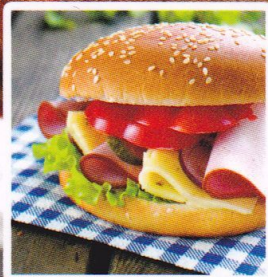
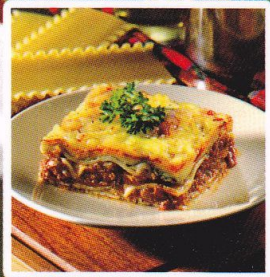
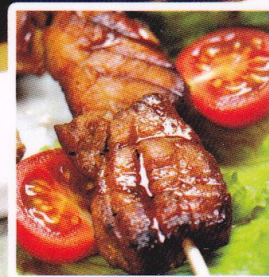


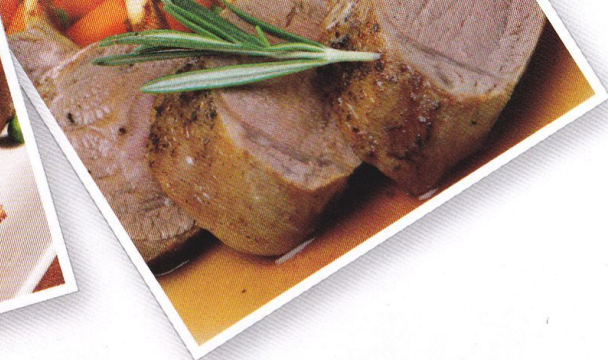


Аппетитное мясо



**Лучшие
рецепты**





Аппетитное мясо



Харьков



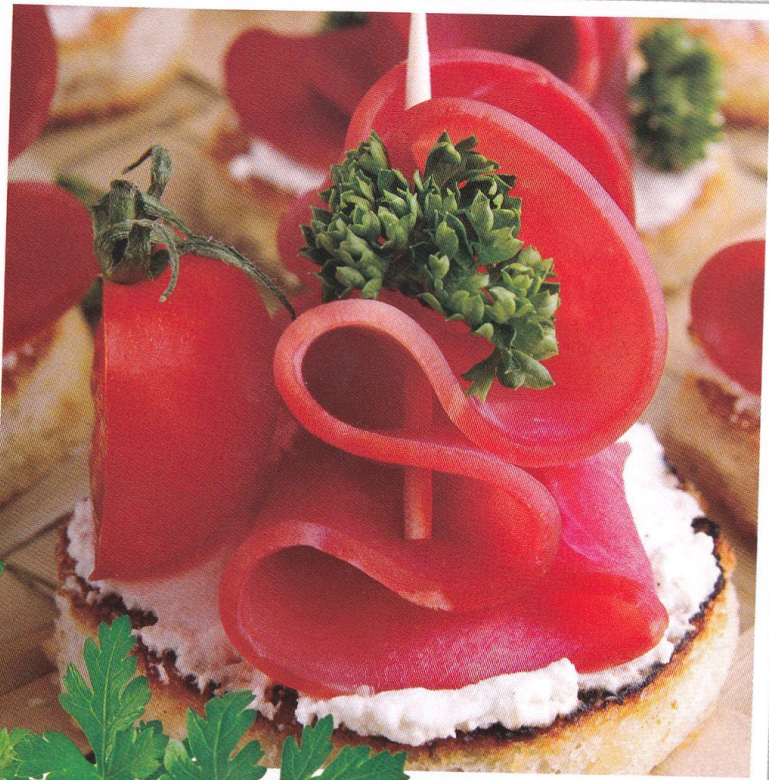
2013



Канapé «Праздничное»

Ингредиенты:

- батон — 1 шт.;
- творог — 200 г;
- майонез — 50 г;
- чеснок —
2—3 зубчика;
- ветчина —
150 г;
- зелень — для украшения;
- соль, свежемолотый
черный перец — по вкусу.



Творог перетереть. Добавить измельченный чеснок, соль, перец, майонез.

Батон нарезать кружочками.

Тонко намазать кусочек, набрать на нож больше массы и аккуратно кончиком ножа вокруг накладывать на края канapé небольшие горочки.

Ветчину очень тонко нарезать ломтиками. Из каждого ломтика скрутить розочку и разместить по 2 в центре канapé.

Украсить зеленью.

☞ Если творог оказался сырым, то его можно подсушить, завернув в марлю и подвесив или положив под груз.

☞ Творог лучше не замораживать. После разморозки он становится жестким.

Хот-дог с ветчиной и сладким перцем

Ингредиенты:

- ветчина — 70 г;
- твердый сыр — 50 г;
- брынза — 50 г;
- сладкий перец — 1 шт.;
- булочка для хот-дога — 1 шт.;
- зелень — для украшения;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Ветчину нарезать мелкими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Сладкий перец помыть, очистить от сердцевины и также нарезать мелкими кубиками, как ветчину. Все смешать и немного поперчить. Полученный салат выложить на ломтики батона, выложить на противень и запекать не более 10 минут в предварительно разогретой до 200 °С духовке. Подавать хот-доги горячими, посыпав рубленой зеленью.

☞ Сыр дольше останется свежим, если хранить его в посуде, куда нужно положить один кусочек сахара.

☞ Черствый хлеб заверните во влажную ткань на 5 минут, затем положите на 10 минут в холодную воду и сразу же высушите в духовом шкафу.



Гамбургер со шпинатом



Ингредиенты:

- говядина рубленая — 500 г;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- булочки для бургеров — 4 шт.;
- сливочное масло — 80 г;
- сыр — 200 г;
- шпинат — 100 г.

Мясо прокрутить через мясорубку 2 раза. Посолить, поперчить, добавить 2 ст. ложки растительного масла и вымесить.

Раскатать фарш в лепешку и вырезать основу для гамбургеров с помощью круглой формы. Обжарить на разогретом масле по 3 минуты с каждой стороны и выложить поровну на 4 половинки булочек, поверх положить гамбургер, а на него — нарезанный мелкими кубиками сыр.

Покрывать гамбургеры вторыми половинками булочек и запечь в духовке до расплавления сыра.

☞ Увядшую зелень положить на 1 час в холодную воду и добавить 1 ст. ложку уксуса.

☞ Засохший сыр следует на 20 минут положить в молоко.

Бургер с овощами

Ингредиенты:

- говяжий фарш — 450 г;
- яйца — 1 шт.;
- белый хлеб — 0,5 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- булочки для бургеров — 6 шт.;
- помидоры черри — 12 шт.;
- огурцы свежие — 2 шт.;
- огурцы соленые — 2 шт.;
- сыр — 200 г;
- листья салата — 200 г.

Приготовить котлеты.

Взбить яйцо, добавить в него фарш, поперчить и перемешать.

Мякиш хлеба замочить, оставить ненадолго, чтобы размягчился.

Репчатый лук измельчить в блендере.

Добавить к фаршу репчатый лук, хлеб и перемешать.

Сформировать плоские круглые котлеты и пожарить их на сковороде примерно 2—3 минуты с каждой стороны.

Булочку для бургера разрезать на 2 части. Поджарить на среднем огне.

Нижнюю часть булочки полить кетчупом, положить лист салата, котлету, кусочек сыра, огурцы, помидоры, разрезанные пополам. Сверху накрыть половиной булочки и аккуратно прижать.

Готовые бургеры подать к столу.



Гамбургер домашний

Ингредиенты:

- булочки для бургеров — 2 шт.;
- говяжий фарш — 350 г;
- яйца — 1 шт.;
- твердый сыр — 150 г;
- соленые огурцы — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- майонез, кетчуп — для смазывания;
- листья салата, помидоры — для украшения.



Мясо посолить, поперчить и вмешать яйцо. Сформировать круглые плоские биточки. Обжарить до готовности на сковороде в небольшом количестве растительного масла. Помидоры помыть и нарезать кружками. Булочки разрезать пополам вдоль, слегка смазать обе половинки майонезом, выложить на одну половинку лист салата, кружок помидора, затем котлету, немного кетчупа и сыр, накрыть второй половинкой. Гамбургеры подогреть в горячей духовке или микроволновке, чтобы сыр расплавился, и подать к столу.

☞ Огурцы с толстой кожей необходимо чистить.

☞ Овощи нужно мыть только холодной водой.

Бургер с ветчиной и сыром

Ингредиенты:

- булочка для бургеров с кунжутом — 4 шт.;
- ветчина — 300 г;
- твердый сыр — 200 г;
- маринованные огурцы — 2 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- майонез, листовой салат, растительное масло.

Булочки разрезать пополам и обжарить на разогретой сковороде, смазанной небольшим количеством растительного масла. Ветчину и твердый сыр нарезать тонкими ломтиками. Помидоры и маринованные огурцы — кружочками. Салатные листья разорвать руками на части.

Нижнюю часть булочки смазать майонезом, выложить на нее лист салата, дольки маринованного огурца, кружочки помидора, ломтики ветчины, сыр и снова лист салата. Верхнюю часть булочки также смазать майонезом и накрыть ею все остальное.

Бургер разогреть в микроволновке, чтобы сыр расплавился.

