



ФИТОТЕРАПЕВТ РЕКОМЕНДУЕТ

Н. И. Даников

ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

с луком и чесноком



**целительные рецепты
для здоровых и больных**

УДК 641/642
ББК 36.997
Д18

Даников Н. И.

Д18 Лечебная кулинария с луком и чесноком: Целительные рецепты для здоровых и больных.— М.: Этерна, 2005.— 288 с.— (Фитотерапевт рекомендует).

ISBN 5-480-00016-0

Лук и чеснок — эти растения не только придают неповторимый вкус еде, но и обладают уникальнейшими целебными свойствами. В книге приведены рецепты блюд, в приготовлении которых используются лук и чеснок. Показана роль этих овощей в традиционном питании населения разных стран с древнейших времен и до настоящего времени. Приведены данные о содержании витаминов, минеральных веществ и других полезных компонентов в разных видах лука и в чесноке.

Используя эти рецепты, вы не только обогатите вкус вашего блюда, но и сможете предотвратить многие заболевания и даже вылечиться от них, лук и чеснок — эта еда и лекарство одновременно.

Книга будет интересна и полезна самому широкому кругу читателей.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 5-480-00016-0

© ООО «Издательство «Этерна», 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Любое растение — это фабрика, производящая самые разнообразные, редчайшие и полезные для человека вещества. В процессе образования этих веществ, в их биохимических связях аккумулируется необходимая для жизнедеятельности растений солнечная энергия. Используя растения как продукт питания, человек усваивает готовые, накопленные в них, биохимические активные целебные вещества и целебную энергию.

Среди полезных растений лук и чеснок по своим целебным, вкусовым и питательным свойствам занимают одно из ведущих мест. Доступность, простота приготовления дают возможность широко использовать их свойства в повседневной жизни.

Лук распространен почти на всех континентах, но большинство его видов встречается в умеренных областях Северного полушария. Всего насчитывается около 400 видов лука. В России известно около 300 видов, произрастающих в основном в степях, на лугах, в горах. Многие виды луковых — пищевые, лекарственные, декоративные растения. В кулинарии используется довольно обширная гамма луков — от горько-острых до весьма сладких.

Чеснок, луковичное растение, относящееся (как и лук) к семейству лилейных, выращивается почти повсеместно. Его гастрономические и лечебные свойства общеизвестны. В национальной кухне многих стран он является одним из самых главных компонентов большинства блюд. И хотя чеснок относится к тому же семейству, что и лук, однако обладает отличным от лука вкусом и ароматом. В кулинарии он также используется иначе, чем лук: если лук хорошо сочетается с рыбой и морепродуктами, то чеснок, как правило, редко применяют в приготовлении рыбных блюд.



ЛУК





Трудно переоценить роль, которую играет лук в питании человека. В качестве приправы лук, так же как и чеснок, не имеет себе равных. В луке содержится много витаминов, макро- и микроэлементов и множество других веществ, необходимых для организма. А наличие в нем фитонцидов, которые являются своего рода антибиотиками, делает лук не только продуктом питания, но и своего рода лекарством, способным убивать некоторые микроорганизмы. И об этом не следует забывать, особенно во время сезонных простудных заболеваний и эпидемий гриппа.

ЛУК АЛТАЙСКИЙ

У него есть и другие названия: лук сагано, дудчатый лук, дикий батун, каменный лук.

Растет по каменистым склонам, скалам и россыпям на Алтае, в Восточном Саяне, в юго-восточных районах Читинской области. Луковицы продолговатые, их диаметр 2—4 см, покрыты красновато-бурыми чешуями. Листья дудчатые, цилиндрические, сизо-зеленые. Стрелки крупные, высотой до 1 м.

Как в луковицах, так и в надземной части растения содержатся сахара, макро- и микроэлементы, аскорбиновая кислота, причем по мере продвижения в горы ее содержание возрастает: в листьях — от 81,8 до 113,5 мг%, а в луковицах — от 19,8 до 43,5 мг%. В листьях обнаружено до 4 мг% каротина. В надземных органах растения содержатся флавоноиды.

Растение великолепно размножается семенами. Луковицы даже в климатических условиях Восточной Сибири не вымерзают и поэтому могут служить материалом для селекции зимующих сортов лука, используемых в пищу. Местное население часто выращивает алтайский лук вместо батун. Интересно





отметить, что взрослые растения, интродуцированные на дачных участках, поедались собаками, в то время как культурные сорта лука, высеянные рядом, животных не привлекали.

Заготавливают у алтайского лука всю надземную часть (обычно до начала цветения) и луковицы. Его используют также в свежем виде.

Алтайский лук находит применение не только как пищевое растение, но и в качестве противогрибкового средства, улучшающего пищеварение и возбуждающего аппетит, а также в качестве антисептического, антисклеротического, антимикробного, антибактериального, иммуностимулирующего, общеукрепляющего, противовоспалительного, противоглистного, противоопухолевого, сокогонного, тонизирующего средства.

При употреблении свежего лука алтайского следует соблюдать такую же осторожность, что и при применении свежей мякоти лука репчатого.

ЛУК ВИНОГРАДОЛИСТНЫЙ

Многолетнее голое травянистое растение высотой 30—100 см. Наряду с главной яйцевидной луковицей имеется несколько маленьких луковичек, помещающихся вместе в голубоватой распадающейся чешуе. Три-четыре листа одевают влагалищами лишь нижнюю половину стебля, они серой окраски, по краям шероховатые. Соцветие — редкий полушаровидный зонтик. Между отдельными цветками соцветия образуется множество маленьких луковичек, но иногда соцветия состоят только из луковичек или только цветков. Цветет с середины июня до конца августа.

Распространен в Европе, в областях с умеренным и теплым климатом. На Северном Кавказе растет почти повсюду. В настоящее время лук виноградолистный освоил заброшенные участки, сады и огороды, где приспособился к вторичным условиям.





Растение содержит большое количество витамина С, макро- и микроэлементы. Его применяют при частых простудах, повышенной утомляемости, кровоточивости десен, слабых нервах, ухудшении зрения, а также при варикозных венах и облысении.

Данный вид лука — популярное пищевое растение на Кавказе. Он довольно широко культивируется любителями-овощеводами. Его употребляют свежим для приготовления салатов, в качестве пряной приправы ко вторым блюдам, маринуют.

ЛУК ГАДЮЧИЙ (ХОХОЛКОВЫЙ)

Многолетнее растение высотой 30—70 см с подземной луковицей. Листья длиной 30—50 см на концах слегка заостренные, прямые, по краям шероховатые. Цветки собраны в кистевидное соцветие. Плод — коробочка с яйцевидными створками. Цветет с мая по июль.

Распространен в умеренной и влажной климатических зонах Европы, на Кавказе, в Азии, Америке. Культивируется как декоративное и лекарственное растение.

Луковицы лука гадючего содержат витамины С (до 100 мг%), группы В, каротин, фитонциды, эфирные масла, углеводы, клетчатку, органические кислоты, макро- и микроэлементы. Луковицы обладают довольно сильным горьким вкусом. Листья содержат большое количество витамина С.

Лук гадючий — древнейшее лекарственное растение. Он обладает антигельминтным, антимикробным, бактерицидным, болеутоляющим, общеукрепляющим, потогонным, противосклеротическим, противоцинготным, ранозаживляющим действием.

Отварные листья с цветками, луковицы применяют в салатах, гарнирах, борщах, супах.





ЛУК ГОРНЫЙ

Многолетнее травянистое растение серо-зеленой окраски, высотой 20—70 см. Яйцевидная луковица располагается на корневище, покрытом черно-коричневыми чешуйками. Листья шириной 2—16 мм собраны у основания стебля, гладкие, плоские. Соцветие — полушаровидный зонтик. Цветет с середины июня до середины августа. Распространен в Евразии преимущественно в умеренном поясе.

Настой лука широко применяется при повышенной физической и умственной утомляемости, депрессивных и стрессовых состояниях, как глистогонное средство.

Культивируется в садах и огородах любителями данного сорта лука. Употребляется в пищу в сыром и вареном виде. Обладает приятным ароматом, придающим блюдам пикантный вкус.

ЛУК ГУСИНЫЙ

Многолетнее травянистое растение высотой 8—15 см с мелкими желтыми цветками и маленькой луковицей. Прикорневой лист широколинейный, к верхушке заостренный. Стеблевые листья ланцетные. Цветки собраны по 1—7 штук в зонтики. Плод — коробочка. Цветет в апреле — мае.

Растет по лесам, кустарникам, склонам, в садах, особенно на перегнойной почве, почти повсеместно.

Заготавливают луковицы весной, до цветения, и осенью.





ЛУК ДУШИСТЫЙ

Родиной лука считаются горные районы Китая и Монголии. Он растет также в Индии, Японии, в горах Памира, Тянь-Шаня, Алтая, в Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Цветет в июле — первой половине августа. Его белые звездчатые цветки с фиолетовой полоской на наружной стороне чашелистика красивы и обладают очень приятным запахом. Листья плоские, темно-зеленые с восковым налетом, отрастают ранней весной. Луковица цилиндрическая, слабо выраженная, как бы продолжает ложный стебель. Сильно ветвится, образует густой куст. Цветочные стрелки жесткие. Прекрасное декоративное растение.

Лук душистый — ценное пищевое и лекарственное растение. Свежие листья лука в период цветения содержат до 66 мг% витамина С и 7,4 мг% каротина, а также сахара, эфирные масла, флавоноиды, макро- и микроэлементы, сапонины.

Молодые листья срезают по мере их отрастания, но последний раз не позднее, чем за 1,5—2 месяца до наступления холодов, чтобы растение успело подготовиться к зиме. Клетчатки в листьях немного, благодаря чему листья нежные в течение всего лета. Вкус листьев слабочесночный, без остроты.

В восточной медицине все части свежего растения используются при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, как противоглистное средство. Свежие листья и отвар семян считают кровоочистительным, желчегонным, мочегонным, сердечным и тонизирующим средством, а свежие и сушеные листья применяют при кровавой рвоте и кровотечениях из носа.

Лук употребляют в пищу, используя в салатах, в качестве приправ к различным блюдам.





Салат из лука душистого

- * 200 г лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или майонеза, соль, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 1 огурец, 2—3 сладких перца, другие овощи

Листья промыть, мелко нарезать, посолить, добавить по вкусу сметану или майонез, нарубленное вареное яйцо, а также зеленый горошек, свежие огурцы, сладкий перец и другие овощи. Выложить в салатницу горкой и подать.

Омлет с душистым луком

- * 50 г лука, 2 яйца, 40 г молока, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль

Мелко нарезанный душистый лук обжарить на сливочном масле, добавить нарезанную зелень петрушки, соль и перец, залить взбитыми с молоком яйцами, обжарить или запечь.

ЛУК ЖЕЛТЫЙ

Многолетнее травянистое растение, голое, высотой от 10 до 60 см, с темно-бурой луковицей. Стебель прямостоячий; листья в прикорневой части узколинейные, полуокругленные, голые, с серо-сизым налетом, шириной 2 мм. Чехол, одевающий соцветие, слагается из двух узколинейных, не равных по длине прицветников. Цветки на длинных цветоносах образуют рыхлый султан. Околовенчиковые листочки колокольчатые, желтые, удлинённые, длиной 4—5 мм, тупые, более или менее блестящие. Тычинки по длине дважды превышают околовенчиковые листочки, в основании срощенные. Завязь широкая яйцевидная, с удлинённым рыль-





цем. Плод — трехбокая яйцевидная коробочка. Цветет с июня до августа.

Распространен в европейской части России от низин и до предгорий. Сопровождает боярышник, дикую сливу, овсяницы и костер. Предпочитает сухие, солнечные, скалистые и песчаниковые местообитания. Часто встречается на склонах в травянистых и кустарниковых сообществах.

Лук желтый — прекрасный источник витаминов группы В и аскорбиновой кислоты.

Культивируется любителями данного сорта лука из-за специфического аромата.

Употребляется в салатах и в качестве ароматических приправ для первых и вторых блюд.

ЛУК КАРАТАВСКИЙ

Лук каратавский отличается чрезвычайно декоративными широкими, продолговатыми или эллиптическими листьями сине-зеленого цвета. В высоту это растение достигает 15—25 см. Нежные розоватые цветки собраны в шаровидные зонтики, расположенные на коротком толстом цветоносном стебле. Цветет этот лук в мае—июне. После цветения образуются пурпурно-розоватые плоды, внешне тоже очень декоративные. После цветения наступает период вегетативного покоя. Оптимальные условия для развития лука в удобренной, проницаемой известковой почве, на солнечных участках, но с достатком влаги. Растение размножается вегетативным путем — дочерними луковицами или семенами, которые обычно образуются в большом количестве. Семена высевают осенью. Молодые растения оставляют в рассаде до двух лет, а потом рассаживают. Цветение начинается на третий год. Луковички высаживают осенью — каждую отдельно или по 3—5 штук в лунку на глубину 15 см. Особых условий по уходу за растением не требуется.





Красоте лука не уступают его целебные свойства. Луковицы, листья этого лука содержат много сахаров и витамина С, каротин, витамины группы В и РР, эфирные масла и фитонциды, а также калий, кальций, натрий, железо, фосфор, магний, йод.

Лук повышает аппетит, регулирует перистальтику кишечника, нормализует пищеварительные процессы, полезен при ожирении, обладает мочегонным действием. Лук эффективен при лечении кашля, вызванного различными причинами. Настой лука каратавского используют при физическом и умственном переутомлении, депрессивном и стрессовом состояниях, бессоннице.

ЛУК КОСОЙ

Многолетнее травянистое прямостоячее растение высотой от 50 до 150 см, стебель не полый, до половины олиственный. Листья плоские, продолговато-линейные, линейные, от 5 до 25 мм шириной. К верхушке листья заостренные, по краю мелкозубчатые, короче стебля. Листочки околоцветника вверх направленные, желтые или желто-зеленые, тупые или слегка заостренные. Тычинки, как и столбик, в 1,5—2 раза длиннее околоцветника. Луковица одиночная, продолговатойцевидная, 2—3 см толщиной, покрыта кожистыми, красно-бурыми, разорванными чешуями.

Цветет в июне — июле. Растет на Урале и в Сибири. Отрастает рано весной, вскоре после схода снега.

Используются главным образом свежие плоские листья, в которых содержится довольно много витамина С, особенно в ранние фазы роста. В пищу употребляются и луковицы.

Лук обладает антисептическим, антисклеротическим, глистогонным, кровоостанавливающим, слабым мочегонным, противоязвенным действием, улучшает обмен веществ.

После цветения листья грубеют и теряют свою пищевую ценность. Их рекомендуется срезать в фазу бутониза-





ции. Листья по своему вкусу напоминают чеснок. Их хорошо прибавлять в салаты и другие блюда как источник витаминов.

ЛУК ЛИНЕЙНЫЙ

Высота растения 25—70 см. Листья узкие (до 5 мм шириной), луковицы цилиндрически-конические, 3—5 см длиной и 3 мм шириной. Цветет во второй половине июня — июле.

Растет в луговых степях, на остепненных склонах, сухих полях, в сухих светлых лесах на юге Западной Сибири (до 56° северной широты) и заходит далеко на север в Средней и Восточной Сибири.

Высоковитаминное растение употребляют в пищу как приправу в сыром виде при гипо- и авитаминозе, как глистогонное средство.

Культивируется любителями-овощеводами.

ЛУК МНОГОЯРУСНЫЙ

Многорярусный лук — многолетнее морозостойкое ветвящееся растение. В диком виде растет на Алтае, дает самую раннюю зелень. Называется так потому, что на стрелке образуется 2—4 яруса воздушных луковичек (бульбочек). Образует и подземные луковицы. Листья нежнее, чем у лука-батуна. Цветков не бывает. Лучшие сорта — «грибовский 38» (в Подмосковье, Белоруссии), «одесский зимний 12» (на юге).

Лук многорярусный является наиболее витаминным луком. В листьях содержатся витамины группы В, РР, С, каротиноиды, минеральные вещества.





Листья не так быстро грубеют, как у батуна, а на вкус они острее, чем у репчатого лука. Лук многоярусный полезно выращивать зимой в комнатных условиях в ящиках или цветочных горшках. Это позволит вам круглый год включать в пищевой рацион исключительно ценный для здоровья продукт.

Зеленый лук улучшает вкус, запах и внешний вид пищи, обогащает ее биологически активными веществами. Он возбуждает аппетит, увеличивает выделение желудочного сока, улучшает моторную функцию желудка, тонизирует кишечник, обеззараживает его, действуя губительно на различные вредные микроорганизмы. Эфирные масла лука усиливают выделение желчи, что улучшает переваривание жирной пищи и усвоение из нее жирорастворимых витаминов.

Зеленый лук используют в свежем виде, добавляя в уже готовую пищу. Его включают в пищевой рацион круглый год.

Зеленый лук сохраняется недолго, хранят его невымытым в полиэтиленовом пакете, слегка сбрызнув водой. Лук-перо сушат или солят, пересыпая поваренной солью (7%), добавляя по вкусу специи, выдерживают под гнетом 2—3 недели, далее хранят на холоде. Пропущенный через мясорубку зеленый лук добавляют в зимние заготовки из щавеля или шпината.

Лук лучше есть в сыром виде, добавляя в салаты из свежих и вареных овощей, в мясные и рыбные блюда, в картофель.

Салат из зеленого лука с яйцом

** 300 г лука, 1—2 яйца, 1/2 стакана оливкового масла, соль, специи по вкусу*

Лук очистить и промыть, мелко нарезать, смешать с мелко рубленными вареными яйцами, заправить специями, посолить, уложить в салатник и полить оливковым маслом.





Салат из зеленого лука с зеленым горошком

** 200 г лука, 100 г горошка, 1/2 стакана майонеза или сметаны, соль*

Лук перебрать, промыть, мелко нарезать, соединить с горошком, посолить, заправить майонезом или сметаной.

Салат из зеленого лука с перцем

** 200 г лука, 100 г перца сладкого, 3—4 столовые ложки сметаны, майонеза или растительного масла, соль*

Лук перебрать, промыть, мелко нарезать, соединить с тонко нарезанным перцем, посолить, заправить сметаной, майонезом или маслом.

Салат из зеленого лука с яйцами и сыром

** 200 г лука, 2—3 яйца, 50 г сыра, 3—4 столовые ложки сметаны или майонеза, соль*

Лук мелко порезать, яйца сварить вкрутую и порубить, сыр натереть, все смешать, посолить, заправить сметаной или майонезом, густо посыпать тертым сыром.

Салат из зеленого лука с творогом

** 200 г лука, 200 г творога, укроп, соль*

Лук перебрать, промыть, мелко нарезать, посолить, соединить с творогом. Уложить в салатник, посыпать рубленым укропом.





Салат из зеленого лука с редисом и огурцом

- * 200 г лука, 100 г редиса, 1 огурец, 4 столовые ложки сметаны, майонеза или растительного масла, соль

Лук, редис и огурец промыть, мелко нарезать, посолить, слегка размять, заправить маслом, майонезом или сметаной.

Суп весенний (по-болгарски)

- * 50 г зеленого лука, 20 г зелени чеснока, 30 г зелени петрушки, 3—4 веточки мяты, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка уксуса, 50 г сливочного масла, 1—2 яйца, 100 г гренок, соль

Очистить и мелко нарезать зеленый лук, чеснок, петрушку и мяту, положить в кипящую воду, накрыть крышкой, через 15—20 минут добавить муку, разведенную уксусом. Проварить, размешивая, чтобы не было комочков. Сняв с огня, посолить, добавить сливочное масло и мелко нарезанный подсушенный хлеб (гренки), вбить яйца.

Запеканка из зеленого лука

- * 300 г зеленого лука, $\frac{1}{3}$ стакана риса, 2 яйца, 3—4 столовые ложки сметаны, соль

Лук мелко порезать, смешать с отваренным рисом, заправить взбитым с солью яйцом, полить сметаной и поставить в духовку для запекания.





Капама с зеленым луком

- * 20—25 перьев зеленого лука, 0,5 кг картофеля, 6 столовых ложек жира, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 столовая ложка томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 5—6 листьев мяты, зелень петрушки, соль

Листья зеленого лука очистить, промыть и крупно нарезать. Подготовленные овощи положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, мяту, жир, красный молотый перец, соль, томат-пюре, предварительно разведя его в $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды. Долить в кастрюлю 1 стакан воды и поставить на медленный огонь. Незадолго до готовности добавить муку. Тушить, пока не испарится почти вся вода.

Лук зеленый запеченный

- * 0,5 кг зеленого лука, 5—6 столовых ложек жира, 1 помидор, 3 яйца, 3 столовые ложки муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, зелень петрушки, соль

Зеленый лук очистить, промыть, крупно нарезать, добавить жир, обжарить до мягкости. Затем добавить нарезанный ломтиками помидор, зелень петрушки. Все хорошо размешать, выложить в смазанный маслом противень и поставить в духовой шкаф. Через 15 минут залить блюдо хорошо взбитой смесью из яиц, муки, молока и запечь до готовности.

Яйца с зеленым луком

- * 4 пучка многоярусного лука, 4—5 столовых ложек сливочного масла, 2 яйца, соль

Многолетний лук очистить и промыть. Отбеленные части мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. К концу жарен-





ния всыпать мелко нарезанные зеленые листья лука, долить $\frac{1}{3}$ стакана воды, посолить и поставить на медленный огонь. Когда лук станет мягким и вся вода испарится, осторожно выпустить на него яйца, посолить и добавить 1 столовую ложку сливочного масла. Затем долить еще $\frac{1}{2}$ стакана воды и прикрыть крышкой. Варить до тех пор, пока белок не свернется, а желток не затянется пленкой. К столу подать в горячем виде.

ЛУК-МОЛИ (ЗОЛОТОЙ)

Лук-моли, или золотой, в диком виде растет в южной части Европы, достигая в высоту 15—30 см. Длинные, весьма широкие листья имеют серовато-зеленый цвет. Тонкий ствол заканчивается плоским соцветием желтых цветков. Цветет с середины июня до июля. Этот вид часто используют как декоративное растение.

Для пищевых и медицинских целей листья следует использовать до начала цветения лука, так как листья начинают желтеть уже в период цветения.

Листья лука — прекрасный источник углеводов, клетчатки, витаминов С, В₁, В₂, РР, калия, кальция, фосфора, железа, соединений серы.

Листья в свежем виде полезно использовать при гипертонии, атеросклерозе, как потогонное, мочегонное, противоглистное средство.

Молоденькие листья слабоострые, имеют приятный вкус. Их полезно употреблять в пищу в свежем виде как приправу для салатов и гарниров.





ЛУК МОРСКОЙ

Лук морской используют исключительно в медицинских целях. Однако этот представитель семейства луковичных по своему необычен и заслуживает того, чтобы о нем было сказано несколько слов.

Морской лук — многолетнее травянистое луковичное растение с толстыми мочковатыми корнями. Луковицы очень крупные (весом 1—3 кг), мясистые, шаровидно-грушевидные, красновато-коричневые и желтовато-белые. Листья темно-зеленые, блестящие. Соцветие — длинная густая кисть. Цветки зеленовато-белые или розоватые. Цветет до появления листьев в июле—августе. Широко культивируется в южных районах России, на Черноморском побережье Кавказа.

Лук морской — самый древний представитель лекарственных растений. Простудные и нервные заболевания, болезни органов пищеварения и мочеполовых органов, кожные болезни — вот далеко не полный перечень недугов, от которых он помогает. Правда, будучи сам по себе очень сильным средством, морской лук используется в сочетании с различными продуктами, например с уксусом, медом и др.

В настоящее время морской лук широко применяется в народной медицине.

**Противопоказаниями к применению
морского лука являются
болезни почек,
поскольку его препараты вызывают
раздражение почечной паренхимы.**

Красные луковицы обладают ратицидным действием и являются весьма эффективным средством уничтожения крыс. Они охотно поедают луковицы и быстро погибают, причем их трупы высыхают и совершенно не издадут гнилостного запаха. Лук действует только на грызунов и совершенно безвреден для остальных животных, птиц.





ЛУК НЕРАВНОНОГИЙ (НЕРАВНОЛУЧЕВОЙ)

Растет в степях, иногда в сухих сосновых лесах и по залежам преимущественно в южных районах Бурятии и Читинской области, в Иркутской области. Цветет с середины июня — в июле.

В траве и подземных органах содержатся сапонины, макро- и микроэлементы, а также небольшое количество алкалоидов; в надземной части — флавоноиды, минеральные вещества, аскорбиновая кислота.

Растение используется с лечебными целями в бурятской и тибетской медицине при простудных заболеваниях, бронхитах, поносе, неврастении, аменорее, как противоглистное средство.

ЛУК ОСТРОВСКОГО

Это низкорослый вид лука считается одним из красивейших представителей рода. Отрастает он ранней весной. Цветет это растение в мае, привлекая внимание великолепными по красоте цветками, собранными в пышные соцветия.

Вкус листьев лука более нежный, чем листьев лука репчатого. В листьях его содержатся сахара, витамины С, группы В, РР, макро- и микроэлементы.

Листья лука используют в свежем виде для улучшения пищеварения, как глистогонное, при простудных заболеваниях.

В пищу используют молодые листья лука и луковицы. Листья служат приправой для салатов и гарниров.





ЛУК-ПОРЕЙ

Это двухлетнее пряное растение со стеблем до полутора метров культивировалось еще древними египтянами, греками и римлянами.

У этого вида лука луковица имеет цилиндрическую, отбеленную, слегка вздутую при основании форму. Листья длинные, ланцетовидные. Соцветие — простой шарообразный зонтик с сиреневыми или белыми цветками.

Луковицы содержат углеводы, белки, ферменты, витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, витамин Е, макро- и микроэлементы.

Врачи древности высоко ценили целебные свойства лука-порей.

Римский император Нерон очень любил порей, употребляя его с маслом и в супах в несметных количествах. Он утверждал, что именно этот лук придает особую силу и выразительность его голосу и развивает тем самым ораторские способности. Неожиданно популярен лук-порей и на противоположном конце Европы — на Британских островах, где он служит общепризнанной эмблемой Уэльса.

С лечебной целью в настоящее время применяют сырой, вареный, сушеный лук (нижнюю отбеленную, утолщенную часть ножки), свежеприготовленный сок, свежие листья.

Лук-порей повышает аппетит, секреторную деятельность пищеварительных желез, усиливает функцию печени и желчного пузыря, задерживает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, снимает физическую и психическую усталость. Оказывает мочегонное, слабительное, противомикробное, противосклеротическое, противовирусное, общеукрепляющее, противовоспалительное действие, хорош как очиститель крови, полезен при нарушении обмена веществ, связанных с возрастными изменениями.

