищают, натирают на терке, смешивают с сухарями и изюмом. В отдельной посуде взбивают яйца с сахаром, вливают сок апельсина, еще раз взбивают и соединяют с яблоками. Полученную массу выкладывают в смазанную форму и варят на пару в течение 1 ч. Затем ставят на 30 мин в духовку. Готовый пудинг выкладывают на блюдо и поливают соусом.

Для соуса желтки растирают с сахаром, вливают молоко (2 столовые ложки), добавляют крахмал, перемешивают, вливают оставшееся молоко и варят, непрерывно помешивая, до загустения.

Яблочный пудинг

6 яблок, 8 столовых ложек сахара, 1 чайная ложка корицы, 4 столовые ложки изюма, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тертой лимонной цедры

Для коржа: $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 щепотка соли, 3 столовые ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки размягченного сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки сахара

В кастрюлю наливают воду (0,3 л), всыпают сахар, лимонную цедру, корицу и изюм. Доводят содержимое до кипения и варят на слабом огне, непрерывно помешивая, до полного растворения сахара. Яблоки очищают от кожицы и, удалив сердцевину, нарезают на 4 части. Подготовленные яблоки опускают в сахарный сироп и варят, не доводя до кипения, до мягкости. Полученную смесь выливают в мелкую жаропрочную форму.

Из муки, соли, сливочного масла и холодной воды вымешивают тесто мягкой консистенции. Тесто раскатывают на хорошо посыпанной мукой доске в овальный пласт толщиной 1—1,5 см.

Намазывают пласт размягченным маслом, посыпают сахаром и скатывают рулетом, разрезают его на 7 равных ломтиков и укладывают их поверх яблочной начинки. Выпекают пудинг в хорошо нагретой духовке при температуре 205 °С в течение 25—30 мин (пудинг должен подняться и зарумяниться). Подают пудинг горячим.

Пудинг из белого хлеба с яблоками и творогом

200 г пшеничного хлеба или 150 г молотых сухарей,
250 г творога, 3 столовые ложки сахара, 3—5 яблок,
2 яйца, 1 столовая ложка сливочного маргарина

Протертый творог смешивают с тертым пшеничным хлебом (или молотыми сухарями), желтками, очищенными и нарезанными яблоками, добавляют взбитые белки и осторожно перемешивают.

Массу выкладывают в смазанную маргарином и посыпанную сухарями форму, которую ставят на водяную баню и варят 40—45 мин. Можно запечь пудинг в духовке.

Пудинг из лапши с яблоками

400 г муки, 6—8 столовых ложек воды, 3 яйца,
3—4 яблока, 3 столовые ложки растительного масла
(в том числе для смазывания формы), 1 стакан сахара,
1 столовая ложка молотых сухарей, сироп

Муку просеивают на доску, вбивают в нее яйца, добавляют соль, воду, замешивают крутое тесто, разделяют его на несколько кусков, посыпают мукой, сворачивают трубочками и нарезают острым ножом лапшу, разбросав по доске, чтобы подсохла. Засыпают лапшу в кипящую воду. Когда лапша сварится, ее выкладывают на блюдо. Очищенные и нарезанные яблоки слегка тушат в кастрюле, добавив растительное масло и сахар (по вкусу). В лапшу всыпают сахар ($\frac{1}{2}$ стакана). Форму смазывают растительным маслом, посыпают сухарями и заполняют ее послойно лапшой и тушеными яблоками так, чтобы первым и последним слоем непременно была лапша. Запекают пудинг в не сильно нагретой духовке до тех пор, пока он не зарумянится.

Остывший пудинг опрокидывают на блюдо и подают с любым сиропом.

Кремы

Крем из яблок и сметаны

6 яблок, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 0,5 л воды, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка сахарной пудры

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками. Добавляют сахар, воду и варят на медленном огне, пока яблоки не станут мягкими. Охлаждают, протирают, смешивают с охлажденной сметаной, взбитой с сахарной пудрой.

Яблочный крем с апельсиновым ликером

6 яблок, 6 яиц, 2 стакана сахара, 5 столовых ложек апельсинового ликера

Яблоки моют, удаляют сердцевину, запекают в духовке, а затем протирают. Добавляют желтки, сахар и взбивают до тех пор, пока масса не загустеет. Вливают ликер, вводят взбитые в густую пену белки, все смешивают.

Крем выкладывают на блюдо и ставят на некоторое время в холодильник.

Яблочный крем с миндалем

6 яблок, 6 белков, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара,
5—6 шт. миндаля,
1 чайная ложка сока лимона или 1 щепотка
лимонной кислоты

Яблоки с удаленной сердцевиной варят в небольшом количестве воды, добавив в нее немного сока лимона или лимонной кислоты.

Затем протирают горячими через сито. Добавляют сахар и взбитые в густую пену белки. Все смешивают, выкладывают на блюдо, придают массе любую желаемую форму, украшают кусочками миндаля.

Крем «Новогодний»

4—5 яблок, 12 белков, 3 стакана сахарной пудры, сок
1 лимона, 1 стакан коньяка, 3 чайные ложки желатина,
1 стакан белого сухого вина, 2 стакана сливок или
сметаны, ванилин

Печеные яблоки протирают, смешивают с сахарной пудрой (2 стакана), постепенно добавляя взбитые белки, растворенный в вине желатин, коньяк и сок лимона. Как только крем начнет густеть, его выливают в стеклянную миску и охлаждают. Перед подачей сверху на крем выкладывают сливки, взбитые с оставшейся сахарной пудрой и ванилином.

Яблочный крем по-венгерски

6 яблок, 5 белков, 2 стакана песка, сливки

Яблоки очищают, запекают, протирают через сито. Затем соединяют с сахаром, добавляют взбитые белки. Взбивают смесь до загустения и охлаждают на льду. Затем выкладывают в виде пирамиды на блюдо. Отдельно подают взбитые сливки.

Яблочный крем холодный

10 яблок, 1 стакан сахара, 3 белка, 2 чайные ложки
желатина, сахарная пудра, вишневый сироп

Яблоки пекут, очищают от кожицы, всыпают песок, растирают до белой пены, выкладывают в кастрюлю и доводят до кипения. В кипящую массу вливают растворенный желатин, кипятят 3 мин, а затем снимают с огня. Охлаждают, вводят взбитые белки и полученную массу ставят на 3 ч в холодное место. Готовый крем посыпают сахарной пудрой, поливают вишневым сиропом.

Яблочный крем с печеньем

4 яйца, 6 столовых ложек сахара, 2 стакана яблочного
сока, 2 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, бисквитное печенье

Яйца с сахаром растирают в густую пену, добавляют яблочный сок и варят на пару до тех пор, пока смесь не загустеет.

Загустевшую смесь снимают с огня, охлаждают, перемешивают с натертыми на терке яблоками и сметаной и раскладывают в вазочки или стаканы. Украшают крем вырезанными из кожицы красного яблока кружочками и бисквитным печеньем.

Яблочный крем со сметаной и орехами

5 яблок, сок $\frac{1}{2}$ лимона или $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной кислоты, 3—4 столовые ложки сметаны, сахарная пудра, 3 столовые ложки толченых ядер грецких орехов

Яблоки очищают от кожицы, разрезают пополам, удаляют сердцевину и отваривают в подкисленной соком лимона (или лимонной кислотой) воде до мягкости. Затем растирают в густое пюре. Взбивают сметану, посыпают по вкусу сахарной пудрой и перемешивают с толчеными ядрами грецких орехов. Когда яблочное пюре остынет, его раскладывают в вазочки или креманки, покрывают сметаной и посыпают ядрами орехов.

Крем-желе с яблоками

1 л кефира, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 стакана цельного молока, 5 чайных ложек желатина, 2 яблока (крупных), $\frac{1}{4}$ стакана толченых ядер грецких орехов, ванилин или цедра 1 лимона, фруктовый сироп

Желатин замачивают на 30 мин в холодной воде ($\frac{1}{2}$ стакана). Кипятят молоко с сахаром, вливают туда набухший желатин, вымешивая до тех пор, пока он полностью не растворится. Дают молочной смеси остыть. Яблоки очищают и нарезают кубиками. Кефир взбивают, добавляют ванилин (или цедру) и соединяют с желе. Добавляют орехи и яблоки. Полученную массу выкладывают в фарфоровую миску и на 4—5 ч ставят в холодильник. Перед подачей миску погружают на 1 мин в горячую воду, а затем переворачивают желе на блюдо. Поливают фруктовым сиропом.

Яблочный крем «Задунайский»

1—2 яблока, 2 столовые ложки сахара, 1 белок, 2 чайные ложки миндаля, 2 столовые ложки сливок

Очищенные и нарезанные яблоки варят в небольшом количестве воды, протирают, соединяют с сахаром, вводят взбитый

белок. Смесь выбивают до загустения, затем охлаждают на льду. При подаче на стол крем выкладывают в виде пирамиды на стеклянное блюдо и украшают миндалем. Отдельно подают взбитые сливки.

Яблочный крем «Золотое яблочко»

1 белок, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 столовые ложки сахара,
1 яблоко

Белок взбивают в густую пену и, не переставая взбивать, небольшими порциями добавляют натертое на терке, политое соком лимона и посыпанное сахаром яблоко.

Можно приготовить крем из яблочного пюре (1 стакан).

Муссы

Яблочный мусс

2—3 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 3 чайные ложки
желатина

Яблоки нарезают тонкими ломтиками, удалив сердцевину. Заливают горячей водой (2 стакана) и варят до мягкости. Затем сливают сок в другую посуду, а яблоки протирают через сито. В яблочный сок всыпают сахар и вводят замоченный желатин. Помешивая, доводят до кипения и охлаждают. Охлажденный сироп выкладывают в глубокую кастрюлю, кладут туда же яблочное пюре, ванилин и взбивают металлическим венчиком до образования пенистой массы. Как только масса загустеет, ее быстро раскладывают в вазочки и охлаждают.

Мусс из яблок без желатина

5—6 яблок (Антоновка), $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{3}$ стакана
воды, 1 чайная ложка сока лимона

Яблоки пекут и протирают через сито. В пюре добавляют сахар и взбивают до тех пор, пока мусс не увеличится в объеме в 2—2,5 раза. Добавляют сок лимона, раскладывают в вазочки и ставят на холод.

Яблочный мусс с орехами и цукатами

1 кг кислых яблок, 6 белков, 2 стакана сахара, 100 г толченых ядер орехов, 100 г цукатов, 2 столовые ложки малинового варенья, 2 столовые ложки желатина

Испеченные яблоки протирают через дуршлаг. Белки взбивают в пену и, не прекращая взбивать, добавляют сахар и протертые яблоки, а затем растворенный желатин. Мусс можно окрасить в розовый цвет малиновым вареньем. Готовый мусс выкладывают на тарелку, посыпают толчеными ядрами орехов и нарезанными соломкой цукатами. Украшают мусс вареньем.

Яблочный мусс с вареньем

5—6 яблок, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 3 белка, сок $\frac{1}{2}$ лимона, $1\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, лимонная корка, варенье

Испеченные яблоки протирают, охлаждают, добавляют сахар, сок лимона, белки. Взбивают все до образования пенистой массы, затем выкладывают на блюдо, украшают вареньем. Подают мусс с молоком или сливками, в которые кладут по вкусу сахар и измельченную лимонную корку.

Мусс яблочный с манной крупой

1 стакан манной крупы, $1\frac{1}{5}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 4—5 яблок, 2 белка, соль

Яблоки пекут и протирают. Молоко кипятят, постепенно всыпая в него манную крупу, солят и, помешивая, доводят до кипения, добавив сахар. Белки взбивают с сахаром, соединяют с кашей, взбивают, перемешивают с яблочным пюре.

Мусс «Биргера»

2 столовые ложки овсяных хлопьев, 1 столовая ложка сметаны, 1 чайная ложка меда, 2 яблока, 50 г толченых ядер орехов

Хлопья замачивают на ночь в воде (3 столовые ложки). Утром добавляют сметану, мед, натертые яблоки и все перемешивают. Посыпают толчеными ядрами орехов.

Это блюдо, подаваемое на завтрак, особенно полезно для детей и пожилых людей.

Мусс яблочный со сливками

10 яблок (крупных), 3 белка, 1¹/₂ стакана сахара,
200 г сливок, ягоды

Яблоки пекут и протирают через сито. Взбитые белки и сахар растирают до тех пор, пока масса не посветлеет и не загустеет (при этом взбивание должно происходить в холодном месте). В форму или на блюдо выкладывают послойно яблочное пюре и сливки (сверху должны быть сливки). Дают муссу застыть на льду. Украшают ягодами или ломтиками яблок (свежих или из компота).

Конфеты

Яблочные конфеты «Студенческие»

80 г сушеных яблок (с кожицей), 1¹/₂ стакана овсяных
хлопьев, ¹/₂ столовой ложки сливочного масла,
1 стакан сахара

Масло растапливают в сковороде, всыпают сахар (1 столовая ложка), овсяные хлопья и, перемешивая, жарят до тех пор, пока хлопья не приобретут красивый золотистый оттенок. Яблоки нарезают на мелкие кусочки и перемешивают с остывшими хлопьями. Остывший сахар расплавляют на сухой сковороде, сверху кладут яблоки с хлопьями, все перемешивают и жарят еще 2—3 мин. Затем массу выливают на смазанное маслом блюдо. Как только она остынет и затвердеет, ее разламывают на кусочки — конфеты и складывают их в целлофановый мешочек. Хранят конфеты в сухом месте.

Конфеты «Яблочные звезды»

2,5 кг яблок, 1 кг сахара

Яблоки мелко нарезают, заливают водой (1 л) и варят до тех пор, пока вся жидкость не выкипит. Протирают яблоки через сито, добавляют сахар и варят 20—30 мин до загустения. Массу выкладывают на металлический лист, предварительно смазанный растительным маслом. Разравнивают смесь слоем 0,5 см. Оставляют на 2 дня для подсушивания. Яблочную массу нарезают формочкой и снова 2—3 дня сушат, пересыпая сахарной

пудрой, и снова подсушивают. Затвердевшие конфеты складывают в жестяные банки, перестилая каждый слой пергаментной бумагой.

Яблочный зефир со сливками

5 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 белка, сок $\frac{1}{2}$ лимона,
1 стакан сливок, 2 столовые ложки сахарной пудры

Яблоки пекут, протирают через сито, добавляют взбитые с сахаром белки, сок лимона и взбивают все до образования пышной массы. Сливки взбивают до образования густой пены, всыпают сахарную пудру, добавляют взбитую яблочную массу, перемешивают, выкладывают в форму.

Яблочный зефир «Воздушный»

400 г яблочного пюре, 2 стакана сахара, 3 белка

Все продукты смешивают и взбивают в пышную пену, раскладывают ее в приготовленные заранее стаканчики из пергаментной бумаги и ставят в слабо нагретую духовку. Когда зефир затвердеет, его вынимают из духовки, снимают бумагу и холодным подают с молоком.

Пастила яблочная

Для изготовления пастилы используют яблоки кислых сортов. Их либо пекут в духовке или в русской печи на металлических листах или противнях, либо проваривают в закрытых горшках или кастрюлях над котлом с кипящей водой.

Размягченные плоды немедленно протирают через решето, отделив кожицу и сердцевину: это легче всего сделать, пока масса еще горячая.

На каждые 2 стакана яблочной мякоти добавляют 1 стакан густого сахарного сиропа, либо $\frac{3}{4}$ стакана сахара, либо 1 стакан меда. После этого в смесь вводят взбитые в пену белки (из расчета 1 белок на 1 кг массы). Приготовленную массу взбивают вместе с белком до образования белой пенистой массы, выливают в смазанные сливочным маслом бумажные формы слоем 3—4 см и ставят в духовку (или в слегка остывшую русскую печь) на 2—10 ч. С высушенной готовой пастилы осторожно снимают бумагу.

Для получения слоистой пастилы несколько засушенных пластов накладывают один на другой, переслаивая их медом либо каким-нибудь вареньем, затем смазывают их сверху и по краям тонким слоем свежевзбитой массы. Подготовленную таким способом слоистую пастилу вторично подсушивают.

Для получения рыхлой пастилы фруктовую мякоть взбивают с белками (из расчета 4—5 белков на 2 кг мякоти). Подсушивают пастилу в формах, выложив ее слоем 2 см, разрезают ее на равные бруски и досушивают.

Сушат пастилу при температуре 40—50 °С. К яблочной мякоти можно добавить мякоть других плодов или ягод, например: груши, рябины, земляники, черной смородины и клюквы. Благодаря этим добавкам пастиле можно придать любой желаемый привкус.

Для каждого сорта пастилы берется разное количество сахара и белков. Сахар лучше вводить перед окончанием взбивания. Перед взбиванием яблочное пюре выкладывают на сито для отцеживания лишнего сока. Пастила считается готовой, когда прекращается газообразование и поверхность затвердевает.

Пастила яблочная с медом

Кислые антоновские яблоки пекут в духовке на металлическом листе, протирают через сито, мешают в каменной чашке до тех пор, пока масса не побелеет.

Мед (1 стакан на 2 стакана яблочной массы) растирают также добела, смешивают с яблочной массой и опять мешают, пока масса не сделается белой и рыхлой. Разливают массу в бумажные формы на высоту в три пальца, раскладывают их на металлическом листе, посыпанном отрубями, и ставят на несколько часов в печь, чтобы высохли. Затем вынимают из печи (духовки), снимают бумажные обертки, а изделия складывают в банку. Или складывают 2—3 пласта один на другой, смазывая медом, и ставят опять в печь, чтобы подсохли.

Пастила коломенская

1,5 кг яблочного пюре, 2 белка, 2 стакана сахара,
сахарная пудра

В подготовленное яблочное пюре (половина нормы) вводят белки, взбитые до пенистой массы, добавляют сахар, остальное пюре взбивают до полного растворения сахара. Выкладывают массу на мелкую металлическую сетку или на широкое блюдо,

противень слоем 3—4 см. Сушат в течение 4—6 ч в духовке при температуре 40—45 °С. Охлаждают и снова сушат в течение 4—5 ч. Готовую пастилу посыпают сахарной пудрой.

Желе

Желе яблочное

2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 чайная ложка желатина,
 $\frac{3}{4}$ стакана воды

Яблоки нарезают дольками, вынимают сердцевину, заливают водой, кипятят. Всыпают сахар и варят яблоки до мягкости, а затем протирают их через сито. В пюре вводят заранее замоченный желатин и, непрерывно помешивая, проваривают до растворения желатина. Желе разливают в формочки и охлаждают.

Желе из яблок без желатина

1 л яблочного сока, 1,5 кг сахара

Разрезанные на куски плоды кладут в кастрюлю, заливают на $\frac{3}{4}$ водой и варят 10—20 мин. Сок процеживают в широкую кастрюлю. Всыпают сахар и варят массу до прозрачности. Если капля на тарелке не растекается, значит, желе готово. Фасуют его в горячем виде.

Яблоки в желе (1-й вариант)

3 яблока, 4 столовые ложки воды, $\frac{1}{2}$ стакана
ярко окрашенного сока, 4 чайные ложки желатина

Желатин замачивают, добавляют в сироп (из расчета 200 г сахара на 4 стакана воды), размешивают до полного растворения, вливают сок. Из яблок удаляют сердцевину, затем нарезают их ломтиками и кладут в форму. Заливают желе на треть объема, сверху раскладывают яблоки, затем доливают желе до верха емкости.

Яблоки в желе (2-й вариант)

Очищают несколько яблок, вынимают сердцевину, варят яблоки в сиропе (в воде с сахаром). Начиняют углубления в яблоках какими-нибудь ягодами. Затем кладут яблоки в глубокую вазу, заливают желе, приготовленным из любого фруктового сока, охлаждают.

Желе из яблок и лимонов

2 кг кислых яблок, 3 пимона, 1 кг сахара, 1 чайная ложка лимонной кислоты

Вымытые яблоки и лимоны нарезают ломтиками, заливают водой и варят до мягкости. Затем снимают с огня и, не дав остыть, протирают через сито. В полученный сок добавляют сахар и варят желе на сильном огне, часто помешивая и периодически снимая образовавшуюся пену. За 3—4 мин до окончания варки добавляют лимонную кислоту. Еще горячим желе раскладывают в подогретые банки.

Самбук и парфе

Самбук из яблок

2 яблока, 4 столовые ложки сахара, 2 белка, 200 г сливок, желатин, лимонная кислота

Яблоки пекут, охлаждают и протирают через сито. В пюре добавляют сахар, взбитые белки, ставят на лед и взбивают до образования пышной пены. Размоченный желатин заливают небольшим количеством воды и при непрерывном помешивании доводят, нагревая, до полного растворения. Растворенный желатин вливают во взбитую массу, непрерывно помешивая. Перед окончанием приготовления в массу вводят взбитые сливки.

Самбук яблочный порционный

4 яблока, 6 столовых ложек сахара, 3 белка, 5 чайных ложек желатина, $\frac{3}{4}$ стакана воды

Из яблок удаляют сердцевину, пекут, после чего протирают через сито. Сердцевину и оставшуюся после протирания мезгу

заливают водой, доводят до кипения и варят 10—12 мин. В процеженный отвар вводят набухший желатин. В яблочное пюре всыпают сахар и вводят белки. Смесь ставят на лед или в холодную воду и, продолжая взбивать, тонкой струей вливают яблочный отвар с растворенным в нем желатином. Полученную массу выливают в порционную посуду и охлаждают.

Самбук многослойный

5 яблок (крупных), 3 белка, 1 стакан сахара, 2 стакана сливок

Яблоки пекут, протирают через сито, смешивают с сахаром и взбитыми белками и растирают до тех пор, пока не загустеют. Взбивают сливки, добавив сахар (половину нормы). Выкладывают на блюдо послойно яблоки, сливки и т. д. Верхний слой должен быть из взбитых сливок. При подаче самбук обсыпают толчеными ядрами орехов и цукатами.

Парфе яблочное

**1 стакан яблочного пюре,
1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сливок,
1 чайная ложка сока лимона**

Пюре смешивают с сахаром, помещают его на 1 ч в холодильник. Сливки взбивают на холоде, добавляют сок лимона, затем соединяют с яблочным пюре. Выкладывают в формочки и охлаждают.

Парфе из яблочного сока

**1 стакан яблочного сока,
2 стакана сливок, 1 стакан сахара,
3 желтка, 5—6 столовых ложек молока**

В сок всыпают сахар, вводят растертые желтки. Разводят смесь горячим молоком, проваривают до загустения, охлаждают.

Охлажденные сливки взбивают и вводят в них подготовленную смесь. Полученную массу выкладывают в формы и замораживают.

Суфле

Суфле из свежих яблок

6 яблок (крупных), 3 яйца, 1 стакан сахара, сливочное
масло, мука, сахарная пудра

Яблоки пекут, протирают. Желтки растирают с сахаром и соединяют с яблочным пюре. Вводят взбитые белки, перемешивают. Выкладывают массу в огнеупорную форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Дают постепенно подняться и подрумяниться в духовке. Подают суфле горячим, посыпав сахарной пудрой.

Суфле из яблочного пюре с орехами

10 яблок, 200 г толченых ядер орехов,
300 г сахара,
5 белков, 1 столовая ложка муки

Яблоки пекут, протирают, смешивают с орехами. Добавляют сахар, муку, перемешивают. Вводят взбитые белки, осторожно перемешивают. Полученную массу выкладывают в глубокую форму, смазанную маслом. Дают подняться и слегка подрумяниться в духовке.

Суфле яблочное

2 яблока, 2 белка,
2 столовые ложки сахара,
сливочное масло, молоко, сахарная пудра

Яблоки нарезают на 4 части, удаляют сердцевину, выкладывают на противень и запекают. Затем протирают, добавив сахар, проваривают, помешивая, до загустения. В полученную смесь вводят взбитые белки, перемешивают. Выпекают в смазанной маслом форме. Подают суфле с молоком, посыпав сахарной пудрой.

Суфле яблочно-морковное

1 яблоко, 1 шт. моркови, 2—3 столовые ложки молока,
1 яйцо, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка манной
крупы, 2 чайные ложки сливочного масла

Морковь нарезают кусочками и тушат в молоке до готовности. Яблоко очищают и вместе с морковью пропускают через мясорубку, затем соединяют с крупой, сахаром, сырым желтком. Добавляют растопленное масло и взбитый белок. Все перемешивают. Выпекают в смазанной маслом форме на пару. Подают суфле со сливочным маслом.

Суфле заварное по-русски

Яблочное пюре смешивают с равным по объему количеством сахара, кипятят. Вводят в пюре взбитые белки (из расчета 1 белок на каждую чайную ложку пюре). Размешивают, снимают с огня, перекладывают суфле в огнеупорную форму и ставят на 20 мин в духовку.

Суфле «Дипломат»

3 яблока, 6 яиц, 1 стакан сахара, $1\frac{1}{5}$ стакана молока,
 $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер орехов, 400 г бисквита,
ванильный соус (см. с. 159), ром, сливочное масло

Огнеупорную посуду смазывают маслом, посыпают сахаром. Дно и стенки емкости выкладывают бисквитом. Яблоки очищают, нарезают кубиками. Ядра орехов толкут. Половину яблок и орехов кладут в посуду, заливают смесью из яиц, молока, сахара, поверх которой снова укладывают бисквит. И так, чередуя, используют все продукты. Емкость с суфле помещают в посуду с горячей водой и ставят в духовку, не давая воде кипеть. К суфле подают ванильный соус.

Суфле «Праздничное»

5 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, цедра и сок $\frac{1}{2}$ лимона,
3 яйца, 3 столовые ложки крахмала, 1 чайная ложка
дрожжей, 1 рюмка коньяка, соль, сливочное масло

Яблоки пекут, протирают, взбивают, добавляют сахар, цедру и сок лимона, желтки. Крахмал, дрожжи, коньяк, пюре соединяют и взбивают полученную массу до образования пены. От-

дельно взбивают белки, добавив щепотку соли. Осторожно все перемешивают и выкладывают в форму, смазанную сливочным маслом. Запекают суфле в духовке в течение 40—50 мин.

Суфле из сушеных яблок

200 г сушеных яблок, 5 белков, $1\frac{1}{5}$ стакана сахара,
3 столовые ложки сахарной пудры, 1 г лимонной
кислоты, $\frac{4}{5}$ стакана воды

Сушеные яблоки варят до готовности, добавив в воду сахар и лимонную кислоту, все протирают вместе с отваром. Белки взбивают в пену и осторожно соединяют с протертыми яблоками. Массу укладывают в форму, смазанную жиром, и запекают в духовке. Готовое суфле посыпают сахарной пудрой.

Суфле из яблок традиционное

4—5 яблок (крупных), 8 белков, 1 стакан (неполный)
сахарной пудры, сливочное масло, ванилин

Яблоки очищают от кожицы и, удалив сердцевину, натирают на мелкой терке. Полученное пюре перемешивают с белками, взбивают в густую пену с пудрой, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в умеренно горячей духовке до получения розоватого оттенка. Подают суфле горячим, посыпав его сахарной пудрой и ванилином.

Суфле из яблок и творога

2—3 яблока, сок и цедра 1 лимона, 6 столовых ложек
сахара, 250 г творога, 2 яйца, толченые ядра грецких
орехов или миндаля, 2 столовые ложки манной крупы,
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, сливочное масло, молотые
сухари, фруктовый сироп

Очищенные от кожицы и семян и нарезанные ломтиками яблоки сбрызгивают соком лимона и посыпают по вкусу сахаром. Тщательно растирают творог с желтками, сахаром (3 столовые ложки), лимонной цедрой, толчеными ядрами орехов, манной крупой, перемешанной с содой. В полученную массу добавляют яблоки, взбитые в густую пену белки, слегка перемешивают и выкладывают в хорошо смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Сверху кладут несколько кусочков масла и выпекают в умеренно горячей духовке около 1 ч. Подают суфле с фруктовым сиропом.

Суфле из яблок и манной крупы

3—4 яблока, 0,5 л молока, 3 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, 1 щепотка соли, цедра 1 лимона, 5 столовых ложек манной крупы, тертый миндаль, 2 белка, сливочное масло, изюм, малиновый или клубничный сироп

Молоко кипятят с сахаром, сливочным маслом, солью и лимонной цедрой. Постепенно добавляют манную крупу и дают ей набухнуть. Когда каша остынет, всыпают немного тертого миндаля, вводят взбитые в густую пену яичные белки, перемешивают. Половину полученной смеси выкладывают в смазанную маслом форму. Яблоки натирают на крупной терке, перемешивают с изюмом и сахаром и выкладывают поверх каши. Сверху кладут оставшуюся смесь, кусочки сливочного масла и выпекают в умеренно горячей духовке около 40 мин. Подают суфле с малиновым или клубничным сиропом.

Разные сладкие блюда с яблоками

Яблоки со сливками и орехами

2 яблока, 1 чайная ложка сока лимона, 2 столовые ложки сливок, 1 столовая ложка сахарной пудры, толченые ядра орехов

Очищенные от кожицы яблоки нарезают пополам, варят в подкисленной воде и охлаждают. Взбивают сливки с сахарной пудрой, добавляют орехи. Яблоки выкладывают в вазочки, заливают взбитыми сливками, посыпают орехами.

Яблоки со взбитыми сливками

5—6 яблок, 1 стакан [неполный] сливок, сахар, толченые ядра орехов, сок лимона

Яблоки натирают на крупной терке, сбрызгивают соком лимона, смешивают со взбитыми сливками и толчеными ядрами орехов и сразу же подают.

Яблоки в ванильном соусе

Для соуса: 3 яйца,
1 столовая ложка крахмала, 0,5 л
молока, 1 столовая ложка пшеничной муки, цедра
1 лимона, 1 стакан сахара, ванилин по вкусу

Яблоки очищают, разрезают пополам и отваривают в сиропе (из расчета $1/2$ стакана сахара на $1 1/2$ стакана воды). Сваренные яблоки выкладывают в салатницу разрезом вниз, заливают ванильным соусом.

Для соуса сахар растирают с яйцами в пену, добавляют крахмал, муку. Тонкой струйкой вливают кипящее молоко и, непрерывно помешивая, проваривают почти до кипения (не кипятить!).

Остужают, всыпают натертую на мелкой терке цедру лимона.

Яблоки «Вакханалия»

1 кг яблок, 2 стакана сахара, 400 г сливочного
мороженого, $1/2$ стакана варенья из красной
смородины, 2 столовые ложки вина

Яблоки очищают, вынимают сердцевину и варят целыми в сахарном сиропе. Охлаждают. Перед подачей на стол яблоки выкладывают в розетки, углубление наполняют сливочным мороженым, а сверху украшают вареньем, разведенным вином.

Яблочное безе

6—7 яблок,
10 столовых ложек сахарной пудры,
10 белков

Яблоки пекут, протирают, смешивают с сахарной пудрой и белками, взбивают на холоде в густую пышную массу. Противень застилают белой бумагой, выкладывают на нее чайной ложкой массу и выпекают безе в слабо нагретой духовке.

Яблоки в сиропе с вином

2—3 яблока, 5 столовых ложек сахара,
1 столовая ложка вина,
2 стакана воды, лимонная кислота
по вкусу

Из яблок вынимают сердцевину, варят 15—20 мин в подкисленной воде, откидывают на сито. В отвар кладут кожицу яблок и кипятят с сахаром. Сироп охлаждают, процеживают и вливают в него вино. Заливают сиропом яблоки.

Яблоки в вине

6 яблок, $\frac{1}{4}$ стакана клубничного варенья, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 столовые ложки изюма, 2 столовые ложки толченых ядер орехов, $\frac{1}{2}$ стакана вина, корица, апельсиновая цедра

Яблоки очищают и удаляют сердцевину. В воду всыпают сахар и пряности, немного проваривают, добавляют яблоки и слегка их отваривают. Затем яблоки выкладывают на блюдо, углубление в них наполняют вареньем, смешанным с орехами. Отвар, в котором варились яблоки, варят еще 30 мин. Затем отвар снимают с огня, кладут в него изюм, цедру, вливают вино и этим соусом заливают яблоки.

«Пьяные» яблоки

1 кг яблок, 100 г вишневого варенья, 1 чайная ложка сока лимона, $\frac{1}{2}$ л сухого вина

Очищенные яблоки нарезают тонкими ломтиками, кладут их в кастрюлю, сбрызгивают соком лимона и заливают вином. Закрывают крышкой и оставляют на 2 ч. Отцеженные яблоки перекладывают слоями в огнеупорную форму, каждые два ряда яблок смазывают слоем варенья. Верхний слой яблок заливают оставшимся от яблок соком и запекают в открытой посуде в духовке в течение 45 мин. Подавать блюдо можно в горячем и холодном виде.

Яблоки в вине с изюмом

1 кг яблок, 1 стакан белого сухого вина, $\frac{1}{2}$ стакана воды, сок 1 лимона, 2 столовые ложки сахарной пудры, 3 столовые ложки изюма, $\frac{1}{5}$ стакана сливок, черешня и вишня

Яблоки очищают, вынимают сердцевину, разрезают пополам. Яблоки отваривают в воде, добавив вино и сахарную пудру, а затем промытый изюм и дают остыть. Остывший компот разливают в формочки, украшают взбитыми сливками и ягодами черешни и вишни.

Яблоки с рисом

2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана риса,
3 столовые ложки молока,
2 чайные ложки сливочного масла, ванилин, изюм,
сахар, 1 яйцо, лимонная кислота, цедра лимона

Яблоки очищают, опускают в горячую воду и варят до готовности. Для ароматизации в воду добавляют лимонную кислоту и цедру. Рис отваривают в молоке, добавив ванилин, сахар и сливочное масло. В готовую рисовую кашу кладут изюм, вводят взбитое яйцо, размешивают и ставят на 15 мин в духовку. Перед подачей рис раскладывают в круглые формы, сверху на рис кладут горячие яблоки.

Галушки яблочные

3 стакана муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 4 яйца, 8 яблок,
1 столовая ложка сахара, мука, сливочное масло или сметана, соль

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают тонкими дольками, смешивают с молоком, взбитыми с сахаром яйцами, солью. Постепенно добавляют муку и вымешивают тесто. Чайной ложкой берут кусочки теста с яблочными дольками и опускают в кипящую слегка подсоленную воду. Подают с растопленным сливочным маслом или сметаной.

Соложенники яблочные

$\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 стакан сливок,
200 г сливочного масла, 2 яйца,
1 стакан сахара, 5 яблок, 2 чайные
ложки цедры лимона

Сливки, растертые с сахаром, сливочное масло, желтки, цедру перемешивают, всыпают муку и замешивают жидкое тесто для блинчиков. Перед самой выпечкой в тесто вводят взбитые белки (небольшое количество). Выпекают четыре блинчика. Яблоки очищают, мелко нарезают, посыпают сахаром, добавляют сливочное масло и тушат. Яблоками начиняют блинчики, сворачивают их в трубочки, выкладывают на сковороду, заливают взбитыми белками и запекают в духовке.

Вертута с яблоками

2—3 яблока, 2 столовые ложки молотых сухарей,
2 столовые ложки сахара, 1 яйцо, сливочное масло
для смазывания поверхности вертуты, сахарная пудра

Для теста: 2 стакана муки, $\frac{1}{2}$ столовой ложки
растительного масла, 2 яйца, соль

Готовят крутое тесто. Тесто смазывают маслом, кладут на него яблоки, пересыпанные сахаром и молотыми сухарями, заворачивают туго рулетом, который сворачивают в виде спирали, смазывают яйцом и выпекают в духовке. Готовую вертуту смазывают маслом, посыпают сахарной пудрой.

Гуцца яблочная

1,5 кг яблок, $2\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 чайные ложки
крахмала

Яблоки нарезают дольками толщиной 1 см, добавляют воду (1 стакан) и варят до мягкости, затем протирают через сито. В яблочный отвар всыпают сахар, кипятят, вливают разведенный крахмал, доводят до кипения, соединяют с яблоками.

Яблоки в тесте по-немецки

2 белка, 4 столовые ложки сахара, яблоки
Для теста: 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки дрожжей,
2 стакана муки, 2 столовые ложки растительного
масла, 1 столовая ложка сахара, соль

Из теплой воды, дрожжей, муки, растительного масла, сахара и соли замешивают тесто.

Взбивают белки с сахаром, соединяют их с тестом и перемешивают. Очищенные и с вынутой сердцевинной яблоки нарезают кольцами толщиной 1 см, вилкой опускают их в тесто, вынимают и жарят во фритюре до тех пор, пока они слегка не пожелтеют. Подают яблоки горячими, посыпав сахаром.

Вареники с яблоками и медом

2 стакана муки, 1—2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды,
соль, 500 г яблок, 100 г меда

Яблоки очищают, нарезают и посыпают сахаром. Пресное тесто разделяют на кусочки, раскатывают. Формуют вареники и отваривают их 5—7 мин, пока не всплывут. При подаче на стол вареники поливают медом.

Вареники с брусникой и яблоками по-уральски

3 стакана пшеничной муки, 2 стакана брусники,
3 яблока, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны,
1 столовая ложка сахара, соль по вкусу, сметана

Бруснику перебирают, складывают в дуршлаг, который на 2—3 мин опускают в кипящую воду. Затем его приподнимают, чтобы вода стекала. Яблоки натирают на терке, добавляют сахар и смешивают с брусникой.

Из муки, яиц и воды замешивают пресное тесто, разделяют на кусочки, раскатывают. На середину кладут начинку, формируют вареники и варят их в подсоленной воде. Подают на стол со сметаной.

Мороженое из яблок

1 кг яблок, 2 столовые ложки сока лимона, 300 г сахарной пудры

Спелые яблоки мелко нарезают, припускают с водой, дают остыть. Протирают через сито, смешивают с отваром. Добавляют сок лимона, всыпают сахарную пудру, размешивают, выкладывают в мороженицу или форму, замораживают.

Пломбир яблочный

2 стакана яблочного пюре, 4 желтка, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, $1\frac{1}{2}$ стакана сливок

Желтки растирают с сахаром и взбивают на медленном огне, пока не загустеют, не давая закипеть. Массу перемешивают с яблочным пюре. Сливки взбивают с сахаром, соединяют с желтками и яблочным пюре. Замораживают в форме.

Яблоки с меренгами

6—8 яблок, 6 белков, 6 столовых ложек сахара, 3 чайные ложки крахмала

Яблоки нарезают ломтиками, слегка отваривают, процеживают, кладут в огнеупорную форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Белки взбивают с сахаром, покрывают ими фрукты, дают подрумяниться в духовке.

Готовят соус. Отвар от яблок (3 стакана) кипятят, тонкой струйкой вливают в него холодный отвар, смешанный с крахмалом ($\frac{1}{2}$ стакана). Подают соус к яблокам с меренгами.

Ватрушка с яблочным вареньем

Для теста: 400 г муки, $2\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, 200 г сметаны, 3 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сахара
Для начинки: 2 стакана яблочного варенья и 1 стакан черносмородинового варенья

Замешивают тесто. Раскатывают его. На лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, кладут тесто, края загибают, как для ватрушки, и посыпают мукой. Дают постепенно подрумя-

ниться в духовке, покрывают середину поверхности ватрушки яблочным вареньем, окаймляют его черносмородиновым вареньем. Дают постепенно дойти в духовке.

Ватрушки с яблоками

Для начинки: 1 кг яблок, 1 стакан сахара

Дрожжевое тесто разделяют на небольшие шарики. В каждом шарике делают углубление, которое заполняют фаршем из яблок.

Для начинки: яблоки мелко нарезают, кладут в кастрюлю, добавляют воду ($\frac{1}{2}$ стакана) и сахар. Варят яблоки до размягчения.

Творожная ватрушка с яблоками

200 г творога, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка манной крупы, 200 г яблок, по 2 столовых ложки молока и сметаны, соль, сливочное масло, молотые сухари

Творог растирают с сахаром, добавляют соль, манную крупу, молоко. Формочки смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают в них творожное тесто. На середину каждой кладут по кружочку очищенного яблока или фарш из мелко нарезанных яблок, посыпают сахаром и выпекают. Подают ватрушки со сметаной.

Налистники с яблоками

Готовые тонкие блинчики, яблочное пюре или повидло

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками или кубиками, посыпают сахаром, наливают немного воды и варят, помешивая, до тех пор, пока масса не загустеет. Яблочную начинку заворачивают в тонкие блинчики и обжаривают их с двух сторон. При подаче на стол блинчики посыпают сахарной пудрой.

Каравай с яблоками

Форму или алюминиевую кастрюлю смазывают растопленным сливочным маслом и посыпают молотыми сухарями. Дно

и стенки формы выкладывают блинчиками, затем кладут мелко нарезанные яблоки, посыпанные сахаром, корицей и кусочками масла. Каждый слой блинчиков переслаивают начинкой из яблок до тех пор, пока не заполнится вся форма. Последний слой яблок закрывают блинчиком, смазывают яйцом, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке в течение 40—50 мин, чтобы каравай подумянился сверху.

Плячки с яблоками

150 г сливочного маргарина, 2 яйца, 4 желтка,
3 столовые ложки сливок или сметаны, 2 стакана муки,
10 г дрожжей, соль, 3—4 яблока, сахар, корица

Маргарин растирают с яйцами и желтками добела. Вливают сливки, разведенные дрожжи, добавляют соль, муку и вымешивают тесто. Формуют из него небольшие плоские булочки, поверх каждой кладут тонкие дольки яблок или яблочную стружку, посыпают сахаром и корицей, а сверху кладут по кусочку сливочного масла. Пекут плячки в духовке. Готовые пирожные посыпают сахаром.

Яблочные лепешки

250 г муки, 3 столовые ложки сливочного маргарина,
1 яйцо, 2¹/₂ столовой ложки сахара, 1 щепотка соли,
1 пакетик ванильного сахара, тертая цедра лимона,
сок ¹/₂ лимона, яблоки, мармелад, сахарная пудра

Замешивают тесто и на 1 ч ставят его в холодное место. Затем раскатывают в пласт толщиной 0,5 см и вырезают стаканом кружочки. На каждый кружок кладут по ломтику яблока толщиной 0,5 см, в углубление в центре кладут мармелад и накрывают вторым кружком, хорошо защипив края. Лепешку смазывают взбитым яйцом и, положив на смазанный жиром противень, пекут при умеренной температуре в духовке. Готовые лепешки посыпают сахарной пудрой или обливают сахарной глазурью.