☞ Чтобы соленые огурцы не плесневели, положите в посуду холщовый мешочек с зернами черного перца (5 г на литр рассола).





Ингредиенты:

- пластины для лазаньи — 1 уп.;
- фарш — 500 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- томаты в собственном соку — 1 банка;
- мука — 2 ст. ложки;
- молоко — 1 стакан;
- масло сливочное — 1 ст. ложка;
- масло растительное — 2 ст. ложки;
- сушеная петрушка — 1 ст. ложка;
- сыр мягкий — 200 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Репчатый лук нарезать брусочками и обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить фарш и обжарить до готовности. Добавить очищенные помидоры и сам сок из банки. Тушить все вместе около 5 минут. В конце добавить соль и перец. Соус бешамель. Муку слегка обжарить на сливочном масле, затем понемногу влить молоко и нагревать на маленьком огне до загустения. Пластины лазаньи выложить на дно формы, смазать соусом, затем выложить мясной слой и снова накрыть пластинами. Повторять до тех пор, пока не закончатся пластины. Посыпать тертым сыром, накрыть фольгой и поставить в духовку на 40 минут. За 10 минут до окончания снять фольгу, чтобы сыр подрумянился.

Мусака

Ингредиенты:

- говядина — 500 г;
- баклажаны — 900 г;
- помидоры — 400 г;
- репчатый лук — 1 шт.;

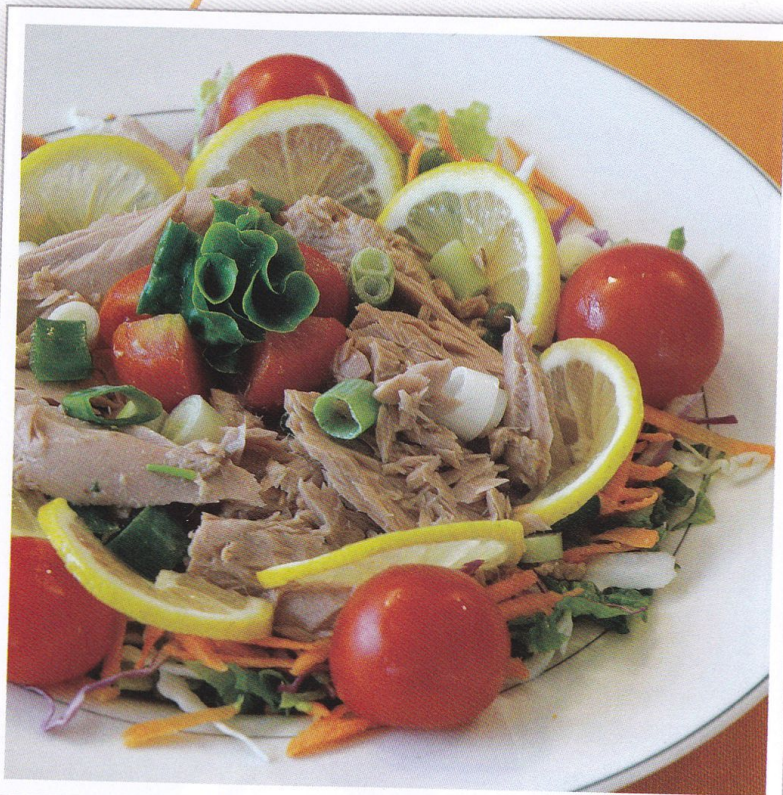
для соуса:

- сливочное масло — 50 г;
- мука — 50 г;
- молоко — 600 мл;
- сыр пармезан (тертый) — 25 г;
- яичный желток — 1 шт.;
- панировка — 2 ст. ложки;
- соль, перец, орегано — по вкусу.

Репчатый лук измельчить и слегка обжарить на растительном масле. Добавить мясо, нарезанное маленькими кубиками. Тушить 20 минут, постоянно помешивая. Добавить помидоры и орегано, посолить и поперчить. Довести до кипения, потушить еще 20 минут. Баклажаны нарезать кольцами и обжарить в масле до мягкости. В сковороде распустить сливочное масло, добавить муку. Влить теплое молоко, готовить еще 3—4 минуты, постоянно помешивая. Приправить по вкусу. Половину баклажанов выложить в форму, сверху — мясо, затем еще один слой баклажанов. Полить соусом. Посыпать панировкой и сыром. Запекать 45—50 минут в духовке на среднем огне.



Салат из свежих овощей и отварного мяса



Ингредиенты:

- зеленый салат — 1 пучок;
- отварное мясо (филе) — 200 г;
- помидоры — 5 шт.;
- корейская морковь — 50 г;
- лук зеленый — 50 г;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- уксус — 1 ч. ложка;
- горчица — 0,5 ч. ложки;
- лимон — 1 шт.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, лук зеленый, мясо, помидоры — кубиками. Хорошо все перемешать и заправить приготовленным заранее соусом из растительного масла, горчицы, уксуса и соли. Полученную смесь выложить на блюдо, украсив дольками лимона.

☞ Салатные листья лучше рвать руками, а не резать ножом — так они дольше остаются хрустящими, не теряя сок.

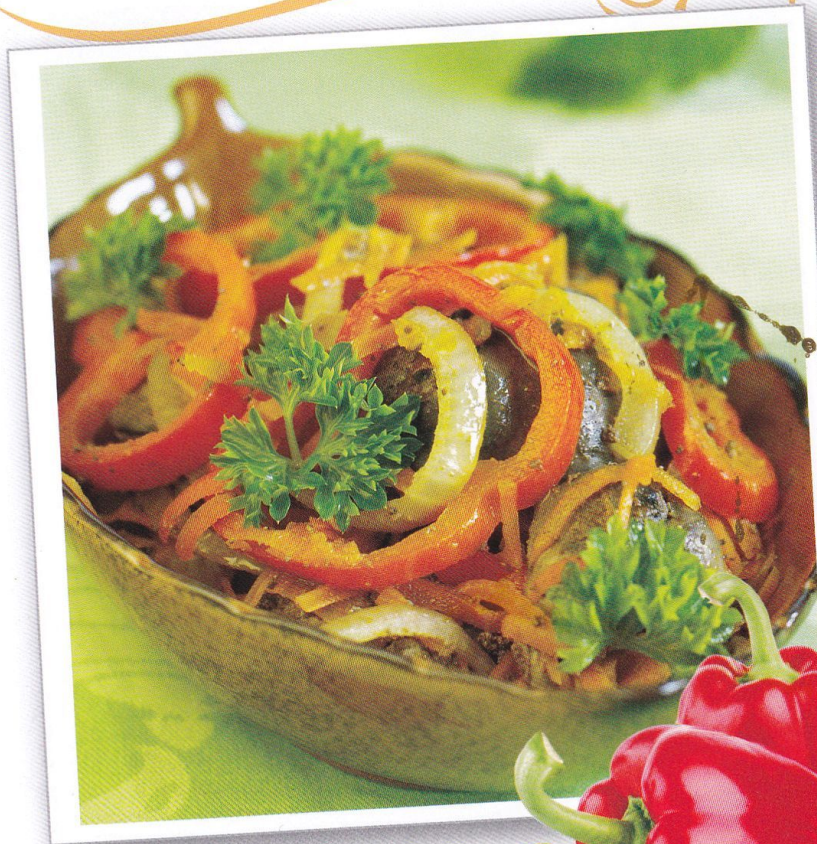
☞ Храните овощи в затемненном прохладном месте, так как солнечный свет разрушает содержащиеся в них витамины.

Говядина со сладким перцем

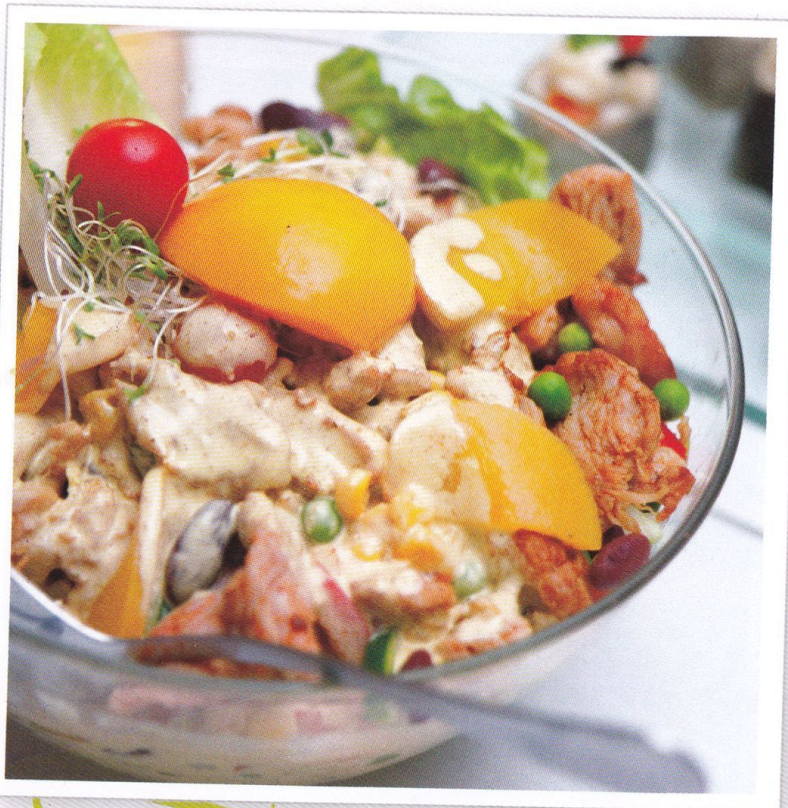
Ингредиенты:

- постная говядина — 600 г;
- соевый соус — 2 ст. ложки;
- яйца — 1 шт.;
- сухое вино — 1 ст. ложка;
- крахмал — 1 ч. ложка;
- баклажан — 1 шт.;
- зеленая стручковая фасоль — 250 г;
- зеленый лук — 1 пучок;
- красный сладкий перец — 3 шт.;
- топленое масло — 2 ст. ложки;
- бульон — 250 мл;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мясо нарезать небольшими полосками. В соевом соусе размешать яйцо, сухое вино и крахмал. Подмешать к мясу, накрыть крышкой и поставить на 40 минут в холодильник. Баклажан нарезать кружками, посолить и дать постоять 15 минут. Фасоль разрезать пополам, отварить и откинуть на дуршлаг. Репчатый лук нарезать кольцами, перец — полосками, баклажан, обсушив, — кусочками. Мясо обжарить порциями в топленом масле. Из сковороды выложить, посолить, поперчить. Овощи обжарить в жире, оставшемся от жаренья мяса. Влить бульон и тушить 10 минут. Добавить специи по вкусу и смешать с мясом. Перед подачей украсить зеленью.



Салат сборный



Ингредиенты:

- ветчина — 250 г;
- маринованные грибы — 150 г;
- картофель — 6 шт.;
- соленые огурцы — 2 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- консервированный горошек — 100 г;
- листья салата — 6 шт.;
- яйца — 1 шт.;
- сметана — 250 г;
- укроп, уксус, сахар, молотый перец, соль — по вкусу.

Картофель отварить в «мундире», остудить, очистить. Яйца сварить вкрутую. Ветчину, грибы, картофель, огурцы, репчатый лук, сладкий перец мелко нарезать, соединить. Добавить консервированный горошек и заправить салат сметаной, смешанной с солью, сахаром, перцем, соком лимона. Выложить салат на блюдо, покрытое листьями зеленого салата, украсить ломтиками помидора и дольками яйца.

☞ В салат с майонезом или винегрет можно положить на несколько минут корочку лимона. Салат приобретает приятный освежающий вкус.

Салат из отварной говядины и корейской моркови

Ингредиенты:

- говядина — 250 г;
- корейская морковь — 200 г;
- консервированная кукуруза — 100 г;
- майонез — 2 ч. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, варить до готовности, остудить, нарезать кубиками. Мясо, сыр, консервированную кукурузу и корейскую морковь выложить в салатницу, перемешать. Салат полить майонезом и поперчить.

☞ Для заправки салата лучше использовать майонез, смешанный с измельченным чесноком и молотым черным перцем.

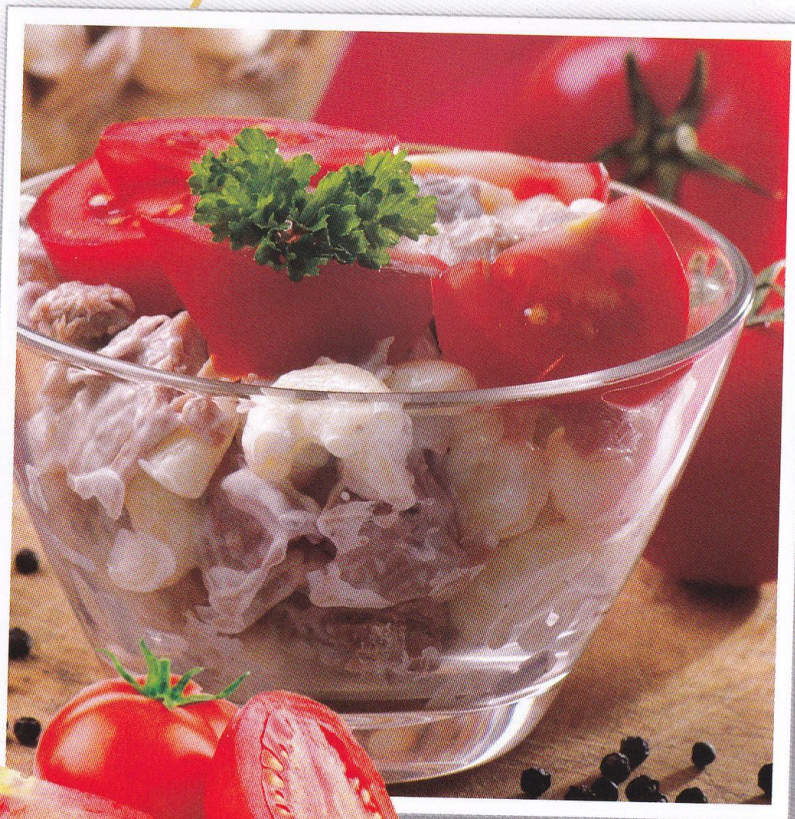
☞ Мясо лучше всего размораживать на воздухе, а не в воде, можно разморозить на нижней полке холодильника.

☞ Мясо, предназначенное для хранения, нельзя мыть, иначе оно быстро испортится.

☞ Сырое мясо останется свежим в течение суток, если его смочить в уксусе.



Салат с ветчиной и креветками



Ингредиенты:

- ветчина — 300 г;
- креветки — 300 г;
- маслины — 100 г;
- листья салата — 5 шт.;
- сок 1 лимона;
- помидоры — 1 шт.;
- майонез — 5 ст. ложек;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Креветки отварить, очистить. Помидоры помыть, удалить плодоножку. С оливок слить сок. Ветчину порезать тонкими полосками. Листья салата порвать руками. Все ингредиенты тщательно перемешать, заправить майонезом, лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу. Украсить разрезанным на четыре части помидором.

☞ Для того чтобы креветки были вкусные и ароматные, в воду, где они варятся, надо добавить: перец, лавровый лист, ломтики лимона, нарезанный зубок чеснока, несколько ложек томатной пасты, гвоздику, укроп — по своему вкусу.

☞ Креветки готовы, когда они приобретают ярко-оранжевый оттенок и всплывают на поверхность.

Салат из ветчины, помидоров и зелени

Ингредиенты:

- ветчина — 250 г;
- помидоры — 2 шт.;
- сыр — 100 г;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- уксус — 1 ч. ложка;
- листья салата — 0,5 пучка;
- зелень укропа — 0,5 пучка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

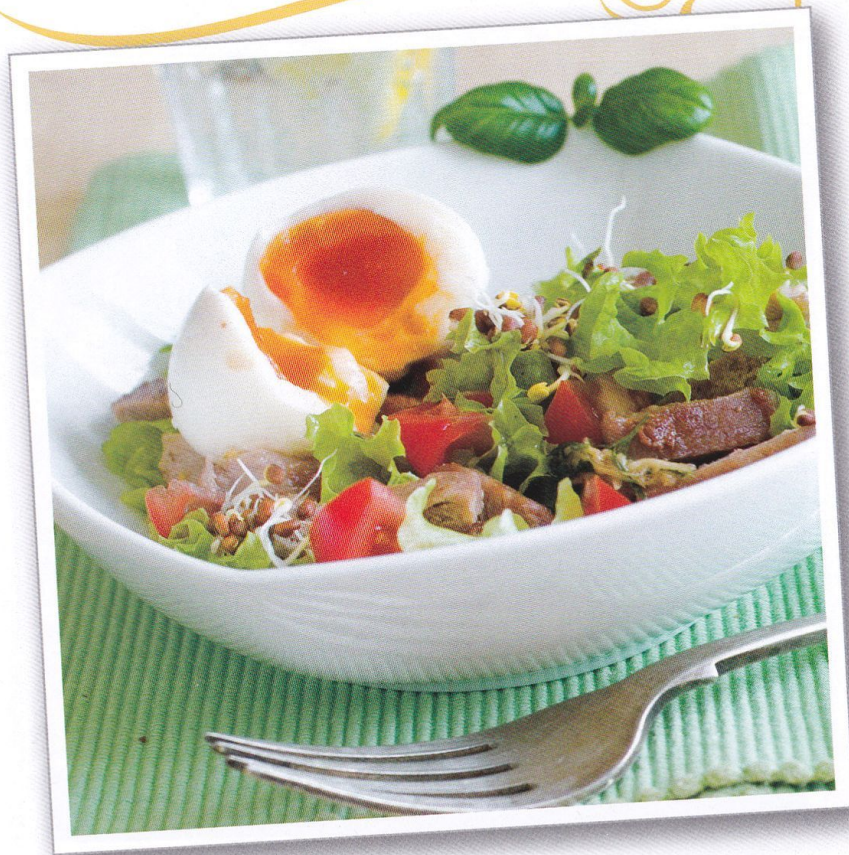
Ветчину нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Листья салата вымыть, часть нарубить, оставшиеся обдать кипятком и сбрызнуть уксусом. Зелень укропа вымыть.

