

Бойко Е.А. Кулинарные рецепты вкуснейших блюд для великолепного состояния волос, кожи и ногтей

М.: Рипол Классик, 2008. - 192с.

ISBN: 978-5-386-00524-5

В этой книге собрано множество рецептов полезных и очень вкусных блюд - от простых до самых изысканных, приготовив которые можно улучшить состояние волос, кожи и ногтей, сделав свой путь к красоте очень приятным.

Введение

Привлекательная внешность, здоровые ухоженные волосы, кожа и ногти – это неотъемлемые составляющие хорошего настроения и уверенности в себе. Одним из важнейших факторов сохранения красоты и молодости является правильное питание. Для нормального функционирования клеток организма человека необходимы витамины – особые органические соединения. Они не образуются самостоятельно в организме, их можно получать только с пищей. Недостаток, а тем более отсутствие какого-либо витамина в организме неизбежно ведет к нарушению обмена веществ. Употребление пищи, бедной витаминами, является причиной снижения работоспособности и сопротивляемости организма человека к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Естественно, все это сказывается на состоянии волос, кожи и ногтей. К примеру, огрубевшая кожа ступней, ломкость и выпадение волос могут являться симптомами недостатка витамина А, темные круги под глазами – витамина К, трещинки на коже губ могут говорить о недостатке витамина Е, а сухость губ – витамина В и никотиновой кислоты. В этом издании читатель найдет рецепты овощных, мясных, рыбных и многих других полезных блюд, которые можно включать как в повседневный рацион, так и украсить ими праздничный стол, чтобы удивить гостей

оригинальностью и великолепным вкусом этих кушаний.

Закуски и салаты

Закуска из помидоров и крапивы

Ингредиенты: 6–7 помидоров, 100 г листьев молодой крапивы, 1 огурец, 75 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 25 мл лимонного сока, 1/2 пучка зелени укропа, 1/2 пучка зеленого лука, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, мелко нарезать, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Листья молодой крапивы вымыть, нарубить и размять деревянной ложкой. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Смешать помидоры, зелень укропа, зеленый лук, огурец и орехи, добавить сметану, перемешать, выложить на блюдо, посыпать крапивой и подать к столу.

Закуска из помидоров и зелени

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 100 г молодой крапивы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 25 г измельченных ядер грецких орехов, 25 мл яблочного уксуса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 мл растительного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду, добавить растительное масло и тушить на слабом огне в течение 15 минут. Яйцо очистить и нарезать тонкими ломтиками. Крапиву, зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, истолочь, смешать с нарубленной зеленью и солью, добавить орехи, яблочный уксус и тушеные помидоры. Закуску выложить в салатник, оформить ломтиками вареного яйца и подать к столу.

Острая закуска

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 1 огурец, 1 луковица, 1 стручок острого

перца, 50 мл растительного масла, 10 мл винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры и огурец вымыть, нарезать кружочками и сбрызнуть укусом. Стручок острого перца вымыть, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, добавить нарезанный перец, соль, растительное масло, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 10 минут, затем добавить толченый чеснок, зелень петрушки, перемешать, остудить и смешать с кружочками помидоров и огурца.

Закуска «Бодрость»

Ингредиенты: 5–6 помидоров, 2 огурца, 1/2 корня хрена, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 75 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружочками. Корень хрена очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь. Лук очистить и нарезать кольцами. Кружки помидоров, огурцов и кольца лука выложить на блюдо, посыпать толченым чесноком, посолить, поперчить и полить оливковым маслом. Сверху положить тертый хрен и подать к столу.

Помидоры под соусом из простокваши

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 100 мл простокваши, 25 г майонеза, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать дольками, посолить и выложить на блюдо. Зелень укропа вымыть и нарубить. Лук очистить и нарезать полукольцами. Для приготовления соуса простоквашу перемешать с майонезом, добавить перец и зелень укропа. Помидоры оформить полукольцами лука, полить соусом и подать к столу.

Слоеная закуска «Красотка»

Ингредиенты: 5–6 помидоров, 3–4 огурца, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками и выложить на блюдо слоями, посыпая каждый солью и перцем. Лук очистить, нарезать кольцами и положить поверх помидоров и огурцов. Для приготовления соуса зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать со сметаной. Подготовленные овощи залить соусом и подать к столу.

Помидоры, фаршированные цветной капустой и фасолью

Ингредиенты: 6–8 помидоров, 100 г цветной капусты, 50 г консервированной фасоли, 1 сваренное вкрутую яйцо, 75 г майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Яйцо очистить и мелко нарезать. Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия, мелко нарезать и смешать с фасолью, яйцом и майонезом. Наполнить полученным фаршем помидоры, выложить их на блюдо и подать к столу.

Помидоры, фаршированные печенью трески

Ингредиенты: 5–6 помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 150 г консервированной печени трески, 25 г томатного соуса, 1/2 лимона, 5–6 листьев зеленого салата, 25 мл яблочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, разрезать пополам, вынуть чайной ложкой семена. Каждую половинку, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить на салфетке и мелко нарезать. Соленый огурец очистить от кожицы и нарезать кубиками. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть. Печень трески пропустить через мясорубку и смешать с подготовленными яйцами, зеленью петрушки и соленым огурцом. Добавить в фарш томатный соус и тщательно перемешать. Наполнить половинки помидоров фаршем и соединить вместе для получения целого помидора. Выложить фаршированные помидоры на блюдо, на каждый помидор положить тонкий ломтик лимона. Готовую закуску украсить листьями зеленого салата и подать к столу.

Закуска из рыбы и хрена

Ингредиенты: 200 г филе речной рыбы, 50 г тертого хрена, 2–3 клубня картофеля, 2 огурца, 100 г майонеза, 25 мл винного уксуса, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Тертый хрен сбрызнуть уксусом. Филе рыбы отварить, остудить, измельчить, посолить, поперчить, смешать с картофелем и тертым хреном, выложить на блюдо, заправить майонезом, оформить дольками огурцов и подать к столу.

Закуска из рыбы и болгарского перца

Ингредиенты: 200 г филе морской рыбы, 1 клубень картофеля, 3–4 болгарских перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Болгарские перцы вымыть, удалить семенные коробочки, мякоть нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить. Филе рыбы отварить, мелко нарезать, выложить на блюдо, сверху положить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом, посыпать рубленым яйцом и подать к столу.

Закуска из рыбы и моркови

Ингредиенты: 200 г филе отварной рыбы, 3 моркови, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 1 болгарский перец, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить семенную коробочку, мякоть нашинковать. Филе рыбы нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Рыбная закуска из болгарского перца

Рыбная закуска по-болгарски

Ингредиенты: 500 г филе морской рыбы, 100 г консервированной кукурузы, 100 г риса, 3 луковицы, 150 г майонеза, 75 г муки, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени пастернака, соль по вкусу. Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень пастернака вымыть и нарубить. Рис отварить в подсоленной воде и остудить. Филе рыбы посолить, обвалить в муке, жарить на растительном масле до готовности, затем выложить на блюдо, сверху положить кольца лука, посыпать зеленью пастернака, оформить кукурузой, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из кальмаров и яблок

Ингредиенты: 200 г кальмаров, 200 г кислых яблок, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Кальмары промыть, отварить в подсоленной воде, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть. Кальмары перемешать с луком и яблоками, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать тертыми яйцами, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из креветок и патиссонов

Ингредиенты: 250 г креветок, 150 г маринованных патиссонов, 2 клубня картофеля, 100 г маринованных грибов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, 25 мл лимонного сока, соль по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйцо очистить и нарубить. Патиссоны и грибы нарезать ломтиками. Креветки промыть, отварить, очистить от панциря и сбрызнуть лимонным соком. Картофель смешать с патиссонами, грибами и яйцом, выложить на блюдо, посолить, сверху положить креветки, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из мяса крабов и яиц

Ингредиенты: 200 г консервированного мяса крабов, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зеленого лука, 75 г сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Мясо крабов нарезать ломтиками. Яйца очистить и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо крабов смешать с зеленым луком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить сметаной, сверху положить кружочки яиц и подать к столу.

Закуска из яиц и шпината

Ингредиенты: 6 сваренных вкрутую яиц, 500 г листьев молодого шпината, 100 г майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Яйца очистить и нарезать кружочками. Листья шпината вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Листья шпината крупно нарезать, смешать с яйцами, выложить на блюдо, полить майонезом и подать к столу.

Сандвичи с творогом

Ингредиенты: 2 булочки с кунжутом, 100 г жирного творога, 50 г сыра пармезан, 1 крупный помидор, 50 г зелени укропа, 4 листа зеленого салата, перец по вкусу. Способ приготовления: Булочки разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Помидор вымыть и нарезать толстыми кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Творог смешать с сыром и зеленью, поперчить, тщательно перемешать. На 2 половинки булочек уложить по кружочку помидоров, сверху поместить творожную массу, накрыть оставшимися половинками. Сандвичи поместить в разогретую до 150 °С духовку и запекать в течение 20 минут. Готовые сандвичи уложить на листья салата.

Закуска из яиц и редьки

Ингредиенты: 8 сваренных вкрутую яиц, 2 редьки, 2 луковицы, 100 г сметаны, 50 мл абрикосового сока, 1 пучок зеленого петрушки, соль, перец по

сметаны, 50 мл ялочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца очистить, нарезать кружочками и выложить на блюдо, сверху положить редьку, кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Паштет творожный

Ингредиенты: 200 г творога, 400 мл молока, 5 г горчицы, 3 г тмина, 10 г сливочного масла, перец, соль по вкусу. Способ приготовления: Творог протереть через сито, добавить соль, перец, тмин, горчицу, влить молоко и перемешать до однородного состояния. Паштет выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем подать к столу.

Закуска из сыра, яблок и орехов

Ингредиенты: 200 г сыра, 1–2 яблока, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль по вкусу. Способ приготовления: Листья салата вымыть и выложить на блюдо. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной. Листья салата посолить, выложить на них приготовленную смесь, свернуть трубочкой и подать к столу.

Закуска из творога и орехов

Ингредиенты: 200 г творога, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Чеснок очистить и растолочь. Творог протереть через сито, смешать с орехами и чесноком, посолить, поперчить, выложить в блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Закуска из яблок и мяса

Ингредиенты: 5 яблок, 150 г отварной говядины, 2 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой, мясо – кубиками. Яйца очистить и нарубить. Соленые огурцы нарезать кружочками. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Яблоки смешать с мясом и яйцами, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, оформить кружочками огурцов, помидоров и картофеля, веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из слив и кабачков

Ингредиенты: 300 г слив, 200 г кабачков, 1 зубчик чеснока, 100 г сметаны, 25 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Сливы вымыть, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть. Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить на сковороду, посолить, добавить растительное масло, влить немного воды и тушить до готовности. Кабачки смешать со сливой и чесноком, выложить на блюдо, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Моченые яблоки с картофелем

Ингредиенты: 3–4 моченых яблока, 2 клубня картофеля, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть. Моченые яблоки нарезать кружочками, соединить с картофелем, добавить зеленый горошек, посолить, выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из клюквы и белокочанной капусты

Ингредиенты: 100 г клюквы, 300 г капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 100 мл растительного масла, 50 г сахара, 25 мл яблочного уксуса, соль по вкусу. Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать, посолить, добавить уксус, выложить на сковороду, влить немного воды и тушить до готовности. Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Клюкву вымыть и посыпать сахаром. Капусту смешать с клюквой, морковью, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, полить растительным маслом и подать к столу.

Закуска по-венски

Ингредиенты: 100 г крупного редиса, 150 г творога, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 2 огурца, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу. Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков. Зеленый лук вымыть, обсушить, очень мелко нарезать. Творог, желтки, сливочное масло, сметану и зеленый лук растереть до образования однородной массы, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Редис вымыть, со стороны ботвы вырезать острым ножом углубление. Используя кондитерский шприц, нафаршировать полученной массой редис, воткнуть в каждый творожный «стожок» по 2–3 пера зеленого лука. Огурцы вымыть, нарезать кружочками и уложить на плоское блюдо одним слоем. На каждый кружочек положить фаршированный редис. При подаче к столу посыпать рублеными белками и мелко нарезанным зеленым луком.

Закуска из вишни и моркови

Ингредиенты: 200 г вишни без косточек, 3 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 75 г сметаны, перец красный молотый и соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить и растолочь. Вишню размять, протереть через сито, посолить,

поперчить, смешать с морковью и чесноком, выложить на блюдо, полить сметаной, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из айвы и лимонов

Ингредиенты: 500 г айвы, 2 лимона, 100 г сахара, 2 яблока, 25 г горчицы, 10 г винного уксуса, 5 г пшеничной муки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Лимоны вымыть, очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими дольками. Айву вымыть, обдать кипятком, очистить, разрезать на две части, удалить сердцевину, положить в кастрюлю, добавить лимоны, налить 0,7 л воды, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 15 минут. Затем положить сахар и варить еще 10 минут, после чего добавить разведенную уксусом смесь муки и горчицы, соль, перец, довести до кипения. Готовое блюдо поставить в прохладное место на 1 час, затем украсить ломтиками яблок и подать к столу.

Закуска из винограда, сыра и грибов

Ингредиенты: 200 г винограда без косточек, 100 г сыра, 100 г отварных вешенок, 10 г измельченных ядер грецких орехов, 100 мл растительного масла, 25 мл винного уксуса, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Ягоды винограда вымыть и разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Грибы нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть. Виноград выложить на блюдо, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром, орехами и луком, сверху положить ломтики грибов, полить смесью растительного масла и уксуса, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Салат «Гудзон»

Ингредиенты: 500 г спаржи, соль по вкусу. Для соуса : 1 лимон, 50 г тертого хрена, 50 мл растительного масла, 4 яичных желтка, 50 г сахара. Спаржи очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить в подсоленной воде

Спаржу очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и остудить. Для приготовления соуса яичные желтки взбить с сахаром и, не переставая взбивать, добавить мелкими порциями растительное масло, натертый хрен, мелко нарезанную мякоть лимона. Все перемешать до полного растворения сахара. Полученным соусом заправить спаржу.

Салат из моркови и сельдерея

Ингредиенты: 3–4 штуки моркови, 100 г корней сельдерея, 2–3 яблока, 1 яйцо, 25 г тертого хрена, 50 мл растительного масла, сок 1/2 лимона или 25мл винного уксуса. Способ приготовления: Морковь, яблоки и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Чтобы натертые яблоки и сельдерей не потемнели, их следует сбрызнуть лимонным соком или уксусом. Добавить тертый хрен и все смешать. Яйцо разбить, отделить желток и смешать его с растительным маслом и лимонным соком. Приготовленным соусом заправить салат.

Салат «Экзотика»

Ингредиенты: 500 г помидоров, 300 г авокадо, 1 головка красного репчатого лука, 40 г каперсов, 100 г зелени кориандра, 100 г майонеза, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, мякоть очистить от кожуры и нарезать кубиками. Красный репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Зелень кориандра вымыть и мелко порубить. Помидоры смешать с авокадо, репчатым луком, каперсами и зеленью кориандра, посолить, поперчить, добавить майонез и тщательно перемешать. При подаче к столу украсить розочкой из кожицы помидора.

Салат «Юлия»

Ингредиенты: 300 г салата лолло росо, 100 г помидоров черри, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра пармезан, 50 г сметаны, соль, красный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Салат

лollo rosso вымыть, обсушить, порвать руками. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Сыр пармезан натереть на крупной терке. В глубокий салатник выложить салат лollo rosso, помидоры черри, консервированный зеленый горошек и сыр пармезан, посолить, поперчить, осторожно перемешать. Перед подачей к столу заправить салат сметаной и украсить небольшими листиками лол-ло rosso, свернутыми трубочкой.

Салат «Нимфа»

Ингредиенты: 3 крупные моркови, 200 г чернослива без косточек, 50 г зелени укропа, 20 г сметаны, 10 г сахара, соль по вкусу. Способ приготовления: Чернослив промыть в теплой воде, залить кипятком, выдержать в течение 10 минут, затем нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить чернослив, тщательно перемешать. Сметану смешать с солью и сахаром, заправить полученной смесью морковь с черносливом. Уложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из топинамбура с кресс-салатом

Ингредиенты: 400 г топинамбура, 200 г кресс-салата, 40 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Топинамбур очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Кресс-салат вымыть и крупно порубить. Топинамбур смешать с кресс-салатом, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Салат из чесночных стрелок

Ингредиенты: 400 г чесночных стрелок, 100 г помидоров, 50 г майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Чесночные стрелки вымыть, нарезать кусочками длиной 5 см, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, смешать с чесноком. Посолить, заправить майонезом. При подаче украсить ломтиками помидоров.

Салат из моркови и сыра

Ингредиенты: 2 моркови, 100 г твердого сыра, 1 крупное яблоко, 1 яйцо, 1 луковица, 1 банка майонеза, зелень петрушки и укропа. Способ приготовления: Морковь вымыть, отварить, остудить и очистить. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Готовую морковь и яблоко нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать кольцами и спассеровать. Все смешать и заправить майонезом. Сыр натереть на крупной терке, зелень петрушки и укропа мелко нарубить и посыпать готовый салат. Можно также украсить его ломтиками моркови и яблок.

Салат из редьки с лимонной цедрой

Ингредиенты: 2 редьки среднего размера, цедра и сок 1/2 лимона, 2 яблока, 2 моркови, 6–7 зубчиков чеснока, 100 г майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Редьку и морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растереть с измельченной лимонной цедрой. Все смешать, добавить соль, лимонный сок и заправить майонезом.

Салат из шпината с морковью и яйцом

Ингредиенты: 200 г листьев шпината, 1 морковь, 1 яйцо, 100 г сметаны, 75 мл лимонного сока, соль, перец по вкусу. Листья молодого шпината вымыть, опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на сито, чтобы стекла вода, остудить и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Смешать шпинат и морковь, посолить, поперчить, полить лимонным соком и заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу украсить дольками яйца.

Салат из батата, моркови и лука

Салат из белокачанной капусты и курицы

Ингредиенты: 300 г свежей капусты, 200 г куриного мяса, 2 яблока среднего размера, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 75 г зеленого горошка, 100 г сметаны, 5 г тертого хрена, 5 мл уксуса, 25 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления: Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать. Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Салат «Япония»

Ингредиенты: 300 г дайкона, 100 г риса, 200 г филе морского языка, 30 г семян кунжута, 50 мл соевого соуса, соль, белый молотый перец по вкусу.

Способ приготовления: Дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими полосками. Рис промыть, отварить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной воде. Филе морского языка вымыть, отварить до готовности и нарезать полосками. Дайкон, морской язык и рис тщательно перемешать, посолить. Соевый соус смешать с белым перцем и семенами кунжута. Полученной смесью заправить салат.

Салат из тыквы с медом

Ингредиенты: 600 г тыквы, 3 крупные моркови, 1 яблоко, 50 г клюквы, 40 г жидкого меда.

Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками. Тыкву смешать с морковью, яблоками и клюквой, заправить медом.

Салат из моркови и крыжовника

Ингредиенты: 3–4 моркови, 200 г крыжовника, сахар или мед по вкусу, зелень петрушки. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Свежий крыжовник вымыть, очистить от хвостиков и добавить к моркови. Заправить салат сахаром или медом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из консервированного зеленого горошка и плавленого сыра

Ингредиенты: 100 г консервированного зеленого горошка, 1 плавленый сырок, 1–2 яйца, 100 г майонеза, несколько веточек петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Плавленый сырок натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Салат «Причуда»

Ингредиенты: 500 г капусты брокколи, 100 г репы, 1 пучок зеленого лука, 1 крупный помидор, 1 красная луковица, 40 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Капусту брокколи вымыть, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и охладить. Репу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать дольками. Красный лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом. При подаче к столу украсить салат кольцами красного и перьями зеленого лука.