Подают лепешки как горячими, так и холодными.

Для сахарной глазури в сахарную пудру вливают немного горячей воды, сок лимона и размешивают до получения жидкой кашицы.

Оригинальные блюда из яблок

Яблоки в грильяже

2—3 яблока, 6 столовых ложек сахара, растительное
масло

Сковороду смазывают растительным маслом, всыпают сахар, ставят на огонь и держат до тех пор, пока сахар не растворится и не приобретет золотистый оттенок. На растворенный сахар кладут слой яблочных долек и, встряхивая сковороду, следят, чтобы сахар равномерно покрыл яблоки. Подают яблоки сразу же. Перед подачей, чтобы дольки не прилипали к рукам, нужно каждую по отдельности быстро опустить в холодную кипяченую воду.

Яблоки по-баварски

8 яблок, 2—3 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ лимона,
150 г бисквитного печенья, 1 желток, 1 столовая
ложка рома, 1 столовая ложка толченых ядер грецких
орехов, 2—3 столовые ложки изюма, корица, варенье

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и часть мякоти. Варят их в небольшом количестве воды, добавив сахар и сок лимона. Во время варки следят за тем, чтобы яблоки не разварились. Выкладывают яблоки (6 шт.) на блюдо, а два — еще горячими протирают. Растирают в густую пену желток, добавляют ром, грецкие орехи, изюм, корицу, сахар и яблочное пюре. Все перемешивают и приготовленной начинкой наполняют яблоки. Украшают их вишенками из варенья.

Хог-Тосн (калмыцкое блюдо)

1—2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка
сахара

Яблоки нарезают дольками, заливают сметаной и кипятят до тех пор, пока сметана не приобретет коричневый оттенок и не загустеет. Затем добавляют сахар и охлаждают.

Яблочный снег

**2—3 яблока, 2 белка, 6 столовых ложек сахара,
варенье**

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, мелко нарезают. Белки взбивают с сахаром до образования густой пены. Яблоки выкладывают на блюдо, покрывают взбитыми белками, украшают ягодами из любого варенья.

Цимес с яблоками (еврейское блюдо)

**5—6 кислых яблок, 1 кг моркови, 6 столовых ложек
сахара, 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки
сливочного масла**

Морковь очищают, нарезают, как и яблоки, соломкой. Морковь соединяют с мукой, добавляют яблоки, сахар, сливочное масло. Все смешивают и тушат в глубокой посуде до готовности.

Яблоки в карамели (китайское блюдо)

**5—6 яблок, 300 г растительного масла, 1 стакан сахара,
3 столовые ложки крахмала, 5 чайных ложек муки**

Яблоки очищают от кожицы, нарезают дольками. Крахмал разводят в воде, смачивают в нем яблоки, а затем обваливают их в муке и обжаривают во фритюре. Сахар всыпают на сковороду с маслом до растворения и приобретения желтоватого оттенка. (Сахар должен тянуться тонкой ниткой.) Обжаренные яблоки поливают сахарным сиропом и подают. Около каждого ставят пиалу с холодной водой. Дольки яблок берут вилкой и обмакивают в холодную воду. Сахар при этом карамелизуется.

Яблочный крамбл

**2 кислых яблока, 100 г изюма, 100 г овсяных хлопьев,
200 г муки, 100 г растительного масла, орехи, корица**

Яблоки мелко нарезают и смешивают с мукой, овсяными хлопьями, изюмом. Затем вливают растительное масло и тщательно перемешивают. Полученную массу выкладывают в форму и запекают.

По желанию можно добавить орехи и корицу.

Яблоки-свечи

Плоский пирог, 4 крупных яблока, 6 шт. фундука

Из яблок вырезают небольшие цилиндрики в виде свечей. Очищают орехи, на каждой свече укрепляют по кусочку ореха. Этими своего рода свечами украшают пирог. При подаче орехи зажигают.

Для этого блюда можно также использовать запеканку из риса или манной крупы.

Конде из яблок

200 г риса, 300 г яблок, 100 г желе красной смородины

Рис отваривают в воде или молоке и перекладывают в форму с углублением посередине. Охлаждают.

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают кружками и опускают на 10—15 мин в кипящий сироп. Рис выкладывают из формы. Поверхность его разравнивают, в середине делают небольшое углубление, в которое кладут желе из красной смородины. Вокруг раскладывают яблоки.

Тимбаль из яблок

5—6 яблок, 200 г черствого хлеба, 125 г сливочного масла, 4 столовые ложки сахарной пудры, 5 столовых ложек воды, молоко

Форму смазывают сливочным маслом. Дно выкладывают тонко нарезанными ломтиками хлеба, затем кладут кружками нарезанные яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины. Посыпают сахарной пудрой, кладут кусочки сливочного масла. И так слой за слоем, пока форма не заполнится. Поливают содержимое водой и ставят на 1 ч в духовку. Перед подачей тимбаль вынимают из формы. Отдельно подают молоко.

Яблоки в пене

8—9 яблок, 1¹/₂ стакана сахара, 3 белка

Очищенные яблоки нарезают соломкой, посыпают сахаром (²/₃ нормы) и запекают до полуготовности. Затем укладывают

в креманки, покрывают взбитыми с сахаром белками и запекают 5 мин до готовности.

Яблоки «Бонапарт»

5—6 яблок (Антоновка), 2 чайные ложки сока лимона
Для слоеного теста: $2\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{4}{5}$ стакана
холодной воды, 2 столовые ложки сахара, 200 г
сливочного масла, 1 чайная ложка соли

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, сбрызгивают соком лимона, чтобы не потемнели. Тесто раскатывают в очень тонкий пласт, нарезают его длинными полосками шириной 2,5 см, которые смазывают желтком. Каждое яблоко заворачивают в тесто: для этого тесто укладывают вокруг каждого яблока в виде спирали смазанной стороной внутрь и так, чтобы «витки» лежали внахлест. Тесто при этом не следует натягивать. Яблоки укладывают на смоченный холодной водой противень и ставят на 15—20 мин в нагретую духовку, в углубление в каждом яблоке насыпают сахар. Когда яблоки подрумянятся, нагрев уменьшают.

Яблочная пирамида

6 яблок, по $\frac{2}{5}$ стакана воды и рома, $4\frac{1}{2}$ столовой
ложки сахара, 4 белка, цедра 1 лимона, 1 чайная
ложка корицы, $\frac{4}{5}$ стакана ржаных сухарей

Яблоки нарезают ломтиками и тушат до полуготовности, добавив воду, ром, сахар ($2\frac{1}{2}$ чайной ложки). Желтки растирают добела с остальным сахаром, цедрой лимона и корицей. Добавляют молотые ржаные сухари и растирают все в однородную массу. Половину этой массы выкладывают в смазанную сливочным маслом форму, затем укладывают тушеные яблоки, а сверху — оставшуюся массу. Выпекают в духовке в течение 20 мин.

Яблоки «Шателен»

6 яблок, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, сок 1 лимона, 1 стакан
воды, ванилин

Яблоки очищают, нарезают пополам, удаляют сердцевину. Половинки яблок укладывают в эмалированную посуду разрезом вверх. Добавляют сахар, воду, ванилин. Кастрюлю накрывают крышкой и ставят на медленный огонь. Через 8—10 мин яблоки осторожно переворачивают и нагревают еще 5—8 мин.

Затем дают стечь жидкости, а яблоки перекладывают в компотницу. Сироп в течение 10—12 мин уваривают на сильном огне. Добавляют сок лимона. Поливают яблоки сиропом и ставят в холодильник.

Яблочный десерт «Восторг»

**5 яблок, 3 яйца, 1 лимон, $\frac{2}{5}$ стакана белого вина,
3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки,
сливочное масло, варенье**

Яблоки очищают, разрезают пополам, вынимают сердцевину. Половинки яблок укладывают в кастрюлю, заливают соком лимона, добавляют цедру, вино и сахар (1 столовая ложка) и тушат под крышкой в течение 10 мин. Затем остужают.

Желтки соединяют с вином (1 столовая ложка), мукой. Белки взбивают, добавив сахар (2 столовые ложки), и соединяют с желтковым кремом. Половинки яблок вынимают из сиропа и выкладывают на сковороду или в жаропрочную форму, смазанную маслом, на яблоки кладут тесто и запекают 8—10 мин в духовке. Готовое блюдо посыпают сахарной пудрой или украшают ягодами из какого-либо варенья.

Яблочные узоры

**5 кислых яблок, $1\frac{1}{5}$ стакана сахара, 2 столовые ложки
рома, 1 столовая ложка сока лимона, орехи**

Яблоки очищают, удаляют сердцевину и, полив водой, тушат до мягкости. Тушеные яблоки протирают через сито или дуршлаг. Затем добавляют сахар, ром, сок лимона и варят до образования густой массы. На промасленную бумагу выдавливают различные узоры, украшают их ядрами орехов, посыпают сахаром и подсушивают в духовке.

Паштет из яблок

**Яблоки, творог, сахар, сметана, цедра и сок лимона,
растительное масло**

Яблоки очищают и натирают на мелкой терке. Творог протирают через сито и взбивают с сахаром и сметаной. Тертые яблоки соединяют с творогом, добавляют цедру и сок лимона. По желанию можно добавить немного растительного масла. Хорошо все перемешивают и подают на стол.

Сметану можно заменить молоком.

Плацинда с яблоками

**3 стакана муки, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара,
3 яйца, 6 яблок, 4 столовые ложки сахарной пудры,
дрожжи**

Готовят сдобное дрожжевое тесто и разделяют его на небольшие шарики. Из каждого шарика делают лепешку. На середину каждой лепешки кладут начинку из тертых яблок, посыпанных сахарной пудрой, смешанной с корицей. Края теста с четырех сторон сводят в центре, склеивают, укладывают на противень, дают постоять 30 мин. Затем каждую плацинду смазывают яйцом, посыпают сахаром и ставят в духовку на 25—30 мин.

Готовые плацинды посыпают сахарной пудрой.

«Колбаса» из яблок

**1 кг яблок, 2 стакана сахара, 1 лимон, 1 стакан ядер
грецких орехов**

Очищенные от кожицы и натертые на терке яблоки смешивают с сахаром, соком $\frac{1}{2}$ лимона, цедрой (1 лимон) и варят на медленном огне, часто помешивая, до густоты повидла. Затем, не давая пюре остыть, выкладывают его на бумагу, посыпанную сахаром, и формируют в прямоугольный пласт. Посыпают его крупно рубленными ядрами грецких орехов, сворачивают в виде колбасы, плотно заворачивают в бумагу и кладут в холодильник. Перед подачей нарезают ломтиками.

«Шары» из яблок

**2 черствые булочки, 2 яблока (средней величины),
2 столовые ложки молока, 1 яйцо, мука, сахарная
пудра**

Булочки и очищенные от кожицы и сердцевинки яблоки нарезают не очень тонкими кружками. Яйцо взбивают с молоком и обмакивают в эту смесь кусочки булки. Затем панируют их в муке, сверху укладывают яблоки и обжаривают во фритюре. «Шары» выкладывают на блюдо и посыпают сахарной пудрой.

Десерт из яблок

6 яблок [крупных], малиновый джем, 2 столовые ложки муки, сок $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ л холодного молока, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, 4 яйца, 250 г бисквитного печенья; сливочное масло для смазывания противня, 4 столовые ложки сахара для глазури

Яблоки очищают от кожицы, вынимают сердцевину и часть мякоти (не прорезая яблоко насквозь). Из сахара и воды варят сироп (из расчета 1 стакан сахара на $\frac{1}{2}$ стакана воды), опускают в него яблоки и, периодически переворачивая, варят на медленном огне в течение 15 мин.

Для крема смесь из разведенной молоком муки, оставшегося сахара и желтков варят, помешивая, до тех пор, пока она слегка не загустеет. Готовый крем охлаждают и перемешивают с соком лимона.

На противень, густо смазанный маслом, укладывают слои печенья, покрывают его приготовленным кремом, помещают на крем яблоки, предварительно начиненные джемом. Каждое яблоко покрывают белковой глазурью, т. е. взбитыми в густую пену белками с сахаром, и запекают в умеренно горячей духовке до тех пор, пока не зарумянятся.

Кнели с яблоками

500 г картофеля, 1 стакан муки, 4 яблока, 1 яйцо, 1 столовая ложка крахмала, сахарная пудра, соль

Картофель отваривают и протирают или разминают. Яблоки очищают, нарезают на крупные куски. К картофелю добавляют муку, смешанную с крахмалом, яйцо, соль и замешивают тесто, из которого формуют валик. Разделяют его на части. На кусочки теста выкладывают яблоки. Затем формуют кнели круглой формы и отваривают их в кипящей воде. Готовые кнели вынимают шумовкой, выкладывают на блюдо. Посыпают сахарной пудрой.

Яблочный сюрприз

6 яблок [крупных], 1 стакан сахара, 1 стакан белого вина, 1 лимон, $2\frac{1}{2}$ столовой ложки изюма

У яблок (2 шт.) удаляют сердцевину и нарезают на ломтики. Добавляют сахар (половина нормы), сок лимона (половина нормы), вино ($\frac{1}{2}$ стакана) и тушат. Дают остыть. Остальные яблоки

очищают, мелко нарезают, добавляют воду (0,5 л), цедру лимона, сахар и варят до мягкости. Затем яблоки протирают через сито. Дают остыть. Добавляют оставшееся вино и выливают в посуду с тушеными яблоками. Подают блюдо холодным.

Яблочные ломтики с шоколадной глазурью

5 яблок, 2 яйца, 200 г сахара, 2 столовые ложки
какао-порошка, 2¹/₂ столовой ложки сливочного масла,
300 г муки, питьевая сода

Для глазури: сливочное масло, сахар, какао-порошок

Яйца растирают с сахаром и какао-порошком, добавляют растопленное сливочное масло, муку, смешанную с содой, и нарезанные ломтиками яблоки. Тесто хорошо вымешивают, форму смазывают маслом и посыпают мукой, выкладывают в нее тесто и выпекают при средней температуре. Остывший пирог вынимают из формы.

Размягченное масло растирают с сахаром и какао-порошком. Затем по капельке добавляют горячую воду. Глазурь должна быть гладкой и густой. Горячую глазурь сразу же выливают на пирог и дают застыть.

Пицца с яблоками

Для теста: 1¹/₄ стакана муки, 2 столовые ложки
растительного масла, 1 чайная ложка сахара,
15 г дрожжей, соль

Для начинки: 4 яблока, 5 луковиц, 200 г колченой
грудинки или колбасы, соль и черный молотый перец
по вкусу

Замешивают тесто и оставляют в теплом месте до тех пор, пока оно не поднимется.

Лук нарезают кольцами и тушат с маслом, солят и перчат. Яблоки очищают и нарезают ломтиками. Тесто выкладывают на противень, затем укладывают рядами половину количества лука, яблоки, оставшийся лук, а сверху — тонко нарезанную грудинку или колбасу. Запекают пиццу в течение 25—30 мин. Подают горячей.

Яблоки «Софи Лорен»

300—400 г яблок, сахар, ликер

**Для теста: 2 стакана муки, 2 стакана воды,
1 столовая ложка ликера,
1 щепотка соли, 2 яйца, 100 г сахарной
пудры**

Крупные яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают кружочками. Укладывают их в глубокую посуду, посыпают сахаром, поливают небольшим количеством любого ликера и оставляют на 30 мин.

Готовят тесто. Для этого муку, воду, ликер и соль смешивают и взбивают. Добавляют взбитые с небольшим количеством сахарной пудры яйца.

Каждый кружок яблок обмакивают в приготовленное тесто и поджаривают во фритюре до образования золотистой корочки. Готовые яблоки посыпают сахарной пудрой. Подают яблоки горячими.

Яблоки по-французски

**8 яблок (крупных), 3—4 столовые ложки сливочного
масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 лимон, варенье**

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, разрезают каждое на 4—5 частей, обваливают в муке, обжаривают с двух сторон. Готовые яблоки выкладывают на блюдо, пересыпают сахаром, сбрызгивают соком лимона, украшают вареньем.

Харосет (еврейское блюдо)

**4 яблока (средней величины), 10 фиников, 1 столовая
ложка изюма, 50 г толченых ядер орехов, имбирь,
корица, $\frac{1}{3}$ стакана сладкого вина**

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и мелко нарезают. Очищают финики. Промывают изюм. Ядра орехов толкут или промалывают. Все перемешивают, добавляют пряности и вино.

Торты

Торт «Ирина»

1 кг кислых яблок, 200 г сметаны, 1 стакан сахара,
2¹/₂ столовой ложки сливочного масла, 4 яйца,
4 стакана муки, по 1¹/₄ чайной ложки соли и питьевой соды

Масло растирают с желтками, добавляют сахар, соль, муку, соду и все перетирают до состояния мелкой крошки. Половину теста насыпают на сухой противень слоем в 1 см. Сверху кладут начинку из тертых яблок и сахара. Затем насыпают вторую половину теста. Пекут торт в сильно нагретой духовке в течение 30 мин.

Для крема взбивают белки в крепкую пену и постепенно добавляют сахар (3 чайные ложки). Готовый торт еще горячим покрывают взбитыми белками и еще раз ставят в духовку, пока белки не зарумянятся.

Торт «Яблочный сюрприз»

5—6 яблок (крупных), 6 столовых ложек сахарной пудры, сливочное масло, сахар, 6 белков, толченые ядра орехов

Яблоки очищают и нарезают ломтиками. Белки взбивают в густую пену, постепенно добавляя сахарную пудру. Форму для торта смазывают маслом и посыпают сахаром. Нарезанные ломтиками яблоки плотно укладывают в форму, посыпают толчеными ядрами орехов. Заливают белковой смесью и ставят в духовку. Выпекают 20—30 мин, пока торт слегка не подрумянится.

Яблочный торт «Осень»

6 яблок, 5 яиц, 2 стакана сахара, по 200 г сливочного и топленого масла, молотые сухари, 1¹/₂ чайной ложки питьевой соды, 3¹/₂ стакана муки, соль, ванилин

Яблоки очищают, натирают на крупной терке, добавляют сахар (1¹/₂ стакана). Готовят тесто, выкладывают его на подогретый противень (или сковороду), смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями, на тесто кладут яблоки, поверх яблок выкладывают «плетенку» из жгутиков теста, смазывают ее белком и ставят в духовку.

Торт «Безе»

5 яблок, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 банка майонеза, сливочное масло, 2 стакана сахара, 3 яйца, 4 столовые ложки сметаны, питьевая сода

Желтки растирают с сахаром, добавляют майонез, сметану, соду. Все хорошо перемешивают, всыпают муку. Сковороду смазывают маслом, посыпают мукой, выкладывают в нее тесто и выпекают до золотистого цвета. Затем кладут мелко нарезанные яблоки, сверху заливают взбитыми с сахаром белками и запекают на медленном огне.

Торт «Воздушный»

3 яблока (Антоновка), 6 белков, $1\frac{1}{4}$ стакана сахара, сахарная пудра, сливки

Яблоки очищают, мелко нарезают, пекут на сковороде, подлив в нее немного воды. Затем протирают через сито. В полученное пюре всыпают сахар и варят, помешивая, до тех пор, пока не загустеет. Белки взбивают в густую пену, вводят их в горячее яблочное пюре, хорошо смешивают. Приготовленную массу выкладывают горкой на смазанную сковороду и ставят на 10—15 мин в духовку, чтобы пирог подрумянился и поднялся. Подают пирог горячим, посыпав сахарной пудрой, в той же посуде, в которой он выпекался. Подают пирог со сливками.

Торт «Любимый»

Для теста: $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 150 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 желток, сок $\frac{1}{2}$ лимона

Для начинки: 1 кг яблок, 1 стакан сахара, 1 щепотка риса, 2 столовые ложки изюма

Для украшения: 1 яйцо, 2 столовые ложки толченых ядер орехов, 2 ложки рома

Замешивают тесто и разделяют его на 3 части. Одну часть выкладывают на дно смазанной маслом формы, второй частью обкладывают стенки формы. Затем в форму кладут начинку (очищенные яблоки кипятят с сахаром, добавляют изюм и рис). Поверх начинки кладут третью часть теста, раскатанного в пласт. Густо смазывают его яйцом, посыпают толчеными ядрами орехов и сахаром. Выпекают торт 30 мин.

Торт с белой пеной

Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла,
 $1\frac{2}{3}$ стакана сахарной пудры, 2 желтка
Для начинки: 1,5 кг яблок, сахар, 2 столовые ложки
десертного вина, 4 белка

В размягченное сливочное масло добавляют сахарную пудру (половина нормы) и взбивают эту смесь венчиком или вилкой в течение 15 мин. Затем добавляют желтки (2 шт.) и муку. Замешивают тесто и ставят его на холод. Через полчаса тесто раскатывают в лепешку, выкладывают на смазанный маслом лист и ставят в духовку, чтобы подрумянился.

Яблоки очищают и отваривают в небольшом количестве воды, добавляют по вкусу сахар, вино. Начинку кладут на готовую лепешку. Взбивают белки, добавляют остальную сахарную пудру. Взбитые белки выкладывают на яблочную начинку, снова ставят пирог в духовку до тех пор, пока он не подрумянится.

Торт «Быстрый»

1 кг яблок, 6 яиц, $1\frac{1}{4}$ стакана сахара, $1\frac{1}{4}$ стакана
муки, питьевая сода; сливочное масло для смазывания
формы, молотые сухари, сахарная пудра

Яблоки очищают, нарезают на кружки толщиной 2—3 мм. Форму для торта выстилают пергаментной бумагой, смазывают жиром и посыпают сухарями. Яблоки укладывают в 3—4 ряда.

Из яиц, сахара и муки готовят бисквитное тесто и выливают его на яблоки. Выпекают торт в умеренно нагретой духовке. Остывший торт опрокидывают на подставку и посыпают сахарной пудрой.

Торт «Пай»

200 г сливочного масла, 8 столовых ложек сметаны,
3 стакана муки, соль
Для бисквитного теста: 4 яйца, 1 стакан сахара,
1 стакан муки
Для начинки: 1 стакан яблочного пюре, $\frac{1}{2}$ стакана
сахарной пудры

Масло рубят ножом, добавляют муку, вливают посоленную сметану и замешивают тесто. Раскладывают его ровным слоем на противень. Ставят в духовку, чтобы корж слегка подрумянил-

ся. Затем противень вынимают из духовки, на корж кладут яблочную начинку, а сверху заливают бисквитным тестом. Снова ставят в духовку, уменьшив нагрев. Когда бисквит подрумянится и пропечется, торт вынимают и посыпают сахарной пудрой.

Торт яблочно-миндальный «Анна»

1,5 кг яблок, 3 столовые ложки миндаля, 400 г слоеного теста, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана рома, 200 г вишневого варенья

Слоеное тесто раскатывают в круглый пласт диаметром 30 см. На него кладут нарезанные ломтиками яблоки. Выпекают в духовке не менее 45 мин. Готовый и охлажденный торт заливают ромом и вишневым вареньем и посыпают жареным миндалем.

Торт «Чебурашка»

5 яблок, 3 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, питьевая сода; сливочное масло для смазывания формы

Все продукты, кроме яблок, тщательно смешивают и растирают. На ночь ставят на холод. Форму смазывают маслом, ровным слоем выкладывают в нее половину получившейся смеси, сверху кладут натертые на крупной терке яблоки, смешанные с сахаром. На яблоки укладывают ровным слоем остальную смесь и ставят в духовку. Белки взбивают в крепкую пену, постепенно добавляя сахар (3—5 чайных ложек). Когда торт будет почти готов, сверху на него кладут взбитые белки (решеточкой, звездами или шариками) и снова ставят в духовку, чтобы белки подсушились и чуть подрумянились.

Сахарный торт с яблоками

5 яблок, 20 г сухариков, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 4 чайные ложки желатина, 4 столовые ложки сметаны или сгущенного молока, корица, соль, гвоздика

В воду ($\frac{1}{2}$ л) кладут корицу, гвоздику, сахар и варят сироп. Опускают в него яблоки, нарезанные кубиками, слегка проваривают и вынимают. Предварительно замоченный желатин растворяют в горячем сиропе. В этот сироп обмакивают сухари и выкладывают их на глубокое блюдо. На сухари кладут слой яб-

лок, затем слой сухарей и т. д. Поливают оставшимся сиропом и ставят на холод. Застывшее блюдо поливают подслащенной сметаной или разбавленным сгущенным молоком и подают на стол.

Французский яблочный торт

Для теста: 1 стакан муки, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки холодной воды; сливочное масло для смазывания формы

Для начинки: 3 стакана очищенных и нарезанных дольками яблок, 6 столовых ложек сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры

Муку, соль, сахар смешивают со сливочным маслом и рубят ножом. Вливают холодную воду и месят до тех пор, пока тесто не станет скатываться в комок, после чего ставят на 1 ч в холодильник. Форму с высокими краями смазывают маслом и посыпают сахарной пудрой. Укладывают яблоки в несколько слоев, смазывают их сливочным маслом и посыпают сахарной пудрой. Тесто раскатывают в пласт, покрывают им яблоки и выпекают 30 мин. Дают остыть, после чего переворачивают форму с тортом на блюдо так, чтобы яблоки оказались сверху.

Торт «Изысканный»

1 кг яблок, 3 столовые ложки сахара, 200 г печенья, 1 пакет готового пудинга или крема, 4 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка сока лимона, 1 стакан молока, 1 столовая ложка рома или фруктового сока, корица; взбитые сливки для украшения торта

Очищенные яблоки тушат с водой, добавив сахар, корицу и изюм, до тех пор, пока они не станут мягкими, но не разварившимися. Затем заливают яблоки порошком с готовым кремом, предварительно растворив его в чашке воды, и кипятят.

Форму для торта споласкивают водой, на дно кладут половину печенья, которое заливают молоком, ромом или фруктовым соком ($\frac{1}{2}$ нормы). Затем кладут тушеные яблоки, а сверху — оставшееся печенье, которое поливают так же, как и нижний слой. Сверху кладут не очень тяжелый груз и ставят на несколько часов в холодное место. Перед подачей торт можно украсить взбитыми сливками или дольками яблок.

Торт «Резекне»

Для теста: 500 г пшеничной муки, 300 г сливочного маргарина, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сахара

Для крема: 1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 2 столовые ложки коньяка, ванилин

Для начинки: 1 кг яблок (Антоновка), натертая цедра 1 лимона, 1 стакан клюквенного желе, 1 стакан сливок, $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер орехов, 2 столовые ложки сахара

Муку смешивают с сахаром, рубят ножом вместе с маргарином, вводят взбитые яйца, смешивают все в однородную массу и помещают на 1 ч в холодильник. После этого тесто пропускают через мясорубку, выкладывают на металлический лист, пекут, помешивая, в духовке, пока не получится коричневая масса (крошка). Дают остыть и замешивают в крем. Для крема банку со сгущенным молоком ставят варить на 2—3 ч. Остывшее молоко взбивают с маслом, затем добавляют ванилин и коньяк.

Половину массы выкладывают в плоскую круглую посуду, перекладывают тушеными нарезанными дольками яблоками, посыпают тертой лимонной цедрой. Сверху кладут оставшуюся часть теста. На поверхности теста чайной ложкой делают круглые ямки, которые заполняют застывшим клюквенным желе. Края торта посыпают толчеными ядрами орехов.

Сливки взбивают с сахаром (2 столовые ложки) и ванилином. Полученной массой с помощью корнетика окаймляют «озера» из желе.

Яблочный торт «Московский»

Для песочного теста: 200 г пшеничной муки, 3 столовые ложки сахара, 15 г корицы, 1 яйцо, $2\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла или маргарина, питьевая сода и соль на кончике чайной ложки

Для начинки: 3 яблока, 3 столовые ложки яблочного повидла

Для бисквитного теста: 3 столовые ложки пшеничной муки, 4 столовые ложки сахара, 4 яйца

Масло разминают руками, кладут в небольшую кастрюлю, насыпают туда сахар, вбивают яйцо, солят и добавляют немного соды. Тщательно перемешивают и всыпают предварительно просеянную через сито муку. Готовое песочное тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см, предварительно подпылив доску мукой. Вырезают из теста круг диаметром 20 см, кладут его в неглубокую форму и запекают в духовке при температуре 220 °С. Не

позднее чем через 5—7 мин форму вынимают из духовки, дают полусырой лепешке остыть, потом на нее, не вынимая лепешку из формы, выкладывают повидло и размазывают равномерно по всей поверхности, сверху укладывают мелко нарезанные сырые яблоки, смешанные с сахаром и корицей.

Поверх начинки выкладывают только что взбитое бисквитное тесто и ставят торт в духовку. Выпекают его около 30 мин при температуре 180—200 °С.

Яблочный торт «Сюрприз»

Готовый бисквитный корж

Для крема: 6 яблок (крупных), 1 лимон, 1 стакан сахара, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ — 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки; по желанию — вишневый или малиновый сироп, коньяк или ром

Для украшения торта: шоколад, молотые ядра грецких орехов

Корж разрезают вдоль на 2 пласта. Яблоки очищают, натирают на терке, заливают водой так, чтобы она лишь покрыла их, всыпают сахар и варят яблоки до мягкости. Натирают на терке цедру лимона и выжимают из него сок. Взбивают яйцо с мукой. Сок лимона и взбитое яйцо соединяют с яблочным пюре и при непрерывном помешивании доводят до кипения. Перед окончанием варки кладут масло и снимают с огня.

На нижний пласт коржа равномерно наносят слой приготовленного крема, на него кладут второй пласт и смазывают его оставшимся кремом (если крема окажется недостаточно, можно использовать сметану, взбитую в пышную массу). По желанию нижний пласт можно предварительно пропитать вишневым или малиновым сиропом, добавив несколько капель коньяка или рома. Украшают торт шоколадной стружкой или молотыми ядрами грецких орехов.

Торт с яблоками и ромом

1 стакан сахара, 3 яйца, 3 яблока, 5 г ванильного сахара, 1 столовая ложка рома, питьевая сода, сметана; сливочное масло для смазывания формы

Растирают сахар с желтками. Затем последовательно добавляют муку, просеянную вместе с содой, натертые на крупной терке яблоки и взбитые в густую пену белки. Одновременно с белками в массу вводят ванильный сахар и ром. Приготовленное

тесто выкладывают в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для торта и выпекают в умеренно горячей духовке. Готовый торт перекладывают на блюдо, охлаждают и покрывают взбитой с сахаром сметаной.

Яблочный торт по-бельгийски

Для теста: 8 белков, 1 стакан сахарной пудры,
 $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана
муки

Для желе: 1 кг яблок, 2—3 столовые ложки сахара,
1—2 столовые ложки крахмала

Для украшения торта: сметана, сахарная пудра

Белки взбивают с сахарной пудрой в густую пену, добавляют смешанные с корицей толченые ядра грецких орехов (или миндаля), муку. Все слегка перемешивают. Полученное тесто разделяют на 4—5 кусков. Каждый раскатывают в лепешку и выпекают в смазанной маслом форме. Когда лепешки остынут, их покрывают яблочным желе и кладут одна на другую. Сверху торт смазывают тем же желе и украшают сметаной, взбитой с сахарной пудрой.

Для желе яблоки варят с сахаром и сгущают крахмалом.

Торт «Новинка»

4 яйца, 4 столовые ложки сахарной пудры, 3 столовые
ложки какао-порошка, 7 столовых ложек сметаны или
повидла, 4 яблока, 2 столовые ложки крахмала

Сахарную пудру перемешивают с крахмалом и какао-порошком. Белки отделяют от желтков. Желтки тщательно растирают, а белки взбивают в густую пену. Затем при непрерывном помешивании соединяют желтки с белками, постепенно, ложку за ложкой, добавляют сахарную смесь. На дно противня выкладывают промасленную бумагу, на нее кладут приготовленное тесто и выпекают его в умеренно горячей духовке в течение 10—15 мин.

Готовую лепешку разрезают вдоль на 3 пласта. Один пласт кладут на блюдо. Каждый смазывают подслащенной сметаной или жидким повидлом. Верх третьего пласта украшают яблоками, сваренными в сахарном сиропе.

Торт с лимонной глазурью

Для теста: $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 200 г сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 1 яйцо, 1 щепотка соли, лимонная цедра; сливочное масло для смазывания формы, 1 яйцо для смазывания поверхности торта

Для начинки: 1 кг яблок, 3 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, толченый миндаль, изюм

Для глазури: 3 стакана сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана воды, сок 1 лимона

Для украшения торта: абрикосовое повидло, лимонная глазурь

Замешивают умеренно крутое тесто. Раскатывают тесто ($\frac{2}{3}$) в круглую лепешку, выкладывают ее в смазанную маслом форму, хорошо прижав края, и выпекают.

Яблоки очищают от кожицы и сердцевин, нарезают ломтиками и тушат вместе с маслом, сахаром и небольшим количеством воды. Добавляют толченый миндаль, изюм. Все перемешивают и выкладывают на выпеченную лепешку. Оставшуюся часть теста раскатывают в тонкий круглый пласт, кладут его поверх начинки, смазывают взбитым яйцом и ставят в умеренно горячую духовку. Готовый торт смазывают горячим абрикосовым или другим повидлом и поливают лимонной глазурью. Ставят торт всего на 1 мин в духовку, чтобы глазурь стала блестящей.

Яблочный торт «Волшебный»

5—6 яблок, 6 белков, 6 столовых ложек сахарной пудры, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, толченые ядра грецких орехов

Яблоки очищают от кожицы и сердцевин и нарезают их ломтиками. Белки взбивают в густую пену с сахарной пудрой. В форму для торта, смазанную сливочным маслом и посыпанную сахаром, плотно укладывают яблоки (половина нормы), посыпают толчеными ядрами грецких орехов. (По желанию заливают половиной белковой смеси.) Поверх орехов кладут оставшиеся яблоки, снова посыпают орехами, заливают белковой смесью и ставят в предварительно нагретую духовку. Выпекают торт до подрумянивания.

Яблочный торт «Особый»

Для теста: 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ столовой ложки [без верха] питьевой соды, соль; сливочное масло для смазывания формы, сметана для украшения торта

Для начинки: 2 желтка, 250 г сливочного маргарина, 1 стакан сахара, 4 яблока, изюм, толченые ядра орехов, ароматизирующие вещества

Вначале готовят бисквитное тесто. Желтки растирают с сахаром, добавляют сметану, смешивают с мукой, взбитыми в пену белками и содой. Немного солят. Бисквитную массу перекладывают в форму для тортов, предварительно смазанную сливочным маслом и посыпанную толчеными ядрами орехов. Выпекают бисквит в течение 25—30 мин. Готовый бисквит охлаждают. В это время готовят начинку. Растирают желтки с сахаром, добавляют натертые на терке яблоки, изюм, орехи, ароматизирующие вещества. Все перемешивают. Начинку наносят на бисквит и ставят форму в холодильник. Когда начинка застынет, можно украсить торт взбитой сметаной.

Торт «Машенька»

150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 желтка, 2 стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана кислого молока, 1 пакетик ванильного сахара, 2 белка, питьевая сода, молотые сухари, 5—6 яблок

В форму для торта, смазанную сливочным маслом, выкладывают половину теста, сверху кладут нарезанные дольками яблоки и посыпают сахаром (1 столовая ложка) и молотыми сухарями (1 столовая ложка). Поверх начинки кладут ровным слоем оставшееся тесто. Выпекают торт примерно 20 мин в умеренно горячей духовке.

Фруктовый торт «Коломна»

Для теста: 100 г сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 2 яйца, 2 желтка, 1 стакан муки, 1 чайная ложка питьевой соды; сливочное масло для смазывания формы

**Для крема: 2 столовые ложки муки, $1\frac{1}{2}$ стакана
молока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца**

**Для украшения торта: 2 белка, 3 столовые ложки
сахарной пудры, ванильный сахар**

Свежее сливочное масло взбивают с сахарной пудрой в пышную массу, вводят яйца и желтки и взбивают еще 8—10 мин, после чего всыпают соду и муку. Хорошо вымешивают. Полученное тесто выкладывают в смазанную сливочным маслом и посыпанную мукой форму для торта или на противень и выпекают до золотистого оттенка. Готовую лепешку перекладывают на блюдо, дают ей остыть, после чего смазывают кремом.

Для крема муку взбивают с молоком, добавляют сахар и взбитые яйца и варят на медленном огне, непрерывно помешивая, до получения крема умеренной густоты. Тогда крем снимают с огня и продолжают помешивать до тех пор, пока он не остынет полностью.

На крем выкладывают рядами ломтики яблок (можно из компота), покрывают белками, взбитыми в густую пену с сахарной пудрой и ванильным порошком.

Индийский яблочный торт

**5 яблок, 3 столовые ложки толченых ядер орехов;
100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 столовая
ложка муки, 3 яйца, 1 лимон**

Очищенные яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, опускают в сахарный сироп, варят до полуготовности и укладывают в форму. На слой яблок выкладывают яичную массу и выпекают в духовке в течение 30 мин.

Для приготовления яичной массы желтки растирают с сахаром, сливочным маслом и толчеными ядрами орехов, добавляют цедру и сок лимона. Полученную массу смешивают со взбитыми белками.

Торт «Ольга»

**6 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан манной крупы,
3 яблока, 200 г яблочного желе или густого яблочного
киселя; сливочное масло для смазывания формы**

Желтки растирают с сахаром добела, добавляют манную крупу. В полученную массу осторожно вводят взбитые белки, после чего ее перекладывают в смазанную сливочным маслом форму и ставят в духовку. Когда готовый пирог остынет, сверху

укладывают нарезанные тонкими дольками яблоки и заливают холодным желе или яблочным киселем. Торт ставят в холодное место.

Одно из его достоинств — низкая калорийность.

Пироги и пирожки

Яблочный пирог по-берлински

Для теста: 100 г сливочного маргарина, 3—4 столовые ложки сахара, 1—2 яйца, 1 столовая ложка рома, питьевая сода; сливочное масло, сахарная пудра
Для начинки: 1 кг яблок, 2 столовые ложки крахмала, корица по вкусу, изюм

Яблоки натирают на терке, перемешивают с крахмалом, корицей и изюмом.

Из маргарина, сахара, соли, яиц, рома и соды замешивают тесто и разделяют его на два неравных куска. Большой кусок раскатывают в лепешку, которой выстилают смазанный сливочным маслом противень, так, чтобы тесто покрывало не только дно, но и края противня. Тесто покрывают ровным слоем яблочной начинки. Оставшееся тесто также раскатывают в лепешку, вырезают из нее кружочки, которые укладывают поверх яблок, и выпекают пирог в умеренно горячей духовке. Готовый пирог заливают растопленным сливочным маслом и посыпают сахарной пудрой.

Яблочный пирог по-богемски

Для теста (для нижнего пласта): 100 г сливочного маргарина, 3—4 столовые ложки сахара, 1—2 яйца, 1 столовая ложка рома, питьевая сода

Для теста (для верхнего пласта): $\frac{1}{4}$ стакана муки, 125 г сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сахара

Для начинки: 4 столовые ложки абрикосового повидла, 2 столовые ложки рома, 1 кг яблок, сахар, изюм и толченый миндаль по вкусу; сливочное масло, сахарная пудра

Замешивают тесто, как указано в рецепте выше. Раскатывают его в пласт и выстилают им дно и края смазанного сливочным маслом противня.

Для начинки готовят смесь из абрикосового повидла и рома. Наносят ее на тесто. Поверх начинки кладут нарезанные тонкими ломтиками яблоки, посыпают сахаром, изюмом и толченым миндалем. Из муки, сливочного масла или маргарина и сахара замешивают тесто, раскатывают его в лепешку, которую кладут поверх яблок, и выпекают пирог в умеренно горячей духовке. Готовый пирог заливают растопленным сливочным маслом и посыпают сахарной пудрой.

Яблочный пирог по-болгарски

175 г муки, 1 чайная ложка питьевой соды, 3 столовые ложки сахара, 1 яйцо; сливочное масло для смазывания противня

Для начинки: 1 кг яблок, изюм и толченый миндаль по вкусу

Для желе: 1 стакан яблочного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки желатина

Муку и соду просеивают горкой, делают в ней углубление, в которое кладут сахар, яйцо, ванилин, замешивают тесто. Оставляют его на 15—20 мин, а затем раскатывают в пласт и выстилают им смазанный сливочным маслом противень так, чтобы тесто покрывало не только дно, но и края противня. Сверху кладут тушеные или сырые яблоки, посыпают изюмом, толченым миндалем и выпекают в умеренно горячей духовке. Выпеченный пирог заливают желе, приготовленным из яблочного сока и желатина.

Яблочный пирог по-французски

Для теста: 2 стакана муки, 3 столовые ложки сахара, 1 щепотка соли, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного маргарина, цедра 1 лимона, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 20 г дрожжей; сливочное масло для смазывания противня

Для начинки: 1 кг яблок, корица и изюм по вкусу

Для крема: 1 стакан сметаны, 5 чайных ложек крахмала, 2 яйца

Дрожжи разводят в молоке. Затем из муки, сахара, маргарина, соли, натертой на терке лимонной цедры и молока с разведенными в нем дрожжами замешивают тесто. Скатывают его в шар, накрывают салфеткой и оставляют в теплом месте для подъема. В это время нарезают тонкими ломтиками или натирают на терке яблоки, добавляют корицу, изюм и перемешивают. Подошедшее тесто раскатывают в пласт, перекладывают на сма-

занный сливочным маслом противень, покрывают яблоками, заливают охлажденным кремом и выпекают в умеренно горячей духовке.

Крем готовят так. Сгущают при непрерывном помешивании сметану и крахмал и, не прекращая помешивания, вводят яйца.

Готовый пирог вынимают из духовки, сбрызгивают растопленным сливочным маслом.

Пирог с яблоками «Юбилейный»

Для теста: 125 г сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 3—4 яйца, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, $3\frac{1}{2}$ стакана муки, 2—3 столовые ложки молотых сухарей; сливочное масло для смазывания противня

Для начинки: 1 кг яблок, 2—3 столовые ложки сахара, 2 пакетика ванильного сахара или 1 чайная ложка корицы; сахарная пудра для посыпки

Свежее сливочное масло добела растирают с сахарной пудрой, вводят по одному яйца и продолжают взбивание еще 15—20 мин. Затем вливают молоко с растворенной в нем содой, всыпают муку и хорошо взбивают. Тесто ($\frac{2}{3}$ нормы) раскатывают в пласт, перекладывают на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень и посыпают его молотыми сухарями.