Помидоры перемешать с ветчиной и рублеными листьями салата, посолить, заправить растительным маслом, выложить в салатницу на листья салата.

Салат посыпать тертым сыром и украсить веточками укропа.

☞ Салаты можно украшать только теми продуктами, которые входят в их состав.

☞ Салат, укроп и зеленый лук дольше не завянут, если держать их в холодной соленой воде.



Заливное из говядины в форме



Ингредиенты:

- мякоть говяжья — 500 г;
- морковь — 1 шт.;
- зеленый горошек консервированный — 1 банка;
- репчатый лук — 1 шт.;
- желатин — 1 пакет;
- зелень укропа — 0,5 пучка;
- соль, черный перец — по вкусу.

Говядину помыть. Поместить кусок мяса в кастрюлю, залить его холодной водой. Варить мясо на заливное необходимо 2—3 часа. В стакане воды распустить желатин. Оставить его на 1 час. Репчатый лук и морковь вымыть и почистить. Положить в бульон за 30 минут до готовности. Кастрюлю с мясом убрать с огня. Говядину с морковкой переложить на тарелку, лук выбросить. Бульон процедить, посолить и поперчить. В бульон выложить набухший желатин. Морковь нарезать кружочками. На дно формочек разложить кружочки моркови и горошек. Налить немного бульона и поставить формы на холод. Говядину нарезать пластинками. Кусочки мяса уложить в формы и вновь залить бульоном. Убрать на холод. Зелень укропа измельчить.

В формочки выложить горошек, укроп. Залить бульоном полностью. Подавать заливное к столу, когда оно застынет.

Холодец из свинины

Ингредиенты:

- свиная ножка — 1 шт.;
- свиная голень — 1 кг;
- морковь — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 6 зубчиков;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

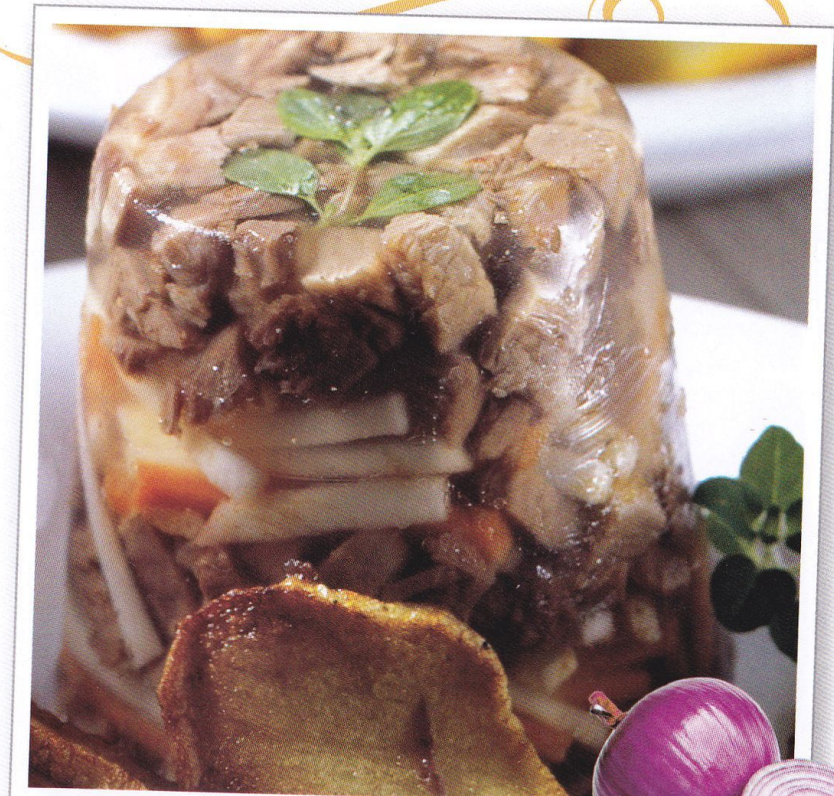


Подготовленные свиную голень и ножку уложить в большую кастрюлю и залить водой. Довести до кипения, а варить 5 часов на слабом огне, периодически снимая пенку с бульона. В конце варки добавить в бульон очищенные морковь, лук, соль и перец и продолжать варить еще час. Снять холодец с огня. Вынуть овощи. Выложить на тарелку мясо, бульон дважды процедить. Добавить в него чеснок. Разобрать мясо. Отделить кости, жир и шкуру от мяса.

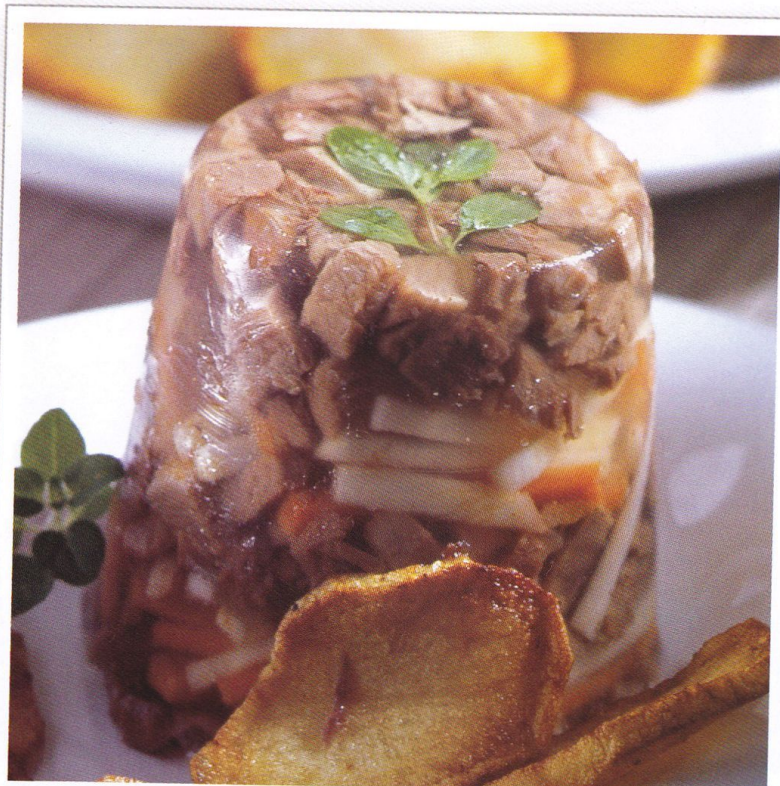
Нарезать мясо мелкими кусочками. Уложить их на дно формы для холодца, влить бульон, дать холодцу остыть и поставить в холодильник для полного застывания.

☞ Овощи следует варить в подсоленной воде — это улучшит вкус и сохранит больше питательных веществ.

☞ Мясо — сырое, вареное или запеченное — нужно нарезать поперек волокон.



Холодец порционный



Ингредиенты:

- морковь — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- зелень: петрушка, укроп — по 1 пучку;
- чеснок — 1 шт.;
- рулька свиная — 2 шт.;
- свинина — 400 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Залить мясо холодной водой и поставить на плиту. Как только вода закипит, снять пену, убавить огонь и варить 3,5—4 часа.

Почистить и нарезать зелень и чеснок, рассыпать их по формам.

Как только мясо будет готово, вынуть его и перебрать.

Мелко нарезать мясо, посолить, поперчить, разложить по формам.

С бульона снять верхний слой жира, посолить и поперчить по вкусу и разлить в формочки.

Уложить в каждую форму лавровый лист, немного зелени.

Поставить в холодильник для застывания.

Подавать с горчицей, хреном — по вкусу.

☞ Мясо, отваренное маленькими кусочками, будет менее сочным и вкусным, чем сваренное большими кусками.

Заливной язык

Ингредиенты:

- говяжий язык — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- желатин — 1 пакет;
- соль, перец горошком, лавровый лист — по вкусу.