Салат из картофеля с квашеной капустой и луком

Ингредиенты: 400 г картофеля, 200 г квашеной капусты, 100 г красного лука, 1 пучок зеленого лука, 1 столовая ложка 50 мл

репчатого лука, 1 пучок зелени укропа, 1 зеленое яблоко, 50 мл нерафинированного подсолнечного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарезать. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками. Картофель смешать с квашеной капустой, луком, зеленью укропа и яблоком. Полученную смесь посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Ингредиенты: 1 вилок белокочанной капусты среднего размера, 1 апельсин, 1 небольшое кислое яблоко, сок 1 лимона, 3/4 банки майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из савойской капусты

Ингредиенты: 300 г савойской капусты, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 30 г хрена, 100 мл простокваши. Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать, затем размять. Чеснок очистить, вымыть, мелко порубить. Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Капусту смешать с хреном и чесноком. В простоквашу добавить сок лимона и полить полученной заправкой салат.

Салат из кольраби

Ингредиенты: 1 крупная кольраби, 1 луковица, 15 мл яблочного сока, 40 г сметаны, сахар по вкусу. Способ приготовления: Кольраби очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками, добавить к кольраби. Яблочный сок смешать со сметаной и сахаром, заправить салат.

Салат из ревеня

Ингредиенты: 200 г стеблей ревеня, 2–3 крупные моркови, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 100 г зеленого лука, 40 г меда, 60 г майонеза. Ревень очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, перемешать с медом и поместить на 1 час в прохладное место. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Ревень смешать с зеленым луком и морковью, заправить майонезом, посыпать зеленью.

Салат «Пряный»

Ингредиенты: 100 г кресс-салата, 2 красные луковицы, 1 яйцо, 2 столовые ложки очищенных подсолнечных семечек, 1 столовая ложка растительного масла, 1 болгарский перец. Для заправки : 5 столовых ложек винного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, 1 чайная ложка сахара, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. В уксус влить растительное масло, добавить горчицу, сахарный песок, соль, перец и тщательно перемешать. Семечки обжарить в небольшом количестве растительного масла. Болгарский перец вымыть, очистить от сердцевины и нарезать тонкими полосками. Салат смешать с яйцом, заправить, сверху посыпать обжаренными в масле семечками, украсить кольцами лука и полосками перца.

Салат из белой фасоли и сыра

Ингредиенты: 100 г белой фасоли, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 75 мл растительного масла, 5 мл яблочного уксуса, 1 лавровый лист, зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу. Способ приготовления: Фасоль замочить на 10 часов в холодной воде, затем, не сливая воды, посолить, отварить до готовности и откинуть на дуршлаг. Сбрызнуть фасоль уксусом, полить растительным маслом, посолить, добавить сахар, измельченный лавровый лист. Сыр натереть на крупной терке, часть оставить для украшения. Лук очистить и нарезать кубиками. Все смешать. Перед подачей к столу посыпать салат тертым сыром и украсить веточками зелени укропа и петрушки.

Салат из репчатого лука со свеклой

Ингредиенты: 3 крупные луковицы, 1 крупная свекла, 1 большое кислое яблоко, 100 г зелени сельдерея, 30 мл яблочного уксуса, 40 г сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Зелень сельдерея вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить. Для приготовления соуса сметану смешать с яблочным уксусом. Перед подачей к столу салат заправить соусом, украсить листочками сельдерея и тонкими кольцами лука.

Горячий салат из цветной капусты

Ингредиенты: 400 г цветной капусты, 100 г зелени петрушки, 100 г зелени укропа, 50 г корня сельдерея, 100 мл растительного масла, 30 мл столового уксуса, 3 г соли, 3 г сахара, перец по вкусу. Способ приготовления: Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, варить до готовности в кипящей, слегка подсоленной воде. Корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарубить. Для приготовления соуса растительное масло смешать со столовым уксусом, сахаром, солью и перцем, затем взбить венчиком. Цветную капусту в горячем виде выложить на плоское блюдо, полить соусом из растительного масла, посыпать сельдереем и зеленью.

Салат «Светлана»

Ингредиенты: 100 г листьев зеленого салата, 2 свежих огурца, 2 яйца, 6–8 стрелок зеленого лука, зелень петрушки и укропа. Для соуса : 100 г сметаны, 5 мл яблочного уксуса, 10 г томатной пасты, 10 г сахара, соль по вкусу. Листья зеленого салата вымыть, просушить и порвать на небольшие кусочки (не резать). Огурцы вымыть, 2 нарезать тонкими кружочками, а 1 – соломкой и отложить его для украшения готового блюда. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать. Для приготовления соуса в сметану добавить томатную пасту, уксус, сахар и соль. Перемешать до образования однородной массы и заправить полученным соусом салат. Готовый салат перед подачей к столу украсить огуречной соломкой и веточками петрушки.

Салат «Рыжик»

Ингредиенты: 3–4 крупные моркови, 1 апельсин, 1/2 лимона, 1 яблоко, 30 г меда, 40 г ядер грецких орехов, 100 мл растительного масла. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими брусочками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Морковь смешать с яблоком и апельсином, сбрызнуть соком лимона, добавить мед и растительное масло, тщательно перемешать. При подаче к столу украсить грецкими орехами.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты: 200 г краснокочанной капусты, 1 черешок сельдерея, 1 некрупная луковица, 1 соленый огурец, 50 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 60 г сметаны, 3 г соли, 3 г сахара, 5 г горчицы, перец по вкусу. Способ приготовления: Краснокочанную капусту вымыть, тонко шинковать, прогреть на слабом огне или тщательно размять. Соленый

огурец нарезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Для приготовления соуса растительное масло смешать с лимонным соком, сметаной, сахаром, солью, перцем и горчицей, взбить венчиком. Капусту смешать с сельдереем, луком и соленым огурцом, заправить соусом.

Салат из кабачков, грибов и курицы

Ингредиенты: 2–3 кабачка, 100 г консервированных грибов, 150 г куриного мяса, 1–2 соленых огурца, 1 помидор, 100 г майонеза, 50 мл растительного масла, 75 г муки, зелень укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить семена, нарезать кружочками, посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Грибы, куриное мясо, помидор и очищенные от кожицы огурцы пропустить через мясорубку. Все, кроме кабачков, смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Небольшое количество полученной смеси выложить на каждый кружочек кабачка и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат «Бобби»

Ингредиенты: 100 г фасоли, 2 яблока, 4 клубня картофеля среднего размера, 3–4 моркови, 2 свеклы, 1 луковица, 100 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, 5 г сахара, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Фасоль замочить на 5–7 часов, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и остудить. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать мякоть тонкими ломтиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кусочками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить сахар, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Салат из говядины под французским соусом

Ингредиенты: 300 г отварной нежирной говядины, 4–5 свежих помидоров, 4–5 клубней картофеля, белки 3 вареных яиц, 1 небольшая луковица, зелень петрушки, соль, перец по вкусу. Для соуса : 100 мл кукурузного масла, 5 мл яблочного уксуса, желтки 3 вареных яиц, 5 г горчицы, 3 г свежемолотого черного перца, 10 г каперсов, зелень укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Мясо нарезать небольшими кубиками или полосками. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. На широкое блюдо выложить слой помидоров, посолить, поперчить, сверху посыпать луком и уложить ровным слоем мясо. Затем выложить картофель. Для приготовления соуса желтки натереть на мелкой терке или размять вилкой. Зелень укропа вымыть, просушить, мелко нарубить и добавить к желткам. Затем положить горчицу, свежемолотый черный перец, каперсы, посолить, залить кукурузным маслом, уксусом и мешать до образования однородной массы. Полученным соусом заправить салат. Готовый салат посыпать мелко нарубленными яичными белками и украсить веточками петрушки.

Салат «Невский»

Ингредиенты: 300 г мяса курицы, 200 г цветной капусты, 250 г зеленого горошка, 2 крупные моркови, 1 пучок зелени укропа, 100 г низкокалорийного майонеза, 50 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Мясо курицы промыть, обжарить на сковороде в растительном масле, затем остудить и нарезать тонкими ломтиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими брусочками. Зелень укропа вымыть, обсушить и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. При подаче к столу украсить салат каннелированными ломтиками моркови и веточками укропа.

Салат из редьки и говядины

Ингредиенты: 1 редька, 100 г отварной говядины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 редис, 100 г майонеза, 25 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа. Способ приготовления: Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить нарезанную небольшими кубиками отварную говядину. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Все смешать, заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить дольками сваренного вкрутую яйца и кружочками редиса.

Салат из индейки

Ингредиенты: 300 г мяса индейки, 100 г риса, 2–3 крупных помидора, 1 зеленое яблоко, 2 яйца, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г листьев салата лол-ло росо, 250 г низкокалорийного майонеза, 60 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Мясо индейки промыть, обжарить в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Рис промыть, затем всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и выложить на листья салата лол-ло росо. Перед подачей к столу салат полить майонезом.

Салат «Богатырский»

Ингредиенты: 400 г говядины, 50 г корня хрена, 100 г красной фасоли, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 стручок горького перца, 2 соленых огурца, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Фасоль замочить на ночь, затем отварить и откинуть на дуршлаг. Говядину тщательно промыть, отварить и нарезать тонкой соломкой. Корень хрена

очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Горький перец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Соленые огурцы нарезать тонкими брусочками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить сметаной.

Салат по-французски

Ингредиенты : 200 г ветчины, 3 крупных огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 50 г корня хрена, 1 красное яблоко, 1 пучок зелени петрушки, 100 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Ветчину нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить. Все смешать, добавить зеленый горошек, тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена. Половинки огурцов наполнить салатом. Чтобы половинки были устойчивы, их нижнюю сторону можно подровнять. Выложить фаршированные огурцы на плоское блюдо и украсить листочками петрушки.

Салат из ветчины со шпинатом

Ингредиенты: 300 г ветчины, 200 г шпината, 100 г риса, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 100 г листьев салата, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 150 г низкокалорийного майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить, затем варить в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 минут. Вареный шпинат обсушить и мелко нарезать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, заправить майонезом и выложить на листья салата. Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

Салат из говядины, окорока и языка

Ингредиенты: 200 г отварной нежирной говядины, 100 г окорока, 100 г отварного языка, 1 клубень картофеля, 1 небольшая свекла, 1 небольшой соленый огурец, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, перец, соль, по вкусу. Способ приготовления: Говядину, окорок и язык нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и одно нарезать кубиками, а другое – кружочками для украшения. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Огурец очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат мелко нарубленной зеленью петрушки и кружочками яйца.

Салат из телятины с баклажанами

Ингредиенты: 300 г телятины, 3–4 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г свежего зеленого горошка, 1 яблоко, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени укропа, сок 1 лимона, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Телятину тщательно промыть, затем отварить и нарезать тонкими ломтиками. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь до мягкости, затем остудить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Подготовленные ингредиенты выложить на плоское блюдо. Для приготовления соуса сметану смешать с мелко нарубленной зеленью укропа и лимонным соком, добавить соль и перец, затем взбить до однородной массы. Салат залить соусом, украсить кружочками яиц и зеленым горошком.

Салат из морского языка с морковью

Ингредиенты: 400 г филе морского языка, 3 крупные моркови, 60 г хрена, 1 стручок сладкого красного перца, 1 пучок зелени петрушки, 250 г

низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Филе морского языка промыть, отварить и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить. Для приготовления соуса хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, обсушить мелко нарубить. Майонез смешать с петрушкой и хреном, взбить венчиком. Салат выложить горкой, полить соусом и украсить кружочками моркови.

Рыбный салат с овощами

Ингредиенты: 200 г филе морского окуня, 2–3 клубня картофеля, 1 огурец, 1 крупная морковь, 1 помидор, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, 100 г редиса, 1 яйцо, 100 г низкокалорийного майонеза, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Филе морского окуня отварить, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурец и редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом. При подаче украсить зеленым горошком и листочками петрушки.

Салат из креветок

Ингредиенты: 300 г креветок, 250 г вареного риса, 250 г зеленого горошка, 1 пучок зелени укропа, 250 г низкокалорийного майонеза, соль по вкусу. Способ приготовления: Креветки вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем очистить. Зелень укропа вымыть и мелко нарубить. Вареный рис смешать с зеленым горошком, зеленью и креветками, заправить майонезом. При подаче украсить веточками укропа и зеленым горошком.

Салат «Изысканный»

Ингредиенты: 200 г морского коктейля, 1 крупный помидор, 1 лайм, 1 авокадо, 1 пучок зелени кориандра, 50 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Морской коктейль промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Помидор вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, снять кожицу и нарезать кубиками. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленные ингредиенты выложить на плоское блюдо, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом. При подаче к столу украсить мелко нарубленной зеленью кориандра и цедрой лайма.

Салат из мидий

Ингредиенты: 200 г очищенных мидий, 2 огурца, 100 г консервированной красной фасоли, 1 стебель лука-порея, 1 лайм, 1 пучок зелени петрушки, 45 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Мидии тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Огурцы вымыть и нарезать тонкими брусочками. Стебель лука-порея вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить. К подготовленным ингредиентам добавить консервированную фасоль. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и заправить оливковым маслом. При подаче к столу украсить цедрой лайма, нарезанной тонкими длинными полосками.

Салат из морской капусты и рыбы

Ингредиенты: 1 банка консервированной морской капусты, 400 г морской рыбы, 3 яйца, 1 луковица, 1 банка майонеза, зелень укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделать и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения.

лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, доавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Салат «Морская волна»

Ингредиенты: 100 г мускула морского гребешка, 100 г кальмаров, 100 г трепангов, 50 г креветок, 1–2 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 100 г маринованных грибов, 100 г майонеза, 50 г консервированных маслин без косточек, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Кальмары, мускул морского гребешка, трепанги и креветки очистить, отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Грибы помыть, нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки, дольками помидоров и целыми маслинами.

Салат из морской капусты с яйцами

Ингредиенты: 200 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 1 пучок зелени петрушки, 1 морковь, 17 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. При подаче к столу украсить дольками яиц.

Салат «Смородинка»

Ингредиенты: 500 г красной или белой смородины, 50 г сухого творога, 60 г орехов кешью, 100 г сметаны, 40 г сахара. Способ приготовления: Смородину перебрать, промыть, обсушить, ягоды снять с веточек. Орехи кешью мелко нарубить. Смородину смешать с творогом и сахаром

кешью можно нарубить. Смородину смешать с творогом и сахаром, заправить сметаной и посыпать орехами.

Салат из творога с яблоками

Ингредиенты: 70 г сухого творога, 3–4 крупных кислых яблока, 1 крупная морковь, 50 г зеленого лука, 100 мл растительного масла, 15 мл яблочного уксуса, 3 г сахара, 3 г соли, перец по вкусу. Способ приготовления: Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить творог и тщательно перемешать. Для приготовления соуса растительное масло смешать с яблочным уксусом, солью, сахаром и перцем, взбить венчиком. Салат заправить соусом, украсить дольками яблок и каннелированными кружочками моркови.

Салат «Наслаждение»

Ингредиенты: 100 г жирного творога, 600 г клубники, 100 г малины, 15 мл клубничного ликера, 250 г сливок, 10 г ванильного сахара. Способ приготовления: Клубнику перебрать, вымыть, обсушить, нарезать четвертинками и выложить на плоское блюдо. Малину перебрать, вымыть, обсушить и выложить поверх клубники. Для приготовления соуса творог растереть деревянной ложкой, добавить клубничный ликер, сливки и ванильный сахар, тщательно взбить. Салат полить творожным соусом, украсить целыми ягодами клубники.

Салат из редиса с творогом

Ингредиенты: 200 г редиса, 100 г творога, 60 г сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками, посолить, поперчить, добавить творог, тщательно перемешать. При подаче к столу заправить сметаной и украсить каннелированными кружочками редиса.

Салат из помидоров, сыра и чернослива

Ингредиенты: 2 помидора, 200 г пикантного сыра, 3–4 яйца, 1 маринованный огурец, 100 г сметаны, несколько штук чернослива без косточек, маринованные фрукты, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать дольками. Сыр натереть на крупной терке. Чернослив залить кипятком и оставить на 30 минут, чтобы дать набухнуть. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурец также нарезать мелкими кубиками, чернослив – небольшими кусочками. Все смешать, посолить и заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу украсить маринованными фруктами.

Салат «Весенний»

Ингредиенты: 100 г сухого творога, 2 огурца, 1 пучок зелени укропа, 70 г редиса, 100 г маложирной сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Творог смешать с огурцами, зеленью укропа и редисом, посолить, поперчить, добавить сметану, тщательно перемешать. При подаче к столу украсить каннелированными кружочками огурца и редиса.

Салат из баклажанов с творогом

Ингредиенты: 3 крупных баклажана, 100 г сухого творога, 1 стручок сладкого перца, 1 пучок зелени петрушки, 250 г майонеза, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Баклажаны вымыть, запечь в духовке, удалить плодоножки, очистить от кожицы, мякоть нарубить мелкими кубиками. Сладкий перец вымыть, запечь в духовке, удалить плодоножку с семенами, очистить от кожицы, затем нарезать тонкими полосками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить творог, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. При подаче к столу украсить

веточками петрушки.

Творожный салат с кукурузными хлопьями

Ингредиенты: 100 г сухого творога, 50 г сыра гауда, 1 пучок зелени петрушки, 50 г соленых кукурузных хлопьев, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, перец по вкусу. Способ приготовления: Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Соленый огурец нарезать мелкими кубиками. Творог смешать с сыром, зеленью петрушки, кукурузными хлопьями и соленым огурцом, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. При подаче к столу украсить тонкими кружочками огурца, кукурузными хлопьями и веточками петрушки.

Салат красоты

Ингредиенты: 100 г овсяных хлопьев, 100 г кураги, 50 г изюма, 1 яблоко, 50 г жидкого меда, 1 морковь, 50 г фундука, 100 г йогурта, корица на кончике ножа, 1 веточка мяты, 10 г сахара. Способ приготовления: Овсяные хлопья залить йогуртом, оставить на 10–15 минут. Курагу промыть, обдать кипятком, нарезать небольшими кусочками. Изюм промыть, обдать кипятком. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой. Фундук измельчить. Набухшие овсяные хлопья смешать с курагой, изюмом, яблоком, фундуком, морковью и медом, тщательно перемешать, посыпать корицей, добавить сахар, еще раз перемешать. При подаче к столу украсить веточкой мяты.

Салат «Англичанка»

Ингредиенты: 200 г овсяных хлопьев, 100 г кукурузных хлопьев, 2 банана, 100 г ананаса, 70 г грецких орехов, 200 мл кефира, 50 г жидкого меда. Способ приготовления: Овсяные и кукурузные хлопья смешать, залить кефиром и оставить на 20–30 минут. Бананы вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками. Ананас очистить от кожуры, удалить

нарезать тонкими кружочками. Ананас очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Грецкие орехи мелко нарубить. Набухшие хлопья смешать с бананами, ананасом, и орехами, добавить мед, все тщательно перемешать.