Очищают яблоки, натирают их на крупной терке, перемешивают с сахаром и ванильным сахаром или корицей и выкладывают ровным слоем на тесто. Сверху яблоки посыпают молотыми сухарями (2—3 столовые ложки), покрывают оставшейся частью теста и выпекают в умеренно горячей духовке. Когда пирог остынет, его нарезают на куски и посыпают сахарной пудрой.

Пирог с яблоками и орехами

Для теста: 5 яиц, 1 стакан сахара, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка пищевой соды, 3 стакана муки; сливочное масло для смазывания противня

Для начинки: 1 кг яблок, $\frac{1}{2}$ стакана молотых ядер орехов, корица по вкусу, 2—3 столовые ложки сахара

Яйца с сахаром растирают добела, затем постепенно, все время растирая массу, добавляют растительное масло, сметану, соду и муку. Натирают на терке очищенные от кожицы яблоки,

перемешивают их с молотыми орехами, корицей и сахаром. Половину приготовленного теста выкладывают на смазанный сливочным маслом противень, высыпают на него подготовленные яблоки и покрывают их остальным тестом. Выпекают пирог около 45 мин в умеренно горячей духовке.

Китайские пирожки

3 яйца, 6 столовых ложек муки, 4 столовые ложки растительного масла, 6 яблок

Для карамели: сливочное масло, сахар

Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают их на 4 части. Яйца растирают, добавляют масло, муку и вымешивают тесто, по консистенции напоминающее густую сметану. Обмакивают в тесто каждую яблочную дольку, а затем обжаривают их во фритюре.

Сливочное масло и сахар нагревают до образования светлой карамели. Готовые пирожки покрывают горячей карамелью и сразу же подают на стол.

Пирог с яблоками обычный

3 яблока, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, мука, малиновый сироп; сливочное масло для смазывания противня

Яблоки очищают от кожицы, нарезают на 4 части и тушат до мягкости в небольшом количестве воды, а затем выкладывают на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень. В растопленное, чуть теплое масло вводят яйцо и всыпают такое количество муки, чтобы получилось тесто, как для блинчиков. Этим тестом заливают яблоки. Выпекают пирог в умеренно горячей духовке в течение 15—20 мин. При подаче на стол его поливают малиновым сиропом.

Пирог яблочный с изюмом

Для теста: 2 стакана муки, 210 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 столовые ложки воды; сливочное масло для смазывания противня

Для начинки: 7 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанных ядер грецких орехов; сахарная пудра, ванилин

Из муки, натертого на терке твердого сливочного масла, яйца и воды замешивают тесто. Скатывают его в шар и помещают

на 1 ч в холодильник. Затем раскатывают из теста две лепешки, каждую толщиной 0,5 см. Одной лепешкой покрывают дно смазанного сливочным маслом противня.

Яблоки очищают от кожицы, нарезают кружками, укладывают ровным слоем на тесто, посыпают сахаром, мелко нарезанными ядрами грецких орехов, накрывают второй лепешкой и защипывают края. Выпекают пирог в предварительно хорошо нагретой духовке. Готовый пирог посыпают сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Открытый пирог с яблоками

100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца,
1 щепотка соли, 3 стакана [с верхом] муки, 1 стакан
молока, питьевая сода; сливочное масло для
смазывания противня

Для начинки: 10—11 яблок, сахар по вкусу; сахарная
пудра для посыпки

Сливочное масло растирают с сахаром, вводят одно за другим яйца, всыпают соль, муку, смешанную с содой, вливают молоко и замешивают тесто. Хорошо вымешивают его, раскатывают в пласт и кладут на смазанный сливочным маслом противень, покрывают тесто ровным слоем очищенных и нарезанных тонкими ломтиками яблок, посыпают их сахаром и выпекают пирог в течение 1 ч в умеренно горячей духовке. Готовый пирог посыпают сахарной пудрой.

Этот пирог можно приготовить и без сахара.

Пирог с яблоками «Без хлопот»

10—11 кисловатых яблок, 4 яйца,
 $\frac{1}{3}$ стакана сахарной пудры,
 $1\frac{1}{2}$ стакана муки, питьевая сода, цедра
1 лимона; сливочное масло для смазывания формы

Яблоки очищают, нарезают их тонкими ломтиками и укладывают в смазанную сливочным маслом форму для торта. Яйца растирают добела с сахарной пудрой, добавляют натертую на терке цедру лимона, муку, смешанную с содой. Тесто выкладывают поверх яблок. Выпекают пирог в умеренно горячей духовке около 1 ч.

Подать его можно как теплым, так и холодным.

Пирог с яблоками и глазурью

Для теста: 2 стакана муки, $1\frac{1}{4}$ стакана сахара,
 $\frac{3}{4}$ стакана растопленного сливочного масла, 1 яйцо,
питьевая сода

Для начинки: 10—11 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара,
2 столовые ложки изюма, 4 столовые ложки воды

Для глазури: $\frac{3}{4}$ стакана сахара, сок 1 лимона

В посуду высыпают холмиком просеянную муку, смешанную с содой, в центре делают углубление, кладут в него сахар, растопленное масло, яйцо и замешивают крутое тесто. Половину теста раскатывают в пласт толщиной около 0,5 см, кладут его на смазанный сливочным маслом противень и выпекают в слабо нагретой духовке 8—10 мин.

Очищают яблоки, нарезают их небольшими кусочками, тушат с сахаром, изюмом и водой, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем дают им остыть и выкладывают равномерным слоем на выпеченную лепешку. Остальное тесто раскатывают в толстый пласт и покрывают им яблоки. Выпекают пирог около 30 мин в умеренно горячей духовке до приобретения светло-коричневого оттенка и еще теплым смазывают лимонной глазурью, т. е. сахаром, взбитым с соком лимона. Нарезают на куски пирог тогда, когда он остынет.

Яблочный пирог в желе

1 стакан (с верхом) муки, $\frac{1}{3}$ стакана сахара, 1 яйцо,
2 столовые ложки сливочного масла или маргарина,
ванилин, 1 чайная ложка питьевой соды

Для начинки: 10 яблок, изюм и толченый миндаль

Для желе: 1 стакан яблочного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки
желатина, сахар по вкусу

Просеивают муку вместе с содой горкой, в центре делают углубление, кладут в него сахар, яйцо, ванилин, сливочное масло (или маргарин) и замешивают не очень крутое тесто. Оставляют его на 15—20 мин, затем раскатывают в пласт и выкладывают на смазанный сливочным маслом противень так, чтобы тесто покрыло не только его дно, но и края. Сверху укладывают начинку из тушеных или сырых яблок, нарезанных ломтиками, посыпают ее по желанию изюмом и толченым миндалем и выпекают пирог в умеренно горячей духовке.

Готовят желе из яблочного сока, желатина и сахара и заливают им выпеченный пирог.

Закрытый пирог с яблочной начинкой

Для теста: 100 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана муки, питьевая сода, корица

Для начинки: 4—5 яблок, 7—8 столовых ложек сахара, 3 столовые ложки воды, корица, изюм; сахарная пудра для посыпки

Растапливают сливочное масло, добавляют в него сахар, манную крупу и перемешивают. Полученную массу снимают с огня. Затем всыпают в нее муку, смешанную с содой, немного корицы и замешивают тесто. Разделяют его на два куска и каждый раскатывают в пласт толщиной 1 см. Один пласт кладут на смазанный сливочным маслом противень.

Из яблок, сахара и воды готовят пюре, ровным слоем выкладывают его на тесто, посыпают корицей, изюмом, накрывают другим пластом теста и выпекают пирог в умеренно горячей духовке. Готовый пирог посыпают сахарной пудрой.

Пирог с яблоками «Фантазия»

Для теста: 250 г сливочного маргарина, $3\frac{1}{2}$ стакана муки, 7 столовых ложек воды, 2 столовые ложки 3 %-го уксуса, 2 яйца; 2 столовые ложки молотых сухарей, 1 яйцо для смазывания поверхности пирога; крупно нарезанные ядра грецких орехов

Для начинки: 2—3 яблока, цедра 1 лимона, корица и сахар по вкусу

Хорошо охлажденный маргарин нарезают кусочками и рубят с мукой. Полученную массу собирают горкой, в центре делают углубление и постепенно вливают, продолжая рубить, воду, уксус и яйца. Готовое тесто скатывают в шар, накрывают его салфеткой и оставляют на день в холодильнике или просто в холодном месте. На другой день разделяют тесто на 2 куска, каждый раскатывают в пласт. Один пласт кладут на противень, предварительно смазанный сливочным маслом, посыпают молотыми сухарями, раскладывают ровным слоем начинку, накрывают другим пластом, зашпиговывают края, смазывают взбитым яйцом и посыпают крупно нарезанными ядрами грецких орехов. Выпекают пирог в горячей духовке.

Начинку готовят так. Очищают от кожицы и сердцевинки яблоки, нарезают их кружками, перемешивают с натертой на мелкой терке цедрой лимона, корицей и сахаром.

Пирог с кислыми яблоками

5—6 кислых яблок

Для теста: 5 яиц, 5 столовых ложек сахара, 5 столовых ложек муки, ванилин; сливочное масло для смазывания противня

Для украшения пирога: взбитый белок

На противень, смазанный сливочным маслом, высыплют сахар слоем 1,5 см, укладывают на него очищенные от кожицы и сердцевинки яблоки и ставят в умеренно горячую духовку. Когда яблоки покроются пеной, их заливают тестом, для которого яйца взбивают с сахаром и перемешивают с мукой и ванилином, и ставят в духовку еще на несколько минут. Когда пирог остынет, его опрокидывают на круглое блюдо и украшают взбитым в густую пену белком.

Пирог с яблоками в пламени

Для начинки: 5—6 кисловатых яблок, сливочное масло для тушения, 1 столовая ложка рома

Для теста: 125 г сливочного масла, $\frac{1}{5}$ стакана муки, 2 столовые ложки молока, 1 щепотка соли

Из крошеного кусочками сливочного масла, муки, соли и молока (1 рюмка) замешивают мягкое тесто. Оставляют его на 30 мин, после чего раскатывают в пласт, сворачивают вчетверо и снова тщательно раскатывают. Полученную лепешку перекладывают в хорошо смазанную сливочным маслом форму для торта, накалывают вилкой и выпекают в умеренно горячей духовке, пока не подрумянятся.

В это время очищают яблоки, разрезают каждое на 4 части, удаляют сердцевину и тушат с маслом до подрумянивания, следя за тем, чтобы яблоки не разварились. Выкладывают их ровным слоем на выпеченную лепешку. Заливают небольшим количеством рома, поджигают и сразу же подают.

Пирог с яблоками «Воздушный»

Для теста: 250 г сливочного маргарина, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 1 щепотка соли, 3 яйца, цедра 1 лимона, 2 чайные ложки рома, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 чайная

ложка питьевой соды; сливочное масло для
смазывания противня или формы
Для начинки: 5—6 яблок, ванильный сахар, толченый
миндаль

Маргарин растирают с сахаром и солью в густую пену, добавляют по одному желтки, натертую на терке цедру лимона, ром, муку, просеянную с содой, и замешивают тесто. Белки взбивают в густую пену, выкладывают на смазанный сливочным маслом противень или в форму для торта, поверх белков ровным слоем выкладывают тесто, покрывают его нарезанными тонкими ломтиками яблоками, посыпают ванильным сахаром и толченым миндалем. Выпекают пирог в умеренно горячей духовке.

По желанию готовый пирог можно полить растопленным сливочным маслом.

Пирог с яблоками «Порционный»

Для теста: 1 стакан (без верха) муки, 100 г сливочного
масла, 3 столовые ложки сахара, 1 желток
Для начинки: 6—7 яблок, сахар и корица по вкусу;
сахарная пудра для посыпки

Из муки, сливочного масла, сахара и желтка замешивают умеренно крутое тесто. Скатывают его в шар и оставляют на 30 мин в прохладном месте. Затем раскатывают тесто в лепешку, перекладывают ее на смазанный сливочным маслом противень и выпекают в горячей духовке.

Очищают от кожицы яблоки, мелко нарезают их и варят в небольшом количестве воды до образования кашицы. Добавляют в нее сахар и корицу, перемешивают и выкладывают ровным слоем поверх остывшей лепешки. Выпекают пирог около 10 мин в умеренно горячей духовке. Когда пирог остынет, его нарезают на куски любой формы и величины и посыпают сахарной пудрой.

Пирог с яблоками «Новогодний»

Для теста: 1 яйцо, 250 г сливочного маргарина, 1 стакан
сахара, $2\frac{1}{4}$ стакана муки, питьевая сода; сливочное
масло для смазывания противня
Для начинки: 10 яблок, 3 столовые ложки муки,
2 столовые ложки сахарной пудры для посыпки

Из яйца, растопленного маргарина, сахара, муки и соды замешивают тесто. Половину теста выкладывают на смазанный

сливочным маслом противень средней величины, втыкают в него плотными рядами ломтики очищенных яблок, посыпают сверху крупной крошкой, приготовленной из второй половины теста, перетертого с мукой (3 столовые ложки), и выпекают в умеренно горячей духовке. После выпечки сразу же посыпают пирог сахарной пудрой.

Пирог с яблоками «Софи»

2 яблока

Для теста: $\frac{3}{4}$ стакана сахара, $\frac{3}{4}$ стакана муки,
 $1\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного масла, 2 яйца,
1 столовая ложка растительного масла; пшеничные
сухари

Из размягченного сливочного масла, сахара, яиц и муки замешивают тесто. В глубокую сковороду вливают растопленное сливочное масло, ставят ее на огонь и по всей сковороде насыпают пшеничные сухари, предварительно мелко нарезанные. Сухари должны впитать в себя масло.

Яблоки очищают, вынимают сердцевину, нарезают на небольшие кусочки и укладывают на сухари. Через несколько минут яблоки заливают тестом и ставят выпекать в духовку при температуре 270—280 °С. Готовый пирог выкладывают на блюдо и подают к чаю или кофе.

Яблочный пирог «Быстрый»

1 кг яблок, 4 сухаря, корица, 4 яйца, 1 стакан сахара,
цедра 1 лимона, 150 г сливочного масла, $1\frac{1}{4}$ стакана
муки

Из яиц и сахара готовят смесь, вливают растопленное сливочное масло, всыпают муку, цедру и корицу. Все перемешивают. Форму смазывают сливочным маслом, посыпают молотыми сухарями. Яблоки нарезают дольками, толстым слоем выкладывают их на тесто, посыпают сахаром и корицей. Выпекают 40 мин.

Яблочный пирог «Идеал»

Для теста: $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 150 г сливочного
маргарина, 3 столовые ложки сахарной пудры, 1 яйцо
Для начинки: 3 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 3 столовые

ложки молотых ядер орехов, 9 кислых яблок, цедра
1 лимона, 1 щепотка корицы, 1 чайная ложка сока
лимона, 1 желток, 1 столовая ложка сливок

Муку смешивают с маргарином, добавляют сахарную пудру, яйцо и замешивают тесто. Тесто в полиэтиленовом пакете кладут на холод.

Яблоки (5 шт.) очищают и натирают на мелкой терке, добавляют цедру лимона, корицу, смешивают с молотыми ядрами орехов. Белки отделяют от желтков и взбивают с сахаром и соком лимона и соединяют с яблочно-ореховой массой. Тесто раскатывают в пласт и выкладывают его в смазанную сливочным маслом форму. Яблочно-ореховую массу равномерно раскладывают на тесте. Оставшиеся яблоки очищают, нарезают пополам, каждую из половинок нарезают вдоль, кладут на яблочно-ореховую прослойку и смазывают взбитыми с желтком сливками. Выпекают пирог около 1 ч.

Яблочный пирог «Рождественский»

Для теста: $1\frac{2}{3}$ стакана муки, 150 г сливочного масла,
4 столовые ложки сахарной пудры, 1 яйцо

Для начинки: 10 яблок, сок 1 лимона, 2 столовые
ложки толченых ядер грецких орехов, 1 чайная ложка
корицы, цедра 1 лимона, 1 рюмка коньяка

Муку просеивают, добавляют сахарную пудру, сливочное масло, яйцо, вымешивают тесто и кладут его на 2 ч в холодильник. Яблоки очищают, нарезают каждое на 4 части, нарезают на дольки. Ядра орехов измельчают, корицу и цедру лимона смешивают с орехами. Тесто раскатывают в пласт по величине противня, наматывают на скалку и укладывают на противень. Накальвают тесто вилкой, посыпают ореховой смесью, на нее укладывают нарезанные дольками яблоки. Выпекают пирог 35 мин. Коньяк наливают в половник, нагревают, не доводя до кипения, и поджигают. Горящей жидкостью поливают пирог и сразу же подают на стол.

Пирог с яблоками и брусникой

1 кг готового песочного теста

Для начинки: 1 стакан брусники, 3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана
сахара, 1 столовая ложка крахмала, $\frac{1}{2}$ чайной ложки
корицы

Из песочного теста раскатывают круглую лепешку, выпекают ее до золотистого цвета.

Бруснику смешивают с крахмалом и сахаром, выкладывают на лепешку, сверху кладут нарезанные тонкими ломтиками яблоки, посыпают их сахаром и корицей. Пирог снова ставят в духовку и пекут до готовности.

Пирог плетеный с яблоками

Для теста: $2\frac{1}{2}$ стакана муки, 400 г сливочного масла, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 чайная ложка соли; сливочное масло для смазывания противня

Для начинки: 10 яблок, 2 столовые ложки молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 белка; сахарная пудра для посыпки

Готовят слоеное тесто и раскатывают его в виде прямоугольника. Яблоки натирают на крупной терке, добавляют сахар, молотые сухари, взбитые белки. Все перемешивают и укладывают полоской посередине раскатанного теста во всю его длину. По обеим сторонам теста ножом делают наискось надрезы, чтобы образовались полоски шириной 4 см. Полоски теста накладывают на яблоки так, чтобы получилась плетенка в виде елочки. Пирог выкладывают на смазанный сливочным маслом противень, смазывают яйцом и ставят в нагретую духовку на 30—35 мин. Готовый пирог посыпают сахарной пудрой.

Яблочный пирог «К чаю»

1 яйцо, 2 столовые ложки сливок, 1 стакан муки,
2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сахара,
соль

Для начинки: яблоки, сахар

Из яйца, сливок, соли, муки замешивают густое тесто. Разделяют его на 4 части, каждую раскатывают в очень тонкий пласт (по величине сковороды). На смазанную сливочным маслом сковороду кладут первый пласт теста и смазывают его растопленным сливочным маслом, укладывают на него очень тонко нарезанные яблоки, посыпают сахаром. На яблоки кладут второй слой теста, обмазанный с обеих сторон сливочным маслом. Пирог ставят на 30—40 мин в горячую духовку. Как только при выпечке появится яблочный сок, им поливают пирог.

Яблочный пирог «Осенний»

5—6 яблок

Для теста: 5 стаканов муки, 1 стакан сахара, 2 стакана
молока, 250 г сливочного масла, 30 г дрожжей, 2 яйца,
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли

Для крема: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 2 яйца

Дрожжи растворяют в теплом молоке, добавляют муку, яйца, сахар, соль. Замешивают тесто. В конце замешивания добавляют подогретое масло и ставят тесто в теплое место. Когда тесто подойдет, из него делают лепешку, которую, приподняв края, кладут в форму. Мелко нарезанные яблоки смешивают с кремом, для которого сметану взбивают с сахаром и яйцами, и кладут на лепешку. Выпекают пирог 30 мин.

Яблочный пирог закрытый

3—4 яблока, сахарная пудра

Для теста: 3 столовые ложки растительного масла,
1 столовая ложка сахарной пудры, питьевая сода,
тертая цедра 1 лимона, мука; сливочное масло для
смазывания противня

Замешивают мягкое тесто. На смазанный сливочным маслом противень выкладывают приготовленное тесто слоем 0,5 см. Очищенные и нарезанные тонкими ломтиками яблоки кладут на слой теста, обильно посыпают сахарной пудрой и накрывают оставшимся тестом, раскатав его тонким слоем. Выпекают пирог в духовке до образования золотистой корочки.

Пирог яблочный «Ленивый»

4 яблока, сахар

Для теста: 20 г дрожжей, 150 г сливочного масла,
2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 стакан сахара, соль,
ванилин, 3 стакана (с верхом) муки; 1 яйцо для
смазывания поверхности пирога; корица с сахаром
для посыпки

Дрожжи разводят в воде. Яйца растирают с сахаром, масло растапливают и смешивают с яйцами и дрожжами. Вливают сметану, добавляют соль и ванилин. Всыпают муку и замешивают тесто. Разделяют тесто на 2 куса, раскатывают каждый скалкой.

Один пласт выкладывают на смазанную сливочным маслом сковороду или противень, сверху кладут свежие яблоки, посыпанные сахаром. Закрывают яблоки вторым пластом теста и ставят пирог на 2 ч в теплое место. Когда он подойдет, выпекают, предварительно смазав пирог яйцом, посыпав корицей, смешанной с сахаром.

Блинчатый пирог с яблоками

Для теста: 3 стакана (с верхом) муки, 3 яйца,
1 столовая ложка растопленного сливочного масла,
2 стакана молока, 2 столовые ложки сахара, соль,
1¹/₄ столовой ложки сливочного масла

Для начинки: 10 яблок, 1¹/₂ стакана сахара, 1¹/₂ стакана сметаны, 2 яйца

Желтки растирают с сахаром и солью, добавляют молоко, а затем, хорошо размешивая, вливают растопленное сливочное масло. Эту смесь вливают в муку, постоянно помешивая, чтобы не было комков. В последнюю очередь вводят взбитые в пену белки. Пекут блины, складывают их в кастрюлю, смазывая каждый сливочным маслом, перекладывая мелко нарезанными яблоками, пересыпая сахаром. Яйца смешивают с сахаром и сметаной. Этой смесью заливают сверху блинчики и ставят их в духовку.

Пирог воздушный с яблоками

Для теста: 5 яблок (Антоновка), 150 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 3¹/₂ стакана молотых ванильных сухарей

Для начинки: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1¹/₂ стакана муки, ванилин

Для крема: 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, ванилин

Растирают масло, добавляют сметану и молотые сухари. Все перемешивают. Полученную массу выкладывают в глубокую сковороду, сверху кладут очищенные и нарезанные дольками яблоки, а на яблоки — крем и ставят пирог на 20—25 мин в духовку.

Для крема взбивают яйца с сахаром, добавляют муку, ванилин и все хорошо перемешивают.

Венгерский пирог с орехами

6 яблок, 3 столовые ложки толченых ядер грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 яйца, ванилин, питьевая сода

Сливочное масло растирают с мукой, яйцом (1 шт.), сахарной пудрой, ванилином и содой и замешивают тесто. Полученное тесто разделяют на 2 куска и помещают на 2 ч в холодильник.

Яблоки очищают и натирают на крупной терке. Ядра грецких орехов измельчают.

Половину теста раскатывают в пласт по величине противня, на него кладут орехи, яблоки и посыпают сахаром. Из остального теста раскатывают тонкие жгутики, кладут их на пирог в виде решетки, которую смазывают взбитым яйцом, посыпают орехами, выпекают.

Пирог рассыпчатый

2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 3 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, соль; 5 яблок, сахарная пудра для посыпки

Замешивают песочное тесто, раскатывают в пласт толщиной 1 см, кладут на него слой нарезанных тонкими ломтиками яблок, сверху засыпают сахаром. Когда пирог будет готов, его посыпают сахарной пудрой.

Слоеный пирог с яблоками

2 стакана муки, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, корица; 1 яйцо для смазывания поверхности пирога
Для начинки: 3 яблока, сахар, корица

Замешивают тесто. От готового теста отрезают треть. Остальное тесто раскатывают в пласт толщиной 10 мм и выкладывают на противень. Выпекают 15—20 мин. На выпеченный пласт кладут рядами очищенные и нарезанные дольками яблоки, посыпают их сахаром и корицей. Оставшееся тесто раскатывают в пласт и накрывают им яблоки. Поверхность пирога смазывают яйцом и выпекают в течение 25—35 мин.

Болгарский пирог

10 яблок, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 стакан манной крупы, по 1 чайной ложке питьевой соды и корицы, лимонная кислота, 200 г сливочного масла; сахарная пудра для посыпки

Смешивают сахар, муку и манную крупу, добавляют соду и лимонную кислоту. Очищают и натирают на терке яблоки, посыпают их сахаром (1—2 столовые ложки) и корицей. На небольшой противень, смазанный сливочным маслом, насыпают сухую смесь (1 стакан), сверху укладывают яблоки (из расчета 3 слоя сухой смеси на 3 слоя яблок). Сверху должен быть слой яблок. Накальвают пирог вилкой, заливают кипящим маслом и ставят на 1 ч в духовку. Горячий пирог посыпают сахарной пудрой. На следующий день после выпечки пирог нарезают ромбиками и подают к чаю.

Пирог «Солнышко»

5 яблок [или 0,5 кг яблочного мармелада], 2¹/₂ стакана муки, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, цедра 1 лимона, соль

Готовят дрожжевое тесто. Когда оно во второй раз поднимется, его раскатывают в пласт толщиной в палец. Выстилают им смазанный сливочным маслом противень так, чтобы тесто покрывало и края противня. Дают тесту подняться, затем кладут на него слой нарезанных яблок, посыпанных сахаром, или яблочное повидло. Сверху выкладывают решетку из полосок того же теста. Перед выпечкой решетку смазывают яйцом. Выпекают пирог 30—40 мин.

Пирог «Лакомка»

Для теста: 2 стакана муки, ¹/₂ стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1—2 столовые ложки сметаны, 2 яйца, питьевая сода

Для начинки: 7 яблок, 2 столовые ложки сахара, соль, корица, 50 г сливочного масла

Замешивают тесто, накрывают его салфеткой и оставляют на 1 ч в холодном помещении. Очищенные от кожицы и сердцевин

яблоки опускают в слегка подсоленную воду, чтобы не потемнели. Затем перекалывают их в кастрюлю и тушат с сахаром, маслом и корицей. Две трети теста раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, укладывают его на противень и выпекают в течение 30 мин. Вынимают из духовки. На тесто кладут подготовленные яблоки. Из оставшегося теста делают полоски и выкладывают их над яблоками в виде решетки. Решетку смазывают яйцом, а в каждый промежуток между полосками кладут по кусочку сливочного масла. Затем выпекают еще 15—20 мин.

Пирог «Особый»

2—3 яблока, 4 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, 1 стакан молока, 1 стакан муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды; сливочное масло для смазывания формы

Желтки взбивают с сахаром в течение 10—15 мин. Добавляют растительное масло, молоко, муку с содой, все размешивают. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом форму и выпекают до светло-золотистого цвета. Вынимают пирог из духовки, поверхность плотно накрывают тонко нарезанными яблоками. Сверху кладут взбитые в крепкую пену белки с сахаром (4 столовые ложки). Снова ставят пирог в духовку до образования румяной корочки.

Пирог с яблоками и апельсином

Для теста: $1\frac{1}{4}$ стакана муки, 3 столовые ложки сахарной пудры, 4 столовые ложки размягченного сливочного масла; 1 чайная ложка сливочного масла для смазывания формы, несколько ложек воды

Для начинки: 10 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, соль, цедра и сок 1 апельсина, 1 столовая ложка сливочного масла

Муку и сахар перемешивают с мелко нарезанным маслом до получения однородной массы. Добавляют немного воды, чтобы тесто не приставало к рукам. Придают тесту форму шара и ставят на 2 ч в холодильник.

Откладывают 3 яблока. Остальные яблоки очищают от кожуры, вынимают сердцевину, нарезают пополам. Подготовленные яблоки складывают в кастрюлю, добавляют сахар, соль, цедру апельсина и варят на медленном огне 20 мин. Приготовленную таким образом яблочную массу разминают вилкой, затем добавляют сливочное масло, перемешивают и охлаждают.

Оставшиеся яблоки очищают, нарезают их на равные дольки. Тесто укладывают в смазанную сливочным маслом форму диаметром примерно 24 см. Поверхность пирога смазывают маслом, затем протыкают в нескольких местах вилкой и выпекают в духовке при температуре 250 °С в течение 12—15 мин, после чего вынимают форму из духовки. Сверху на пирог кладут яблочную начинку, а поверх нее нарезанные дольками яблоки. Выпекают пирог 10 мин до готовности. Пирог особенно хорош в теплом виде.

Пирог «Татэн»

5 сладких яблок, 1 стакан сахарной пудры, 1^{1/4} стакана муки, 1 яйцо, 3^{1/2} столовой ложки сливочного масла, 1 щепотка соли

Просеивают муку горкой, делают в центре углубление, в него разбивают яйцо, добавляют сливочное масло (1^{1/2} столовой ложки), воду (2 столовые ложки), соль и все перемешивают. Из теста скатывают шар, слегка посыпают его мукой и оставляют на 1 ч.

Яблоки очищают от кожицы, вынимают сердцевину, нарезают яблоки на 4 части. Затем смазывают сливочным маслом глубокую форму, посыпают дно сахарной пудрой, выкладывают подготовленные яблоки. Тесто раскатывают в пласт, придают ему круглую форму и закрывают им яблоки. Выпекают пирог в духовке при средней температуре в течение 25—30 мин. Готовый пирог опрокидывают на блюдо так, чтобы слегка засахаренные яблоки оказались наверху.

Пирог с яблоками на скорую руку

1 батон, 1 стакан молока, 3—5 яблок, 3 столовые ложки сахара; 1 столовая ложка сливочного маргарина для смазывания противня

Черствый батон или булку нарезают по длине (вертикально) на 3 ломтя. Каждый ломоть обмакивают в теплое молоко, затем укладывают в один ряд мякишем вверх на смазанный маргарином противень. Сверху кладут натертые на крупной терке яблоки, посыпают пирог сахаром. Выпекают пирог в духовке в течение 15—20 мин до готовности яблок.

Пышки с яблочной начинкой

5 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 стакана муки, 2 яйца, дрожжи, 1 стакан молока; $2\frac{1}{2}$ столовой ложки растительного масла, сахарная пудра и ванильный сахар для посыпки

Яблоки очищают, нарезают ломтиками, посыпают сахаром. Дрожжевое тесто раскатывают в тонкий пласт, вырезают кружки, на каждый кладут начинку из яблок, скатывают шариками и обжаривают в кипящем масле. Готовые пышки выкладывают на блюдо, посыпав сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.

Пирог с яблоками из пшеничного хлеба

1-й вариант. 400 г пшеничного хлеба, $1-1\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, 4—5 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина либо сметаны, молотые сухари

Черствый пшеничный хлеб натирают на терке, добавляют молоко и взбитые яйца. Очищенные яблоки нарезают тонкими ломтиками, пересыпают сахаром. На сковороду, смазанную сливочным маслом или маргарином и посыпанную молотыми сухарями, кладут слой хлеба, сверху — слой яблок. Посыпают сахаром, поливают растопленным сливочным маслом или маргарином (или разложить их кусочками) либо сметаной. Выпекают пирог в духовке в течение 25—30 мин.

По желанию этот пирог можно посыпать корицей ($\frac{1}{2}$ столовой ложки) или полить сметаной (3 столовые ложки).

2-й вариант. 400 г пшеничного хлеба, 2—3 стакана молока, 2 яйца, 4—6 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 чайная ложка корицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахарной пудры; сливочное масло или маргарин для смазывания противня, 1 столовая ложка молотых сухарей

Ломтики черствого пшеничного хлеба замачивают в яично-молочной смеси и выкладывают их (половина нормы) в ряд на противень, смазанный сливочным маслом или маргарином и посыпанный молотыми сухарями. Яблоки очищают от кожицы и натирают на крупной терке, пересыпают сахаром, укладывают на слой хлеба, а на них — второй слой ломтиков хлеба. Поверхность заливают оставшейся яично-молочной смесью, поливают

растопленным сливочным маслом. Выпекают пирог в духовке. Горячий пирог охлаждают, нарезают на куски и посыпают сахарной пудрой или сахаром.

Часть сливочного масла по желанию можно заменить сметаной или сливками.

Пирог из ржаного хлеба с яблоками

400 г ржаного хлеба, 2 стакана воды, 1 стакан сока (любого), 5 яблок, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сливочного маргарина для смазывания противня, 1 столовая ложка молотых сухарей, 3—4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры

Ржаной хлеб (желательно бородинский) нарезают кусочками, обмакивают каждый в смесь воды с любым соком. Половину хлеба плотно укладывают на дно смазанного маргарином и посыпанного молотыми сухарями противня или сковороды. Сверху кладут натертые на крупной терке яблоки, посыпают их сахаром, а на яблоки — слой крошеного смоченного хлеба. Сверху раскладывают небольшие кусочки сливочного масла, заливают все оставшейся смесью воды и сока, посыпают сахаром. Выпекают пирог до готовности яблок. Посыпают сахарной пудрой.

Яблочный пирог «Загадка»

225 г готового песочного теста, 5 яблок (крупных), сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 чайная ложка корицы, 4 столовые ложки сахара, молоко и взбитое яйцо (для глазирования)

Смешивают сок лимона и воду ($\frac{1}{2}$ стакана). Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают яблоки тонкими ломтиками и заливают лимонным раствором. Добавляют сахар и варят яблоки до тех пор, пока не выкипит вся вода. Добавляют корицу и хорошо перемешивают.

Песочное тесто разрезают на 2 куска. Один кусок теста на подпыленной мукой доске раскатывают в пласт по размеру формы. Укладывают пласт на обезжиренный противень, прокалывают в нескольких местах вилкой и выпекают в горячей духовке при температуре 230 °С в течение 6 мин. Вынимают корж из духовки и покрывают приготовленной яблочной начинкой. Второй кусок теста также раскатывают в пласт, соответствующий по размеру первому. Этим пластом накрывают начинку и края теста защипывают. Поверхность пирога прокалывают в несколь-

ких местах вилкой, слегка смазывают смесью молока и взбитых яиц. Выпекают пирог в духовке при температуре 230 °С в течение 10—15 мин. Остывший пирог разрезают на пласты.

Пирог «Пикантный»

Для теста: 4 стакана муки, 4 яйца, 1 стакан сахара, 1^{1/2} стакана молока, 5 столовых ложек растительного масла, 1/3 палочки дрожжей, 1/2 чайной ложки соли, 1^{1/2} стакана яблочного пюре

Для заварного крема: 1 стакан молока, 2 желтка, 5 столовых ложек сахара, 1 чайная ложка картофельной муки, 1 чайная ложка пшеничной муки, 1 пакетик ванильного сахара

Готовят кислое тесто, раскатывают из него круглую лепешку и укладывают на большую сковороду, смазанную растительным маслом. Сверху ровным слоем выкладывают яблочное пюре. Из кондитерского мешка или из бумажного корнетика на яблочное пюре выдавливают спиралью остуженный заварной крем. Пирог на некоторое время ставят в теплое место, чтобы он поднялся, а затем помещают в духовку со средним жаром и выпекают до готовности.

Крем готовят так. Желтки растирают с сахаром, добавляют, размешивая, сначала картофельную, а затем пшеничную муку. В полученную массу постепенно вливают горячее молоко, непрерывно помешивая, чтобы не заварились желтки. Все размешивают в однородную массу и ставят на небольшой огонь, непрерывно помешивая и не давая кипеть. Проваривают до загустения. Крем остужают, всыпают в него ванильный сахар, хорошо растирают.

Яблочный пирог «Ко дню рождения»

Для теста: 1^{2/3} стакана муки, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 1 яйцо

Для начинки: 10 яблок, сок и цедра 1 лимона, 2 столовые ложки толченых ядер грецких орехов, 1 чайная ложка корицы, 1 пакетик ванильного сахара, 1/3 стакана абрикосового мармелада

Муку просеивают в миску. Добавляют сахарную пудру, мягченное сливочное масло, яйцо, вымешивают тесто и помещают его на 2 ч в холодильник.

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают яблоки дольками и опускают в сок лимона. Ядра грецких орехов из-

мельчают. Корицу, ванильный сахар и мелко натертую цедру лимона смешивают с орехами.

Тесто раскатывают в прямоугольный пласт по величине противня, наматывают на скалку и переносят на смазанный сливочным маслом противень и во многих местах накалывают вилкой. Равномерно посыпают поверхность теста ореховой смесью. Сверху рядами укладывают нарезанные дольками яблоки. Духовку предварительно прогревают до 200 °С. Пирог выпекают в духовке на средней высоте в течение 35 мин. Свежеиспеченный яблочный пирог, пока он теплый, аккуратно смазывают сверху тонким слоем абрикосового мармелада.

Слоеные пирожки

Слоеное тесто (из 2 стаканов муки); 4—5 яблок,
4 столовые ложки сахара, сахарная пудра

Тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см. Разрезают на прямоугольники, на каждый выкладывают нарезанные кружочками очищенные яблоки, обильно посыпают их сахаром. Защипывают пирожки со всех сторон так, чтобы яблоки в середине оставались открытыми. Подготовленные пирожки выкладывают на сбрызнутый водой противень и выпекают в течение 25—30 мин. Готовые пирожки посыпают сахарной пудрой.

Творожные пирожки с яблоками

5—6 яблок; 1¹/₂ стакана муки, 2¹/₂ столовой ложки сливочного маргарина, 250 г творога, 2 яйца, ³/₄ стакана сахара, соль, питьевая сода; растительное масло для жаренья, сахарная пудра для посыпки

Яблоки очищают, мелко режут и посыпают сахаром. Готовят тесто, как для сырников, раскатывают его в виде колбаски. Разрезают ее поперек на равные части и формуют круглые лепешки. В середину каждой лепешки кладут фарш из яблок. Пирожки обжаривают на сковороде с разогретым растительным маслом. Готовые пирожки посыпают сахарной пудрой.

Яблочный пирог с крошкой

7 яблок

Для теста: 3³/₄ стакана муки, 1 стакан молока,
2 столовые ложки сметаны, 2¹/₂ столовой ложки

сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 50 г дрожжей, соль

Для крошки: 150 г сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, цедра 1 лимона

Готовят дрожжевое тесто опарным способом. Дают ему подойти, выкладывают на смазанный сливочным маслом металлический лист, выравнивают, вновь дают подойти, кладут нарезанные дольками или тертые яблоки, посыпают крошкой и выпекают 20—30 мин. Остывший пирог нарезают небольшими квадратами.

Свежие яблоки можно заменить сушеными.

Сладкий пирог с яблоками и орехами

Для теста: $2\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{3}{4}$ стакана простокваши, 1 стакан сахара, 100 г растительного масла, 3 яйца, питьевая сода; сливочное масло для смазывания противня

Для начинки: 5 яблок, 4 столовые ложки толченых ядер орехов, 50 г измельченного печенья, 2 столовые ложки сахара, корица

Масло, простоквашу, муку и соду соединяют при непрерывном помешивании со взбитыми с сахаром яйцами. Половину теста выкладывают на смазанный сливочным маслом противень. Сверху выкладывают начинку из тертых яблок, орехов, измельченных печений, корицы и сахара. Начинку покрывают остальным тестом. Выпекают пирог в духовке до зарумянивания.

Пончики с яблоками

6—8 яблок

Для теста: $2\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 стакан молока, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 яйца, 30 г дрожжей; жир для жаренья; сахарная пудра для посыпки

В просеянную муку вливают молоко, добавляют топленое масло, сахарную пудру, желтки, дрожжи, предварительно разведенные небольшим количеством холодного молока, вводят взбитые в густую пену белки и замешивают тесто. Скатывают его в шар, накрывают салфеткой и оставляют на 3 ч в теплом месте, чтобы хорошо поднялось. Затем раскатывают в тонкий пласт и нарезают на квадраты размером 10×10 см. На сере-

дину каждого квадрата кладут по четвертушке очищенного от кожицы и сердцевины яблока. Сворачивают квадраты по диагонали, защипывают края смоченными водой пальцами. Поджаривают пончики в большом количестве разогретого жира. Подают их горячими, посыпав сахарной пудрой.

Пирожные и печенье

Яблочное пирожное «Фигурное»

5 яблок, 10 яиц, 1 столовая ложка картофельной муки,
3—4 столовые ложки сахара, питьевая сода; сливочное
масло для смазывания формы

Желтки растирают с сахаром добела. Яблоки пекут в духовке, отжимают из них пюре, смешивают с желтками и картофельной мукой. Добавляют взбитые белки, соду. Выпекают в смазанной сливочным маслом форме.

Пирожное «Слойка с яблочной начинкой»

300 г припущенных яблок или повидла
2¹/₂ стакана муки, 300 г сливочного масла, 1 яйцо,
¹/₂ стакана воды, соль

Готовят слоеное тесто и раскатывают его в пласт толщиной 2—3 мм. Разрезают пласт на 2 равные части и выпекают их на разных металлических листах. Дают остыть. Один пласт покрывают слоем припущенных яблок или смазывают яблочным повидлом и накрывают вторым пластом. Верхний пласт покрывают тонким слоем яблочного повидла, затем посыпают крошкой из этого же теста. Готовое изделие разрезают на пирожные шириной 5 см и длиной 10 см.

Пирожное слоеное «Яблочные ватрушки»

Готовое слоеное тесто (из 2 стаканов муки); 5 яблок;
яйцо для смазывания поверхности пирожного;
сливочное масло для смазывания противня

Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см. Выемкой диаметром 8—9 мм из него делают 10 круглых лепешек, выкла-

дывают на смазанный сливочным маслом противень, смазывают поверхность яйцом.

Из яблок удаляют сердцевину, нарезают их дольками. В центре каждой лепешки кладут по круглой дольке яблока и выпекают 20—25 мин. После выпечки на дольку яблока кладут по крупной ягоде из варенья.

Яблочные пирожные порционные

Тесто пресное слоеное (из 2 стаканов муки); 2 стакана яблочной начинки; сливочное масло для смазывания противня; 1 яйцо для смазывания поверхности пирожных

Тесто (половина нормы) скатывают в прямоугольный пласт толщиной 3—4 мм, выкладывают на смазанный сливочным маслом противень и выпекают. Оставшееся тесто раскатывают в такой же пласт, что и первый, кладут на противень и смазывают поверхность яйцом. Ножом расчерчивают на поверхности пласта контуры пирожных. Выпекают 20—30 мин. После выпечки на нижний пласт укладывают яблочную начинку, накрывают вторым пластом, прижимают его к нижнему и нарезают по разметке на отдельные пирожные.