**При приеме сырого лука и его цельного сока
следует соблюдать осторожность**





при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, гломерулонефрите, болезнях сердечно-сосудистой системы (стенокардия, тахикардия, аритмия), а также при склонности к аллергии и бронхоспазмам на запахи.

Вареная, тушеная, сухая мякоть лука и его разбавленный сок (1:1, 1:2) практически не имеют противопоказаний к применению.

В пищу идут белая часть лука и зеленое перо. Из лука-порея готовят различные салаты, супы, соусы. Лук-порей особенно полезен в зимний и ранневесенний периоды, когда ощущается недостаток свежих овощей.

По сравнению с луком репчатым лук-порей обладает более нежным ароматом и более приятным сладким вкусом, причем эти свойства можно усилить культивированием. Помещая саженцы лука-порея глубоко в землю и высоко его окучивая, можно добиться того, что большая часть лука будет отбеленной, а именно она намного нежнее, чем его зелень, которую в пищу употребляют реже.

Пищевую ценность в растении имеют в основном сочные утолщенные основания стеблей длиной до 20 и даже 50 см, это и есть видоизмененная луковица. Иногда используют и его молодые листья. Лук-порей применяют в салатах (с яблоками или капустой), разнообразных соусах, для ароматизации овощных и мясных супов, как гарнирную составляющую многих горячих блюд. Широко используется он и в диетическом питании: в луке-порее нет резкости и горечи более привычного нам репчатого лука.

Лук-порей бывает летних сортов, с более длинной и тонкой ножкой (1,0—1,5 см диаметром), и зимних разновидностей, у которых ножки короче, но толще (диаметром до 3,0 см и более), да и хранятся они лучше. Их-то как раз и запекают каталонские гурманы. Особенно славятся этим блюдом окрестности каталонского города Вальс (Valls) недалеко от древней Таррагоны.





Порей по-каталонски

Начинается веселая кальсотада с приготовления собственно лука, который нужно особым образом запечь. Для этого существует специальный агрегат — большая решетчатая платформа, высота которой над землей регулируется с помощью колесного механизма. На платформу рядами укладывают лук-порей, а под нее — сухую виноградную лозу, которая занимает практически все пространство под луком — высотой примерно 30—40 см. Когда лозу поджигают, лук запекается не то что на открытом огне, а просто в самом огне. Это важно, потому что ни на обычном гриле, ни тем более в духовке ничего не получится. По мере надобности платформа сдвигается в сторону, чтобы лук не выгорел совсем. Готовится все довольно быстро, минут 10—15. Запах при этом очень приятный — хорошего жареного лука.

Не случайно большие рестораны, для которых кальсотада — фирменный ритуал, расположены за пределами собственно города Вальс, на дорогах, ведущих к Таррагоне и Ллейде. Ведь для правильной церемонии необходимо большое открытое пространство, а также место для хранения самого лука и виноградной лозы, которую специально запасают в период обрезки и хранят в амбарах. Горит лоза жарко и почти без дыма. В самый сезон, в январе—феврале, процесс запекания лука идет в таких ресторанах практически непрерывно на нескольких платформах сразу. А отдельные местные рестораны с гордостью указывают на своих вывесках и в рекламных буклетах: «Кальсотада круглый год». Вполне очевидно также, что кальсотада — это еда коллективная, никто не станет запекать лук на одну—две порции.

После того как вся огромная партия лука поджарилась, платформу разворачивают, опускают, специальным крючком стаскивают на землю. Лук кучками заворачивают в бумагу и складывают в особые корытца, чтобы отнести к столу.

Процесс поедания лука кальсот живописен, не менее чем процесс его приготовления. На длинном столе уже стоят тарелки со специальным соусом *ромеско* и стеклянные кувшины с вином. Сюда же выкладывают запеченный лук, всем





участникам мероприятия выдают длинные фартуки, а неопытным туристам еще и легкие одноразовые перчатки — чтобы не испачкаться.

Дальнейшая технология совсем проста, ее может освоить каждый. Нужно взять луковицу в левую руку, а правой, ухватившись за центральный лист, вытащить ее сердцевину — совершенно чистую, немножко желтоватую, — которую потом надо обмакнуть в соус на тарелке — и в рот. Сама по себе обгоревшая луковица, откровенно говоря, довольно жуткого вида, зато ее серединка оригинальна как на вид, так и на вкус — необычный, но приятный, напоминает отчасти спаржу.

Соус *ромеско* готовится на ореховой основе и очень похож на соус саживи. В его состав входят помидоры, измельченные орехи (миндаль и фундук), несколько видов перца, в том числе сухая паприка, а также петрушка, чеснок, оливковое масло, уксус. Точные пропорции составных частей и особенности приготовления этого соуса всегда остаются секретом повара. Подают его обычно в керамических плошках, но можно и на обыкновенных блюдах или даже в больших суповых тарелках — все зависит от аппетита.

Сам по себе лук-порей не очень сытен, но с ореховым соусом, который так удобно подбирать из тарелки хрустящей корочкой свежего хлеба, много такого лука не съешь, даже запивая его каталонским вином из длинного носика удобного поррона. Следует также иметь в виду, что на самом деле это всего лишь овощная закуска, затем идут традиционные каталонские мясные закуски вроде колбасок «ботифарра» с фасолью и горячие блюда, например жареная баранина с чесночным соусом *алиоли*. Неизбежен и классический местный десерт — каталонский крем, яично-молочное сладкое суфле с карамельной корочкой.

Если к вам внезапно нагрянули гости, из лука-порея можно легко и быстро приготовить оригинальный гарнир практически к любому мясному блюду. Для этого белую часть луковицы нужно порезать на цилиндрические кусочки примерно с мизинец длиной и немного отварить их в подсоленной воде. Затем подсушенные кусочки порея оку-





нуть в жидкое тесто, приготовленное на пиве, и обжарить во фритюре. Перед употреблением выжать на них половинку лимона.

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

Салаты из лука-порей

- * 3—4 растения порея с листьями, 3—4 столовые ложки сметаны или майонеза по вкусу, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 1 свежий огурец, соль

Очистить порей, промыть, мелко нарезать, добавить на рубленое яйцо, зеленый горошек, свежий огурец, посолить, заправить сметаной или майонезом.

- * 250 г порея, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 50 г листьев сельдерея, тмин, 1 столовая ложка медовой воды (1 чайная ложка меда на $\frac{1}{2}$ стакана воды)

Мелко нарезать порей (негрубый), приправить майонезом, дать постоять 1 час. Добавить рубленый сельдерей, щепотку тмина и медовую воду.

- * 6 штук крупного лука-порей, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, соль, сок из $\frac{1}{2}$ лимона, сахар

Стебли лука-порей надрезать вдоль, тщательно промыть, порезать соломкой. Полить соусом из майонеза, смешанного с горчицей и заправленного лимонным соком, сахаром и солью. Перемешать.





- * 300 г порея, 1 крупное яблоко, 50—60 г майонеза, соль

Ножку лука нарезать мелкими полукольцами, кислые яблоки натереть на крупной терке. Все смешать, слегка посолить и заправить майонезом.

- * 100 г лука-порея, 100 г свежих яблок или белокочанной капусты, 100 г моркови, по 1 веточке эстрагона, базилика и мяты лимонной, 75 г майонеза

Отбеленную часть лука-порея нарезать тонкими колечками, очищенные от кожицы и сердцевины винные (или кислые) яблоки или капусту нашинковать соломкой, а морковь натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанную зелень и все заправить майонезом.

Салат из разных овощей

- * 300 г смеси моркови, лука-порея, сельдерея, зеленого горошка, петрушки, помидоров, 2 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, уксус

Морковь и сельдерей вымыть, очистить и натереть на мелкой терке, яблоки — на крупной, порей нарезать мелкой соломкой, помидоры — узкими ломтиками. Все уложить в салатник, добавить зеленый горошек, растительное масло, соль и разведенный в уксусе сахар и тщательно перемешать.

Помидоры фаршированные

- * 8 крупных помидоров, 40 г моркови, 40 г сельдерея, 25 г зеленого репчатого лука, 25 г лука-





порей, 25 г зеленого горошка, 150 г майонеза, листья салата и веточки петрушки

Помидоры вымыть, срезать верхушки на $\frac{1}{3}$ высоты. Ложкой вынуть сердцевину с семенами. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить, лук-порей мелко нарезать. Все овощи соединить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Полученным фаршем начинить помидоры, уложить на блюдо с листьями салата или веточками петрушки.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Супы-пюре из лука-порея

** 4 больших корня лука-порея, 1 л бульона, 1 столовая ложка масла или маргарина, 1 столовая ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 желток, соль, укроп*

Лук-порей хорошо промыть, тонко нашинковать, добавить масло или маргарин, сварить в небольшом количестве воды. Через 10 минут протереть через сито или взбить в миксере. Бульон соединить с протертым пореем, посолить и поперчить по вкусу. Желток размешать со сметаной, влить в суп, тщательно размешать, снять с огня. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Подавать с зеленым горошком.

** 2—3 растения порея, 3—4 морковки, 50 г петрушки, 2—3 столовые ложки сливочного масла, 1 л воды или бульона, 3—4 картофелины, соль, 30 г сыра, гренки*

Нарезать порей, морковь, петрушку, потушить со сливочным маслом до мягкости, залить горячей водой или бульоном,





добавить картофель и посолить по вкусу. Готовые овощи протереть сквозь сито, разбавить овощным отваром и дать закипеть, после чего заправить сливочным маслом. Подавать с гренками, посыпанными тертым сыром.

Попробуйте положить в этот суп соевый творог, так как у него мягчайший вкус. Рецепт дан на 6 порций.

** 2 штуки большого лука-порея с зелеными верхушками (рубленого — около 7 чашек), 2 большие картофелины для запекания (2,5 чашки нарезанных кубиками), 5 чашек воды или крепкого овощного бульона, 1 чайная ложка чабера; 1 чайная ложка тимьяна, 1 чашка растертого соевого творога, 1/2 чашки целых сырых орехов-кешью; щепотка мускатного ореха, щепотка кайенского перца, 2 чайные ложки морской соли (или меньше, по вкусу) или 1/4 чашки желтого маиса (или по вкусу)*

1. Вымыть и порубить лук-порея. Вымыть овощной щеткой и нарезать кубиками картошку. Положить подготовленные овощи в большую кастрюлю. Добавить 4 чашки воды, чабер и тимьян. Накрыть кастрюлю крышкой и довести воду до кипения на сильном огне. Убавить огонь до умеренно тихого и варить на медленном огне минут 20, пока картофель не станет мягким.

2. Пока картофель и лук-порея варятся, положить соевый творог, орехи-кешью в кухонный комбайн или смеситель и добавить оставшуюся 1 чашку воды. Перемешивать, пока смесь не станет однородной.

3. Вылить смесь с кешью в пустую кастрюлю. Когда картофель и лук-порея станут мягкими, перемешать их (вместе с их отваром) в смесителе или кухонном комбайне, пока смесь не станет однородной (это получится не за один прием, потому что смеситель не сможет вместить весь суп за раз).

4. Смешать картофельно-луковую смесь со смесью творога и орехов-кешью и, если нужно, заново разогреть, но не доводить до кипения.





5. Добавить мускатный орех и кайенский перец — по вкусу. (Если вы добавляете маис, сначала снимите кастрюлю с огня.) Хорошенько перемешать.

Суп из лука-порей

** 0,5 л бульона, 2 растения лука-порей, 1 яичный желток, 20 г жира, 1 столовая ложка сметаны, 40 г черствого хлеба, тмин, зелень петрушки, сельдерея, фенхеля*

Лук-порей нарезать кружочками, спассеровать в жире, добавить кусочки белого хлеба и слегка потушить. Затем все залить бульоном с тмином и варить до готовности. Перед окончанием варки положить в суп рубленый желток, сметану, зелень петрушки, сельдерея и фенхеля.

Молочный суп с луком-пореем

** 2—3 растения порей, 1 л молока, соль, 1—2 картофелины или 1 морковка*

Порей хорошо промыть, нарезать. Картофель или морковь очистить, промыть, нарезать кубиками или натереть. Все опустить в кипящее молоко, посолить по вкусу, поварить 10—15 минут.

Суп жульен с луком-пореем

** 3 головки лука-порей, 4 морковки, 2 репы, 1/2 кочана капусты, 1 луковица, 2 л бульона, зелень петрушки*

Овощи нарезать кубиками, посолить мелкой солью, все хорошенько перемешать и положить в кастрюлю. Сверху по-





лить 2 ложками жира из бульона. Закрывать крышкой и тушить на слабом огне до тех пор, пока все не начнет зарумяниваться. Влить в кастрюлю бульон, оставить вариться на слабом огне 15 минут. Перед подачей посыпать порубленной зеленью.

Суп из кольраби с луком-пореем

** 60 г кольраби, 30 г картофеля, 15 г моркови, 10 г репы, 10 г брюквы, 15 г лука-порея, 7 г петрушки, 5 г сельдерея, 40 г свежих помидоров, 10 г жира, 25 г сметаны, соль, перец, зелень петрушки*

Обработанный лук-порей, морковь, петрушку, сельдерей, репу, брюкву нарезать кубиками или ломтиками и спассеровать. Картофель и кольраби нарезать кубиками. Кольраби опустить на 2 минуты в кипящую воду, а затем откинуть на дуршлаг. В кипящую воду или мясной бульон положить капусту и варить 25—30 минут, а затем добавить картофель. Когда суп закипит, добавить спассерованные коренья, помидоры и лук, а в конце варки — перец и соль.

В тарелку положить сметану и зелень петрушки.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Лук-порей тушеный

** 300 г порея, 60 г сливочного масла, столько же сметаны, 1 яйцо, 20 г сыра, соль, зелень*

Порей нарезать кольцами, посолить, потушить со сливочным маслом до готовности. Выложить ровным слоем на смазанный маслом противень, залить яйцом, взбитым со сметаной в равных количествах, посыпать тертым сыром и запечь в





духовке до появления золотистой корочки. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Лук-порей в виде спаржи

** 6 стеблей лука-порея, 4 столовые ложки масла, 1 чайная ложка маргарина, соль, сахар, 2 столовые ложки панировочных сухарей, зелень петрушки, 1—2 яйца*

Лук-порей хорошо промыть, отрезать зеленые листья (примерно около $\frac{3}{4}$ длины), а также удалить твердые, желтые и подпорченные листья. Варить в небольшом количестве воды с добавлением соли, сахара и маргарина. Сваренные вкрутую яйца очистить, мелко порезать. Панировочные сухари слегка подрумянить, добавить масло, растопить. Лук-порей вынуть из отвара на блюдо, полить маслом с панировочными сухарями, посыпать яйцами и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Лук-порей в соусе бешамель

** 8 крупных стеблей лука-порея, соль, сахар, 1 чайная ложка маргарина, 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки, желток, 2 столовые ложки сметаны, сок из $\frac{1}{3}$ лимона, 100 г тертого сыра*

Лук-порей хорошо промыть, удалить увядшие и желтые листья, порезать маленькими кусочками, сварить в небольшом количестве воды с добавлением соли, сахара и маргарина. Из муки, масла, желтка, сметаны и лимонного сока приготовить соус. Лук-порей вынуть из воды и переложить в жароупорную посуду, залить соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 15—20 минут.





Квиноа с луком-пореем и грибами

** 1/2 чашки квиноа, 2 штуки среднего размера лука-порея (получается около 2,5 чашки рубленого), 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка эстрагона, 1 чашка тонко нарезанных грибов, морская соль по вкусу (и по желанию), 1 чашка кипятка*

1. Вымыть квиноа и сцедить воду через проволочное сито. Почистить и вымыть лук-порея, затем порубить его. (Использовать только отбеленную часть ложного стебля и светло-зеленую часть листьев. Темно-зеленую часть оставить для супов.)

2. Разогреть масло в большой кастрюле с длинной ручкой или в сковороде. Положить эстрагон и рубленый лук-порея и мешать несколько секунд. Добавить квиноа и мешать еще минуту. Потом положить грибы и соль. Перемешать, а затем подлить кипятка. Накрыть крышкой и готовить на тихом огне минут 15, или пока вода не впитается.

Подавать с любимым соусом и большим количеством зеленого салата.

Окорок запеченный пряный

** 3—4 кг сырого окорока, 30—40 г мелко нарубленной зелени, соль, перец красный*

С окорока снять кожу и тщательно натереть солью в смеси с мелко нарезанной зеленью, перцем, обернуть фольгой, обвязать суровой ниткой и поставить в духовку для запекания. К запеченному окороку подать любой гарнир, в том числе и овощной, особенно тушеные лук-порея, сельдерей, пастернак, а также краснокочанную капусту.





Рулетики с пореем

- * 5—6 растений порея, 200 г ветчины, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, мускатный орех, 1 столовая ложка муки, 50 г сыра, сливочное масло

Порей разрезать на части по числу кусков ветчины. Кусочки порея завернуть в ветчину и уложить в посуду, смазанную маслом. Сметану посолить, добавить мускатный орех, смешать с мукой и залить ею рулетики.

Запекать в течение 20 минут, засыпать натертым сыром, положить несколько кусочков сливочного масла и снова потушить в течение 10 минут, пока сыр не начнет плавиться.

Телячьи эскалопы с луком-пореем

- * 4 эскалопа, 1 кг лука-порея, 40 г сливочного масла, соль, перец

Нарезать тонкими кружками головки лука-порея. В сотейник с разогретым сливочным маслом положить лук, слегка посолить и, помешивая деревянной ложкой, держать на огне 5 минут. Добавить 4 столовые ложки теплой воды, накрыть крышкой и оставить на очень слабом огне на 25 минут. Лук не должен обжариваться, а только припускаться.

На другой сковороде (желательно с тефлоновым покрытием) растопить остальное масло, обжарить эскалопы по 7 минут с каждой стороны на среднем огне. После обжаривания посолить, посыпать перцем, выложить на подогретое блюдо.

Припущенный в масле лук выложить на блюдо с мясом и сразу подавать.





ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА, НАЧИНКИ

Блинчики с луком-пореем

- * 500 г лука-пороя, 50 г сливочного масла, сыр, 30 г растительного масла. Для теста: 200 г муки, 100 г молока, 1–2 яйца, 20 г сахара, соль

Очистить стебли лука-пороя, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до мягкости и положить в жидкое тесто. Для приготовления теста смешать яйца, соль, сахар и развести холодным молоком. В полученную смесь всыпать муку, тщательно размешать, процедить. Затем блинчики поджарить с двух сторон на сковороде, свернуть вдвое, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом. Подать в горячем виде.

Начинка из лука-пороя для пирожков

- * 2 мелко нарезанных стебля лука-пороя, 1 столовая ложка подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ стакана растертой брынзы, $\frac{1}{2}$ яйца, черный перец

Лук-порей потушить, добавить брынзу, яйцо, перец, перемешать.

Порей в тесте

- * 800 г лука-пороя, 0,125 л сметаны, 100 г муки, 2 яйца, соль

Лук-порей очистить, тщательно промыть. Нарезать зеленые листья пороя так, чтобы они были длиной в 15 см, сварить в подсоленной воде. Отцедить воду, лук охладить. Приготовить тесто из сметаны, муки, яиц и соли. Надеть на вилку лук-порей и погрузить в тесто. Жарить на сильно разогретом жире





до золотистого оттенка. Уложить на подогретое блюдо. Отдельно подать томатный соус.

ЛУК ПРИЧЕСНОЧНЫЙ

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Луковица одиночная, яйцевидная, снаружи покрытая светло-коричневыми блестящими чешуями. Растет в северных и центральных районах Азии, в Японии, во всех странах Европы и в Северной Америке. Культурные формы лука близки к диким формам.

Лук причесночный содержит большое количество макро- и микроэлементов, а также много других полезных веществ.

В народной медицине лук причесночный применяют с теми же целями и так же, как и лук репчатый.

ЛУК-РЕЗАНЕЦ (ШНИТТ-ЛУК)

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных родом из Южной Азии. Листья мелкие, шиловидные, полые. Бледно-розовые или светло-фиолетовые цветки собраны в густой пучковато-шаровидный зонтик. Растение имеет продолговато-яйцевидные очень мелкие луковички, покрытые бурыми перепончатыми оболочками. В гнезде может быть до 15—20 лукович.

В диком виде лук-резанец встречается на всей территории Европы, Азии, Северной Америки. В Европе возделывается с XVI века. Наиболее распространенными являются «московский» (скороспелый), «сибирский» и «азиатский». Последние два сорта отличаются мощными кустами, крупными темно-зелеными листьями и поздним стрелкованием.





В зеленых листьях содержится до 100 мг% витамина С, витамины В₁, В₂, Е, РР, пантотеновая кислота, кверцетин, каротин, эфирные масла, сахара, протеин, калий, кальций, фосфор, железо, сера, следы йода, клетчатка, органические кислоты, белки, серосодержащие соединения.

Лук издавна используется как антисклеротическое, антигельминтное, мочегонное, отхаркивающее, противогриппозное, противоожоговое, противоцинготное, противогеморройное, ранозаживляющее средство. Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков и улучшает пищеварение, способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ.

Сырой лук и его препараты не рекомендуются при болезнях печени, почек, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта; употребление ограничено при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Молодые листья слабоострые, имеют приятный вкус. Их употребляют в пищу только в свежем виде, и даже срезать перья полагается непосредственно перед употреблением. Лук этот очень нежный, не вызывает жжения. Его обычно используют как приправу. Особенно он хорош с телятиной и птицей.

Яйца со шнитт-луком

** 7 яиц, 3 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки шнитт-лука, соль, перец, лимонный сок*

Яйца сварить вкрутую. Желтки посолить, поперчить и растереть с маслом, добавить мелко нарезанный шнитт-лук и лимонный сок. Белки заполнить приготовленной массой. Подать как закуску или на ужин с хлебом.





Говядина с соусом из шнитт-лука

- * 500 г вареного мяса, 500 мл бульона, 1 стакан сметаны, 50 г масла, 50 г муки, соль, перец, 4 столовые ложки нарезанного шнитт-лука

Из масла и муки приготовить заправку, разбавить ее бульоном, посолить, поперчить и проварить. Добавить сметану, прогреть и соединить со шнитт-луком. Порции мяса залить соусом и подать с картошкой.

Пельмени с многолетним луком

- * 200 г зелени многолетних луков, 300 г пшеничной муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны, соль

Зелень многолетнего лука (резанца, угловатого) мелко порубить, слегка поджарить на топленом масле, посолить. В фарш положить яйцо. Тесто раскатать, сделать пельмени, начинив их фаршем, сварить в подсоленной воде. Подать на стол со сметаной или сливочным маслом.

Пюре из лука-резанца

- * 750 г лука-резанца, 0,5 л молочного соуса, соль и перец по вкусу

Подготовленную зелень лука-резанца отварить, воду слить, лук протереть через сито, добавить молочный соус, посолить, поперчить и тушить 10 минут.

Жареный рис с дикорастущими растениями

- * Темное кунжутное масло, 4 стакана отваренного бурого риса, соевый соус, 2 столо-





вые ложки обжаренных без масла семян кунжута, 1/2 стакана мелко нарубленного шнитт-лука, 1/2 стакана мелко нарубленных листьев и стеблей одуванчика

Нагреть небольшое количество масла на сковороде и положить туда рис. Побрызгать соевым соусом на рис и закрыть сковороду крышкой. Держать сковороду на медленном огне, пока рис не прогреется. Помешивать рис время от времени для равномерного нагревания. Если он суховат, добавить несколько капель воды. Положить обжаренные без масла семена кунжута и перемешать их с рисом. Перед самым концом приготовления добавить шнитт-лук и одуванчики и перемешать их с рисом. Закрывать крышкой и готовить не более нескольких минут. Снять с огня и подавать на стол.

Масло яичное

** 100 г масла или сливочного маргарина, 1 крутое яйцо, 1 чайная ложка мелко нарезанного лука-резанца, 1/2 чайной ложки зелени укропа, соль, горчица и хрен по вкусу*

Масло растирают добела с желтком, смешивают с мелко нарубленным белком и зеленью, добавляют соль, горчицу и красный стручковый перец.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

«Кто ест лук, того Бог избавит от вечных мук».
Русская пословица.

Родина репчатого лука — Юго-Западная Азия. В культуре он известен более 6 тысяч лет и в диком виде не встречается.





Вкусовые, питательные и целебные свойства этого овоща способствовали быстрому распространению его по всем земледельческим районам земного шара.

Содержание макроэлементов (в мг%) в репчатом луке: кремния — 31, натрия — 18, серы — 65, калия — до 175, кальция — 31, магния — 14, фосфора — 58, железа — 0,8, хлора — 25.

Содержание микроэлементов (в мкг%): алюминия — 400, бора — 200, йода — 3, кобальта — 5, марганца — 230, молибдена — 25, меди — 85, никеля — 3, рубидия — 476, фтора — 31, хрома — 2, цинка — 4.

Количество минеральных веществ в сушеном луке значительно выше (в мг%): калия — до 1120, кальция — 230, магния — 90, фосфора — 350, железа — 5.

В зеленом луке содержание макроэлементов следующее (мг%): калия — 259, кальция — 121, магния — 18, натрия — 56, серы — 24, фосфора — 26, хлора — 58.

Количество микроэлементов в нем составляет (в мкг%): алюминия — 455, железа — 1000, кобальта — 7, меди — 92, хрома — 4, цинка — 950. Зеленый лук — концентрирует в себе микроэлемент цинк.

Эфирное масло лука хорошо растворяется в жирах и не улетучивается при термической обработке.

Лук репчатый и лук зеленый содержат витамины А (каротин), В₁, В₂, В₆, В₁₂, В₁₅, РР, Е, С, инозитол, биотин.

Лечебный авторитет лука очень высок.

С давних времен луку приписывали уникальнейшие целебные свойства, позволяющие не только справиться почти со всеми болезнями, преследующими человечество, но и влиять на внешние события в жизни человека.

Древние врачи, используя лук как лечебное средство, считали, что нет ни одного заболевания, при котором он не принес бы пользы человеку. Однако они предостерегают от чрезмерного увлечения луком. Так, Мухаммад Хусейн Шерази пишет в своем труде «Сокровищница лекарств»: *«Лук в свежем виде вреден людям с горячей натурой. Злоупотребление им вызывает ухудшение памяти, испарения, головные боли.*

Вареный, особенно хорошо разваренный лук, в значительной степени лишен этих вредных свойств. Для исправления





вредных свойств свежего лука его нужно хорошо вымыть в холодной воде с солью, а также есть с уксусом».