Салат «Утренний»

Ингредиенты: 300 г кукурузных хлопьев, 100 мл молока, 1 яблоко, 1 груша, 50 г крупного темного винограда, 50 г абрикосового варенья, 20 мл лимонного сока, 3 г корицы. Способ приготовления: Кукурузные хлопья залить молоком и оставить на 15–20 минут. Яблоко и грушу вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой. Виноград вымыть, снять ягоды с кисти, нарезать тонкими кружочками. Набухшие кукурузные хлопья смешать с яблоком, грушей, виноградом и абрикосовым вареньем, сбрызнуть лимонным соком, посыпать корицей, все тщательно перемешать.

Первые блюда

Щи «Витаминные»

Ингредиенты: 500–600 г говяжьей грудинки, 600 г капусты, 60 г репы, 1 крупная морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3–4 помидора, 50 мл оливкового масла, 25 г муки, по 50 г зелени укропа и петрушки, 1 лавровый лист, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Муку обжарить в оливковом масле (25 мл) и развести 50 мл воды. Говяжью грудинку промыть, залить 2 л холодной воды и варить в течение 1,5–2 часов. Затем мясо вынуть, бульон процедить. Снова положить в бульон мясо. Лук, репу, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать соломкой, обжарить в оливковом масле. Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать мелкими кубиками, добавить к обжаренным овощам и тушить в течение 10 минут. Капусту вымыть и тонко нашинковать. В бульон с мясом добавить обжаренные лук и корни с томатом, капусту, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне в течение 30 минут. За 6–8 минут до окончания варки добавить перец

еще 30 минут. За 5–6 минут до окончания варки добавить перец, лавровый лист и мучную приправу. При подаче к столу заправить щи сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Щи из квашенной капусты

Ингредиенты: 500–600 г говядины, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 крупная морковь, 1 корень петрушки, 50 г томатной пасты, 4 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 2–3 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Говядину тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды и довести до кипения. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь. Через 1 час посолить, а через 2–2,5 часа снять кастрюлю с огня. Готовое мясо вынуть из бульона и переложить в другую посуду, бульон процедить. Квашеную капусту положить в неглубокую кастрюлю, добавить 100 мл воды, немного масла, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне около 40 минут. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, положить на сковороду с разогретым маслом, слегка обжарить, добавить томатную пасту и тушить на слабом огне в течение 5–7 минут. В суповую кастрюлю сложить тушеную капусту с луком, кореньями и томатом, залить горячим бульоном и варить на слабом огне, добавив за 5–7 минут до окончания варки перец, лавровый лист, толченый чеснок и соль. При подаче к столу в каждую тарелку положить порционный кусок мяса, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Щи из квашеной капусты с грибами

Ингредиенты: 500 г квашеной капусты, 100 г сушеных белых грибов, 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 100 г зелени укропа, 4 зубчика чеснока, 6–8 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, 50 г сливочного масла, 50 мл оливкового масла, 50 г томатной пасты, соль по вкусу. Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды и варить в течение 2 часов. Когда грибы сварятся, вынуть их из бульона, промыть в холодной воде, нарезать соломкой и обжарить в оливковом масле с половиной нарезанного лука. Морковь и корень

оливковым масле с половиной нарезанного лука. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и обжарить в оливковом масле с томатной пастой. Квашеную капусту сложить в сотейник, добавить сливочное масло и 100 мл воды, тушить на слабом огне около 1 часа. В суповую кастрюлю сложить грибы с луком, коренья с луком и томатной пастой и тушеную капусту. Залить все горячим грибным бульоном, посолить, добавить перец, лавровый лист и толченый чеснок, варить на слабом огне в течение 5–10 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Щи «Овощные»

Ингредиенты: 500–600 г капусты, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 60 г репы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 зубчика чеснока, 25 мл томатного соуса, 50 мл растительного масла, 3 лавровых листа, 100 г сметаны, по 50 г зелени укропа и петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Морковь, репчатый лук, репу и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле. Капусту вымыть, нарезать соломкой. 2 л воды довести до кипения, добавить капусту, снова довести до кипения, затем положить в щи картофель, коренья, лук и варить в течение 15–20 минут. По истечении указанного времени добавить томатный соус, соль, перец, толченый чеснок и лавровый лист, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Щи «Летние»

Ингредиенты: 500 г телятины, 500 г ранней капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 4–6 клубней молодого картофеля, 3–4 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Телятину промыть, залить 2 л холодной воды, посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов. Капусту вымыть, разрезать на 4 части. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть. Помидоры вымыть, нарезать

дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. В бульон с мясом опустить капусту, морковь, корень петрушки и картофель, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15–20 минут, добавив за 5–7 минут до готовности помидоры. При подаче к столу в каждую тарелку положить 1–2 картофелины, крупную дольку капусты, помидоры. Посыпать укропом и зеленым луком.

Щи зеленые

Ингредиенты: 500 г говяжьей грудинки, 600 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 50 г зелени укропа, 10 горошин черного перца, 4 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, 2 яйца, 100 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Говяжьё грудинку промыть, залить 2 л холодной воды и варить в течение 1,5–2 часов. Затем мясо вынуть, бульон процедить. Снова положить в бульон мясо. Щавель перебрать, вымыть, удалить стебли и мелко нарезать. Репчатый лук, морковь, корни сельдерея и петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. В горячий бульон с мясом опустить щавель, репчатый лук, морковь, корни сельдерея и петрушки, лавровый лист и черный перец, посолить и варить в течение 10–15 минут. Перед окончанием варки добавить чеснок и укроп. При подаче к столу заправить яйцами и сметаной.

Щи из крапивы

Ингредиенты: 500 г телятины, 600 г листьев молодой крапивы, 50 г гречневой крупы, 25 г риса, 1 клубень картофеля, 2 яйца, 3 г лимонной кислоты, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок укропа, 8 горошин черного перца, 100 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Телятину промыть, залить 2 л холодной воды и варить в течение 1,5–2 часов. Затем мясо вынуть, бульон процедить. Снова положить в бульон мясо. Крапиву перебрать, удалить стебли, промыть в холодной воде, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Репчатый лук, корни сельдерея и петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными

куоиками. чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам. В суповую кастрюлю положить гречневую крупу, картофель, черный перец, рис, лук, корни петрушки и сельдерея, залить кипятком, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне. Через 10–15 минут добавить крапиву и варить еще 10–15 минут. За несколько минут до окончания варки добавить соль, чеснок, укроп и лимонную кислоту. Дать настояться. При подаче к столу заправить сметаной. В каждую тарелку положить половинку яйца.

Щи «Ленивые»

Ингредиенты: 500 г капусты, 3 клубня картофеля, 1 крупная морковь, 1 корень петрушки, 1 репа, 1 луковица, 3–4 помидора, 5 г сушеного молотого чеснока, 50 г сливочного масла, 2–3 лавровых листа, 50 г укропа, 6–8 горошин черного перца, 100 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Капусту вымыть, нарезать крупными полосками. Картофель очистить, вымыть. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Корень петрушки и репу очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками, обжарить в сливочном масле. Помидоры вымыть, нарезать крупными дольками. 1,5 л воды довести до кипения, добавить капусту и картофель, снова довести до кипения. Добавить корень петрушки, репу и лук, варить до готовности овощей. В конце варки добавить соль, перец, лавровый лист и чеснок. Картофель вынуть из щей, размять и снова положить в щи. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Щи из щуки с квашеной капустой

Ингредиенты: 1 кг щуки, 600 г квашеной капусты, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 25 г муки, 2 яйца, 6–8 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 100 г сметаны, по 50 г зелени укропа и петрушки, 100 г зеленого лука, соль, молотый черный перец по вкусу. Способ приготовления: Муку слегка обжарить на разогретой сковороде. Репчатый лук очистить, мелко нарезать, обсыпать мукой и

обжарить в небольшом количестве сливочного масла. В квашеную капусту положить оставшееся сливочное масло, добавить 100 мл воды, тушить на слабом огне в течение 20 минут, затем добавить перец горошком, лавровый лист, репчатый лук, обжаренный с мукой, и тушить еще 20 минут. Очищенную и выпотрошенную рыбу промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать молотым перцем и обжарить каждый кусок в растительном масле до полуготовности. Квашеную капусту с луком и специями залить 2 л кипящей воды, варить в течение 40 минут, затем добавить обжаренную рыбу и варить на слабом огне еще 15 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить кусочек рыбы, дольки яиц, сваренных вкрутую, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и зеленым луком. Заправить сметаной.

Щи с яблоками

Ингредиенты: 500–700 г говяжьей грудинки, 500–700 г капусты, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 репа, 600 г некрупных зеленых яблок, 50 г зелени укропа, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 100 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Грудинку промыть, положить в суповую кастрюлю, залить 2 л холодной воды, варить в течение 1,5–2 часов, посолить. Капусту вымыть, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Репу очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Корень петрушки вымыть, очистить, мелко нарубить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками. В готовый бульон с мясом добавить капусту, лук, репу и корень петрушки, варить в течение 20 минут. Затем добавить яблоки, варить еще 10 минут. В конце варки добавить лавровый лист и перец. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Щи из квашеной капусты с кальмарами

Ингредиенты: 400 г квашеной капусты, 400 г кальмаров, 3–4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 25 г томатной пасты, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 50 г зеленого лука, соль, перец по вкусу. Способ

приготовления: Кальмары очистить от пленок и внутренностей, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой и варить в течение 3 минут. Затем откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Квашеную капусту положить в сотейник, добавить сливочное масло, 50 мл воды, тушить в течение 15 минут, добавить томатную пасту и тушить, пока капуста не станет мягкой. Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками. Корень петрушки, морковь, лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. 1,5 л воды довести до кипения, добавить картофель, варить 5 минут, затем добавить капусту, обжаренные овощи, соль, лавровый лист, кальмары и перец, варить до готовности. При подаче к столу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Борщ «Аппетитный»

Ингредиенты: 500–600 г говядины, 250 г свежей капусты, 300 г свеклы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2–3 помидора, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 20 мл яблочного уксуса, 10 г сахара, 2 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Говядину промыть, залить 2 л холодной воды и варить в течение 1,5–2 часов. Затем мясо вынуть, бульон процедить. Снова положить в бульон мясо. Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, положить в сотейник, добавить уксус, сахар, сливочное масло, влить немного бульона. Закрывать сотейник крышкой и тушить на слабом огне в течение 20–40 минут. Репчатый лук, корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить к обжаренным овощам, тушить 5 минут. Капусту вымыть, тонко нашинковать, положить в кипящий бульон, варить в течение 15 минут, затем добавить свеклу, тушеные с помидорами овощи, варить 10–15 минут. Затем добавить лавровый лист, перец, посолить и варить на слабом огне еще 5 минут. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Украинский борщ

Ингредиенты: 500 г говядины, 400 г капусты, 4 клубня картофеля, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 25 г свиного сала, 25 г сливочного масла, 50 г томатной пасты, 25 г муки, 100 г сметаны, 5 мл яблочного уксуса, 10 г сахара, 2 лавровых листа, 4–5 зубчиков чеснока, 3 горошины душистого перца, 5–6 горошин черного перца, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Говядину промыть, залить 2 л холодной воды и варить в течение 1,5–2 часов. Затем мясо вынуть, бульон процедить. Снова положить в бульон мясо. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой, добавить немного бульона, томатную пасту, уксус и сахар, тушить в течение 20–30 минут. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, добавить морковь и корень петрушки, обжарить в сливочном масле. Затем добавить пассерованную муку, разведенную небольшим количеством воды, тщательно перемешать и тушить в течение 10 минут. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Капусту вымыть, нарезать широкими полосками. Картофель и капусту положить в кипящий бульон, добавить тушеную свеклу, посолить и варить в течение 15 минут, затем добавить лук и коренья, лавровый лист, душистый и черный перец, варить до готовности. В конце варки добавить чеснок, растертый с салом. Выдержать борщ в течение 15 минут. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Грибной борщ с черносливом

Ингредиенты: 50 г сушеных белых грибов, 200 г чернослива, 300 г свеклы, 1–2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г томатной пасты, 20 г сливочного масла, 25 мл яблочного уксуса, 10 г сахара, 2–3 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Грибы промыть, замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем варить в течение 2 часов в той же воде, в которой они замачивались. Отвар процедить, грибы промыть и нарезать соломкой. Морковь, свеклу, репчатый лук и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, сложить в кастрюлю, добавить уксус, томатную пасту, сахар и масло, влить немного бульона, тушить на слабом огне в течение 20–30 минут. Чернослив тщательно промыть в теплой воде, добавить к тушеным овощам, тщательно перемешать, залить горячим грибным бульоном и варить на слабом огне в

перемешать, залить горячим грибным бульоном и варить на слабом огне в течение 30 минут. За 5 минут до готовности добавить специи, соль и грибы. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Борщ «Летний»

Ингредиенты: 300 г молодой свеклы вместе с ботвой, 3–4 клубня молодого картофеля, 1 морковь, 100 г зелени сельдерея, 2–3 помидора, 2 лавровых листа, 6–8 горошин душистого перца, 75 г зеленого лука, 2 бутона гвоздики, 100 г простокваши, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить, крупно нарезать. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, измельчить. Свеклу вымыть, очистить, листья и стебли нарезать полосками, корнеплоды – соломкой. Свеклу со стеблями положить в суповую кастрюлю, добавить морковь, залить кипящей водой, закрыть крышкой и варить в течение 15 минут. Затем добавить листья свеклы, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, лавровый лист, гвоздику, перец и соль. Варить до готовности. При подаче к столу заправить простоквашей.

Борщ с кальмарами

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 200 г капусты, 300 г свеклы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г томатной пасты, 50 мл оливкового масла, 50 г сметаны, 25 мл яблочного уксуса, 10 г сахара, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Свеклу, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать соломкой, положить в сотейник, добавить уксус, оливковое масло, томатную пасту, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 20–30 минут. Кальмары промыть в холодной воде, очистить от пленок и внутренностей, опустить в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и нарезать тонкой соломкой. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть, тонко нашинковать, положить в суповую кастрюлю, залить 2 л кипящей воды и варить на

положить в суповую кастрюлю, залить 2 л кипящей воды и варить на слабом огне в течение 15 минут. Затем добавить картофель и варить еще 10–15 минут. Добавить тушеные овощи, вареные кальмары, сахар, толченый чеснок и соль, довести до кипения. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рассольник из курицы

Ингредиенты: 500 г филе курицы, 2 соленых огурца, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 25 г муки, 25 г топленого масла, 100 мл огуречного рассола, 5 мл растительного масла, 100 г сметаны, 2–3 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Филе курицы промыть, положить в кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды и варить до готовности. Затем бульон процедить, филе нарезать небольшими кусочками и положить в отдельную посуду. Муку обжарить в растительном масле. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук, корень петрушки и сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в топленом масле, положить в кипящий бульон. Затем добавить муку и соленые огурцы, варить в течение 25–30 минут. За 5–7 минут до окончания варки добавить огуречный рассол, кусочки филе курицы, лавровый лист, перец и соль. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рассольник «Рыбный»

Ингредиенты: 1 кг судака или окуня, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 50 г лука-порея, 50 мл оливкового масла, 100 мл огуречного рассола, 3 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в холодной воде, удалить жабры, нарезать крупными кусками. Затем положить рыбу в суповую кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды, посолить, поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 30 минут. Затем часть рыбы, нарезанной кусками, вынуть и положить в отдельную посуду, а головы и хвосты оставить в кастрюле, варить еще 20 минут, затем бульон процедить

хвосты оставить в кастрюле, варить еще 20 минут, затем бульон процедить. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Репчатый лук, корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, нарезать соломкой, обжарить в оливковом масле. Огурцы натереть на крупной терке, добавить немного бульона и тушить на слабом огне в течение 20 минут. В горячий бульон положить картофель, довести до кипения, добавить лук и коренья, варить в течение 5 минут, затем положить огурцы и варить еще 15 минут. После этого положить специи, влить огуречный рассол и варить до готовности. При подаче к столу положить в тарелку кусочек рыбы, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Грибной суп

Ингредиенты: 500 г белых грибов или маслят, 700–800 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2–3 помидора, 2–3 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, 100 г зеленого лука, 50 г зелени укропа, 50 мл оливкового масла, 100 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Грибы очистить, промыть в холодной воде. Шляпки грибов нашинковать, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг. положить в суповую кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды и варить на слабом огне в течение 30 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Репчатый лук, корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой и обжарить в оливковом масле. Отдельно обжарить ножки грибов. Обжаренные овощи и грибы положить в кастрюлю с грибным бульоном, варить на слабом огне в течение 40 минут. Затем добавить картофель и помидоры, варить еще 20 минут. За 5 минут до готовности добавить соль, лавровый лист и перец. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и измельченным зеленым луком.

Грибной суп с баклажанами

Ингредиенты: 2 баклажана, 200 г свежих белых грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г зеленого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3–4 помидора, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 100 г зелени кинзы, соль по вкусу. Способ приготовления: Баклажаны вымыть,

запечь в духовке. 1 репу промыть, очистить от кожицы, нашинковать. 2 л воды довести до кипения, добавить грибы, варить на слабом огне в течение 30 минут. Зеленый лук вымыть, обсушить, крупно нарезать. Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, обжарить в сливочном масле, добавить зеленый лук, жарить в течение 1 минуты. Добавить в кипящий суп обжаренные овощи, варить в течение 20 минут, посолить. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Баклажаны и помидоры добавить в суп, варить в течение 5 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы. Отдельно подать сметану.

Душистая похлебка из репы

Ингредиенты: 600 г репы, 1 брюква, 1 луковица, 2 горошины душистого перца, 1–2 бутона гвоздики, 4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления: Репу, брюкву и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. 2 л воды довести до кипения, посолить, добавить подготовленные овощи, варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить перец, гвоздику, лавровый лист и мелко нарезанный чеснок. При подаче к столу посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Фасолевый суп

Ингредиенты: 200 г белой фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 25 г томатного пюре, 50 мл оливкового масла, 2–3 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени базилика, 100 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Фасоль промыть, замочить на 4–6 часов, затем залить 1,5 л воды и варить на слабом огне, пока фасоль не станет мягкой. Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в оливковом масле с томатным пюре. В кипящий суп добавить фасоль, обжаренные овощи, лавровый лист, перец и соль, продолжать варить до готовности. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и базилика.

Суп из баранины со стручковой фасолью

Ингредиенты: 500 г баранины, 300 г стручковой фасоли, 3–4 моркови, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 6–8 горошин душистого перца, соль по вкусу. Способ приготовления: Баранину промыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 л воды, закрыть крышкой, варить на слабом огне до готовности мяса, в конце варки посолить. Когда мясо сварится, вынуть его из бульона, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить и положить в него кусочки баранины. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Стручки фасоли вымыть, нарезать кусочками длиной 2 см. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, соединить с фасолью и луком, обжарить в сливочном масле, добавить немного бульона, тушить на слабом огне до готовности овощей. Если бульон в процессе тушения будет испаряться, можно добавить немного горячей воды. Готовые тушеные овощи положить в бульон с мясом, добавить перец, довести до кипения, дать постоять 10–15 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Овощной суп с брынзой

Ингредиенты: 2 моркови, 2 луковицы, 6 клубней картофеля, 200 г брынзы, по 50 г зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, 50 мл оливкового масла. Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в оливковом масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. 2 л воды довести до кипения, добавить картофель, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить мелко нарезанную брынзу и обжаренные овощи, довести до кипения, варить на слабом огне в течение 6–8 минут. При подаче к столу заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рыбная солянка

Ингредиенты: 1–1,5 кг ставриды, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 6–8

помидоров, 50 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 2 лавровых листа, 50 г маслин без косточек, 6–10 горошин черного перца, 100 г сметаны, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть и разделать. Головы, хвосты, плавники и кости положить в кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды и варить на слабом огне до полного разваривания, затем бульон процедить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в сливочном масле. Огурцы натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. В кипящий бульон положить куски рыбы, томатную пасту, лук, огурцы, помидоры, лавровый лист и перец, варить до готовности. При подаче к столу в каждую тарелку положить по 2–3 дольки лимона, 1–2 маслины, посыпать зеленью петрушки и укропа, отдельно подать сметану.