Пирожное «Яблочко»

3 стакана (с верхом) муки, 1 стакан сахара, 200 г сливочного маргарина, 2 яйца, 150 г яблочной пасты, 2 чайные ложки воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды, соль; помадка для глазирования

Яблочную пасту тщательно перемешивают и взбивают с сахаром ($\frac{1}{4}$ нормы), затем добавляют белки ($\frac{1}{4}$ нормы) и продолжают взбивать еще 5 мин. Маргарин соединяют с содой и сахаром и перемешивают до образования однородной массы в течение 8—12 мин, добавляя подготовленную пасту и перемешивают. Всыпают муку, соль, раскатывают тесто в пласт толщиной 3—4 мм, из которого вырезают круглые заготовки диаметром 50 мм.

Выпекают их на сухих листах в течение 10—15 мин. Готовые лепешки склеивают попарно яблочной начинкой, поверхность глазируют помадкой.

Яблоки в «кармашках»

8 некрупных яблок, 100 г сахара, 100 г изюма, 5 г молотой корицы, орехи, готовое слоеное или дрожжевое тесто

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, изюм промывают, смешивают с сахаром, корицей, орехами. Полученной смесью наполняют углубления в яблоках. Раскатанное в пласт тесто нарезают квадратами, в них заворачивают по яблоку. Края квадратов смазывают яйцом и запыливают. Изделия выкладывают на противень, смазывают взбитым яйцом. Запекают. Готовые изделия посыпают сахарной пудрой.

Печенье из яблок

1—2 яблока, 2 стакана [без верха] муки, 2 яйца, 1¹/₂ стакана сахара, 5 чайных ложек крахмала, 1 чайная ложка цедры лимона, 2 столовые ложки сахарной пудры; повидло, тертый шоколад

Сахар растирают с желтками до полного растворения, добавляют протертые печеные яблоки, крахмал, цедру, перемешивают, затем всыпают муку, вводят взбитые с сахарной пудрой белки. Хорошо вымешивают. Тесто раскатывают в пласт толщиной 4 мм. Вырезают печенье различной формы. Выпекают. Готовые изделия, покрытые повидлом, посыпают тертым шоколадом.

Печенье «Абрикос»

Для теста: 1¹/₂ стакана муки, 150 г сливочного масла, 1¹/₂ стакана сахара, 1 яйцо, соль, ванилин, клюквенный сок

Для начинки: 1 стакан яблочного джема, 1 столовая ложка какао-порошка, 3 столовые ложки толченых ядер орехов, 1 чайная ложка рома

В муку всыпают сахар, соль, ванилин. Все рубят ножом вместе с маслом и яйцом, перемешивают и ставят на 30 мин в холодильник. Из теста формируют шарики величиной с грецкий орех и выпекают их до светло-коричневого цвета. У готового печенья вырезают середину, углубления заполняют начинкой. Скрепляют по два печенья. Верхнюю половинку обмакивают в клюквенный сок, а затем в сахар.

Печенье «Старый год»

Для теста: 200 г сливочного масла, 3 стакана муки,
 $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, цедра
1 лимона

Для начинки: 1 стакан яблочного конфитюра,
3 столовые ложки измельченных цукатов, 1 столовая
ложка рома, апельсиновый сироп, яблочный мармелад

Муку смешивают с сахаром и цедрой лимона. Масло вместе с мукой рубят ножом, добавляют сметану, перемешивают до получения однородного теста и ставят его на 1 ч в холодильник. Затем раскатывают в два пласта толщиной 1 см и выпекают. Еще горячим пласт покрывают яблочным конфитюром, сверху кладут другой пласт и нарезают наискось кусочками. Печенье смазывают апельсиновым сиропом, посыпают крошками печенья. Украшают кусочками яблочного мармелада.

Пирожное ореховое «Райское яблочко»

Для теста: 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла,
2 рюмки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока, мука

Для начинки: 3—4 яблока, сахар, толченые ядра
грецких орехов и корица по вкусу

Из яиц, сливочного масла, сахара, молока и муки замешивают мягкое тесто, сворачивают его в рулет и нарезают кусочками толщиной 3—4 см. Раскатывают ломтики в лепешки, придавая им форму блюдечка, и укладывают на смазанный сливочным маслом противень. На каждую лепешку кладут по ложке начинки и выпекают в умеренно горячей духовке.

Для начинки очищают яблоки от кожицы и сердцевины, варят их с сахаром, растирают в пюре и перемешивают с орехами и корицей.

Горячее яблочное пирожное

5 кисло-сладких яблок, 1 стакан хлопьев «Геркулес»,
 $\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 стакан сахара, 150 г сливочного
масла

«Геркулес» смешивают с мукой и сахаром, добавляют сливочное масло и мешают до тех пор, пока не получится крошкообразная масса.

Очищенные яблоки нарезают дольками, кладут на противень, смазанный сливочным маслом, посыпают крошкой, выпекают в течение 30—35 мин. Пирожное нарезают на кубики.

Кексы

Кекс «Запах лета»

2 стакана нарезанных и очищенных яблок, 2 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан муки, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 1 чайная ложка соли, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $2\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного маргарина, 1 столовая ложка меда

Хлопья, муку, сахар, соль перемешивают. В другой посуде яйца соединяют с молоком, маргарином, медом и яблоками. Эту массу вливают в сухую смесь и тщательно все перемешивают.

Формочки для кексов наполняют тестом на $\frac{2}{3}$ объема и выпекают 20—25 мин до золотистого цвета.

Кекс обливной

200 г сливочного маргарина,
1 стакан сахара, 1 яйцо,
1 стакан яблочного пюре, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер орехов, соль, питьевая сода, 2 столовые ложки мандаринового сока; сливочное масло для смазывания формочек
Для глазури: $1\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 2 столовые ложки апельсинового сока

Маргарин нагревают, растирают с сахаром, вводят взбитое яйцо, добавляют яблочное пюре, муку, соль, соду. Все перемешивают, добавляют орехи. Выливают тесто в смазанную сливочным маслом форму для кекса, выпекают 25—30 мин. Готовый кекс покрывают глазурью.

Глазурь готовят так. Сахарную пудру хорошо перемешивают с апельсиновым соком. Полученной массой покрывают кекс.

Яблочный кекс

6 яблок, 2 яйца, 1 стакан толченых ядер грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка питьевой соды; сливочное масло для смазывания формы; сахарная пудра для посыпки

Очищенные яблоки натирают на крупной терке, смешивают с остальными продуктами и выкладывают в смазанную сливочным маслом и присыпанную мукой форму. Выпекают в духовке при умеренной температуре. Готовый кекс посыпают сахарной пудрой.

Кекс двухцветный

5 яиц, 1 стакан сахара, 3 стакана муки, 150 г сливочного маргарина, 1 столовая ложка какао-порошка или молотого кофе, 3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер грецких орехов, питьевая сода, лимонная цедра; сливочное масло для смазывания формы, сахарная пудра для посыпки

Яйца с сахаром растирают, добавляют масло, муку с содой, натертые на крупной терке яблоки, хорошо вымешивают. Отделяют половину теста и кладут в смазанную сливочным маслом форму для кекса. Остальное тесто смешивают с какао-порошком и кладут сверху. Посыпают орехами и выпекают в течение 25—30 мин. Готовый кекс посыпают сахарной пудрой.

Струдели

Струдель с яблоками

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, $1\frac{1}{4}$ столовой ложки сливочного масла, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 2 столовые ложки сахара, соль; сливочное масло для смазывания противня; 1 яйцо для смазывания поверхности изделия

Для начинки: 5 яблок, 2 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молотых сухарей, корица

Растирают яйца, сахар, соль, добавляют воду, перемешивают. Муку соединяют с маслом, добавляют яичную смесь с во-

дой и замешивают крутое тесто. Дают тесту 30—40 мин постоять, затем раскатывают в очень тонкий пласт толщиной не более 1 мм, выкладывают его на чистую салфетку, смазывают маслом. Тесто покрывают слоем очищенных и тонко нашинкованных яблок, посыпают сахаром, смешанным с корицей и сухарями. Заворачивают тесто с помощью салфетки в рулет, кладут его на смазанный сливочным маслом противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом. Выпекают 25—30 мин.

Струдель с яблоками по-болгарски

5 стаканов муки, 10 яблок, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер орехов, 1 стакан сахара, 1 стакан молотых сухарей, сахарная пудра, корица, соль, сливочное масло для смазывания противня

Яблоки очищают, натирают на терке и размешивают с орехами, сухарями, сахаром и корицей. Из муки, соли, растительного масла (1 столовая ложка) и воды замешивают достаточно крутое тесто, которое раскатывают в несколько пластов. Каждый пласт сбрызгивают растопленным сливочным маслом, кладут немного начинки, сворачивают рулетом и выкладывают рулетики улиткой на смазанный сливочным маслом противень. Сверху рулетики смазывают маслом и выпекают в умеренно нагретой духовке.

Бабки

Бабка из белого хлеба с яблоками

5 яблок, 1 стакан молока, 300 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, цедра 1 лимона или 1 апельсина или ванильный сахар

С батона пшеничного хлеба срезают корки. Батон нарезают тонкими ломтиками, часть хлеба — кубиками и подсушивают. Молоко, сырое яйцо и сахар (2 столовые ложки) перемешивают и слегка взбивают венчиком.

Яблоки очищают, удаляют сердцевину. Яблоки нарезают кубиками и пересыпают сахаром. Форму или сковороду смазывают густым слоем сливочного масла. Ломтики хлеба смачивают во взбитой яичной массе и обкладывают ими дно и боковые стенки смазанной сливочным маслом формы или сковороды.

Подсушенные кубики хлеба поливают растопленным сливочным маслом и перемешивают с яблоками. Туда же добавляют немного натертой цедры лимона или ванильного сахара. Яблоки, перемешанные с кубиками хлеба, выкладывают на середину формы, наполнив ее до краев. Сверху кладут ломтики хлеба, смоченные во взбитой яичной массе, и ставят форму на 40—50 мин в духовку со средним жаром. Готовую бабку оставляют в форме на 10 мин, а затем выкладывают на блюдо. При желании бабку можно украсить консервированными фруктами и полить фруктовым соусом.

Подают бабку горячей.

Бабка яблочная с рисом и медом

1 стакан риса, 5—6 яблок, 2 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 яйца, 6 столовых ложек меда, 3 стакана сливок, молотые сухари, сахарная пудра

Варят рисовую кашу на воде, заправляют ее сливочным маслом, растертым с сахаром и желтками, добавляют очищенные и нарезанные кубиками яблоки, теплый мед, перемешивают, вводят часть взбитых в пену белков. Высокую форму смазывают сливочным маслом, посыпают молотыми сухарями, заполняют подготовленной массой, верх разравнивают и ставят на 15—20 мин в духовку. Затем форму вынимают, верх бабки украшают взбитыми белками и снова помещают на 3—5 мин в духовку.

Готовую охлажденную бабку нарезают, посыпают сахарной пудрой. Отдельно подают взбитые сливки.

Бабка яблочная

6 яблок, 4 яйца, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, корица, 3 столовые ложки муки, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла

Половину очищенных яблок натирают на терке, а остальные нарезают небольшими кубиками. Сахар растирают с желтками и сметаной, добавляют корицу, муку, яблоки. Все перемешивают, вводят взбитые белки. Всю массу выкладывают в смазанную сливочным маслом форму и выпекают на небольшом огне.

Бабка с яблоками и творогом под ванильным соусом

200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца,
2 столовые ложки сахара, 100 г творога, 4 яблока,
2 столовые ложки молотых сухарей или муки,
1 столовая ложка сливочного маргарина

Для белого ванильного соуса: 1 стакан молока,
2 чайные ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка
сливочного масла, 1 чайная ложка ванильного сахара

Черствый пшеничный хлеб нарезают кусочками и замачивают в подслащенной яично-молочной смеси. Размокший хлеб растирают, добавляют творог и очень мелко нарезанные яблоки, молотые сухари или муку. Все тщательно смешивают. Приготовленную массу выкладывают в глубокую форму, смазанную маргарином и посыпанную молотыми сухарями или мукой. Выпекают бабку в умеренно нагретой духовке в течение 30 мин. Готовую бабку выкладывают на блюдо и поливают горячим белым ванильным соусом так, чтобы она им полностью пропиталась.

Белый ванильный соус готовят так. Кипятят молоко ($\frac{3}{4}$ стакана), добавляют при помешивании сахар и муку, размешанную в остальном молоке, кипятят, снимают с огня, добавляют сливочное масло, ванильный сахар и размешивают.

Шарлотки

Шарлотка из белого хлеба с яблоками

400 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 2 стакана молока,
4—6 яблок (Антоновка), 3 столовые ложки сахара,
1 столовая ложка сливочного масла или сливочного
маргарина, 1 столовая ложка молотых сухарей, корица,
ванилин и лимонная кислота (цедра) по вкусу; сахарная
пудра или толченые ядра орехов

Черствый пшеничный хлеб нарезают ломтиками, замачивают в смеси яиц и молока. Яблоки натирают на крупной терке и посыпают сахаром (по желанию добавляют молотую корицу, ванилин и лимонную кислоту или натертую лимонную цедру). Глубокую форму (шарлотницу) смазывают маргарином и посыпают молотыми сухарями. Дно и стенки формы выкладывают замоченными в смеси яиц и молока ломтиками хлеба. В форму по-

слоено выкладывают подготовленные яблоки и ломтики хлеба (по желанию на каждый ряд можно положить по кусочку сливочного масла или маргарина). Верх разравнивают, смазывают сливочным маслом или яйцом. Запекают в духовке. Посыпают сахарной пудрой или толчеными ядрами орехов.

Шарлотка из ржаного хлеба с яблоками

400 г ржаного хлеба, 6 кислых яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сливочного маргарина, 1 столовая ложка молотых сухарей

На терке натирают мякиш ржаного (лучше бородинского) хлеба и обжаривают его на сливочном масле. Очищают кислые яблоки, натирают их, пересыпают сахаром. Дно формы густо смазывают маргарином, посыпают молотыми сухарями, послойно укладывают тертый хлеб, яблоки и вновь слой тертого хлеба. Поверх хлеба стругают сливочное масло, посыпают сахаром. Запекают.

Шарлотка с творогом и яблоками

400 г пшеничного хлеба, 250 г творога, 2—3 яблока, 2—3 стакана молока, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки сахара (из них 1 столовая ложка для творога, 1 столовая ложка для яблок); 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сливочного маргарина, 1 столовая ложка молотых сухарей; изюм

Ломтики пшеничного хлеба смачивают в горячем молоке. Творог перемешивают с небольшим количеством молока, растирают, добавляют сахар, яйца. Яблоки очищают, натирают на крупной терке и посыпают сахаром. Форму смазывают маргарином, посыпают молотыми сухарями. На дно формы выкладывают послойно ломтики хлеба, творог, хлеб и яблоки до заполнения формы.

Сверху кладут ломтики хлеба (на них по желанию можно положить кусочки сливочного масла или маргарина), посыпают сахаром и запекают в духовке при слабом нагреве до появления румяной корочки.

При желании в творог можно добавить изюм.

Горячая шарлотка быстрого приготовления

1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 стакан манной крупы,
1 щепотка питьевой соды, 200 г сливочного маргарина,
2 кг кислых яблок; сливочное масло для смазывания
формы, молотые сухари, сахарная пудра

Форму смазывают маслом и посыпают сухарями. Маргарин замораживают. Яблоки очищают и натирают на крупной терке. Муку, манную крупу, сахар и соду тщательно смешивают. Половину сухой смеси высыпают на дно формы. Сверху кладут тертые яблоки. На яблоки насыпают слой оставшейся смеси. Поверх смеси натирают ровным слоем маргарин. Выпекают шарлотку не менее 50 мин. Готовую шарлотку посыпают сахарной пудрой.

Превосходная шарлотка

5—6 яблок или 1 стакан яблочного пюре, 500 г муки,
1 яйцо, 250 г сливочного маргарина, 1 стакан сахара,
1 столовая ложка водки, 2 столовые ложки сахарной
пудры, $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды

Муку, маргарин, яйцо смешивают, добавляют соду и водку. Замешивают тесто. Половину его заворачивают в пергамент и кладут в холодильник, остальное кладут в смазанную сливочным маслом форму и выпекают в духовке до золотистого цвета. Форму вынимают, наполняют пюре или натертыми яблоками. Тесто из холодильника натирают на терке, равномерно покрывают яблоки слоем натертого теста и выпекают в духовке до подрумянивания верхней корочки. Готовый пирог посыпают сахарной пудрой.

Рулеты

Рулет яблочный из заварного теста

3 стакана муки, 1 стакан молока, 3—4 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана
сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 15 г
дрожжей, соль, 1 кг яблок, изюм, ванильный сахар,
сахарная пудра

Муку ($1\frac{1}{2}$ стакана) заливают горячим молоком ($\frac{1}{2}$ стакана), взбивают, дают остыть, вводят разведенные дрожжи, дают под-

няться. Вливают теплое масло (1 столовая ложка), вымешивают тесто, постепенно добавляя яйца, муку и соль. Дают тесту вторично подняться.

Яблоки очищают и нарезают тонкими ломтиками. Тесто раскатывают в тонкий пласт, смазывают маслом, выкладывают яблоки, посыпают сахаром, изюмом, ванильным сахаром. Сворачивают рулетом, перекалывают на смазанный маслом противень, смазывают рулет яйцом. Готовый рулет посыпают сахарной пудрой и нарезают наискось ломтиками.

Рулет «Особый»

5—7 яблок, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 100 г творога, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, 1 яйцо, соль

Яблоки очищают от кожицы и сердцевин, нарезают каждое на 8 частей, а их — поперек тонкими пластинками. Растительное масло растирают с творогом в однородную массу, солят. Массу разделяют пополам и ставят на 3 ч в холодильник, после чего раскатывают в два коржа. Каждый корж покрывают нарезанными яблоками, сверху густо посыпают сахаром. Сворачивают рулетом, смазывают яйцом и запекают в духовке со средним жаром.

Яблочный рулет

Для теста: $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 яйцо, 2—3 столовые ложки растительного масла, соль, 3—4 столовые ложки теплой воды, 3 %-й уксус; сливочное масло или маргарин (для смазывания формы)

Для начинки: 8—10 яблок, изюм, миндаль, 100 г молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, сливочное масло или маргарин

Муку просеивают на доску, вбивают в нее яйцо, добавляют растительное масло, соль, уксус и замешивают крутое тесто. Тесто не раскатывают, а с силой отбивают до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам и доске и не станет пузыриться. Затем посыпают мукой сухую доску, кладут на нее тесто, сбрызгивают теплой водой, прикрывают подогретым керамическим горшком и оставляют на 30 мин. На стол кладут чистую салфетку и посыпают ее мукой. На салфетке слегка раскатывают тесто в виде треугольника, затем растягивают руками до тех пор, пока оно не станет совсем прозрачным. Если тесто где-то порвется, его нужно аккуратно залатать. Очень тонко раскатанное тесто оставляют на некоторое время, чтобы оно подсохло.

(Проще всего приготовить 2 или 3 маленьких рулета.) Тесто смазывают растопленным сливочным маслом или маргарином и $\frac{2}{3}$ поверхности рулета покрывают начинкой.

Для начинки яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают небольшими дольками или натирают на крупной терке. Молотые сухари смешивают с небольшим количеством сахара и слегка обжаривают на сливочном масле.

Осторожно приподнимая края салфетки, скатывают рулет, края крепко зашпиговывают и выкладывают на смазанный маслом противень. Сбрызгивают рулет растопленным сливочным маслом и выпекают при умеренной температуре в течение 45 мин. Во время выпекания рулет периодически смазывают растопленным маслом. Когда рулет будет готов, его посыпают сахарной пудрой и разрезают на куски толщиной 2—4 см. Подают рулет теплым или холодным.

Рулет райский

**Дрожжевое или бисквитное тесто; сливочное масло
или яйцо для смазывания поверхности**

**Для начинки: 1 кг яблок, 3 яйца, 2 столовые ложки
какао-порошка, 1 стакан толченых ядер орехов, 1 стакан
сахара**

Готовят тесто.

Желтки растирают с сахаром, добавляют какао-порошок, мелко нарезанные яблоки и орехи. Белки взбивают и осторожно вводят их в яблочно-ореховую массу. Начинку выкладывают на тесто, сворачивают его рулетом, смазывают маслом или яйцом. Выпекают рулет в течение 30—40 мин.

Начинки для пирогов, пирожков, рулетов, ватрушек, блинчиков

Мармелад яблочный (для пирожных и тортов)

5 яблок (Антоновка), 2 стакана сахара

Яблоки моют, нарезают на крупные куски, запекают в духовке, затем протирают через сито. В полученное пюре добавляют сахар, перемешивают и варят, помешивая, до загустения (около 10 мин). Сняв с огня и не давая остыть, мармеладом покрывают пирожные или торт.

Начинка с яблоками (для овощей, блинчиков, пирогов)

6 яблок, 200 г пшеничного хлеба, 3 столовые ложки изюма, 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 1 стакан воды

Нарезанный кубиками ржаной или пшеничный хлеб поджаривают на масле или маргарине, смешивают с изюмом и нарезанными яблоками. Добавляют немного кипяченой воды, сахар по вкусу, перемешивают и немного тушат.

Используют такую начинку для фарширования вареной свеклы, репы, а также булочек, пирожков и птицы.

Начинка из яблок

2—3 яблока, 2 столовые ложки сахара

Первый способ. Яблоки очищают от кожицы, нарезают дольками, добавляют сахар, варят, помешивая, почти до размягчения и немедленно охлаждают.

В фарш можно добавить молотую корицу ($1/2$ чайной ложки) или натертую цедру 1 лимона.

Второй способ. Нарезанные дольками или кубиками яблоки пересыпают сахаром и сбрызгивают коньяком (водкой), дают постоять 1—2 ч, пока они не станут мягче. Если яблоки очень сладкие, добавляют сок лимона или лимонную кислоту.

Третий способ. Яблоки нарезают тонкими ломтиками. На сковороде растапливают сливочное масло ($1\frac{1}{4}$ столовой ложки), кладут яблоки и жарят, помешивая, пока они не станут мягкими. Затем яблоки охлаждают, добавляют сахар, перемешивают.

Начинка из хлеба и яблок

5 яблок, 200 г пшеничного хлеба, 2 стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки изюма, 1 чайная ложка корицы

Пшеничный хлеб замачивают в молоке. Когда он набухнет, его разминают. Добавляют очищенные и натертые на крупной терке яблоки, сахар, изюм, корицу и растопленное масло или маргарин. Все тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Используют как начинку к пирожкам, булочкам и для приготовления гренок.

Начинка яблочная с тыквой и рисом

1 яблоко, 100 г тыквы, 1 столовая ложка меда,
2 бутона гвоздики, 1 столовая ложка риса, $\frac{1}{2}$ стакана
воды, 1 столовая ложка сливочного масла

Кожицу и сердцевину яблока отваривают, добавляют по вкусу соль, замоченный рис, доводят до кипения, кладут нарезанное тонкими ломтиками яблоко и тыкву, масло и проваривают все в течение 1—2 мин, после чего снимают кастрюлю с огня, накрывают крышкой и дают постоять 10—12 мин. Затем охлаждают, добавляют мед.

Начинка из яблок и риса

4 яблока, 2 столовые ложки риса, $\frac{1}{2}$ стакана воды,
2 столовые ложки сахара, ванилин на кончике ножа

Яблоки очищают, удаляют сердцевину. Кожицу и сердцевину заливают водой, проваривают в течение 4—6 мин. Отвар процеживают, всыпают в него замоченный рис, соль по вкусу, сахар и доводят до кипения. Настаивают 10—15 мин. В рис добавляют кусочки яблок, ванилин. Все перемешивают и охлаждают.

Начинка из творога, яблок и изюма

150 г творога, 2 яблока, 1 столовая ложка сахара,
2 столовые ложки изюма, корица на кончике ножа

Творог протирают через сито. Яблоки очищают, удаляют сердцевину. Кожицу и сердцевину заливают горячей водой ($\frac{1}{2}$ стакана), проваривают в течение 5—6 мин, добавляют корицу и затем настаивают, накрыв посуду крышкой, в течение 10—12 мин. Отвар процеживают. Творог смешивают с яблочным отваром, добавляют промытый изюм, сахар, натертые на крупной терке яблоки и взбивают до получения однородной массы.

Начинка для струделя по-французски

1 кг яблок (Кальвиль), 100 г изюма, замоченного
в роме, 50 г толченых ядер орехов, $\frac{1}{2}$ стакана
сахара, цедра 1 лимона (или корица)

Яблоки очищают, удаляют сердцевину и пропускают через мясорубку. В эту массу всыпают толченые ядра орехов, тертую цедру, набухший изюм и хорошо размешивают. На тесто начинку выкладывают так, чтобы она не доходила до краев.

Напитки, коктейли, крошоны, пунши

Витаминный напиток «Яблочко»

На 1 порцию: $\frac{1}{4}$ стакана яблочного сока, $\frac{1}{4}$ стакана сока апельсина, 2 чайные ложки сока лимона, 1 чайная ложка натурального меда, $\frac{1}{4}$ стакана сливок или сметаны

В миксер вливают мед, яблочный, апельсиновый и лимонный соки, сливки или сметану и хорошо взбивают. Подают напиток слегка охлажденным.

Напиток морковно-яблочный

$\frac{1}{2}$ стакана морковного сока, 1 столовая ложка яблочного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сока лука, 2 столовые ложки воды, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли

Смешивают морковный, яблочный и луковый соки. Добавляют охлажденную кипяченую воду, соль и сахар.

Яблочно-молочный напиток

Смешивают равное количество свежего молока и яблочного сока и добавляют по вкусу мед.

Напиток «Павлинка»

На 4—5 порций: 1,5 кг яблок, 1 стакан клюквы, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 стакан охлажденной кипяченой воды, ванилин на кончике чайной ложки, 4—5 кубиков пищевого льда

Яблоки моют, очищают от кожицы, натирают на терке и из полученной массы отжимают сок. В сок добавляют сахар (поло-

вина нормы), ставят на огонь, кипятят 1—2 мин, процеживают через мелкое сито или марлю и дают отстояться. Затем сок аккуратно, не взбалтывая осадка, переливают в другую посуду.

Таким же образом готовят клюквенный сок, смешивают его с яблочным, добавляют холодную кипяченую воду, остальной сахар, немного ванилина (можно рюмку вина) и охлаждают в холодильнике. Подают напиток с кубиками пищевого льда.

Яблочный напиток «Витаминный»

**4 стакана яблочного сока, 1 лимон, 1 апельсин,
1 стакан сахара, 1 белок, газированная вода**

Из сахара и воды (1 стакан) варят сироп. Охлаждают его, соединяют с яблочным и лимонным соком. Края высоких бокалов смазывают белком, обсыпают сахаром. Осторожно наливают напиток на $\frac{2}{3}$ высоты бокала. Края украшают кружками апельсина или мандарина. Доливают газированную воду. Подают напиток с соломинками.

Яблочный напиток «Медовый»

**На 5—6 порций: 150 г сушеных яблок, $\frac{1}{2}$ стакана
натурального меда, 2 столовые ложки сока лимона,
1 л воды**

Нарезанные сушеные яблоки кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, ставят на огонь и варят примерно 30 мин. Затем отвар процеживают, добавляют мед и сок лимона и хорошо перемешивают. Подают напиток горячим.

Напиток «Уэлси»

**На 1 порцию: 1 столовая ложка яблочного сока,
 $1\frac{1}{2}$ столовой ложки сахарного сиропа, 1 яйцо,
 $\frac{1}{2}$ стакана холодного пастеризованного молока**

В миксер или шейкер разбивают сырое яйцо, добавляют сахарный сироп, яблочный сок, холодное молоко, смешивают все в течение 1 мин и сразу же подают

Десертный напиток «Яблочный крем»

**На 1 порцию: 1 кислое яблоко, 1 лимон, $\frac{3}{4}$ стакана
холодного пастеризованного молока, 50 г творога,
2 столовые ложки сахара**

Яблоко моют, нарезают на дольки и кладут в миксер. Туда же выжимают сок из лимона, добавляют творог, сахар, молоко и взбивают в течение 1 мин. Подают напиток сразу же.

Сверху можно положить взбитые сливки.

Яблочный напиток с сыром

**На 1 порцию: 2 столовые ложки яблочного сока, 50 г
натертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана холодного
пастеризованного молока**

Натертый сыр высыпают в миксер, добавляют яблочный сок, холодное молоко и взбивают в течение 1 мин. Подают напиток хорошо охлажденным.

Коктейль «Росинка»

**На 4 порции: 3 стакана яблочного сока, 3 лимона,
3 столовые ложки натурального меда, 4—8 кубиков
пищевого льда**

В миксер вливают натуральный мед, выжимают сок из лимонов, добавляют яблочный сок и все хорошо взбивают. Подают коктейль с кубиками пищевого льда.

Яблочно-кофейный коктейль

**На 1 порцию: $\frac{1}{4}$ стакана яблочного сока, 2 столовые
ложки клубничного сока, 2 чайные ложки кофейного
сиропа, 50 г консервированных фруктов**

В фужер кладут консервированные фрукты ассорти и вливают клубничный сок, кофейный сироп и яблочный сок.

Яблочный коктейль с кефиром

1—2 яблока, 3 стакана кефира, сахар

Кефир с сахаром хорошо взбивают, добавляют очищенные от кожицы и нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки и, перемешав, подают на стол.

Яблочно-молочный коктейль

1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана молока

Яблоко очищают, удаляют сердцевину, мелко нарезают и измельчают в миксере. Полученную массу кладут в бокал и заливают холодным молоком.

Яблочный коктейль с мороженым

**2 столовые ложки яблочного сока, 300 г мороженого,
4 чайные ложки тертого шоколада**

Мороженое взбивают с яблочным соком, наполняют этой смесью креманки и посыпают тертым шоколадом.

Коктейль «Мичуринский»

**На 1 порцию: $\frac{2}{3}$ стакана яблочного сока, 1 лимон,
1 столовая ложка натурального меда, 2 кубика
пищевого льда**

В шейкер вливают яблочный сок, выжимают сок из лимона, добавляют мед, пищевой лед и хорошо перемешивают. Коктейль сразу же подают.

Яблочно-мятный коктейль

1 л яблочного сока, 2 яблока, сахар, зелень мяты, мед

Нарезанные дольками яблоки отваривают в кипящем яблочном сиропе, охлаждают. К сиропу добавляют яблочный сок. В стаканы опускают кусочки льда, кладут дольки яблок, заливают приготовленной смесью и посыпают зеленью мяты.

Коктейль «Маринка»

На 1 порцию: $\frac{1}{2}$ яблока, $\frac{1}{2}$ банана, 1 столовая ложка меда, «Кока-Кола»

В миксере смешивают очищенное и измельченное яблоко, банан, мед. Выливают смесь в высокие бокалы и доливают «Кока-Колой».

Коктейль «Золушка»

$\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 желтка, 3 столовые ложки сахара

Желтки растирают с сахаром. Заливают кипящим молоком, быстро перемешивают и охлаждают, затем тонкой струйкой вливают яблочный сок. Хорошо взбивают. Подают коктейль охлажденным.

Айс-крим «Пия»

На 1 порцию: 2 столовые ложки яблочного сока, 50 г фруктового мороженого, 50 г консервированных фруктов ассорти, $\frac{1}{3}$ стакана яблочного морса

В высокий бокал или стакан кладут мороженое, добавляют яблочный сок, консервированные фрукты ассорти и заливают яблочным морсом.

Размешивать айс-крим не рекомендуется!

Яблочный шербет

На 1 порцию: $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, 50 г фруктового мороженого, $\frac{1}{4}$ стакана вишневого сока

В стакан или бокал кладут мороженое, а затем вливают смешанные в миксере яблочный и вишневый соки.

Размешивать шербет не рекомендуется!

Морс из яблок

4—5 кислых яблок, 1 л воды, корица, сахар

1-й вариант. Отжимают сок из яблок или берут готовый сок, добавляют кипяченую воду, сахар, корицу по вкусу.

2-й вариант. Яблоки нарезают на дольки, заливают водой, кипятят 10 мин, а затем процеживают. В полученный отвар кладут сахар, держат на огне 1—2 мин и охлаждают.

Яблочный «Гоголь-моголь»

3 яйца, 3 столовые ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, 2 стакана молока, соль

Белки взбивают до образования густой пены, добавляют соль, сахар, яблочный сок. Все размешивают, добавляют холодное молоко и холодную воду. Эту массу вливают во взбитые белки, еще раз взбивают, разливают в стаканы.

Яблочная вода

6 яблок, цедра 1 лимона, 2 л воды

Яблоки нарезают ломтиками, добавляют нарезанную тонкими кусочками цедру лимона. Варят 2 ч. Когда напиток остынет, процеживают и сохраняют в закрытом сосуде.

Эту воду можно готовить только из кожицы и сердцевины яблок.

Джулеп мятно-яблочный

1 стакан яблочного сока, 1 столовая ложка сахара, 2 г мяты, 5 г сушеных листьев мяты, мед

Мяту заваривают крутым кипятком (50 г). Дают настояться в течение 30 мин. Процеживают, растворяют в этом настое сахар и варят сироп при слабом кипении 10 мин. Охлаждают, смешивают с яблочным соком, добавляют мед.

«Кубок Нормандии»

6 яблок, 2¹/₂ столовой ложки сливочного масла,
6 столовых ложек сахарной пудры, 4 столовые ложки
ядер грецких орехов, 1 л взбитых сливок, 1 столовая
ложка «Бенедиктина», ³/₄ стакана сахара

Очищенные и нарезанные толстыми ломтиками яблоки обжа-
ривают на сливочном масле с сахаром до тех пор, пока они не
станут золотистыми, и охлаждают. Каждый «кубок» (десертный
бокал) наполняют карамелизованными яблоками, добавляют не-
сколько кусочков ядер грецких орехов. Наливают «Бенедиктин»
и доливают взбитыми сладкими сливками. Подают напиток хо-
лодным.

Яблочный койлер

¹/₂ стакана яблочного сока, 2 чайные ложки сока
лимона, 10 г вишневого сиропа, 1 яблоко, по
несколько штук вишни и сливы

В стакан, наполненный на ²/₃ измельченным льдом, вливают
яблочный и лимонный соки, а также вишневый сироп, кладут
фрукты, ягоды.

Тщательно перемешивают. Украшают напиток тонкими лом-
тиками яблока.

Крюшон из яблок

На 2—3 л напитка: 5—6 яблок (крупных), ¹/₂ стакана
сахарной пудры или мелкого сахара, ¹/₂ стакана рома,
1 л белого сухого вина, 1—2 бутылки минеральной
воды

Яблоки моют, нарезают на дольки, кладут в глубокую посу-
ду, засыпают сахарной пудрой или мелким сахаром, заливают
белым сухим вином (¹/₂ стакана) и ставят на 3—4 ч в холодиль-
ник или на ледник. Затем добавляют ром и вливают оставшееся
белое сухое вино.

Перед подачей на стол большую часть яблок вынимают и
вливают минеральную воду.

Яблочный крjшон с чаем

1,5 кг яблок, сок 2 лимонов, 2 л холодного крепкого чая, 2¹/₂ стакана сахара, 1 бутылка шампанского, сахар по вкусу

Яблоки очищают и разрезают каждое на 4 части, потом на тонкие ломтики, складывают в эмалированную кастрюлю, добавляют сок лимонов, цедру ¹/₂ лимона, заливают холодным чаем, добавляют сахар и ставят под крышкой на 5—6 ч на холод. Перед подачей напиток переливают в крjшонницу, добавляют шампанское. По желанию крjшон можно подсластить.

Яблочный крjшон

1 кг кислых яблок, 1¹/₂ стакана сахара, 1 бутылка белого десертного вина, 1 бутылка шампанского, 1 бутылка газированной воды, лед

Яблоки разрезают пополам, половинки разрезают поперек и засыпают сахаром. Через 3 ч вливают вино, охлаждают. Подают крjшон в стеклянном кувшине. Перед подачей крjшон разливают в стаканы, долив шампанское и газированную воду. В каждый стакан кладут по кусочку льда.

Яблочно-лимонный крjшон

1,5 л яблочного сока, 2 лимона, ¹/₂ стакана сахара, ¹/₂ стакана коньяка

Лимон нарезают кружками и засыпают сахаром. Оставляют на ночь. Утром вливают коньяк, а через 3—4 ч — яблочный сок. Хорошо охлаждают. Разливают крjшон в узкие бокалы. Края бокалов украшают кружками лимонов.

Крjшон «Богатырь»

1 кг ароматных яблок, 1¹/₂ стакана сахара, сок и цедра 1 лимона, бутылка шампанского

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают небольшими кусочками, перемешивают с соком и натертой цедрой лимона, посыпают сахаром и несколько часов до подачи держат в холодильнике. Непосредственно перед подачей крjшон заливают шампанским.

Блендер-флипп

На 1 порцию: 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, сахар, 1 яблоко

Яйцо растирают в пену, добавляют молоко и яблочный сок, сахар по вкусу, хорошо взбивают, разливают в стаканы и ставят в холодильник.

При подаче на стол в каждый стакан кладут мелко толченый пищевой лед и украшают дольками неочищенного красного яблока.

Флипп яблочный

На 1 порцию: $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, $\frac{1}{2}$ желтка, 3 чайные ложки сахара

Желток растирают с сахаром и добавляют яблочный сок, затем взбивают в миксере.

Ассорти

2 столовые ложки мороженого, $1\frac{1}{2}$ столовой ложки яблочного сока, 1 столовая ложка сиропа из компота, 3—4 консервированные сливы

Мороженое, яблочный сок, сироп из компота смешивают и взбивают в миксере в течение 10—15 с. Сливы из компота (можно заменить) заливают этой смесью.

Пунш «Былина»

1 стакан яблочного сока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 3 ломтика лимона, сахар или мед по вкусу

Яблочный сок, воду с лимоном, сахаром или медом подогревают (не давая закипеть) и сразу же подают.

Пунш из яблок «Люкс»

**2 стакана яблочного сока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 яйцо,
1 бутон гвоздики, корица на кончике ножа, сахар или
мед по вкусу**

Яблочный сок с водой, гвоздикой, корицей, несколькими корочками апельсина и лимона и сахаром или медом подогревают и вводят в эту смесь, все время помешивая, взбитое яйцо.

Яблочный пунш «Восторг»

**3 стакана яблочного сока, 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ стакана
сахара, 1 ломтик лимона, несколько бутонов гвоздики,
корица**

В воду кладут пряности, сахар и доводят до кипения. Отвар процеживают, вливают яблочный сок и еще раз кипятят. На стол подают горячим с тонким ломтиком лимона.

Пунш из яблочного сока

**0,75 л яблочного сока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара,
 $\frac{1}{2}$ апельсина, 0,25 л воды, корица, 1 бутон гвоздики**

В воду засыпают сахар, молотую корицу, гвоздику, кипятят, процеживают, а затем снова доводят до кипения. При подаче на стол в стакан кладут по ломтику апельсина, заливают горячим пуншем.

Кефир с яблоками

**5 яблок, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 столовые ложки меда,
0,75 л кефира**

Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают небольшими кубиками. В небольшом количестве воды растворяют сахар, засыпают подготовленные яблоки и варят 2—3 мин. Затем охлаждают, добавляют кефир, мед, осторожно перемешивают.

Заварка для зимнего чая

Летом кожицу от яблок подсушивают в духовке или на подоконнике, обращенном на солнечную сторону. Высушенную кожицу яблок кладут в банку с закручивающейся крышкой, а зимой используют при заваривании чая (соотношение 1 : 1).

Чай из яблочных сушеных кожиц

10 столовых ложек сушеных кожиц, 3 стакана кипятка

Кожицу от яблок высыпают на металлический лист и подсушивают в духовке. Хранят в закрытой посуде в сухом месте. Для чая кожицу заливают кипятком, дают вскипеть. Процеживают. Подают с сахаром, лимоном.

Яблочный эг-ног

2 столовые ложки яблочного сиропа, 1 желток,
3 чайные ложки яблочного сока

Смешивают яблочный сок, сахарный сироп и яичный желток и хорошо взбивают в миксере.

Напиток «Ядреный»

150 г корней хрена, 2¹/₂ стакана яблочного сока,
250 г сметаны, ¹/₂ лимона, 1 стакан воды, соль и сахар
по вкусу

Очищенные корни хрена натирают на мелкой терке и кладут, хорошо перемешивая, в яблочный сок. Сметану соединяют с соком лимона и охлажденной кипяченой водой. Заправляют напиток солью и сахаром по вкусу.

Шипучка из сушеных яблок

400 г сушеных яблок, 1 стакан сахара, 4 л воды,
20—25 шт. изюма

Яблоки замачивают, добавляют воду и варят 5 мин. В течение суток держат в теплом месте. Затем процеживают, добав-

ляют сахар, перемешивают и оставляют в теплом месте. Как только шипучка начнет бродить, процеживают, разливают в бутылки, в каждую кладут по 3—4 изюминки. Бутылки закрывают полиэтиленовыми пробками и ставят на двое суток в холодильник.

Компоты

Компот из яблок с брусникой

2 яблока зимних сортов,
200 г брусники, 1 стакан
сахара, 1 л воды

Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают дольками, затем погружают в сахарный сироп, доводят его до кипения, после чего кладут в него бруснику.

Компот из яблок с красной смородиной

1—2 яблока, 150 г смородины,
 $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 0,7 л
воды

В кипящий сироп кладут очищенные и нарезанные дольками яблоки и варят в течение 5—8 мин. В готовый горячий компот кладут промытую смородину и охлаждают.

Компот из яблок с иргой

3 кислых яблока, 300 г ирги,
 $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 0,8 л
воды

Яблоки моют, нарезают дольками. В готовый сироп кладут подготовленные яблоки, иргу и варят 5 мин. Затем охлаждают.

Компот из свежих быстрозамороженных яблок

**3 мороженых яблока,
4 столовые ложки сахара, 0,5 л
воды, лимонная кислота**

Варят сахарный сироп, доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту и охлаждают. Яблоки оттаивают, аккуратно нарезают дольками, раскладывают в чашки и заливают охлажденным сиропом.