На Руси особенно много лука потребляли в годы страшных эпидемий «прилипчивых болезней и моровых поветрий» — чумы, холеры, тифа, а с профилактической целью лук связками вывешивали в жилых помещениях.

В народе говорили:

«Лук да баня все правят».

«Лук от семи недуг».

«Лук да редька, лук да капуста лихого не пустят».

«Кто ест лук, тот избавлен от вечных мук».

А сколько загадок посвятил луку народ!

«Не ударив, не побив, заставит плакать».

«У красного было девять кож, кто будет их сдирать, будет горько рыдать».

«Все меня любят, а как раздевать — слезы проливать».

«Берешь в руки — смеешься, когда раздеваешь — плачешь».

Лечебные свойства лука репчатого определяются его действиями на больного: антиаритмическое, антибактерицидное, антибродильное, антивирусное, антигрибковое, антимикробное, антипротозойное, антиревматическое, антисептическое, антисклеротическое, антитромбозное, аппетитное, болеутоляющее, возбуждающее, гипотензивное, кровоочистительное, сильное мочегонное, растворяет и выводит мочевину и хлориды, общеукрепляющее, потогонное, противоцинготное, противозудное, противоаллергическое, противовоспалительное, противоглистное, противoinфекционное, противоопухолевое, раздражающее, ранозаживляющее, сахароснижающее, седативное, слабительное, сокогонное, спазмолитическое, тонизирующее.

Свежий лук обладает способностью сильно раздражать желудочно-кишечный тракт, органы выделения и нервной системы. Об этом следует помнить тем, кто страдает ишемической болезнью сердца, нарушениями сердечного ритма, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, бронхоспазмами, панкреатитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гломерулонефритом и повышенной возбудимостью нервной системы.





Для исправления вредных свойств свежего лука его нужно хорошо вымыть в холодной воде с солью.

Вареная, тушеная, сухая мякоть лука и его разбавленный сок (1:1, 1:2) не вызывают раздражения органов и тканей и поэтому отвечают требованиям, предъявляемым к диетическому продукту и лечебному средству. Применение такого лука практически не имеет противопоказаний.

В печеном и сушеном луке концентрация биологически активных веществ гораздо выше, чем в свежем луке, а количество эфирных масел, вызывающих раздражение органов и тканей, минимально.

А КУШАТЬ ХОЧЕТСЯ ВСЕГДА...

«Как живопись и музыка, так и кухня — искусство. Живопись очаровывает глаза, музыка слух, а кулинария — вкус».

Андре Моруа

Лук используют в основном как приправу в свежем, вареном, тушеном виде к первым и вторым блюдам. Он улучшает вкус пищи, устраняет неприятные запахи, губительно действует на патогенные микроорганизмы.

Кулинарные приемы, особенно отваривание, помогают уменьшить содержание эфирных масел. Для удаления горечи нарезанный лук необходимо погрузить ненадолго в подкисленную холодную воду.

В питании здоровых, физически активных людей лук используется практически без ограничений, как свежий, так и консервированный.

Репчатый лук полезно ежедневно использовать для приготовления пищи. В сыром виде он отличается очень сильным острым вкусом, тепловая обработка делает его сладким. Способы приготовления блюд из репчатого лука бесконечно многообразны — и когда лук готовят отдельно, и когда его обрабатывают вместе с другими продуктами. Его можно солить, ва-





рить в воде и на пару, жарить на сковороде или над открытым огнем, во фритюре или методом темпура. Лук прекрасно сочетается с корнеплодами, жареной лапшой, жареным рисом и др. Он хорош также в сочетании с морскими водорослями, которым он придает более сладкий вкус. Нежная, успокаивающая энергия репчатого лука полезна детям разных возрастов. Блюда из репчатого лука с тыквой и морковью можно настоятельно рекомендовать диабетикам и другим людям, вынужденным ограничивать потребление простого сахара.

Сырой лук

Сырой лук можно использовать как ингредиент различных салатов или солений. Он стимулирует аппетит, особенно летом, когда не очень хочется есть. Для салатов лучше брать красные луковицы: по сравнению с другими сортами, их вкус более мягок и сладок. Очень хорош лук, нарезанный кубиками, в салате из гречневой крупы. Еще одна приятная комбинация: лук и морские водоросли в салате из слегка обваренных овощей с лимонной подливкой. Зеленые перья репчатого лука, если они жестковаты, можно мелко нарезать, затем украсить какое-либо блюдо. Чтобы приготовить из лука экспресс-соленье, нужно нарезать его тонкими кусочками и выдержать эти кусочки в соевом соусе 30—60 минут, прежде чем подавать на стол.

Репчатый лук в супах

В овощные, бобовые и крупяные супы целесообразно добавлять мелкие цельные луковки. Восхитительным блюдом является французский луковый суп.

Вареный лук

Лук варится быстро. Поданный на стол с горохом, морковью, капустой или другой зеленью, вареный лук оказывается





чудесным блюдом. Он привносит в кушанье приятный белый цвет и свежий, сладкий, чуть островатый вкус. Тонко нарезанный лук следует опустить в кипящую воду на 1 минуту, затем потушить 2—3 минуты с маслом или отварить в слое воды в 0,5—1 см в течение 5—7 минут. Лук можно также сварить на пару в течение нескольких минут; в этом случае используют цельные или нарезанные крупными кусочками луковицы.

Маринованный лук

Вариант I. Маринуют обычно мелкий лук — выбороч или севок сладких или полусладких сортов. Можно также мариновать и крупные головки, но в этом случае их необходимо разрезать пополам или на четыре части. Луковицы тщательно очищают от шелухи, удаляют шейку и корневую мочку, моют, бланшируют 1—2 минуты в кипящей воде и сразу погружают на 2—3 минуты в холодную воду для охлаждения. Затем вынимают, дают воде стечь и укладывают лук в простерилизованные стеклянные банки. На дно банки и поверх лука кладут пряности: лавровый лист, очищенный корень хрена, черный перец. Заливают горячим маринадом, содержащим 5,5% соли, 5—9% сахара и 1,3—2,2% уксуса (50 мл 9%-ного уксуса + 300 мл воды или 100 мл уксуса + 300 мл воды). Стерилизуют литровые банки в кипящей воде 8—10 минут.

Вариант II. Лук подготавливают для маринования, как и в предыдущем варианте. Опускают его на 2—3 минуты в кипяток, затем быстро охлаждают, укладывают в банку, заливают подсоленной водой и выдерживают 5—7 минут. Воду сливают и вливают кипящий маринад.

Маринадная заливка (1 л): 0,5 л воды, 0,5 л 6%-ного уксуса, 2 ложки соли, сахар по вкусу, корица, гвоздика, бадьян, душистый перец, красный перец, лавровый лист. Лук укупоривают герметичной пластмассовой крышкой и хранят при температуре до 20°.

Вариант III. Лук маринуют и для кратковременного хранения. Для этого очищенный и вымытый лук нарезают





кольцами, ошпаривают кипятком и после охлаждения заливают маринадом, содержащим соль, сахар и уксус.

Такой лук через несколько часов можно использовать для шашлыков и любых видов жареного мяса. Причем стоять он может в холодильнике 7—10 дней, не теряя вкуса.

Вариант IV. Мелкий лук подготавливают, как и в I варианте, но не бланшируют. Кладут его в стеклянную банку и заливают маринадом.

Маринадная заливка (1 л): 400 мл воды, 500 мл 6%-ного уксуса, 30 г соли, 50 г сахара, 4 г хрена, 10 г укропа или петрушки, 10 г сельдерея, 15 г листьев черной смородины, 4 г чеснока. Все, кроме уксуса, смешивают, добавляют 400 мл холодной воды и кипятят 8—10 минут. Затем процеживают, охлаждают, добавляют уксус. Заливают лук маринадом, сверху наливают немного растительного масла. Хранят в холодном месте.

Вариант V. 500 г мелкого репчатого лука, 2 стручка сладкого перца, 250 мл столового уксуса, соль.

Лук очищают, моют. Перец очищают от семян и нарезают на полоски вдоль. Лук и перец варят в подсоленной воде 5 минут, вынимают и охлаждают. Затем вынимают сердцевинки луковиц и начиняют их полосками перца. В 1 стакан отвара добавляют уксус, доводят до кипения, кипящим отваром заливают лук, накрывают посуду крышкой и оставляют на сутки. Жидкость сливают, снова доводят до кипения, еще раз охлаждают и снова заливают ею лук. Закрывают крышкой и дают настояться около 4 недель в холодном месте.

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Луковая закуска

* 3 луковицы, 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, 200 г кильки, 1/2 стакана пи-





*ва, 1 морковь, зелень, 1 чайная ложка соли,
1/2 чайной ложки перца*

Лук натереть на терке, слегка поджарить в разогретом жире до золотистого цвета, затем добавить тертую морковь. В отдельной сковороде поджарить кильку. Соединить лук и морковь с рыбой, залить светлым пивом, поставить на медленный огонь и кипятить примерно 15 минут. В конце приготовления добавить муку, зелень, посолить и поперчить. Прокипятить в течение 2 минут, а затем подавать.

Лук по-гречески

** 1 кг зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, сок 2 лимонов, 1 корешок сельдерея, по щепотке тимьяна и кориандра, 5—6 горошин черного перца, 1/2 лаврового листа, соль*

Лук нарезать кусочками длиной 1 см, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, сок лимона и специи. Залить небольшим количеством кипятка и тушить. Затем остудить и подать в холодном виде с белым хлебом.

Луковый паштет по-польски

** 1 большая луковица, 1 кислое твердое яблоко, 1 крутое яйцо, 2—3 столовые ложки сметаны*

Луковицу мелко нарезать, добавить натертое на крупной терке яблоко, размятое вилкой крутое яйцо, посолить и заправить сметаной. Намазывать на хлеб с маслом.

Салат из лука

** 4 крупные луковицы, 2 столовые ложки горчицы, соль, перец, 1 стакан сметаны*





Лук очистить, нарезать кружочками, добавить горчицу, посолить, поперчить, перемешать, дать немного настояться. Залить сметаной, перемешать.

Икра из лука

** 400 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 100 г растительного масла, 50 г томат-пасты, 50 г соуса «Южный», зелень, соль, перец*

Лук мелко нашинковать и спассеровать. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками и пропустить через мясорубку вместе с луком, томатом, соусом. Массу заправить солью, перцем и протушить 10—12 минут. Остудив икру, выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Яйца, фаршированные луком

** 1 яйцо, 20 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 10 г сметаны, горчица, соль*

Крутые яйца разрезать вдоль на две части. Желтки вынуть и растереть с мелко нарезанным пассерованным луком, сметаной, горчицей, солью. Массой наполнить половинки яиц. При подаче к столу украсить кольцами лука, полить сметаной.

Французский луковый ужин (очень полезен в «осень» жизни)

Мелко нарезать лук, добавить натертое кисловатое или кисло-сладкое яблоко, размять вилкой вареное яйцо. Салат готов. Действие салата обязательно порадует супругов.





Салат весенний

- * 2—3 пучка редиса, 1—2 огурца, 200 г салата, 100 г зеленого лука, 4 столовые ложки сметаны, 2—3 веточки укропа

Нарезать тонкими кружочками редис и огурцы, мелко порубить лук, крупными кусками порезать листья салата. Все посолить, перемешать, добавить сметану, уложить в салатник, украсить листиками салата и кружочками редиса.

Салат из репчатого лука

- * 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, сахар, перец горький молотый по вкусу

Лук мелко нашинковать, затем залить его на 5—10 минут горячей водой, чтобы удалить горечь. После этого воду слить, лук охладить, заправить уксусом, солью, сахаром, маслом, посыпать перцем.

Салат из картофеля с луком и кислым молоком

- * 1 стакан отварного размятого картофеля, 1 чайная ложка мелко натертого лука, 3 столовые ложки кислого молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 250 г майонеза

Майонез, кислое молоко, горчицу, соль, лук выложить в глубокую миску и тщательно вымешать. Добавить размятый картофель и слегка размешать. Хороший гарнир к сосискам.





Салат французский

- * 50 г риса, 1 красный и 1 зеленый сладкий перцы, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковица, листья зеленого салата, перец, соль, сахар, уксус по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде. Свежие овощи нашинковать соломкой, смешать с охлажденным рисом, посыпать перцем, добавить сахар, уксус и уложить на листья зеленого салата.

Салат из свежих кабачков и помидоров

- * 300 г кабачков, 50 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 1 пучок укропа, 2 чайные ложки тертой цедры лимона, 150 г майонеза, соль

Кабачки вымыть, очистить от кожуры и семян и натереть на крупной терке. Добавить свежие, нарезанные тонкими ломтиками помидоры. Смешать их с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью и цедрой лимона. Все перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из сельдерея

- * 500 г сельдерея, 1 небольшая луковица, 4 столовые ложки майонеза

Сельдерей вымыть, очистить от кожуры и тонко нашинковать соломкой, добавить мелко нарезанный лук и сразу же заправить майонезом, чтобы сельдерей не успел потемнеть.





Салат из свежей зелени

- * 1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея, 20 г укропа, $\frac{1}{2}$ стакана тертой моркови, $\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанного зеленого лука, по 2 ложки уксуса и растительного масла, 2—3 зубки чеснока, 1 вареное яйцо, листья салата

Нарезанную зелень сельдерея и укропа смешать с тертой морковью, добавить мелко нарезанный лук. Все перемешать, уложить на блюдо на слой зеленого салата и полить заправкой, приготовленной из смеси уксуса, растительного масла и толченого чеснока, или сметаной. Украсить кружочками крутого яйца.

Овощной салат с хреном

- * 1 корень хрена, 150 г свежей капусты, 100 г моркови, 50 г зеленого лука, 1 луковица, 1 яблоко, 100 г сметаны, зелень укропа, соль

Хрен и морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту, лук, укроп мелко нашинковать, яблоки очистить от кожуры и сердцевинки, нарезать соломкой. Все смешать, добавить соль, тщательно перемешать и заправить сметаной. Украсить зеленью петрушки.

Салат из моркови с хреном

- * 3—4 морковки, 2 столовые ложки мелко натертого хрена, 1 столовая ложка мелко нарезанного лука, 1 кислое яблоко, 120 г майонеза, сок $\frac{1}{2}$ лимона, зелень укропа и петрушки

Морковь тщательно вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Добавить хрен, лук и нарезанное мелкими кубиками яблоко. Перемешать, добавить майонез, сок лимона и





все снова перемешать. Украсить салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свеклы с хреном

** 400 г свеклы, 4 луковицы, 100 г хрена, 160 г майонеза, 10 г готовой горчицы, 500 г зеленого горошка, 20 г растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки*

Хрен и отварную свеклу измельчить на крупной терке, добавить пассерованный лук, зеленый горошек, соль, уксус, перемешать, заправить майонезом и горчицей. Перед подачей на стол украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

Салат с фасолью под пивной заправкой

** 2 клубня картофеля, 1/2 стакана фасоли, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 1/2 чайной ложки уксуса, 1/2 стакана пива, 1 чайная ложка горчицы, 2 пучка петрушки, 1 пучок укропа, 1/2 чайной ложки паприки*

Фасоль залить холодной водой, оставить на ночь, затем отварить до готовности. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать небольшими кусочками, а затем соединить с фасолью. Измельчить луковицу, добавить ее в общую массу. В пиво добавить соль, черный молотый перец, паприку, сахар, уксус, горчицу, все тщательно перемешать. Приготовленным пивным соусом заправить салат, а затем поставить его в холодильник на 3 часа. По истечении этого времени выложить салат в салатницу, посыпать измельченным зеленым луком, добавить толченый чеснок.





Салат из грибов с хреном

- * 400 г отваренных грибов, 40 г натертого хрена, 200 г сметаны, 2 яйца, зелень лука, укропа, петрушки, соль, сахар, уксус

Грибы отварить в подсоленной воде и нашинковать соломкой, смешать с хреном и мелко нарезанными яйцами. Все осторожно перемешать, добавить соль, сахар, уксус, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из трески с хреном

- * 250 г филе трески, 4—5 картофелин, 2 свежих огурца, 100 г хрена, 50 г зеленого лука (лучше резанца), 2 чайные ложки уксуса, 100 г майонеза, зелень петрушки

Сваренную холодную треску нарезать кусочками, очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить натертый хрен, соль, уксус, все тщательно перемешать и заправить майонезом. Переложить в салатник и украсить мелко нарезанными зеленым луком и петрушкой.

Салат из яблок, сельдерея и помидоров

- * 200 г свежих яблок, 2 помидора, 1 сельдерей, 1 луковица, лимонный сок, сахар, томатный соус

Сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить от кожуры и мелко нарезать. Также мелко нарезать очищенные яблоки, лук, помидоры. Все овощи соединить и перемешать. Приготовить заливку (количество компонентов — по вкусу) из воды, томатного или лимонного сока (или уксуса), добавить соль, сахар и залить ею салат.





Салат с сельдереем по-ковбойски

- * 2 помидора, 2 картофелины, 3 яйца, 1 небольшая луковица, 100 г сельдерея, 50 г заправки или майонеза

Свежие помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный очищенный картофель и яйца нарезать тонкими кружочками. Очищенный сельдерей нашинковать соломкой. Смешать. Заправить салатной заправкой или майонезом.

Салат с плавленым сыром

- * 250 г картофеля, 3 яйца, 200 г плавленого сыра, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 30 г укропа и петрушки, 200 г майонеза, уксус, соль по вкусу

Картофель отварить, очистить, охладить, нарезать ломтиками или кубиками, плавленый сыр натереть на крупной терке, яйца нарезать кубиками. Свежие огурцы (можно маринованные кабачки, корнишоны или патиссоны) нарезать ломтиками. Подготовленные продукты сложить в посуду, добавить мелко нарезанный лук, посолить, заправить майонезом с уксусом, аккуратно перемешать. При подаче посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат из петрушки

- * 200 г петрушки, 1 яблоко, 1 луковица, соль, 2 столовые ложки растительного масла

Корень петрушки тщательно вымыть, почистить и мелко нашинковать. Яблоко нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нарезанный лук, посолить и заправить растительным маслом.





Салат «Мельничный»

- * 2 помидора, 1 огурец, 1 небольшая луковичка, 2 сладких красных перца, зелень петрушки и укропа, 50 г любого салатного соуса*

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, репчатый лук — кольцами. Тут же на доске пересыпать его солью и слегка перетереть рукой, добавив небольшое количество растительного масла. Приготовленный таким образом лук становится менее острым и более мягким. Перец очистить от семян, вымыть и нарезать соломкой. Все смешать, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа и залить салатным соусом.

Салат шопский

- * 150 г стручкового сладкого перца, 150 г помидоров, 100 г огурцов (свежих или консервированных), 1 луковичка, 120 г брынзы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, перец, зелень по вкусу*

Помидоры, перец и огурцы очистить и нарезать мелкими ломтиками, смешать с маслом и уксусом, посыпать натертой брынзой и зеленью петрушки. Добавить соль, перец и зелень.

Салат летний

- * 4 стручка сладкого перца, 1 огурец, 500 г помидоров, 1 луковичка, 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке лимонного сока (или уксуса) и сахара, соль по вкусу*

Стручковый перец очистить от семян и нарезать соломкой, помидоры нарезать ломтиками, огурец — кружочками,





лук мелко порубить. Все смешать, залить приправой из растительного масла, лимонного сока или уксуса, сахара и соли (все по вкусу) и перемешать.

Салат по-македонски

- * *Кочан цветной капусты (средней величины), 20—25 стручков зеленой фасоли, 2 молодые морковки, 2 сладких перца, 2 свежих огурца, 1 луковица, салатная заправка*

Капусту разделить на кочешки, со стручков фасоли снять пленки и прожилки и порезать на кусочки. Очищенную морковь порезать кружочками. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Капусту, морковь и перец по отдельности отварить в подсоленной воде и охладить. Нарезать свежие огурцы и лук, соединить с остывшими отваренными овощами, залить салатной заправкой (растительное масло, смешанное с горчицей, сахаром и молотым перцем — все по вкусу) и подсолить. Выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

Салат из баклажанов

- * *1 кг репчатого лука, 3 кг помидоров, 2 кг баклажанов, 1,2 кг сладкого перца, 1 пучок петрушки, 1 стручок горького перца, 2 столовые ложки соли, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана 9%-ного уксуса, 1 стакан подсолнечного масла, 200 г чеснока*

Помидоры провернуть, довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут. Добавить нарезанные кружочками баклажаны, довести до кипения и варить 10 минут. Положить сладкий перец, нарезанный полукольцами, довести до кипения и варить еще 10 минут. Затем добавить нарезанный полукольцами лук, довести до кипения и варить 5 минут. По-





ложить зелень, горький перец, сахар и растительное масло. Когда закипит, добавить уксус, мелко порубленный чеснок, разложить по банкам и закатать.

Баклажаны фаршированные квашеные

*** На трехлитровую банку взять:** 2—3 кг баклажанов, 500 г моркови, 100 г петрушки, 50 г пастернака, 100 г лука, 5—8 зубков чеснока, 20 г зелени петрушки, 50 г листьев сельдерея, 40 г соли для фарша, 200 г подсолнечного масла

Отобрать темно-фиолетовые, одинаковые по размеру баклажаны. Вымыть, удалить плодоножку и сделать вдоль надрез, отступив от концов на 2—3 см. Затем баклажаны проварить в 3%-ном растворе соли в течение 30—40 минут. Вынуть из воды, положить на доску и слегка прижать гнетом, чтобы вода стекла.

Приготовление фарша. Морковь, петрушку, пастернак вымыть и нарезать соломкой длиной в 1 см. Лук очистить, нарезать пластинками и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Морковь и коренья потушить в подсолнечном масле до полуготовности, смешать с обжаренным луком, нарезанной зеленью петрушки, добавить соль. Фарш охладить, начинить им баклажаны, перевязать стеблями сельдерея, выдержанными 15 минут в кипятке. Перевязанные баклажаны плотно уложить в банку и пересыпать мелко нарезанным чесноком. Горло банки обвязать тканью. На 3-й день после начала брожения банки залить нагретым до кипения, а затем охлажденным растительным маслом слоем в 1—2 см, закрыть пластмассовыми герметичными крышками и поставить в прохладное место (0—10°).

При таком хранении баклажаны пригодны в пищу в течение 5—6 месяцев.





Морковная икра

- * 500 г репчатого лука, 1 кг моркови, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан подсолнечного масла, 5 лавровых листьев, 3 зубка чеснока, соль, перец

Развести томатную пасту водой до консистенции сметаны, добавить мелко нарезанный лук, сложить все в кастрюлю, влить подсолнечное масло, добавить лавровый лист, соль и тушить до тех пор, пока лук не станет совершенно мягким. Пока тушится лук, вымыть и очистить морковь, натереть ее на крупной терке и обжарить в небольшом количестве подсолнечного масла, добавляя воду, чтобы морковь подтушилась до мягкости. Лук и морковь соединить, хорошо вымешать, поставить в нагретую духовку и довести до готовности. В икру положить лавровый лист, растертый чеснок, перец, а после охлаждения разложить ее в стеклянные банки и закрыть пластмассовыми крышками. Икру можно сразу же употреблять. В холодильнике она может храниться несколько месяцев.

Пикули

- * 500 г мелкого лука, 500 г моркови, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 огурец, соль, 3 стакана винного или столового уксуса, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, немного корицы, 6 штук гвоздики, кусочек мускатного ореха, 4—5 горошин перца

Овощи вымыть и почистить, цветную капусту разделить на кочешки, морковь и огурец нарезать кружочками. Все овощи в отдельности варить в одной и той же соленой воде 5 минут.

Маринадная заливка. В другой посуде довести до кипения винный уксус, влить в него стакан воды, добавить сахар, соль и пряности (лучше положить их в марлевый мешочек).





Овощи разложить в банки и влить охлажденную заливку. Через сутки жидкость слить, довести до кипения, охладить и снова залить ею овощи. Готовые банки закрыть целлофаном.

Тыква с горчицей и хреном

** 1,25 кг очищенной тыквы, 2 столовые ложки соли, 0,5 стакана винного или столового уксуса, 5 столовых ложек сахара, 2—3 столовые ложки тертого хрена, 2 головки лука, 10 г сухой горчицы, 3 зонтика укропа*

Тыкву нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на ночь. В 0,5 л воды влить уксус, добавить сахар и довести до кипения. Кусочки тыквы бланшировать в подготовленном растворе 4—5 минут, вынуть, дать стечь жидкости и охладить. Тыкву уложить в банки вместе с тертым хреном, кольцами лука, укропом, горчичным порошком и залить раствором уксуса. На другой день жидкость слить, еще раз довести до кипения, охладить. Снова залить ею тыкву, уложенную в банки, закрыть их пластмассовыми крышками или пергаментом. Хранить в прохладном темном месте.

Яблоки с хреном и морковью

** 200 г яблок, пучок молодой моркови, 50 г маргарина, 1 луковица, 50 г хрена, зелень петрушки, лимонный сок, соль, сахар по вкусу*

В горячем жире потушить нарезанные ломтиками лук, морковь и очищенные от кожуры яблоки. Продолжая тушить, влить немного воды, лимонный сок, добавить сахар, соль, измельченный на мелкой терке хрен. Готовую массу протереть через сито.





Масло с красным стручковым перцем

- * 100 г масла или маргарина, 30 г консервированного красного стручкового перца, 10 г мелко нарезанной зелени лука, соль по вкусу

Масло растереть добела, добавить пропущенный через мясорубку стручковый перец, рубленый лук, соль и все тщательно взбить.

Галантин из трески

- * 1,2 кг рыбы, 1,5 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшой корнеплод сельдерея, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана молока, 4 яйца, перец черный, соль, желатин, листья салата (мелкие)

Рыбу очистить, отрезать голову, плавники, хвост, выпотрошить и промыть. Снять кожу и отделить от костей мякоть. Сварить бульон из овощей, приностей, рыбьей головы, кожи и костей. Перед окончанием варки посолить его. Процедить бульон. Рыбное филе слегка отбить, края обровнять (обрезки используют для приготовления фарша) и придать ему форму прямоугольника.

Приготовление фарша. Обрезки филе и часть мякоти пропустить через мясорубку вместе с вымоченной в молоке и отжатой булкой и тушеным в жире луком. Добавить яйцо, соль, перец, молоко или воду. Все хорошо взбить, чтобы получилась пышная масса.

Намочить полотняную салфетку, середину ее смазать маслом. Положить на салфетку рыбное филе, на него ровным слоем фарш, переложить его половинками сваренных вкрутую яиц. Галантин плотно свернуть с помощью салфетки и обвязать через каждые 2—3 см шпагатом. Затем положить в кастрюлю с кипящим бульоном и варить на слабом огне в течение





1 часа. Охладить в бульоне, слегка прижав сверху дощечкой с грузом. Вынуть и осторожно развернуть салфетку.