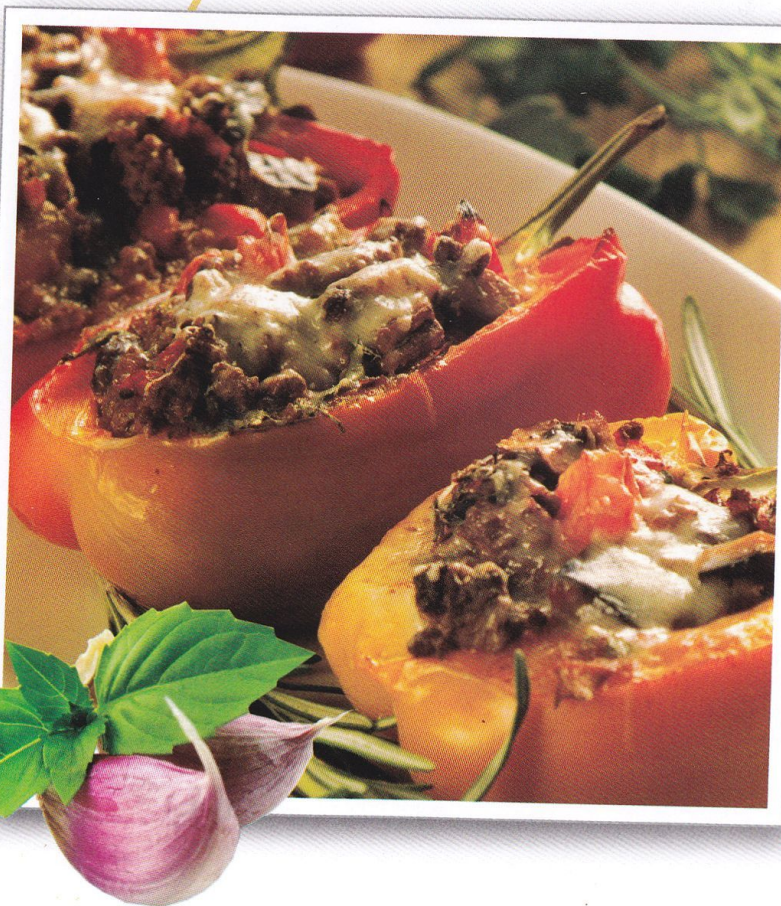
Язык очистить, вымыть, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену. Варить на небольшом огне 1,5 часа. Добавить соль, специи, репчатый лук, морковь и варить еще час. Желатин растворить в воде, добавить немного бульона и варить на слабом огне, постоянно помешивая и не доводя до кипения. Готовый язык вынуть и положить в холодную воду. Снять кожу, положить язык обратно в бульон и прогреть. Остудить. Готовый язык нарезать ломтиками поперек волокон. В форму влить немного желатина с бульоном. Поставить в холодильник на 15 минут. Сверху выложить слоем нарезанный язык. Залить желатином с бульоном и поставить в холодильник до полного застывания.

☞ Мясо во всех видах надо солить лишь в конце приготовления, так как соль способствует потере сока.

☞ Чтобы мясо было сочным, а не жестким и безвкусным, надо закладывать его в крутой кипяток.



Перец, фаршированный мясом и грибами



Ингредиенты:

- сладкий перец — 6 шт.;
- сметана — 0,5 стакана,
- твердый сыр — 150 г;

для начинки:

- фарш «ассорти» — 600 г;
- шампиньоны — 100 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 2—3 зубчика;

для соуса:

- помидоры — 2 шт.;
- томатная паста — 2 ст. ложки;
- сахар — ¼ ч. ложки.

Перец разрезать пополам, шампиньоны нарезать соломкой, лук — четверть кольцами. На сковороду выложить фарш и обжарить до готовности.

Готовый фарш переложить в отдельную посуду. В сковороду выложить лук, обжарить 2 минуты. Добавить специи, грибы и жарить, помешивая, 5 минут. Затем переложить к фаршу. Помидоры натереть на терке. В сковороду выложить помидорную массу и протушить до загустения.

Добавить пасту и тушить 3 минуты. Соединить все ингредиенты для начинки. Перец начинить и выложить на противень. Сверху полить сметаной и посыпать сыром. Запекать 20—25 минут.

Фаршированный перец под сливочным соусом

Ингредиенты:

- фарш «ассорти» — 600 г;
- рис — 1 стакан;
- сладкий перец — 1 кг;
- помидоры — 4 шт.;
- репчатый лук — 4 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- стебель сельдерея — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;

для соуса:

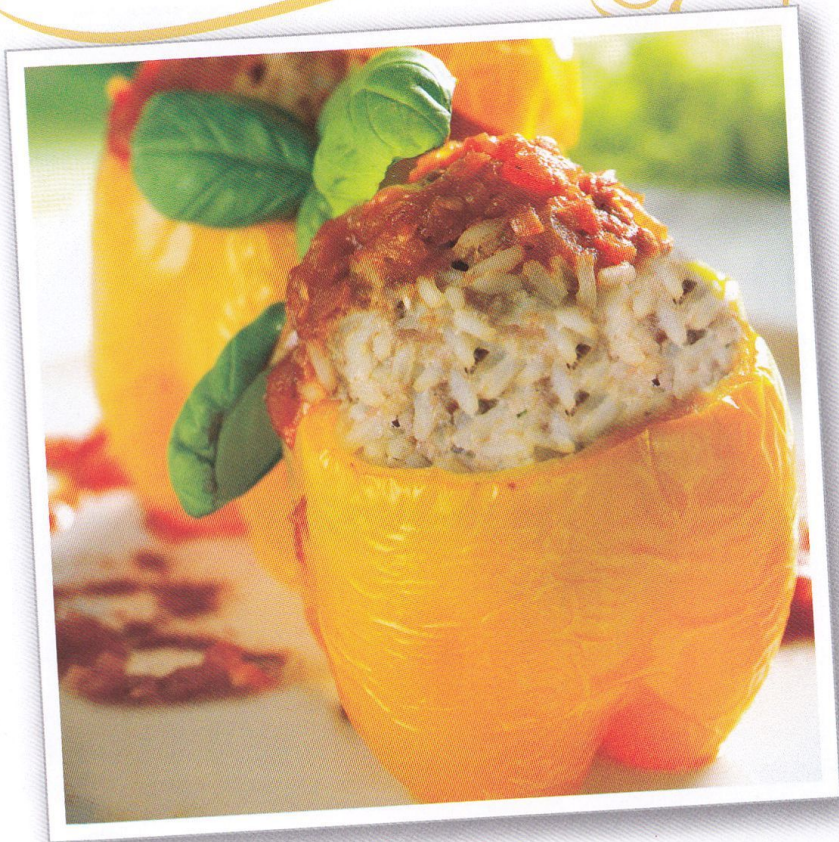
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- мука — 1 ст. ложка;
- сливки — 500 мл;
- соль, черный перец, зелень кинзы, укропа, сельдерея, базилика — по вкусу.

Перец помыть и обдать кипятком. Мелко нарезать репчатый лук и смешать с фаршем. Добавить рис, зелень, посолить, поперчить. Спассеровать на масле коренья.

На дно кастрюли уложить порезанные порезанные стебли зелени. Вылить сок из помидоров и уложить фаршированный перец.

Добавить зажарку, посыпать измельченным чесноком и травами. Залить водой и после закипания уменьшить огонь, тушить 20 минут. Для соуса муку спассеровать на масле. Добавить сливки, специи и, помешивая, варить до загустения.

Вылить соус в бульон от перца и тушить еще 20 минут.



Биточки говяжьи



Ингредиенты:

- говяжий фарш — 500 г;
- яйца — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- мука — 2 ст. ложки;
- грибы белые — 200 г;
- сливки — 250 мл;
- растительное масло — для жарки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Репчатый лук почистить и натереть на мелкой терке. В посуде соединить мясной фарш, яйца и репчатый лук.

Посолить, поперчить и тщательно перемешать до однородности. Из приготовленной массы сформировать лепешки и обвалять их в муке с обеих сторон.

Жарить биточки на разогретой с растительным маслом сковороде с обеих сторон до румяности.

Грибы помыть, нарезать очень маленькими кусочками и жарить до готовности на разогретом растительном масле.

Добавить в сковороду с грибами сливки, посолить и тщательно перемешать. Снять сковороду с загустевшим соусом с огня. Выложить биточки на блюдо, полить грибным соусом и подать к столу.

Говядина с брокколи по-китайски

Ингредиенты:

- говядина — 500 г;
- брокколи — 200 г;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- чеснок — 2 зубчика;
- крахмал — 1 ч. ложка;
- вода — 1 ст. ложка;