Компот из свежих яблок

**2—3 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, лимонная кислота,
0,75 л воды**

Очищенные яблоки нарезают на 6—8 частей и заливают слегка подкисленной холодной водой. Из очисток готовят отвар: очистки заливают горячей водой и кипятят 10—12 мин. Отцеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту (если яблоки недостаточно кислые), доводят до кипения, засыпают подготовленные яблоки и на медленном огне варят 6—8 мин.

Компот из свежих яблок и вишен

**2—3 яблока, 1 стакан вишни, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, лимонная
кислота, 0,75 л воды**

Вишни моют, очищают от косточек. Косточки заливают горячей водой, кипятят. Отвар процеживают, добавляют сахар, очищенные и нарезанные яблоки и варят при слабом кипении до мягкости. Затем кладут вишни и доводят до кипения.

Компот из сушеных яблок

**80 г сушеных яблок, $\frac{2}{5}$ стакана сахара, лимонная
кислота**

Сушеные яблоки промывают в теплой воде, заливают горячей водой, добавляют сахар и варят на медленном огне 35—40 мин.

Готовые яблоки охлаждают, раскладывают по стаканам и заливают сиропом.

Компот из сушеных яблок и ягод черной смородины

150 г сушеных яблок, 50 г сушеных ягод черной смородины, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, лимонная кислота, 1 л воды

Сушеные яблоки промывают в теплой воде, нарезают, заливают горячей водой и варят при слабом кипении 10—15 мин. Добавляют перебранные и промытые ягоды черной смородины, лимонную кислоту и доводят до готовности. Подают компот охлажденным.

Компот из яблок и апельсинов

300 г апельсинов, 3 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 0,5 л воды

Очищенные апельсины и яблоки нарезают кружками. Выкладывают, чередуя, в чашки и заливают охлажденным сиропом.

Компот из яблок и слив

2—3 яблока, 150 г слив, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, лимонная кислота

Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают дольками и заливают подкисленной холодной водой. Из очисток готовят отвар. Процеживают, засыпают сахар и подготовленные яблоки. Варят при слабом кипении 6—8 мин, чтобы не разварились. Затем добавляют подготовленные сливы без косточек, кипятят и охлаждают.

Компот из яблок с аиром

3 яблока, 1 стакан свежего или 2 столовые ложки сушеного корня аира, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 1 л воды

Корень аира моют, очищают, заливают водой, доводят до кипения и дают настояться 10 мин. Процеживают. Отвар кипятят, добавляют сахар, нарезанные дольками очищенные яблоки и доводят до готовности.

Компот из цельных яблок с вареньем

10—12 яблок, $\frac{2}{5}$ стакана сахара, 150 г варенья

Яблоки очищают от кожицы и удаляют сердцевину. Яблоки выкладывают в высокую сковороду или кастрюлю, посыпают сахаром, заливают водой и варят на медленном огне. Затем каждое яблоко осторожно перекладывают в креманку или чашку, серединки яблок заполняют ягодами из любого варенья. Заливают отваром от яблок.

Кисели

Кисель из яблок с клюквенным сиропом

Для сиропа: 4 столовые ложки воды, 20 г клюквы,
 $1\frac{1}{3}$ столовой ложки сахара

Для киселя: 200 г яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 50 г крахмала, 0,75 л воды, лимонная кислота

Клюкву обдают кипятком, тщательно разминают в эмалированной посуде деревянным пестиком, отжимают сок. Отжимки заливают горячей водой и кипятят. Готовый отвар процеживают через сито или марлю, растворяют в нем сахар, вновь кипятят, охлаждают, добавляют сок.

В кипящую воду опускают нарезанные ломтиками яблоки, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Отвар процеживают, а яблоки протирают через сито. Соединяют пюре с отваром, сахаром, доводят до кипения, заваривают крахмалом и оставляют на огне на 2—3 мин. Разливают кисель в чашки, посыпают сахаром и охлаждают. Подают компот, полив охлажденным клюквенным сиропом. Отдельно можно подать молоко или сливки.

Кисель из яблок и тыквы

200 г тыквы, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 40 г крахмала, лимонная кислота, 1 л воды

Яблоки и тыкву очищают и нарезают небольшими кусками, опускают в кипящую воду, варят до мягкости, протирают вместе с отваром. Затем всыпают сахар, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал и снова доводят до кипения.

Кисель из яблок со сливками

1—2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 40 г крахмала, 0,8 л воды, 0,3 л сливок, 2 чайные ложки сахарной пудры

Готовят густой яблочный кисель. Разливают его в креманки, посыпают сахарной пудрой и охлаждают. Сливки взбивают и горкой выкладывают на кисель.

Кисель витаминный

2—3 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 50 г вишневого сиропа, 1 столовая ложка крахмала, 4 стакана воды

Из части воды и крахмала готовят заправку, добавляют вишневый сироп. Оставшуюся воду кипятят с сахаром. Яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке. Заправку с крахмалом вливают в кипящий сироп, доводят до кипения. В горячий кисель добавляют яблоки, перемешивают, выливают в компотницу, смоченную холодной водой.

Кисель из сушеных яблок

120 г сушеных яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 столовая ложка крахмала, лимонная кислота

Мытые теплой водой яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 ч для набухания, а затем на медленном огне доводят до готовности.

Готовый отвар процеживают, а яблоки протирают через сито, соединяют с отваром, сахаром, лимонной кислотой. Кипятят и непрерывно помешивая, добавляют разведенный крахмал, доводят до кипения.

Кисель из свежих яблок

2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 столовая ложка крахмала,
0,75 л воды, лимонная кислота

Свежие мелко нарезанные яблоки заливают горячей водой и варят до готовности.

Готовые яблоки процеживают и протирают через сито. Соединяют отвар и яблочное пюре, добавляют по вкусу сахар и лимонную кислоту. При закипании тонкой струей, непрерывно помешивая, вливают разведенный крахмал, доводят до кипения. Кисель разливают в стаканы горячим, посыпают сахаром и охлаждают.

Кисель из яблок и дыни

1—2 яблока, 150 г дыни, 4 столовые ложки сахара,
1 столовая ложка крахмала, лимонная кислота по
вкусу, 0,75 л воды

Подготовленные яблоки и дыню нарезают тонкими ломтиками и опускают на 12—15 мин в кипящую воду.

Когда яблоки и дыня станут мягкими, процеживают. Протертые через сито яблоки и дыню соединяют с отваром, добавляют сахар, лимонную кислоту и доводят до кипения. Непрерывно помешивая, вливают разведенный крахмал, кипятят. Кисель разливают в стаканы горячим, посыпают сахаром и охлаждают.

Кисель из яблочного сока

1 стакан яблочного сока, $2\frac{2}{3}$ столовой ложки сахара,
40 г крахмала

Половину сока соединяют с водой, сахаром, лимонной кислотой, кипятят, вливают разведенный крахмал, доводят до кипения, добавляют оставшийся сок и сразу же снимают с огня. Кисель разливают горячим и посыпают сахаром.

Кисель яблочный с клюквой

2—3 яблока, 40 г клюквы, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 40 г
крахмала, 4 стакана воды

Клюкву перебирают, моют, тщательно разминают, отжимают сок. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой (из расчета 5—

6 частей воды на 1 часть мезги), кипятят 4—6 мин, процеживают, охлаждают.

Нарезанные свежие яблоки заливают оставшейся водой и варят 10—25 мин. Яблоки горячими протирают через сито.

Пюре соединяют с отваром яблок и клюквы, добавляют сахар, доводят до кипения. Вливают, непрерывно помешивая, разведенный крахмал, затем клюквенный сок. Доводят до кипения, разливают в стаканы, посыпают сахаром и охлаждают.

Запасы из яблок

КОМПОТЫ

Компоты из яблок готовят как из целых плодов, так и из нарезанных половинками и дольками (с кожицей и без нее). Очищенные и нарезанные яблоки, чтобы не потемнели, погружают в подкисленную или чуть подсоленную воду (из расчета 3 г лимонной кислоты на $1\frac{1}{2}$ столовой ложки соли на 1 л воды). Перед укладыванием в банки яблоки вынимают из раствора, промывают.

Первый способ. Яблоки летних сортов с нежной мякотью, уложенные в банки, заливают холодным сиропом (из расчета 1 стакан сахара на 1 л воды) и оставляют на 6—8 ч, после чего банки доливают и при температуре 85 °С пастеризуют (литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 20, трехлитровые — 30 мин) или стерилизуют в кипящей воде — соответственно 3, 8 и 10 мин. Затем закатывают и ставят вверх дном.

Второй способ. Яблоки заливают соком из ягод черной, красной и белой смородины, малины, вишни (с сахаром или без него). При температуре 85 °С пастеризуют: литровые банки — 15 мин, двух- и трехлитровые — 25—30 мин.

Третий способ. Приготовленные яблоки осенних и зимних сортов (целые или нарезанные) укладывают в банки и заливают кипящим сиропом (из расчета $1\frac{1}{2}$ стакана сахара на 1 л воды) и выдерживают под крышками 3 мин, затем сироп сливают, нагревают его до кипения и заливают им плоды, выдерживая еще 3 мин. Слитый второй раз сироп снова нагревают до кипения и поочередно заливают им банки так, чтобы сок пролился через край. Затем немедленно банки закатывают стерильными крышками и ставят вверх дном.

При переработке большого количества яблок сироп можно кипятить в 2—3 кастрюлях одновременно.

Четвертый способ. Яблоки осенних и зимних сортов (с сердцевиной или без нее) укладывают в банки, заливают горячим сиропом (из расчета $2\frac{1}{2}$ стакана сахара на 1 л воды), выдерживают

вают в нем 6—8 ч, после чего доливают банки и при температуре 85 °С пастеризуют: литровые — 15 мин, двухлитровые — 20, трехлитровые — 30 мин.

Пятый способ. Компоты ассорти из яблок, груш, крыжовника, смородины, вишни и других плодов или ягод готовят по следующим рецептурам:

1. Яблоки	4 части
Вишни	1 часть
2. Яблоки	4 части
Сливы	2 части
Груши	2 части
3. Яблоки	3 части
Груши	1 часть
Персики	2 части
Сливы	2 части
4. Яблоки летних сортов (сладкие)	5 частей
Черешня	2 части
5. Крыжовник	1 часть
Яблоки	4 части
Малина	1 часть
6. Яблоки	4 части
Рябина (Гранатная или Невежинская)	2 части
7. Яблоки	5 частей
Рябина черноплодная	2 части
8. Яблоки летних сортов (сладкие)	5 частей
Земляника садовая	2 части

Яблоки нарезают дольками и не бланшируют. Сироп в зависимости от компонентов готовят из расчета 3—4 стакана сахара на 1 л воды.

При температуре 85 °С пастеризуют: литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 20, трехлитровые — 30 мин или стерилизуют в кипящей воде — соответственно 3, 8 и 10 мин.

Компот из яблок летних сортов

На 1 л воды: 1 стакан сахара

Мелкие яблоки консервируют целиком, средние и крупные нарезают на 2 части. У яблок удаляют сердцевину. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, их сразу же кладут в подкисленную или подсоленную воду (из расчета 3 г лимонной кислоты или 1 чайная ложка соли на 1 л воды). Перед укладыванием в банки яблоки моют холодной водой. Подготовленные яблоки укладывают в банки по плечики, заливают холодным сахарным сиропом и выдерживают 6—8 ч. Затем доливают банки сиропом и пастеризуют при температуре 85 °С: литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 25, трехлитровые — 30 мин. Можно стерилизовать в кипящей воде соответственно 5, 8 и 12 мин.

Компот из яблок осенних и зимних сортов

На 1 л воды: $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{3}{4}$ стакана сахара

Кислые и кисло-сладкие не совсем созревшие крупные яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают на дольки. Подготовленные яблоки опускают на 6—7 мин в горячую (85°C) воду, после чего сразу охлаждают в холодной. Когда вода стечет, яблоки укладывают в банки по плечики. Воду, оставшуюся после бланширования, используют для приготовления сахарного сиропа. Уложенные плоды заливают горячим (90 — 95°C) сахарным сиропом и стерилизуют в кипящей воде: литровые банки — 20—25 мин, двух- и трехлитровые — 30—35 мин.

Густой яблочный компот

На 1 л воды: 1 кг сахара, 1,5 кг яблок, 1 стакан белого вина, $\frac{1}{3}$ чайной ложки салициловой кислоты

В остывший сироп кладут яблоки, очищенные от кожицы и мелко нарезанные. Варят 10—15 мин, не допуская, чтобы яблоки разварились и превратились в кашеобразную массу. Добавляют вино. После того как компот прокипит, снимают с огня и добавляют салициловую кислоту. Выкладывают компот в подготовленные банки.

Компот из печеных яблок

На 1 л воды: $2\frac{1}{2}$ стакана сахара

Отбирают яблоки средней величины. Удаляют сердцевину так, чтобы отверстие не было сквозным. В лунки насыпают сахар и пекут яблоки в духовке до готовности. Готовые яблоки укладывают в банки, заливают горячим сахарным сиропом и стерилизуют в кипящей воде: литровые банки — 12 мин, двухлитровые — 18, трехлитровые — 25 мин.

Компот из яблок в собственном соку

Целые или нарезанные яблоки опускают на 2—3 мин в кипящую воду, охлаждают в холодной воде и сразу же укладывают в банки. Свежеприготовленный яблочный сок подогревают до

90—95 °С, заливают в банки и пастеризуют при температуре 85 °С: литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 25, трехлитровые — 30 мин. Банки закатывают и переворачивают вверх дном.

Компот из яблок с вишней

1 кг яблок, 200 г вишни, 1 л воды, 1—2 стакана сахара

Яблоки тщательно моют, нарезают дольками, удаляют сердцевину, опускают на 2—3 мин в кипящую воду, охлаждают в холодной воде и укладывают в банки вперемешку с вишней. Заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 85 °С: литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 25, трехлитровые — 30 мин. Можно стерилизовать в кипящей воде соответственно 5, 8 и 12 мин.

Компот из яблок (ускоренный способ)

На 1 л воды: $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ стакана сахара

Целыми или нарезанными яблоками заполняют по плечики банки и заливают кипящим сахарным сиропом до края горлышка. Через 3 мин сироп сливают, доводят до кипения, вновь заполняют им банки и выдерживают еще 3 мин. Затем сироп вновь сливают, доводят до кипения и заливают яблоки. Банки сразу же закатывают крышками и переворачивают вверх дном.

Компот из райских яблок

На 1 л воды: $1\frac{1}{2}$ —2 стакана сахара

Яблоки перебирают и тщательно моют. Яблоки с пятнами, недостаточно окрашенные и битые отбрасывают. Яблоки для компота должны быть достаточно сочные, неперезрелые. Плодоножки укорачивают на $\frac{2}{3}$. Каждое яблоко, чтобы не лопалось в компоте, накалывают в 2—3 местах заостренной палочкой или толстой иглой. Подготовленные яблоки укладывают в банки по плечики и заливают их горячим сиропом. Пастеризуют в кипящей воде: литровые банки — 10 мин, двух- и трехлитровые — 15 мин.

Компот из яблок с пряностями

На 1 л воды: 1 кг сахара, 3—4 бутона гвоздики, корица,
ванилин

Варят сироп с пряностями. Яблоки тщательно моют, нарезают на 4—8 частей и опускают на 5—7 мин в кипящий сироп. После этого яблоки перекладывают в банки по плечики, заливают горячим сахарным сиропом и пастеризуют: литровые — 10 мин, двухлитровые — 20, трехлитровые — 30 мин.

Компот из яблок с ревенем

На 1 л воды: 1 кг яблок, 200 г ревеня, 1—1¹/₂ стакана
сахара

Для приготовления этого компота яблоки летних сортов нарезают на половинки или нарезают дольками.

Очищают черешки листьев ревеня, снимают кожицу, нарезают черешки кусочками длиной 3—4 см. Смешивают яблоки с ревенем и укладывают в банки по плечики. Далее готовят, как компот из яблок летних сортов (см. с. 243).

Компот из яблок с земляникой

На 1 л воды: 1 кг яблок, 350 г земляники, 1—1¹/₂ стакана
сахара

Для приготовления этого компота берут сладкие яблоки летних сортов и крупные плотные ягоды земляники.

Яблоки и землянику подготавливают, как требуется для любого компота, и вперемешку укладывают в банки по плечики. Далее компот готовят, как компот из яблок летних сортов (см. с. 243).

Компот ассорти (1-й вариант)

На 1 л воды: 1 кг яблок, 1—2 стакана сахара, 200 г груш,
сливы

Яблоки очищают и нарезают дольками. Груши очищают и нарезают на 2 части. Сливы используют целыми или нарезают на 2 части и удаляют косточки. Подготовленные плоды уклады-

вают в банки по плечики. Плоды заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 85 °С: литровые банки — 15 мин, двухлитровые — 25, трехлитровые — 30 мин.

Компот ассорти (2-й вариант)

На 1 л воды: 1 кг яблок, 400 г груш, 200 г лесной рябины,
1—2 стакана сахара

Хорошо вызревшие ягоды рябины отделяют от щитков, перебирают и моют в холодной воде. Чтобы уменьшить горечь, ягоды на 3—5 мин погружают в кипящую воду и затем охлаждают в холодной воде. Яблоки и груши подготавливают, как обычно. Пастеризуют в кипящей воде.

Яблоки натуральные

Небольшие яблоки (целые или нарезанные дольками) опускают на 15 мин в горячую воду, затем охлаждают и укладывают в банки по плечики. Яблоки заливают горячей водой и стерилизуют в кипящей воде: литровые банки — 20 мин, двух- и трехлитровые — 30—35 мин.

Шинкованные яблоки в собственном соку

Лесные кислые яблоки или опавшие садовые натирают на крупной терке, быстро перемешивают с сахаром (из расчета $\frac{1}{2}$ стакана сахара на 1 кг яблок), выкладывают в пол-литровые банки и ставят стерилизовать. При уменьшении массы в банки до плечиков докладывают яблоки. Стерилизуют в течение 20 мин, после чего банки укупоривают и оставляют в той же воде, пока она не остынет.

ВАРЕНЬЕ

Первый способ. Яблоки очищают от кожицы (можно и с кожицей), удаляют сердцевину, нарезают на дольки, заливают подсоленной или подкисленной водой. Яблоки с плотной мякотью бланшируют.

На 1 кг подготовленных яблок требуется 5 стаканов сахара и 1 стакан воды.

Нарезанные дольками яблоки опускают в кипящий сироп. Таз с яблоками встряхивают и оставляют на 5—6 ч. Варят в

3 приема до готовности. Отдельные дольки могут не провариться: их нужно выбрать ложкой и доварить в сиропе.

Если варенье получается слишком сладким, в него в конце варки добавляют лимонную кислоту (из расчета 3 г кислоты на 1 кг яблок).

Второй способ. Нарезанные дольками яблоки (антоновские) засыпают послойно сахаром и оставляют на 6—8 ч, затем ставят на огонь, вливают воду (из расчета 1 стакан воды на 1 кг яблок), кипятят 5 мин и оставляют еще на 10—12 ч, после чего варят варенье до готовности.

Третий способ. У яблок сорта Ранет и Китайка укорачивают плодоножки, плоды накалывают, затем бланшируют 2—3 мин в кипящей воде и быстро опускают в холодную воду до полного остывания. В приготовленный горячий сироп (из расчета 6 стаканов сахара на $1/2$ л воды) кладут яблоки (1 кг), доводят до кипения и снимают с огня. Варят в 2—3 приема с выстаиванием по 10—12 ч.

Варенье из яблок

Сладкие яблоки очищают от кожицы, нарезают каждое на 2 части, осторожно вырезают семена и тотчас опускают яблоки в холодную воду. Отдельно кипятят воду с корицей, опускают туда яблоки, дают им вскипеть 2 раза, после чего откидывают на решето, остужают. Кипятят сироп (из расчета 3—4 стакана сахара и 4 стакана воды на 4 яблока), опускают в него яблоки и варят их на медленном огне, пока яблоки не станут прозрачными. Не разварившиеся прозрачные яблоки вынимают, складывают в банку, а сироп уваривают до загустения, остужают, заливают им яблоки.

Варенье-желе из яблок

1 кг кислых яблок (Антоновка), 2 стакана сахара,
 $2\frac{1}{2}$ стакана воды

Яблоки нарезают на дольки, складывают в кастрюлю. Заливают водой и варят под крышкой при слабом кипении 20—30 мин. Затем яблоки откидывают на сито и дают отвару стечь. В отвар кладут сахар, варят на слабом огне, изредка снимая пену. Если при сливании с ложки капли сиропа будут удерживаться на ложке, значит, желе готово. Готовое желе разливают в прогретые стеклянные банки.

Оставшиеся вареные яблоки можно использовать для повидла или начинки.

Варенье из китайских яблочек

1 кг яблок, $7\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 стакан воды

Перед варкой яблочки накалывают, плодоножки укорачивают до 2 см, бланшируют в кипятке. После охлаждения яблочки опускают в горячий сироп, варят до закипания, дают отстояться. Варят в 4—5 приемов до готовности (по 5 мин). В готовом варенье яблочки должны быть прозрачными.

Яблочное варенье по-болгарски

1 кг яблок, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 2—3 г лимонной кислоты, лимонная цедра 1—2 лимонов

Готовят сахарный сироп и уваривают до тех пор, пока капли не станут густыми. Очищенные от кожицы и сердцевинки яблоки нарезают небольшими кубиками и опускают в сироп. Варят 20 мин. Перед окончанием варки добавляют лимонную кислоту и цедру. Хорошо сваренное варенье совершенно прозрачно.

Варенье из сладких яблок

1 кг яблок, 2 стакана сахара, цедра 2 лимонов

Яблоки очищают от кожицы и сердцевинки, натирают на овощной терке. С лимонов срезают цедру. Из лимонов выжимают сок и тщательно перемешивают с сахаром (4 столовые ложки).

На 1 стакан такой смеси берут $1\frac{1}{2}$ стакана сахара и $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Варят сироп и порциями высыпают в него яблоки. Варят до тех пор, пока яблоки не станут прозрачными. Перед окончанием варки добавляют измельченную цедру лимонов.

Варенье из сушеных яблок

Сушеные яблоки заливают холодной водой и оставляют на 48 ч. Яблоки вынимают и складывают в посуду для варки. Воду, в которой вымачивались яблоки, отстаивают и прозрачной водой заливают яблоки. Как только яблоки хорошо разварятся, добавляют по вкусу сахар и варят еще несколько минут.

Варенье из райских яблок

1 кг яблок, 1,3 кг сахара, 3 стакана воды

Отбирают одинаковые по величине яблоки, тщательно моют их, опускают на 1—3 мин в кипящую воду и сразу же охлаждают в холодной воде. Плоды во многих местах накалывают заостренной деревянной палочкой и опускают в кипящий сироп. Отставляют на 6—8 ч, а затем варят в 3—4 приема на слабом огне. После каждой варки в течение 10—12 мин, считая от момента закипания, варенье оставляют на 1—2 ч. Варенье считается готовым, когда яблоки станут прозрачными, а сироп начнет покрываться слегка морщинистой пленкой.

Яблочное варенье с черноплодной рябиной

1 кг сладких яблок, 100 г черноплодной рябины, 750 г сахара, 1¹/₂ стакана воды

Яблоки очищают и нарезают дольками. Рябину тщательно моют и отделяют от щитков. Яблоки бланшируют в кипящей воде в течение 3—15 мин в зависимости от плотности мякоти. Приготовленные яблоки и рябину опускают в кипящий сироп, кипятят 3—5 мин и оставляют на 6—8 ч. Так проделывают еще 2—3 раза. Последний раз варят до готовности.

Конфитюр из райских яблок по-польски

1 кг яблок, 1,8 кг сахара, 0,5 л воды, крахмал

Яблоки тщательно моют, отрезают плодоножки. Подготовленные яблоки опускают на 2—3 мин в кипящую воду, затем охлаждают в холодной воде. Готовят сироп, охлаждают его и кладут в него яблоки. Выдерживают 10—12 ч, после чего варят в один или несколько приемов до готовности. Перед окончанием варки добавляют 0,15 л растворенного в воде крахмала (из расчета 1—1¹/₂ чайной ложки крахмала на 0,5 л воды) для предотвращения засахаривания варенья.

Сухое варенье из яблок

На 15 яблок: 2 стакана сахара и 3 стакана воды

Не слишком крупные сладкие яблоки очищают, нарезают на 4 части, мелко режут, удаляют семена, но сердцевину не

удаляют. Опускают яблоки в кипящий сироп (из расчета 2 стакана сахара на 0,5 л воды) и варят, пока яблоки не станут прозрачными и не подрумянятся.

Мелкий сахар (1 стакан), толченую сухую апельсиновую корку, толченую корицу, гвоздику смешивают и полученной смесью посыпают яблоки, слегка их переворачивая, и варят опять, пока яблоки не зарумянятся и весь сироп не выкипит. Яблоки вынимают по кусочку и выкладывают на металлический лист, покрытый соломой, пересыпая каждый кусок сахаром. Тотчас яблоки помещают в сильно нагретую, но выключенную духовку. На другой день дольки переворачивают и опять помещают в духовку. Когда яблоки обсохнут, их складывают в банку, пересыпая сахаром.

Стружка из яблок по-словацки

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину. Яблоки нарезают стружкой и сразу же укладывают в банки, при этом хорошо уплотнив их. Добавляют сахар (из расчета $\frac{1}{2}$ стакана сахара на литровую банку). Стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 25 мин.

Яблочную стружку используют для пирогов, печенья, тортов, в диетическом питании.

Яблоки засахаренные

На 1 стакан воды: 4 стакана сахара

Спелые яблоки нарезают продольными ломтиками, опускают в сироп и варят примерно 5 мин. Затем ломтики яблок вынимают, давая сиропу стечь. Выкладывают яблоки слоем на металлический лист, щедро посыпанный сахарной пудрой с ванилью, и ставят в слабо нагретую духовку слегка обсохнуть. Перекладывают в банку с широким горлом, пересыпая сахарной пудрой. Держат в холодном сухом месте.

Заготовка из яблок

2,5 кг яблок, $2\frac{1}{2}$ стакана сахара

Сироп готовят из яблочного сока (2 л) и сахара ($\frac{1}{2}$ кг).

Яблоки нарезают дольками и заливают их сиропом, кипятят 2—3 мин. Затем яблоки вынимают из сиропа и перекладывают их в опаренные банки. Заливают кипящим сиропом и закатывают.

ДЖЕМ

Нарезанные яблоки варят в воде (из расчета 1 стакан воды на 1 кг яблок) до размягчения, добавляют сахар (из расчета 5 стаканов сахара на 1 кг яблок) и, непрерывно помешивая, варят в один прием до готовности. Джем готов, если капля на тарелке не расплывается, а быстро густеет.

Джем яблочный по-польски

1 кг яблок, 700—900 г сахара

Половину тщательно вымытых яблок нарезают небольшими дольками и, не очищая кожицы, кладут в кастрюлю, добавляют воду (2—3 столовые ложки) и варят под крышкой до размягчения. Разваренные яблоки протирают через сито или дуршлаг. Пюре смешивают с сахаром и подогревают до полного растворения сахара. Оставшиеся яблоки очищают от кожицы и сердцевин, нарезают дольками толщиной не более 2 см и кладут в горячее пюре. Варят до готовности в один прием.

Джем яблочно-грушевый

1 кг яблок, 1 кг сахара, 500 г груш

Из яблок и сахара готовят сироп. Когда сироп уварится, добавляют протертые на крупной терке груши и варят, помешивая, до готовности.

Джем яблочно-сливовый

1 кг яблок, 1 кг сахара, 700 г слив

Из яблок и сахара готовят сироп. Когда сироп уварится, добавляют очищенные от косточек и кожицы и мелко нарезанные сливы. Варят до готовности.

ПОВИДЛО

Яблочное пюре помещают в таз для варки варенья или кастрюлю и при помешивании варят на среднем огне 5—10 мин с момента закипания массы. Затем добавляют сахар (из расчета 2¹/₂ стакана сахара на 1 кг пюре). После растворения сахара

(при непрерывном помешивании) огонь усиливают и доводят массу до кипения. Готовность повидла определяют по тому, как стекает капля, или с помощью термометра (106 °С). Готовое повидло раскладывают в горячие сухие банки, прикрывают марлей и оставляют до образования на его поверхности пленки, после чего завязывают пергаментной бумагой.

Можно разлить повидло в горячие банки доверху и немедленно закатать их крышками.

Повидло яблочно-тыквенное

**600—700 г яблочного пюре, 300—400 г тыквенного пюре,
3¹/₂—4 стакана сахара, 2—3 г лимонной кислоты**

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и распаривают в кастрюле под крышкой. Затем протирают массу через сито и смешивают с яблочным пюре. Добавляют сахар, размешивают и варят в один прием до готовности.

Для повидла рекомендуются яблоки кислых сортов.

Повидло яблочно-брусничное

1 кг яблок, 1 кг брусники, 1¹/₂—2 стакана сахара

Готовят яблочное и брусничное пюре. Яблочное пюре подогревают и варят 5—7 мин на слабом огне, затем добавляют брусничное пюре и варят до готовности. Сахар добавляют перед окончанием варки.

Повидло яблочно-грушевое

5 кислых яблок, 1 кг груш, 1¹/₂—2 стакана сахара

Яблоки и зрелые груши нарезают дольками и распаривают с небольшим количеством воды в кастрюле под крышкой, а затем протирают через сито или дуршлаг. Яблочное и грушевое пюре смешивают и варят до готовности. Сахар добавляют перед окончанием варки.

Повидло ассорти

**5 яблок, 500 г слив, 500 г груш, 500 г черноплodной
ябонины, сахар**

Все плоды тщательно моют, нарезают на части, удаляют сердцевину, косточки. Подготовленную массу плодов взвешивают

вают и отмеривают для последующего внесения сахара из расчета 300 г сахара на 1 кг массы. В толстостенной кастрюле плоды уваривают при постоянном помешивании. Когда след, оставленный ложкой на середине массы, перестанет сливаться, добавляют сахар и уваривают массу еще 30 мин. Горячую массу укладывают в банки и укупывают их.

МАРМЕЛАД

Для приготовления яблочного мармелада можно использовать любые сорта яблок (в том числе и падалицу), которые непригодны для компота или хранения. Мармелад из спелых (мучнистых) летних, а также из лежалых яблок плохо железируется. Кроме того, его следует подкислять, добавляя сок кислых яблок, красной смородины или крыжовника.

Первый способ. Из пюре варят мармелад (из расчета 3 стакана сахара на 1 кг пюре) в алюминиевой посуде на медленном огне при постоянном помешивании до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Готовый мармелад в горячем виде выкладывают на блюдо или на эмалированный противень, смоченный водой, или на пергаментную бумагу, смазанную сливочным маслом. Массу разравнивают ножом и оставляют для естественного подсушивания на воздухе.

Второй способ. Яблоки пекут в духовке, протирают через дуршлаг или сито, тщательно размешивают с сахаром (из расчета 3 стакана сахара на 1 кг массы), затем повторяют процесс, как указано в первом способе.

Уваренный мармелад можно размазать тонким слоем, посыпать толчеными ядрами орехов, цукатами из апельсиновых или лимонных корок и после того, как он подсохнет, закатать рулетом.

Мармелад яблочный с орехами

1 кг яблок, 25 г грецких или лесных орехов,
1¹/₂—2 стакана сахара, 25 г апельсиновых корочек

Яблоки моют и пекут в духовке. Затем протирают через сито или дуршлаг. Пюре подогревают, добавляют сахар и варят. Если небольшое количество мармелада, выложенного на тарелку, не будет сливаться после разделения его ложкой, значит, мармелад готов. В самом конце приготовления в мармелад добавляют поджаренную и измельченную апельсиновую корочку и измельченные ядра орехов. После этого мармелад варят еще

несколько минут, после чего выкладывают его на противень, выстланный пергаментом. Когда масса несколько подсохнет, мармелад подсушивают в слегка нагретой духовке. Подсушенный мармелад посыпают сахарной пудрой и накрывают пергаментом. Хранят мармелад в сухом прохладном месте.

Мармелад яблочно-вишневый

1 кг сладких яблок, 1 кг вишни, 3 стакана сахара

Вишню без косточек засыпают сахаром и оставляют до тех пор, пока она не пустит сок. Яблоки пекут в духовке и протирают через сито или дуршлаг. Протертые яблоки смешивают с вишней и варят, помешивая, до готовности. Хранят мармелад в сухом прохладном месте.

Мармелад яблочный по-болгарски

Сладкие яблоки

Яблоки нарезают дольками, опускают в кипящую воду и варят. Когда яблоки сварятся, их протирают через сито. Полуценное пюре доводят до кипения и варят. Для ускорения варки в пюре добавляют щелок.

Для получения щелока горсть просеянной древесной золы заливают кипятком, как только зола осядет, прозрачную воду сливают и добавляют в пюре.

Варят пюре до тех пор, пока на поверхности массы не будет оставаться след после проведения деревянной палочкой. Фасуют мармелад в горячем виде.

Мармелад яблочно-малиновый

1 кг яблок, 500 г малины, 2¹/₂ стакана сахара

Яблоки пекут в духовке, протирают через сито или дуршлаг, а затем яблочное пюре уваривают до половины объема. Перебранную и промытую малину разминают вместе с сахаром и перекладывают в яблочную массу. Варят, непрерывно помешивая, до готовности.

Мармелад яблочно-тыквенный

2 кг яблочно-тыквенного пюре, 1 кг сахара, 3—5 г
лимонной кислоты

Яблочно-тыквенное пюре смешивают с сахаром, добавляют лимонную кислоту и уваривают до тех пор, пока оно не будет отставать от дна. Полученную массу раскладывают в банки и оставляют открытыми на 4—6 ч, а затем банки укупоривают. Хранят мармелад в сухом прохладном месте.

Мармелад ассорти

350 г яблочного пюре, 200 г вишневого пюре, 200 г
малины, 100 г пектиновой заготовки из яблок,
 $\frac{1}{2}$ стакана сахара

Из запеченных яблок готовят пюре. Малину разминают. Вишню освобождают от косточек и растирают с сахаром. Все смешивают и уваривают до 1 кг. Пектиновую заготовку добавляют в мармелад за 15—20 мин до окончания варки. Оставляют на некоторое время для застывания, а затем банки укупоривают. Хранят мармелад в сухом прохладном месте.

Мармелад из яблок и свеклы

По 500 г яблочного и свекольного пюре, $2\frac{1}{2}$ стакана
сахара

Смешивают яблочное пюре со свекольным, добавляют сахар, варят, часто помешивая, в тазу с широким дном до готовности. Перекладывают горячим в прогретые банки и закатывают их.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК

Первый способ. Свежеотжатый или заранее приготовленный сок из незрелых яблок кипятят 10—15 мин, снимают пену, добавляют сахар (из расчета 4 стакана сахара на 1 л сока), размешивают и варят на слабом огне до готовности (определяется температурой 105 °С).

Если используют сладкие яблоки летних сортов, то в конце варки можно добавить лимонную кислоту (из расчета 2—4 г кислоты на 1 л сока).

Второй способ. Яблочный сок смешивают с соком красной смородины, добавляют сахар (из расчета 5 стаканов сахара на 1 л сока) и уваривают до температуры 105 °С. Разливают в горячем виде по банкам и после охлаждения завязывают пергаментной бумагой.

Третий способ. В смесь из яблочного и земляничного соков (в соотношении 4:2) добавляют сахар (из расчета 5 стаканов сахара на 1 л смеси), уваривают до температуры 105 °С и разливают по банкам.

Четвертый способ. В смесь из яблочного и клюквенного соков (в соотношении 4:2) добавляют сахар (из расчета 6 стаканов сахара на 1 л смеси) и уваривают на медленном огне до готовности.

Пятый способ. При чистке яблок для приготовления компотов и варенья остается немного отходов (кожица, сердцевина), из которых можно приготовить хорошее желе. Их заливают водой и на слабом огне кипятят 20 мин. Снимают с огня, дают отстояться, затем отвар аккуратно сливают, добавляют сахар (из расчета 1 стакан сахара на 1 стакан сока) и уваривают до готовности (105 °С). В сладкий сок перед окончанием варки можно добавить лимонную кислоту (3—4 г).

Желе из яблочных остатков

На 1 л яблочного сока: 1 кг сахара

Яблочную кожицу и сердцевину (а они содержат много полезных пектиновых веществ) большинство хозяек выбрасывают. Между тем из них можно сварить вкусное желе.

В эмалированную посуду выкладывают все имеющиеся остатки (яблоки должны быть тщательно вымыты, гниль удалена) и заливают их до половины водой. Закрыв посуду крышкой, варят на слабом огне около 2 ч. Затем выливают массу в сито и оставляют на ночь.

На следующий день сок переливают в эмалированную посуду (осадок оставляют) и варят желе.

В сок всыпают сахар, перемешивают, чтобы сахар полностью растворился, и варят, пока сок не приобретет красивый розовый цвет и не станет падать с ложки крупной тяжелой каплей. Горячую массу разливают в небольшие стеклянные банки и закрывают крышками или целлофаном.

ЯБЛОЧНАЯ СМОКВА

Яблочная смква — изделие, среднее между мармеладом и пастилой.

Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, мелко нарезают и припускают в собственном соку или пекут. Добавляют столько же сахара, сколько и пюре. Уваривают пюре до тех пор, пока смоква не начнет при помешивании ее деревянной ложкой сама отставать пластом от дна посуды. Полученную массу выкладывают на мраморную доску или эмалированный противень, дают ей застыть, нарезают и еще теплой скатывают в шарики. Обваливают в сахарной пудре и складывают в коробки.

ЦУКАТЫ ИЗ ЯБЛОК

Первый способ. Яблоки (с кожицей или без нее) нарезают на половинки или дольки (мелкие используют целиком), наколов перед бланшированием в нескольких местах. Опускают на 2—3 мин в кипящую воду и немедленно охлаждают.

На воде, оставшейся от бланширования, готовят сироп (из расчета 6 стаканов сахара и 2 стакана воды на 1 кг яблок). Заливают горячим сиропом яблоки и оставляют на 5—6 ч, затем кипятят в течение 5—7 мин и оставляют еще на 10—12 ч. Так повторяют 2—3 раза до тех пор, пока яблоки не станут прозрачными.

Готовые яблоки откидывают на дуршлаг для стекания сиропа, а затем раскладывают на блюде или тарелках и подсушивают на воздухе или в духовке с приоткрытой дверцей.

По желанию цукаты можно пересыпать сахаром или сахарной пудрой. Для длительного хранения их можно оставить в сиропе, вынимая из него по мере надобности.

Второй способ. Яблоки очищают от кожицы, нарезают каждое на 4 части, удаляют сердцевину. Опускают яблоки в теплую воду и нагревают до размягчения. После этого перекалывают яблоки в холодную воду. Остывшим яблокам дают обсохнуть. Опускают их в сахарный сироп и варят. Когда сироп закипит, его снимают с огня, удаляют пенку и оставляют сироп вместе с плодами до следующего дня. То же самое повторяют в течение трех дней, в результате чего сироп уваривается до желаемой густоты. Наконец, плоды вынимают из сиропа, дают им подсохнуть, посыпают сахаром и подсушивают в духовке.

Цукаты из китайки

Яблоки моют, опускают в густой сироп, сваренный из сахара и воды (из расчета 6 стаканов сахара и 2 стакана воды на 1 кг яблок), и варят до тех пор, пока сироп не станет засахариваться по краям таза. Каждое яблоко, вытащив его за черенок, густо

посыпают мелким сахаром, укладывают на противень так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и ставят для засушивания на ночь в печь.

ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

Пюре готовят из яблок любых сортов. Чистые яблоки режут, кладут в кастрюлю, добавляют небольшое количество воды ($1\frac{1}{2}$ стакана на 3 кг плодов), прогревают до размягчения плодов (желательно в пароварке, соковарке или скороварке). Горячую массу быстро протирают через сито или дуршлаг (можно добавить сахар по вкусу), раскладывают по банкам и при температуре 85°C пастеризуют: пол-литровые — 20 мин, литровые — 25 мин.

Пюре из печеных яблок

1 кг яблок, $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ стакана сахара

Яблоки пекут в духовке до готовности, очищают от подгоревшей кожицы и протирают через частое сито. Подогревают яблочную массу, добавляют по вкусу сахар, раскладывают в банки и пастеризуют при температуре 85°C : литровые банки — 20 мин, двухлитровые — 30, трехлитровые — 40 мин.

Пюре яблочно-сливовое

650 г яблочного пюре, 350 г сливового пюре

Приготовленное яблочное и сливовое пюре смешивают, подогревают, раскладывают в банки и пастеризуют при температуре 85°C : литровые банки — 25 мин, двухлитровые — 40, трехлитровые — 50 мин.

Пюре яблочно-тыквенное

1 кг кислых яблок, 1 кг тыквы, сахар по вкусу, цедра
1 лимона

Нарезанные кусочками тыкву и дольками — яблоки варят на пару в кастрюле-пароварке или соковарке 10—15 мин до мягкости. В горячем виде протирают через дуршлаг или сито, добавляют цедру лимона и сахар по вкусу. Пюре прогревают

при помешивании до температуры 90 °С и в горячем виде раскладывают в пол-литровые банки. Пастеризуют 10—12 мин при температуре 90 °С.

Яблочное пюре с сахаром, медом или патокой

Яблоки очищают, пекут и протирают так же, как при изготовлении яблочного сыра (см. с. 280). Яблочную массу соединяют с сахаром, белым медом или патокой (в соотношении 2 стакана на $1\frac{1}{2}$ —1 стакан), варят, постоянно мешая, пока масса не станет достаточно густой. Когда масса остынет, ее перекладывают в банки или глиняный горшок и ненадолго ставят в остывшую печь, чтобы сверху пюре немного подсохло, что предохранит его от плесени.

Приготовленное таким образом пюре употребляют для начинки пирогов, блинов. Из него также делают воздушные пироги, кремы, им прослаивают торты. Пюре подают к оладьям.