Готовый галантин положить на длинное блюдо и нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Нарезанный галантин выложить на блюдо, украсить листиками салата и залить раствором желатина в бульоне, в котором варилась рыба. Бульон перед введением желатина процедить. Подать с хреном.

Фаршированная треска

** 600 г филе трески, 100 г белого хлеба, 2 головки репчатого лука, 3—4 зубка чеснока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец*

Филе, репчатый лук, чеснок и замоченный в молоке черствый белый хлеб пропустить через мясорубку, посолить, добавить перец, яйца, размягченное сливочное масло и хорошо взбить. Массу разделить на небольшие колбаски, каждую завернуть в пергаментную бумагу или фольгу и отварить на пару.

Охлажденные колбаски после снятия фольги нарезать кружочками и украсить сеткой из майонеза, выпуская его из бумажного кулечка.

Раки с орехами

** 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, 2 яблока, 300 г раковых шеек, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан молока, 2 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки молотых сухарей*

Яйцо отварить вкрутую. Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы, нарезать крупными дольками. Мясо раков вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с отваренным вкрутую яйцом, репчатым





луком, грецкими орехами и дольками яблок. Получившийся фарш заправить майонезом и тщательно перемешать. Затем разделить фарш на части и скатать небольшие шарики. Обвалять шарики в сухарях и украсить майонезом с помощью кондитерского шприца.

Корзиночки «Морское дно»

- * 2—3 стакана муки, 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 4 столовые ложки майонеза, 1 стакан сухой фасоли или гороха, 2 головки репчатого лука, 1 головка чеснока, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 камбала, $\frac{1}{2}$ стакана красной икры, 2 веточки укропа, перец, соль

Муку порубить со сливочным маслом. В сметане растворить небольшое количество соли и соединить эту массу с мукой и маслом. Быстро вымесить тесто и поместить его минут на 30 в холодильник. Затем разделить тесто на кусочки, раскатать их в пласты и поместить в смазанные маслом формочки для тарталеток или корзиночек. В формочки насыпать сухую фасоль или горох и поместить их в разогретую духовку. Когда корзиночки испекутся, фасоль удалить и еще немного подержать их в духовке.

Лук очистить и мелко порубить. Чеснок истолочь. Помидоры и болгарский перец нарезать некрупными дольками. Сливочное масло растопить на сковороде и слегка обжарить в нем лук и чеснок. Затем добавить к ним помидоры и перец и немного потушить. Половину камбалы отварить, затем охладить и дважды пропустить через мясорубку. Добавить в фарш соль, перец, красную икру и тщательно перемешать. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и взбить в миксере. Затем наполнить готовым фаршем корзиночки, украсить их веточками укропа и икринками.





Зеленые сухарики

- * 300 г белого пшеничного хлеба, 50 г майонеза, 30 г рубленой зелени лука, укропа и петрушки

Белый хлеб нарезать в виде различных геометрических фигурок. Выложить на противень и подсушить в духовом шкафу при средней температуре до образования хрустящей корочки.

Готовые остывшие сухарики смазать майонезом. Зелень лука, петрушки и укропа промыть и мелко порубить, а потом обильно посыпать ею сухарики. Такая закуска хороша к любому пиву.

Гренки с копченой рыбой и помидорами

- * 300 г белого или ржаного хлеба, 200 г копченой скумбрии, 1 луковица, 3 средних помидора, 50 г майонеза, 20 г зелени петрушки и укропа

Хлеб порезать на порционные кусочки. Сверху намазать тонким слоем майонеза и положить филе копченой скумбрии. На рыбу положить кружочек помидора, а на помидор — колечко репчатого лука. Запекать в духовке до тех пор, пока у хлеба и лука не появится золотистый оттенок.

Гренки с селедочным паштетом

- * 200 г белого хлеба, 1 средняя селедка, 2 столовые ложки растительного масла, 3 яичных желтка, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка горчицы, 1 луковица

Сельдь вымочить в холодной воде, снять кожу и удалить кости. Филе нарезать мелкими кусочками. Яичные желтки тщательно растереть с майонезом, горчицей и растительным маслом.





Хлеб нарезать тонкими ломтиками и поджарить с обеих сторон на растительном масле. Каждый кусок смазать желтковой смесью, а сверху положить кусочки сельди. На каждый гренек сверху положите колечко репчатого лука. Запекать в духовке в течение 5—10 минут и подавать горячими.

Жареные орешки

** 400 г арахиса, 100 г грибов, 100 г картофеля, 70 г репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки соли*

Арахис очистить, залить горячей водой на 10—15 минут, после чего снять кожицу. Очищенные орехи пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне. Ореховую массу поджарить на растительном масле на слабом огне, предварительно посолив.

Грибы порубить и также обжарить на растительном масле вместе с измельченным репчатым луком отдельно от ореховой массы. Картофель очистить, натереть на крупной терке и поджарить на сковороде.

Подготовленные компоненты соединить и тщательно перемешать. Закуску сразу же после приготовления подать к пиву.

Закуска «Каша моряка»

** 1 стакан муки, 1 кг филе трески и морского окуня, 3 столовые ложки растительного масла, 3 головки репчатого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 стакан гречки, перец, соль*

Муку перемешать с солью, обвалить в ней филе трески и морского окуня и обжарить на растительном масле. Готовую рыбу мелко порубить. Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета. Укроп промыть холодной водой и мелко по-





рубить. Рыбу смешать со спассерованным луком, зеленью укропа, солью и перцем.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу. Готовую кашу остудить и перемешать с рыбным фаршем. Закуску выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке. К столу закуску подавать горячей, порезав на порционные кусочки и украсив веточками петрушки.

Закуска «Лодочка»

** 3 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 2 огурца, 3 столовые ложки муки, 50 г каперсов, 2 столовые ложки рыбного бульона, 250 г морской капусты, 1 батон, 100 г сыра, 2 столовые ложки сухарей, 50 г икры, 1 пучок петрушки*

Лук нарезать кольцами, петрушку промыть холодной водой, порубить и, соединив с луком, спассеровать в сливочном масле. Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Муку обжарить на сковороде без добавления масла до красноватого цвета, влить в нее немного рыбного бульона, добавить ломтики огурцов, каперсы и потушить. Морскую капусту измельчить, добавить в нее сливочное масло и тушить до готовности. За 10 минут до конца готовки добавить спассерованный лук, петрушку и разведенную бульоном муку. Батон разрезать пополам вдоль и удалить из него мякоть. У вас должна получиться «лодочка». Выемку наполнить приготовленным фаршем, смазать его растопленным маслом, посыпать тертым сыром, сухарями и подрумянить «лодочку» в духовке в течение 10 минут. Готовую закуску покрыть тонким слоем икры. Подавать к пиву.

Закуска «Если б было море пива»

** 100 г кулинарного жира, 2 головки репчатого лука, 200 г морской капусты, 15 устриц, 200 г*





рыбных консервов, 100 г сухарей, 2 столовые ложки рубленой зелени, ломтик лимона, соль

Кулинарный жир растопить в кастрюле. Репчатый лук очистить, порубить и спассеровать в растопленном жире. Морскую капусту измельчить и добавить к луку. Все потушить.

Устриц промыть в холодной воде, раскрыть створки и извлечь из них мясо, мелко нарезать его и, добавив воды, немного потушить. Рыбные консервы смешать с кусочками устриц и хорошо перемешать. Сковороду смазать жиром, посыпать сухарями и уложить на нее слой морской капусты, а затем слой консервов. Закрыть все оставшимися продуктами, посыпать сухарями, полить растопленным жиром и запечь в духовке. Готовую закуску украсить рубленой зеленью и ломтиком лимона.

Креветки запеченные

** 1/2 стакана филе креветок, 1 стакан муки, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 200 г сыра, 2 столовые ложки сметаны, соль*

Филе креветок порезать на куски, посыпать солью и запанировать в муке. На сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем креветки. Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить отдельно до золотистого цвета. Яйца отварить вкрутую и натереть на крупной терке вместе с сыром. Затем яйца, сыр и лук соединить и заправить сметаной. Сковороду слегка разогреть, смазать сливочным маслом и выложить на нее часть яично-сырного фарша. Поверх него уложить обжаренные кусочки креветок, а на них — оставшийся фарш. Закуску посыпать тертым сыром и поместить в духовку. Готовые креветки подать к пиву, порезав на порционные кусочки.





Соленые бутерброды с щучьей икрой

* 250 г щучьей икры, $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки соли, 300 г пшеничного хлеба

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета, выложить на керамическую или стеклянную тарелку вместе с маслом. С икры снять вилкой пленку, выложить икру в дуршлаг, выстланный марлей, и обдать кипятком. Завязать икру в марлевый узелок и повесить на 20—30 минут, чтобы стекла вода. Затем соединить икру с готовым луком, посолить, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 5—7 часов.

Хлеб разрезать на 5—6 ломтей и каждый из них — на 2 треугольника. Готовую икру намазать на хлеб, украсить зеленью укропа и петрушки.

Гренки с рыбным паштетом

* 300 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 1 большой помидор, 100 г риса, 1 столовая ложка соли, 300 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла

Отдельно сварить рассыпчатый рис и рыбу. Репчатый лук и вареную рыбу пропустить через мясорубку. Помидор очистить от кожицы и протереть через крупное сито. Все соединить, посолить, добавить размягченное сливочное масло, перемешать до образования однородной массы.

Хлеб нарезать на 6—7 частей и каждую из них — на 4 треугольника. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Остывшие гренки намазать паштетом.





Бутерброды с паштетом из сельдки

- * 300 г соленой сельди, 7 стаканов молока, 2 головки репчатого лука, 50 г майонеза, 100 г риса, 200 г зелени петрушки и укропа, $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла, 300 г ржаного хлеба

Вымочить сельдь в молоке; отделить от костей и дважды пропустить через мясорубку. Сварить рассыпчатый рис. Нарезать лук тонкими полукольцами и обжарить его до золотистого цвета. Соединить фарш из сельди с луком и рисом, тщательно перемешать.

Ржаной хлеб нарезать на 5—6 ломтей, каждый разрезать на 4 части. Намазать хлеб сначала майонезом, потом рыбным паштетом, а сверху посыпать рубленой зеленью.

Орешки рыбные

- * 300 г фисташек, 250 г рыбы, 200 г картофеля, 2 соленых огурца, 100 г хрена, 2 чайные ложки уксуса, 50 г зеленого лука, 1 чайная ложка соли

Фисташки очистить и немного поджарить на противне. Рыбу сварить в подсоленной воде и порезать кусочками. Картофель также сварить, очистить и порезать кубиками. Огурцы порезать ломтиками.

Хрен натереть на мелкой терке, выложить его в чашку и добавить фисташки, рыбу, картофель, огурцы; посолить. Полить все уксусом и посыпать рубленым зеленым луком. Тщательно перемешать все ингредиенты и подавать к пиву.

Паштет ореховый

- * 300 г арахиса, 70 г репчатого лука, 50 г мускатных орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка соли





Очищенный арахис уложить ровным слоем на противень. Поджарить его в духовом шкафу при температуре 180—200° С, периодически перемешивая.

Пропустить орехи через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне. Посолить ореховую массу и залить ее растительным маслом. Всыпать соль и перемешать.

Лук нарезать маленькими кубиками и ошпарить его кипятком. Подсушенный лук добавить в арахис и тщательно перемешать паштет.

Мускатные орехи измельчить и всыпать в паштет. Всю массу тщательно перемешать и поставить в холодное место. Паштет к пиву подавать охлажденным.

Щучья икра с орешками

** 100 г щучьей икры, 200 г очищенных кедровых орешков, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли*

Щучью икру выложить на дуршлаг, покрытый марлей, и удалить пленку. Затем обдать икру крутым кипятком, непрерывно помешивая ее вилкой. Марлю с икрой вынуть из дуршлага, собрать в узелок и подвесить, чтобы стекла вода.

Когда вода с икры стечет, выложить подсушенную икру в тарелку, добавить масло и перемешать. Лук мелко порубить и положить в чашку с икрой, посолить и аккуратно перемешать, чтобы не нарушить целостности икринок. В эту массу добавить целые кедровые орешки, вбить сырое яйцо и еще раз перемешать.

Выдержать в холодильнике в течение 8 часов. По истечении этого времени закуску подавайте к столу.

Рыбный бутерброд

** 500 г камбалы, 100 г картофеля, 1/2 стакана майонеза, 50 г грибов, 1 головка репчатого лу-*



ка, 200 г зелени петрушки, 2 стакана растительного масла, 3 яйца, 1 столовая ложка соли

Подготовленную камбалу запечь в духовке. Картофель нарезать кружками толщиной в 1 см, посолить и зажарить во фритюрнице. Выложить готовый картофель одним слоем на деревянную доску, чтобы стекло масло. Яйца сварить в солевой воде, нарезать кружками и склеить с остывшими картофельными чипсами тонким слоем майонеза.

Печеное мясо камбалы отделить от костей и пропустить через мясорубку дважды вместе с грибами. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Отложить несколько веточек петрушки для украшения бутербродов. Остальную петрушку измельчить. Тщательно смешать фарш с луком и зеленью, добавить соль и майонез и еще раз перемешать. Готовый паштет выложить на яичные кружки и украсить веточкой петрушки.

Колбаса с луком

Вареную колбасу нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник или на блюдо, сверху поместить репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, полить заправкой из масла, горчицы и уксуса, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Мясная закуска

** 200 г говядины, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатного соуса, 0,5 л пива, зелень, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки перца*

Мясо промыть, нарезать мелкими кусочками, залить небольшим количеством холодной воды и тушить около 30 ми-





нут. Лук и корнишки измельчить и обжарить на разогретом растительном масле, затем добавить к мясу и держать сковороду на медленном огне, сняв крышку. Когда вода практически испарится, посолить, добавить пиво и тушить еще около 10 минут. Затем добавить рубленую зелень, томатную пасту, перец и подавать к столу.

Паштет печеночный

I * 1 кг печени, 20—40 г репчатого лука, 0,4 г молотого черного перца, 0,3 г душистого перца, 0,1 г мускатного ореха, 100 г сливочного масла, молотая корица и гвоздика (на кончике ножа)

Печень говяжью, свиную или куриную вымочить в холодной воде в течение 2—3 часов, предварительно нарезав ломтиками толщиной в 1—2 см. Замороженную печень можно в нарезанном виде оставить в закрытой посуде с водой на ночь. Вымоченную печень обжарить на животном жире или маргарине (не солить). Припустить до золотистого цвета нарезанный кольцами репчатый лук.

Обжаренные лук и печень пропустить через мясорубку с самой мелкой решеткой, затем добавить молотый черный перец, душистый перец, мускатный орех и молотую корицу и гвоздику. Снова все пропустить через мясорубку, добавить 100 г сливочного масла, соль по вкусу, перемешать и в третий раз пропустить через мясорубку.

II * 0,5 кг говяжьей или свиной печени, 0,5 кг шпика, 0,35 кг свиной шкурки, 100 г лука, 100 г муки, 230 мл молока, 35 г соли, 7 г душистого перца, гвоздика и мускатный орех на кончике перочинного ножа

Печень разрезать на ломтики толщиной в 1,5—2 см, вымочить, сбланшировать в кипящей воде в течение 10—15 минут и вместе с отваренной свиной шкуркой пропустить через





мясорубку с самой мелкой решеткой. Полученный фарш хорошо вымесить с мукой, молоком и пряностями, уложить в небольшую кастрюльку или глубокую мисочку, смазанную жиром, закрыть крышкой и варить на пару в течение 30—40 минут. Охладить и вынуть из формы.

При подаче к столу нарезать ломтиками.

Белый студень

** 1 кг свиной шкурки, 1 кг грудинки, 0,5 кг мякоти свиной головы, 5 г черного перца, 5 г душистого перца, 0,5 г мускатного ореха, 1 небольшая луковичка, по 1 корню моркови, сельдерея и петрушки, 3—4 лавровых листа, 1/2 лимона*

Свиную шкурку замочить в холодной воде на 2—3 часа, положить в сетке в посуду для варки, сверху — немного лука, сельдерея, моркови, петрушки, лука-порея, 3—4 лавровых листа, пол-лимона, мякоть свиной головы и грудинку. Все варить на слабом огне до полной готовности. Сваренные продукты нарезать на мелкие кусочки, смешать с пряностями и частью бульона, наполнить ими телячьи или свиные пузыри и отваривать в течение 30—60 минут. Охладить и положить под пресс. Если пузырей нет, то можно воспользоваться мешочками из-под молока. В этом случае мясо необходимо резать горячим, быстро уложить его в мешочки, плотно завязать и сразу положить под пресс.

Итальянский пат

** 0,5 кг свиной печени, 100 г свинины, 0,7 кг шпика, 20 г лука, 20 г сардин, 25 г соли, 3 г душистого перца, 1 яйцо, 50 мл молока, 2 чайные ложки муки*

Печень бланшировать 10—15 минут в кипящей воде, охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой





вместе со шпиком. Все перемешать с мелко нарезанным луком и сардинами, специями, молоком, мукой и взбитым яйцом. Затем наполнить фаршем формы, смазанные жиром. Каждую формочку покрыть тонким ломтиком шпика и запечь в духовке. Охладить и вынуть из форм.

ГАРНИРЫ, СОУСЫ, ПРИПРАВЫ

Зеленый лук с морковью

** 3 пучка зеленого лука, 3 пучка моркови, 75 г сливочного масла, щепотка сахара, соль, 200 г бульона, 1 столовая ложка сметаны, петрушка*

Очищенные лук и морковь нарезать на кусочки величиной примерно в 3 см, положить в жир, обжарить, добавить сахар, соль, залить бульоном и тушить 20—30 минут. Когда жидкость почти полностью выкипит, добавить сметану и нарезанную петрушку. Это хороший гарнир к мясу или копченостям.

Лук репчатый жареный

Лук нарезать тонкими ломтиками, разнять их на кольца и жарить на сковороде в разогретом жире, все время помешивая, пока лук не приобретет золотистый оттенок. Готовый лук вынуть шумовкой на сито или дуршлаг и посолить. Подать как гарнир для жареного мяса.

Лук репчатый глазированный

** 400 г репчатого лука, 4 столовые ложки жира, 1 столовая ложка сахара, бульон, молотый перец, соль*





Небольшие луковицы очистить, сварить до полуготовности в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Разогреть в кастрюле жир, положить в него лук, посыпать сахар и обжарить, периодически встряхивая кастрюлю, чтобы лук подрумянился со всех сторон одинаково. Посыпать солью, перцем, полить горячим бульоном и тушить под крышкой до тех пор, пока лук не станет мягким. В конце тушения крышку снять. Глазированный репчатый лук — приправа к жаркому, дичи.

Лук репчатый глазированный на гарнир

** 250 г мелких луковиц, 30 г растительного масла, 0,5 л мясного бульона, соль, сахар*

Луковицы почистить и потушить до готовности с растительным маслом, щепоткой соли, небольшим количеством сахара и мясным бульоном. Затем варить все до тех пор, пока сахар не станет коричневым и луковицы не покроются глазурью. В бульон можно добавить немного белого вина, что придает блюду пикантный вкус. Очень красиво смотрятся луковицы на листьях зеленого салата.

Луковое пюре

** 500 г репчатого лука, 300 г отварного картофеля, соль, перец, соус из-под жаркого или молоко*

Репчатый лук потушить до мягкости, пропустить через мясорубку или измельчить в миксере, добавить тертый отварной картофель, соль, перец, соус или молоко, взбить. Подать на гарнир к жаркому из гуся, блюдам из баранины, свинины, говядины и дичи.





Луковый гарнир к мясу

** 0,5 кг картофеля, 3 столовые ложки уксуса,
1 большая луковица, сахар, соль*

Очищенный картофель сварить, размять в теплом виде и сделать пюре. Залить его приготовленным маринадом (вода, уксус, соль и сахар). Затем добавить мелко нарезанный лук, размешать и поставить на холод. Это холодное пюре подать вместо хрена к вареному мясу, ветчине, сосискам, языку, буженине и др.

Гарнир луковый

** 500 г лука, 40 г шпика, 2 столовые ложки риса,
1 столовая ложка бульона, 500 г сладкого
перца, 500 г помидоров, 500 г отварного или
запеченного мяса (или копченостей), соль,
сладкий молотый перец, кетчуп, майоран*

Лук нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сале. Добавить рис и, постоянно помешивая, продолжать поджаривать. Затем влить бульон, добавить нарезанные помидоры и сладкий перец, посолить, потушить около 20 минут. Положить нарезанное кубиками мясо, посыпать специями и еще немного поварить.

Яблоки с луком

I ** 0,5 кг лука, 0,5 кг кислых яблок, 50 г топленого или сливочного масла, соль*

Лук и яблоки очистить и нарезать большими кружками или разрезать на 4 части. Тушить с жиром до мягкости в кастрюле под крышкой, затем посолить по вкусу. Подать с жареным картофелем или мясными блюдами.





II * 4 крупные луковицы, 2 яблока, 1 столовая ложка сливочного масла, лимонный сок, соль

Лук и яблоки очистить и нарезать толстыми кружочками или соломкой. Яблоки потушить в масле, полить лимонным соком, затем добавить лук, посолить, приправить по вкусу пряностями. Можно добавить также нарезанный кружочками сладкий перец или помидор. Подать в теплом виде как гарнир к мясу.

Соус сметанный с луком

*** 500 г сметанного соуса, 1 головка лука, 25 г сливочного масла**

Нарезанный кольцами лук поджарить на сливочном масле и смешать со сметанным соусом. Для остроты можно добавить столовую ложку соуса «Южный».

Соус для фаршированного перца

*** 1/2 луковицы, 1/2 дольки чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стакан томат-пюре, 1 стакан мясного бульона, 1/4 чайной ложки черного молотого перца, 1/2 чайной ложки майорана, соль**

Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить томат-пюре, потушить 10 минут и протереть сквозь сито. Затем добавить мясной бульон. Снова поставить на огонь, дать закипеть, добавить перец и сухой тертый майоран и посолить.

Соус белый (основной)

*** 500 г мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 1 головка**





лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль, перец, лимонная кислота или лимонный сок по вкусу

Измельченные ароматические корни обжарить с маслом на глубокой сковороде, добавить пшеничную муку и обжаривать ее до золотистого цвета. Затем постепенно залить все бульоном, посыпать перцем и кипятить 25—30 минут. Процедить, добавить соль, лимонную кислоту или лимонный сок, сливочное масло и прогреть. Используется для мясных блюд.

Соус красный (основной)

** 300 г костей, 50 г лука, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 9 стаканов воды, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка жира, 30 г томатного пюре, 10 г сливочного масла, соль, сахар и перец по вкусу*

Кости измельчить, промыть, положить на противень, добавить нарезанные морковь, петрушку, лук и обжарить в духовке до светло-коричневого цвета. После этого жир слить, кости переложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне 4—6 часов. Готовый бульон процедить. Из указанного количества жидкости должно остаться 0,5 л бульона. Пшеничную муку обжарить без жира до золотистого цвета и охладить. Пятую часть приготовленного бульона тщательно смешать с поджаренной мукой. В остальной бульон добавить спассерованные томат-пюре, морковь, петрушку, довести до кипения, влить бульон с мукой и, непрерывно помешивая, варить соус на очень слабом огне около 1 часа. После окончания варки добавить соль, сахар, молотый черный перец. Соус процедить, протирая овощи, хорошо размешать и снова прогреть. Используется для мясных блюд.





Соус красный луковый

I * 500 г красного соуса, 2 головки лука, 20 г сливочного масла, соль, перец по вкусу

Лук нарезать кольцами, обжарить на сливочном масле, посыпать солью, сахаром, перцем, влить немного уксуса и тушить 10—15 минут. Добавить красный соус и тщательно размешать.

II * 500 г лука репчатого, 1 чайная ложка томатной пасты, 150 мл мясного бульона, соль, перец по вкусу

Лук нарезать кольцами и слегка обжарить на сливочном масле. Добавить томатную пасту, соль, перец и бульон. Все тщательно перемешать и кипятить до полного разваривания лука. Затем массу протереть через сито. Используется для мясных блюд.

Соус сациви

* 250 г репчатого лука, 24 г чеснока, 100 г сливочного масла, 30 г муки, 300 г грецких орехов, желток от 2 яиц, 100 г винного уксуса, 20 г соли, гвоздика, корица, красный перец, лавровый лист, шафран, свежая и сушеная зелень

Рубленый лук и чеснок поджарить в смеси масла и куриного жира. Добавив муку, развести массу бульоном (200 г) и проварить. Толченые орехи смешать с зеленью, сырыми желтками, настойкой шафрана и уксусом, прокипяченным со специями. Соус заправить этой смесью и, помешивая, нагреть, не доводя до кипения.

Соус томатный (основной)

* 250 г белого соуса (см. выше), 25 г сливочного масла, 50 г томатной пасты, 20 г репчатого





лука, по 20 г моркови, петрушки и сельдерея, лимонная кислота, перец черный горошком, перец красный, соль, сахар по вкусу

В белый соус положить томатную пасту, спассерованный с кореньями лук, лавровый лист, перец и варить при слабом кипении 25—30 минут, периодически помешивая. По окончании варки в соус добавить соль, сахар, молотый красный перец, лимонный сок или лимонную кислоту, после чего соус процедить.

Томатный соус в основном используют для приготовления томатных соусов с овощами, вином и грибами.

Соус тыквенный

** 500 г очищенной тыквы, 500 г кислых яблок, 1 столовая ложка растительного масла, 1—2 луковицы, немного молотого имбиря, цедра 1 лимона, 1 чайная ложка молотого семени кориандра, 175 г сахара, корица на кончике ножа, соль, сахар по вкусу*

Лук нарезать кольцами и спассеровать на растительном масле. Добавить нарезанную кубиками тыкву, крупно нарезанные яблоки, имбирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушить все на небольшом огне около 20 минут, часто помешивая. Яблоки должны полностью развариться, тыква при этом разваривается не до конца. К концу варки кожицу лимона вынуть. Горячий соус разложить в банки, закатать и хранить в прохладном месте.

Использовать для горячих и холодных блюд.

Хлебный соус

** 1 небольшая луковица, 1/2 л молока, 2 шт. гвоздики, щепотка мускатного ореха, 60 г хлебных крошек от белого свежего хлеба, 1 не-*





полная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сливок, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, перец на кончике ножа

Вскипятить молоко и положить в него нашпигованный гвоздиками лук и щепотку мускатного ореха. Кипятить на слабом огне 30 минут. Добавить хлебные крошки, соль, перец и половину количества масла. Все хорошо перемешать и взбить с помощью вилки. Прокипятить в течение 20 минут на очень слабом огне, непрерывно помешивая. Затем удалить луковичу, прибавить оставшееся масло и сливки. Подать в горячем виде.