Суп-харчо

Ингредиенты: 500 г говяжьей грудинки, 4–5 зубчиков чеснока, 2–3 помидора, 50 г томатного пюре, 2–3 луковицы, 100 г риса, 100 г кислых слив или алычи, 50 мл гранатового сока, 50 мл растительного масла, 100 г зелени кинзы, 8–10 горошин черного перца, соль по вкусу. Способ приготовления: Говядину очистить от пленок, промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в суповую кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить нагрев, снять пену и продолжать варить около 2 часов. Рис промыть. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сливы или алычу вымыть, разрезать по бороздке, удалить косточки. Чеснок очистить, вымыть, растереть в ступке. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. В кипящий бульон с мясом добавить рис, лук, чеснок, сливы или алычу, соль, перец, томатное пюре и продолжать варить еще 30 минут. За 5 минут до окончания варки влить гранатовый сок, добавить помидоры. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Суп-харчо из рыбы

Ингредиенты: 500–700 г филе морского языка, 100 г риса, 3 луковицы, 2

зубчика чеснока, 100 г ядер грецких орехов, 50 г томатного соуса, 50 г сливочного масла, 100 г зелени укропа, соль по вкусу. Дляпряного отвара: 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца. Способ приготовления: Для приготовления пряного отвара репчатый лук, корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, мелко нарезать. 1, 5 л воды довести до кипения, добавить коренья и лук, варить в течение 30–40 минут. В конце варки добавить душистый перец и лавровый лист, отвар процедить. Филе морского языка промыть, разрезать на куски, положить в пряный отвар, довести до кипения и варить в течение 15 минут. Затем рыбу вынуть шумовкой из бульона, положить в отдельную посуду. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Рис промыть. Чеснок очистить, вымыть, растереть с солью. Грецкие орехи измельчить. В кипящий бульон добавить лук и рис, варить 15–20 минут. Затем положить рыбу и варить еще 20 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить чеснок, томатный соус и грецкие орехи. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Бульон по-французски

Ингредиенты: 500 г говяжьей грудинки, 1 морковь, 2 луковицы, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, соль, молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Мясо промыть, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, варить в течение 1 часа. Затем добавить очищенные и вымытые репчатый лук, лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить. Через 2–2,5 часа от начала кипения мясо вынуть, дать бульону отстояться. Затем снять с поверхности жир, процедить, поперчить.

Морковный суп-пюре

Ингредиенты: 500 г моркови, 1 репа, 5–6 клубней картофеля, 100 г отрубного хлеба, 1–2 луковицы, 50 мл растительного масла, 100 г зелени укропа или кинзы, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в растительном масле. Морковь, репу и

картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить 2 л воды, посолить и варить на слабом огне до готовности. Затем овощи вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Добавить репчатый лук, довести до кипения. Отрубной хлеб нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сливочном масле. При подаче к столу положить в тарелки кусочки хлеба, залить супом-пюре, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или кинзы.

Овощной суп-пюре

Ингредиенты: 2–3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 150 г репы, 100 г лука-порей, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 75 г сливочного масла, 400 мл молока, соль по вкусу. Способ приготовления: Рис промыть. Морковь, репу и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук-порей вымыть, срезать листья, нарезать кольцами. Морковь, репу и лук-порей положить в эмалированную кастрюлю, добавить сливочное масло и тушить на среднем огне в течение 10 минут. Затем добавить рис, картофель, залить 2 л воды и варить на слабом огне в течение 30 минут. Овощи и рис вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере, развести горячим молоком, посолить и тщательно перемешать. При подаче к столу положить в суп консервированный зеленый горошек. К овощному супу-пюре можно подать ржаные сухарики.

Суп-пюре из помидоров и яблок

Ингредиенты: 4 помидора, 3 яблока, 1 морковь, 1 луковица, 25 г муки, 25 г сливочного масла, 100 г риса, 1,5 л мясного бульона, соль, молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить в сливочном масле. Муку смешать с перцем, добавить к луку и моркови, размешать, слегка обжарить и выложить в суповую кастрюлю. Залить горячим бульоном и варить на среднем огне. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Когда бульон закипит, добавить в него яблоки и помидоры, варить в течение 30 минут. Затем протереть все через сито, довести до кипения и посолить. В подсоленной кипящей воде отварить рис и подать к супу отдельно.

Гороховый суп-пюре

Ингредиенты: 400–500 г гороха, 1 луковица, 1 морковь, 25 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 бутона гвоздики, 2,5 л мясного бульона, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Горох замочить на 4–6 часов. Репчатый лук очистить, вымыть, воткнуть в него гвоздику. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Горох положить в кастрюлю вместе с луком и морковью, залить бульоном и варить на среднем огне около 50 минут. Затем кастрюлю снять с огня, вынуть морковь и лук. Горох вместе с отваром протереть через сито, посолить, посыпать перцем, заправить сливочным маслом и сметаной. К гороховому супу-пюре можно подать обжаренные сухарики из отрубного хлеба.

Куриный суп-пюре

Ингредиенты: Тушка курицы, 75 г сливочного масла, 50 г муки, 2 яичных желтка, 1 пучок зелени укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Обработанную и промытую тушку курицы положить в кастрюлю, залить 2,5 л воды и варить до готовности. Затем вынуть курицу из кастрюлю, отделить мякоть от костей и разделить на две части. Одну часть пропустить через мясорубку 2 раза, развести 100 мл охлажденного бульона, протереть через сито. Полученное пюре положить в суповую кастрюлю. Муку обжарить в сливочном масле, развести 1 л бульона, довести до кипения, процедить, влить куриное пюре, опять довести до кипения, посолить, добавить взбитые яичные желтки. Оставшееся мясо курицы нарезать мелкими кусочками и положить в тарелки с супом-пюре. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Подавать можно с гренками.

Сырный суп с копченостями

Ингредиенты: 200 г копченого бекона, 100 г копченых сарделек, 200 г плавленого сыра, 1 луковица, 1 молодой кабачок, 200 г спаржевой фасоли,

100 г помидоров черри, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г зелени базилика, 50 г зелени петрушки, 50 мл растительного масла, соль, молотый красный перец по вкусу. Способ приготовления: Бекон нарезать кубиками. Сардельки нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, обжарить вместе с морковью, беконом и сардельками в растительном масле. Кабачок вымыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Помидоры черри вымыть. Спаржевую фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. 1,5 л воды довести до кипения, добавить спаржевую фасоль и кабачок, варить в течение 20 минут, затем добавить картофель, помидоры черри, жареный лук с морковью, беконом и сардельками, посолить, поперчить, варить в течение 15 минут. Плавленный сыр развести 200 мл горячей воды, влить в суп, добавить зеленый горошек, варить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и базилика.

Молочный суп с овощами

Ингредиенты: 600 мл молока, 2 моркови, 1 кочан цветной капусты, 1 некрупный кабачок, 50 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу. Способ приготовления: Кабачок вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, нарезать кубиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, добавить 50 мл воды, припустить. Добавить к моркови кабачок и цветную капусту, тушить на слабом огне в течение 10–12 минут. Затем влить горячее молоко, посолить, добавить немного сахара, довести до кипения. Заправить сливочным маслом.

Окрошка с мясом

Ингредиенты: 250 г отварной телятины, 2 яйца, 2–3 свежих огурца, 2–3 пучка зеленого лука, 100 г сметаны, 5 г горчицы, по 50 г зелени петрушки и укропа, 2 л кваса, несколько кубиков пищевого льда, соль, сахар по вкусу. Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, нарезать мелкими кубиками. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Телятину нарезать

тонкой соломкой. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать. В эмалированную кастрюлю сложить яйца, огурцы, зеленый лук, сметану и телятину. Залить все квасом и тщательно перемешать. Горчицу растереть с сахаром и солью, добавить в окрошку, перемешать. При подаче к столу в каждую тарелку положить по кусочку пищевого льда, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Овощная окрошка

Ингредиенты: 1,5 л кваса, 2–3 клубня картофеля, 1 некрупная репа, 1 морковь, 300 г редиса, 2–3 огурца, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 100 г сметаны, 5 г сахара, 50 г укропа, 5 г горчицы, соль по вкусу. Способ приготовления: Яйца сварить вкрутую, белки мелко нарубить, желтки растереть с солью, сахаром и горчицей. Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать и растереть с солью так, чтобы появился сок. Огурцы вымыть и нарезать мелкими кубиками. Редис вымыть и натереть на мелкой терке. Морковь, репу и картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. В глубокую фарфоровую посуду сложить белки, растертые желтки, лук, огурцы, редис, морковь, репу, картофель, добавить сметану, тщательно перемешать и развести квасом. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Ботвинья с осетром

Ингредиенты: 500–600 г филе осетра, 1,5 л кваса, 3–4 огурца, 100 г щавеля, 150 г шпината, 2 пучка зеленого лука, 50 г корня хрена, 10 г лимонной цедры, пищевой лед, соль, сахар, по вкусу. Способ приготовления: Филе осетра промыть, уложить в небольшую кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, отварить, нарезать небольшими кусочками. Шпинат и щавель вымыть, припустить по отдельности, затем смешать и протереть через сито. Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Лимонную цедру мелко нарезать. В эмалированную кастрюлю положить огурцы, соль, сахар, лимонную цедру, хрен, пюре из шпината и щавеля, залить квасом, перемешать. Выдержать на холоде около 2 часов. При подаче к столу в каждую тарелку положить по несколько кусочков осетра, залить

ботвиньей, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Отдельно подать пищевой лед.

Рыбная окрошка

Ингредиенты: 250 г отварного филе морского окуня, 1,5 л кваса, 5–6 клубней картофеля, 2–3 огурца, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, 10 г горчицы, 50 г зелени петрушки, сахар, соль по вкусу. Способ приготовления: Огурцы вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать и растереть с солью. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Филе морского окуня нарезать небольшими кусочками. Горчицу растереть с сахаром и солью. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить сметану, залить квасом и тщательно перемешать. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Холодник с кефиром

Ингредиенты: 500 мл кефира, 1 стручок сладкого перца, 2 огурца, 200 г редиса, 50 г зелени базилика, 2 клубня картофеля, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать мелкими кубиками. Огурцы вымыть, натереть на мелкой терке. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, залить кефиром. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью базилика.

Окрошка с репой и цветной капустой

Ингредиенты: 1,5 л кваса, 2 репы, 2–3 огурца, 1 морковь, 0,5 кочана цветной капусты, 2–3 яйца, 1–2 пучка зеленого лука, 100 г укропа, 100 г сметаны, сахар, соль по вкусу. Способ приготовления: Лук вымыть, мелко

нарезать. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать орусочками. Яйца сварить вкрутую, белки мелко нарезать, желтки растереть с солью и зеленым луком. Морковь и репу вымыть, отварить, очистить и нарезать брусочками. Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сметану и сахар, залить квасом, все тщательно перемешать. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Холодный свекольник

Ингредиенты: 500 г свеклы, 4 яйца, 50 г листьев зеленого салата, 3–4 огурца, 50 г зеленого лука, 3 г лимонной кислоты, 100 г сметаны, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Свеклу вымыть, залить холодной водой, добавить лимонную кислоту и варить на слабом огне до готовности. Затем свекольный отвар процедить, свеклу охладить, очистить и нашинковать. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Яйца смешать с огурцами и луком, салатом и свеклой, посолить, залить охлажденным отваром. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Холодник с баклажанами

Ингредиенты: 500 мл кефира, 2 баклажана, 1 пучок зеленого лука, 2 помидора, 100 г зелени укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Баклажаны запечь в духовке, охладить, снять кожицу, нарезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кубиками. Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, залить кефиром. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп-пюре из клубники

Ингредиенты: 500 г клубники, 100 г сахара, 100 г ванильных сухарей, 100 г

ингредиентов: 200 г клубники, 100 г сахара, 100 г ванильных сухарей, 100 г сметаны. Способ приготовления: В кастрюлю влить 2 л воды, добавить сахар, довести до кипения, процедить и охладить. Клубнику вымыть, очистить от чашелистиков, протереть через сито. Подготовленное клубничное пюре смешать с сахарным сиропом. При подаче к столу заправить сметаной. Подавать с ванильными сухарями.

Суп-пюре из ревеня с курагой и яблоками

Ингредиенты: 200 г ревеня, 100 г кураги, 200 г яблок, 25 г картофельного крахмала, 150–200 г сахара. Способ приготовления: Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Курагу промыть в теплой воде, смешать с яблоками и ревенем, добавить сахар, залить 1,5 л воды и варить до готовности. Яблоки, ревеня и курагу протереть через сито или измельчить в блендере вместе с сиропом. В горячий суп-пюре добавить разведенный в небольшом количестве воды крахмал, размешать, довести до кипения, затем охладить. К столу можно подавать с кипячеными сливками.

Клюквенный суп с манными клецками

Ингредиенты: 200 г клюквы, 50 г манной крупы, 150 сахара, 200 мл молока, соль по вкусу. Способ приготовления: Клюкву перебрать, вымыть, выжать сок. Клюквенную мезгу положить в кастрюлю, залить 1 л кипящей воды и варить на слабом огне под крышкой в течение 10–15 минут. Дать отвару отстояться, процедить, влить клюквенный сок, добавить 100 г сахара, довести до кипения, охладить. Сварить манную кашу на молоке с добавлением соли. Затем кашу охладить, взбить и выложить в небольшую миску, смоченную водой, охладить, нарезать ромбиками, залить клюквенным супом.

Тыквенный суп-пюре

Ингредиенты: 1 л молока, 600 г тыквы, 50 г сливочного масла, 4 ломтика

пшеничного хлеба. Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой на 1 см выше тыквы, поставить на слабый огонь и варить в течение 7 минут. Хлеб нарезать небольшими кубиками, подсушить в духовке, выложить в кастрюлю с тыквой, варить еще 5 минут. Затем влить туда же горячее молоко, довести до кипения. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Суп из абрикосов

Ингредиенты: 500 г абрикосов, 200 г сахара, 3 г корицы, 50 г мяты, ваниль на кончике ножа. Способ приготовления: Абрикосы вымыть, разрезать по бороздке, удалить косточки. Затем залить 1 л кипящей воды, добавить сахар, варить в течение 10 минут. Добавить корицу и ваниль, варить еще 5 минут. При подаче к столу украсить листочками мяты.

Вторые блюда

Отварная баранина с овощами

Ингредиенты: 600 г бараньей грудинки, 200 г капусты, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 брюква, 1 корень петрушки, 100 г зелени петрушки, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 6 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, соль по вкусу. Способ приготовления: Баранину промыть, разрубить на небольшие куски вместе с костями, залить водой так, чтобы мясо было едва покрыто. Довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне в течение 15–20 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть, нарезать небольшими квадратиками. Морковь, репу, брюкву и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать дольками. Подготовленные овощи положить в кастрюлю с мясом, посолить, добавить лавровый лист, перец и продолжать варить до готовности овощей и мяса. За 5–10 минут до окончания варки добавить мелко нарезанный чеснок. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать отварной рис или картофель.

Телятина, тушенная с овощами

Ингредиенты: 700 г телятины, 2 луковицы, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 4 помидора, 100 г зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 5 г молотого красного перца, 100 г зелени петрушки, 5 мл яблочного уксуса, 75 г сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу. Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Подготовленные ингредиенты залить 100 мл воды, добавить масло и зеленый горошек. Телятину промыть, удалить пленки, нарезать кусочками, положить в кастрюлю поверх овощей. Накрыть ее крышкой, поставить на огонь. Довести до кипения на сильном огне, затем тушить на слабом огне, пока не выпарится жидкость. После этого добавить перец, измельченный чеснок, залить 75 мл горячей воды, посолить, заправить уксусом. Тушить еще 5 минут. Снять кастрюлю с огня, содержимое посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Дать постоять несколько минут. Подавать можно с салатом из свежих огурцов.

Телятина, тушенная с черносливом

Ингредиенты: 500 г телятины, 500 г чернослива, 100 мл растительного масла, 25 г томатного пюре, 5 г корицы, 25 г муки, 5 г красного молотого перца, соль по вкусу. Способ приготовления: Чернослив промыть в теплой воде, залить 400 мл кипящей воды, дать постоять, чтобы чернослив стал мягким. Телятину промыть, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю влить 400 мл воды, довести до кипения, добавить соль, растительное масло и телятину. Мясо варить до готовности, добавить чернослив вместе с водой, корицу, перец, томатное пюре и муку, спассерованную без жира. Варить на слабом огне до готовности. К столу можно подавать с вермишелью или картофелем.

Мясо, тушенное с квашеной капустой

Ингредиенты: 400 г говядины, 100 г шпика, 200 г ветчины, 2 луковицы, 1

морковь, 1 корень петрушки, 1 репа, 1 брюква, 1 кг квашеной капусты, 3 лавровых листа, 100 г зелени петрушки, 6–8 горошин черного перца, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь, репу, корень петрушки, брюкву и лук очистить, вымыть, нарезать соломкой. Шпик мелко нарезать, обжарить, добавить подготовленные овощи и все вместе обжарить. Мясо и ветчину нарезать небольшими кусочками, добавить к обжаренным овощам и тоже обжарить. В кастрюлю сложить обжаренные овощи с мясом, добавить квашеную капусту, перец и лавровый лист, залить 400 мл воды и тушить 2–2,5 часа. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать отварной картофель или отварную фасоль.

Баранина, тушенная с яблоками и сыром

Ингредиенты: 600 г постной баранины, 4 кислых яблока, 4 луковицы, 50 г жира, 50 г тертого сыра, 100 г зелени петрушки, 25 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Баранину промыть, удалить пленки, нарезать кусочками толщиной 2 см. Затем положить на горячую сковороду, смазанную жиром, слегка обжарить с обеих сторон, посолить, посыпать перцем, положить в кастрюлю вместе с соком, который выделился при обжаривании, добавить 100 мл горячей воды, тушить до готовности. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, слегка обжарить в растительном масле. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, смешать с обжаренным луком и мелко нарезанной зеленью петрушки, тушить до готовности на слабом огне. Тушеную баранину уложить на подогретое блюдо, сверху выложить яблоки и лук, посыпать тертым сыром.

Баранина со шпинатом

Ингредиенты: 600 г филе молодой баранины, 1,5 кг шпината, 75 г сливочного масла, 25 г муки, 50 г зеленого лука, 30 г петрушки, 50 г мяты, соль, красный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками. Половину масла растопить на сковороде, обжарить в нем мясо. Затем баранину посолить, посыпать перцем, сложить в небольшую кастрюлю, влить сок, образовавшийся при

жаренье, добавить 400 мл воды. Закрывать кастрюлю крышкой, тушить до готовности. Зеленый лук вымыть, обсушить, крупно нарезать. Шпинат перебрать, вымыть, нарезать тонкими полосками, положить в кастрюлю с мясом, добавить лук, влить 400 мл воды, тушить на слабом огне. За 5 минут до готовности добавить муку, разведенную в 50 мл холодной воды, и оставшееся масло. Баранину со шпинатом выложить на подогретое блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и мятой.