СУШКА ЯБЛОК, НАРЕЗАННЫХ КРУЖОЧКАМИ

Для сушки яблок годятся яблоки самых разных сортов. Лучше использовать яблоки, которые долго не темнеют после очистки (например, антоновские). Часто для сушки используют падалицу. Яблоки тщательно моют подкисленной уксусом водой, чтобы смыть загрязнения и остатки ядохимикатов, применяемых для борьбы с садовыми вредителями. Затем срезают несъедобные части, в том числе и кожицу. Яблоки ранних сортов сушат с кожицей. Сердцевину лучше вынимать специальной выемкой. Подготовленные яблоки нарезают поперек кружочками толщиной 4—7 мм. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели при сушке из-за действия окислительных ферментов, их сразу же погружают в холодную подсоленную (из расчета 10—15 г соли на 1 л воды) или подкисленную (из расчета 2—5 г лимонной или виннокаменной кислоты на 1 л воды) воду.

Для частичного разрушения ферментов и ускорения процесса сушки можно нарезанные яблоки бланшировать в течение нескольких минут в кипящей воде, а потом сразу же остудить в холодной или выдержать в течение 10 мин на сите или дуршлаге над кипящей водой, а затем остудить в холодной воде. Подготовленные таким образом яблоки быстрее сохнут.

Нарезанные яблоки раскладывают на ситах или подносах в один слой и начинают сушить при температуре от 70—75 до 80—85 °С. Когда испарится примерно $\frac{2}{3}$ воды, температуру

снижают до 50—55 °С. Весь процесс сушки длится 6—10 ч. Правильно высушенные яблоки имеют желтовато-коричневый цвет, при сжатии не ломаются и не выделяют сок. Содержат примерно 20 % влаги.

Яблочная стружка сушеная

Яблоки натирают на крупной овощной терке. Толщина стружки должна быть не менее 2—3 мм. Чтобы яблоки не потемнели, их сразу же кладут в подкисленную или подсоленную воду (см. с. 260). Полностью подготовленную яблочную стружку вынимают из воды, обсушивают и раскладывают на частом решете или бумаге слоем 5—7 мм, т. е. примерно 4—5 кг на площади 1 м². Сушат яблочную стружку на ситах при температуре от 70 до 80 °С. Затем температуру снижают и досушивают яблоки на солнце.

Сушка яблок на солнце

Для сушки на солнце обычно используют яблоки летних сортов. В это время солнце дает еще достаточно тепла. Нарезанные яблоки нанизывают на нитку или на палочки и вешают на солнечном месте под крышей. Можно также сушить яблоки на частых ситах, прикрытых марлей. Ежедневно яблоки переворачивают. Процесс сушки на солнце длится от 3 до 6 дней. Яблоки, высушенные на солнце, получаются темнее яблок искусственной сушки.

Яблоки сушеные

Яблоки для сушки должны быть слегка недозрелыми. Лучше всего сушить яблоки летних и осенних сортов. Можно сушить яблоки с кожицей и сердцевинной, но лучше перед сушкой яблоки очистить и вырезать сердцевину. Подготовленные яблоки нарезают на кружки толщиной 5—6 мм. Чтобы перед сушкой кружки на срезах не начали темнеть, их следует пробланшировать 1—2 мин в кипящей воде или, не бланшируя, держать их до самого начала сушки в подсоленной воде (из расчета 5 столовых ложек соли на 10 л воды). Затем насыпают кружки яблок на сито или нанизывают на шпагат, натянув его на сушильные рамки.

Можно сушить яблоки в духовке или на солнце.

ЯБЛОКИ ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Для замораживания берут кисло-сладкие яблоки. Яблоки моют, удаляют сердцевину. Нарезают дольками и опускают не более чем на 15 мин в холодную воду, чтобы не потемнели. Подготовленные яблоки раскладывают на подносе и помещают в морозильную камеру. Готовые яблоки перекладывают в полиэтиленовые мешки и завязывают их. Хранят яблоки на холоде.

На Севере и в местах с холодной и длинной зимой яблоки замораживают на полках в хранилищах. При хранении при температуре до -20°C содержание витаминов в яблоках почти не снижается. Из мороженых яблок получается много сока.

Размораживать яблоки лучше всего в холодильнике при температуре 0°C : так будет сохранено максимальное количество витамина С.

ЯБЛОКИ МАРИНОВАННЫЕ

Первый способ. 2 стакана воды, 2 стакана сахара, 5 столовых ложек 9 %-го уксуса, по 5—6 бутонов гвоздики и душистого перца, немного корицы

Крупные яблоки, не очищая кожицы, разрезают на 2 части или на четвертушки, удаляют сердцевину, укладывают в банки. Затем заливают холодным маринадом. Для маринада воду, сахар, специи кипятят 5 мин, остужают, процеживают и добавляют уксус.

Второй способ. 2 стакана воды, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, 8 столовых ложек 9 %-го уксуса (половину его можно заменить соком кислых ягод)

Яблоки летних сортов укладывают в банки и заливают маринадом, приготовленным, как указано в предыдущем способе.

Тепловую обработку плодов в обоих случаях проводят следующим образом: банки (любой емкости) с яблоками, залитыми маринадом, прикрывают крышками, ставят в кастрюлю с холодной водой, доводят ее до кипения и выдерживают 3 мин.

Яблочки-китайки маринованные

На 1 л воды: 0,2 л столового уксуса, $2\frac{1}{2}$ —3 стакана сахара, гвоздика, корица

Только что сорванные хорошо окрашенные яблоки моют, обрезают плодоножки. Яблоки опускают на 3—4 мин в кипяток, сразу же охлаждают в холодной воде. Плотно укладывают в литровые банки, заливают кипящей заливкой и пастеризуют в течение 20 мин.

ЯБЛОКИ МОЧЕННЫЕ

Для мочения наиболее пригодны яблоки осенних и зимних сортов с плотными кисло-сладкими плодами. Поскольку яблоки, предназначенные для мочения, должны хорошо вызреть, после съема плоды осенних сортов выдерживают в тепле несколько дней, а плоды зимних сортов — 2—3 недели. Мочить яблоки лучше в бочках или кадках, но можно и в стеклянных баллонах емкостью 10—20 л. Перед мочением плоды перебирают, отбраковывая червивые, мятые, с поврежденной кожицей и вырванной плодоножкой, а затем моют в чистой проточной воде. Бочку или кадку предварительно замачивают, тщательно моют, ошпаривают, после чего выстилают дно и стенки ошпаренной ржаной или пшеничной соломой. Кстати, пшеничная солома не только предохраняет яблоки от механических повреждений, но и улучшает их цвет и вкус. Яблоки плотно укладывают слоями, перестылая соломой, верхние плоды покрывают соломой слоем 2—3 см и прокипяченной холстиной. Затем вставляют в бочку дно и через шпунтовое отверстие наливают раствор. Поверх холстины кладут гнет.

Для яблок с хорошим ароматом использовать специи не нужно. Для плодов других сортов желательно добавить листья черной смородины, вишни, эстрагон, пастернак.

Существует два способа приготовления заливки.

Первый способ. 10 л воды, $1\frac{1}{4}$ стакана ржаной муки или 150 г солода, 2 стакана сахара, 3 столовые ложки соли

Муку или солод сначала размешивают в небольшом количестве холодной воды, затем заливают кипятком, доводят до кипения, дают отстояться и процеживают. К полученному раствору добавляют сахар и соль.

Первые 5—6 дней раствор по мере надобности доливают, так как яблоки хорошо впитывают воду и те, что сверху, остаются открытыми, что может привести к загниванию плодов. В теплом помещении при температуре 15—18 °С яблоки держат 12—14 дней. Затем, если брожение идет нормально, бочки или кадки с продукцией помещают в погреб, холодный подвал или на ледник. При температуре 4—6 °С плоды медленно дозревают, насыщаются углекислотой. Примерно через месяц яблоки готовы к употреблению.

В подвале продукцию можно хранить до мая—июня, а на леднике — до нового урожая. Чем выше температура, тем быстрее яблоки перекисают, становятся дряблыми и невкусными.

Второй способ. 1 л воды, 1¹/₂ стакана сахара,
3 столовые ложки соли, ¹/₂ чайной ложки столовой
горчицы

Продукты кипятят 10—15 мин, охлаждают. Вместо сахара можно использовать удвоенное количество меда, который придает яблокам своеобразный запах.

Моченые яблоки с брусникой

Яблоки моют и укладывают рядами, пересыпая мытой брусникой, в банки (бочонки, кастрюли), наполнив их доверху. Заливают холодной кипяченой водой, накрывают крышками, держат в холодном сухом месте.

Моченые яблоки в тыквенном пюре

Тыкву очищают от кожуры и семечек, варят. Вареную тыкву разминают в однородную массу.

Яблоки (антоновские) кладут в эмалированную кастрюлю, бочонок или другую нержавеющую тару. Каждый ряд яблок перекладывают мякотью тыквы. Поверх тыквы кладут гнет, чтобы яблоки не поднимались. Яблоки готовы через 30—40 дней. Хранить моченые яблоки в холодном месте можно до мая.

Моченые райские яблоки

Зрелые здоровые райские яблоки сортируют, моют. Плодоножки укорачивают наполовину. На дно дубовой бочки или эмалированной посуды кладут слой ржаной или пшеничной ошпаренной соломы, листья эстрагона, вишни и черной смородины.

Поверх них укладывают плодоножками вверх 3—4 ряда яблок. Солому с зеленью и яблоки чередуют так, чтобы сверху оказался слой соломы с зеленью.

Посуду с яблоками заливают рассолом (из расчета 10—15 л воды, 5 столовых ложек соли и $1\frac{1}{2}$ —2 стакана сахара на 20 кг яблок). Можно добавить раствор солода: 100 г солода растворяют в 1 л воды и кипятят 12—20 мин. В теплом помещении яблоки выдерживают 3—4 дня, а затем выносят на холод. Через 30 дней яблоки готовы.

Яблоки, моченные в соленой воде

Спелые антоновские яблоки закладывают в бочку или горшок. На дно кладут слой соломы, на него — яблоки, еще тонкий слой соломы и т. д., пока бочка не будет заполнена на $\frac{3}{4}$. Верхний слой соломы сразу заливают чуть подсоленной некипяченой холодной водой, чтобы она покрыла все яблоки. Сверху кладут груз и ставят в холодное место. Консервированные яблоки нарезают и подают в качестве салата.

Яблоки консервированные по-польски

**1 кг яблок, 1 кг помидоров, 1 столовая ложка
растительного масла, соль, сахар, молотый красный
перец**

Яблоки нарезают дольками, снимают кожицу и удаляют сердцевину. Помидоры нарезают дольками, распаривают в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды и протирают через сито или дуршлаг. Полученный сок заправляют по вкусу солью, сахаром, перцем, растительным маслом, доводят до кипения. Горячим соком банки наполняют наполовину. В банки с соком укладывают дольки яблок. При этом уровень сока должен быть на 1—2 см ниже края горлышка. Пастеризуют в кипящей воде: пол-литровые банки — 20—25 мин, литровые и двухлитровые — 25—30 мин.

Яблоки в смородиновом соку

1 кг яблок, по 500 г черной и красной смородины

Ягоды черной и красной смородины или только красной снимают с кистей, тщательно моют и распаривают в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Горячую массу

протирают через сито и наполняют банки до половины. Яблоки нарезают на 2 или 4 части, очищают и удаляют сердцевину. Подготовленные яблоки укладывают в банки с соком так, чтобы они были полностью погружены в сок. Уровень сока должен быть на 1—2 см ниже горлышка. Пастеризуют в кипящей воде: пол-литровые банки — 15—20 мин, литровые и двухлитровые — 20—25 мин.

Яблочный сок

Извлечение сока сахаром

На 1 стакан мелко нарезанных яблок: $\frac{3}{4}$ стакана сахара

Мелко нарезанные яблоки перемешивают с сахаром и оставляют на 24 ч в прохладном месте. За это время яблоки впитают сахар и выделяют сок. На другой день фрукты откидывают на сито и оставляют еще на 24 ч для стекания сока. При этом сока извлекается в 2 раза меньше, чем при других способах, но сок получается более прозрачным.

Извлечение сока прессованием

Яблоки моют и натирают на терке или пропускают через мясорубку. Из вдвое сложенного куска марли или другого материала с редким плетением шьют кулек и помещают в него приготовленное пюре. Вывешивают кулек на 24 ч в прохладное место, а под ним ставят посуду, в которую и будет стекать сок.

Сок яблочно-вишневый

0,65 л яблочного сока, 0,35 л вишневого сока, 1 стакан сахара

Свежеотжатые яблочный и вишневый соки смешивают, добавляют сахар, подогревают до температуры 85 °С, разливают в банки и пастеризуют при температуре 85 °С: пол-литровые банки — 20 мин, трехлитровые — 30 мин.

Сок сборный

1 кг яблок, 1 кг груш, 1 кг слив, 1 кг крыжовника или смородины, 4—4¹/₂ стакана сахара

Яблоки, груши, сливы, крыжовник (или смородину) тщательно моют, удаляют плодоножки. Сливы разрезают на половинки и удаляют косточки. Все плоды нарезают мелкими кусочками, перемешивают с сахаром. Варят плоды в соковарке 45—60 мин, считая с момента закипания воды. Горячий сок разливают в бутылки и банки и пастеризуют при температуре 85 °С: пол-литровые банки и бутылки — 15 мин, литровые — 20, трехлитровые — 30 мин.

Сок яблочный с мякотью

1 кг яблок, ¹/₂—³/₄ стакана сахара

Зрелые яблоки тщательно моют, нарезают кусочками и вместе с кожицей и сердцевинной перекалывают в кастрюлю, добавляют несколько ложек воды и распаривают под крышкой на слабом огне. Затем массу протирают через сито, подогревают, не доводя до кипения, добавляют по вкусу сахар и разливают в банки. Пастеризуют сок при температуре 90 °С: пол-литровые и литровые банки — 25 мин.

Сок яблочно-смородиновый

0,65 л яблочного сока, 0,35 л сока черной или красной смородины, 1 стакан сахара

Свежеотжатый яблочный сок и сок черной или красной смородины смешивают, добавляют по вкусу сахар, подогревают до температуры 85 °С, разливают в бутылки или банки и пастеризуют при температуре 85 °С: пол-литровые бутылки и банки — 15 мин, литровые — 20, трехлитровые — 30 мин.

Сироп из яблочного сока

1 л сока, 1 ¹/₂—1³/₄ стакана сахара

Готовый сок выдерживают 6—8 ч в открытой посуде в холодильнике, процеживают, добавляют сахар и уваривают до густо-

ты сиропа. (Готовность сиропа определяют так: готовый сироп должен стекать с ложки густой массой.) Сироп можно очистить белком: белки (1—2 шт.) размешивают с водой (1 столовая ложка). Разведенные белки вливают в сироп и продолжают варить до исчезновения пены.

Горячим сироп разливают в бутылки, закупоривают их.

ЯБЛОЧНЫЙ КВАС

Для приготовления кваса используют зрелые летние, осенние и зимние яблоки преимущественно кисло-сладких сортов с незначительным содержанием сахара. Если содержание сахара в плодах велико, их сок следует немного разбавить водой. Для получения кваса из дикорастущих (лесных) кислых яблок перед сбраживанием сока в него добавляют сахар и обязательно разбавляют по вкусу водой.

Существует 5 способов приготовления яблочного кваса.

Первый способ. Спелые, хорошо вылежавшиеся свежие яблоки мелко нарезают, укладывают в чистую эмалированную посуду (с крышкой), деревянный бачок или стеклянные бутылки, слегка смачивают водой и оставляют в теплом помещении для сбраживания. Перед брожением яблок рекомендуется добавить разведенные сухие яблочные дрожжи. Через 2—3 дня сброженную мезгу яблок отжимают на ручном прессе и полученный сок сливают в чистую ошпаренную эмалированную посуду или бочонок, закупоривают и ставят на ледник, в погреб или холодильник.

Второй способ. Спелые (но кислые) мелко нарезанные яблоки, очищенные от плодоножек и остатков чашечки, закладывают в чистые стеклянные бутылки, эмалированную посуду (с крышкой) или бочонок, заливают кипяченой охлажденной водой, добавляют свежую или сушеную цедру лимонов или апельсинов (лучше лимонов), закупоривают и ставят на 1—3 дня на ледник для настаивания и сбраживания. Перед сбраживанием в залитые водой яблоки добавляют разведенные сухие яблочные дрожжи. Когда квас настоится и сбродит, его сцеживают или сливают, а мезгу вторично заливают кипяченой водой, количество которой равно объему слитого кваса. После двух-трехкратного использования мезгу выбрасывают. Перед употреблением в квас можно добавить сахар.

Третий способ. Кислые дикорастущие лесные или культурные яблоки (8—16 кг) нарезают каждое на 4 части и укладывают в чистый холщовый или полотняный мешок. Мешок завязывают, кладут в чистую эмалированную посуду с крышкой, стеклянные

бутыли или деревянный бочонок с ложным дном, накрывают деревянным (лучше сетчатым) кругом и придавливают грузом, чтобы яблоки не поднимались вверх. Заливают яблоки кипяченой водой (6—12 л) с растворенным в ней пчелиным медом или сахаром (1,6—3,2 кг). Содержимое посуды накрывают холстом или полотном и оставляют для сбраживания в погребе или на леднике. Через 4—5 недель квас осторожно сливают в чистую посуду, которую ставят на ледник. Мезгу заливают кипяченой водой с разбавленным в ней медом или сахаром и через 4—5 недель снова сливают сброженный квас в отдельную посуду, а мезгу заливают в третий раз. Слив квас еще через 4—5 недель, мезгу отжимают и выбрасывают. Квас всех трех сливов смешивают и оставляют на леднике до тех пор, пока он хорошо не перебродит (обычно на это требуется 6—9 месяцев). Хорошо перебродивший, отстоявшийся прозрачный яблочный квас разливают в бутылки, которые укупоривают и выносят на ледник (в погреб или холодильник), где выдерживают 3—4 недели.

Четвертый способ. Лесные яблоки, собранные в августе, тщательно перебирают, удаляют поврежденные и испорченные и выдерживают некоторое время. Затем снова перебирают, удаляя негодные яблоки, а здоровые дважды промывают водой и, просушив, наполняют ими на $\frac{3}{4}$ объема чистой и хорошо ошпаренный бочонок с отверстием диаметром 10—14 см. На дно бочонка кладут немного сушеных яблок, заливают кипяченой охлажденной водой, отверстие забивают и ставят бочонок на 4—5 недель на ледник (в погреб) для брожения. По прошествии этого времени квас готов к употреблению.

Яблочную мезгу заливают кипяченой водой и повторяют эту процедуру в течение всей зимы, весны и даже лета до тех пор, пока яблоки не вымокнут.

Слитый яблочный квас хранят до употребления на леднике или в погребе. Такой квас стоек, но бывает кислым. Поэтому перед употреблением в него можно добавить питьевую соду и сахар: получится очень вкусный освежающий шипучий напиток. Вымокшие яблоки после приготовления кваса не выбрасывают.

Пятый способ. Квас обычно готовят из сушеных яблок или из смеси яблок и груш. Лучший яблочный квас получается из плодов, которые очищают от кожицы, сердцевин, нарезают ломтиками и сушат на солнце (хуже, если в печи или в сушилке). Квас из неочищенных плодов или из плодов, высушенных в печи (сушилке), менее вкусен и ароматен и более темный.

В хорошо ошпаренный и промытый бочонок или стеклянную бутылку засыпают смесь сушеных яблок и груш, заливают кипяченой охлажденной водой (из расчета 10 л воды на 1 кг смеси). Незаккупоренный, но закрытый холстом бочонок ставят на 3—4 дня в прохладное помещение, затем в погреб или на ледник,

где держат до тех пор, пока квас не забродит. В начале брожения бочку с квасом забивают и оставляют на леднике. Через 3—4 недели квас готов к употреблению.

Качество такого кваса повышается, если в начале брожения его разлить в бутылки (лучше из-под шампанского), положив в каждую из них по изюминке. Плотно укупоренные бутылки укладывают в подвале или погребе в горизонтальном положении, где и хранят до употребления.

Квас превосходный

**10 кг яблок, 600 г пшеничного хлеба, 10 л воды,
2 стакана сахара, 10 г дрожжей**

Нарезанный кусочками черствый пшеничный хлеб заливают горячей водой и настаивают 4—5 ч. Затем процеживают, добавляют сахар и разведенные в теплой воде дрожжи. Оставляют на 12 ч в тепле, затем процеживают.

За сутки до этого нарезают яблоки, заливают холодной кипяченой водой (3 л) и ставят на холод. Перед употреблением в квас добавляют процеженный яблочный настой.

Квас из сушеных яблок

**1 кг сушеных яблок, 20 г дрожжей, 2 стакана сахара,
изюм**

Сушеные яблоки заливают водой (2 л), варят до мягкости. Добавляют кипяток (8 л), перемешивают, дают остыть. Кладут дрожжи, размешивают, ставят в теплое место. Когда квас начнет бродить, его процеживают, всыпают сахар, размешивают. Разливают в бутылки, в каждую кладут по изюминке, закупоривают. Держат квас в холодном месте.

Квас яблочный «Московский»

У зрелых кислых яблок срезают верхушки. Яблоками заполняют бочку, заливают ее кипяченой водой и ставят в погреб или в другое холодное место. Можно добавить лимонную цедру.

Через месяц яблочную воду можно брать по мере надобности и доливать таким же количеством кипяченой воды. Этот квас можно хранить очень долго.

Квас «Антоновка»

3 кг яблок (Антоновка), 10 л воды, 1,5 кг сахара,
40 г дрожжей

Яблоки моют, удаляют сердцевину, складывают в эмалированную кастрюлю и варят до тех пор, пока яблоки не разварятся. Процеживают через сито и переливают в стеклянную посуду. Дрожжи размешивают в небольшом количестве воды и вливают в охлажденный до комнатной температуры отвар. Добавляют сахар и ставят на холод на несколько дней.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Яблоки моют, удаляют поврежденные части, натирают на крупной терке. Сырую яблочную кашу помещают в стеклянный сосуд или эмалированную кастрюлю и разводят теплой кипяченой водой (из расчета 1 л воды на 0,8 кг яблочной кашицы). На каждый литр воды добавляют 100 г меда или сахара, а для ускорения брожения — 10 г дрожжей или 20 г сухого ржаного хлеба.

Первые 10 дней сосуд с этой смесью хранят открытым при температуре 20—30 °С в темном месте, 2—3 раза в день перемешивая яблочную кашу деревянной ложкой. Потом массу перекалывают в марлевый мешочек и отжимают. Получившийся сок процеживают через марлю и переливают в сосуд с широким горлом. При желании на каждый литр сока добавляют 50—100 г меда или сахара.

Банку закрывают марлей, завязывают и ставят в теплое место, чтобы продолжить брожение, которое обычно заканчивается через 40—60 дней.

Уксус фильтруют, разливают в бутылки и плотно закрывают их пробками. Хранят уксус в холодильнике при температуре 6—8 °С. Для длительного хранения можно залить парафином или воском.

Яблочный уксус по-чешски

1 кг яблок, 1 л воды, $\frac{1}{2}$ —1 стакан сахара,
0,1 л столового уксуса

Для приготовления уксуса берут кислые яблоки, которые непригодны для других видов переработки, а также кожицу, выжимки.

Яблоки тщательно моют, удаляют поврежденные части, мелко нарезают. Измельченные яблоки перекладывают в стеклянные банки, заливают охлажденной кипяченой водой и растворяют сахар. Посуду закрывают пробкой из ваты или обвязывают сложенной в несколько слоев марлей и ставят в теплое место. Через неделю отжимают сок, процеживают, добавляют столовый уксус и снова ставят в теплое место. В теплом месте этот процесс длится около месяца, в холодном — 3 месяца и более.

Посуда должна оставаться неплотно закрытой, но нельзя допускать проникновения внутрь посуды плодовых мушек.

Готовый уксус тщательно фильтруют, разливают в бутылки и укупоривают. Пробки заливают парафином, сургучом и др. Хранят уксус в холодном месте.

ЯБЛОЧНОЕ ВИНО

Общие сведения по приготовлению домашнего вина таковы.

Для приготовления вина прежде всего нужно иметь соответствующую посуду. Это могут быть 3—5-литровые банки или бутылки. Для их закрывания используют обычные полиэтиленовые крышки или просто кусок полиэтилена, плотно закрывающий горлышко и для герметичности туго обвязанный по горловине банки шпагатом. В центре крышки делают отверстие, в которое плотно вставляют резиновую трубку длиной 25—30 см. Другой конец трубки опускают в бутылку с водой для предотвращения попадания воздуха в бродильную смесь (водяной раствор). Брожение идет 7—10 дней. Окончание брожения, т. е. готовность вина, определяют по полному прекращению выделения пузырьков газа через водяной затвор.

Существует более простая конструкция сосуда для приготовления вина: вместо водяного затвора используется медицинская резиновая перчатка, которую надевают на горловину 3—5-литровой банки. Раструб перчатки туго обвязывают шпагатом. Газы, выделяющиеся при брожении, наполняют перчатку, и она поднимается над банкой. Для ослабления надува нужно ослабить на короткое время соединение раструба перчатки с горловиной банки и выпустить газы. Окончание брожения наступает, когда перчатка больше не вздувается.

Сосуд на $\frac{3}{4}$ объема наполняется суслом. Сусло получается путем смешения сока плодов и ягод (только виноград используют предварительно размятым деревянной толкушкой) с водой и сахаром в пропорциях, приведенных в табл. 1.

Сахар растворяется в небольшом количестве сусла, которое

Таблица 1

Культура (сок, 1 л)	Сусло до брожения		Сахар после начала брожения		
	вода, мл	сахар, г	на 4-й день	на 7-й день	на 10-й день
Красная, белая смородина	1450	490	70	70	70
Яблоки	100	150	30	30	20
Виноград	980	350	50	50	—

отливают от общего объема; затем раствор осторожно, не перемешивая, вливают в бродящую массу.

Готовое вино процеживают и разливают в бутылки с завинчивающимися пробками.

Недобродившее вино нельзя укупоривать во избежание разрыва бутылок.

Таблица 2

Рецептура некоторых сортов вин в пересчете на 10 л сусла

Ингредиенты	Столовое легкое	Столовое крепкое	Крепкое	Десертное	Ликерное
Из яблочно-дичков и незрелой падалицы:					
сок, л	4,67	5,33	8,00	6,67	7,80
вода, л	4,66	3,58	0,19	1,20	—
сахар, кг	1,12	1,83	3,02	3,55	5,13
Из кисло-сладких яблочно-кислых:					
сок, л	9,28	9,50	8,60	8,40	6,60
вода, л	0,72	—	—	—	—
сахар, кг	0,008	0,72	2,21	2,70	5,61
лимонная (виннокаменная) кислота, г	—	15,00	4,85	2,96	8,06
крепко заваренный чай (танин, дубильная кислота), мл	—	25,00	50,00	25,00	50,00

Яблочное вино

Для приготовления вина пригодны яблоки всех сортов.

Снятые с дерева плоды тщательно промывают, вырезают все загнившие части, растирают на терке и собирают в большие

чаны, где оставляют на 1—2 суток, несколько раз за это время перемешивая всю массу.

На 100 частей готового вина берут 120 частей плодов, причем $\frac{2}{3}$ должны состоять из яблок кислых сортов (не путать с недозрелыми), а $\frac{1}{3}$ — из сладких плодов.

На третьи сутки всю массу отпрессовывают, сок сливают в бочки, а мезгу, разбавленную водой, кладут в бродильные чаны. Позже мезгу отжимают и оба сусла сливают. Добавляют сахар из расчета 280 г на 1 л чистого (без воды) сока.

По окончании бурного брожения для усиления аромата вина в еще бродящее сусло кладут свежесушеные цветы бузины и кориандр (из расчета 100 г цветов бузины и 25 г кориандра на 1 гл сусла).

Для окончательного выбраживания вина необходимо посуду, в которой бродит сусло, залить до краев и поставить водяной затвор: в пробку вставить стеклянную трубочку, на которую надеть резиновую, конец которой опустить в сосуд с водой.

Яблочное вино из сушеной падалицы

Сушеные яблоки сладких и кислых сортов (в соотношении 1:1) засыпают в чисто вымытую и ошпаренную кадку, заливают водой, подогретой до температуры 60 °С, так, чтобы плоды полностью пропитались и разбухли.

Через двое суток содержимое кадушки сливают в холщовый мешок и отжимают сок, который затем сливают в бочонок. Добавляют дрожжи и оставляют бродить, а затем отцеживают в другой бочонок и через 3—4 месяца разливают по бутылкам.

Домашнее яблочное вино

Лучше всего брать яблоки из смеси разных сортов, причем следует иметь в виду, что из яблок скороспелых летних сортов, особенно сладких, вино получается худшего качества, чем из яблок осенних сортов. Яблоки должны быть достаточно зрелыми.

Отобранные яблоки предварительно промывают в холодной воде и разрезают костяными (только такими!) ножами на несколько частей, очистив яблоки от червоточины, гнили, сердцевин. Кожицу срезать не нужно!

Очищенные яблоки толкут в кадушках тяжелой трамбовкой.

Вся деревянная посуда должна быть чистой, и ни для чего другого, кроме как для вина, употреблять ее нельзя.

Полученную мезгу перекалдывают в просторную кадушку, где оставляют примерно на два дня. Однако можно приступить

к получению сока и сразу. Из подброженной мезги сок выдавливается легче, а вино получается более ароматным.

Мезгу перекалывают в полотняный мешок и помещают его под пресс. При этом винтовой пресс вполне можно заменить самодельным. Его можно сделать из двух досок, которые широкими концами связывают в виде шарнира так, что получается приспособление наподобие щипцов для колки орехов.

К оставшимся выжимкам можно добавить немного кипяченой воды, потолочь и опять выжать сусло.

Приготовив таким образом сок, при этом совершенно мутный, к нему добавляют сахар (из расчета по 2,5 кг сахара на каждое ведро), причем предварительно сахар растворяют в небольшом количестве сока, а уже затем вливают в общий сосуд.

Размешав жидкость, ее разливают в бочки или бутылки, но наполняют их не до краев, а оставляют место для пены, которая образуется впоследствии при брожении.

Бочки для вина не должны иметь ни малейшего постороннего запаха. От него можно избавиться посредством серы. Для этого нужно воспользоваться небольшим ковшом с достаточно длинной ручкой. Ковш накаляют докрасна, кладут в него кусочек серы, быстро вставляют через небольшое отверстие в бочку и держат там до тех пор, пока вся бочка не заполнится дымом. После чего ее затыкают пробкой. Через несколько часов бочку тщательно выполаскивают холодной водой.

По окончании бурного брожения в бочки вставляют водяной затвор. Когда брожение заканчивается, вино сливают с осадка, и оно дображивает до полного осветления. После этого вино снова сливают, подслащивают по вкусу сахаром и закупоривают в бутылки. Через полгода вино готово к употреблению.

При приготовлении сусла следует иметь в виду, что выход вина не равен его объему: из 10 л сусла получается около 8 л вина.

Существует простой способ для фильтрации домашнего вина: в горлышко воронки, погруженной в бутылку, помещают небольшой слой ваты или фильтровальную бумагу.

Напиток «Солнечный»

2 кг яблок, 0,5 л водки, 3 л воды, 1 кг сахара

Яблоки очищают, мелко нарезают, закладывают в бутылку, заливают водкой и охлажденной кипяченой водой. Горло бутылки обвязывают марлей. На 2—3 недели бутылку выставляют на солнце и ежедневно ее взбалтывают. Когда яблоки всплывут, жидкость процеживают, добавляют сахар и на 2 дня снова ста-

вят бутылку на солнце, а затем на 10 дней в холодное место. Напиток процеживают, разливают в бутылки, закупоривают их, обвязывают горлышки веревками и ставят в холодное место. Через месяц напиток готов к употреблению.

Ликер из яблочной кожицы

Яблочную кожицу нарезают на маленькие кусочки и закладывают в стеклянную посуду со спиртом или водкой (0,2 л) и закрывают ее. Через некоторое время, когда жидкость приобретет аромат яблок, ее процеживают, доливают по вкусу сахарный сироп желаемой густоты.

Никаких специй для приготовления ликера не требуется — яблочный аромат сохраняется полностью.

Ликер из яблок

2 кг яблок

Яблоки пропускают через мясорубку, а затем заливают сиропом желаемой густоты и в течение месяца держат на солнце, накрыв марлей. Процеживают. Добавляют сироп. Фильтруют. Разливают ликер в бутылки и держат их горизонтально.

Вино «Яблонька»

**Бутылки емкостью 0,5 л, 200 г водки, 300 г яблок,
сахар**

Мелкие сладкие и кислые (пополам) яблоки вялят на солнце, закладывают в бутылку и заливают водкой. Дают постоять 2—3 месяца, разливают в бутылки, всыпав в каждую сахар (по 2 чайные ложки). Затем бутылки хорошо закупоривают и ставят на 1 месяц в погреб.

Для «Яблоньки» особенно подходят душистые яблоки зимних сортов, предварительно замороженные.

Несколько советов для тех, кто «отважится» заняться приготовлением яблочных вин.

Яблочные вина пьют не только в натуральном виде: из них делают разнообразные напитки (глинтвейн, пунш и т. п.); их используют для приготовления соусов к различным мясным, рыбным и другим блюдам, и в рецептуре кондитерских блюд.

Стеклянная посуда легко пропускает свет, в результате чего цвет вина, хранящегося в ней, ухудшается: вино обесцвечива-

ется. Поэтому сосуд для вина следует обернуть бумагой или тканью или просто поместить его в темное место. Можно использовать керамическую посуду.

Температура, при которой происходит брожение, должна быть постоянной — не ниже 18—20 °С. Температурные колебания снижают интенсивность брожения или даже прекращают его.

Если по каким-нибудь причинам брожение идет вяло, можно «оживить» его, бросив в сосуд 5—7 невымытых изюмин (на поверхности виноградин существуют «бродительные» бактерии).

Яблочная медовуха

Кислые яблоки, только что снятые с дерева, нарезают очень маленькими кусочками, удалив сердцевину. Подготовленные яблоки помещают в бутылки, заполнив их по плечики. Заливают яблоки свежим медом. Полную бутылку герметично закупоривают или засмаливают и ставят в погреб. Чем ниже температура в погребе, тем лучше. Но нельзя допускать замерзания.

ПРИПРАВЫ ИЗ ЯБЛОК

Яблочная приправа

В готовое яблочное пюре засыпают сахар (из расчета 1—1¹/₂ стакана сахара на 1 кг пюре) и варят на слабом огне. Во время варки добавляют по вкусу растертые сушеные листья сельдерея и укропа. Уваривают до ⁴/₅ первоначального объема. Горячую приправу расфасовывают в подготовленные банки.

Яблочно-чесночная приправа

1 кг яблок, 300 г чеснока, 1 столовая ложка сухой горчицы, 5 столовых ложек растительного масла, соль

Яблоки нарезают и тушат до размягчения. Горячую массу протирают через сито и остужают. Чеснок очищают и толкут или пропускают через мясорубку. Соединяют его с яблочным пюре, добавляют соль, горчицу, растительное масло и тщательно перемешивают. Полученную массу раскладывают в небольшие баночки и ставят в холодильник.

Аджика яблочная

1,5 кг помидоров, 5 яблок, 300 г сладкого перца, 500 г моркови, 200 г чеснока, 2—3 стручка горького перца, 1 стакан растительного масла

Помидоры очищают от кожицы, яблоки также очищают от кожицы и сердцевин, перец — от зерен, морковь очищают и все продукты нарезают.

Нарезанные продукты (кроме чеснока) пропускают через мясорубку, заливают растительным маслом и ставят на 2 ч на средний огонь. За 15 мин до готовности добавляют мелко нарезанный чеснок. В горячем виде аджику раскладывают в прогретые банки и закатывают.

Кетчуп с яблоками

2 кг зеленых помидоров, 1 кг яблок, 5 луковиц, 25 г соли, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{2}{5}$ стакана 9 %-го уксуса, 10 горошин черного перца, 2 бутона гвоздики

Яблоки, очищенные от кожицы и сердцевин, и помидоры нарезают кусочками, лук — кольцами. Все кладут в кастрюлю, добавляют немного воды, специи и варят до образования кашеобразной массы. Затем эту массу протирают через сито и снова варят до полного испарения воды. После этого добавляют сахар, уксус и снова проваривают. Горячую массу стерилизуют под крышкой.

Яблоки в томатном соке

Для этих консервов пригодны яблоки поздних сортов.

Сначала готовят томатный сок. Зрелые здоровые помидоры тщательно моют, нарезают кусочками, укладывают в кастрюлю, добавляют немного воды и подогревают под крышкой примерно 10 мин, не доводя до кипения. Всю массу протирают через сито, добавляют по вкусу сахар и соль.

Яблоки очищают, нарезают на 2 или 4 части, удаляют сердцевину. Подготовленные яблоки опускают на 2—3 мин в кипящую воду, сразу же охлаждают в холодной воде и укладывают в банки. Заливают их горячим томатным соком и пастеризуют при температуре 90 °С (литровые банки — 20—25 мин).

Яблочный хрен

4 кислых яблока, 3 столовые ложки тертого хрена, 1 чайная ложка сока лимона, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, цедра и сок 1 лимона, 2 столовые ложки воды

Яблоки очищают, нарезают, варят вместе с цедрой лимона и сахаром до мягкости в небольшом количестве воды. Протирают через сито, смешивают с хреном и соком лимона. Охлаждают.

Подают яблочный хрен к мясным блюдам.

Яблочная горчица

3 кислых яблока, 3 столовые ложки сухой горчицы,
2 столовые ложки сахара,
3 столовые ложки 9 %-го
уксуса, 1 чайная ложка соли, лавровый лист,
корица, гвоздика по вкусу, соль

Яблоки пекут и протирают через сито. Пюре взбивают в миксере с сухой горчицей или перемешивают деревянной ложкой, добавляют сахар, уксус, кипятят со специями и солью и добавляют в горчицу. Дают постоять 2—3 дня в плотно закрытой посуде.

Количество уксуса зависит от сочности яблок: увеличивая или уменьшая количество уксуса, можно получить горчицу желаемой консистенции.

Икра «Ассорти» с яблоками

1 кг яблок, 1 кг сладкого перца, 500 г моркови,
500—600 г красных помидоров, 300 г свеклы,
1 стакан растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара,
1 чайная ложка соли

Яблоки и овощи пропускают через мясорубку, кладут в кастрюлю, заливают маслом, добавляют сахар, соль и варят на слабом огне 1,5—2 ч. Раскладывают икру в прогретые банки и закатывают.

Яблочно-абрикосовый кетчуп

1 кг яблок, 500 г абрикосов, 5—6 луковиц,
3—4 зубчика чеснока, 2¹/₂ стакана сахара, 0,7 л
5 %-го уксуса, по 1 чайной ложке соли и
черного молотого перца

Яблоки и абрикосы очищают от кожицы, удаляют сердцевину у яблок и косточки у абрикосов, мелко нарезают. Лук рубят, а чеснок толкут. Все компоненты, помешивая, проваривают на слабом огне до загустения. Раскладывают в прогретые банки, закручивают.

Яблочное масло

В яблочное пюре добавляют по вкусу корицу, гвоздику, имбирь. Проваривают, непрерывно помешивая, примерно 20 мин. Закатывают в банки.

Яблочное масло, поскольку весьма богато пектином, особенно полезно зимой.

Сыр яблочный с медом

У кислых яблок очищают кожицу, удаляют семена. Яблоки нарезают на части. Подготовленные яблоки складывают в глиняный горшок, накрывают крышкой, замазывают тестом или закрывают мокрой чистой тряпкой и ставят для запекания в печь (духовку). Потом протирают яблоки через сито. Соединяют яблочную массу и мед (в соотношении 1 стакан на 1 стакан), варят, постоянно мешая, до тех пор, пока масса не загустеет так, чтобы она легко отставала от ложки. За 5 мин перед тем всыпают мелко нарубленную апельсиновую корку, немного толченой гвоздики или корицы и все хорошо перемешивают. Загустевшую массу складывают в мокрую салфетку, перевязывают и кладут под пресс. Через 2 дня сыр будет готов. Хранят сыр в сухом месте, изредка вытирая сухим полотенцем во избежание появления плесени.

Яблочный сыр

1 кг яблочного пюре, ¹/₂ кг меда, ¹/₄ стакана
сахара, 2 бутона гвоздики, сок лимона

К протертому яблочному пюре добавляют мед и сахар, гвоздику, сок лимона по вкусу. Массу уваривают до тех пор, пока

она не начнет отставать от дна и стенок посуды. Чтобы масса не подгорела, кастрюлю ставят в большую по размеру посуду с водой и уваривают на водяной бане. Кусок плотного полотна смачивают в воде, расстилают на решетке, выкладывают на него массу, помещают под гнет до вытекания сока, после чего ставят в теплую духовку до запекания корочки.

Сыр можно хранить без упаковки.

Яблочная соя

Берут кислые яблоки, дают им полежать на солнце, чтобы они стали сочнее, но не допуская гнилости. Затем яблоки рубят очень мелко и прессом выжимают из них сок. Так же рубят сладкие яблоки и так же выжимают из них сок. Сладкий и кислый соки смешивают в соотношении 2:1, вливают в бутылку и в продолжение 3—4 суток дают устояться на льду. Затем осторожно сливают сок и варят его до загустения, часто мешая деревянной лопаточкой во избежание пригорания. Варят сок очень долго: по густоте остывший сок должен напоминать свежий мед, только что вынутый из улья.

Сохраняется яблочная соя в бутылках очень долго, даже несколько лет. Используют сою для соусов. Подают также как подливку к телятине, индейке, курице и говядине.

Лаваш яблочный

Яблоки моют, нарезают дольками и вместе с сердцевинкой распаривают в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды. Когда яблоки разварятся, массу протирают через сито.

Полученную массу намазывают на лист фанеры или протинь, а затем высушивают на солнце или в сушилке, сначала при температуре 60 °С, а затем — 80 °С. Получившийся продукт в виде листов свертывают в трубки и хранят, как сухофрукты, используя для приготовления начинки для пирогов, подкисления борща, тушеной капусты, запеканок.

Паста яблочная

- 1 кислое яблоко или 100 г яблочного пюре,
- 1 помидор, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ столовой ложки изюма,
- 1 столовая ложка сахара, черный молотый перец,
- 1 бутон гвоздики, готовая горчица, соль

Яблочное пюре тушат, добавляют мелко рубленный лук и изюм, очищенный помидор, специи, сахар и тушат в течение 1 ч.