Приправа из сладкого перца и томатов

** 2 стручка красного сладкого перца, 2—3 помидора, 3 луковичы, 12,5 мл винного уксуса, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка горького перца, 1 чайная ложка сухой горчицы, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного горького перца, молотая гвоздика на кончике ножа*

Стручки сладкого перца вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Помидоры надрезать крест-накрест, ошпарить, снять кожицу и крупно нарезать. Лук нарезать кольцами. Измельченные перец, помидоры и лук положить в большую кастрюлю, добавить уксус и тушить на небольшом огне без крышки, пока почти не останется жидкости. Добавить сахар и пряности и варить еще 10 минут, уже на сильном огне. Все время помешивать, пока сахар не растворится. Горячую приправу разложить в стерильные банки и закатать. Хранить при комнатной температуре. Использовать для вторых блюд.

Соус шанхайский

** 3 луковичы средней величины, 1 долька чеснока, томат-пюре, немного мелко нарубленного имбиря, соль, перец, растительное масло*





Лук мелко нарезать, смешать с мелко нарубленным имбирем, прибавить целую дольку чеснока и потушить. Как только лук станет мягким, удалить чеснок, добавить томат-пюре и смешать, хорошо посолить и поперчить. Использовать для блюд из лангустов или крабов.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Жители города на Сене называли рыночные кварталы с их шумом и суетой «вантр де Пари» (помните «Чрево Парижа» Золя?) Днем здесь толпились домохозяйки, покупали спаржу, цветную капусту, телячьи отбивные и... лук. Так вот, только здесь можно было поесть лучший в Париже луковый суп. Луковый суп, какой продают только на рынке. Постепенно исчезают такие уголки старого романтического Парижа, но остается традиционный луковый суп и рецепт его приготовления. В разных вариантах он встречается и в кухнях народов других стран (например, мексиканский луковый суп по-крестьянски). Все эти супы просты в приготовлении и очень вкусны.

Суп луковый французский

- * 100 г сливочного масла, 500 г сладкого лука, 1 чайная ложка сахара, 1 л говяжьего бульона, 1 стакан белого вина, соль, 1 чайная ложка молотого черного перца, 4 ломтя белого хлеба, 100 г тертого сыра, петрушка, шнитт-лук

Поджарить на масле нарезанный кружочками лук, добавив щепотку сахара, до золотистого цвета. Залить лук бульоном, добавить вино, соль, черный перец, поварить 15 минут. Поджарить ломти белого хлеба.

Суп перелить в кастрюлю, положить кусочки хлеба, обильно посыпать сыром, быстро проварить в духовке, перелить в тарелки с мелко нарезанной зеленью петрушки и шнитт-лука.





Суп луковый

- I * 750 г репчатого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 1,5 л крепкого мясного бульона, 1 лавровый лист, черный перец, 6 ломтиков белого хлеба, 75 г тертого сыра

Репчатый лук мелко нарезать, положить вместе со сливочным маслом в сотейник и обжаривать до золотистого цвета. Добавить, размешивая, муку, а затем мясной бульон, положить лавровый лист и черный перец. Поставить кастрюлю на слабый огонь и варить примерно 20 минут. Лавровый лист вынуть и добавить по вкусу соль. Подсушить на сильном огне без масла нарезанный тонкими ломтиками свежий белый хлеб, посыпать ломтики хлеба тертым сыром и поставить в теплую духовку на несколько минут, чтобы сыр расплавился. Гренки подать к супу.

- II * 250 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 25 г муки, 2 л бульона, 200 г тертого сыра

Припустить в масле нарезанный лук; как только он зарумянится, посыпать его мукой и продолжать обжаривать до золотистого цвета. Залить бульоном и варить около 20 минут. Перелить суп в супник (при желании можно протереть его через сито), на поверхность положить поджаренные в духовке гренки, посыпанные тертым сыром и запеченные в духовке до золотистого цвета.

Сопа де себолья

(мексиканский луковый суп по-крестьянски)

- * 2 большие луковицы, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки муки, 0,5 л куриного или мясного бульона (можно сварить из кубика), 1¹/₂ стакана





молока, 1/2 стакана сливок, 3 ломтика белого хлеба, 1 желток, 2—3 столовые ложки тертого сыра, соль, перец

Лук нарубить и потушить в течение 20 минут на слабом огне, добавив сливочное масло и закрыв крышкой (следить, чтобы лук не подгорел; если нужно, добавить немного мясного бульона). Затем добавить муку и мясной бульон. Влить в смесь молоко и сметану и получившийся суп поставить варить на 20 минут. За это время обжарить ломтики белого хлеба. Сыр смешать с желтком и намазать этой смесью ломтики. Вложить их в тарелку с супом и залить кипящим бульоном. Уже разлитый по тарелкам суп должен постоять 3—4 минуты, причем сверху его надо чем-то прикрыть. После этого немедленно подавать на стол. *Рассчитано на 3 порции.*

Суп луковый с капустой

** Небольшой кочан капусты, 1 л воды, 10 луковиц, 100 мл подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок укропа, 1 лимон, перец и соль по вкусу*

Лук мелко порубить, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить кислую или свежую мелко нашинкованную капусту, порезанную морковь, перец, лавровый лист, посолить. Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Подавать с зеленью укропа. Если капуста свежая, добавить по вкусу сок лимона.

Суп луковый с тертым сыром

** 750 г лука, 2,5 л бульона, 1 стакан белого сухого вина, пучок зелени (петрушка, тимьян, лавровый лист), 6 ломтиков белого хлеба, 250 г сыра, 50 г масла, 3 столовые ложки муки*





Мелко нарезанный лук положить в кастрюлю с толстым дном, добавить масло. Поставить на слабый огонь. Через 15 минут, когда лук побелеет, равномерно посыпать его мукой. Перемешать, увеличить огонь и, когда начнет подрумяниваться, залить его белым сухим вином и бульоном. Добавить пучок зелени. Варить под крышкой на небольшом огне в течение 30 минут.

Суп из пастернака с луком

** 5—6 корней пастернака, 3—4 картофелины,
1 л бульона, лук репчатый, зелень петрушки,
укропа, базилика*

Пастернак и картофель очистить, нарезать кубиками и варить в бульоне. Затем добавить немного поджаренного лука и довести до готовности. Посолить и заправить мелко нашинкованной зеленью.

Борщ киевский

** 200 г говядины, 200 г баранины, 400 г свежей
капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы,
2 столовые ложки фасоли, 100 г томата-пюре,
2 свежих помидора, 2 столовые ложки сливочного
масла, 20 г сала, по 1 корню моркови,
петрушки, сельдерея, 1 луковица, 1 сладкий
перец, зелень петрушки, душистый перец,
лавровый лист, 0,5 л свекольного кваса, 1,5 л
воды*

Говядину залить свекольным квасом и горячей водой и варить до готовности. Мясо нарезать кусочками, а бульон процедить. Помидоры потушить на масле и протереть через сито. Свеклу нарезать соломкой и потушить с мелко нарезанной бараниной. Добавить говяжий бульон. Коренья и лук нашинковать и слегка обжарить на масле. Сало растереть в ступке с





сырым луком и зеленью петрушки. Фасоль отварить. В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками картофель, капусту и варить 10 минут. Затем положить тушенную с бараниной свеклу, обжаренные лук и коренья, томат, отваренную фасоль, толченое сало, сладкий измельченный перец, лавровый лист и варить до готовности картофеля. При подаче на стол в тарелку положить мясо и сметану.

Свекла квашеная

Зрелые здоровые корнеплоды тщательно моют, очищают от кожицы, укладывают в предназначенную посуду, заливают 3%-ным раствором соли, накрывают чистой тканью, сверху кладут кружок и груз. Образующуюся пену удаляют, кружок и груз периодически обмывают. При комнатной температуре квашение продолжается около 15 дней. Хранят квашеную свеклу в прохладном месте.

Борщ московский

** 100 г мяса грудинки, 100 г ветчины, 50 г сосисок, 400 г мясных костей, 100 г ветчинных костей, 200 г свеклы, 400 г свежей капусты, 80 г моркови, 30 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 60 г томата-пюре, 20 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 20 г сахара, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, зелень петрушки, сельдерея, укропа, перец, соль по вкусу*

Приготовить костный бульон с добавлением копченостей. Бульон процедить. Свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук, свежую капусту нашинковать, ветчину нарезать небольшими ломтиками, сосиски — кружочками. Свеклу потушить отдельно с добавлением жира, томата-пюре и уксуса, затем положить спассерованные овощи и в конце тушения — сахар.





В процеженный бульон добавить свежую капусту, тушеную свеклу, спассерованные овощи, затем спассерованную муку, соль и все варить до готовности. При подаче на стол в тарелку положить кусочки мяса, ветчины, сосисок, сметану, измельченную зелень петрушки, укропа и сельдерея.

Рассольник с почками

** 500 г говяжьих почек, 2 огурца, по 2 корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 100 г щавеля, 5—6 картофелин, 40 г жира, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца*

С почек снять пленки, разрезать на 2—3 части, обмыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Затем воду слить, почки промыть. Снова залить их холодной водой и варить 1—1,5 часа. Очищенные коренья и лук нарезать соломкой, спассеровать, переложить в кастрюлю, добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, нарезанный брусочками картофель, лавровый лист, перец, залить процеженным бульоном и варить 25—30 минут. За несколько минут до конца варки добавить щавель. Перед подачей на стол положить нарезанные ломтиками почки, сметану и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Капустник запорожский

** 400 г свинины, 600 г квашеной капусты, 400 г картофеля, 3 столовые ложки пшена, по 2 корня моркови, петрушки, сельдерея и пастернака, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 50 г сала, 60 г сметаны, 2 лавровых листа, 2 горошины душистого перца*

Отварить свинину. Отжатую квашеную капусту тушить до готовности, добавить жир и бульон, нарезанные соломкой ко-





ренья, морковь и половину лука и все слегка поджарить на масле. Свиное сало пропустить через мясорубку и растереть в ступке вместе с половиной лука, зеленью петрушки и промытым пшеном. В процеженный бульон (1,5 л) положить нарезанный кубиками картофель, варить 10—15 минут, добавить полутушеную капусту, растертое сало с пшеном и зеленью, лавровый лист, перец, слегка поджаренные корни и варить до готовности. Перед подачей на стол положить в тарелки мясо, сметану и зелень петрушки.

Ботвинья

** 700 г щавеля, 200 г шпината, 1 огурец свежий, 1 корень хрена (средний), 50 г зеленого лука, цедра 1/2 лимона, соль, сахар, 1 л хлебного кваса*

Щавель, шпинат перебрать, по отдельности потушить в масле и протереть. Огурцы нарезать соломкой. Корень хрена тщательно промыть и натереть на терке. Порезать зеленый лук. Пюре из шпината и щавеля соединить, добавить тертую лимонную цедру, соль, сахар и развести квасом. Добавить огурцы, хрен, лук и все тщательно перемешать. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

К ботвинье можно подать отдельно сваренную в подсоленном бульоне рыбу — треску, морского окуня.

Суп-харчо

** 500 г говяжьей или бараньей грудинки, 100 г риса, 45 г масла, 90 г репчатого лука, 10 г чеснока, 45 г томата-пюре, 15 г хмели-сунели, 45 г зелени петрушки или кинзы, 60 г ткемали или алычи, 3 г перца красного стручкового, соль по вкусу*





Грудинку порубить на небольшие кусочки, положить в холодную воду и варить до полуготовности. Добавить рис, нашинкованный и спассерованный с томатом-пюре лук, толченый чеснок, зелень, хмели-сунели, ткемали, перец и варить до мягкости риса. Перед подачей на стол положить в тарелку кусочки мяса и посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Суп грибной с галушками

** 40 г сушеных грибов, 1 стакан пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 600 г картофеля, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль по вкусу*

Приготовить грибной бульон. Муку просеять, добавить $\frac{1}{4}$ стакана воды, яйцо и соль, замесить крутое тесто, раскатать его до толщины 1 см, а затем нарезать галушки. Картофель очистить, нарезать дольками, опустить в грибной бульон и варить 10—15 минут, в отвар добавить нарезанные соломкой слегка поджаренные коренья, лук, а также мелко нарезанные грибы, галушки, лавровый лист, перец, соль и варить до готовности. Можно заменить галушки маленькими вареничками с фаршем из грибов.

Куриный суп по-венгерски

** 700 г курицы и потрохов, 150 г кореньев (морковь, петрушка, сельдерей), 200 г лука, 60 г свежих грибов, соль, имбирь по вкусу, 10 г молотого сладкого перца, зелень петрушки, 90 г сливочного масла, 50 г муки*

Куриное мясо и потроха варить в 2,5 л подсоленной воды до мягкости. Отвар процедить и заправить поджаренной мукой. Отдельно поджарить нарезанные соломкой коренья, лук,





грибы, смешать с заправленным бульоном, добавить перец и варить 20 минут. Перед концом варки в суп добавить нашинкованную зелень петрушки и имбирь.

Окрошка по-азербайджански

** 300 г говядины, 600 г простокваши, 300 г свежих огурцов, 120 г зеленого лука, 15 г зелени кинзы, 15 г сахара, 15 г зелени укропа, соль*

Простоквашу разбавить наполовину водой, добавить нарезанные кубиками очищенные огурцы, мелко нарезанный лук, зелень укропа и кинзы, посолить, положить сахар, хорошо перемешать и поставить в холодильник. Мясо отварить и в холодном виде подать к окрошке.

Пивной суп

** 500 г красной рыбы, 2 л пива, 3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 2 свежих помидора, 2 столовые ложки томатного пюре, 2 лавровых листа, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 1 пучок зелени, 1/2 лимона*

Красную рыбу разделить на филе. Снять кожу и нарезать мясо небольшими кусочками. Очищенный лук тонко нашинковать, слегка поджарить на растительном масле, добавить томатное пюре и тушить в течение 5 минут. Затем в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанный ломтиками соленый огурец, помидоры, лавровый лист, соль, перец, добавить жареный лук, все это залить пивом и варить 30 минут. Перед подачей к столу добавить в суп мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, а также ломтики лимона, очищенные от кожицы.





Чечевичная похлебка

- * 200 г чечевицы, 100 г копченой колбасы, 2 столовые ложки муки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, 1 стакан пива, 1 чайная ложка соли, 20 г растительного масла

Чечевицу залить холодной водой, выдержать несколько часов, а затем отварить до мягкости. Слить воду, залить чечевицу пивом, добавить нарезанную копченую колбасу, измельченную луковицу и тушить на медленном огне в течение 30 минут. Затем добавить обжаренную на растительном масле муку, посолить, поперчить, положить измельченный чеснок и хорошо перемешать.

Щи из капусты листовой

- * 400 мл бульона, 400 г листовой капусты, 20 г репы, 25 г моркови, по 7 г петрушки и сельдерея, 2 г укропа, 20 г лука репчатого, 10 г лука-порей, 50 г муки, 10 г жира, 25 г сметаны, перец, 30 г томатной пасты, соль, лавровый лист

Листовую капусту перебрать, удалить пожелтевшие листья и замочить в холодной воде на 10—15 минут. После этого тщательно промыть ее два-три раза, обсушить и нашинковать соломкой. Если капуста горчит, обдать листья кипятком и откинуть на дуршлаг. Коренья и лук нарезать соломкой и спассеровать на жире. Муку, периодически помешивая, прогреть в духовке.

В кипящую воду или мясной бульон положить капусту и варить 15—20 минут. Затем добавить спассерованные коренья и лук, томат, мучную пассеровку, разведенную бульоном или овощным отваром, и кипятить 5—7 минут. В конце варки добавить соль, перец, лавровый лист. В тарелку положить зелень петрушки, укропа, сметану.





Суп-пюре из моркови

- * 2 морковки, 1 луковица, 1 картофелина, 1/2 чайной ложки сахара, сливочное масло, зелень петрушки, соль

Морковь почистить, промыть и нарезать соломкой, лук нарезать кольцами; все обжарить на масле. Когда морковь станет мягкой, подсолить ее, переложить в кастрюлю, добавить сахар, зелень петрушки, картофель, нарезанный ломтиками, залить водой и варить. Готовые овощи протереть через сито, влить бульон или овощной отвар и довести до кипения. Подавая суп, положить в тарелку сливочное масло и гренки из белого хлеба.

Суп из сельдерея

- * 5 корней сельдерея, 2 столовые ложки муки, 3 яичных желтки, 3 столовые ложки растительного масла или другого жира, 2 столовые ложки сметаны, 2 л воды, зелень петрушки, укропа, лук зеленый по вкусу

Очищенные корни сельдерея натереть на крупной терке, слегка потушить в жире, добавить муку и поджарить. Залить все кипятком и варить 20 минут. Крутые желтки тщательно растереть, добавить сметану, перемешать и положить в суп вместе с мелко нарезанной зеленью.

Суп тыквенный

- * 200 г лука, 500 г тыквы, 200 г лущеной свежей фасоли, 50 г масла, 3—4 капустных листа, 1 долька чеснока, 2 листка шалфея

Спассеровать в масле мелко нарезанный лук. Добавить тыкву, нарезанную на кусочки, без корки и семечек. Жарить





на слабом огне 10 минут. Добавить лущеную фасоль, тонко нарезанные капустные листья, чеснок и шалфей. Налить примерно 2 л воды, посолить, поперчить. Закрывать крышкой и парить 2 часа на очень слабом огне. Перед подачей на стол вынуть шалфей.

Суп с тыквой и гренками

** 1 кг тыквы, 1—2 морковки, 1 луковица, 2 корня петрушки, 1 столовая ложка муки, 100 г сметаны, 60 г сливочного масла*

Тыкву очистить, нарезать крупными кусками и отварить в подсоленной воде до мягкости. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и протереть через сито. В этом же отваре сварить морковь, корни петрушки и протереть их. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в масле. Обжарить муку, соединить ее с луком, размешать, долить немного бульона. Полученный соус ввести в бульон с протертыми овощами. Подавать суп со сметаной и гренками.

Рыбный суп-пюре

** 600 г рыбы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 морковки, 4 помидора, 1 соленый огурец, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 лавровых листа, 1 л пива, зелень, 2 чайные ложки соли, 1 чайная ложка перца*

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш залить пивом, довести до кипения и варить в течение 30 минут. Морковь натереть на терке, лук и корень петрушки измельчить и поджарить на разогретом сливочном масле. Добавить к рыбному фаршу, посолить, поперчить, положить лавровый лист и варить еще 20 минут. Добавить рубленую зелень и подавать на стол.





ВТОРЫЕ БЛЮДА

Один из старинных рецептов приготовления лука

200 г лука нарезать, сбрызнуть растительным маслом, закрыть крышкой и поставить в духовку (лучше печь), изредка помешивая. Когда лук дойдет, выложить в сковороду, посыпать сухариками, положить еще один слой лука, залить его взбитыми с зеленью яйцами и запекать до готовности.

Лук репчатый запеченный

I * 500 г лука, 40 г растительного масла (или маргарина), 0,125 л молока, 2 яйца, 100 г сладкого перца, соль, тмин

Лук нарезать колечками, потушить с растительным маслом или маргарином, солью, тмином и сладким перцем. Выложить в смазанную жиром кастрюлю, залить молоком, в которое добавлены 2 яйца, и запечь в духовом шкафу.

II * 200 г лука, 50 г сливочного масла, 200 г сметаны, яйцо, 30 г сыра, сухари, соль

Лук нарезать ломтями, положить в горшок, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, накрыть крышкой и поставить в духовку; время от времени перемешивать. Когда лук дойдет, выложить его на сковороду слоями, сбрызгивая каждый из них сметаной, смешанной с яйцом. Этой же смесью залить верхний слой, посыпать сыром (можно сухарями), подрумянить в духовке.





Лук репчатый жареный

** 600 г лука, 40 г муки, кетчуп, перец, соль*

Лук очистить, помыть, покрошить крупными кусочками, посыпать приправами и мукой, обжарить с обеих сторон на большом огне, затем дожарить в течение нескольких минут на малом огне. Перед подачей сбрызнуть кетчупом.

Лук репчатый жареный по-голландски

** 500 г репчатого лука, 150—200 г белого хлеба, 1 яйцо, 2 стакана молока (или 1 стакан молока и 1 стакан сливок), 2 столовые ложки (с горкой) мелко нарубленного окорока, 1 столовая ложка тертого сыра, жир, перец, соль*

Лук очистить, нарезать мелкими дольками, потушить до полуготовности и отбросить на сито или дуршлаг. Форму для запекания смазать жиром, положить в нее предварительно смоченные в молоке (1-й стакан) ломтики белого хлеба и положить на них слой подготовленного лука. Взбить яйцо с молоком (2-й стакан) или сливками, посолить, поперчить, смешать с кубиками окорока и вылить все в форму на слой лука. Посыпать тертым сыром и поставить на 20 минут в духовой шкаф для запекания.

Лук репчатый, жаренный в сухарях

** 8 больших луковиц, 1 яйцо, неполный стакан молока, 100 г тертых сухарей, 200 г жира, соль*

Лук очистить, нарезать толстыми кружочками, посолить, замочить в молоке с яйцом, запанировать в сухарях. Затем поджарить на жире до образования румяной корочки.





Лук репчатый отварной с желтковым соусом

- * 10 маленьких луковиц, 2 столовые ложки сливочного масла, 50 г муки, 0,25 л молока или сливок, желток, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа, соль

Лук очистить и отварить в подсоленной воде. Затем луковицы нарезать на половинки или четвертинки.

Муку обжарить в масле до золотистого цвета, разбавить ее молоком или сливками, хорошо размешать, посолить, поперчить, влить взбитый желток.

Половинки луковиц полить приготовленным соусом и подать с отварным мясом.

В качестве гарнира можно подать отварной или жареный картофель.

Лук репчатый по-венгерски

- * 400 г лука, 150 г зеленого перца, 50 г копченого сала, 0,125 л сметаны

Для соуса: 50 г сливочного масла или маргарина, 40 г муки, 250 г сметаны, 125 г бульона, молока или воды, 40 г сыра, 1—2 желтка, кислоты лимонная или сок лимона

Лук нарезать кружочками, перец — ломтиками, все потушить со слегка обжаренным копченым салом и небольшим количеством воды. Заправить сметаной и сладким перцем. Вместо сметаны блюдо можно заправить соусом «Бешамель», для приготовления которого жир растопить, смешать с мукой, слегка поджарить, развести бульоном или молоком, вскипятить, заправить по вкусу солью, лимонной кислотой, перемешать с желтками, сметаной и тертым сыром, вскипятить.





Рагу из зеленого лука

** 500 г зеленого лука, по 1 столовой ложке сливочного масла, муки и томата-пюре, 1 чайная ложка уксуса, полдольки чеснока, 2 столовые ложки зелени петрушки, соль*

Зеленый лук нарезать кусочками длиной в 3 см и отварить в подсоленной воде, добавив немного уксуса. Затем воду слить (немного воды сохранить).

Из масла и муки приготовить заправку, добавить томат-пюре и небольшое количество воды, в которой варился лук, чтобы соус не получился слишком густым. Приправить натертым чесноком, солью и мелко нарубленной зеленью петрушки и вылить соус на отваренный лук.

Лук фаршированный

I ** 4 большие луковицы, 30 г маргарина, 1 стакан бульона, 1 свежий помидор, 200 г мясного, грибного или рисового фарша*

У очищенных и промытых луковиц осторожно вырезать сердцевину, чтобы остались 3 поверхностных слоя, заполнить их мясным, грибным или рисовым фаршем и тушить с небольшим количеством маргарина, бульона и с несколькими кружочками помидоров. Внутренность луковиц можно использовать для приготовления фарша.

II ** 8 луковиц, 250 г сырого мясного фарша, 1 яйцо, вымоченный хлеб, 100 г сырых грибов, 1 соленый помидор, перец, соль*

Сырые луковицы очистить и положить на сковороду, залить подсоленной водой и держать на огне 10 минут. Затем слить воду, луковицы остудить, вынуть у них сердцевину. Мясной фарш, яйцо, вымоченный хлеб, мелко нарезанные сырые





грибы, соль и перец хорошо перемешать и нафаршировать смесью луковицы. В глубокую посуду положить на дно нарезанные помидоры и нафаршированные луковицы. Запекать в духовке 25—30 минут.

III * *50 г ветчины, 1 булка, 6 луковиц средней величины, 1 яйцо, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 столовая ложка нарубленной петрушки, 50 г маргарина, 30 г сахара, 1/2 стакана мясного бульона, перец, соль*

Ветчину мелко порубить, смешать с размягченной размятой булкой, добавить нарубленный лук, вынутый из середины луковиц, подготовленных для фарширования, смешать фарш с яйцом, петрушкой и сыром, посолить, поперчить, наполнить им луковицы. Положить луковицы в смазанную маслом кастрюлю. Растопить маргарин, добавить сахар, смешать с мясным бульоном и вылить эту смесь на фаршированный лук, затем поставить кастрюлю на огонь и тушить лук 40 минут.

IV * *8 больших луковиц, 4 столовые ложки масла, 300 г мясного фарша, 3 столовые ложки молотых сухарей или отваренного риса, 100 г томатного соуса, 100 г сыра, молотый черный перец, соль*

Очищенный лук сварить в соленой воде на слабом огне (лук не должен развариться). Шумовкой вынуть его из воды, охладить. С каждой луковицы срезать «шапочку», вынуть сердцевину. Половину вынутого из сердцевины лука перемешать с мясным фаршем, добавить специи, сухари или рис, заполнить этой смесью середину луковиц. Фаршированный лук выложить на сковороду или в огнеупорную стеклянную посуду. На каждую луковицу положить по ломтику сыра и кусочку масла, полить томатным соусом. Запечь в духовке в закрытой посуде. Если соус загустеет или выпарится, разбавить его водой. Подать лук с вареным картофелем.





V * 8 больших луковиц, 40 г сушеных грибов, 50 г риса, 40 г томатной пасты, 30 г изюма, жир, зелень петрушки, сметана, перец, соль

Лук очистить, срезать верхушку, вынуть сердцевину, оставив толстые стенки, залить кипящей соленой водой, кипятить несколько минут, отцедить, подсушить, посыпать приправами. Грибы помыть, намочить, отварить, охладить, порезать полосками. Рис вымыть, залить большим количеством соленой воды, сварить до готовности, процедить, смешать с томатной пастой, грибами, промытым изюмом и измельченной петрушкой, посолить, наполнить смесью лук, положить его в посуду, смазанную жиром, полить сметаной и запечь.