Баранина с фасолью

Ингредиенты: 500 г баранины, 500 г фасоли, 50 г сливочного масла, 25 г муки, 1 луковица, 2 лавровых листа, 1 морковь, 1 корень петрушки, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Фасоль замочить на 4–6 часов, затем промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения на сильном огне, затем уменьшить огонь и варить в течение 30 минут. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить вместе с луком в масле, посолить, посыпать мукой и еще немного обжарить. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, обжарить в сливочном масле. В кастрюлю сложить фасоль, баранину с луком, корень петрушки и морковь, лавровый лист, посолить, посыпать перцем и тушить в течение 2–2,5 часов. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Отдельно можно подать салат из овощей.

Печень с фруктами

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 50 г жира, 2 луковицы, 50 г муки, 2 яблока, 2 апельсина, 75 мл сливок, 50 г сливочного масла, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Печень промыть, очистить от пленок, нарезать ломтиками, обвалить в муке, обжарить в жире до золотистой корочки. Затем посолить, посыпать перцем и жарить до готовности на слабом огне. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками. Лук, яблоки и апельсины сложить в небольшую посуду,

добавить сливочное масло, тушить в течение 5 минут, затем влить сливки и довести до кипения. Жареные ломтики печени выложить на блюдо. На каждый ломтик положить тушеные фрукты и лук, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир можно подать отварной картофель или салат из овощей.

Жареный цыпленок с помидорами и кабачками

Ингредиенты: Тушка цыпленка, 600 г молодых кабачков, 4–5 помидоров, 50 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 50 г сметаны, по 100 г зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Тушку цыпленка промыть, разрезать на 4 части, надрезать сухожилия суставов ножек и крылышек, расправить их и отбить молотком. Посолить каждый кусок, посыпать перцем и обжарить в сливочном масле до образования золотистой корочки. Затем добавить сметану, закрыть посуду с цыпленком крышкой и продолжать жарить на слабом огне в течение 15–20 минут. Помидоры вымыть, разрезать на половинки и обжарить в растительном масле. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками и обжарить в растительном масле. На широкое блюдо выложить кусочки цыпленка, жареные помидоры и кабачки, посыпать зеленью. Сок, образовавшийся при жарении цыпленка, смешать с небольшим количеством воды, довести до кипения, процедить и полить им кусочки цыпленка и овощи.

Вареная курица с кизиловой подливкой

Ингредиенты: Тушка курицы, 100 г изюма, 200 г кизила без косточек, 50 г сахара, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Лук, корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Курицу промыть, залить кипящей водой. После закипания добавить лук, морковь, корень петрушки и соль, варить до готовности. Для приготовления подливки изюм и кизил промыть в теплой воде, положить в небольшую кастрюлю, добавить сахар, залить 300 мл бульона, полученного при варке курицы, варить в течение 10 минут. Готовую курицу разрезать на куски, выложить на подогретое блюдо, полить кизиловой подливкой.

Крокеты из мяса курицы и овощей

Ингредиенты: Тушка курицы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1–2 ломтика белого хлеба, 100 г сметаны, 2 яйца, 50 г вареных грибов, 25 г изюма, 25 г муки, 100 г зелени петрушки, 5 горошин душистого перца, 10 г лимонной цедры, 100 г панировочных сухарей, 50 г жира, соль, молотый черный перец по вкусу. Способ приготовления: Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить, нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Курицу промыть, разрубить на куски, сложить в кастрюлю, добавить душистый перец, залить горячей водой и варить на слабом огне. Через 15 минут после закипания воды посолить, затем варить до готовности. Готовую курицу вынуть, в бульон положить морковь и коренья, варить в течение 15–20 минут, затем добавить картофель и варить до готовности. Хлеб смочить в воде, слегка отжать и пропустить через мясорубку. Вареные овощи пропустить через мясорубку с мясом курицы, отделенным от костей, смешать с хлебным фаршем. В полученную смесь добавить сметану, 1 яйцо, мелко нарезанные грибы, изюм, соль, молотый перец, измельченную лимонную цедру, мелко нарезанную зелень петрушки, посыпать мукой, тщательно размешать и выдержать в течение 30 минут. Из подготовленной котлетной массы сформовать овальные котлеты. Смочить их во взбитом яйце, обвалить в панировочных сухарях, жарить в сильно разогретом жире до образования золотистой корочки. Подавать к столу можно с жареным картофелем и салатом из свеклы.

Гусь, запеченный с яблоками

Ингредиенты: Тушка гуся, 10 яблок, 2–3 маринованных огурца, 5–6 клубней картофеля, 5 луковиц, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 35 г жира, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать дольками. Маринованные огурцы разрезать вдоль на 4–6 частей. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Тушку гуся промыть, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром гусятницу, добавить яблоки, картофель, лук, влить немного воды,

положить сметану и запекать в умеренно разогретой духовке до готовности. Затем выложить гуся в блюдо, оформить запеченными яблоками, картофелем и луком, украсить веточками петрушки и маринованными огурцами, полить оставшимся от запекания соусом и подать к столу.

Гусь, запеченный с сухофруктами

Ингредиенты: Тушка гуся, 5 яблок, 500 г картофеля, 100 г чернослива без косточек, 100 г кураги, 100 мл куриного бульона, 50 г изюма без косточек, 5 луковиц, 100 г майонеза, 1 пучок зелени сельдерея, 30 г жира, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать дольками. Сухофрукты промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Тушку гуся промыть, обсушить, натереть изнутри и снаружи солью и перцем, положить внутрь яблоки, смешанные с сухофруктами. Положить гуся в смазанную жиром гусятницу, добавить картофель и лук, влить бульон, запекать в умеренно разогретой духовке до готовности. За 5–10 минут до готовности выложить гуся на противень, смазать майонезом и запекать до образования золотистой корочки, а картофель и лук оставить в гусятнице. Готового гуся выложить на блюдо вместе с картофелем и луком, посыпать сельдереем, полить оставшимся от запекания соусом и подать к столу.

Отварной судак с овощным гарниром

Ингредиенты: 1 кг судака, 800 г картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 100 мл молока, 2–3 лавровых листа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Судака очистить, вырезать плавники, выпотрошить, удалить жабры, промыть в холодной воде, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Лук, морковь и свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в эмалированную кастрюлю, выровнять. Сверху выложить картофель, влить 500 мл воды, посолить. Куски рыбы посолить, посыпать перцем и выложить поверх картофеля. Добавить

лавровый лист и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, варить на слабом огне в течение 1 часа. Время от времени кастрюлю следует слегка встряхивать, чтобы овощи не подгорели. За 15–20 минут до готовности залить горячим молоком, смешанным со сливочным маслом. При подаче к столу в каждую тарелку осторожно положить куски судака вместе с овощами и полить бульоном, полученным при приготовлении блюда.

Утка, запеченная с айвой

Ингредиенты: Тушка утки, 2 айвы, 2 луковицы, 50 г изюма без косточек, 40 мл растительного масла, соль, красный и черный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Утку промыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Изюм вымыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать вместе с айвой в растительном масле, добавить изюм, перемешать. Нафаршировать утку приготовленной начинкой, положить в утятницу, добавить немного воды, накрыть крышкой и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Утка, запеченная с рисом и черносливом

Ингредиенты: Тушка утки, 350 г отварного риса, 2 луковицы, 150 г чернослива без косточек, 50 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль, красный и черный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Утку промыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Чернослив промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в оливковом масле, добавить рис и чернослив, перемешать. Нафаршировать утку приготовленной начинкой, положить в утятницу, добавить немного воды, накрыть крышкой и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Выложить утку на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Курица, запеченная с зеленью

Ингредиенты: Тушка курицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, соль, черный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Тушку курицы промыть, начинить зеленью петрушки, укропа и зеленым луком, натереть солью и перцем, смазать маслом, завернуть в двойной слой фольги, положить на решетку и запекать в духовке в течение 40 минут. Фольгу снять, курицу нарубить порционными кусками и украсить дольками помидоров.

Куриные окорочка, запеченные с апельсинами

Ингредиенты: 8 куриных окорочков, 2 апельсина, 1 луковица, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, 10 г карри, соль, красный и черный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Куриные окорочка промыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть карри, солью и перцем. Апельсины вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Куриные окорочка положить в форму для запекания, сверху положить кружочки апельсина и кольца лука. Сбрызнуть оливковым маслом, накрыть форму пищевой фольгой и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. Затем фольгу снять и запекать окорочка до готовности, периодически поливая образующимся соком. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой и подать к столу.

Индейка, запеченная с курагой и черносливом

Ингредиенты: 1 кг индейки, 100 г чернослива без косточек, 100 г кураги, 100 мл сухого красного вина, 40 мл растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Индейку промыть, обсушить бумажной салфеткой, нарубить порционными кусками, натереть солью и перцем, залить вином и оставить на 30 минут. Чернослив и курагу

промыть. Куски индейки жарить на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки, переложить в форму для запекания и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. По истечении указанного времени добавить курагу и чернослив, запекать до готовности, периодически поливая образующимся соком.

Кролик, запеченный с базиликом и кресс-салатом

Ингредиенты: Тушка кролика, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени базилика, 100 г кресс-салата, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, соль, черный молотый перец по вкусу. Способ приготовления: Зеленый лук и зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Кресс-салат вымыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Тушку кролика промыть, разрубить на 5–6 частей, смешать с зеленью базилика, кресс-салатом и зеленым луком, натереть солью и перцем, смазать маслом, завернуть в двойной слой фольги, положить на решетку и запекать в духовке в течение 40 минут. Фольгу снять, мясо уложить на широкое блюдо и украсить дольками помидоров.

Морской язык с морковью

Ингредиенты: 750 г филе морского языка, 500 г моркови, 75 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 2–3 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, 100 г зелени петрушки, 1 луковица, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками. Дно неглубокой эмалированной кастрюли смазать сливочным маслом, выложить в нее рыбу. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, разрезать вдоль на 4 части, положить в кастрюлю с рыбой, добавить лук, перец, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец, соль, залить водой на 2–3 толщины слоя содержимого кастрюли, накрыть крышкой и поставить на средний огонь. После того как рыба сварится, вынуть ее из кастрюли. В бульон с морковью добавить сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и варить на слабом огне, пока жидкость не выпарится наполовину. При подаче к столу рыбу выложить на блюдо, вокруг нее положить морковь, полить соусом, полученном при

варке.

Камбала с картофелем и помидорами

Ингредиенты: 800 г подготовленной камбалы, 800 г картофеля, 2 луковицы, 5–6 помидоров, 50 мл растительного масла, 100 г сливочного масла, 25 мл яблочного уксуса, 100 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками, обжарить до полуготовности в растительном масле. Камбалу промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и слегка обжарить на глубокой сковороде в растительном масле. Сверху на лук выложить куски рыбы, затем положить помидоры, посолить. Поверх помидоров и рыбы уложить слой картофеля, добавить 100 мл воды, полить растопленным сливочным маслом, накрыть сковороду крышкой и запекать в духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом.

Судак с грибами

Ингредиенты: 800 г филе судака с кожей, 100 г шампиньонов, 50 г муки, 100 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Филе судака промыть, нарезать наискось на порционные куски, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить на разогретой сковороде в растительном масле до золотистой корочки. Шампиньоны очистить, промыть, нашинковать и слегка обжарить в сотейнике в растительном масле. Затем влить 50 мл воды, посолить, закрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Жареного судака уложить на подогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить тушеные грибы. На гарнир можно подать жареный картофель и сырые овощи.

Скумбрия с баклажанами

Ингредиенты: 750 г филе скумбрии, 1 кг баклажанов, 100 мл растительного

масла, 1/5 г муки, 100 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Баклажаны вымыть, нарезать тонкими кружочками, положить в керамическую посуду, посыпать солью, дать постоять 15–20 минут, затем встряхнуть и слить образовавшийся сок. Кружки баклажанов обвалять в муке и обжарить на разогретой сковороде в растительном масле. Филе скумбрии промыть, нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке, обжарить на разогретой сковороде в растительном масле. При подаче к столу кружки баклажанов выложить на блюдо, сверху положить куски рыбы, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Жареные кальмары с помидорами

Ингредиенты: 1 кг очищенных кальмаров, 4 помидора, 1 черешок сельдерея, 1 яблоко, 100 г низкокалорийного майонеза, 100 мл оливкового масла, 100 г кресс-салата, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Кальмары промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать широкими кольцами. Кольца кальмаров выложить на разогретую сковороду и слегка обжарить в оливковом масле. Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками. Черешок сельдерея мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Помидоры, яблоки и сельдерей смешать, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и тушить на слабом огне до готовности. При подаче к столу тушеные овощи и яблоки выложить на блюдо, сверху выложить кольца кальмаров, полить майонезом и посыпать мелко нарезанным кресс-салатом.

Морской коктейль с рисовой лапшой

Ингредиенты: 200 г рисовой лапши, 400 г морского коктейля, 50 мл соевого соуса, 1 крупный помидор, сок 1 лимона, 1 пучок зеленого лука, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Рисовую лапшу опустить в кипящую воду, варить в течение 1 минуты, затем откинуть на дуршлаг. Морской коктейль положить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг. Помидор вымыть, обдать

кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. В сотейник положить лапшу, морской коктейль и помидоры, полить соевым соусом, лимонным соком, посолить, поперчить, тщательно перемешать и тушить на слабом огне в течение 5 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Налим, запеченный с баклажанами

Ингредиенты: 1 кг налима, 100 мл растительного масла, 1 кг баклажанов, 100 г томатного пюре, 75 г муки, 100 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Рыбу подготовить, промыть, нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем, обвалить в муке, слегка обжарить в растительном масле, добавить томатное пюре и жарить еще в течение 2–3 минут. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Сотейник или сковороду смазать маслом, выложить рыбу с томатным пюре. Кружки баклажанов положить поверх рыбы, добавить 25 мл растительного масла и 50 мл горячей воды, поставить в горячую духовку и запечь. Готовую рыбу подать в той посуде, в которой она запекалась, предварительно посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сырники с картофелем

Ингредиенты: 400 г картофеля, 500 г творога, 400 г муки, 2 яйца, 200 г сметаны, 100 г топленого масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и пропустить через мясорубку. Затем смешать с творогом и яйцами, посолить, добавить муку, еще раз пропустить через мясорубку. Из полученного фарша сформовать сырники, обжарить их с обеих сторон на разогретой сковороде в топленом масле. Подавать к столу со сметаной.

Ленивые вареники

Ингредиенты: 500 г творога, 125 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахара, соль по вкусу. Способ приготовления: Творог растереть деревянной

соль по вкусу. Способ приготовления: творог растереть деревянной ложкой, ввести муку, яйцо, сахар и соль, перемешать до получения однородной массы. Полученную массу раскатать в пласт толщиной 10–12 мм и разрезать на полоски шириной 25 мм, которые затем разрезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут. Подавать можно с маслом, сметаной или сахаром.

Отварные творожные шарики

Ингредиенты: 200 г творога, 1 яйцо, 20 г пшеничной муки, 10 г крахмала, 20 г сметаны, 100 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу. Способ приготовления: В творог добавить яйцо, сметану, соль, сахар, пшеничную муку и крахмал, тщательно перемешать. Из полученной смеси сформовать круглые шарики. Творожные шарики опустить в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не всплывут. Готовые изделия откинуть на дуршлаг, затем уложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Подавать к столу можно со сметаной.

Вареники с творогом и капустой

Ингредиенты: 250 г творога, 125 мл молока, 800 г капусты, 1 крупная луковица, 300 г пшеничной муки, 3 яйца, 65 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Капусту вымыть, очистить от наружных листьев, вырезать кочерыжку, разрезать на несколько частей, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем промыть. Подготовленную капусту варить в подсоленной воде при слабом кипении в кастрюле с закрытой крышкой до готовности. Отвар слить, капусту отжать и пропустить вместе с творогом через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле, затем добавить к творожно-капустной массе, посолить и тщательно перемешать. В муку добавить подогретое молоко, яйца и соль, замесить крутое тесто. Готовое тесто раскатать в пласт и вырезать из него кружочки диаметром не более 5 см. В центр каждого кружочка выложить подготовленный фарш, после чего сложить их пополам и защипнуть края. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить при закрытой крышке до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Перед подачей к столу

крышке до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом.

Омлет с творогом

Ингредиенты: 200 г творога, 8 яиц, 125 мл молока, 60 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Отделить белки от желтков. Белки взбить с молоком и солью, вылить в сковороду, смазанную маслом, и варить на пару до готовности. Готовый омлет выложить на тарелку, сверху положить протертый творог, смешанный с желтками. Омлет сложить пополам и полить растопленным сливочным маслом.

Сырники из творога с тмином

Ингредиенты: 500 г творога, 80 г пшеничной муки, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 70 г сметаны, тмин, соль по вкусу. Способ приготовления: Творог протереть через сито. Тмин перебрать, промыть, залить горячей водой и оставить на 1–1,5 часа для набухания. В творог добавить набухший тмин, яйцо, соль, 60 г муки, все тщательно перемешать. Творожной массе придать форму батона диаметром 6 см, нарезать поперек на равные кусочки, которые панировать в оставшейся муке, придавая им форму биточков. Сырники выложить на сковороду, смазанную растопленным сливочным маслом, и обжарить с обеих сторон. Подавать со сметаной.

Котлеты из кабачков и творога

Ингредиенты: 1 кг кабачков, 200 г творога, 2 яйца, 40 г пшеничной муки, 30 г зелени петрушки, 200 мл растительного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, мелко нарезать, посолить и оставить на 5–10 минут. Затем отжать, добавить яйца, муку, протертый через сито творог и мелко нарезанную зелень петрушки, все тщательно перемешать. Массу набирать в столовую ложку, опускать в разогретое растительное масло и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать к столу можно с кислым молоком, смешанным с растертым чесноком, мелко нарезанной зеленью

петрушки и солью.

Зразы из творога с изюмом

Ингредиенты: 500 г творога, 60 г пшеничной муки, 1 яйцо, 45 г сахара, 250 г изюма, 50 г панировочных сухарей, 35 г сливочного масла, 125 г сметаны. Способ приготовления: Творог протереть через сито, добавить муку, сахар, яйцо и хорошо перемешать. Изюм перебрать, промыть, залить кипятком и выдержать в течение 30 минут. Творожную массу разделить на лепешки, на середину которых положить изюм, края лепешек защипнуть. Изделия панировать в сухарях и обжарить на сковороде в растопленном сливочном масле. Подавать со сметаной.

Оладьи из творога и свеклы

Ингредиенты: 500 г творога, 1–2 свеклы, 1–2 яблока, 250 г муки, 250 мл молока, 2 яйца, 20 г сахара, 40 г сливочного масла, 70 мл растительного масла, 250 г сметаны, соль по вкусу. Способ приготовления: Творог протереть через сито. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, затем нарезать тонкими ломтиками. Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Свеклу смешать с мукой, яблоками, творогом, молоком, яйцами, сахаром и солью. Оладьи жарить на разогретой сковороде в растительном масле. Готовые оладьи полить растопленным сливочным маслом, отдельно подать сметану.