Охлажденную пасту подают к холодному мясу.

СОУСЫ ИЗ ЯБЛОК

Яблочный соус

6 яблок, 2 стакана воды,
1¹/₄ стакана сахара, корица;
1 столовая ложка крахмала

Первый способ. Яблоки нарезают и варят в закрытой посуде до размягчения. Сваренные яблоки охлаждают и протирают через частое сито. В полученное пюре кладут сахар, корицу и варят, помешивая, в течение 10 мин. Перед подачей соус взбивают венчиком.

Яблочный соус подают в горячем виде к жареному гусю, мясу.

Второй способ. Печеные или вареные яблоки протирают через сито. В полученное пюре кладут сахар, вливают воду (²/₃ стакана) и кипятят. Через 5 мин добавляют крахмал, разведенный водой и доведенный до кипения.

Подают соус горячим и холодным к кашам, запеканкам, пудингам, блинчикам.

Яблочно-горчичный соус

2 кислых яблока, 1 чайная ложка натертого репчатого
лука, 1 столовая ложка готовой горчицы, 1 столовая
ложка сгущенного молока, соль, сахар

Яблоки очищают и натирают на мелкой терке. Добавляют сгущенное молоко, лук и горчицу. Все хорошо размешивают и заправляют по вкусу солью и сахаром.

Яблочный соус пикантный

5 яблок, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка белого
вина, 1 столовая ложка крахмала

Яблоки отваривают вместе с сахаром и вином в воде (⁴/₅ стакана). Протирают через сито. В горячее яблочное пюре добавляют разведенный крахмал.

Соус из яблочного пюре с хреном

350 г яблочного пюре,
350 г хрена, 150 г сгущенного
молока, 150 г майонеза

Корень хрена очищают, натирают на терке. Все компоненты перемешивают до получения однородной массы.

Соус используют для блюд из рыбы.

Соус из сушеных яблок

150 г сушеных яблок, $1\frac{1}{5}$ стакана воды, $\frac{3}{4}$ стакана
сахара, 1 столовая ложка крахмала

Предварительно замоченные сушеные яблоки отваривают в небольшом количестве воды, протирают через сито. Добавляют сахар, воду, кипятят, вливают, непрерывно помешивая, разведенный картофельный крахмал. Снова доводят до кипения.

По желанию, если яблоки недостаточно кислые, можно добавить по вкусу лимонную кислоту или часть воды заменить яблочным соком.

Подают соус горячим или охлажденным к запеканкам, пудингам, блинчикам.

Соус острый из яблок

2—3 кислых яблока, 75 г изюма, $\frac{1}{2}$ —1 луковица,
1—2 помидора, $\frac{2}{3}$ столовой ложки сахара, винный
уксус, 1 столовая ложка готовой горчицы, имбирь,
гвоздика

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки томят на медленном огне в очень небольшом количестве воды. Подготовленные изюм и лук мелко рубят. У ошпаренных помидоров снимают кожицу.

Все подготовленные продукты складывают в кастрюлю, добавляют по щепотке имбиря и гвоздики, по вкусу винного уксуса и тушат на медленном огне в течение 1 ч. Затем добавляют горчицу.

Подают соус к холодному мясу или рыбе.

Хранят соус в закрытой стеклянной посуде в холодном месте.

Соус из яблок праздничный

5 яблок (Антоновка), $\frac{1}{2}$ стакана красного вина,
1 столовая ложка крахмала, $\frac{3}{4}$ стакана сахара

Яблоки пекут и протирают через сито. В яблочное пюре добавляют красное вино, сахар и крахмал, разведенный холодной водой, нагревая и не переставая мешать.

Подают соус к различным сладким блюдам и пудингам.

Соус яблочно-горчичный

2 яблока, 1 чайная ложка натертого репчатого лука,
1 столовая ложка готовой горчицы, 1 столовая ложка
сгущенного молока с сахаром, соль, сок $\frac{1}{2}$ лимона,
или лимонная кислота, или винный уксус

Яблоки натирают на мелкой терке, сбрызгивают соком лимона (лимонной кислотой) или винным уксусом, добавляют натертый на мелкой терке лук, горчицу и сгущенное молоко с сахаром. Все тщательно перемешивают, солят.

Подают соус к рыбным блюдам.

Соус яблочно-луковый

1 яблоко, 1 луковица, 50 г филе сельди, 4 столовые
ложки сметаны, сахар, лимонная кислота или сок
 $\frac{1}{2}$ лимона

Натертое на крупной терке очищенное яблоко сбрызгивают соком лимона (лимонной кислотой), добавляют мелко нашинкованный лук, мелко нарезанное очищенное от кожи и костей филе сельди, сахар (по вкусу), сметану и тщательно перемешивают.

Подают соус к отварному картофелю.

Соус яблочный с хреном

300 г корня хрена, 4 яблока, 250 г 9 %-го уксуса,
 $\frac{2}{3}$ столовой ложки сахара, 0,45 л воды

Тертый хрен заливают небольшим количеством крутого кипятка, накрывают крышкой и охлаждают. Натертые на мелкой

терке яблоки соединяют с хреном, добавляют уксус, соль, сахар и перемешивают.

Хранят соус в плотно закрытой стеклянной посуде.

Подают к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

Соус яблочный с хреном и морковью

160 г корня хрена, **1** яблоко, **1 шт.** моркови, **160 г** винного уксуса, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, соль

Натертые на мелкой терке морковь, хрен и яблоко соединяют. Добавляют сахар, винный уксус и соль, тщательно перемешивают. Хранят на холоде в плотно закрытой стеклянной посуде.

Подают соус к холодному мясу и как заправку к салату из свеклы.

Пряный яблочный соус

5 яблок, **50 г** изюма, **1** чайная ложка соли, **2** чайные ложки корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, **3** столовые ложки сливок; **2** столовые ложки вина

Изюм запаривают. Очищенные и мелко нарезанные яблоки тушат с небольшим количеством воды. Когда плоды разварятся, их протирают через сито или взбивают в миксере. Затем добавляют изюм, соль, перец и корицу. Подогревают и добавляют взбитые сливки.

Готовую массу можно залить вином.

Подают соус в теплом или холодном виде к блюдам из свинины.

Яблочный майонез

3 яблока, **100 г** майонеза, **1** стакан белого вина, **1** столовая ложка натертого хрена, сахар, черный молотый перец, соль, готовая горчица

Яблоки очищают, удаляют сердцевину и варят их вместе с вином. Протирают, смешивают с хреном. Когда смесь остынет, добавляют майонез, горчицу, перец, сахар и соль.

Используют яблочный майонез как приправу к мясным блюдам.

Что можно приготовить из незрелых яблок

Желе

Сок из незрелых яблок не всегда приятен на вкус, но из него получается хорошее желе, поскольку оно содержит большое количество пектина и кислот. Яблоки мелко нарезают или пропускают через соковыжималку. Сок профильтровывают через сложенную в два слоя марлю.

В яблочный сок хорошо добавить сок крыжовника или красной смородины. В соке растворяют сахар (из расчета 1 стакан сахара на 1 стакан сока), проваривают несколько минут, горячим разливают в банки и закрывают крышками.

Конфитюр

Яблоки — зеленые или падалицу — моют, мелко нарезают или пропускают через мясорубку. Заливают небольшим количеством воды и варят, помешивая, 30 мин. Добавляют по вкусу сахар и продолжают варить, пока капля конфитюра на тарелке не перестанет растекаться. Горячий конфитюр перекладывают в сухие банки, дают остыть.

Яблочный чай

4 стакана воды, 200 г кожицы кислых яблок, сахар, мед

Слегка подрумяненную в духовке кожицу кладут в холодную воду, кипятят и дают настояться в течение 10—15 мин. Подают чай с сахаром и медом.

Уксус фруктовый

Кожицу яблок и мелко нарезанные вымытые яблоки укладывают в банку и заливают теплой кипяченой водой с сахаром (из расчета 3 чайные ложки на 1 л воды) так, чтобы плоды целиком были покрыты водой. Банку обвязывают чистой салфеткой и оставляют в теплом месте. Когда масса перебродит, уксус процеживают через марлю, сливают в бутылки и закупоривают.

Крахмал из незрелых яблок

Яблоки моют, очищают от кожицы и сердцевин. Яблоки натирают на терке и сразу же перекладывают яблочную массу в емкость, на две трети заполненную водой, постоянно мешая ее. Когда все яблоки будут натерты, массу еще раз хорошо перемешивают и дают устояться. Когда поверхность яблок устоится чистой водой, ее осторожно сливают. В емкость с яблоками еще наливают чистой воды, размешивают, дают устояться и опять сливают.

После второго сливания жидкости на дне емкости останется крахмал в два слоя: верхний — волокнистый, а нижний — сплошная зеленоватая масса наподобие желе. Оба эти слоя выкладывают на частое сито и протирают через него, заливают водой, дают устояться. Затем сливают воду, а крахмал высушивают.

Яблочное желе

Кислые красноватые, почти зрелые яблоки одного сорта нарезают каждое, не срезая кожицы, на 4 части, удаляют семена. Тотчас же опускают яблоки в холодную воду, чтобы они не потемнели. Затем яблоки перекладывают в тазик, заливают свежей водой так, чтобы она едва покрыла их, и варят до тех пор, пока яблоки не станут прозрачными, а вода — кислой. Процеживают через салфетку. Сок смешивают с сахаром (1 стакан сахара на 1 стакан сока), хорошо проваривают, затем яблоки вынимают.

Пектиновая заготовка из яблок

Для приготовления пектиновых заготовок используют кислые или незрелые яблоки, а также кожицу и сердцевину, в которых пектина больше, чем в мякоти.

Все складывают в посуду, заливают водой (из расчета 1 стакан воды на 1 кг сырья) и кипятят в течение 30—40 мин. Из полученной массы отжимают сок, который сливают в банки. Пастеризуют 10—15 мин при температуре 80 °С, после чего посуду герметически укупоривают.

Из старинных рецептов

Яичница с яблоками

Яблоки очищают, нарезают каждое на 4 части, а затем — на тонкие ломтики и обжаривают на масле. Посыпают сахаром. На яблоки в сковороду выпускают столько яиц, сколько нужно, сверху кладут кусок сливочного масла.

Яблочный пломбир

3 яблока, $1\frac{1}{2}$ стакана сливок, 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сахара

В небольшой кастрюле смешивают сливки ($\frac{3}{4}$ стакана), сахар и желтки, ставят все на медленный огонь и нагревают, помешивая, но не до кипения. Затем вливают в форму и ставят на холод, чтобы получилась полузамерзшая масса. Яблоки пекут, протирают через сито, взбивают остальные сливки, смешивают сначала с яблоками, а затем с полузамерзшей сливочно-яичной массой и снова ставят на холод до полного замораживания.

Яблочная смоква

Мякоть яблок протирают через сито, смешивают с сахаром (из расчета 1 часть сахара на 2 части мякоти) и ставят в тазик с водой на огонь. При непрерывном помешивании массу уваривают до густоты. Затем снимают с огня, массу разравнивают на листе фанеры, покрытом восковой бумагой, тонким слоем, посыпают сахаром и ставят досушиваться в печь. Когда смоква высохнет и остынет, ее нарезают на кусочки, которые укладывают в коробки.

Смоква хорошо сохраняется в течение нескольких лет, не теряя ни вкуса, ни аромата.

Пат яблочный с ванилью

Очищенные яблоки нарезают кусочками и ставят в тазу, накрыв крышкой, на медленный огонь. Когда яблоки станут мягкими, их протирают. Сахара берут столько же, сколько пюре,

добавляют ваниль и варят, помешивая, чтобы не пригорело. Готовый пат выливают на блюдо слоем в $\frac{1}{2}$ вершка, поверхность сглаживают ножом, дают постоять, чтобы подсох. Затем нарезают полосками, посыпают сахаром, укладывают в коробку, перекладывая бумагой.

Яблочный квас

10 фунтов* сушеных яблок складывают в ведерный бочонок и заливают доверху остывшей кипяченой водой. Бочонок закрывают холстом. Через 7—8 дней, когда окончится брожение, бочонок закупоривают и дают постоять еще 10 дней. Затем разливают в бутылки, кладут в каждую по 2 изюминки и, обвязав проволокой пробки, засмаливают их. Хранят бутылки с квасом в лежачем положении.

Яблочные лепешки

Нарезают 10 антоновских яблок, томят их в кастрюле, пока они не сделаются мягкими, затем протирают через сито. Протертые яблоки кладут в чистую кастрюлю, всыпают туда 1 фунт сахара и кладут тонко нарезанную цедру лимона. Все это мешают лопаткой, пока масса не будет отставать от кастрюли, выкладывают на металлический лист слоем в половину пальца и пекут. Когда масса испечется, ее остужают и нарезают лепешки.

Яблочный холодный пудинг

Берут 1,5 фунта сушеных яблок, варят их, воду сливают, яблоки протирают через сито. В яблочную массу кладут 3 белка и $\frac{1}{2}$ фунта сахара и взбивают метелкой в течение 1 ч. Затем ставят посуду с массой на лед, после чего выкладывают на блюдо и украшают вареньем.

Яблоки a la Dophine

Берут 2 фунта лучших яблок, очищают их и вынимают сердцевину, но так, чтобы яблоки остались целыми. Кладут их в кастрюлю, дно которой смазано маслом, наливают немного воды, добавляют корицу, ложечку коньяка и сахара, варят на слабом

* Фунт — 453 г, штоф — 1,2299 л.

огне, чтобы яблоки остались целыми. Когда они сварятся, их кладут в глубокое блюдо. В каждое яблоко кладут по ложке мармелада из абрикосов или слив, обсахаренную лимонную корку, толкут бисквиты и посыпают ими яблоки. Готовят как можно более густой крем (ванильный или лимонный) и заливают им яблоки, чтобы они были полностью покрыты. Когда все поспеет, яблоки глазируют.

Яблочные пирожки

1 фунт муки, $\frac{1}{2}$ фунта масла, $\frac{1}{2}$ фунта сахара — все это растирают на доске руками; 1 яйцо и $\frac{1}{2}$ чашки сливок размешивают и вливают в тесто, вымешивают все вместе и раскатывают. Яблоко очищают, вынимают сердцевину, разрезают на 4 части. Кладут по кусочку яблока на посыпанное сахаром тесто и выделывают пирожок. Сверху смазывают яйцом и пекут в духовке.

Сухарный пирог

Толкут 20 шт. сухарей и смешивают их с сахаром ($\frac{1}{2}$ стакана). Кладут туда сливки (1 стакан), желтки (6 шт.), комок растопленного сливочного масла. Нарезают 10 яблок. Все смешивают. Осторожно вводят взбитые белки и всю массу перемешивают. Наконец, раскалив сковороду, кладут на нее комок сливочного масла, а затем и приготовленную массу, ставят в духовку и оставляют там до тех пор, пока пирог не зарумянится.

Желе на одну форму

Берут 10 чайных ложек желатина и варят с четырьмя чашками воды, 1 фунтом сахара и 4 чашками яблочного сока. Все это варят, затем остужают и выливают в форму, ставят на лед, затем опускают форму в теплую воду, чтобы высвободить желе из формы.

Пастила яблочная

$\frac{1}{2}$ меры яблок пекут на металлическом листе, протирают через сито и ставят на лед. На следующий день кладут $2\frac{1}{2}$ фунта сахара и 10 белков. Не менее 5 из них взбивают веселкой до тех пор, пока масса не побелеет и не поднимется. Выкладывают массу в бумажные формочки и на листах ставят в печь и пекут до готовности.

Водича яблочная

20 фунтов яблок на 9 штофов воды. Яблоки варят, охлаждают. Добавляют один штоф водки, дают 12 дней отстояться. Процеживают, всыпают 8 фунтов сахара, разливают в бутылки и засмаливают.

Яблоки, моченные в медовом сиропе

Яблоки укладывают рядами в кадочки. Кипятят в течение 30 мин ведро воды со 100 г соли и двумя стаканами меда. Сироп остужают, заливают им яблоки. Хранят при температуре не ниже 0 °С. Через 35—40 дней яблоки готовы.

Компот из сушеных яблок

Берут сушеные яблоки, заливают виноградным вином, разбавленным водой (в соотношении 1:1), добавляют лимонные корки, нарезанные полосками, и оставляют на 1 ч. Затем яблоки с вином и водой ставят на огонь и варят до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Подают компот, посыпав сахаром и корицей.

Вкусный крем из сушеных яблок

$\frac{1}{2}$ стакана молочного сахара, 1 стакан густых сливок, $\frac{1}{4}$ фунта сушеных яблок, 6 листочков желатина

Берут сушеные яблоки, заливают водой и разваривают до мягкости, после чего протирают через сито. Берут $1\frac{1}{2}$ стакана этой массы, всыпают сахар (по вкусу), мешают до тех пор, пока масса не побелеет и не погустеет. На льду метелкою взбивают 1 стакан густых сливок и смешивают их с яблоками. Не переставая взбивать, вливают $\frac{1}{4}$ стакана теплого разведенного желатина и массу выбивают. Затем перекладывают в форму и ставят на лед. По желанию можно или положить в крем лимонной цедры, или влить $\frac{1}{2}$ рюмки вина.

Зефир яблочный со сливками

3—4 крупных яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 белок,
 $\frac{1}{2}$ стакана густых сливок

Яблоки пекут, протирают через сито, добавляют сахар, белок (для вкуса можно добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы) и мешают в холодном месте до тех пор, пока масса не побелеет и не погустеет. Густые взбитые сливки смешивают с яблочной массой, складывают на блюдо, сглаживают поверхность и подают или складывают в форму и замораживают.

Пломбир яблочный

4 желтка, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 1 стакан жидких сливок,
 $\frac{1}{2}$ стакана густых сливок; 3—4 яблока, $\frac{1}{2}$ фунта
бисквитов, соль

Желтки, сахар и жидкие сливки подогревают, мешая, но не дают вскипеть. Процеживают в форму, замораживают до готовности. Пекут яблоки, протирают их через сито. Взбивают с солью густые сливки, смешивают все вместе, складывают в форму, дно и стенки которой выложены бисквитами, засыпают льдом и солью.

Желе простое с яблоками и черносливом

Берут 3 яблока, очищают от сердцевины, нарезают на 4 части, варят в воде с 2—3 кусками сахара. Затем откидывают на решето. $\frac{1}{4}$ фунта чернослива обдают кипятком, накрывают. Когда чернослив станет совсем мягким, его откидывают на решето. Когда вода стечет, чернослив перекладывают в форму. И яблоки, и чернослив заливают разведенным желатином (приготовленным из 5 листочков желатина, $\frac{3}{8}$ фунта сахара, 1 рюмки вина и сока из 1 лимона) так, чтобы этого желе было 2 или $2\frac{1}{2}$ стакана. Подают желе, выложив на блюдо.

Кисель из сушеных яблок

Берут $\frac{1}{2}$ фунта сушеных яблок, заливают их 6 стаканами воды и разваривают яблоки до мягкости, после чего процеживают и протирают через решето. Массу перекладывают в кастрюльку, всыпают $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ стакана сахара, кипятят, вливают

1 стакан воды, размешанной с $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ стакана картофельной муки, кипятят, постоянно мешая. Готовый кисель переливают в форму, остужают, подают.

Безе яблочное

5 больших яблок пекут, горячими протирают через сито. Добавляют 1 стакан мелкого сахара, 1 белок и мешают по крайней мере 2 ч в кастрюле, обложив ее льдом или снегом, пока масса не побелеет и не погустеет так, чтобы ложка буквально стояла в этой массе. Тогда пирожное выкладывают ложкой на бумагу или наполняют этой массой маленькие бумажные коробочки длиной в 2 вершка, шириной и высотой почти в $\frac{5}{8}$ вершка. Ставят в печь, в легкий жар, чтобы пирожные совершенно подсыхли. Тогда бумажки снимают, укладывают пирожные на блюдо и опять ставят в теплую печь, где их держат до самой подачи на стол.

Выход — 40 пирожных.

Шарлот с яблоками

1 французская булка, 1 стакан вина, $\frac{3}{4}$ фунта сахара,
10 яблок, $\frac{1}{2}$ фунта сливочного масла

Яблоки (5 шт.) очищают, натирают на терке и смешивают их с $\frac{1}{4}$ фунта мелкого сахара. Булку без корки нарезают ломтиками, смачивают каждый ломтик в вине и посыпают сахаром. Остальные яблоки, очистив их, нарезают ломтиками. В форму укладывают сначала хлеб, потом яблочное пюре, а на него — ломтики яблок и кусочки сливочного масла. Сверху кладут кусочки хлеба, густо посыпают сахаром, поливают растопленным сливочным маслом и запекают.

Пирог яблочный

$\frac{1}{2}$ фунта сахара, 5 яиц, $\frac{1}{4}$ фунта сливочного
масла, $\frac{1}{2}$ фунта муки, 5 яблок, 2 столовые ложки
молотых сухарей, орехи

Сахар ($\frac{1}{2}$ фунта) хорошо растирают с яйцами и смешивают с растопленным маслом и мукой. Эту массу раскладывают на металлическом листе, смазывают ее маслом и посыпают сухарями. Сверху кладут ломтики очищенных яблок, посыпают сухарями и дроблеными ядрами орехов. Запекают.

Пудинг холодный

10 яблок, 1 фунт сахара, 2 стакана вина, 500 г изюма,
2 чайные ложки картофельной муки, цукаты;
сироп или ягодный сок

Яблоки пекут и протирают через решето, смешивают с сахаром и вином (1 стакан), кипятят. Добавляют цукаты, картофельную муку, снова кипятят, вливают остальное вино и всыпают изюм. Массу выкладывают в форму, смоченную водой, и ставят на лед. При подаче пудинг выкладывают на блюдо и поливают сиропом или ягодным соком.

Яблоки в сахаре

5—7 яблок, $\frac{1}{2}$ фунта сливочного масла, $\frac{1}{4}$ фунта
сахара, $\frac{1}{4}$ фунта варенья

На смазанное маслом и посыпанное сахаром металлическое блюдо кладут очищенные яблоки без сердцевин. В середину каждого яблока кладут сливочное масло, стертое с сахаром и корицей. Сверху яблоки густо посыпают сахаром и ставят в печь, чтобы они хорошо запеклись и подрумянились. Когда яблоки будут готовы, образовавшиеся пустоты, в которых находилось масло, заполняют любимым вареньем.

Пирог из тертых и резаных яблок

5 яиц, $1\frac{1}{2}$ фунта яблок, 1 стакан сметаны,
 $\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана сахара

Желтки растирают с 3 ложками сахара добела, вливают 5 столовых ложек сметаны. Яблоки (3 шт.) натирают на терке, добавляют муку, перемешивают, оставшиеся яблоки мелко нарезают, добавляют корицу, взбитые белки. Все соединяют. Массу осторожно перекалдывают в форму, смазанную маслом. Запекают в духовке.

Пирог из яблок со сметаной

6—9 яблок, 1 стакан сметаны, 4 яйца,
 $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана варенья,
1 столовая ложка муки

Яблоки очищают, удаляют сердцевину. Начиняют яблоки вареньем, укладывают на противень и поливают массой из сме-

таны, желтков, муки, сахара, которую хорошо перемешивают и осторожно соединяют со взбитыми белками. Яблоки ставят в не слишком горячую печь.

Пирог из цельных яблок без теста

6—8 яблок очищают, вырезают сердцевину, кипятят, остужают. Начиняют яблоки мелко истолченными ядрами орехов, смешанными с изюмом и сахаром. Подготовленные яблоки укладывают на сковороду, покрывают яблочной массой, приготовленной из 3—4 печеных яблок, протертых через сито. Поверх яблочной массы кладут белок, взбитый с $\frac{1}{4}$ стакана сахара, и добавляют 3 белка, взбитые в пену. Ставят пирог на $\frac{1}{4}$ ч в печь.

Биньет яблочный

5 яблок (Антоновка), 1 стакан сахара, 1 чайная ложка корицы, $\frac{1}{2}$ фунта муки, $\frac{1}{2}$ стакана вина

Яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают на продолговатые кусочки толщиной в палец, посыпают сахаром и корицей, обмакивают в жидкое тесто, приготовленное из муки и вина, и жарят во фритюре. Перед подачей пирога его посыпают сахаром.



Яблоки в медицине





С древнейших времен и до сегодняшних дней яблоки весьма ценят и как лечебное средство. Еще Гиппократ отмечал целебные свойства яблок и рекомендовал их против кишечных заболеваний, хворей сердца и почек.

Яблоки полезны всем людям независимо от состояния их здоровья, так как они содержат пектины, сахара, кислоты, минеральные и биологически активные вещества.

Для употребления яблок с лечебной целью нужно учитывать многие условия: состояние здоровья, душевное равновесие, образ жизни, деятельность органов пищеварения и, наконец, характер индивидуума.

Биологически активные вещества, находящиеся в яблоках, нормализуют различные биохимические и физиологические процессы, протекающие в организме.

Благоприятное сочетание минеральных солей, витаминов и других химических веществ в яблоках действует на организм ободряюще и освежающе.

● В свежем и печеном виде яблоки используют для улучшения пищеварения и обмена веществ. Сырые, вареные или печеные яблоки употребляют натощак при вялом пищеварении, желудочно-кишечных расстройствах, особенно у детей, и при длительных, так называемых «привычных», запорах. Положительное действие при различных желудочно-кишечных заболеваниях оказывает яблочное пюре.

● Людям, страдающим хроническими расстройствами кишечника, нужно ввести в рацион «яблочные» дни, в которые съедают по 1,5—2 кг яблок в сыром или протертом виде. Яблоки можно заменить яблочным порошком, приготовленным из отжимок

яблок, порошок рекомендуется употреблять 3 раза в день по 1 столовой ложке натощак перед едой в течение двух недель.

● Больным гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка рекомендуются яблоки сладких сортов, а больным гастритом с пониженной кислотностью — яблоки кислых сортов, содержащие большое количество органических кислот.

Яблоки, проваренные с молоком, действуют как легкое слабительное, что особенно рекомендуется пожилым людям. Готовят их так: 2 яблока проваривают в 1 стакане молока и $1/2$ стакана воды в течение 5—7 мин. Употребляют средство до завтрака.

● «Яблочные» дни полезны и при заболеваниях почек: в такие дни в 5 приемов рекомендуется съедать 1,5 кг сырых яблок и 150 г сахара.

● Весьма полезно устраивать «яблочные» дни при заболеваниях сердца, гипертонической болезни, а также при ожирении.

● Свежие яблоки обладают противомикробным и противовоспалительным свойствами. Так, сок антоновских яблок губительно действует на микробы, вызывающие дизентерию.

● При атеросклерозе и остеохондрозе весьма полезна следующая смесь: листья яблони в равных пропорциях заваривают с листьями вишни, облепихи, шиповника.

● Яблоки, сок и отвар из яблок полезны страдающим болезнями печени. Яблочный отвар готовят так: 2—3 неочищенных яблока мелко нарезают и заливают 1 л воды, кипятят 10—15 мин, добавляют сахар и лимон. Пьют в теплом виде по 2—3 чашки в день.

● Сырые, печеные и вареные яблоки применяют как мочегонное средство при отеках как сердечно-сосудистого, так и почечного происхождения. Их рекомендуют употреблять при заболеваниях почек, мочевого пузыря и почечно-каменной болезни.

● При ряде заболеваний рекомендуется вводить в диету продукты, содержащие пектин. К таким продуктам относятся яблоки и чай. Вот почему целесообразно сочетать готовый чайный напиток с яблоками.

Пектин, находящийся в яблоках, обладает способностью связывать в организме радиоактивные вещества — стронций и кобальт. В пищеварительном тракте пектин почти не переваривается и удаляется из организма вместе с вредными веществами.

● Пектин яблок тонким слоем покрывает слизистую оболочку

кишечника, поэтому при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и других отделов кишечника рекомендуется ежедневно натощак (за полчаса до еды) выпивать раствор пектина (из расчета 1 столовая ложка пектина на 200 г кипяченой воды). Курс лечения продолжается 3—4 месяца, а заметное улучшение наступает уже через 10—12 дней.

● Яблоки применяются и для профилактики простудных заболеваний. Специалисты утверждают, что включение в ежедневный пищевой рацион 2—3 яблок снижает заболеваемость ОРЗ в 3 раза. Содержащийся в яблоках витамин С приостанавливает размножение вирусов гриппа.

● Находящиеся в яблоках соли калия благотворно действуют на организм, способствуя выведению желчи и мочи.

● В семенах яблони содержится 23—33 % жирного пищевого масла. Масло хранят в герметически закрытом сосуде. В семенах яблок, кроме того, содержится много йода. Если съедать в день по 5—6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет полностью удовлетворена.

● Очень полезно съедать яблоко перед сном: при жевании яблока погибает 96,7 % бактерий, находящихся во рту. Кроме того, в яблоках содержатся органические кислоты, которые предупреждают развитие кариеса.

● Для продолжительного лечения атеросклероза рекомендуется ежедневно употреблять по 3—4 яблока или по стакану яблочного сока. Лечебный эффект яблок при атеросклерозе основан на снижении содержания холестерина в сыворотке крови.

● Яблоки нормализуют количество холестерина в печени. При этом достаточно съедать в день по 2—3 яблока. Такое действие яблок объясняется тем, что содержащиеся в них пектины благоприятным образом сочетаются с другими веществами — аскорбиновой кислотой, фруктозой, магнием — с аналогичным действием.

● Весьма полезны листья яблони. Они входят в состав травяных лечебных чаев. Чай из листьев и цветков яблони помогает при простудных заболеваниях, охриплости: рекомендуется принимать по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде через каждые 2 ч. Настой из сухих листьев (из расчета 1 столовая ложка листьев на $\frac{1}{2}$ л воды) пьют при ларингитах, фарингитах.

При цветении яблони следует собрать упавшие плодоножки, высушить их, размолоть и заваривать как чай в любой пропорции.

● Кашицу из свежих яблок прикладывают при ожогах, обморожениях и длительно незаживающих язвах.

● Яблоки незаменимы в профилактике авитаминозов.

● Как можно больше яблок в сыром и печеном виде полезно употреблять при малокровии, так как яблоки содержат органическое железо и фолиевую кислоту.

● Чай из яблок пьют при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях. Заваривают чай так: 3 неочищенных яблока мелко нарезают и кипятят в 1 л воды 10 мин, добавив по вкусу мед или сахар.

Яблоки обладают свойством выводить из организма оксалиты. Вот почему столь полезны яблоки тем, у кого имеются в почках оксалитные камни (образуются в связи с нарушением обмена кальция и щавелевой кислоты).

● Яблоки облегчают усвоение солей кальция, хорошо действуют на кожу, придают блеск и гибкость волосам, укрепляют сердечную мышцу.

● При солнечных ожогах помогают компрессы из натертых или мелко нарезанных яблок.

● В народной медицине широко используются корни яблони. Приготовленный из них чай снижает уровень сахара в крови у больных диабетом.

Снижают и регулируют содержание сахара в крови 2 яблока, съеденные на ночь. Они также благотворно воздействуют на сон и способствуют пищеварению.

● При изжоге вместо питьевой соды или других аналогичных средств лучше съесть очищенное от кожицы яблоко. Кстати, кожица яблок значительно богаче витаминами, чем мякоть, а наружные слои мякоти в свою очередь богаче витаминами, чем внутренние.

● Свежие яблоки незаменимы при затрудненном дыхании и сердцебиении.

С незапамятных времен яблоко на Руси успешно применялось в лечебных целях. Вот несколько рекомендаций из народной медицины.

● Яблоки жаривали в золе и давали больным плевритом.

● Яблоки употребляли на ужин, что способствовало легкому и спокойному сну.

● Яблоками зеленых сортов лечили гастрит. Рецепт на удивление прост: два яблока очищают от кожицы, натирают на терке и съедают по утрам. Есть один нюанс: 4 ч до и после приема яблок нельзя ни есть, ни пить. Продолжительность лечения — 3 месяца. Прием яблок распределяется так: первый месяц — ежедневно, второй — 3 раза в неделю, третий — 1 раз в неделю.

● Для предотвращения расстройства желудка, если нет уверенности в свежести того или иного блюда, нужно выпить перед едой несколько глотков воды из стакана, в которую добавлены 2 чайные ложки яблочного уксуса.

● Кашель лечили смесью из тертого яблока, тертого лука и меда, взятых в равных частях: по 1 столовой ложке 3 раза в день.

● Яблочный сок рекомендовали для активизации деятельности почек, а также как средство, противодействующее образованию почечных камней. Правда, не полезен сок, тем более в большом количестве, при гастрите и язвенной болезни. Кроме того, яблочный сок оказывает благотворное влияние при артритах, очищает кишечник и является глистогонным средством.

● Считалось, что 2 яблока, съеденные натощак, на целый день снабжают организм витаминами, активизируют движение мочи и желчи, уменьшают отеки.

● При воспалении глаз к ним прикладывали тертое сырое яблоко или тампоны с яблочным соком.

● При ангине рекомендуется через каждый час полоскать горло раствором яблочного уксуса (1 чайная ложка) в воде (1 стакан). Прополоскав рот, желательно уксус проглотить, чтобы он смыл заднюю стенку горла. По мере уменьшения боли можно полоскать горло через каждые 2 ч.

● При малокровии рекомендовалось следующее средство.

Яблоки (6 крупных зеленых Антоновок) нарезают и соединяют со свиным салом (400 г). Хорошо перемешивают и ставят потомиться в слабо нагретую духовку. Яичные желтки (10 шт.) растирают добела с сахаром (1 стакан), добавляют тертый шоколад (400 г). Когда сало с яблоками перетопится, процеживают и добавляют массу из желтков, сахара и шоколада, перемешивают, дают остыть.

Полученную массу намазывают на хлеб и едят 3—4 раза в день, запивая теплым молоком.

● Для похудения хорошо выпивать ежедневно в течение 7—10 дней 2 л свежего яблочного сока при обычном рационе. Исключить только какие-либо жидкости.

● Если трудно сосредоточиться, рекомендовала народная медицина, — ешьте яблоки, ибо они богаты аскорбиновой кислотой, необходимой для усвоения железа. Считалось, что яблоки усмиряют сверхактивный ум, помогая ему сосредоточиться на самом существенном.

Яблочная диета

Диетические и лечебные свойства яблок известны давно. В диетическом питании яблоки применяют весьма широко, поскольку они содержат биологически активные вещества и обладают низкой калорийностью (46 ккал на 100 г плодов).

Доступность яблок в любое время года, высокие желирующие свойства яблочных пектинов делают возможным широкое применение яблочных диет.

Яблочная диета, яблочный стол, «яблочные» дни постоянно применяются в лечебном питании.

В яблоках содержится в 2 раза больше фруктозы, чем глюкозы, благодаря чему они совершенно незаменимы для тех, кто хочет похудеть.

Яблочную диету можно корректировать, соотносясь со своими желаниями и возможностями. Вполне допустимо использовать в качестве добавок к яблокам в зависимости от времени года самые разные фрукты.

В диетическом питании существует множество блюд с участием яблок. Незаменимы такие из них, как яблочные каши, яблочные блюда с творогом, свекла, тушенная с яблоками, салаты из яблок.

Во многих диетах рекомендуются следующие блюда.

Яблочно-рисовая каша

250 г риса, 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ стакана сахара,
1 кг яблок

Рис варят до полуготовности, смешивают с очищенными и мелко нарезанными яблоками, сахаром и тушат под крышкой в духовке.

При использовании яблок сладких сортов сахар не добавляют.

Яблочная каша с «Геркулесом»

2 столовые ложки хлопьев «Геркулес», 2 яблока,
3 столовые ложки воды, 1 столовая ложка сливок,
по 1 столовой ложке изюма и толченых ядер
любых орехов, сок $\frac{1}{2}$ лимона, по 1 чайной ложке
меда и апельсинового сока

Овсяные хлопья замачивают в воде. Яблоко очищают и нарезают или натирают на крупной терке, сбрызгивают соком лимона. Все компоненты смешивают и заливают апельсиновым соком.

Употребляют кашу по утрам.

Яблочная диета настоятельно рекомендуется больным в лечении гипертонической болезни, что обусловлено электролитным составом яблок.

Больным с начальной стадией гипертонии вменяется съедать по 4 яблока в сутки.

При гипертонических кризах на 1—2 дня больным назначается яблочная диета 1,5 кг яблок на 5—6 приемов. На каждый прием очищают 2 яблока и натирают их на терке. Таким образом, яблоки на эти дни становятся единственным продуктом питания.

Полезны яблоки и больным со многими сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку в плодах содержится много калия и Р-активных веществ, которые регулируют проницаемость стенок сосудов.

При сердечных отеках полезны яблочно-творожные разгрузочные дни: 7—10 яблок и 400—500 г творога. Такую диету применяют 4—5 дней.

В лечении некоторых заболеваний широко используется частичное голодание в виде разгрузочных диет. В такие дни рекомендуется питаться одним продуктом. Например, в течение дня съедают 1,5 кг яблок, которые разделяют на 5 приемов. Хорошие результаты дает применение трех разгрузочных дней в неделю.

При нарушениях кровообращения рекомендуется через каждые 2 ч съедать по одному большому яблоку.

Ценность вегетарианских разгрузочных дней возрастает летом и осенью, когда яблоки наиболее доступны, а профилактические и лечебные свойства их еще не утрачены.

«Яблочные» дни помогают снизить вес и быстро избавить организм от вредных веществ.

Незаменимы яблоки и в детском питании. Особенно ценится яблочное пюре с различными добавлениями.

При некоторых желудочных заболеваниях свежие яблоки не рекомендуются. Яблоки в этих случаях заменяют яблочный сок, напитки из яблок.

Вот, к примеру, 2 рецепта напитка из яблок:

$\frac{2}{5}$ стакана фруктового сока, $\frac{1}{5}$ стакана яблочного

Соки смешивают.

Яблоки, корка лимона или апельсина

Яблоки мелко нарезают, заливают горячей водой, доводят до кипения. В готовый напиток добавляют корку лимона или апельсина.

Благотворное влияние яблочной диеты при колитах (правда, яблоки должны быть протертые) основано на действии содержащихся в яблоках пектиновых веществ. В то же время нельзя забывать, что при некоторых болезнях, например при язве желудка, сырые яблоки, особенно кислые, необходимо вовсе исключить из диеты.

И еще одно важное напоминание: яблочная диета, как и любая другая, может применяться только по совету лечащего врача.

Суфле из яблок и пшеничного хлеба

1 кг яблок, 500 г пшеничного хлеба, $\frac{2}{3}$ стакана сахарной пудры, 1 стакан толченых ядер орехов, 5 яиц, $\frac{1}{2}$ стакана сиропа, $\frac{1}{2}$ стакана сливочного масла

Хлеб нарезают и замачивают в молоке. Яблоки (лучше отобрать плоды средних размеров) моют, удаляют сердцевину, заполняют сиропом, смешанным с орехами. Желтки растирают с сахарной пудрой, сливочным маслом, добавляют отжатые ломтики хлеба, перемешивают. В смазанную маслом форму выкладывают подготовленные яблоки, сверху — хлебную массу. Поверхность разравнивают. Пекут суфле в духовке на умеренном огне.

Суфле из яблок с вареньем

400 г яблок, 400 г моркови, 150 г сметаны, $\frac{1}{4}$ столовой ложки манной крупы, $\frac{2}{5}$ стакана молока, 2 яйца, $\frac{1}{3}$ столовой ложки сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 150 г варенья

Морковь мелко нарезают и тушат в молоке, затем пропускают вместе с очищенными яблоками через мясорубку. В массу добавляют сметану, сахар, желтки и манную крупу. Затем вводят взбитые белки, осторожно перемешивают. Подготовленную

массу выкладывают в смазанную маслом форму и варят на водяной бане.

Готовое суфле опрокидывают на блюдо и подают к столу с любимым вареньем.

Сырники с яблоками

500 г творога, 400 г яблок, $\frac{3}{4}$ стакана пшеничной муки,
2 столовые ложки манной крупы, $1\frac{1}{5}$ столовой ложки
сахара, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны;
растительное масло для жаренья

К тертым яблокам добавляют творог, яйца, манную крупу, сахар, соль, перемешивают. Из полученной смеси на доске, посыпанной мукой, формируют лепешки. Обжаривают их на растительном масле, подают к столу со сметаной.



Яблоки в косметике





Как косметическое средство яблоки применялись еще в глубокой древности. Из протертых яблок, смешанных с жиром, с добавлением различных красителей изготовляли губные помады.

С давних времен известно, что благодаря своим лечебным свойствам, ведь яблоки содержат вещества с антисептическим и противовоспалительным действием, яблочные массы оказывают благотворное действие на кожу: очищают, улучшают ее цвет и делают более гладкой. Под влиянием яблочного сока кожа долго сохраняет свежесть.

Маски из яблок полезно применять как при жирной, так и при сухой коже лица. Особенно полезны они людям с вялой, дряблой, пористой и морщинистой кожей, при веснушках и пигментных пятнах.

Яблоки, употребляемые в виде теплых масок, освежают и омолаживают кожу лица.

Яблочные маски накладывают не только на лицо, но и на шею. Перед тем, как наложить маску, кожу лица нужно очистить, а для сухой кожи сделать горячий влажный компресс. Маску можно приготовить заранее. Для этого яблоки (конечно, свежие, неиспорченные) тщательно моют, очищают от кожицы, натирают на мелкой терке. Маску накладывают непосредственно на лицо или шею или на кусок марли с вырезанными в ней отверстиями для глаз и носа. Смываются маски холодной водой с помощью ватного тампона.

После снятия яблочной маски еще влажную кожу смазывают смягчающим кремом.

Маски из яблок можно применять 2—3 раза в неделю, а по желанию — и чаще.

Рецепты масок не слишком сложны, и приготовить их нетрудно даже в домашних условиях.

Яблочно-морковная маска

Для приготовления маски яблоко и морковь (по 1 шт.) очищают, натирают на мелкой терке, смешивают и накладывают на лицо и шею на 20 мин.

Вместо тертых яблок и моркови можно использовать их сок (в равных пропорциях).

Яблочно-морковную маску, которая хорошо увлажняет кожу, применяют для питания вялой и дряблой кожи.

Яблочно-белковая маска

Печеное и размятое яблоко и предварительно взбитый белок смешивают и наносят на лицо на 10—15 мин. Затем маску смывают холодной водой, кожу смазывают жирным кремом.