Лук фаршированный по-португальски

*** 4 крупные луковицы, 200 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 кофейная ложка каперсов, 1 хамсы, 1 столовая ложка белых сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка тертого сыра, перец, лимонная цедра, соль**

Лук подготовить, как в предыдущем рецепте. Приготовить начинку из фарша, яйца, каперсов, хамсы, добавить соль и перец, немного лимонной цедры, сухари и мелко нарубленные остатки лука. Луковицы начинить, положить на них кусочки сливочного масла, посыпать тертым сыром и запекать в горячей духовке примерно 25 минут.

Лук фаршированный по-балкански

*** 4 крупные луковицы, 50 г капусты, 30 г жира, 1 кофейная ложка муки, черный молотый перец, кориандр, соль**

У луковиц вырезать сердцевину и заполнить начинкой. Для ее приготовления капусту потушить в жире, добавить





соль, перец, немного кориандра и заправить мукой. Сердцевину лука порубить и смешать с начинкой. Нафаршированные луковицы уложить в кастрюлю и запечь в духовом шкафу.

Лук, фаршированный картофелем и грибами

** 10 крупных луковиц, 2 отварные картофелины, 2 горсти сушеных грибов, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки тертого сыра, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль*

Сушеные грибы вымыть, замочить на 4 часа и сварить в той же воде. Воду слить, грибы мелко нашинковать и обжарить с луком. Приготовить фарш: отварной картофель размешать с обжаренными грибами и луком, добавить взбитое яйцо, соль, перец, зелень и хорошо перемешать. Лук очистить, обрезать на $\frac{1}{3}$ со стороны корешков. Разобрать его на 2—3 слоя и заполнить фаршем с верхом. Уложить фаршированный лук в смазанную жиром сковороду и сверху полить маслом. Поставить в духовку на средний огонь на 20 минут. Залить фаршированный лук соусом, посыпать тертым сыром и поставить снова в духовку на несколько минут. Для приготовления соуса поджарить лук, добавить муку и обжарить ее, потом залить горячим грибным бульоном. В кипящий соус добавить сметану, соль, перец, зелень. Готовое блюдо разложить на тарелки, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа и лука.

Лук, фаршированный маринованным перцем и ливерной колбасой

** 4 крупные луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки маринованного (консервированного) стручкового перца, 100 г ливерной колбасы, пучок петруш-*





ки, молотый черный перец, 1 стакан белого вина или бульона, 1 столовая ложка сладкой паприки, лавровый лист, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, соль

Луковицы очистить, срезать с них верхушку и острым ножом вырезать сердцевину так, чтобы толщина стенок осталась около 1 см. Делать это нужно осторожно, чтобы луковицы не развалились. Вырезанную сердцевину лука мелко порубить и потушить на растительном масле, чтобы он стал стекловидным. К луку добавить мелко нарезанный маринованный перец, размятую ливерную колбасу и рубленую петрушку, все перемешать, посолить, поперчить, приправить паприкой. Добавить вино, лавровый лист и приготовленной смесью нафаршировать луковицы, накрыть их срезанными верхушками и тушить в закрытой крышккой кастрюле около 45 минут. Затем кастрюлю снять с огня, влить в образовавшийся сок сметану, томатную пасту, все осторожно растереть и довести до кипения.

Лук, фаршированный мясом

** 10—12 крупных головок репчатого лука, 750 г мясного фарша, 2 столовые ложки муки, 1 кг картофеля, 1 стакан молока, 6 столовых ложек сливочного масла, красный и черный молотый перец, томатный сок или томатная паста, соль*

Очистить и обмыть половинки репчатого лука, опустить их в подсоленную воду и проварить 30 минут. Обжарить мясной фарш на сливочном масле, добавить муку, соль, томатный сок, стакан воды. Потушить около 20 минут. Луковицы вынуть, вырезать сердцевину, нафаршировать мясом, положить на смазанную маслом глубокую сковороду, закрыть крышккой и на 10 минут поставить в сильно нагретый духовой шкаф. Отварить картофель и приготовить пюре на





молоке, выложить его на смазанный маслом противень, разровнять и сделать в нем углубления. Поместить в них фаршированные луковичы, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки. Подать горячим.

Луковое пюре

I * 7—8 лукович, 5—6 картофелин, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 20 г сливочного масла, 2 сырых желтка, перец, соль

Очищенные картофель и лук отварить в подсоленной воде. Слив воду, овощи размять, добавить молоко, масло, соль, перец и желтки. Все тщательно перемешать. Подать горячим.

II * 1 кг лука, 500 г картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль

Очищенный картофель и лук отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, заправить горячим молоком, сливочным маслом, солью, перцем, хорошо взбить. Подать с кислым молоком или сметаной.

Луковое пюре по-французски

*** 5—6 картофелин, 7—8 лукович, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 20 г сливочного масла, 2 сырых желтка, соль, перец по вкусу**

Очищенные картофель и лук отварить в подсоленной воде. Слив воду, размять овощи, добавить молоко, масло, соль, перец и сырые желтки. Все тщательно перемешать. Подать горячим.





Пюре картофельное с луком

- * 500 г картофеля, 400 г лука, 1 стакан молока, 2—3 сырых желтка, 50 г сливочного масла, соль

Очищенные картофель и лук нарезать, посолить, залить кипятком и сварить до мягкости. Воду слить, дать сойти пару, добавить масло, горячее молоко и размять картофель в пюре. Когда пюре немного остынет, перемешать его с желтками, посолить. Приготовленное пюре выложить в смазанную жиром форму и запечь в духовке.

Картофельно-луковое пюре

- * 6 картофелин, 6 луковиц, 1 стакан молока, 2—3 столовые ложки сливочного масла, 3 желтка, перец, мускатный орех, соль по вкусу

Картофель и лук очистить, отварить в небольшом количестве воды. Воду слить, картофель и лук протереть, добавить горячее молоко, масло, яичные желтки и взбить. Заправить солью, перцем и молотым мускатным орехом. Подать в горячем виде.

Луковые котлеты

- * 5 луковиц, 5 яиц, 5 столовых ложек муки, растительное масло для жарения, черный молотый перец.
Для подливки: 2 луковицы, 1 столовая ложка томатного соуса, молотый перец, соль

Мелко нарезанный лук, яйца, муку, соль, перец перемешать. Массу брать ложкой и жарить в подсолнечном масле. Приготовить подливу: поджарить на подсолнечном масле лук с добавлением томатного соуса, соли и молотого перца. Луковые котлеты





положить на сковороду, залить подливой так, чтобы котлеты были ею покрыты. Поставить на огонь до закипания. После закипания убавить огонь и потушить. Подать холодными.

Лук, тушенный с морковью

** 30 г лука, 10 г томата, 70 г моркови, душистый перец, лавровый лист, соль*

Мелко нашинкованный репчатый лук смешать с натертой на крупной терке морковью, потушить на растительном масле до полуготовности. Добавить соль, лавровый лист, душистый перец и томат, тушить до готовности.

Лук, тушенный с помидорами

** 500 г репчатого лука, 250 г помидоров, 3 столовые ложки растительного масла или жира, 1 чайная ложка муки, 3 столовые ложки кислого молока, перец, сахар, соль*

Очищенный лук и очищенные от кожицы помидоры нарезать колечками, положить в подогретое масло, потушить. Муку развести молоком, медленно влить в овощи и варить до готовности. Заправить пряностями.

Лук, тушенный с помидорами и яблоками

** 3 луковицы, 2 помидора, 1 яблоко, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень укропа и петрушки, перец, соль*

Луковицы очистить, помыть, разрезать пополам, а затем — на тонкие ломтики. Положить на сковороду, припустить на сливочном масле, не доводя до подрумянивания. Влить не-





сколько столовых ложек воды и тушить под крышкой, пока вода не испарится. Затем добавить яблоко, очищенное от кожицы и нарезанное кружочками, и нарезанные кружочками помидоры, залить сметаной и кипятить 3—5 минут, посолить, поперчить, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Лук, тушенный со сливами

** 1 луковица, 1 столовая ложка маргарина или свиного сала, несколько ягод чернослива, петрушки, соль*

Чернослив вымыть и замочить в стакане кипяченой воды. Когда ягоды набухнут, вынуть косточки и мякоть нарезать полосками. Очищенную луковицу разрезать на 4 дольки, потом — поперек тонкими ломтиками. Быстро поджарить на жире, добавить нарезанный чернослив, влить воду, в которой он замачивался, тушить под крышкой на маленьком огне 10 минут. Посолить, посыпать зеленью.

Лук, тушенный со спаржевой фасолью

** 40 г лука, 60 г фасоли, 10 г сливочного масла, укроп, соль*

Мелко посеченный лук потушить на сливочном масле с отваренной и нарезанной спаржевой фасолью. Подать к столу, посыпав зеленью укропа. Это блюдо рекомендуется при диабете.

Лук репчатый глазированный

I ** 500 г маленьких, по возможности одинаковых луковиц, 50 г маргарина, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара*





Очищенные луковицы опустить в разогретое вместе с маргарином масло, посыпать сахаром, поставить кастрюлю на малый огонь и, периодически встряхивая ее, потушить лук до золотистого цвета.

II * *3 луковицы, 1—2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 2—3 столовые ложки куриного бульона, соль*

Отобрать одинаковые по размеру луковицы и очистить их. Растопить в сковороде сливочное масло, положить в него лук, посыпать сахаром и обжарить так, чтобы луковицы приобрели коричневую окраску. Добавить куриный бульон, посолить и закрыть крышкой. Держать на слабом огне 20 минут до тех пор, пока лук не станет мягким и не впитает всю жидкость. Сковороду следует часто встряхивать.

Лук репчатый глазированный по-итальянски

***** *200 г лука, 40 г растительного масла, 1 столовая ложка сахара*

Лук потушить в растительном масле и посыпать светлой глазурью из сахара.

Баклажаны жареные с луком

***** *2 баклажана, 2 головки лука, 3 столовые ложки муки, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка томата-пюре, 3 столовые ложки сливочного масла*

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на





блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и этим соусом залить баклажаны.

Баклажаны с морковью, луком и крапивой

** 3 баклажана, 1 морковь, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 3 дольки чеснока, 1/2 стакана рубленых листьев крапивы, перец, соль*

Листья крапивы промыть, нарезать соломкой, слегка растереть с солью. Баклажаны нарезать ломтиками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле. На блюдо уложить обжаренные баклажаны, нарезанный соломкой репчатый лук, очищенную и натертую на крупной терке морковь. Овощи посыпать рубленым чесноком и подготовленными листьями крапивы.

Баклажаны со свежими грибами и луком

** 500 г баклажинов, 100 г свежих грибов, 2 столовые ложки жира, 5 столовых ложек муки, 2 головки лука, 250 г помидоров, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка нарезанного укропа, перец, соль*

Нарезать кружочками подготовленные баклажаны и помидоры, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Репчатый лук мелко порубить и поджарить, добавить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы, соль, перец и продолжать жарить до готовности грибов. После этого влить сметану и довести до кипения. Перед подачей на стол уложить на блюдо или тарелку вперемежку поджаренные баклажаны и помидоры, а сверху грибы с луком и сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленой укропа.





Бобовые в сметанном соусе с луком

** 500 г бобовых, 150 г репчатого лука, 75 г сливочного масла или шпика, 2 столовые ложки 9%-ного уксуса, 50 г зелени петрушки или 25 г укропа*

Для соуса: 200—400 г сметаны, 1 столовая ложка муки, 25 г сливочного масла, перец, соль

Отварить фасоль или чечевицу. Приготовить сметанный соус. Репчатый лук обжарить со сливочным маслом или с нарезанным мелкими кубиками шпиком, добавить к нему уксус и, закрыв сотейник крышкой, кипятить 4—5 минут. Затем сюда же влить сметанный соус и, помешивая, варить еще 10—15 минут (до размягчения лука). В готовый соус положить вареные бобовые, прокипятить, заправить по вкусу солью и красным молотым перцем. Перед подачей на стол бобовые выложить на тарелки или в глубокие салатники и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Голубцы с рисом, луком и яйцами

** 1 кг капусты, 200 г риса, 100 г репчатого лука, 2—3 яйца, 25 г муки, 75 г растительного масла, 50 г томата-пюре, 150 г сметаны, 15 г укропа, перец, соль*

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, промыть и целым кочаном варить 15—20 минут до полуготовности. Затем поместить кочан в холодную воду, остудить и разобрать по листьям. Приготовить фарш: тонко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на жире, добавить к нему отваренный рис, нарубленные крутые яйца и укроп, фарш перемешать и заправить по вкусу солью и молотым перцем. Листья капусты разложить, распластать тыпкой или скалкой толстые жилки листа, мелкие листья сложить по нескольку штук вместе. На середину листа положить фарш, плотно завернуть его со всех





сторон, скатать цилиндром и связать прокипяченными нитками. Голубцы со всех сторон обжарить на масле, потом жарить вместе с томатом-пюре. Положить голубцы в один ряд в глубокий сотейник, залить сметанным соусом и тушить 25—30 минут до готовности капусты. Готовые голубцы освободить от ниток, переложить на тарелки, полить соусом, посыпать укропом и подать на стол.

Горошек по-французски

** 500 г свежего зеленого горошка, 12 маленьких луковиц, 2—3 столовые ложки сливочного масла, 1 неполная чайная ложка муки, соль, щепотка сахара, нарубленная зелень петрушки*

Очищенные луковицы потушить в половине данного количества сливочного масла, добавить немного воды. Затем добавить горошек и тушить в течение 10 минут, после чего добавить муку и осторожно все перемешать. В конце добавить соль, сахар и прокипятить все на слабом огне. Посыпать зеленью петрушки, заправить сливочным маслом и сейчас же подать на стол.

Горошек зеленый с салатом и луком

** 1 кг свежего зеленого горошка, 300 г салата-латука, 100—150 г лука, 75—100 г сливочного масла, 10—15 г сахара, 20 г муки, соль*

Зеленый горошек перебрать, промыть, сложить в сотейник, залить водой (0,5 л на 1 кг горошка) и, закрыв посуду крышкой, тушить. Через 30—40 минут к нему добавить белые головки от зеленого лука (или рубленый репчатый лук), через 20 минут — очищенный и хорошо промытый разрезанный вдоль на 4 части кочан салата-латука, соль, немного сахара и масла и продолжать тушить при очень слабом кипении. Ми-





нут за 10 до готовности положить слегка поджаренную и охлажденную муку, растертую с маслом, осторожно все размешать, чтобы мука равномерно распределилась и соус загустел, прокипятить 5 минут, заправить по вкусу солью, сахаром, маслом и подать на стол. По желанию в еще сырой горошек можно положить нарезанную мелкими кубиками и слегка обжаренную копченую грудинку и все тушить. В этом случае соль положить в готовый горошек.

Кабачки жареные с луком

** 1 кг кабачков, 4 столовые ложки муки, 6 головок репчатого лука, 1/2 стакана подсолнечного масла, 4 помидора, зелень, молотый перец, соль*

Небольшие кабачки очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной в 1 см. Посолить, посыпать молотым перцем, обвалять в муке и жарить с обеих сторон до готовности. Лук нарезать полукольцами и пассеровать до золотистого цвета. Помидоры разрезать и обжарить. Перед подачей на стол кабачки посыпать пассерованным луком, обложить вокруг обжаренными помидорами и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Кабачки фаршированные

** 1 кг кабачков, 300 г моркови, 250 г капусты, 50 г петрушки, 50 г сельдерея, 150 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 500 г сметаны или сметанного соуса*

Для фарширования лучше брать кабачки средних размеров. Очистить кабачки от кожицы, срезать концы, вырезать сердцевину, после этого наполнить фаршем и со всех сторон обжарить на масле. Затем переложить кабачки в глубокую по-





суду, влить туда сметанный соус или сметану, закрыть крышкой и тушить 30—40 минут. Перед подачей кабачки переложить на блюдо и полить соусом, образовавшимся при тушении.

Приготовление фарша. Морковь, петрушку и сельдерей очистить от кожицы, обмыть и нарезать соломкой, лук нарезать тонкими кольцами, капусту — кубиками. Коренья спассеровать, лук поджарить до золотистого цвета, капусту потушить на жире. Все смешать, добавить соль, перец по вкусу.

Капуста квашеная, жаренная с луком

** 500 г квашеной капусты, 2—3 луковицы, 75 г топленого масла*

Нарезанный лук спассеровать, смешать с капустой и жарить до готовности, не допуская пригорания.

Кольраби, тушенная с луком и тмином, по-чешски

** 350 г кольраби, 1 столовая ложка жира, 1 луковица, 2 чайные ложки уксуса, 2 чайные ложки сахара, тмин, соль*

Очищенную и нарезанную брусочками капусту-кольраби посолить и тушить до готовности, добавив тмин и немного воды. Спассерованный мелко нарезанный лук и разведенную мучную пассеровку ввести в тушеную кольраби. Затем добавить сахар, соль, уксус и проварить 5—6 минут. Подать на стол как отдельное блюдо или как гарнир к кнедикам, жареному картофелю и мясным блюдам.

Кукуруза, жаренная с луком

** 670 г отварной кукурузы, 60 г лука, 40 г растительного масла, 50 г зеленого лука*





Отваренную кукурузу обжарить в растительном масле с добавлением пассерованного лука. Подать, посыпав зеленым луком.

Морковь с сельдереем и луком

- * 3—4 крупные морковки, 1 корень сельдерея, $\frac{1}{2}$ кг репчатого лука, 4—5 столовых ложек растительного масла, 5—6 долек чеснока, 1 столовая ложка томатного пюре, 1 чайная ложка красного молотого перца, черный перец (горошек), лавровый лист, зелень петрушки, соль

Очистить морковь и корень сельдерея. Морковь нарезать продольными ломтиками, сельдерей — поперек. Смешать, посолить и обжарить в растительном масле. Отдельно нарезать тонкими ломтиками лук и поджарить в растительном масле вместе с чесноком. Когда лук станет мягким, добавить томатное пюре и красный молотый перец. Блюдо залить 2 стаканами воды. Смесь переложить на противень или сковороду, добавить несколько горошин черного перца и лавровый лист. Сверху поместить обжаренные морковь и сельдерей. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. Подать в холодном виде.

Морковь с луком и маслинами

- * 1 кг моркови, 1 кг лука, 80 г растительного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 50 г маслин

Отварить до готовности нарезанную морковь в подсоленной воде. Бланшировать полчаса в сильно кипящей подсоленной воде нарезанный лук. Дать стечь воде и слегка поджарить лук в 80 г масла, добавить подсушенную морковь, посыпать 1 ст. ложкой сахарного песка, оставить томиться под крышкой около 10 минут. Добавить очищенные от косточек маслины.





Мусака из картофеля с овощами

- * 6—8 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томата-пюре, 50 г сметаны, соль

Приготовить картофельное пюре и хорошенько его взбить. Морковь и петрушку отварить и протереть. Поджаренный мелко нарезанный лук смешать с морковью и петрушкой, посолить. Смазанную маслом сковороду посыпать сухарями и выложить слой картофельного пюре, сверху — слой протертых овощей и снова слой картофельного пюре. Верх смазать томатным пюре, смешанным со сметаной, и запечь в духовке.

Овощи красные с луком

- * 500 г лука, 3—4 столовые ложки подсолнечного масла, 4 столовые ложки лечо, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки сметаны или молока, красный стручковый перец, сахар, соль

Очищенный лук нарезать кружочками и потушить в разогретом подсолнечном масле. Лечо и муку, размешанную в сметане или молоке, немного поварить и приправить лук. Вместо лечо можно взять помидоры.

Овощи на пару по-китайски

- * Родниковая вода, 2 стакана мелко нарезанной капусты, 1 стакан мелко нарезанного репчатого лука, $1/2$ стакана мелко нарезанного стебля сельдерея, морская соль, 2—4 чайные ложки мелко нарубленной петрушки

Налить в сковороду немного воды. Положить овощи, закрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода начнет испа-





ряться, добавить немного воды и 1—2 щепотки морской соли: соль вытянет воду из овощей. При помощи палочек для еды или деревянной лопатки мягкими круговыми движениями перемешивать овощи, чтобы они быстрее достигли готовности; использовать сильный огонь для сохранения хрусткости овощей. К готовым овощам добавить немного нарубленной петрушки. Овощи должны стоять на огне не дольше 2—3 минут — пусть останутся почти сырыми. Переложить на блюдо и подавать на стол.

Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе

** 200 г перца сладкого, 75 г моркови, 10 г петрушки, 35 г лука репчатого, 15 г томата-пюре, 15 г растительного масла, 10 г сахара, 2 зубка чеснока, черный перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу*

Перец вымыть, отрезать плодоножку, удалить семена и снова промыть. Подготовленные стручки перца наполнить фаршем, уложить в смазанный жиром сотейник или в глубокую, герметически закрывающуюся кастрюлю, посолить, залить красным томатным соусом или крепким овощным бульоном и тушить в духовке до полной готовности.

Фарш № 1. Нарезать мелкими кубиками морковь, петрушку, лук репчатый, мякоть перца и слегка спассеровать на жире, добавив прогретый с жиром томат-пюре, перец. Положить соль, сахар, зелень петрушки, укропа и по желанию чеснок.

Фарш № 2. Для фарша можно использовать смесь репы, сельдерея, пастернака, приготовленную по предыдущему рецепту.

Готовый фаршированный перец полить соусом, украсить ломтиками свежих помидоров, колечками пассерованного репчатого лука, веточками петрушки и посыпать мелко нарезанным укропом.





Помидоры, фаршированные луком

- * 1 кг помидоров, 4 луковицы, 120 г белого хлеба, 2,5 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, перец, соль

Вымытые помидоры срезать на $\frac{1}{3}$ стороны плодоножки, вынуть семена вместе с соком и посолить. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить натертую черствую булку, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец. Все хорошо перемешать и начинить подготовленные помидоры, которые подать на стол горячими или холодными.

Помидоры, фаршированные пшенной кашей, сыром и луком

- * 10 свежих помидоров, 4 столовые ложки пшена, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки майонеза, 1 луковица, 50 г твердого сыра, 2 столовые ложки растительного масла, соль

Репчатый лук мелко порубить и обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Охлажденную рассыпчатую пшенную кашу смешать с обжаренным луком, сыром, посолить и перемешать. Помидоры разрезать пополам, на каждую половинку уложить фарш и полить смесью сливок с майонезом.

Рагу из овощей по-молдавски

- * 3 морковки, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 кабачок, 2 баклажана, 1 кочан (средний) цветной капусты 10—15 стручков зеленой фасоли, 15—20 стручков зеленого горошка,





*2 сладких перца, 3 помидора, 3 зубка чеснока,
зелень*

Морковь, петрушку почистить и нарезать соломкой, лук — кольцами. Очищенные кабачки нарезать небольшими кусочками, баклажаны — соломкой. Цветную капусту разделить на кочешки. Стручки зеленой фасоли и зеленого горошка нарезать кусочками.

Морковь, петрушку, лук, кабачки и баклажаны обжарить на масле. Цветную капусту, фасоль и горошек отварить. Овощи сложить в кастрюлю, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, дольки свежих помидоров, залить все овощным отваром, посолить, поперчить и тушить под крышкой до готовности овощей. В конце тушения добавить измельченный чеснок и зелень.

Сельдерей, тушенный с овощами

** 170 г сельдерея, 80 г моркови, 20 г репы, 30 г лука, 15 г томата-пюре, 15 г жира, перец, зелень, соль*

I. Корнеплоды и черешки сельдерея очистить, вымыть и нарезать брусочками. Морковь, лук нарезать соломкой и слегка спассеровать на жире, добавить томат-пюре, разведенный бульон и припустить. Муку спассеровать на жире и развести бульоном. Сельдерей и спассерованные овощи сложить в посуду, добавить мучную пассеровку на бульоне, соль и тушить 30—40 минут, затем добавить перец и тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

II. Обработанные и нарезанные сельдерей и овощи сложить в посуду, добавить жир, небольшое количество бульона и потушить. Переложить все на сковороду, смазанную жиром, залить густым молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Перед подачей на стол полить соусом и посыпать зеленью укропа и петрушки.





Соя и фасоль в томате с луком

** 1 кг сои или фасоли, 2,5 стакана бульона, 160 г томата-пюре, 40 г муки, 160 г репчатого лука, 60 г корней (морковь, петрушка, сельдерей), 60 г жира, 40 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 1 г молотого перца, 15—25 г сахара*

Сою (или фасоль) перебрать, промыть и на 12—14 часов залить холодной водой, меняя ее через каждые 3—4 часа. Набухшую сою (фасоль) откинуть на сито, промыть, уложить в чистую посуду и варить до готовности. Для удаления неприятного привкуса у сои во время варки 2—3 раза поменять воду. Сою или фасоль откинуть на сито, залить красным соусом, добавить очищенный, мелко нарубленный и слегка обжаренный репчатый лук и кипятить, помешивая, 5—8 минут. Готовое блюдо заправить по вкусу солью, молотым перцем, сахаром и посыпать укропом. По желанию можно заправить мелко нарубленным чесноком, растертым с укропом или зеленью петрушки. Соя и фасоль в томате могут быть поданы как отдельное блюдо и на гарнир к жареной баранине и другим мясным блюдам.

Фасоль с маслом и луком

** 1 стакан фасоли, 1/2 чайной ложки соли, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла*

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 3—4 часа, затем воду слить, фасоль залить свежей водой и поставить варить. Когда фасоль разварится, воду слить, добавить поджаренный на масле лук, посолить и перемешать. Таким же способом можно приготовить и горох.





Фасоль с луковым соусом

** 3 стакана фасоли, 200 г соуса, 4 дольки чеснока, перец, соль*

Фасоль залить теплой водой и оставить на 3—4 часа, затем отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в сотейник, залить луковым соусом с толченым чесноком, посолить, поперчить, прогреть 5 минут и подать с помидорами, посыпав зеленью укропа.

Фенхель тушеный

** 500 г фенхеля, 100 г репчатого лука, 30 г топленого масла, 1 стакан бульона, 50 г сметаны, соль, листья фенхеля*

Кочанчики фенхеля мелко нарезать, спассеровать на масле с репчатым луком, затем добавить бульон, соль и тушить на слабом огне 20—30 минут. В готовое блюдо добавить сметану и мелко нарезанные листья фенхеля. При пассеровании можно добавить столовую ложку муки. Вместо бульона используют также молоко. Приготовленный таким образом фенхель можно подавать как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира к жареному картофелю (сложный гарнир).