Творожный рулет с яйцом

Ингредиенты: 500 г творога, 7 яиц, 125 мл молока, 170 г пшеничной муки, 600 г сахара, 35 г сливочного масла, 125 г изюма, брусничное варенье и соль по вкусу. Способ приготовления: Творог протереть через сито, смешать с сахаром и изюмом. Муку, молоко, яичные желтки и соль перемешать до однородной массы, соединить со взбитыми белками. Массу вылить на смазанную сливочным маслом сковороду и запечь в духовке. На готовый омлет выложить творожный фарш, затем свернуть омлет в виде

рулета и прогреть в духовке. При подаче к столу полить брусничным вареньем.

Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом

Ингредиенты: 700 г крупных баклажанов, 500 г творога, 500 г брынзы, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на половинки, посолить, оставить на 30 минут. Затем слить выделившийся сок, запечь в духовке до полуготовности, после чего вынуть из половинок середину. Творог протереть, смешать с брынзой, нафаршировать этой смесью баклажаны. Подготовленные половинки баклажанов выложить в смазанную маслом форму и запечь в духовке.

Долма с творогом и брынзой

Ингредиенты: 300 г виноградных листьев, 500 г творога, 100 г брынзы, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 5 г сахара, 1 лимон, 1 луковица, 30 мл растительного масла, 350 г сметаны. Способ приготовления: Виноградные листья вымыть, обдать кипятком, срезать черешки. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле. Творог протереть через сито, смешать с брынзой, яйцом, зеленью и луком. На каждый виноградный лист горкой выложить творожный фарш, листья свернуть конвертом и тушить до готовности с небольшим количеством воды, сливочным маслом и сахаром. Голубцы запечь в духовке до образования румяной корочки. Подавать к столу со сметаной.

Картофель с жареной тыквой

Ингредиенты: 500 г молодого картофеля, 500 г тыквы, 100 г сливочного масла, 50 г муки, 150 г сметаны, 100 г укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, слить воду, добавить 50 г сливочного масла и мелко нарезанный укроп и, слегка встряхивая, перемешать. Тыкву вымыть, очистить от

кожуры, нарезать тонкими ломтиками, немного посолить, овалить в муке и обжарить в сливочном масле. При подаче к столу на каждую картофелину положить ломтик жареной тыквы, полить сметаной.

Капуста, тушенная с яблоками

Ингредиенты: 600 г капусты, 300 г яблок, 25 г сахара, 10 г муки, 75 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Капусту вымыть, тонко нашинковать, положить в кастрюлю, влить 50 мл воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками, добавить к капусте и тушить 10 минут. Затем добавить сливочное масло, соль, сахар, муку, перемешать и тушить еще 10 минут.

Краснокочанная капуста с рисом

Ингредиенты: 1 вилок краснокочанной капусты, 100 г риса, 3–4 луковицы, 75 г варенья из черной смородины, 100 мл бульона, 100 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Капусту вымыть, тонко нашинковать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Рис перебрать и промыть. В неглубокую эмалированную кастрюлю положить капусту и лук, перемешать, а затем выровнять. Сверху положить рис, выровнять, покрыть вареньем, сверху положить кусочки сливочного масла, влить бульон, посолить, закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Краснокочанная капуста с красным вином

Ингредиенты: 1 кг капусты, 50 г сливочного масла, 25 г муки, 250 мл красного вина, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Капусту вымыть, тонко нашинковать, положить в кастрюлю с растопленным маслом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 30 минут. Затем добавить муку, посолить, посыпать перцем, перемешать, залить красным вином и тушить в течение 1 часа.

Тушеная кольраби

Ингредиенты: 1 кг кольраби, 500 г сметаны, 100 г сливочного масла, 50 г муки, 30 г томатного пюре, 3 г корицы, 100 г зелени укропа, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Кольраби очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью и перцем, обвалить в муке и обжарить в сливочном масле. Затем положить в кастрюлю, посыпать корицей. Сметану смешать с томатным пюре и залить полученной смесью кольраби. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 40 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Морковь со сливками

Ингредиенты: 700 г моркови, 200 г густых сливок, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, отварить в кипящей подсоленной воде, затем воду слить, кастрюлю поставить на 3–4 минуты на очень слабый огонь. Вареную морковь обжарить на разогретой сковороде в сливочном масле. При подаче к столу залить подогретыми сливками.

Морковь, тушенная с пряностями

Ингредиенты: 800 г моркови, 100 г сливочного масла, 5 г сахара, 3 г корицы, 3 г тмина, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле, положить в неглубокую кастрюлю, посыпать корицей и тмином, влить немного воды, посолить, добавить сахар и тушить на слабом огне до готовности.

Морковные биточки

Ингредиенты: 400 г моркови, 100 г картофеля, 1 яйцо, 50 г сливочного масла,

ингредиенты: 400 г моркови, 400 г картофеля, 1 яйцо, 50 г манной крупы, 50 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, по 50 г зелени петрушки и укропа, 100 г сметанного соуса, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель очистить, вымыть, отварить, протереть через сито. Протертый картофель смешать с морковью, добавить манную крупу, яйцо, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, тщательно перемешать. Сформовать из приготовленной массы шарики, запанировать в сухарях, опустить в разогретое масло и обжарить до золотистой корочки. Готовые биточки выложить на блюдо. Отдельно подать сметанный соус.

Морковь, тушенная с рисом и черносливом

Ингредиенты: 800 г моркови, 200 г чернослива, 300 г риса, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 5 г сахара, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, слегка обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Чернослив промыть, положить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, отварить и откинуть на дуршлаг. В отвар из-под чернослива положить обжаренную морковь, промытый рис, сахар, соль, оставшееся сливочное масло и тушить на слабом огне до готовности. Готовую смесь из риса и моркови выложить на блюдо, сверху положить чернослив, полить сметаной.

Морковное рагу

Ингредиенты: 200 г моркови, 200 г картофеля, 150 г молодых кабачков, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г сливочного масла, 150 мл растительного масла, 200 мл томатного соуса, 2 лавровых листа, 3 бутона гвоздики, 3 г корицы, 100 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле. Картофель очистить, вымыть и обжарить до полуготовности в

растительном масле. Обжаренные овощи сложить в кастрюлю, добавить зеленый горошек, лавровый лист, перец, гвоздику, корицу, соль залить томатным соусом и тушить в течение 15 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Яблочно-морковное суфле

Ингредиенты: 300 г моркови, 300 г яблок, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 50 г сахара, 50 г манной крупы, 200 мл молока. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в небольшую кастрюлю, влить молоко и тушить до готовности. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, пропустить через мясорубку вместе с тушеной морковью. В полученный фарш добавить манную крупу, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное масло и взбитые белки, тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и довести на пару до готовности.

Морковные зразы с яблоками

Ингредиенты: 600 г моркови, 2 яблока, 50 г манной крупы, 50 г сахара, 100 г сливочного масла, 75 г панировочных сухарей, 2 яйца, 100 г сметаны, 100 мл молока, соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, положить в небольшую кастрюлю, добавить половину масла, влить молоко и тушить на слабом огне до готовности. Затем всыпать при постоянном помешивании тонкой стружкой манную крупу, добавить 25 г сахара и соль, тщательно размешать, немного остудить, добавить яйца, перемешать и разделить на лепешки. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. На середину каждой лепешки положить яблоки, посыпать сахаром. Соединить края лепешек, придать им овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить в сливочном масле с обеих сторон. При подаче к столу полить сметаной.

Морковная запеканка

Ингредиенты: 500 г муки, 300 г моркови, 100 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 3 яйца, 200 г сахара, 5 г измельченной лимонной цедры, ванилин на кончике ножа, 3 г соли. Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Дрожжи развести в 100 мл теплой воды, добавить морковь, сахар, взбитые яйца, 200 г муки, перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить сливочное масло, оставшуюся муку, лимонную цедру, ванилин, посолить, тщательно перемешать и поставить в теплое место на 20–25 минут. Когда тесто во второй раз поднимется, выложить его в форму или глубокую сковороду, смазанную маслом, поставить в духовку выпекать в течение 40 минут при температуре 150 °С, затем нагрев уменьшить до 100 °С и выпекать еще 20 минут.

Творожно-морковная запеканка

Ингредиенты: 400 г моркови, 200 г творога, 100 г манной крупы, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 500 мл молока, 100 г сметаны, 200 г панировочных сухарей, сахар и соль по вкусу. Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в небольшую кастрюлю, влить немного воды, добавить 50 г сливочного масла, тушить до готовности, затем пропустить через мясорубку. Из манной крупы, сахара, соли и молока сварить кашу. Смешать морковь, творог, манную кашу, сырые яйца, сахар и соль, тщательно перемешать. Смазать форму маслом, посыпать сухарями, выложить в нее подготовленную массу так, чтобы высота слоя была 6–7 см. Разровнять, посыпать сухарями, полить оставшимся растопленным сливочным маслом и выпекать до готовности при температуре 150 °С.

Тыква с маринованными огурцами

Ингредиенты: 800 г тыквы, 150 г свиного сала, 2 яблока, 3 маринованных огурца, 1–2 луковицы, 100 г укропа, сахар и соль по вкусу. Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в 50 г растопленного свиного сала. Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками, сложить в неглубокую кастрюлю с растопленным салом, добавить обжаренный лук и тушить до

полуготовности тыквы. Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. В кастрюлю с тушеной тыквой и луком добавить огурцы и яблоки, тщательно перемешать и тушить на слабом огне до готовности. Затем посолить, добавить сахар, перемешать. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Тыквенная каша

Ингредиенты: 800 г тыквы, 300 г пшена или риса, 100 г сливочного масла, 1 л молока, сахар и соль по вкусу. Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить от кожуры, семян и волокон, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне до готовности. Подавать к столу с маслом.

Тыква с помидорами

Ингредиенты: 750 г тыквы, 1,5 кг помидоров средней величины, 50 г муки, 50 г тертого сыра, 50 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке, обжарить в масле с обеих сторон, затем выложить на смазанный маслом противень. Помидоры вымыть, разрезать пополам, выложить сверху тыквы, сбрызнуть растительным маслом, посыпать тертым сыром, запечь в духовке.

Омлет с тыквой

Ингредиенты: 600 г тыквы, 6 яиц, 75 г муки, 300 г молока, 50 мл растительного масла, 100 г зелени укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле, затем тушить в духовке, пока тыква не станет мягкой. Яйца смешать с молоком и мукой, посолить, тщательно перемешать. В полученную смесь добавить мелко нарезанный укроп, еще раз перемешать. Тыкву залить

яичной смесью и запекать в разогретой до 150 °С в течение 6–8 минут. К столу подавать в горячем виде.

Плов с тыквой и фруктами

Ингредиенты: 300 г риса, 500 г тыквы, 1–2 яйца, 2 яблока, 100 г изюма, 200 г айвы, 100 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Яблоки и айву вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевины, мелко нарезать, добавить изюм, промытый в теплой воде. Половину масла положить в кастрюлю, растопить. Тыкву вымыть, очистить от кожуры, нарезать ломтиками, выложить на дно кастрюли. Рис промыть, разделить на 3 части, одну часть положить в кастрюлю сверху тыквы. На рис положить часть смеси из яблок, айвы и изюма. Снова засыпать слоем риса, на рис положить остатки фруктовой смеси, сверху засыпать оставшимся рисом. Полить оставшимся растопленным сливочным маслом. Залить все подсоленной водой так, чтобы прикрыть верхний слой риса. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне в течение 1 часа.

Запеканка из тыквы с творогом

Ингредиенты: 400 г тыквы, 200 г творога, 100 мл молока, 50 г манной крупы, 2 яйца, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу. Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кусочками, припустить в масле. Сварить манную кашу на молоке, смешать с тыквой, добавить яйца, протертый творог, сахар, посолить, перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, смазать сверху яйцом, запечь в духовке. К столу подавать со сметаной.

Кабачки под белым соусом

Ингредиенты: 4 молодых кабачка, 75 г тертого сыра, 25 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу. Для соуса: 200 мл молока, 10 г муки, 25 г сливочного масла. Способ приготовления: Для приготовления соуса муку обжарить в сливочном масле, развести горячим молоком, кипятить в течение 2–4 минут. Кабачки вымыть, очистить от кожицы, нарезать на

течение 3–4 минут. кабачки вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, залить подсоленной кипящей водой, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг. Вареные кабачки положить в эмалированную или керамическую посуду, добавить тертый сыр, залить белым соусом, перемешать. Кабачковую смесь выложить в форму, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке. Подавать к столу со сметаной.

Баклажаны с морковью и луком

Ингредиенты: 4 баклажана, 3 луковицы, 1 кг помидоров, 2 моркови, 50 г муки, 75 мл растительного масла, сахар, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать, залить 50 мл воды, тушить до готовности. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Лук очистить, вымыть, нарезать кружочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. На дно глубокого сотейника положить слой баклажанов. Вторым слоем выложить репчатый лук, поверх – слой моркови. Затем повторить слой баклажанов, слой лука и слой моркови. Закончить верхним слоем баклажанов. Посолить, посыпать перцем и сахаром. Залить помидорной массой и тушить на слабом огне в течение 15 минут.

Сладкий перец, тушенный с баклажанами, луком и картофелем

Ингредиенты: 4 стручка сладкого перца, 800 г баклажанов, 5–6 луковиц, 3 клубня картофеля, 5–6 помидоров, 150 мл растительного масла, 100 г томатного пюре, 100 г зелени петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать мелкими кубиками, залить 50 мл воды, тушить в течение 5 минут, затем протереть через сито. Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, посолить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле, добавить баклажаны, тушить на слабом огне в течение 15 минут. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать соломкой. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Картофель и перец смешать с баклажанами и луком, добавить

томатное пюре и мелко нарезанную зелень петрушки, закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне в течение 1 часа.

Фаршированные огурцы

Ингредиенты: 8 огурцов, 50 г томатного пюре, 50 г сливочного масла, 200 мл сметаны, 200 мл бульона, 25 г муки. Для фарша: 300–350 г филе курицы, 1 луковица, 50 мл молока, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Для приготовления фарша филе курицы промыть, пропустить вместе с очищенным и нарезанным луком через мясорубку, добавить молоко, соль и перец, тщательно перемешать и тушить на слабом огне в течение 30 минут. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, срезать концы, положить в дуршлаг, бланшировать в кипящей воде в течение 1 минуты. Затем огурцы остудить в холодной воде, удалить семена с одной стороны так, чтобы получились стаканчики. Огурцы начинить фаршем, выложить в сотейник, влить бульон, сметану, томатное пюре и тушить на слабом огне до готовности. Когда огурцы будут готовы, приготовить соус, для чего часть жидкости, в которой тушились огурцы, отлить и развести в ней обжаренную муку. Полученным соусом залить фаршированные огурцы и тушить в течение 10 минут.

Помидоры, фаршированные брынзой

Ингредиенты: 8 крепких помидоров, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г брынзы, 100 г сливочного масла, 50 г муки, 300 мл молока, по 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, срезать верхушки со стороны плодоножки, удалить часть мякоти с семенами. Брынзу натереть на крупной терке. Для приготовления соуса муку спассеровать с 25 г масла, развести молоком, слегка охладить, добавить мелко нарубленные яйца, измельченную зелень петрушки и укропа, посолить, перемешать. Каждый помидор нафаршировать до половины брынзой, выложить на сковороду или противень, полить оставшимся растопленным маслом и соусом, поставить в разогретую до 150 °С духовку и запекать в течение 30 минут.

Тушеные зеленые помидоры с морковью и чесноком

Ингредиенты: 8–10 зеленых помидоров, 3 моркови, 2 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока, 75 мл растительного масла, по 50 г зелени петрушки и сельдерея, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и выложить ровным слоем в неглубокую эмалированную кастрюлю. Вторым слоем положить помидоры, затем измельченную зелень петрушки и сельдерея, сверху выложить кружочки моркови, посыпать солью и перцем, залить растительным маслом и тушить на слабом огне в течение 30–35 минут. Затем посыпать мелко нарезанным чесноком.

Свекла, фаршированная овощами и грибами

Ингредиенты: 4 свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 100 г соленых грибов, 50 мл растительного масла, 50 г томатного пюре, 200 г сметаны, 25 мл яблочного уксуса, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Свеклу вымыть, сварить в воде с добавлением уксуса, затем очистить и вынуть с помощью ложки часть мякоти. Мякоть свеклы мелко нарезать. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить томатное пюре, мякоть свеклы, мелко нарезанные грибы, посолить, поперчить, влить немного воды и тушить в течение 20 минут. Полученным фаршем начинить свеклу, положить в неглубокую кастрюлю, залить сметаной и запечь в духовке.

Молодая крапива в молочном соусе

Ингредиенты: 1 кг молодой крапивы, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, соль по вкусу. Для соуса: 200 мл молока, 25 мл растительного масла, 75 г муки. Способ приготовления: Крапиву перебрать, промыть, ошпарить подсоленной кипящей водой, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Затем положить в эмалированную кастрюлю, залить 400 мл подсоленной кипящей воды, добавить растительное масло, поставить на слабый огонь и варить, пока крапива не станет мягкой. Вареную крапиву откинуть на

дуршлаг. Для приготовления соуса муку слегка обжарить в растительном масле, добавить немного крапивного отвара, полученного при варке крапивы, молоко и довести до кипения. Полученным соусом залить крапиву и варить на слабом огне при постоянном помешивании в течение 3 минут. Готовую крапиву в молочном соусе заправить яйцом.

Щавель, тушенный с яйцами

Ингредиенты: 1 кг щавеля, 4 яйца, 75 мл растительного масла, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Щавель перебрать, вымыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Положить в неглубокую кастрюлю с разогретым маслом, посолить и тушить до выпаривания жидкости. Добавить взбитые яйца, перемешать и тушить в течение 2–3 минут. Готовый щавель посыпать перцем. Подавать можно с картофельным пюре или кислым молоком.

Омлет с помидорами и шпинатом

Ингредиенты: 6–8 яиц, 50 г сливочного масла, 2 помидора, 100 г шпината, соль по вкусу. Способ приготовления: Помидоры вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Помидоры и шпинат смешать со взбитыми яйцами, посолить. Полученную смесь влить на горячую сковороду с растопленным маслом и жарить с двух сторон на сильном огне.

Омлет с сыром

Ингредиенты: 6 яиц, 100 г тертого сыра, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Яйца взбить, смешать с молоком и тертым сыром, посолить, перемешать. Масло растопить на разогретой сковороде, влить подготовленную яичную смесь, поставить в горячую духовку и запечь.

Грибная каша с пшеном

Гречневая каша с печенью

Ингредиенты: 1 кг гречневой каши, 250 г говяжьей печени, 2 луковицы, 80 г шпика. Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Печень промыть, слегка отбить, нарезать небольшими кусочками. Шпик мелко нарезать, слегка обжарить, добавить лук, жарить несколько минут, затем добавить печень и жарить до готовности. Обжаренную печень, лук и шпик пропустить через мясорубку, выложить на сковороду, прогреть при непрерывном помешивании, а затем смешать с горячей гречневой кашей.

Рисовая каша с крапивой

Ингредиенты: 200 г риса, 1 кг молодой крапивы, 10 г муки, 50 мл растительного масла, 50 г петрушки, 5 г молотого красного перца, соль по вкусу. Способ приготовления: Крапиву перебрать, посолить, дать постоять в течение 1 часа, затем промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг, крупно нарезать и пассеровать без жира в течение 2 минут. Затем влить растительное масло, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, промытый рис, посолить, посыпать перцем, залить 500 мл кипящей подсоленной воды, варить на слабом огне до разбухания риса. Муку развести в 100 мл холодной воды, влить в смесь из крапивы и риса, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут, затем снять с огня. К столу можно подавать с подливкой из кислого молока с растертым чесноком.