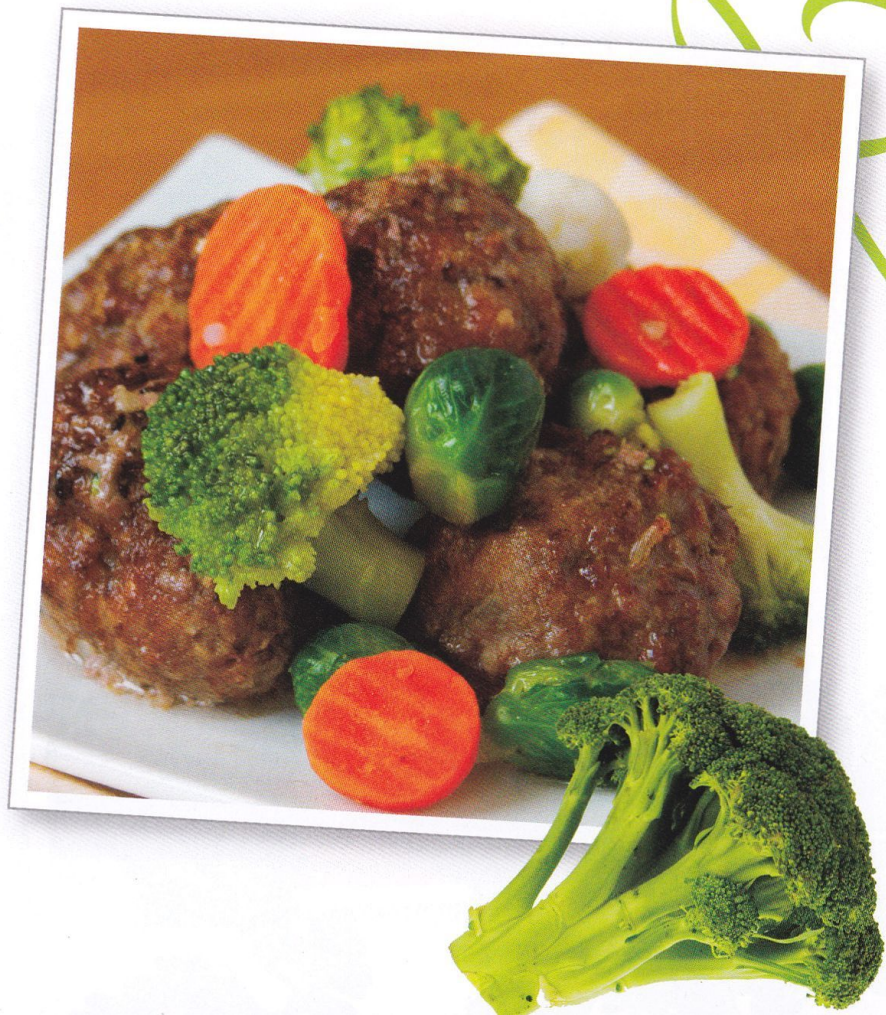
для маринада:

- соевый соус — 1 ч. ложка;
- сухое вино — 1 ч. ложка;
- крахмал — 0,5 ч. ложки;

для соуса:

- устричный соус — 2 ст. ложки;
- херес — 1 ч. ложка;
- соевый соус — 1 ст. ложка;
- куриный бульон — 80 г;
- соль, черный перец — по вкусу.

Говядину вымыть, обсушить и нарезать тонкими брусочками. Приготовить маринад: смешать все ингредиенты. Замариновать говядину на 15 минут. Приготовить соус: смешать все ингредиенты вместе. Брокколи около двух минут подержать в кипящей подсоленной воде. Нагреть сковороду, добавить растительное масло. Выложить говядину и перемешать ее. Обжарить около 2—3 минут. Перевернуть куски на другую сторону, выдать на них сверху чеснок, жарить 1 минуту. Влить к мясу соус, добавить брокколи и довести всё до кипения. Влить разведенный крахмал. Тушить до загустения соуса.



Котлеты с сыром



Ингредиенты:

- говяжий фарш — 800 г;
- сыр твердый — 50 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- яйца — 1 шт.;
- молоко — 200 г;
- сухой белый хлеб — 200 г;
- зелень петрушки — 50 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Сухарики белого хлеба замочить в молоке. Сладкий перец и репчатый лук пропустить через мясорубку. Смешать фарш, отжатый белый хлеб, перец и репчатый лук. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, яйцо, соль и перец. Фарш тщательно перемешать.

Сыр натереть на крупной терке. Из фарша сформировать лепешки. В центр каждой положить тертый сыр.

Сформировать котлеты и обваливать их в панировочных сухарях.

Обжарить с двух сторон до готовности на растительном масле.

☞ Изделия из мясного фарша солятся, сдабриваются всем необходимым по рецепту и обязательно обваливаются (панируются) в муке, которая и забирает часть соли.

Мясные биточки

Ингредиенты:

- свинина рубленая — 350 г;
- говядина рубленая — 350 г;
- батон белый — 1 шт.;
- яйца — 2 шт.;
- молоко — 200 мл;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- майоран — 1 ч. ложка;
- тимьян — 1 ч. ложка;
- горчица — 3 ст. ложки;
- мед — 1 ст. ложка;
- сливочное масло — 3 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу.

Мякиш хлеба залить теплым молоком. Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить на разогретой сковороде со сливочным маслом и специями, остудить.

Мякиш отжать, выложить в посуду с рубленным мясом, добавить лук с чесноком и зеленью, яйца, горчицу и мед. Все перемешать до однородной массы.

Добавить специи и смешать с панировочными сухарями. Мокрыми руками скатать из массы небольшие шарики и слегка их прижать.

Разогреть в сковороде масло и жарить биточки по 5—7 минут с каждой стороны, до образования хрустящей корочки.

Снять со сковороды.



Шашлык из говядины с овощами



Ингредиенты:

- говядина — 2 кг;
- репчатый лук — 3 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- цуккини — 2 шт.;
- растительное масло — 50 г;
- соль, свежемолотый черный перец, базилик — по вкусу.

Говядину нарезать на порционные куски для шашлыка.

Сладкий перец и цуккини нарезать квадратиками.

Чередуя, насадить на шпажки говядину, перец и цуккини.

Шпажки с шашлыком уложить в посуду для маринования, сверху уложить нарезанный полукольцами лук.

Бросаем в контейнер нарезанный полукольцами репчатый лук.

Обильно залить все содержимое растительным маслом, перемешать и оставить мариноваться 2—3 и более часов.

Жарить шашлык, периодически переворачивая, на хорошо раскаленных углях.

Когда шашлык покроется корочкой — снять с огня и подать к столу.

Шашилык из баранины

Ингредиенты:

- баранина — 2 кг;
- репчатый лук — 2 шт.;
- растительное масло — 50 мл;
- лимонный сок — 50 мл;
- соль — 1 ч. ложка;
- перец черный молотый — 1 ч. ложка.

Мясо нарезать небольшими кусками и сложить в посуду.

Репчатый лук очистить. Часть лука нарезать кольцами, а другую измельчить для маринада.

Для маринада смешать растительное масло с лимонным соком и солью, тщательно перемешать до однородного состояния и добавить в мясо. Поперчить.

Перемешать, накрыть крышкой и оставить на 2,5—3 часа при комнатной температуре, периодически перемешивая. Мясо нанизать на шампуры.

Жарить мясо, периодически поворачивая и следя за тем, чтобы жар был равномерный и нигде не вспыхивал огонь.

Готовое мясо должно стать румяным и прожаренным, но остаться сочным внутри.

Подавать к столу, украсив зеленью и свежими овощами.



Тефтели в томатном соусе



Ингредиенты:

- мясной фарш — 1 кг;
- репчатый лук — 3 шт.;
- рис — 0,5 стакана;
- яйца — 2 шт.;

для соуса:

- репчатый лук — 2 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- томатная паста —
3—5 ст. ложек.

Рис отварить до полуготовности. Остывший рис добавить к фаршу. Затем — яйца, измельченный лук. Посолить и поперчить по вкусу. Все тщательно вымесить.

Из готовой массы сформировать тефтели. Затем обжарить их до румяной корочки, предварительно запанировав в сухарях.

Для соуса: обжарить измельченный лук с морковкой, натертой на средней терке, добавить томатную пасту, разведенную водой. Посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист.

Тефтели сложить в кастрюлю, залить соусом. Накрыть тефтели крышкой и поставить в духовку тушиться до готовности.

☞ *Томатная паста при длительном хранении в открытой банке не покроеется плесенью, если ее полить растительным маслом.*

Мясные шарики с макаронами по-итальянски

Ингредиенты:

для шариков:

- говяжий фарш — 500 г;
- яйца — 1 шт.;
- сыр — 20 г;
- чеснок — 3 зубчика;
- цедра лимона — 1 шт.;
- корица — 1 ч. ложка;
- мускатный орех — 0,5 ч. ложки;

для соуса:

- томаты в собственном соку — 1 банка;
- веточки розмарина — 3 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- бальзамический уксус — 0,5 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке, снять цедру с лимона. Смешать фарш с сыром, цедрой, яйцом, чесноком, специями. Хорошо вымесить и сформировать маленькие мясные шарики. Чеснок для соуса раздавить ножом, с розмарина снять листики. Чеснок и веточки обжарить в масле, затем убрать. В масло выложить помидоры, посолить, поперчить и прокипятить на слабом огне 5—10 минут. В конце добавить листики розмарина и бальзамический уксус. Мясные шарики обжарить в масле. Положить шарики в соус и протушить 15—20 минут. Макароны отварить по инструкции на упаковке. Выложить макароны и сверху уложить шарики, полив их соусом.



Крокеты из свинины с зеленью



Ингредиенты:

- черствая булочка — 1 шт.;
- лук — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- растительное масло — 5 ст. ложек;
- рубленая баранина — 500 г;
- яйца — 1 шт.;
- зелень петрушки — 3 ст. ложки;
- базилик — 2 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Размочить булку. Репчатый лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, протушить в 1 ст. ложке растительного масла, затем вынуть из сковороды.

Размять булку. Смешать ее с рубленой бараниной, репчатым луком, чесноком, яйцом, зеленью, солью и перцем.

Смочить руки водой и сформировать из приготовленного фарша 20 шариков. Разогреть на сковороде оставшееся растительное масло. Обжаривать мясные шарики 10 минут со всех сторон до коричневого цвета.