Чечевица с копченой грудинкой и луком

** 1 кг чечевицы, 160—320 г копченой грудинки, 200—400 г репчатого лука, 80—120 г свиного сала, молотый перец, соль*

Чечевицу перебрать, залить на 15 минут холодной водой, затем хорошо промыть, перетирая руками, и замочить на 3—4 часа в холодной воде, которую 2—3 раза сменить. Набухшую чечевицу переложить в чистую посуду, залить водой,





прокипятить 10 минут и откинуть на сито или дуршлаг. Затем снова залить ее водой так, чтобы она хорошо покрывала чечевицу и, закрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне 1,5—2,5 часа до готовности. Копченую грудинку промыть в теплой воде, очистить от костей и кожи (их надо положить в отваренную чечевицу) и отварить до полуготовности. За 30—40 минут до конца варки чечевицы грудинку вынуть, нарезать тонкими ломтиками, слегка обжарить на горячей сковороде, добавить мелко нарубленный обжаренный репчатый лук, все еще раз обжарить и положить в чечевицу. Кашу заправить солью и молотым перцем. Перед подачей на стол из каши вынуть кожу и кости грудинки. Вместо грудинки можно положить обрезки ветчины.

Чечевица с маслом, томатом и луком

** 1 стакан чечевицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 3—4 столовые ложки томата-пюре*

Чечевицу перебрать, хорошо промыть, залить 2 стаканами холодной воды и оставить для замачивания на 3—4 часа. После этого воду слить, залить чечевицу свежей водой и поставить варить. Перед окончанием варки положить соль. Как только чечевица будет готова, воду слить, заправить поджаренным луком. Для этого лук мелко нарезать и поджарить в небольшом количестве масла. Оставшееся масло положить в чечевицу. В поджаренный лук можно добавить 3—4 столовые ложки томата-пюре и дать прокипеть. Можно приготовить чечевицу в сметане с луком: в поджаренный лук добавить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны и дать закипеть.

Запеканка из лапши с грибами и луком

** 1,5 стакана лапши, 10 сушеных белых грибов, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра, 2 яйца, перец, соль*





Отваренные грибы нарубить, обжарить с луком на растительном масле. В грибной отвар добавить воду, соль, перец, довести до кипения и засыпать лапшу. Варить до мягкости. Отварную лапшу смешать с грибами, сырыми яйцами, выложить в смазанную маслом форму, посыпать сыром и 20—25 минут запекать в духовке.

Затирка с грибами и луком

** 300—400 г муки, 2—3 яйца, 30 г сушеных грибов, 100 г лука, 50 г шпика, соль*

Муку просеять, разбить в нее яйца, влить 150—200 г воды, посыпать солью, замесить густое тесто, хорошо его вымесить. Грибы вымыть, залить водой на 1,5—2 часа, сварить, выпарить, мелко нарезать. Тесто натереть на терке с крупными отверстиями или мелко порубить ножом. Варить в подсоленной воде под крышкой около 5 минут. Шпик нарезать, поджарить, шкварки отодвинуть в сторону, а в жире на сковороде обжарить очищенный и мелко нарезанный кубиками лук и грибы. Затирку отцедить, промыть горячей водой, осушить и перемешать с приготовленным салом, луком и грибами.

Белые грибы под луковым соусом

Белые грибы сварить, нарезать, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, растительное масло, залить все сливками и дать покипеть. Затем положить зеленый лук, гвоздику и, уварив хорошенько, подать на стол.

Боровички жареные с луковой подливой

** 600 г грибов, 100 г масла, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, соль*





Очищенные молодые грибы помыть, обсушить. Шляпки посолить и поджарить на сильно разогретой сковороде с жиром (15 минут) при помешивании. Отдельно в разогретое масло положить нашинкованный лук, посолить и тушить до мягкости, добавить сметану, дать закипеть и залить готовые грибы подливкой.

Грибной гуляш

** 600 г свежих грибов, 4 луковицы, 4 столовые ложки жира, 2 стручка сладкого перца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки томат-пюре, 125 г сметаны, соль, перец по вкусу*

Грибы промыть, нарезать и подрумянить вместе с луком, добавить нарезанный соломкой сладкий перец и тушить до готовности. Отдельно спассеровать томат-пюре. Обжаренные грибы посыпать мукой, добавить томат-пюре и сметану, соль, перец и снова тушить. Подать с отварным картофелем.

Грибы жареные с луком

** 500 г свежих грибов, 1 головка лука, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки или укропа*

Очищенные грибы промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить на масле и смешать с отдельно поджаренным луком. При подаче на стол грибы посыпать зеленью петрушки или укропа. К готовым грибам при желании можно добавить жареный картофель.

Грибы, жаренные с луком

Грибы очистить, ошпарить кипятком, промыть и нарезать на кусочки. Лук мелко нашинковать. На разогретую сковоро-





ду положить измельченный шпик и прогреть его так, чтобы вытопилось сало. В сковороду выложить грибы, лук, посолить и жарить до готовности, периодически помешивая. Эти грибы хорошо подать с отварным картофелем. Можно жарить картофель вместе с грибами.

Шампиньоны по-венгерски

** 750 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 помидора, 2 сладких зеленых перца, 4 чайные ложки сливок, 1 чайная ложка молотого сладкого перца, 1 чайная ложка крахмала, сок одного лимона, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу*

Зеленый перец обдать кипятком, снять с него кожицу, разрезать пополам и вынуть сердцевину. Помидоры разрезать на дольки и припустить, лук мелко нарезать и поджарить на масле. Очищенные шампиньоны промыть в воде, подкисленной лимонной кислотой, разрезать каждый на 4 части, соединить с лимонным соком, поджаренным луком и тушить, пока не испарится вода. Затем в грибы добавить мелко нарезанный перец, посыпать порошком красного сладкого перца, солью и снова тушить 5—7 минут. Добавить помидоры, черный перец и кипятить при непрерывном перемешивании 3—5 минут. Затем всю массу залить сливками, в которых был разведен крахмал, и снова тушить до загустения. В горячем виде подать к столу.

Бабка картофельная, фаршированная грибами и луком

** 10 картофелин, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного или растительного масла, 4 столовые ложки сметаны*





Для фарша: 120 г свежих или 30 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки масла, перец, соль

Картофель натереть на мелкой терке, добавить немного муки, соль. Приготовить грибной фарш с луком. Для этого сушеные грибы тщательно промыть, замочить в воде на 1,5—2 часа, затем сварить в этой же воде. Грибы откинуть на сито, промыть, мелко порубить и обжарить. Добавить спассерованный лук, соль, перец и перемешать. Для фарша можно использовать и свежие грибы: ошпарить их кипятком, промыть, отварить и поджарить. На сковороду, смазанную жиром, уложить половину картофельной массы, затем грибной фарш и сверху — оставшийся картофель. Поставить в духовой шкаф для запекания. Через 5—10 минут поверхность картофельной бабки смазать сметаной для образования румяной корочки и запечь в духовке до готовности. Готовое блюдо подать с маслом или сметаной.

Картофельная запеканка с луком и яйцом

** 9 картофелин, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 4 столовые ложки сметаны или 3 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, соль*

Картофель сварить, обсушить, протереть, добавив горячее молоко и сырое яйцо. Отдельно приготовить фарш: нарубленные вареные яйца смешать с обжаренным репчатый луком. На сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, положить один слой картофеля, сверху — фарш из яйца с луком, а на него — еще один слой картофеля. После подравнивания блюдо полить сметаной или растопленным маслом, посыпать панировочными сухарями и поставить в духовой шкаф для запекания. Готовую запеканку разрезать на порции, подать с маслом или сметаной.





Картофель вареный с тмином и луком

** 1 кг очищенного картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка семян тмина, соль*

Картофель варить с луком в подсоленной воде в закрытой посуде. За 10 минут до готовности добавить тмин. Подать горячим с маслом, молоком или кефиром.

Картофель в белом соусе с луком

** 6 картофелин, 2 луковицы, 3—4 столовые ложки масла или маргарина, 1 столовая ложка муки, 1 стакан бульона, зелень петрушки, перец, соль*

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать дольками. Отдельно приготовить на мясном бульоне густой соус: лук нарезать некрупными кольцами, слегка обжарить на масле, добавить муку, развести мясным бульоном и прокипятить. Картофель залить соусом, посолить по вкусу, добавить перец и варить на слабом огне до готовности (около 10 минут). При подаче картофель посыпать зеленью петрушки.

Картофель, жаренный с луком

** 10 средних картофелин, 3 луковицы, 4 столовые ложки топленого или растительного масла, 2 столовые ложки рубленого укропа или петрушки, соль*

Очищенный картофель нарезать кусочками, обжарить на сильном огне, посолить, добавить репчатый лук, нарезанный кружочками, обжарить вместе с картофелем, поставить в духовку на 8—10 минут. Подать с рубленой зеленью петрушки или укропа.





Картофель жареный с луком и грибами

- * 10 картофелин, 600 г свежих или 70 г сушеных грибов, 3 луковицы, 8 столовых ложек сливочного масла, соль

Свежие грибы и репчатый лук поджарить отдельно на сливочном масле. Если грибы сушеные, их отварить, нарезать соломкой и обжарить. Подготовленный жареный картофель перемешать с луком и грибами. Подать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Картофель, жаренный с сельдью и луком

- * 8 картофелин, 200 г сельди, 1 столовая ложка растительного масла, 1—2 луковицы, зелень петрушки или укропа, соль

Картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кружочками. Предварительно вымоченную в воде сельдь очистить от кожи и костей и мелко порубить. Лук мелко нарезать, поджарить в растительном масле и смешать с рубленой сельдью. Сельдь с луком перемешать с картофелем и поджарить на растительном масле. При подаче на стол посыпать зеленью.

Картофель, запеченный с луком и грибами

- * 8—10 картофелин, 5—8 свежих грибов, 1 стакан сметаны, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра или панировочных сухарей, 2—3 столовые ложки топленого масла, зелень, соль

Отварной картофель обсушить и нарезать кружочками. Жареные грибы измельчить и смешать с нашинкованным обжаренным луком, посолить. Сковороду смазать топленым





маслом, уложить слой картофеля, посолить, на него выложить слой лука с грибами, сбрызнуть маслом и сверху положить еще один слой картофеля. Залить картофель ровным слоем сметаны, обсыпать тертым сыром или сухарями и запечь в духовке так, чтобы сыр расплавился и слегка зарумянился. К этому блюду хорошо подать также свежие овощи.

Картофель, запеченный с луком

** 3 большие луковицы, 7—8 картофелин, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан молока*

Луковицы нарезать ломтиками и обжарить в масле. Картофелины разрезать на ломтики в 0,5 см толщиной и уложить слоями в кастрюлю или глубокую сковороду, чередуя ломтики картофеля с поджаренным луком. Каждый слой овощей слегка посолить. Верхний слой должен быть из картофеля. Полить молоком и поставить в духовку с нежарким нагревом на час.

Картофель, запеченный с луком и ботвой редиса

** 10 картофелин, 3 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана рубленой ботвы редиса, 2 столовые ложки рубленого укропа, соль*

Очищенный картофель нарезать кружочками, уложить на сухой противень, запекать 20—25 минут. Ботву редиса перебрать, промыть, порубить, добавить рубленый лук, растительное масло, соль, перемешать, все выложить в горячий запеченный картофель, опять перемешать и запекать 5—7 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа.





Картофель отварной с жареным луком

- I * 500 г картофеля, 2 крупные луковицы, 2—3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 3 неполные столовые ложки муки, 0,25 л мясного бульона, перец, зелень петрушки, соль

Лук нарезать некрупными кольцами и слегка обжарить в масле. Добавить муку, мясной бульон и приготовить густой соус. Картофель отварить в мундире, еще теплым очистить, нарезать дольками и положить в соус. Поперчить, посолить и поставить на небольшой огонь на 5 минут. Посыпать зеленью петрушки и подать горячим.

- II * 9 картофелин, 4 луковицы, 4 столовые ложки сливочного или растительного масла, зелень петрушки, соль

Картофель очистить и сварить. Поджарить на растительном масле репчатый лук. При подаче на стол картофель покрыть жареным луком, полить растопленным сливочным или растительным маслом и посыпать нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Картофель отварной с зеленым луком и сметаной

- * 200 г картофеля, 30 г сметаны, 30 г зеленого лука

К отварному картофелю подать зеленый лук, нарезанный и заправленный сметаной.

Картофель отварной с репчатым луком и сметаной

- * 0,5 л густой сметаны, 2 крупные луковицы, 1 чайная ложка сахара, соль и перец по вкусу





Лук нарезать кольцами, полить сметаной, приправить солью, сахаром и перцем. Настаивать полчаса, после чего подать с отварным картофелем. Рассчитано на 2—3 порции.

Картофель отварной с луком и грибами

** 9 картофелин, 400 г свежих грибов, 1,5 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла, соль*

Очищенный картофель отварить обычным способом. Свежие грибы отварить до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить. Добавить отдельно поджаренный лук и все перемешать. При подаче на стол в картофель положить жареные грибы с луком и полить маслом.

Картофель отварной с луком и свежими помидорами

** 1 кг молодого картофеля, 200 г репчатого лука, 600 г свежих помидоров, 80 г сливочного масла, 20 г укропа или 50 г зеленого лука, зелень петрушки или сельдерея, соль*

Отварить молодой картофель. Очищенный репчатый лук нарезать ломтиками и слегка обжарить на масле, добавить к нему нарезанные дольками свежие помидоры, изредка помешивая, обжарить их до незначительного размягчения и посолить (можно заправить также молотым перцем). Перед подачей на стол на тарелку уложить горкой картофель, сверху положить поджаренный лук с помидорами и посыпать все мелко нарезанным зеленым луком, укропом, рубленой зеленью петрушки или сельдерея.

Картофель отварной с редькой, салом и луком

** 8 картофелин, 2 редьки, 2 луковицы, 80 г шпика, зелень укропа, соль*





Редьку очистить, натереть на крупной терке. Шпик нарезать кубиками, лук — полукольцами и поджарить до золотистого цвета. Поджаренным салом с луком залить редьку, перемешать, засыпать укропом и подать к отваренному картофелю.

Картофель отварной с яйцами и зеленым луком

** 1 кг картофеля, 40 г жира, 4 яйца, 50 г зеленого лука, 100—120 г сметаны, соль*

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кружочками, положить в разогретый жир на большую сковороду. Сырые яйца взбить со сметаной, посолить, вылить на картофель, пожарить все вместе, помешивая. Картофель и яйца перемешать с нарезанным зеленым луком. Подать горячим.

Картофель протертый с жареным луком

** 8 картофелин, 1 луковица, 4 столовые ложки масла, зелень, соль*

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, размять или протереть через сито, положить в него жареный на растительном масле лук, все размешать. Это блюдо можно подать со свежими, солеными или маринованными овощами.

Картофель с колбасой и луком

** 10 картофелин, 3 луковицы, 400 г вареной колбасы, 4 столовые ложки жира, перец, соль, 200 г квашеной капусты*

Сырой картофель, вареную колбасу и репчатый лук нарезать тонкими ломтиками. На сковороду с разогретым жиром положить слой картофеля, сверху — слой колбасы с луком.





Посыпать солью и перцем, затем снова положить слой картофеля. Сковороду закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Блюдо подать с кислой капустой.

Картофель, тушенный с луком

** 800 г картофеля, 1 луковица, 100 г сала, 100 г сметаны, 1 чайная ложка муки, перец, зелень, соль*

Мелко нарезанный лук обжарить на сале, порезанном кубиками, перемешать с картофелем, нарезав его кружочками, положить в посуду, посыпать солью, перцем, залить сметаной, смешанной с мукой и разведенной стаканом воды, поставить на слабый огонь и тушить под крышкой. Готовый картофель выложить на блюдо, посыпать нарезанной зеленью.

Картофель, тушенный с луком и горчицей

** 700 г картофеля, 400 г лука, 80 г готовой горчицы, 300 г ливерной колбасы, 300 г мясного бульона, перец, соль*

Нарезанный лук смешать с готовой горчицей и соединить с мясным бульоном. Затем добавить соль, перец, положить ломтики сваренного в мундире и очищенного картофеля и потушить на слабом огне 15 минут. Подать с ливерной колбасой, нарезанной ломтиками.

Картофель, фаршированный луком

** 10 картофелин, 4 луковицы, 1 столовая ложка сливочного масла, перец, соль*

Крупный картофель очистить и испечь до полуготовности. Срезать верхушки, осторожно извлечь сердцевину картофеля





и растереть, добавить соль, перец, поджаренный на масле репчатый лук. Нафаршировать этой массой клубни, сбрызнуть маслом и поставить в духовку. Подавая на стол, можно полить сметанным соусом.

Картофель, фаршированный сельдью и луком

- * 1 кг картофеля, 2 столовые ложки жира
Для фарша: 2 сельди, 2 луковицы, 1 яйцо,
4 столовые ложки сметаны

Клубни картофеля одинаковой величины очистить, с одного конца срезать донце (для устойчивости), вырезать середину, сварить в слегка подсоленной воде (не разварить), откинуть на сито, дать стечь жидкости и затем нафаршировать. Для фарша вымоченную в молоке или воде сельдь почистить, отделить филе от костей и вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить сметану, яйцо, специи. Фаршированный картофель поместить в посуду с небольшим количеством воды, поджарить в духовке, поливая водой или сметаной. Готовые клубни подать с соусом, приготовленным из жидкости, которой их поливали. В качестве гарнира можно использовать маринованные овощи или салат из свежих овощей.

Картофель, фаршированный яйцом и луком

- * 12 картофелин, 1 яйцо, 3 столовые ложки сливочного или растительного масла, 1,5 луковицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, зелень петрушки, соль

Клубни одинакового размера очистить, срезать верхнюю часть. Картофель сварить до полуготовности. Затем из клубней вынуть ложкой $\frac{3}{4}$ мякоти, доварить ее до готовности, протереть, соединить с разогретым маслом, сырым яйцом, поджа-





ренным луком, черным молотым перцем и мелко нарубленной зеленью петрушки. Полученным фаршем заполнить клубни, положить их на сковороду, смазанную жиром, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовку для запекания. Подать к столу со сметаной.

«Пирог» картофельный с луком

** 1 кг картофеля, 250 г ливерной колбасы, 200 г муки, 250 мл молока, 2 яйца, 100 г сливочного масла или маргарина, 150 г лука, перец, соль*

Картофель вымыть, очистить, промыть и, положив в горячую подсоленную воду, сварить. Готовый картофель отцедить и приготовить пюре со сливочным маслом (50 г) и молоком. Молоко необходимо перед этим подогреть. *Приготовить фарш:* порубить вареные яйца, поджарить лук, очистить ливерную колбасу и все смешать. В смазанную форму выложить половину картофельного пюре, на него — слой фарша, сверху — снова слой пюре. Верх пирога смазать яйцом и запечь в духовке до образования хрустящей корочки. Подать с белым луковым соусом.

Каша из гороха с пшеном, луком и морковью

** 1/5 стакана лущеного гороха, 1/2 стакана пшена, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 2 луковицы, 2 морковки, соль*

Пшено перебрать, промыть в холодной воде, замочить на 2—3 часа, варить 5—6 минут. Горох перебрать, промыть, сварить до мягкости и смешать с пшенной кашей. В горячую соленую воду всыпать пшено с горохом, довести до кипения и дать настояться без нагревания 10—15 минут. Снова довести до кипения. Добавить рубленый лук, натертую морковь, сли-





вочное масло, прогреть до кипения и дать настояться с закрытой крышкой в посуде еще 15—20 минут. Подать с рубленым укропом.

Каша с луком и пшеном

- * 4 стакана рассыпчатой каши (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой, манной), 2—3 луковицы, 150 г шпика, соль по вкусу*

Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Горячую рассыпчатую подсоленную кашу перемешать с пассерованным луком и шкварками шпика.

Каша гречневая с грибами и луком

- * 2,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 50 г белых сушеных грибов, 2 луковицы, 2—3 столовые ложки сливочного масла, соль*

Сушеные грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить в воде на 1—1,5 часа. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать поджаренную крупу и размешать. Когда каша загустеет, поставить ее для упревания на 1—1,5 часа. Лук мелко нарезать и поджарить на сковороде с маслом, затем смешать с кашей. В этой каше сливочное масло можно заменить растительным.

Каша перловая с грибами и луком

- * 1,5 стакана перловой крупы, 2 луковицы, 5 сухих белых грибов, 4 столовые ложки растительного масла, соль*





Отваренные грибы мелко порубить и обжарить с мелко нарубленным луком в масле. Замоченную перловую крупу сварить, положить в перловую кашу обжаренные грибы с луком, осторожно перемешать.

Каша с луком и шпиком

** 4 стакана рассыпчатой каши (гречневая, пшеничная, пшенная, рисовая), 2 луковицы, 150 г шпика*

Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Горячую рассыпчатую кашу парить с пассерованным луком и шкварками шпика.

Плов кабили

** 1 кг риса (длинного), 330 г маргарина, 1 кг мяса, 100 г растительного масла, 3—4 морковки, 6—7 луковиц, 200 г изюма, тмин, перец, соль*

Поджарить нарезанную соломкой морковь в растительном масле и репчатый лук до красного цвета. Затем положить нарезанное кусочками мясо, посолить, залить все водой и немного потушить. Отдельно в подсоленной воде отварить рис. Когда рис будет готов, добавить мясо с луком и морковью, изюм, перец и тмин, все тушить на слабом огне 15—20 минут.

Плов с грибами и луком

** 500 г свежих грибов, 1 стакан риса, 3 луковицы средней величины, 2 морковки, 4 столовые ложки растительного масла, перец, соль*

Свежие грибы и морковь нашинковать соломкой, тушить 1—2 минуты. Добавить лук, масло, соль, перец, прогреть 5—





6 минут. Влить горячую соленую воду (2 стакана), всыпать замоченный на 1—2 часа рис и довести смесь до кипения. Закрывать кастрюлю крышкой и держать в духовке до готовности риса.

Плов с луком

- * 1,5 стакана риса, 2 столовые ложки жира или растительного масла, 1 луковица, 4 дольки чеснока, немного измельченного имбиря, корицы, гвоздики, $\frac{1}{2}$ чайной ложки жгучего красного перца, 2 зернышка кардамона, соль

Половину луковиц и чеснок мелко нарезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить вымытый рис, специи и жарить, пока зерна риса не станут матовыми. Влить 3 стакана кипящей воды или бульона, дать плову закипеть, накрыть крышкой, тушить на медленном огне, пока рис не впитает всю жидкость. Пережарить оставшийся лук и украсить им плов.

Антрекот с луком

- * 800 г мяса, 800 г картофеля, 5 столовых ложек сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса, 4 дольки чеснока, 2 луковицы, стакан бульона, перец, соль

Из куска говядины поперек волокон нарезать ломти толщиной с палец, примерно по 200 г на порцию. Мясо смочить водой, отбить, посолить, посыпать перцем, быстро обжарить с двух сторон на сильно разогретой сковороде в масле и переложить в сотейник. Отдельно обжарить лук, посыпать им мясо, налить немного бульона и тушить на небольшом огне 20—30 минут, при надобности подливая бульон. В конце тушения добавить толченый чеснок, томатный соус и дать закипеть. При подаче антрекот положить на тарелку, полить соусом, в котором он тушился. На гарнир подать пожаренный кружочками картофель.





Говядина в пивном кляре с луково-чесночным соусом

** 400 г говядины, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана пива, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки томатного сока, пучок петрушки, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки перца*

Говядину промыть, нарезать тонкими ломтиками. Мелко порезать лук и чеснок, залить смесью из воды, уксуса, томатного сока, посолить, поперчить. Поставить соус на медленный огонь и прокипятить в течение 10 минут. Мясо выложить на смазанную маслом сковороду, залить смесью из пива, муки, яйца и майонеза, сбрызнуть маслом и запекать в духовке. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой. Отдельно подать луково-чесночный соус.

Говядина, запеченная под луковым соусом

** 1 кг говядины, 1,5 кг картофеля, 250 г репчатого лука, 25 г корней (моркови, сельдерея, петрушки), 25 г сыра или сухарей, 50—75 г томатного пюре, 35 г муки, 60 г жира, 15—30 г сливочного масла, 2,5 стакана бульона, 1 яйцо, 4—5 столовых ложек 3%-ного уксуса, 10—20 г сахара, 50 г соуса «Южный», соль*

Мякоть говядины отделить от костей. Кости обжарить, залить водой и сварить из них бульон. В готовый бульон положить обжаренную мякоть мяса, примерно через 1—1,5 часа — обжаренные корни и варить все еще 1,5—2 часа. Картофель очистить, отварить и приготовить из него пюре, заправить по вкусу солью, еще теплым уложить на край сковороды в виде бордюра, смазать яйцом.





Приготовить луковый соус. Для этого нашинкованный лук обжарить на жире до золотистого цвета, положить к нему томат-пюре и прожарить. В другой кастрюле обжарить на жире до темно-желтого цвета муку, развести ее процеженным крепким отваром от мяса, прокипятить 10—15 минут, влить к обжаренному луку, проварить все 10—15 минут, заправить по вкусу солью, уксусом и, по желанию, соусом «Южный». На блюдо с картофельным пюре подлить немного соуса, уложить отварное мясо, нарезанное широкими ломтиками, залить его оставшимся соусом, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть растопленным маслом, поставить в духовой шкаф и запечь. Картофельное пюре можно заменить отварным и обжаренным картофелем, в этом случае мясо не запекать, только хорошо прогреть.

Говядина духовая

** 500—600 г говядины, 50 г топленого сала, 600 г картофеля, морковь, половина репы, по 2 корня петрушки, сельдерея, 2 головки лука, 30—40 г томата-пюре, 15 г муки, соль, перец, лавровый лист, корица, гвоздика, майоран или тмин, зелень петрушки или сельдерея по вкусу*

Нарезанные куски говядины обжарить, положить в кастрюльку или глубокий сотейник и тушить с бульоном и томат-пюре до готовности мяса. Картофель, лук, морковь, репу, петрушку и сельдерей нарезать кубиками и обжарить на жире отдельно каждый вид овощей. В посуду с мясом положить обжаренные овощи и завернутые в марлю пряности (перец горошком, лавровый лист, корица, гвоздика, майоран или тмин, зелень петрушки или сельдерея). Все это залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором тушилось мясо, и тушить до готовности мяса и овощей.