Применяют такую маску при жирной коже.

Маска из яблочного сока и белка

Взбитый белок смешивают с яблочным соком (1 столовая ложка). Наносят на лицо на 10—15 мин. Эта маска содержит такие ценные вещества, как лецитин, холестерин, витамины. Особенно хорошо действует маска на жирную кожу.

Маска яблочно-яичная

Яйцо взбивают и смешивают с очищенным и натертым на мелкой терке яблоком. Смесь взбивают еще раз до образования пены и накладывают на лицо и шею на 10—15 мин.

Маска из яблочного сока и молока

Яблочный сок ($1/2$ стакана) перемешивают с рисовой мукой (1 столовая ложка) и молоком (1 столовая ложка). Эту кашицеобразную массу наносят на лицо и шею на 15 мин.

Такая маска благотворно влияет на любую кожу.

Маска из яблочного сока и глицерина

Яблочный сок ($\frac{1}{2}$ стакана) слегка разбавляют водой и добавляют глицерин ($\frac{1}{2}$ чайной ложки). Маску накладывают либо непосредственно на лицо, либо смачивают раствором марлю.

Эта маска смягчает воспаленную или обожженную на солнце кожу.

Маска из яблочного сока

Яблочным соком смачивают марлю и накладывают ее на лицо на 15 мин.

Маску можно приготовить и из ломтиков яблок.

Яблочно-медовая маска

Очищенное яблоко натирают на мелкой терке и соединяют с медом (1 чайная ложка). Маску накладывают на лицо и шею на 15—20 мин.

Эта маска омолаживает и отбеливает кожу. Особенно полезна она для сухой и нормальной кожи.

Яблочно-масляная маска

Тертое яблоко смешивают со сливочным маслом (1 чайная ложка). Наносят маску на 15—30 мин.

Эту маску применяют для смягчения и лечения трещин и ссадин на коже лица (особенно на губах) и рук.

Забутые маски

Маска для сухой, бледной и дряблой кожи

Яблоко натирают на терке, смешивают с медом (1 чайная ложка) и овсяными хлопьями (1 столовая ложка).

Маска против старения кожи

Печеное (размятое) яблоко, мед (1 чайная ложка) и несколько капель растительного масла смешивают, наносят на лицо на 20 мин.

Смесь содержит необходимые для кожи питательные вещества.

Маска для жирной кожи

Кислое яблоко тушат в молоке, добавляют взбитый белок и наносят массу на лицо на 15 мин. Смывают маску теплой водой.

Маска для сухой кожи

Тертое яблоко смешивают с желтком и молоком (1 столовая ложка). Массу растирают и наносят на лицо на 15—20 мин.

Маска для нежной кожи

Яблочный сок ($\frac{2}{5}$ стакана), свежее молоко ($\frac{1}{5}$ стакана) смешивают. Смачивают этой смесью марлю и кладут ее на лицо. Смывают теплой водой.

Яблоки на все случаи жизни

Отваром листьев яблони, собранных летом, полезно полоскать волосы после мытья.

Ванна с добавлением яблочного уксуса помогает снять боль при солнечных ожогах.

Если от работы на кухне руки окрасились, нужно хорошо протереть их яблочной кожницей.

Полезные советы

Если проварить кожицу яблока в кастрюлях, чайниках, потемневших изнутри, они приобретут утраченный блеск, избавятся от накипи.

Чтобы печеные яблоки не потрескались и не прилипали к сковороде, их нужно наколоть в нескольких местах, а на сковороду налить немного воды.

Если яблоки кислых сортов держать в духовке долго, то они превратятся в пюре. Кислые яблоки легко развариваются, а сладкие при варке хорошо сохраняют свою форму.

Чтобы легко снять кожицу с яблок, нужно опустить их на 3—5 с в кипяток, а затем переложить в холодную воду.

Яблоки надолго сохраняют крепость и свежесть, если их протереть тряпочкой, смоченной глицерином.

Свежие яблоки хорошо сохраняются, если их засыпать чистыми древесными опилками, стружкой, сухим песком или завернуть в бумагу.

Оптимальная температура хранения яблок — 0—3 °С тепла.

Тщательно отобранные яблоки уложить в полиэтиленовые мешочки емкостью до 3 кг, мешочки завязать и подвесить в прохладном месте.

Сморщенные яблоки приобретут свой первоначальный вид, если их на несколько часов положить в холодную воду.

Чтобы сушеные яблоки получились более светлыми, необходимо перед сушкой нарезанные дольками яблоки положить на 2—3 мин в подсоленную воду.

Помните: яблоки, созревшие на солнечной стороне, содержат больше витаминов, чем яблоки, растущие в тени.

Яблочный сок, выпитый натощак, улучшает состояние кожи, обогащает организм минеральными веществами.

Торт не зачерствеет, если в коробку с ним положить нарезанное свежее яблоко.

Печеные яблоки получатся вкуснее, если не допустить, чтобы они потрескались при запекании. Для этого нужно вырезать у яблок сердцевину со стороны плодоножки и наполнить углубленные сахаром.

Если в компот из яблок добавить 1—2 бутона гвоздики, то он приобретет особый вкус и аромат, а если в компот из кислых яблок добавить щепотку соли, то он станет вкуснее.

Чтобы очищенное яблоко не потемнело, нужно сбрызнуть его соком лимона.

Срок хранения летних сортов яблок можно продлить, если целые неповрежденные яблоки сложить в трехлитровые стеклянные банки и закатать.

Яблоки для начинки сначала нужно освободить от сердцевины, а затем очистить, иначе они развалятся.

Антоновские яблоки, чтобы они не развалились, нужно лишь залить горячим сиропом, а не варить.



Содержание

Яблоко в мифах и в жизни	4
Пищевая ценность яблока	10
Сорта яблок	14
Агротехника яблони	20
Хранение яблок	24
Яблоки в кулинарии	28
Бутерброды	30
Бутерброды с яблоками и джемом	30
Бутерброды с яблоками и сыром	30
Бутерброды с яблоками, сыром и джемом	30
Бутерброды по-датски	31
Бутерброды, запеченные с сыром и яблоками	31
Бутерброды с массой из яблок, сыра, масла	31
Бутерброды с сырным маслом и яблоками	31
Бутербродная паста на сливочном масле с репой и яблоками . .	32
Бутербродная масса с творогом, укропом и яблоками	32
Бутерброды с яблоками и щавелем	32
Бутерброды с селедочным паштетом и яблоками	32
Бутерброды с салатом из сельди и яблок	33
Бутерброды с луком-пореем и яблоками	33
Бутерброды с сельдереем и яблоками	33
Бутерброды с яблоками и брынзой	34
Бутерброды с яблоками и хреном	34
Бутерброды с яблоками и творогом	34
Бутерброды с говяжьим филе и яблоками	34
Бутерброды с яблоками и кексом	35
Бутерброды с яблоками и паштетом	35
Сладкие бутерброды с яблоками	35
Горячие бутерброды с яблоками и рыбой	35

Горячие бутерброды с яблоками и колбасой	36
Паштет «Пикантный»	36
Паштет для бутербродов	36
Салаты и закуски	37
Салат из яблок	37
Салат из яблок и свежих ягод	37
Салат из фруктов по-польски	37
Салат из фруктов смешанный	38
Салат из моркови и яблок	38
Салат овощной с яблоками	38
Салат овощной с кислыми яблоками	38
Винегрет с яблоками	39
Салат из репчатого лука с яблоками	39
Салат из зеленого лука с кислыми яблоками	39
Салат из яблок с репчатым и зеленым луком	40
Зеленый лук с яблоками	40
Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками	40
Салат из краснокочанной капусты с яблоками	40-41
Салат из квашеной капусты с яблоками	41-42
Салат из савойской капусты с яблоками	42
Салат из кочерыжек с яблоками	42
Салат из яблок и сельдерея	42-43
Салат из сельдерея с яблоками и морковью	43
Салат из яблок с сельдереем и орехами	43
Салат из яблок, сельдерея и огурцов	44
Салат из яблок и сельдерея	44
Салат из сельдерея с яблоками и сгущенным молоком	44
Яблоки с овощами	44
Салат из сельдерея и яблок по-немецки	45
Салат из помидоров и яблок с брынзой	45
Салат из помидоров, огурцов и яблок	45
Сладкий салат из яблок и помидоров	45
Салат из помидоров с яйцами и яблоками	46
Салат из яблок и помидоров	46
Салат «Витаминный»	46
Салат из сладкого перца с яблоками	47
Салат из красного перца и яблок	47
Салат из яблок и моркови	47
Салат из яблок и моркови с медом	48
Салат из моркови с зеленым горошком	48
Салат из яблок и моркови под острым соусом	48
Салат из яблок и моркови с изюмом	48
Салат из яблок и моркови с хреном	49
Салат «Здоровье»	49
Салат «Аппетитный»	49
Салат из яблок и моркови с хреном и соленым огурцом	49
Салат из моркови с зеленым горошком и яблоками	50

Салат из яблок и зеленого горошка	50
Салат из яблок и вареной свеклы	50
Салат из яблок и сырой свеклы	50
Салат из яблок и консервированной свеклы	51
Салат из вареной свеклы и яблок с хреном	51
Салат из вареной свеклы с кислыми яблоками	51
Салат из маринованной свеклы с яблоками	51
Салат из маринованной свеклы с морковью и яблоками	52
Салат из свежих огурцов и яблок	52
Сырой салат	52
Салат из яблок и свеклы	52-53
Аппетитный салат	53
Салат из яблок, редьки и свеклы	53
Салат из яблок, свеклы и моркови	53
Салат из яблок и свеклы со специями	54
Салат из тертого кабачка с яблоком	54
Салат из кабачков с яблоками	54
Салат из яблок и кабачков с морковью	54
Салат из яблок и тыквы	55
Салат из яблок, тыквы и дыни	55
Салат из тыквы с яблоками	55
Салат из яблок с дыней	55
Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами	56
Салат из яблок, редьки и моркови	56
Салат из яблок, сырой брюквы и репы	57
Салат из консервированной кукурузы с яблоками, морковью и изюмом	57
Салат из гороха с яблоками	57
Салат из гороха с яблоками и сладким перцем	58
Салат из гороха с яблоками, сладким перцем и луком	58
Салат из риса и овощей с яблоками	58
Салат из яблок с перловой крупой	59
Салат из сыра с яблоками	59
Салат из сыра и яблок под острым соусом	59
Салат из сыра и яблок с миндалем	59
Салат из сыра, помидоров и яблок	60
Салат из яблок, сыра и сладкого перца	60
Салат из яблок и сыра	60
Салат из яблок с сыром	60
Салат из яблок с брынзой	61
Салат из яблок с копченой рыбой	61
Сельдь с яблоками	61
Сельдь под «шубой»	62
Салат овощной с сельдью и яблоками	62
Салат из рыбы с помидорами и яблоками	62
Салат из яблок с яйцом	63
Салат из яблок с орехами и изюмом	63
Салат из яблок с орехами	63

Салат из яблок и брусники	63
Салат по-эстонски с тертыми яблоками	64
Яблочный салат по-американски	64
Яблочная пена	64
Фаршированные яблоки с гарниром	65
Помидоры, фаршированные яблоками	65
Салат из помидоров по-турецки	65
Салат из репчатого лука и яблок	65
Салат из яблок и лука репчатого и зеленого	66
Салат из зеленого лука с яблоками	66
Салат с белокочанной капустой острый	66
Салат из белокочанной капусты с яблоками под майонезом	66
Салат «Зимний»	67
Салат «Северный»	67
Салат из яблок, цветной капусты и винограда	67
Салат с овсяными хлопьями	67
Салат из хрена с яблоками	68
Салат по-сицилийски	68
Салат с сыром	68
Горячий салат из свеклы и яблок	68
Салат из яблок по-голландски	68
Салат «Эспланадо»	69
Салат «Каролина»	69
Салат «Вальдорф»	69
Салат «Машат»	69
Салат «Осенний»	70
Салат «Север»	70
Острый салат из яблок	70
Французский салат	70
Салат «Девичьи слезы»	71
Салат «Бразильский»	71
Салат по-чешски	71
Салат из яблок и мяса	71
Салат «Латвия»	72
Салат из пастернака и яблок	72
Салат из картофеля, сельдерея и яблок	72
Фруктовый салат из яблок, груш, абрикосов	72
Фруктовый салат со сметаной	73
Фруктовый салат с простоквашей	73
Осенний фруктовый салат	73
Салат из апельсинов и яблок	73
Салат из яблок с зеленью	74
Салат из яблок и огурцов	74
Салат из яблок и орехов	74
Салат из яблок, апельсинов и бананов	74
Салат из яблок и дыни	75
Салат из яблок, огурцов и дыни	75
Салат из яблок и помидоров с медом	75

Салат из мяса с фруктами	75
Салат из мяса птицы и яблок	76
Салат из рыбы с фруктами	76
Салат из рыбы с яблоками и помидорами	76
Рольмопсы с яблоками	77
Салат «Миланский»	77
Салат с креветками	77
Салат «Австралийский»	78
Салат «Прага»	78
Салат из яблок, дыни и тыквы	78
Салат «Сербский»	78
Салат «Копенгагенский»	79
Форшмак из яблок, сельди и картофеля	79
Салат из яблок с курицей	79
Казахский салат	79
Болгарский салат	80
Слоеный салат	80
Свекольная икра с яблоками	80
Супы	81
Суп яблочный на отваре шиповника	81
Суп-пюре из яблок с рисом	81
Суп-пюре из яблок с черносливом	81
Суп-пюре острый из яблок	82
Суп-пюре из помидоров и яблок	82
Суп из свежих огурцов с яблоками и сметаной	82
Суп яблочно-тыквенный	83
Суп молочный с яблоками и тыквой	83
Суп морковно-яблочный	83
Суп яблочно-морковный на кефире	83
Суп из яблок с виноградным соком	84
Суп с яблоками и вареньем (по-эстонски)	84
Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса	84
Суп из свежих яблок с рисом	85
Суп из риса с яблоками	85
Суп из риса с яблоками и грецкими орехами	85
Суп из толокна с яблоками	86
Суп из яблок с кефиром и творогом	86
Суп из яблок, чернослива и творога	86
Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками	87
Суп кефирный с яблочным соком и морковью	87
Окрошка с яблоками	87
Суп картофельный с яблоками и сметаной	87
Бозбаш с яблоками	88
Борщ киевский с яблоками	88
Борщ селянский с яблоками	89
Борщ черниговский с яблоками	89
Суп из яблок по-болгарски	89

Суп по-еревански	90
Летний суп	90
Суп из свежих яблок и груш	90
Суп из овсяных хлопьев с яблоками	91
Суп из яблок и клюквы	91
Суп из сушеных яблок со свеклой	91
Хлебный суп с яблоками	91
Суп из яблок на молочной сыворотке	92
Мясные блюда с яблоками	92
Вареное мясо, запеченное с яблоками в молочном соусе	92
Говяжья грудинка под соусом из хрена и яблок	92
Ростбиф с яблоками и сельдереем	93
Свиная грудинка под соусом из яблок	93
Отбивные с картофелем и яблоками	93
Колбаса с яблочно-картофельным пюре	94
Жареный гусь или утка, фаршированные яблоками	94
Гусь, фаршированный хлебом и яблоками	94
Индейка с маринованными яблоками, запеченная в сметане	95
Шницель из свинины с жареными ломтиками яблок	95
Утка, фаршированная яблоками с черносливом	95
Жаркое из свинины с яблоками	96
Курица с яблоками и сыром	96
Рулетки из свинины, начиненные яблоками	96
Яблоки по-австрийски	97
«Горячая молния» (голландское блюдо)	97
Курица, фаршированная яблоками	97
Мясной рулет с яблоками	98
Трубочки из фарша с яблоками	98
Почки, тушеные с яблоками	98
Телятина, запеченная с яблоками	99
Баранина, тушенная с яблоками	99
Колбаса с яблоками	99
Жареная колбаса с яблоками по-дачному	100
Цыпленок, жаренный с яблоками	100
Печень на вертеле с яблоками	100
Говядина, тушенная с яблоками и черносливом	100
Мясо, запеченное с яблоками	101
Поджарка из свинины с яблоками	101
Яблоки с жареным шпиком	101
Яблоки с фасолью и копченым окороком	102
Телятина, тушенная с яблоками	102
Цыпленок с яблоками	102
Печень с обжаренными яблоками	103
Печень с яблоками	103
Ломтики баранины с яблоками	104
Свинина, шпигованная сушеными яблоками	104
Телячьи отбивные по-нормандски	104

Баранина в яблочном соусе	104
Боботель из баранины	105
Баранина с мочеными яблоками	105
Кролик в сметане с яблоками	105
Филе свиное, тушенное с яблоками	106
Рыбные блюда с яблоками	106
Камбала или палтус с яблоками	106
Рыба в яблочном соусе	107
Рыба, тушенная с яблоками	107
Рыбное филе с яблоками	107
Яблоки с сельдью и картофелем	108
Яблоки, тушенные с рыбой и шпиком	108
Камбала с яблоками и луком	109
Начинка с сельдью и яблоками	109
Овощи с яблоками	109
Таркованка (белорусская кухня)	109
Лобио	110
Брюква с яблоками	110
Капуста, тушенная с яблоками	110
Крокеты из капусты и яблок	111
Морковь, тушенная с яблоками	111
Репа, тушенная с яблоками	111
Репа, фаршированная яблоками и рисом	112
Свекла, жаренная с яблоками	112
Свекла, тушенная с яблоками	112
Свекла, фаршированная рисом и яблоками	113
Яблоки, тушенные с картофелем и кровяной колбасой	113
Яблоки, тушенные с краснокочанной капустой и шпиком	113
Фасоль с яблоками под сухарным соусом	114
Яблочный картофель	114
Солянка из квашеной капусты с яблоками	115
Помидоры, тушенные с яблоками	115
Овощной плов с сушеными яблоками	115
Блины, оладьи с яблоками	116
Блинчики с яблоками	116
Блинчики из яблок	116
Блинчики с яблочной начинкой	116
Яблочные оладьи	117
Оладьи с яблоками	117
Оладьи из печеных яблок	117
Манные оладьи с яблоками и изюмом	117
Оладьи рисовые с яблочным пюре	118
Гороховые оладьи с яблоками и киселем	118

Котлеты	118
Котлеты морковно-яблочные	118
Котлеты морковно-яблочные запеченные	119
Котлеты «Вегетарианские»	119
Зразы морковные с яблоками	119
Котлеты капустные с яблоками	120
Омлеты с яблоками	120
Омлет из яблок двойной	120
Омлет с яблоками, подрумяненными на масле	120
Омлет с яблочным пюре	121
Омлет-рулет с яблочным вареньем	121
Яблочные сладкие омлеты	121
Омлет с яблоками	122
Омлет с яблоками и морковью	122
Омлет, фаршированный яблоками	122
Каша	123
Гречневая каша с яблоками	123
Пшеничная каша с морковью и яблоками	123
Яблочная каша с манной крупой	123
Яичная каша с яблоками	124
Каша из пшеничных булочек и яблок	124
Рисовая каша с яблоками	124
Яблочная каша по-болгарски	125
Яблоки фаршированные	125
Яблоки фаршированные	125
Яблоки фаршированные по-болгарски	125
Яблоки в вине, фаршированные саго	126
Яблоки, фаршированные творогом и изюмом	126
Яблоки, фаршированные рисом и орехами	126
Фаршированные яблоки в яично-сливовой смеси	127
Яблоки, фаршированные морковью	127
Яблоки, фаршированные кремом	127
Запеканки	128
Запеканка из риса с яблоками	128
Запеканка из булки с яблоками	128
Запеканка из яблок и белых сухарей	128
Запеканка из яблок с макаронами	129
Творожно-яблочная запеканка	129
Творожно-манная запеканка	129
Запеканка «Летняя»	130
Запеканка с морковью и яблоками	130
Запеканка с тыквой и яблоками	130
Запеканка из яблок ломтиками	131
Запеканка из яблок с печеньем	131

Запеканка «Яблочная гора»	131
Запеканка из сушеных яблок	132
Яблоки запеченные	132
Запеканка из яблок с пшеном	132
Запеканка из яблок по-голландски	133
Запеканка с апельсиновыми корочками	133
Яблоки печеные	133
Яблоки, запеченные с сахаром	133
Яблоки, запеченные с вареньем	134
Яблоки, запеченные с кремом	134
Яблоки, запеченные с рябиной	134
Яблоки, запеченные с медом	134
Яблоки медовые	135
Яблоки, печенные под белковой пеной	135
Яблоки в белке	135
Яблоки, печенные с творогом	135
Яблоки печеные с соусом	136
Яблоки, печенные на гренках	136
Яблоки, запеченные с орехами	136
Печеные яблоки с вишней	136
Яблоки «Импровизация»	137
Печеные яблоки «Прохлада»	137
Печеные яблоки «Медовые»	137
Печеные яблоки «Адам и Ева»	138
Печеные яблоки «Сластена»	138
Пудинги	138
Пудинг яблочный с орехами	138
Пудинг из яблок и манной крупы	139
Пудинг из пшеничного хлеба	139
Пудинг из саго с яблоками	139
Английский пудинг	140
Пудинг по-крестьянски	140
Пудинг из тыквы и яблок	140
Маннй пудинг с яблоками	141
Петербургский яблочный пудинг	141
Творожный пудинг с яблоками	141
Райский пудинг	142
Яблочный пудинг	142
Пудинг из белого хлеба с яблоками и творогом	143
Пудинг из лапши с яблоками	143
Кремы	144
Крем из яблок и сметаны	144
Яблочный крем с апельсиновым ликером	144
Яблочный крем с миндалем	144
Крем «Новогодний»	145

Яблочный крем по-венгерски	145
Яблочный крем холодный	145
Яблочный крем с печеньем	145
Яблочный крем со сметаной и орехами	146
Крем-желе с яблоками	146
Яблочный крем «Задунайский»	146
Яблочный крем «Золотое яблочко»	147
Муссы	147
Яблочный мусс	147
Мусс из яблок без желатина	147
Яблочный мусс с орехами и цукатами	148
Яблочный мусс с вареньем	148
Мусс яблочный с манной крупой	148
Мусс «Биргера»	148
Мусс яблочный со сливками	149
Конфеты	149
Яблочные конфеты «Студенческие»	149
Конфеты «Яблочные звезды»	149
Яблочный зефир со сливками	150
Яблочный зефир «Воздушный»	150
Пастила яблочная	150
Пастила яблочная с медом	151
Пастила коломенская	151
Желе	152
Желе яблочное	152
Желе из яблок без желатина	152
Яблоки в желе	152
Желе из яблок и лимонов	153
Самбук и парфе	153
Самбук из яблок	153
Самбук яблочный порционный	153
Самбук многослойный	154
Парфе яблочное	154
Парфе из яблочного сока	154
Суфле	155
Суфле из свежих яблок	155
Суфле из яблочного пюре с орехами	155
Суфле яблочное	155
Суфле яблочно-морковное	156
Суфле заварное по-русски	156
Суфле «Дипломат»	156
Суфле «Праздничное»	156
Суфле из сушеных яблок	157

Суфле из яблок традиционное	157
Суфле из яблок и творога	157
Суфле из яблок и манной крупы	158
Разные сладкие блюда с яблоками	158
Яблоки со сливками и орехами	158
Яблоки со взбитыми сливками	158
Яблоки в ванильном соусе	159
Яблоки «Вакханалия»	159
Яблочное безе	159
Яблоки в сиропе с вином	160
Яблоки в вине	160
«Пьяные» яблоки	160
Яблоки в вине с изюмом	161
Яблоки с рисом	161
Галушки яблочные	161
Соложеники яблочные	162
Вертута с яблоками	162
Гуща яблочная	162
Яблоки в тесте по-немецки	163
Вареники с яблоками и медом	163
Вареники с брусничкой и яблоками по-уральски	163
Мороженое из яблок	164
Пломбир яблочный	164
Яблоки с меренгами	164
Ватрушка с яблочным вареньем	164
Ватрушки с яблоками	165
Творожная ватрушка с яблоками	165
Налистники с яблоками	165
Каравай с яблоками	165
Плецки с яблоками	166
Яблочные лепешки	166
Оригинальные блюда из яблок	167
Яблоки в грильязе	167
Яблоки по-баварски	167
Хог-Тоси (калмыцкое блюдо)	167
Яблочный снег	168
Цимес с яблоками (еврейское блюдо)	168
Яблоки в карамели (китайское блюдо)	168
Яблочный крамбл	168
Яблоки-свечи	169
Конде из яблок	169
Тимбаль из яблок	169
Яблоки в пене	169
Яблоки «Бонапарт»	170
Яблочная пирамида	170
Яблоки «Шателен»	170

Яблочный десерт «Восторг»	171
Яблочные узоры	171
Паштет из яблок	171
Плацинда с яблоками	172
«Колбаса» из яблок	172
«Шары» из яблок	172
Десерт из яблок	173
Кнели с яблоками	173
Яблочный сюрприз	173
Яблочные ломтики с шоколадной глазурью	174
Пицца с яблоками	174
Яблоки «Софи Лорен»	175
Яблоки по-французски	175
Харосет (еврейское блюдо)	175
Торты	176
Торт «Ирина»	176
Торт «Яблочный сюрприз»	176
Яблочный торт «Осень»	176
Торт «Безе»	177
Торт «Воздушный»	177
Торт «Любимый»	177
Торт с белой пеной	178
Торт «Быстрый»	178
Торт «Пай»	178
Торт яблочно-миндальный «Анна»	179
Торт «Чебурашка»	179
Сахарный торт с яблоками	179
Французский яблочный торт	180
Торт «Изысканный»	180
Торт «Резекне»	181
Яблочный торт «Московский»	181
Яблочный торт «Сюрприз»	182
Торт с яблоками и ромом	182
Яблочный торт по-бельгийски	183
Торт «Новинка»	183
Торт с лимонной глазурью	184
Яблочный торт «Волшебный»	184
Яблочный торт «Особый»	185
Торт «Машенька»	185
Фруктовый торт «Коломна»	185
Индийский яблочный торт	186
Торт «Ольга»	186
Пироги и пирожки	187
Яблочный пирог по-берлински	187
Яблочный пирог по-богемски	187

Яблочный пирог по-болгарски	188
Яблочный пирог по-французски	188
Пирог с яблоками «Юбилейный»	189
Пирог с яблоками и орехами	189
Китайские пирожки	190
Пирог с яблоками обычный	190
Пирог яблочный с изюмом	190
Открытый пирог с яблоками	191
Пирог с яблоками «Без хлопот»	191
Пирог с яблоками и глазурью	192
Яблочный пирог в желе	192
Закрытый пирог с яблочной начинкой	193
Пирог с яблоками «Фантазия»	193
Пирог с кислыми яблоками	194
Пирог с яблоками в пламени	194
Пирог с яблоками «Воздушный»	194
Пирог с яблоками «Порционный»	195
Пирог с яблоками «Новогодний»	195
Пирог с яблоками «Софи»	196
Яблочный пирог «Быстрый»	196
Яблочный пирог «Идеал»	196
Яблочный пирог «Рождественский»	197
Пирог с яблоками и брусникой	197
Пирог плетеный с яблоками	198
Яблочный пирог «К чаю»	198
Яблочный пирог «Осенний»	199
Яблочный пирог закрытый	199
Пирог яблочный «Ленивый»	199
Блинчатый пирог с яблоками	200
Пирог воздушный с яблоками	200
Венгерский пирог с орехами	201
Пирог рассыпчатый	201
Слоеный пирог с яблоками	201
Болгарский пирог	202
Пирог «Солнышко»	202
Пирог «Лакомка»	202
Пирог «Особый»	203
Пирог с яблоками и апельсином	203
Пирог «Татэн»	204
Пирог с яблоками на скорую руку	204
Пышки с яблочной начинкой	205
Пирог с яблоками из пшеничного хлеба	205
Пирог из ржаного хлеба с яблоками	206
Яблочный пирог «Загадка»	206
Пирог «Пикантный»	207
Яблочный пирог «Ко дню рождения»	207
Слоеные пирожки	208
Творожные пирожки с яблоками	208
Яблочный пирог с крошкой	208

Сладкий пирог с яблоками и орехами	209
Пончики с яблоками	209
Пирожные и печенье	210
Яблочное пирожное «Фигурное»	210
Пирожное «Слойка с яблочной начинкой»	210
Пирожное слоеное «Яблочные ватрушки»	210
Яблочные пирожные порционные	211
Пирожное «Яблочко»	211
Яблоки в «кармашках»	212
Печенье из яблок	212
Печенье «Абрикос»	212
Печенье «Старый год»	213
Пирожное ореховое «Райское яблочко»	213
Горячее яблочное пирожное	213
Кексы	214
Кекс «Запах лета»	214
Кекс обливной	214
Яблочный кекс	215
Кекс двухцветный	215
Струдели	215
Струдель с яблоками	215
Струдель с яблоками по-болгарски	216
Бабки	216
Бабка из белого хлеба с яблоками	216
Бабка яблочная с рисом и медом	217
Бабка яблочная	217
Бабка с яблоками и творогом под ванильным соусом	218
Шарлотки	218
Шарлотка из белого хлеба с яблоками	218
Шарлотка из ржаного хлеба с яблоками	219
Шарлотка с творогом и яблоками	219
Горячая шарлотка быстрого приготовления	220
Превосходная шарлотка	220
Рулеты	220
Рулет яблочный из заварного теста	220
Рулет «Особый»	221
Яблочный рулет	221
Рулет райский	222
Начинки для пирогов, пирожков, рулетов, ватрушек, блинчиков	222
Мармелад яблочный (для пирожных и тортов)	222

Начинка с яблоками (для овощей, блинчиков, пирогов)	223
Начинка из яблок	223
Начинка из хлеба и яблок	223
Начинка яблочная с тыквой и рисом	224
Начинка из яблок и риса	224
Начинка из творога, яблок и изюма	224
Начинка для струделя по-французски	224
Напитки, коктейли, крушоны, пунши	225
Витаминный напиток «Яблочко»	225
Напиток морковно-яблочный	225
Яблочно-молочный напиток	225
Напиток «Павлинка»	225
Яблочный напиток «Витаминный»	226
Яблочный напиток «Медовый»	226
Напиток «Уэлси»	226
Десертный напиток «Яблочный крем»	227
Яблочный напиток с сыром	227
Коктейль «Росинка»	227
Яблочно-кофейный коктейль	227
Яблочный коктейль с кефиром	228
Яблочно-молочный коктейль	228
Яблочный коктейль с мороженым	228
Коктейль «Мичуринский»	228
Яблочно-мятный коктейль	228
Коктейль «Маринка»	229
Коктейль «Золушка»	229
Айс-крим «Пия»	229
Яблочный шербет	229
Морс из яблок	230
Яблочный «Гоголь-моголь»	230
Яблочная вода	230
Джулеп мятно-яблочный	230
«Кубок Нормандии»	231
Яблочный койлер	231
Крушон из яблок	231
Яблочный крушон с чаем	232
Яблочный крушон	232
Яблочно-лимонный крушон	232
Крушон «Богатырь»	232
Блендер-флипп	233
Флипп яблочный	233
Ассорти	233
Пунш «Былина»	233
Пунш из яблок «Люкс»	234
Яблочный пунш «Восторг»	234
Пунш из яблочного сока	234
Кефир с яблоками	234

Заварка для зимнего чая	235
Чай из яблочных сушеных кожц	235
Яблочный эг-ног	235
Напиток «Ядреный»	235
Шипучка из сушеных яблок	235
Компоты	236
Компот из яблок с брусникой	236
Компот из яблок с красной смородиной	236
Компот из яблок с иргой	236
Компот из свежих быстрозамороженных яблок	237
Компот из свежих яблок	237
Компот из свежих яблок и вишен	237
Компот из сушеных яблок	237
Компот из сушеных яблок и ягод черной смородины	238
Компот из яблок и апельсинов	238
Компот из яблок и слив	238
Компот из яблок с аиром	239
Компот из цельных яблок с вареньем	239
Кисели	239
Кисель из яблок с клюквенным сиропом	239
Кисель из яблок и тыквы	240
Кисель из яблок со сливками	240
Кисель витаминный	240
Кисель из сушеных яблок	240
Кисель из свежих яблок	241
Кисель из яблок и дыни	241
Кисель из яблочного сока	241
Кисель яблочный с клюквой	241
Запасы из яблок	242
Компоты	242
Компот из яблок летних сортов	243
Компот из яблок осенних и зимних сортов	244
Густой яблочный компот	244
Компот из печеных яблок	244
Компот из яблок в собственном соку	244
Компот из яблок с вишней	245
Компот из яблок (ускоренный способ)	245
Компот из райских яблок	245
Компот из яблок с пряностями	246
Компот из яблок с ревенем	246
Компот из яблок с земляникой	246
Компот ассорти	246
Яблоки натуральные	247
Шинкованные яблоки в собственном соку	247

Варенье	247
Варенье из яблок	248
Варенье-желе из яблок	248
Варенье из китайских яблочек	249
Яблочное варенье по-болгарски	249
Варенье из сладких яблок	249
Варенье из сушеных яблок	249
Варенье из райских яблок	250
Яблочное варенье с черноплодной рябиной	250
Конфитюр из райских яблок по-польски	250
Сухое варенье из яблок	250
Стружка из яблок по-словацки	251
Яблоки засахаренные	251
Заготовка из яблок	251
Джем	252
Джем яблочный по-польски	252
Джем яблочно-грушевый	252
Джем яблочно-сливовый	252
Повидло	252
Повидло яблочно-тыквенное	253
Повидло яблочно-брусничное	253
Повидло яблочно-грушевое	253
Повидло ассорти	253
Мармелад	254
Мармелад яблочный с орехами	254
Мармелад яблочно-вишневый	255
Мармелад яблочный по-болгарски	255
Мармелад яблочно-малиновый	255
Мармелад яблочно-тыквенный	256
Мармелад ассорти	256
Мармелад из яблок и свеклы	256
Желе из яблок	256
Желе из яблочных остатков	257
Яблочная смоква	257
Цукаты из яблок	258
Цукаты из китайки	258
Пюре из яблок	259
Пюре из печеных яблок	259
Пюре яблочно-сливовое	259
Пюре яблочно-тыквенное	259
Яблочное пюре с сахаром, медом или патокой	260

Сушка яблок, нарезанных кружочками	260
Яблочная стружка сушеная	261
Сушка яблок на солнце	261
Яблоки сушеные	261
Яблоки замороженные	262
Яблоки маринованные	262
Яблоки моченые	263
Моченые яблоки с брусникой	264
Моченые яблоки в тыквенном пюре	264
Моченые райские яблоки	264
Яблоки, моченные в соленой воде	265
Яблоки, консервированные по-польски	265
Яблоки в смородиновом соку	265
Яблочный сок	266
Извлечение сока сахаром	266
Извлечение сока прессованием	266
Сок яблочно-вишневый	266
Сок сборный	267
Сок яблочный с мякотью	267
Сок яблочно-смородиновый	267
Сироп из яблочного сока	267
Яблочный квас	268
Квас превосходный	270
Квас из сушеных яблок	270
Квас яблочный «Московский»	270
Квас «Антоновка»	271
Яблочный уксус	271
Яблочный уксус по-чешски	271
Яблочное вино	272
Яблочное вино	273
Яблочное вино из сушеной падалицы	274
Домашнее яблочное вино	274
Напиток «Солнечный»	275
Ликер из яблочной кожицы	276
Ликер из яблок	276
Вино «Яблоновка»	276
Яблочная медовуха	277
Приправы из яблок	277
Яблочная приправа	277
Яблочно-чесочная приправа	277

Аджика яблочная	278
Кетчуп с яблоками	278
Яблоки в томатном соусе	278
Яблочный хрен	279
Яблочная горчица	279
Икра «Ассорти» с яблоками	279
Яблочно-абрикосовый кетчуп	280
Яблочное масло	280
Сыр яблочный с медом	280
Яблочный сыр	280
Яблочная соя	281
Лаваш яблочный	281
Паста яблочная	281
Соусы из яблок	282
Яблочный соус	282
Яблочно-горчичный соус	282
Яблочный соус пикантный	283
Соус из яблочного пюре с хреном	283
Соус из сушеных яблок	283
Соус острый из яблок	283
Соус из яблок праздничный	284
Соус яблочно-горчичный	284
Соус яблочно-луковый	284
Соус яблочный с хреном	284
Соус яблочный с хреном и морковью	285
Пряный яблочный соус	285
Яблочный майонез	285
Что можно приготовить из незрелых яблок	286
Желе	286
Конфитюр	286
Яблочный чай	286
Уксус фруктовый	286
Крахмал из незрелых яблок	287
Яблочное желе	287
Пектиновая заготовка из яблок	287
Из старинных рецептов	288
Яичница с яблоками	288
Яблочный пломбир	288
Яблочная смоква	288
Пат яблочный с ванилью	288
Яблочный квас	289
Яблочные лепешки	289
Яблочный холодный пудинг	289
Яблоки а la Dophine	289
Яблочные пирожки	290
Сухарный пирог	290

Желе на одну форму	290
Пастила яблочная	290
Водичка яблочная	291
Яблоки, моченные в медовом сиропе	291
Компот из сушеных яблок	291
Вкусный крем из сушеных яблок	291
Зефир яблочный со сливками	292
Пломбир яблочный	292
Желе простое с яблоками и черносливом	292
Кисель из сушеных яблок	292
Безе яблочное	293
Шарлот с яблоками	293
Пирог яблочный	293
Пудинг холодный	294
Яблоки в сахаре	294
Пирог из тертых и резаных яблок	294
Пирог из яблок со сметаной	294
Пирог из цельных яблок	295
Биньет яблочный	295
Яблоки в медицине	296
<hr/>	
Яблочная диета	302
Яблочно-рисовая каша	302
Яблочная каша с «Геркулесом»	303
Суфле из яблок и пшеничного хлеба	304
Суфле из яблок с вареньем	304
Сырники с яблоками	305
Яблоки в косметике	306
<hr/>	
Яблочно-морковная маска	308
Яблочно-белковая маска	308
Маска из яблочного сока и белка	308
Маска яблочно-яичная	308
Маска из яблочного сока и молока	308
Маска из яблочного сока и глицерина	309
Маска из яблочного сока	309
Яблочно-медовая маска	309
Яблочно-масляная маска	309
Забытые маски	309
Маска для сухой, бледной и дряблой кожи	309
Маска против старения кожи	310
Маска для жирной кожи	310
Маска для сухой кожи	310
Маска для нежной кожи	310
Яблоки на все случаи жизни	310
Полезные советы	311

Плотникова З. Е.
ПЗ9 Все о яблоке. — М.: Экономика, 1995.—
336 с. — ISBN 5—282—01756—3

Впервые книга о яблоке издается в таком полном виде.
Цель книги — помочь читателям использовать яблоки в
питании, лечении, косметике.

Имея под рукой эту книгу, в которой содержится
почти 800 рецептов русской и зарубежной кухни, читатель
всегда сможет приготовить самые разнообразные блюда из
яблок. Только из этой книги можно узнать многочисленные
способы, как сохранить яблоки, чтобы употреблять их круг-
лый год.

П 3403040000—027 Без объявления
011[01]—95

ББК 36.913

Научно-популярное издание

Плотникова Зоя Евгеньевна

ВСЕ О ЯБЛОКЕ

Зав. редакцией **Б. П. Людсков**
Ведущий редактор **Е. В. Полиевктова**
Редактор **М. Ю. Чинякова**
Худож. редактор **А. М. Павлов**
Техн. редактор **Т. Г. Азаниева**
Корректор **Л. В. Соколова**

ИБ № 4541

ЛР № 010160 от 04.01.92. Сдано в набор 11.11.93. Подписано в печать 12.04.94. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0/50,5 усл. кр.-отт. Уч.-изд. л. 17,11. Тираж 15000 экз. Заказ 699. Цена С-005. Изд. № 7459.

Издательство «Экономика», 121864, Москва, Г-59, Бережковская наб., 6.

АООТ «Ярославский полиграфкомбинат».
150049, г. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ПОДАРОЧНЫЕ КНИГИ изд-ва «Экономика» на 1994 г.

«Кухня народов России».

Автор —
Н. И. Ковалев.

В книге показаны особенности русской кухни, а также наиболее крупных народов, проживающих на территории России. Читатель получит исторические сведения о формировании той или иной кухни, о традициях и обычаях народов.

«Домашняя жизнь и нравы великорусского народа» (очерк).

Автор —
Н. И. Костомаров.

Очерк с 1906 г. в течение почти 86 лет не переиздавался и является книжной редкостью. В нем увлекательно и ярко рассказывается о том, как жили наши предки в XVI—XVII столетиях.

«Мой стиль».

Коллектив
авторов.

В книге: вязание, вышивание и кулинарные рецепты. Все материалы собраны из различных зарубежных книг, журналов, проспектов, у нас не издававшихся. Здесь приводятся прекрасные модели с подробным описанием вязки, схемами и цветными слайдами, а также рецепты зарубежной кухни.

«Приятного аппетита».

Коллектив
авторов.

Чего только нет в этой книге — здесь оригинальные закуски, неповторимые первые и вторые блюда, изысканный десерт. В книге ничего лишнего, отвлекающего — только рецепты с точной до грамма дозировкой продуктов да цветные иллюстрации, делающие ее яркой, нарядной.

«Грибная кулинария».

Авторы —
И. В. Алехин и др.

Как утверждают французы, с грибным соусом можно съесть даже старую подошву. Даже в малых дозах грибы придают различным блюдам своеобразный аромат и пикантный вкус. Предлагаются рецепты кушаний из грибов, принадлежащих кухням разных народов.

Заказы принимаются по адресу:

121864, Москва, Бережковская наб., 6. Издательство «Экономика», 4-й этаж, комната 57.

Телефоны: (095) 240-48-72, 240-48-17, 240-58-85

Факс: (095) 240-48-69



**Яблоки
в медицине**



**Хранение
яблок**



**Сорта
яблок**



**Яблоко
в мифах
и в жизни**



**Яблоки
в косметике**



**Яблоки
в кулинарии**



**Агротехника
яблони**



**Пищевая
ценность
яблока**

ВСЁ О ЯБЛОКЕ



З.Е.Плотникова

ВСЁ



З.Е.Плотникова



О ЯБЛОКЕ

ЭКОНОМИКА