Подавать это блюдо можно и горячим, и холодным.

☞ Баранина будет вкуснее, если ее выдержать в растворе уксуса 1,5 часа.

Мясные шарики в томатной заливке

Ингредиенты:

- фарш — 400–500 г;
- яйца — 1 шт.;
- помидор — 2 шт.;
- томатный соус или паста — 2–3 ст. ложки;
- лук — 1 шт.;
- чеснок — 1 зубок;
- зелень петрушки;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- лавровый лист — 1 шт.;
- соль, перец — по вкусу.

В фарш добавить яйцо, соль и перец, перемешать, мокрыми руками сформировать маленькие шарики.

Помидоры потереть на терке (кожица не должна попасть в общую массу).

Лук мелко нарезать, обжарить до прозрачного цвета на растительном масле, затем добавить протертые помидоры, томатную пасту, 150–200 мл воды, чеснок, пропущенный через пресс, лавровый лист, соль, перец и мелко нарубленную зелень. Довести до кипения и варить на маленьком огне 5 минут.

Затем в соус опустить мясные шарики, дать закипеть, убавить огонь и варить под крышкой 15–20 минут.



Мясной рулет с пикантной начинкой



Ингредиенты:

- свинина — 1—1,5 кг;
- чеснок — 1 шт.;
- мед — 2 ст. ложки;
- киви — 1 шт.;
- белое сухое вино — 100 мл;
- кориандр — 1 ч. ложка;
- куркума — 1 ч. ложка;
- соль — 2 ч. ложки;
- перец черный горошком — 10 шт.

Мясо вымыть и обсушить. Приготовить маринад. Для этого мед смешать с соком половины лимона, вином и добавить специи. Киви очистить и порезать тонкими кольцами. Мясо положить в посуду, заправить маринадом, переложить кусочками киви. Дать постоять в холодильнике не менее 12 часов. Достать мясо. Убрать излишки маринада. Нарезать мелко чеснок и посыпать одну сторону мяса. Свернуть мясо в рулет чесночком вовнутрь. Запекать в заранее разогретой духовке при 180 °С 1—1,2 часа в фольге. Затем снять фольгу и запекать еще 20 минут. Дать постоять в горячей духовке еще 1 час. Подавать к столу холодным, порезав на порционные куски.

☞ *Мясные блюда, приготовленные на пару, отличаются особо нежным вкусом.*

Грудинка запеченная

Ингредиенты:

- грудинка свиная — 1,5 кг;
- горчица — 3 ст. ложки;
- томатный сок — 200 мл;
- картофель — 600 г;
- перец черный молотый, соль, смесь перцев, прованские травы, сухой чеснок — по вкусу.



Грудинку помыть и обсушить. Натереть солью, смесью перцев, прованскими травами и обмазать горчицей.

Оставить мариноваться на 3—4 часа. Затем мясо положить в форму, залить густым томатным соком и оставить мариноваться на 2—3 часа.

Форму для запекания застелить бумагой, смазанной растительным маслом, выложить мясо, посыпать сухим чесноком.

Поставить форму в хорошо разогретую духовку и выпекать, периодически поливая выделившимся соком, в течение 1—1,5 часов.

☞ Шпиговать мясо чесноком и лавровым листом удобнее, не вынимая нож из прорези.

☞ Весь жир с мяса не стоит срезать при подготовке к жарке или запеканию: он будет удерживать влагу, и блюдо получится более сочным.



Куриный рулет с овощами



Ингредиенты:

- куриное филе — 300—400 г;
- сладкий перец — 100 г;
- стручковая фасоль — 100 г;
- твердый сыр — 50 г;
- морковь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- яйца — 2 шт.;
- соль, специи.

Половинку лука мелко нарезать, морковь натереть на терке, вместе с другими овощами выложить на сковороду, добавить немного воды, соль, тушить 5—7 минут, накрыв крышкой. Грудки крупно порезать, добавить мелко нарезанный лук, желтки, соль, специи. Тщательно все измельчить в блендере. Белки взбить в пену, добавить к фаршу, перемешать. На пленку выложить фарш, добавить овощи. Свернуть плотным рулетом, затем освободить от пленки и аккуратно переложить на фольгу. Отправить запекаться в духовку на 40 минут. Сыр натереть на терке. Развернуть фольгу, посыпать сыром и поставить рулет запекаться еще на 10 минут.

☞ *Горох и фасоль солят после того, как они станут мягкими. Если посолить сразу, они не разварятся.*

Свинина, запеченная с черносливом

Ингредиенты:

- свинина — 600 г;
- яблоки кислые — 2 шт.;
- чернослив — 300 г;
- чеснок — 2—3 зубчика;

для маринада:

- томатная паста — 2 ст. ложки;
- соевый соус — 2 ст. ложки;
- мед — 1 ч. ложка;
- горчица — 1 ч. ложка;
- сушеные травы, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Смешать все ингредиенты для маринада и обмазать полученной смесью кусок свинины. Убрать в закрывающуюся емкость и поставить в холодильник на несколько часов. У яблок удалить сердцевину и нарезать кружочками, чернослив промыть. Расстелить на столе 2—3 слоя фольги, выложить кружки яблок, сверху — чернослив. В куске мяса сделать надрезы и вставить туда пластинки чеснока. Уложить мясо на яблоки и чернослив, присыпать петрушкой и обложить со всех сторон яблоками и черносливом. Завернуть фольгу в виде кулечка. Запекать мясо в духовке 1—1,5 часа. Аккуратно вынуть из духовки и развернуть. Дать мясу постоять 10 минут, вынуть из фольги и нарезать пластинами. При подаче к столу на блюдо со свининой выложить яблоки с черносливом и полить соусом.



Плов с курицей



Ингредиенты:

- куриное мясо — 300 г;
- рис — 1 стакан;
- репчатый лук — 2 шт.;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- вода — 4 стак.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Куриное мясо сварить до мягкости и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить промытый рис и продолжать обжаривать, часто помешивая, пока рис не станет прозрачным. В смазанные сливочным маслом керамические горшочки выложить рис с луком и куриное мясо, посолить, поперчить, хорошо перемешать и залить водой. Горшочки накрыть, поставить в духовку и варить до полной готовности риса.

☞ *Курицу необходимо вынимать из отвара только перед самой едой, не давая ей обсохнуть, в противном случае она будет менее вкусной.*

☞ *Рис солить нужно всегда в начале варки. Иначе он будет невкусным.*

Рулька «Праздничная»

Ингредиенты:

- свиная рулька — 2 шт.;
- мед — 2 ст. ложки;
- горчица — 5 ст. ложек;
- майонез — 2 ст. ложки;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- чеснок — 6 зубчиков;
- куркума — 1 ст. ложка;
- соль, гвоздика, перец — по вкусу.

Маринад: смешать горчицу, майонез, специи, куркуму, мед, соль, чеснок, перец, масло в однородную массу. Тщательно натереть рульки смесью, сделать несколько проколов, в проколы поставить несколько веточек гвоздики и половинки зубчиков чеснока. Поставить подготовленную рульку в холодильник на ночь. Разогреть духовку до 150 °С. Положить рульки в рукав для запекания, сделав несколько надрезов сверху пакета для выхода лишнего пара, и поставить на 20—30 минут в духовку. Затем увеличить температуру до 170 °С и запекать еще 2 часа. Перед подачей к столу полить бульоном, образовавшимся во время запекания.

☞ Если при варке мясо не становится мягким, нужно добавить в бульон 1/4 ч. ложки соды.



Русское жаркое



Ингредиенты:

- говядина — 500 г;
- картофель — 1 кг;
- растительное масло;
- репчатый лук — 2 шт.;
- мясной бульон — 1 стакан;
- сметана — 1 стакан;
- лавровый лист — 2 шт.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить в масле. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета. Говядину нарезать кусочками и слегка обжарить в растительном масле. В глиняный горшочек положить мясо, картофель, сверху лук и посыпать все солью, перцем. Добавить лавровый лист и залить бульоном. Поставить жаркое в духовку и тушить 40 минут. Перед подачей к столу залить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

☞ Морковь и картофель не следует варить в одной кастрюле со свеклой — они теряют свой вкус и цвет.

☞ Чем мельче будут нарезаны корни сельдерея, тем больше ароматных веществ они выделяют при тушении.