Рисовая каша с томатным соусом и сыром

Ингредиенты: 200 г риса, 100 г сливочного масла, 100 мл томатного соуса, 50 г тертого сыра, соль по вкусу. Способ приготовления: Рис промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду, довести до кипения на сильном огне, затем уменьшить огонь и варить в течение 10 минут. После этого воду слить, рис переложить в небольшую кастрюлю, добавить 50 г сливочного масла, осторожно размешать, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплую духовку на 25–30 минут. Готовый рис слегка обжарить на сковороде в оставшемся сливочном масле, осторожно помешивая. При подаче к столу рис полить томатным соусом и посыпать тертым сыром.

Запеканка из риса с помидорами

Ингредиенты: 200 г риса, 400 г помидоров, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 25 г тертого сыра, 100 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, слегка обжарить в масле, добавить промытый рис и продолжать обжаривать до тех пор, пока он не станет прозрачным. Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками, добавить к луку и рису, посолить, поперчить, перемешать. Сковороду смазать маслом, выложить в нее рисовую смесь, влить 1 л горячей воды, поставить в духовку, запекать при умеренном нагреве в течение 1 часа. Время от времени вынимать сковороду и доливать понемногу горячую воду (всего 100 мл). Готовую запеканку вынуть из духовки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и тертым сыром.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты: 500 г пшена, 700–800 г тыквы, 50 г сливочного масла, 25 г сахара, соль по вкусу. Способ приготовления: Пшено перебрать и промыть. Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками. Пшено и тыкву перемешать, выложить в кастрюлю, посолить, посыпать сахаром, добавить 25 г сливочного масла, залить 800 мл воды, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь и варить в течение 5–10 минут. Затем кастрюлю с пшеном и тыквой поставить в духовку на сковороду с водой и варить в течение 40–50 минут. В готовую кашу положить оставшееся сливочное масло, перемешать. Кашу с тыквой подавать к столу в горячем виде.

Перловая каша с луком

Ингредиенты: 200 г перловой крупы, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль по вкусу. Способ приготовления: Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде. 2,5 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить,

вымывать, мелко нарезать и обжарить в масле. В горячую кашу положить лук, перемешать. К столу подавать в горячем виде.

Гречневая каша с огурцами

Ингредиенты: 200 г гречневой крупы, 3 огурца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Крупу промыть. 2,5 л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в сливочном масле. Огурцы вымыть, натереть на терке. В горячую кашу добавить лук и огурцы, тщательно перемешать. К столу подавать в горячем виде.

Фасоль с луком и базиликом

Ингредиенты: 200 г белой фасоли, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 50 г зелени базилика, 10 г соли. Способ приготовления: Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 3–4 часа, затем отварить в этой же воде. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Вареную фасоль посолить, смешать с луком, посыпать мелко нарезанной зеленью базилика, тщательно перемешать.

Пюре из фасоли

Ингредиенты: 500 г белой фасоли, 500 мл молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Способ приготовления: Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, затем отварить в этой же воде. Воду слить, фасоль протереть через сито. Влить, взбивая, горячее молоко, добавить масло и соль, тщательно перемешать.

Фасоль, тушенная с почками

Ингредиенты: 500 г красной фасоли, 200 г говяжьих почек, 4 зубчика

чеснока, 2 луковицы, 50 г жира, 100 г сметаны, 100 мл мясного бульона, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Фасоль промыть и замочить на 4–6 часов в холодной воде. Почки промыть, мелко нарезать. Фасоль и почки сложить в кастрюлю, перемешать, залить бульоном, добавить жир и тушить на слабом огне до готовности. В конце тушения посолить, посыпать перцем и измельченным чесноком, залить сметаной. При подаче к столу посыпать мелко нарезанным репчатым луком.

Фасоль с копченой грудинкой

Ингредиенты: 500 г мелкой фасоли, 300 г копченой грудинки, 100 мл бульона, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 5 г горчицы, 50 г зелени базилика, соль, перец по вкусу. Способ приготовления: Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, затем отварить в этой же воде и посолить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грудинку нарезать мелкими кусочками, обжарить вместе с луком. В вареную фасоль добавить обжаренную грудинку с луком, влить бульон, перемешать, посыпать перцем, добавить толченый чеснок и горчицу, нагревать на слабом огне в течение 5 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью базилика.

Молодая фасоль со сметаной

Ингредиенты: 500 г стручков молодой фасоли, 500 г сметаны, 25 г сливочного масла, 100 г зелени петрушки, соль по вкусу. Способ приготовления: Стручки молодой фасоли промыть. Фасоль очистить от стручков, залить кипящей водой, посолить и отварить. Затем воду слить, в фасоль положить сливочное масло, размешать, залить подогретой сметаной и тушить в течение 15 минут. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фасолевая запеканка с морковью

Ингредиенты: 200 г фасоли, 300 г моркови, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 50 г молотых сухарей, 25 г сахара, соль по вкусу. Способ

приготовления: Фасоль промыть, замочить на 4 часа в холодной воде, отварить и протереть через сито. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, добавить 50 мл воды и тушить на слабом огне в течение 10 минут. Фасоль смешать с морковью, посолить, добавить сливочное масло, сахар и яйцо, тщательно перемешать. Сковороду или форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить овощную массу. Поверхность выровнять ложкой, смазать сметаной и запечь в умеренно нагретой духовке. Готовую запеканку нарезать порционными кусками, полить сметаной.

Горох, тушенный с морковью

Ингредиенты: 200 г гороха, 2–3 моркови, 25 г муки, 25 г сливочного масла, 100 мл бульона, 5 г сахара, 100 г укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Горох промыть, замочить на 4 часа, отварить. Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить до полуготовности. Горох и морковь смешать, положить в кастрюлю, добавить муку, сливочное масло, мелко нарезанный укроп и сахар, посолить, залить бульоном и тушить до готовности.

Зеленый горошек, тушенный с молодым картофелем

Ингредиенты: 500 г зеленого горошка, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 75 г сливочного масла, 100 г укропа, соль по вкусу. Способ приготовления: Зеленый горошек очистить от стручков, промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, положить в эмалированную кастрюлю, добавить зеленый горошек, залить подсоленной водой, варить до готовности, откинуть на дуршлаг, овощной бульон не выливать. Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде. В кастрюлю сложить морковь, зеленый горошек и картофель. Полить растопленным маслом, влить 100 мл овощного отвара, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, закрыть кастрюлю крышкой и тушить в течение 5–6 минут до готовности.

Пюре из зеленого горошка и латука

Ингредиенты: 600 г зеленого горошка, 100 г латука, 3 корня петрушки, 25 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу. Способ приготовления: Корни петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Латук вымыть, обсушить. Зеленый горошек промыть, положить в кастрюлю, залить кипящей водой, добавить корни петрушки, латук, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности. Вареные овощи протереть через сито, добавить масло, сахар и соль, перемешать. Пюре подавать к столу в горячем виде.

Десерты и напитки

Творожно-земляничный крем

Ингредиенты: 250 г творога, 300 г земляники, 100 г сахара, 200 г взбитых сливок, 5 г желатина, ванилин на кончике ножа. Способ приготовления: Желатин замочить в холодной воде на 20–25 минут, отжать и при постоянном помешивании растворить в 50 мл кипятка. Землянику перебрать, промыть, протереть через сито, оставив несколько ягод для украшения, соединить с творогом, пропущенным через мясорубку. Затем всыпать сахар и ванилин, перемешать. При постоянном помешивании влить тонкой струйкой растворенный желатин. В творожную массу ввести взбитые сливки, выложить в формочки, поставить в холодильник и дать загустеть. Перед подаче к столу крем выложить на десертные тарелки, украсить ягодами земляники.

Клубничный крем

Ингредиенты: 750 г клубники, 3 яичных белка, 300 г сахарной пудры, 50 мл коньяка, 2 мл уксуса, щепотка соли. Способ приготовления: Клубнику перебрать, промыть, растереть с половиной сахарной пудры. Белки смешать с оставшейся сахарной пудрой, солью и уксусом. Во взбитые белки положить клубнику, перемешать, разложить по креманкам, поставить в холодильник. Через 20 минут вынуть, сбрызнуть коньяком. К столу можно подавать с печеньем

столу можно подавать с печеньем.

Крем из клюквы

Ингредиенты: 200 мл клюквенного сока, 400 мл сливок, 200 г сахара, 50 г желатина. Способ приготовления: В небольшую эмалированную кастрюлю влить клюквенный сок, добавить сахар, тщательно размешать. Поставить на слабый огонь, нагревать до однородной массы, пока сахар не растворится. Желатин замочить в холодной воде, дать набухнуть. Затем ввести подогретый клюквенный сок с сахаром, остудить. Добавить взбитые сливки, перемешать. Перед подачей к столу разложить по десертным тарелкам.

Крем из красной смородины и малины

Ингредиенты: 400 г красной смородины, 4 яичных желтка, 150 мл молока, 100 г сахара, 25 г желатина, 300 г взбитых сливок, 200 г малины, ванилин на кончике ножа. Способ приготовления: Красную смородину промыть, удалить плодоножки. Желтки взбить с сахаром. В теплое молоко положить ванилин, затем добавить желтковую смесь. Поставить на слабый огонь и нагревать при помешивании, но до кипения не доводить. При непрерывном помешивании ввести предварительно замоченный и разбухший желатин. Когда желатин растворится, снять с огня. Помешивая, охладить. Затем добавить смородину и половину взбитых сливок. Разлить по креманкам и поставить в холодильник. Перед подачей к столу украсить оставшимися сливками и ягодами малины.

Абрикосовый крем

Ингредиенты: 10 абрикосов, 1 стакан сахара, 1,5 стакана взбитых сливок, 20 г желатина, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов. Способ приготовления: Абрикосы вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, вынуть косточки и положить в кастрюлю. Посыпать сахаром, оставить на 1,5 часа, затем перемешать и варить на слабом огне до размягчения. Желатин залить 200 мл теплой воды, перемешать, оставить на 20 минут,

затем процедить. Абрикосовое пюре остудить и протереть через сито. Желатиновый раствор влить во взбитые сливки, размешать и вылить смесь в абрикосовое пюре. Крем выложить в форму, поставить в прохладное место на 2–3 часа, затем посыпать орехами и подать к столу.

Апельсиновое желе

Ингредиенты: 3 апельсина, 300 г сахара, 10 г желатина, 1 стакан белого вина. Способ приготовления: Апельсины вымыть, очистить. Цедру мелко нарезать, из мякоти выжать сок. Желатин развести в 1 стакане теплой воды, вылить в кастрюлю, добавить сахар, цедру, довести до кипения, влить 4–5 стаканов воды и нагревать на слабом огне в течение 10–50 минут. Сироп процедить, остудить, влить апельсиновый сок и вино. Желе разлить по формочкам и поставить в прохладное место на 5–6 часов.

Айвовое желе

Ингредиенты: 500 г айвы, 500 г сахара, 100 мл апельсинового сока, 1/4 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка ванильного сахара. Способ приготовления: Айву вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, залить 1 л воды, добавить 3 столовые ложки апельсинового сока и нагревать в течение 10 минут. Затем влить 4 стакана воды, довести до кипения на сильном огне, убавить огонь до минимума и варить, помешивая, до размягчения айвы. Готовую массу откинуть на дуршлаг, поставив его над большой миской. Добавить в отвар сахар, оставшийся сок, ванильный сахар и варить, помешивая, на слабом огне в течение 30 минут. Смесь перелить в розетки, посыпать корицей, поставить в прохладное место на 4 часа.

Фрукты в лимонном желе

Ингредиенты: 1 лимон, 1 яблоко, 1 груша, 100 г кураги, 100 г сахара, 100 мл фруктового сиропа, 15 г желатина. Способ приготовления: Лимон вымыть, снять цедру, выжать сок. В кастрюлю влить 300 мл воды, довести

до кипения, добавить измельченную лимонную цедру, закрыть крышкой, настаивать 15 минут, затем процедить. Желатин замочить в холодной воде на 20–30 минут. Когда он разбухнет, положить его в лимонный настой, добавить сахар, желатин, тщательно перемешать и довести до кипения. Снять с огня, добавить лимонный сок, размешать. Яблоко и грушу вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Курагу залить кипятком, выдержать в течение 5 минут, затем воду слить. Подготовленные фрукты разложить по формочкам, залить слегка остывшим лимонным желе. Поставить формочки в холодильник на 1–2 часа. Формочки опустить в горячую воду на 1 минуту, затем вынуть готовое желе, выложить на десертные тарелочки, полить фруктовым сиропом, подать к столу.

Малиновое желе

Ингредиенты: 400 г малины, 300 г сахара, 3 г лимонной кислоты, 15 г желатина. Способ приготовления: Сахар залить 500 мл горячей воды, перемешать, довести до кипения. Малину перебрать, промыть, смешать с сиропом, довести до кипения, снять с огня, выдержать в течение 15–20 минут, затем процедить, добавить лимонную кислоту, желатин, перемешать, немного охладить, разлить по формочкам, поставить в холодильник. При подаче к столу желе можно украсить ягодами малины.

Желе из красного вина

Ингредиенты: 300 г сахара, 2 лимона, 1,5 стакана красного вина, 10 г желатина. Способ приготовления: Лимоны вымыть, очистить. Цедру мелко нарезать, из мякоти выжать сок. Желатин развести в 1 стакане теплой воды, вылить в кастрюлю, добавить 1,5 стакана воды, лимонную цедру и сахар. Нагреть на слабом огне в течение 5–7 минут, затем остудить, добавить лимонный сок, довести до кипения, процедить и смешать с вином. Желе разлить по формочкам и поставить в прохладное место на 5–6 часов.

Бланманже «Ореховое»

Ингредиенты: 100 г измельченных фисташек, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка измельченного горького миндаля, 1 столовая ложка рубленого сладкого миндаля, 150 г сахара, 20 г желатина, 1 чайная ложка ванильного сахара, 3 стакана молока. Способ приготовления: Желатин развести в 1 стакане теплой воды. Грецкие орехи смешать с миндалем, залить 1 стаканом кипящей воды, оставить на 10 минут, процедить. Фисташки залить 1 стаканом кипящего молока, оставить на 10 минут, процедить. Жидкости смешать, добавить сахар, ванильный сахар, разведенный желатин, 1 стакан горячей воды, нагревать в течение 10 минут на слабом огне, затем процедить. Крем перелить в форму, поставить в прохладное место на 4 часа, затем украсить рубленым сладким миндалем и подать к столу.

Парфе «Лимонное»

Ингредиенты: 1,5 стакана взбитых сливок, 6 яичных желтков, 4 яичных белка, 1 столовая ложка желатина, 1 стакан сахарной пудры, 100 мл лимонного сока, 1 столовая ложка тертой лимонной цедры, 1 апельсин, 1 столовая ложка сливочного масла. Способ приготовления: Желатин развести в 1 стакане теплой воды. Апельсин вымыть, очистить и нарезать тонкими дольками. Белки взбить с помощью миксера. Желтки растереть с сахарной пудрой, влить лимонный сок, перемешать, поставить на водяную баню и, взбивая, нагревать в течение 10 минут. Затем добавить желатин, лимонную цедру и нагревать, помешивая, в течение 3 минут, остудить, добавить сливки и белки. Выложить смесь в смазанную сливочным маслом форму, поставить в прохладное место на 4 часа, затем украсить дольками апельсина и подать к столу.

Мусс «Клубника со сливками»

Ингредиенты: 2–3 стакана свежей клубники, 1 стакан сахара, 3 яичных белка, 1,5 стакана 30%-ных сливок, 2 чайные ложки сливочного масла. Способ приготовления: Сливки взбить с помощью миксера. Белки размешать с сахаром и взбить с помощью миксера. Клубнику промыть, протереть через сито, размешать со взбитыми белками, добавить сливки. Выложить мусс в смазанную сливочным маслом форму и поставить в

прохладное место на 6 часов.

Апельсиновый мусс

Ингредиенты: 5 апельсинов, 50 г лимонной цедры, 100 г сахара, 6 яиц.

Способ приготовления: Выжать из апельсинов сок, смешать с сахаром, добавить измельченную лимонную цедру, 75 мл воды и яичные желтки, размешать, поставить на водяную баню, довести до загустения, а затем охладить. Яичные белки взбить в густую пену и осторожно ввести в приготовленную смесь. Подавать в охлажденном виде.

Мусс из красной смородины

Ингредиенты: 300 г красной смородины, 200 г сахара, 15 г желатина.

Способ приготовления: Смородину промыть, очистить от плодоножек, выжать сок. Смородиновую мезгу опустить в 300 мл горячей воды, довести до кипения, кипятить в течение 3 минут, процедить. В процеженный смородиновый отвар всыпать сахар, добавить замоченный желатин, при постоянном помешивании довести до кипения. Затем влить сок смородины, охладить. Поставить кастрюлю со смесью на лед или в холодную воду, взбить до образования густой пены, разлить по креманкам, поставить в холодильник. К муссу можно подать ягодный сироп или сок.

Яблочный мусс

Ингредиенты: 100 г яблочного пюре, 200 г сахара, 75 г манной крупы.

Способ приготовления: В кастрюлю влить 500 мл воды, нагреть, добавить яблочное пюре, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут, затем процедить. Затем снова поставить на огонь, довести до кипения, всыпать при постоянном помешивании манную крупу, сахар и варить на слабом огне в течение 5 минут. Кастрюлю с приготовленной массой поставить на лед или в холодную воду, взбить, пока мусс не станет пенистым и слегка не загустеет.

Мусс из ревеня

Ингредиенты: 300 г стеблей ревеня, 75 г меда, 10 г желатина. Способ приготовления: Ревень вымыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до готовности. Затем отвар процедить через сито, ревеня протереть и добавить в отвар. Затем добавить размоченный в 100 мл и набухший желатин, нагревать при постоянном помешивании, пока желатин не растворится. Охладить до 30–40 °С, добавить мед, взбить миксером. Подавать охлажденным.

Пудинг-суфле

Ингредиенты: 100 мл молока, 100 г сахара, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки крахмала, 300 г сливочного масла, 3 яичных белка, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 чайная ложка оливкового масла, 100 г вишневого джема. Способ приготовления: Белки взбить с помощью миксера. Сахар, муку и крахмал смешать, добавить размягченное сливочное масло, размешать, нагревать, помешивая, на слабом огне в течение 5 минут. Затем влить молоко и, взбивая, довести смесь до кипения и варить 15 минут. Остудить, добавить яичные желтки, взбитые белки и ванильный сахар. Выложить смесь в смазанную оливковым маслом форму. В противень налить 2–3 см воды, поставить в него форму и накрыть крышкой. Выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 30–40 минут. Пудинг смазать вишневым джемом, нарезать порционными кусками и подать к столу.

Пудинг «Ягодка»

Ингредиенты: 8 ломтиков ржаного хлеба, 6 ломтиков белого хлеба, 100 г красной смородины, 450 г свежей малины, 170 г сахарной пудры, 1 столовая ложка кукурузного крахмала, 1 чайная ложка растительного масла, 100 мл фруктового соуса. Способ приготовления: Смородину и малину перебрать и промыть. Форму для пудинга смазать растительным маслом, выложить в нее ломтики ржаного хлеба так, чтобы они покрыли

дно и стенки формы. Сахарную пудру растворить в 2,5 стакана теплой воды, довести до кипения. Добавить смородину и малину, варить в течение 1 минуты, затем остудить и процедить. В сироп положить кукурузный крахмал, довести до кипения, остудить и процедить. Часть ягод выложить на ломтики ржаного хлеба, залить половиной приготовленного сиропа, накрыть ломтиками белого хлеба, выложить оставшиеся ягоды, залить оставшимся сиропом. Накрыть пудинг тарелкой, положить на нее груз и поставить в прохладное место на 12 часов. Готовый пудинг выложить в блюдо, полить фруктовым соусом и подать к столу.

Пудинг из груш

Ингредиенты: 12 груш, 100 мл десертного вина, 200 г белого хлеба, 100 мл молока, 3–4 бутона гвоздики, 1/4 чайной ложки молотой корицы, 100 г сахара, 6 яиц, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 1 чайная ложка измельченной лимонной цедры, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 чайная ложка маргарина, 1 столовая ложка картофельной муки. Способ приготовления: Груши очистить, удалить сердцевину, нарезать маленькими ломтиками, посыпать 50 г сахара, добавить корицу, гвоздику, влить вино, 100 мл воды, оставить на 20 минут, затем варить, помешивая, на среднем огне, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Откинуть на дуршлаг, остудить. В сироп добавить картофельную муку, довести до кипения и остудить. Хлеб размочить в молоке. Яйца аккуратно разбить, отделить желтки от белков. Белки взбить с сахарной пудрой с помощью миксера. Желтки растереть с оставшимся сахаром, добавить размягченное сливочное масло, хлеб, цедру и белки. Выложить половину приготовленной смеси в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму. Сверху положить отваренные груши, покрыть оставшейся смесью. Пудинг варить на пару в течение 1,5 часов, затем полить сиропом и подать к столу.

Пудинг из овсяных хлопьев

Ингредиенты: 100 г овсяных хлопьев, 75 г сахарной пудры, 500 мл молока, 1 яйцо, 25 г изюма, 50 г панировочных сухарей, 25 г сливочного масла, 200 г абрикосового повидла, 100 мл белого сухого вина. Способ

приготовления: Овсяные хлопья всыпать в кастрюлю с кипятком, откинуть на дуршлаг. Положить в кастрюлю, залить горячим молоком и сварить. Добавить масло, изюм, сахарную пудру, яйцо и сухари, тщательно перемешать. Форму смазать маслом и выложить в нее приготовленную смесь, выпекать в духовке при сильном нагреве в течение 30 минут. Готовый пудинг охладить до комнатной температуры, затем опрокинуть на блюдо. Повидло развести горячим вином, полить пудинг.

Десерт «Ледяная дыня»

Ингредиенты: 1 дыня, 500 г сливочного мороженого, 10–12 ягод малины, 4 столовые ложки малинового ликера, 1 столовая ложка меда. Способ приготовления: Малину промыть. Дыню вымыть, разрезать зигзагом и удалить сердцевину. Мякоть нарезать с помощью выемки маленькими шариками. Дынные шарики полить ликером и оставить на 1 час, затем положить в морозильную камеру. Половинки дыни смазать медом, заполнить мороженым и дынными шариками. Украсить малиной и подать к столу.

Десерт из яблок с изюмом и орехами

Ингредиенты: 5 крупных яблок, 100 г изюма, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сахарной пудры. Способ приготовления: Яблоки вымыть, удалить картофельным ножом сердцевину часть мякоти. Изюм замочить в теплой воде на 2 часа, затем смешать с орехами и медом. Предварительно замоченный изюм смешать с орехами, медом и мякотью яблок. Яблоки наполнить полученной смесью, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в течение 20 минут в разогретой до 180 °С духовке. Готовые яблоки остудить, положить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Десерт «Белоснежка»

Ингредиенты: 100 г белого винограда без косточек, 4 яблока, 3 груши, 4 персика, 5 абрикосов, 1/2 ананаса, 2 стакана сахарного сиропа, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 чайная ложка молотой корицы, 1 стакан желе из красной смородины, 100 г мороженого. Способ приготовления: Яблоки и груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Персики и абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Ананас вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Виноград вымыть. Сироп довести до кипения, опустить в него яблоки и груши, добавить корицу, ванильный сахар и варить 5–10 минут. Затем выложить в глубокое блюдо, остудить и поставить на 30–40 минут в прохладное место. Сверху положить слой персиков и мороженого, поставить в прохладное место на 20 минут. На слой мороженого выложить виноград и ананасы, покрыть их смородиновым желе. Поставить в прохладное место на 30 минут. Украсить абрикосами, поставить в прохладное место на 2–3 часа, затем подать к столу.

Десерт из яблок с рисом

Ингредиенты: 5–6 яблок, 100 г риса, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, 1,5 стакана 10%-ных сливок, 2 столовые ложки лимонного сока, 100 г сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 стакан грушевого сиропа, 100 г изюма без косточек. Способ приготовления: Рис промыть, залить холодной водой, оставить на 1 час, затем выложить в кастрюлю, влить сливки, добавить сахар, ванильный сахар и варить до готовности. Изюм замочить в теплой воде на 2 часа, затем промыть, обдать кипятком. Яблоки вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть сердцевину, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, выложить в форму, полить сливочным маслом и поставить в умеренно разогретую духовку на 10 минут. Рис разложить в формочки для запекания, сверху выложить яблоки, полить грушевым сиропом и поставить в умеренно разогретую духовку на 15 минут. Готовые яблоки украсить изюмом и подать к столу.

Десерт из чернослива с изюмом

Ингредиенты: 200 г чернослива без косточек, 100 г изюма без косточек, 1

стакан 30%-ных сливок, 100 г сахара, 3 столовые ложки сахарной пудры. Способ приготовления: Сливки взбить с сахаром с помощью миксера. Чернослив и изюм промыть и замочить в теплой воде на 3 часа, затем промыть и обдать кипятком. Чернослив разрезать на половинки. Половинки чернослива выложить в блюдо, сверху положить половину сливок, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Положить изюм, посыпать 1 столовой ложкой сахарной пудры. Выложить оставшиеся сливки и посыпать оставшейся сахарной пудрой. Готовое блюдо положить в прохладное место на 3 часа, затем подать к столу.

Десерт «Банановый»

Ингредиенты: 4 банана, 3 стакана крыжовника, 1/2 стакана сахара, 1 стакан сливок, 4 столовые ложки мятного ликера или коньяка, 2 веточки мяты или Melissa. Способ приготовления: Бананы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Крыжовник промыть, удалить плодоножки и засохшие части цветков. Мяту или Melissa вымыть, просушить, мелко нарезать, растереть с сахаром, залить коньяком или ликером. Сливки взбить до образования густой пены и смешать с приготовленным сахарным сиропом. Смешать бананы и крыжовник, оставив несколько ягод для украшения, выложить в салатницу и залить сливками. Готовый десерт перед подачей к столу украсить ягодами крыжовника.

Десерт «Креолка»

Ингредиенты: 3–4 апельсина, 2 грейпфрута, 1/3 стакана красного вина, 1 столовая ложка сахара, кубики пищевого льда. Способ приготовления: Апельсины и грейпфруты вымыть, очистить от кожицы, разделить на дольки и нарезать небольшими кусочками. Выложить фрукты на блюдо, посыпать сахаром, залить вином. Готовые фрукты украсить истолченным пищевым льдом.

Десерт из ежевики

Ингредиенты: 2 стакана ежевики, 1/2 стакана грецких орехов. Для соуса : 1/2 стакана сахара, цедра 1 лимона, 2 яичных желтка, 1/2 стакана белого вина. Способ приготовления: Ежевику положить в сито, промыть и выложить в салатник. Грецкие орехи истолочь и высыпать на ягоды. Для приготовления соуса лимонную цедру натереть на мелкой терке. Желтки взбить с сахаром, залить вином, добавить цедру и тщательно перемешать. Полученным соусом залить ежевику.

Вишневый кисель

Ингредиенты: 200 г вишни, 150 г сахара, 30 г крахмала. Способ приготовления: Вишню промыть, удалить косточки, посыпать сахаром, дать постоять, чтобы выделился сок. Затем сок слить, поставить на холод, ягоды залить 500 мл горячей воды, довести до кипения. В подготовленный вишневый сироп влить разведенный в 50 мл воды крахмал, прокипятить. Снять с огня, добавить вишневый сок, размешать, охладить. К столу подавать в холодном виде.

Десерт из киви с бананами и фейхоа

Ингредиенты: 2 киви, 2 банана, 100 г фейхоа, 100 г взбитых сливок, 50 г сахарной пудры. Способ приготовления: Киви вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими дольками. Бананы вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками. Фейхоа вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты смешать, выложить в креманки, посыпать сахарной пудрой, украсить взбитыми сливками.

Десерт из черной смородины

Ингредиенты: 1 кг черной смородины, 1 палочка корицы, 100 г сахарной пудры, 2 веточки мяты. Способ приготовления: Смородину промыть, очистить от плодоножек, залить 1 л горячей воды, добавить корицу, варить в течение 3 минут. Затем смородину откинуть на дуршлаг, охладить и выложить в креманки. Смородину в креманках посыпать сахарной пудрой

уложить в креманки. Смородину в креманках посыпать сахарной пудрой, украсить листочками мяты.

Кисель из калины

Ингредиенты: 150 г калины, 100 г сахара, 25 г крахмала. Способ приготовления: Калину промыть, удалить плодоножки, положить в кастрюлю, влить 100 мл воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Распаренную калину протереть через сито, залить 300 мл горячей воды, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды, довести до кипения, снять с огня, охладить.

Кисель из яблок

Ингредиенты: 600 г яблок, 150 г сахара, 30 г крахмала. Способ приготовления: Яблоки вымыть, нарезать дольками, сложить в кастрюлю, залить 300 мл воды, варить до готовности. Вареные яблоки протереть вместе с отваром через сито, добавить сахар, довести до кипения. Затем ввести разбавленный в 50 мл крахмал и снова довести до кипения. Подавать охлажденным.

Кисель из кураги с ванилью

Ингредиенты: 100 г кураги, 5 г ванили, 150 г сахара, 35 г крахмала, 3 г лимонной кислоты. Способ приготовления: Курагу промыть, залить 1 л горячей воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту и ваниль, довести до кипения. Влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, размешать, довести до кипения. Подавать охлажденным.

Кисель из черники

Ингредиенты: 100 г сушеной черники, 200 г сахара, 50 г крахмала, 3 г лимонной кислоты. Способ приготовления: Чернику промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, поставить на огонь, варить до размягчения. Затем размять ягоды, процедить отвар через марлю, сложенную вчетверо. Добавить сахар, довести до кипения, затем влить разведенный в 100 мл холодной воды крахмал, добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения. Подавать охлажденным.

Медовый кисель

Ингредиенты: 200 г меда, 30 г крахмала, 3 г лимонной кислоты. Способ приготовления: 500 мл воды нагреть, добавить мед, довести до кипения, снять пену. Крахмал развести в 100 мл холодной воды, влить в медовый сироп, довести до кипения, добавить лимонную кислоту. Подавать охлажденным.

Яблочный компот с корицей

Ингредиенты: 750 г яблок, 200 г сахара, 3 г лимонной кислоты, 1 палочка корицы. Способ приготовления: Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками. 500 мл воды довести до кипения, добавить сахар и яблоки. За несколько минут до готовности яблок добавить лимонную кислоту и корицу. Подавать охлажденным.

Клюквенный компот

Ингредиенты: 200 г клюквы, 100 г сахара. Способ приготовления: Клюкву промыть, размять, выжать сок. Мезгу положить в кастрюлю, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, процедить. Всыпать сахар, размешать, добавить клюквенный сок, охладить.

Компот из ревеня

Ингредиенты: 500 г стеблей ревеня, 100 г сахара. Способ приготовления: Ревень вымыть, нарезать небольшими кусочками. 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты. Кусочки ревеня опустить в горячий сироп, варить на слабом огне до разваривания ревеня, процедить, охладить.

Рисовый компот с яблоками

Ингредиенты: 1 кг груш, 100 г сахара, 150 г отварного риса. Способ приготовления: Груши вымыть, нарезать дольками. 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, кипятить в течение 1 минуты. Дольки груш опустить в горячий сироп, варить на слабом огне до готовности груш, процедить, охладить. Отварной рис положить в компот, тщательно перемешать.

Черничный компот с медом

Ингредиенты: 200 г черники, 40 г меда, 5 г сахара, 3 г корицы. Способ приготовления: Чернику залить холодной водой, довести до кипения, варить в течение 3 минут, затем добавить корицу, настаивать в течение 5 минут. Компот процедить, добавить сахар и мед, остудить.

Липовый чай

Ингредиенты: 50 г сушеных цветков липы, 50 г меда. Способ приготовления: Фарфоровую или фаянсовую посуду ополоснуть кипятком, положить цветки липы, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой. Выдержать в течение 10–15 минут. Затем разлить по чашкам, отдельно подать мед.

Чайный пунш

Ингредиенты: 0,5 л крепкого чая, 300 мл красного вина, 50 г сахара, 1/2 палочки корицы, 2 бутона гвоздики, 20 г лимонной цедры, 3–5 яиц. Способ

чай, корица, гвоздика, лимонная цедра, вино. Способ приготовления: Влить в небольшую кастрюлю 100 мл воды, добавить сахар, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут. В сахарный сироп добавить гвоздику, лимонную цедру и корицу, кипятить в течение 1 минуты. Чай смешать с вином, нагреть, добавить в сахарный сироп с пряностями, кипятить в течение 1 минуты. Яйца взбить на водяной бане, добавить в готовый пунш.

Чай с апельсиновой цедрой

Ингредиенты: 10 г черного чая, 10 г апельсиновой цедры, 5 г листьев мяты, 5 г меда, 5 г сахара. Способ приготовления: Чай смешать с цедрой и листьями мяты, залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 10 минут. Напиток процедить, добавить сахар и мед.

Томатный сок с зеленью

Ингредиенты: 300 мл томатного сока, 20 г зелени петрушки, 5 г семян укропа, 3 г молотого черного перца, соль по вкусу. Способ приготовления: Зелень петрушки измельчить и смешать с томатным соком. Добавить семена укропа, черный перец, соль, перемешать.

Кефир с квасом и зеленью

Ингредиенты: 250 мл кефира, 100 мл кваса, 20 г зелени укропа, 10 г зелени кинзы, 100 мл томатного сока, соль по вкусу. Способ приготовления: Зелень укропа и кинзы измельчить, перемешать с кефиром, влить квас, оставить на 10 минут, затем добавить томатный сок, соль, охладить.

Йогурт «Черничный»

Ингредиенты: 200 мл йогурта, 100 г черники, 5 мл лимонного сока. Способ приготовления: Чернику измельчить и взбить с йогуртом, добавить

лимонный сок.

Напиток из винограда и черники

Ингредиенты: 200 г винограда, 150 г черники, 5 мл лимонного сока, 10 г меда. Способ приготовления: Из винограда и черники выжать сок, добавить 100 мл воды, лимонный сок и мед.

Напиток «Принцесса»

Ингредиенты: 100 мл апельсинового сока, 100 мл морковного сока, 50 мл сока черной редьки, 30 мл лимонного сока, 20 г меда. Способ приготовления: Апельсиновый, морковный, лимонный соки смешать, добавить сок черной редьки, мед и охладить.

Морковный сок с мятой

Ингредиенты: 200 мл морковного сока, 10 г листьев мяты. Способ приготовления: Листья мяты залить 100 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем процедить и остудить. Морковный сок смешать с настоем мяты.

Чай из цветков ромашки

Ингредиенты: 10 г цветков ромашки лекарственной, 10 г меда, 10 мл лимонного сока. Способ приготовления: Цветки ромашки залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить, добавить мед, остудить и смешать с лимонным соком.

Зеленый чай с черникой

Ингредиенты: 5 г зеленого чая, 20 г черники, 5 г меда. Способ

ингредиенты. 5 г зеленого чая, 20 г черники, 5 г меда. Способ приготовления: Зеленый чай и чернику залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

Сливки с черничным сиропом

Ингредиенты: 200 г взбитых сливок, 100 мл молока, 20 мл черничного сиропа, 1 яйцо. Способ приготовления: Яйцо взбить. Сливки смешать с охлажденным молоком и черничным сиропом, добавить яйцо.

Молочный коктейль с морковным соком

Ингредиенты: 200 г мороженого, 200 мл молока, 50 мл морковного сока, 10 мл апельсинового сиропа. Способ приготовления: Мороженое и молоко взбить с помощью миксера, добавить апельсиновый сироп и морковный сок.

Напиток «Летний»

Ингредиенты: 200 мл минеральной воды, 100 мл апельсинового сока, 20 мл лимонного сока, 100 мл безалкогольного пива. Способ приготовления: Минеральную воду смешать с пивом, добавить апельсиновый и лимонный соки.

Квас с морковным соком

Ингредиенты: 200 мл кваса, 100 мл морковного сока, 50 мл лимонного сока, 10 г меда. Способ приготовления: Квас смешать с морковным и лимонным соками, добавить мед.

Напиток «Елочка»

Ингредиенты: 10 г сосновой хвои, 10 г меда, 20 мл лимонного сока. Способ приготовления: Хвою залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, добавить мед и лимонный сок.

Напиток из рябины

Ингредиенты: 100 г черноплодной рябины, 50 г красной рябины, 20 г меда. Способ приготовления: Черноплодную и красную рябину залить 400 мл холодной воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед.

Компот из черной смородины и черники

Ингредиенты: 100 г черной смородины, 100 г черники, 5 г измельченных листьев Melissa, 20 г сахара. Способ приготовления: Черную смородину и чернику залить 450 мл холодной воды, довести до кипения, добавить Melissa, варить в течение 3 минут, затем процедить и положить сахар.

Компот из черной малины и черники

Ингредиенты: 100 г черной малины, 100 г черники, 5 г измельченной мяты, 10 г меда. Способ приготовления: Черную малину и чернику залить 450 мл холодной воды, довести до кипения, добавить мяту, варить в течение 3 минут, затем процедить и смешать с медом.

Коктейль «Кисломолочный»

Ингредиенты: 100 мл йогурта, 100 мл кефира, 100 мл ряженки, 10 г сахара. Способ приготовления: Йогурт, кефир и ряженку взбить с сахаром, охладить.

Напиток из шиповника, черники и меда

Ингредиенты: 20 г шиповника, 30 г черники, 10 г меда. Способ приготовления: Шиповник и чернику залить 350 мл кипятка и настаивать в термосе в течение 2 часов, затем процедить и смешать с медом.

Морковный сок с простоквашей

Ингредиенты: 200 мл морковного сока, 100 мл простокваши, 10 г сахара. Способ приготовления: Морковный сок смешать с сахаром, добавить простоквашу, взбить.

Морковный сок с мороженым и мятой перечной

Ингредиенты: 250 мл свежесжатого морковного сока, 200 г молочного мороженого, 20 г мяты перечной. Способ приготовления: Морковный сок смешать с молочным мороженым, добавить мелко нарубленную мяту и взбить миксером. Разлить в бокалы и перед подачей к столу охладить.

Медовый напиток

Ингредиенты: 40 г меда, 3 г корицы, 100 мл черничного сока. Способ приготовления: Мед развести в 200 мл горячей кипяченой воды, добавить корицу, остудить, влить черничный сок.

Чай с черничным вареньем

Ингредиенты: 10 г черного чая, 20 г черничного варенья. Способ приготовления: Чай залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 10 минут, затем добавить варенье и перемешать.