Говядина с овощами в горшочке

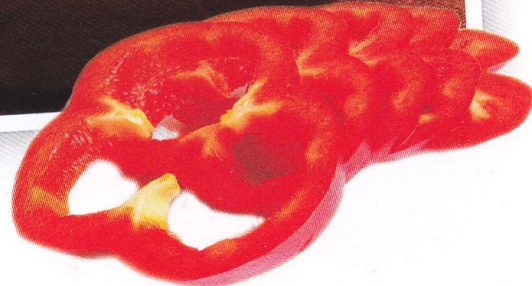
Ингредиенты:

- говядина — 600 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- картофель — 8 шт.;
- помидоры — 4 шт.;
- перец сладкий — 1 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- сметана — 400 г;
- зелень — 10 г;

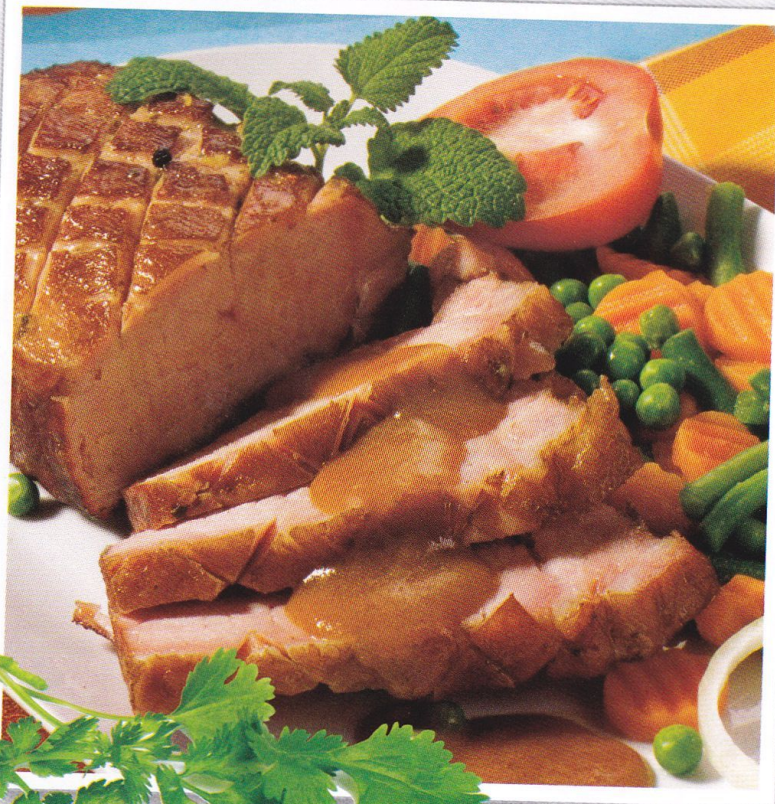
для теста:

- мука — 2 стак.;
- яйца — 2 шт.;
- масло сливочное — 2 ст. ложки;
- сахар — 1 ст. ложка;
- сода пищевая — 0,5 ч. ложки;
- соль — по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в 2 ст. ложках сметаны, добавить лук. Картофель, помидоры и перец очистить, нарезать кусочками. Морковь натереть на терке. Мясо с луком разложить по горшочкам, сметану развести водой и полить мясо. Посолить, поперчить и поставить в духовку на 20 минут. Затем добавить картофель и поставить на 10 минут. Добавить морковь, перец и помидоры, посыпать зеленью. Через 10 минут накрыть горшочки тестом, залепить края. Запекать еще 20 минут. Тесто: смешать муку, соду, соль, сахар, яйца, масло, сметану. Замесить тесто и сделать из него небольшие круглые тонкие лепешки.



Свинина пряная



Ингредиенты:

- свинина — 1 кг;
- красное сладкое вино — 2—3 ст. ложки;
- мед — 1 ст. ложка;
- перец чили — ½ ч. ложки;
- сухой базилик — 1 ч. ложка;
- соль — 1 ч. ложка;
- мускатный орех — ½ ч. ложки;
- тертый имбирь — ½ ч. ложки;
- корица — ¼ ч. ложки;

для соуса:

- сливки — 150 мл;
- мука — 1 ст. ложка;
- горчица сухая — ½ ст. ложки;
- мед — 1 ст. ложка;
- коньяк — 1 ст. ложка.

Смешать все приправы. Отдельно перемешать красное вино, добавив мед и сахар. Все соединить. Свинину промыть и нарезать кусками. Готовой смесью намазать мясо. Духовку разогреть, поместить на самый низ противень, наполненный кипятком. Выпекать в течение часа. Затем увеличить огонь готовить 5—10 минут. Для соуса перемешать сок с мяса, добавить воду, сливки с горчицей и мукой, сахар. Тщательно перемешать и добавить коньяк. Закипятить. Настаивать под крышкой 10—15 минут. Готовую свинину разрезать на кусочки и украсить зеленью.

Баранина с овощами

Ингредиенты:

- баранина — 800 г;
- картофель — 5–6 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- стебли сельдерея — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- помидоры — 3–4 шт.;
- чеснок, корень имбиря, смесь трав, соль, перец — по вкусу.

Баранину натереть смесью из натертого имбиря, прованских трав и растительного масла, замариновать.

Поставить в холодильник на 10–12 часов. Картофель, морковь, лук, стебли сельдерея, чеснок, помидоры помыть, почистить и нарезать на свое усмотрение.

Мясо обтереть от маринада и обжарить до румяной корочки.

В жаровню на дно положить немного лука, сверху выложить мясо, засыпать овощами, посолить и поперчить.

Закрывать крышкой и поставить в заранее разогретую в духовке на 50–60 минут при максимальной температуре.


Затем снять крышку и довести до готовности 10–15 минут при температуре 200–205 °С.

☞ При мариновании мяса птицы или молодой баранины желательно заменить уксус белым вином.



Содержание

Канapé «Праздничное»	2
Хот-дог с ветчиной и сладким перцем	3
Гамбургер со шпинатом	4
Бургер с овощами	5
Гамбургер домашний	6
Бургер с ветчиной и сыром	7
Лазанья	8
Мусака	9
Салат из свежих овощей и отварного мяса	10
Говядина со сладким перцем	11
Салат сборный	12
Салат из отварной говядины и корейской моркови	13
Салат с ветчиной и креветками	14
Салат из ветчины, помидоров и зелени	15
Заливное из говядины в форме	16
Холодец из свинины	17
Холодец порционный	18
Заливной язык	19
Перец, фаршированный мясом и грибами	20
Фаршированный перец под сливочным соусом	21



Биточки говяжьи	22
Говядина с брокколи по-китайски	23
Котлеты с сыром	24
Мясные биточки	25
Шашлык из говядины с овощами.....	26
Шашлык из баранины	27
Тефтели в томатном соусе.....	28
Мясные шарики с макаронами по-итальянски	29
Крокеты из свинины с зеленью	30
Мясные шарики в томатной заливке	31
Мясной рулет с пикантной начинкой.....	32
Грудинка запеченная.....	33
Куриный рулет с овощами	34
Свинина, запеченная с черносливом.....	35
Плов с курицей.....	36
Рулька «Праздничная»	37
Русское жаркое	38
Говядина с овощами в горшочке	39
Свинина пряная	40
Баранина с овощами	41

Практичне видання
Серія «Смачного»
САНІНА Ірина Леонідівна
Апетитне м'ясо
(Російською мовою)

Випускаючий редактор *Кратенко Л.О.*
Художній редактор *Кандиба О.С.*
Макет і верстка *Цибань І.О.*
Коректор *Охріменко Н. Ф.*
Дизайн обкладинки *Кривошеї С.О.*

Підписано до друку 22.10.2012 р.
Формат 90x70/16. Папір крейдований.
Гарнітура Calibri. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,22. Наклад 5000. Зам. №
Видано за ліцензією ТОВ «Видавництво "Аргумент Принт"»
Свідоцтво ДК 4066 від 17.05.2011.

Придбати книжки за видавничими цінами та подивитися детальну інформацію про інші видання можна на сайтах www.knigar.com, www.argprint.com.ua.

Замовити книгу можна листом: поштова адреса: 61005, м. Харків, пл. Повстання 7/8.
e-mail: knigar@ukr.net

З питань оптових поставок звертатися: тел: (057) 7-149-173, 7-149-358, 7-149-386.
Поштова адреса: 61005, м. Харків, пл. Повстання 7/8.
e-mail: zakaz@argprint.com.ua

Віддруковано з готового оригінал-макету у ТОВ «Перша експериментальна друкарня»
61001, м. Харків, вул. Маршала Конєва, 21, (057)759-99-60, www.exp-print.com.ua

С 18 Саніна І. Л.
Апетитне м'ясо. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 44 с. — (Смачного).
ISBN 978-617-594-524-7
ISBN 978-617-570-459-2 (серія)

У вашій родині полюбляють м'ясні страви, а сімейний бюджет не витримує частих покупок магазинних шинок, баликів, ковбас та іншої м'ясної продукції? Вихід є! За нашими рецептами ви зможете самостійно приготувати і рулет, і бефстроганов, і шинку, і смажене чи тушковане м'ясо. До того ж і страви вийдуть набагато смачнішими, і гроші будуть заощаджені.

УДК 641.55/56
ББК 36.997

Серия «Приятного аппетита»

Отварное мясо, тушеное, поджаренное на гриле или сковороде, политое самыми необыкновенными соусами или просто присыпанное свежей зеленью и луком — способам приготовления и подачи к столу блюд из мяса нет числа. Но нам всегда хочется, чтобы приготовленное блюдо было максимально полезным, аппетитным и красивым. Как же выбрать лучший рецепт? Очень просто — воспользуйтесь рецептами, собранными в этой книге. Все они проверены временем и удовлетворят даже самых требовательных гурманов.