Говядина надрезанная с хреном

** 600 г говядины без костей, 50 г жира, 1 головка лука, 30 г муки*

Для начинки: 100—150 г хрена, 1 яйцо, соль, сахар, 30—40 г сметаны, 2 столовые ложки сухарей

Кусок мяса обмыть, обтереть салфеткой, посолить, посыпать мукой и обжарить на сильно разогретом жире. Переложить мясо в кастрюлю, влить оставшийся от жарки жир, стакан воды и тушить. Подготовить начинку. Для этого очистить и вымыть хрен, натереть его на мелкой терке, добавить толченые сухари, яйцо, сметану, соль и сахар по вкусу и тщательно вымешать, чтобы получилась однородная масса. Готовое мясо вынуть, нарезать широкими ломтиками, не разрезая до конца. В надрезы положить приготовленную начинку, ломтики прижать друг к другу и снова положить в кастрюлю с соусом. Тушить еще 10 минут. Перед окончанием тушения всыпать подсушенную муку. Мясо осторожно выложить на блюдо и залить соусом. Подать с картофелем в любом виде.

Говядина с луковым соусом

** 400 г говядины, 2 луковицы, 2 столовые ложки маргарина, 1,5 столовой ложки муки, коренья, соль*

Мясо варить до полуготовности в слегка подсоленной воде, добавив коренья. В 0,25 л бульона сварить очищенный и нарезанный кружочками лук. В горячем маргарине поджарить муку, заправить ею лук. Получившимся соусом залить мясо и варить до готовности.





Говядина, тушенная с луком и картофелем

** 500 г мяса, 800 г картофеля, 2—3 головки лука, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного масла*

Мясо обмыть, нарезать кусками по 80—100 г, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с двух сторон до образования румяной корочки. Затем мясо на сковороде, где оно жарилось, залить 1 стаканом воды, вскипятить, бульон процедить в кастрюлю, добавить еще 2 стакана горячей воды, мясо, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 2—2,5 часа. После тушения к мясу добавить отдельно поджаренный, мелко нарезанный лук и обжаренный, целый или разрезанный на части картофель, 1 лавровый лист, 2 головки гвоздики и 5—6 горошин перца (или $\frac{1}{10}$ часть стручкового), после чего продолжать тушить мясо в течение получаса. При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

Говяжье филе с луком и красным вином

** 1,2 кг филе, 24 мелких и 1 крупная головка репчатого лука, 6 луковиц-шалот, 100 г сливочного масла, 1 стакан коньяка, 300 г красного вина, 200 г сметаны, 1 морковь, 1 столовая ложка муки, 1 веточка тимьяна, 1 маленький лавровый лист, 500 г сморчков, соль, перец*

Обжарить цельным куском филе и мелкие луковки в соевнике с половиной сливочного масла в течение 6—7 минут. Луковицы вынуть и положить в теплое место, а филе облить коньяком и поджечь, после чего снять сковороду с огня.

Приготовить соус. Для этого 30 г сливочного масла разогреть в маленькой кастрюле с толстым дном, спассеровать в нем лук и морковь, добавить тимьян, лавровый лист, посыпать





все мукой и снова обжарить до золотистого цвета, добавить вино, посолить, поперчить и оставить на тихом огне на 20 минут.

Соус протереть через сито, снять жир, разогреть в маленькой кастрюле на слабом огне, постепенно добавляя сметану.

Муку смешать с 2 столовыми ложками холодной воды, влить в соус, поварить на медленном огне до загустения, положить горчицу и перемешать.

Очистить и быстро вымыть сморчки, обсушить салфеткой и нарезать ломтиками.

В оставшемся сливочном масле слегка спассеровать нарезанный лук-шалот, положить грибы, сметану, соль и перец и тушить 6—7 минут на слабом огне.

Сковороду с филе снова поставить на слабый огонь, залить соусом и оставить на 50 минут. За 10 минут до готовности добавить туда обжаренные отложенные луковки. Готовое филе выложить на подогретое блюдо, держать в тепле.

Увеличить огонь; после того как соус выпарится на треть, соединить с грибами в сметане, проварить все вместе 5—6 минут.

Готовое филе нарезать ломтиками, обложить сморчками и луковками из соуса и полить гарнир процеженным через сито соусом.

Подавать очень горячим.

Говяжий карбонат по-фламандски

** 6 бифштексов по 125 г, 150 г лука, 40 г свиного сала, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки молотого перца, 0,5 л пива, букетик зелени, 0,4 л коричневого соуса*

Для соуса: 50 г свиного топленого сала, 40 г муки, 0,5 л воды или бульона, 1 столовая ложка томатной пасты, 1/2 чайной ложки соли, 2 средние луковичы

Приготовить соус. Для этого обжарить муку со свиным салом на медленном огне до темно-коричневого цвета, добавить бульон, томатную пасту и довести до кипения, постоян-





но помешивая венчиком. После закипания оставить смесь на 1 час на слабом огне без перемешивания. Периодически снимать пену и жир, всплывающие на поверхность. Готовый соус процедить, после чего в него можно добавить сливочное масло.

Обжаренные на сковороде бифштексы положить в кастрюлю с толстым дном на слой нарезанного и слегка обжаренного в сале лука, покрыть сверху еще одним слоем лука, все посолить, посыпать перцем и залить пивом. Положить в кастрюлю букетик зелени и добавить коричневый соус. Закрывать крышкой и поставить на 2 часа в духовку со средним жаром. По готовности снять жир с соуса и подавать.

Гуляш с фасолью под пивным соусом

** 200 г говядины, 1/2 стакана фасоли, 200 г грибов, 2 луковицы, 1/2 стакана томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 пучок сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стакан пива, 1 столовая ложка муки, 1/2 чайной ложки майорана, 1/2 чайной ложки тмина, 1 чайная ложка черного молотого перца, 2 чайные ложки соли*

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, а затем сварить. Грибы промыть, отварить до полуготовности, потушить на слабом огне в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Мелко нарезанный лук слегка поджарить на растительном масле. Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить к жареному луку. Слегка обжарить мясо, затем посолить, поперчить, залить пивом и тушить на слабом огне в течение 25—30 минут. За некоторое время до окончания приготовления добавить к мясу грибы и фасоль, положить муку, томатную пасту, а затем тушить до готовности. В готовое блюдо добавить соль, чеснок и пряности.





Клопс луковый

- * 800 г говядины, 4 столовые ложки жира, 4 луковицы, 2 столовые ложки муки, 100 г сметаны, молотый перец, соль

Мякоть мяса нарезать порционными кусками, отбить и жарить в жире до образования румяной корочки. Лук нарезать кольцами, пассеровать. В кастрюлю положить мясо и лук, полить соком со сковороды, слегка разбавив его горячей водой, добавить соль, перец, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне. Муку развести разбавленной сметаной и, когда мясо будет готово, добавить в него, размешать и дать закипеть. На гарнир подать отварной картофель.

Мясо отварное, запеченное с картофелем и луком

- * 800 г мяса из бульона, 800 г картофеля, 1,5 стакана бульона, 50 г топленого масла, 100 г сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 луковица, лавровый лист, перец, 2 столовые ложки рубленой зелени, соль

Картофель очистить, нарезать крупными дольками, положить в кастрюлю, сверху уложить мелко нарезанный сырой лук и мясо, вынутое из бульона и разрезанное на кусочки. Добавить масло. Влить 1 стакан бульона, положить лавровый лист и поставить на небольшой огонь тушить. Следить, чтобы не пригорело, но не помешивать. Когда картофель будет готов, а сок выпарится, положить в сметану муку, посолить и разбавить $\frac{1}{3}$ стакана бульона. Хорошо перемешать, залить полученным соусом мясо с картофелем, поставить в духовку, не закрывая крышкой. Когда блюдо зарумянится, вынуть его из духовки. Подать в той же посуде, посыпав рубленой зеленью. К этому блюду можно подать любой салат из сырых овощей.





Мясо, тушенное с луком

** 120 г говядины, 10 г сала, 90 г репчатого лука, 30 г бульона, перец, лавровый лист, соль*

Говядину нарезать кусочками, посыпать солью, обжарить до образования румяной корочки. В горшочек положить слой нашинкованного спассерованного репчатого лука, на него — кусочки обжаренного мяса, сверху — еще один слой лука. Таким образом уложить 2—3 ряда. Затем влить коричневый бульон (в 1 л воды варить предварительно обжаренные кости 5—6 часов на слабом огне, затем бульон процедить и выпарить). Добавить соль, перец горошком, лавровый лист и в закрытом горшочке тушить до готовности. Мясо подать с рассыпчатой гречневой или рисовой кашей, отварным картофелем.

Бифштекс из отварного мяса с луком

** 150 г мяса (вырезки), 25 г сливочного масла, 50 г репчатого лука*

Мясо очистить от сухожилий и частично от жира, слегка отбить и придать ему форму блина. Дно кастрюли смазать маслом, положить мясо, до половины залить его водой, закрыть кастрюлю крышкой и кипятить 5—7 минут, после чего вынуть мясо, дать ему обсохнуть и обжарить на масле с обеих сторон. Очищенный лук нарезать кружочками, разобрать на кольца, сварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и дать обсохнуть, а затем обжарить на масле. Посыпать бифштексы жареным луком. На гарнир подать жареный картофель или кабачки, тыкву, салат, капусту белокочанную или цветную.

Бифштекс с луком и картофелем

** 1 кг мяса, 1,5 кг картофеля, 300 г репчатого лука, 150 г жира, 25 г зелени укропа, перец, соль*





Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 5—8 мм. Лук очистить, нарезать кружочками и разобрать на кольца. Мясо (филейную вырезку) обмыть, обсушить, очистить от лишнего жира и сухожилий и нарезать ломтиками толщиной в 1,5—2 см. За 20—30 минут до подачи на стол бифштексы посыпать солью и молотым перцем, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с жиром и в духовке или на слабом огне довести до готовности. В глубокой сковороде обжарить в большом количестве жира лук до золотистого цвета, затем вынуть его сухой шумовкой на сито и посолить. В оставшемся жире обжарить с обеих сторон кружочки подсолонного картофеля. На горячее блюдо уложить готовые бифштексы, вокруг них — картофель. Обжаренный лук положить на бифштексы, полить соком со сковороды, посыпать все укропом.

Лангет рубленый в соусе с луком

- * 800 г говядины, 100 г жира или шпика, 6 столовых ложек молока или воды, 3 столовые ложки жира для жарения, перец, соль
- * Для соуса: 4 столовые ложки сливочного масла, 3 луковицы, 4 столовые ложки томат-пюре, 2 столовые ложки муки, 4 столовые ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана бульона

Мясной фарш разделать в виде небольших плоских лепешек весом 40—50 г, толщиной в 1 см, жарить 5—6 минут. При подаче лангет полить соусом. Для приготовления соуса лук нарезать тонкими ломтиками, слегка поджарить на масле, добавить в него томат-пюре или пасту и жарить еще 5—6 минут. Затем положить муку, хорошо размешать ее, добавить сметану, бульон, соль, перец по вкусу и кипятить 3—4 минуты.





Мясо, жаренное в сметане с луком

- * 500 г мяса, 1 кг картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 головка лука, по 1 столовой ложке муки и соуса «Южный», 3 столовые ложки масла

Мясо (филейную часть) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать на порции, отбить, посыпать солью, молотым перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, еще слегка обжарить, добавить сметану и сок, полученный при жарении. Подготовленный соус проварить 3—5 минут, добавить в него соус «Южный» и соль. При подаче на стол мясо уложить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир подать жареный картофель.

Мясо, тушенное в пиве

- * 400 г говядины, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 л пива, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, 1 чайная ложка соли
Для гарнира: 500 г картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки пива, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки перца

Мясо тщательно промыть в холодной воде, просушить салфеткой и нарезать ломтиками. Мелко нарезать луковицу, поджарить на растительном масле до светло-золотистого цвета. К луку добавить кусочки мяса, слегка обжарить его со всех сторон, залить пивом и тушить в течение 15—20 минут на медленном огне. Когда мясо будет почти готово, добавить к нему томатную пасту, посолить, поперчить и тушить еще 20 минут.





Для приготовления гарнира сварить очищенный картофель, хорошо его размять, добавить соль, перец, сливочное масло, перемешать, развести небольшим количеством горячего молока. Отдельно обжарить на растительном масле мелко порезанный лук, за несколько минут до окончания жарки добавить пиво и муку, посолить и полученную смесь соединить с картофельным пюре.

«Горшок» луковый

- * 500 г лука, 40 г шпика, 2 столовые ложки риса, 1 столовая ложка бульона, 500 г сладкого перца, 500 г помидоров, 500 г вареного или копченого мяса, сладкий молотый перец, майоран, соль

Лук нарезать на тонкие ломтики и поджарить на сале. Добавить рис и, постоянно помешивая, продолжать поджаривать. Массу полить бульоном, добавить разрезанные помидоры и сладкий перец. Посолить и тушить около 20 минут. Затем добавить нарезанное кубиками мясо, посыпать специями и еще немного поварить. Подать с рогалями или рисом.

Вымя, тушенное с картофелем

- * 500 г вымени, 50 г сливочного масла, 1 кг картофеля, 2—3 луковицы, 30 г томата, перец, лавровый лист, 3 зубка чеснока, 100—150 г сладкого перца, соль

Вымя нарезать кусками и варить до готовности. Когда оно остынет, нарезать кусочками, обжарить и выложить на дно сотейника, добавить часть слегка поджаренного лука, сладкий перец и лавровый лист. Сверху положить очищенный картофель, нарезанный чеснок, добавить остальной лук, томат, залить бульоном, в котором варилось вымя, и тушить до готовности.





Печень жареная с луком

- * 500 г говяжьей печенки, 2—3 столовые ложки топленого сала, 4—5 луковиц, 2 столовые ложки муки, 12 картофелин, молотый перец, соль

Говяжью печенку промыть, снять пленку, освободить от желчных протоков, еще раз промыть и обсушить. Затем нарезать кубиками, посолить, можно поперчить, запанировать в муке и жарить до готовности. Лук нарезать кольцами, посыпать мукой и обжарить во фритюре до золотистого цвета. На куски печенки положить обжаренный лук, отдельно подать отваренный картофель.

Почки говяжьих в соусе с луком

- * 500 г говяжьих почек, 600 г картофеля, 1 луковица, 3—4 соленых огурца, 1 столовая ложка муки, 2—3 столовые ложки масла

Почки очистить от жира и пленок, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки обмыть, залить свежей водой и варить их до готовности (1—1,5 часа). На бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого муку с маслом поджарить до темно-коричневого цвета, развести горячим бульоном и проварить на слабом огне 5—10 минут. Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и вместе жарить 2—3 минуты. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить нарезанный дольками поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, лавровый лист и перец, залить процеженным соусом, накрыть крышкой и тушить 25—30 минут. Перед подачей на стол почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Таким же способом можно





приготовить и свиные почки, но их не варят, а нарезают сырыми и обжаривают.

Сердце, тушенное с овощами

** 500 г сердца, 600 г картофеля, 2 небольшие морковки, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки лука, 1/2 репы, 1 соленый огурец, 200 г красного соуса, 60 г сметаны, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укропа по вкусу*

Сердце, говяжье или свиное, надрезать, хорошо промыть и вымочить в холодной воде в течение 2—3 часов. Затем снова промыть, положить в кипящую воду и варить при слабом кипении: говяжье — 3—4 часа, свиное — 2—2,5 часа. За час до окончания варки добавить соль. Сваренное до мягкости сердце охладить в отваре, затем нарезать поперек волокон на небольшие тонкие ломтики, положить в кастрюлю, залить горячим красным соусом и добавить сметану.

Сырой картофель, репу, морковь, петрушку, сельдерей, лук нарезать небольшими дольками и слегка обжарить. Соленый огурец нарезать тонкими кружочками. Подготовленные овощи и огурец положить в кастрюлю с кусочками сердца, добавить лавровый лист, перец, перемешать и тушить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности овощей. Перед подачей на стол сердце с овощами и соусом выложить на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Сердце можно готовить также без сметаны и огурцов.

Баранина, жаренная с луком

** 120 г баранины, 50 г репчатого лука, 10 г топленого сала, по 50 г бульона из красного основного соуса, зелень, соль, перец*





Мякоть из окорока или бараньей лопатки, свернутую рулетом, посолить и жарить на противне, переворачивая. За 15—20 минут до конца жарения положить рядом с мясом лук, нарезанный дольками. Готовое мясо снять с противня и нарезать поперек волокон широкими тонкими ломтиками (по 1—2 на порцию). Оставшийся мясной сок с луком соединить с основным красным соусом и бульоном (сварить из обжаренных костей), все прокипятить и заправить солью с перцем. Подать баранину под соусом, посыпав рубленой зеленью. На гарнир подать отварной или жареный картофель, фасоль, макароны, рассыпчатую гречневую, рисовую или пшеничную кашу.

Баранина припущенная

** 600 г баранины, 2 головки репчатого лука,
1 лимон, 5 г сахара, перец, имбирь, гвоздика,
зелень*

Мякоть баранины нарезать кусками (по одному на порцию), посыпать смесью из толченой гвоздики, имбиря, перца, соли и сахара. Сложить в кастрюлю, сбрызнуть лимонным соком, влить немного воды или костного бульона и тушить в закрытой посуде в духовке до готовности. Перед подачей блюдо посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу или жареный картофель.

Баранина с зеленым луком

** 1 кг баранины, 18—30 стеблей зеленого лука,
7—8 зубков чеснока, 1 чайная ложка молотого
красного перца, мята, зелень петрушки,
100 г растительного масла, 1 столовая ложка
муки*

Баранину нарезать кусками и положить в кастрюлю. Зеленый лук и чеснок почистить, нарезать и положить на мясо.





Добавить красный стручковый перец, соль, пучок зелени петрушки и несколько веточек мелко нарезанной мяты, полстакана масла и стакан воды. Сначала все варить на сильном огне, доваривать — на слабом. Когда мясо будет почти готово, добавить подсушенную муку, разведенную небольшим количеством холодной воды, варить еще 5—6 минут и снять с огня. Подать к столу с кислым молоком.

Баранина с луком

** 1 кг баранины, 750 г лука, 1 головка чеснока, 1 л бульона или воды, 1 столовая ложка тмина, 125 г сметаны, 2 чайные ложки крахмала, жир, соль*

Мясо посолить и хорошо обжарить, влить горячий бульон или воду, тушить 1 час в закрытой посуде. Мясо должно быть едва покрыто кипящей водой или бульоном. Добавить кружочки лука, размятый чеснок и тмин, тушить все под крышкой. После тушения мясо достать, а жидкость соединить с крахмалом, размешанным в сметане, этим соусом полить кусочки мяса.

Окорок баранины с жареным луком и картофелем

** 1 кг окорока баранины, 1,5 кг картофеля, 500 г репчатого лука, 90 г жира, 30 г укропа или 60 г зелени петрушки, соль*

Окорок баранины обмыть, обсушить, посолить, обжарить со всех сторон с жиром на широком противне или в сотейнике и поставить в духовой шкаф. Через 10—15 минут вокруг баранины положить мелко очищенные луковицы и продолжать жарить, изредка поливая бараньим жиром. Картофель среднего размера очистить, промыть, обсушить, обжарить целиком на жире, слегка посолить и тоже положить к баранине. Жарить до





готовности. Перед подачей на стол баранину нарезать на ломтики, разложить по тарелкам, рядом положить картофель с луком, посыпать все укропом или зеленью петрушки. В освобожденную после жарения посуду налить немного бульона или воды, прокипятить. Полученный сок посолить и подать к баранине. Перед жарением баранину можно натереть чесноком.

Рагу из баранины

** 500 г баранины, 40 г сливочного масла, 4—5 картофелин, 1 морковки, 4 головки лука, 1 корень петрушки, укроп, 1,5 стакана томатного соуса, 1 кабачок, 1 баклажан, 100 г стручковой фасоли, 100 г стручков гороха, 4 помидора, 300 г цветной капусты, соль, перец, зелень, чеснок*

Мясо вымыть, порубить на куски из расчета 3—4 на одну порцию, обжарить на сливочном масле, положить в сотейник, залить бульоном и довести до кипения. Добавить нарезанные дольками и поджаренные картофель, морковь, петрушку, кабачки, баклажаны. Все залить томатным соусом и довести до кипения. Затем добавить кочешки цветной капусты, нарезанную на кусочки стручковую фасоль и зеленый горошек. Посолить, довести до кипения. Положить сверху нарезанные дольками красные помидоры, зелень укропа и петрушки, посыпать перцем и поставить в духовку на 15—20 минут. Перед подачей на стол положить в тарелку 3—4 кусочка мяса, понемногу всех овощей, залить соусом, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и растертым чесноком. По желанию растертый чеснок можно предварительно развести в соусе, которым поливают блюдо.

Рагу из баранины по-болгарски

** 500—750 г баранины, 10 луковиц, 1 долька чеснока, 2 желтка, 1—2 столовые ложки му-*





ки, 1 чашка йогурта, 1 полная чайная ложка масла или маргарина, 1 чайная ложка красного перца, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 лавровых листка, 6 горошин черного перца, петрушка, укроп, соль, перец

Мясо разрезать на крупные куски и опустить в кастрюлю с кипящей водой (вода должна покрыть мясо), добавить перец горошком и лавровый лист. Варить на медленном огне. Вскоре добавить лук. Дать воде выкипеть наполовину. Бульон процедить. В небольшом количестве остуженного бульона развести муку, добавить йогурт и все хорошо взбить. Дать закипеть, добавить мясо и лук. Снять с огня, немного остудить. Перед подачей на стол приправить рагу лимонным соком, взбитым с желтками. Смешать все с маслом, заправленным перцем и солью. Мелко изрубить петрушку и укроп и посыпать ими рагу. Подавать рагу в горячем виде. Вместо баранины можно взять мясо молодого барашка.

Манты

** 1 кг баранины, 325 г лука, 1 неполная столовая ложка соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки перца, немного жира или маргарина, сметана или 2—3 стакана мясного бульона с добавлением небольшого количества уксуса, 1 чайная ложка жира, перец и соль*

Для теста: 300 г пшеничной муки, 6—8 столовых ложек слегка подсоленной воды

Замесить крутое тесто, как для лапши, прикрыть влажной салфеткой и оставить на 30—40 минут. Из теста скатать колбаску толщиной в 3 см и разрезать на кусочки весом по 20 г. На каждую порцию приходится по 5 штук этих своеобразных вареников.

Мясо очень мелко порубить или пропустить через мясорубку. Добавить измельченный лук, соль, перец и немного во-





ды. Все перемешать. Наполнить начинкой шарики из теста. Подготовленные манты сложить в смазанное жиром сито (обычно кладут по 3—4 штуки), сито укрепить над кастрюлей с кипящей водой или мясным бульоном, плотно прикрыть крышкой и держать манты на пару 20—30 минут, пока тесто не станет сухим и не перестанет клеиться. Готовые манты выложить на блюдо и облить соусом (бульон, смешанный с уксусом, солью, перцем и жиром) или сметаной.

Вместо баранины можно использовать свинину.

Толма из баранины с луком

** 400 г баранины, 800 г лука, 2 столовые ложки риса, 1 яйцо, 1 столовая ложка топленого сливочного масла, 2 столовые ложки томат-пюре, 50 г алычи, зелень кинзы (кориандра), перец, соль*

В пропущенную через мясорубку баранину положить мелко нарезанный лук, измельченную зелень кинзы, соль, перец, все перемешать и слегка поджарить на масле. Смешать фарш с отваренным рисом, добавить сырое яйцо. Лук очистить, срезать корешковую часть, опустить в кипяток на 2—3 минуты, после чего откинуть на сито. Подготовленный таким образом лук разобрать на отдельные пластинки, завернуть в них фарш и плотно уложить в кастрюлю рядами. Сверху уложить алычу, поджаренный томат-пюре, влить немного воды или бульона, прикрыть опрокинутой тарелкой, затем крышкой. Тушить толму на небольшом огне до готовности.

Свинина жареная с луком, отварным картофелем и квашеной капустой

** 175 г свинины, 15 г топленого сала, 1 луковица, 60 г квашеной капусты, 2—3 картофелины*





Свинину, нарезанную на порции, обжарить, на нее положить жареный лук. На гарнир подать отварной картофель и квашеную капусту.

Свинина запеченная

** 700 г нежирной свинины с костью, 40 г жира, 10 г муки, 2—3 головки лука, чайная ложка тмина, соль*

Мясо обмыть, обсушить; не удаляя кости, обвалить в муке и обжарить на сильно разогретом жире. Переложить на противень, добавить жир, оставшийся после обжаривания, очищенный и нарезанный кольцами лук, посыпать тмином, сбрызнуть водой и поставить в духовку со средней температурой. При запекании мясо поливать соком. По мере выпаривания сока на противень подливать воду.

Когда мясо станет мягким, вынуть его, охладить и нарезать наискось тонкими ломтиками поперек волокон.

Свинина с луковым соусом и тмином

** 1 кг свинины, 5—6 столовых ложек жира, 3—4 головки лука, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 чайная ложка тмина, 1 стакан вина, соль*

Свинину нарезать кусочками величиной с орех и положить в кастрюлю. Посолить и тушить на медленном огне с жиром и мелко нарезанным луком. Когда лук станет прозрачным, посыпать молотым красным перцем и толченым тмином. Залить $\frac{1}{2}$ стакана вина и 100 г горячей воды и тушить на медленном огне почти до мягкости. Затем снова залить $\frac{1}{2}$ стакана вина и тушить до готовности. На гарнир подать отварной картофель с маслом.





Свинина, жаренная с луком и яблоками

- * 1 кг нежирной свинины, 3 луковицы, 1 яблоко, 3 столовые ложки жира, молотый красный перец, соль*

Мясо нарезать ломтиками, затем брусочками и обжарить в жире, посыпать солью и перцем. Когда мясо станет коричневым и мягким, добавить нарезанный кольцами лук, очищенное, нарезанное дольками яблоко и жарить до готовности. Желательно это блюдо готовить в огнеупорной стеклянной посуде и в ней же подать на стол.

Свинина, тушенная с яблоками

- * 600 г свинины, 30 г жира, 1 головка лука, 2 свежих яблока, 15 г муки, тмин или майоран*

Свинину посолить, обсыпать мукой и обжарить со всех сторон на сильно разогретом жире. Переложить в кастрюлю, слить жир, оставшийся от жаренья, посыпать тмином или порошком майорана, влить несколько ложек воды и тушить под крышкой до мягкости. По мере испарения сока добавлять воду. К концу тушения положить очищенные и нарезанные кружочками яблоки и лук и все вместе потушить. Когда мясо станет мягким, всыпать подсушенную муку и довести до кипения. Мясо вынуть из кастрюли, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и залить соусом.

Ветчина по-московски

- * 1 кг вареной ветчины, 600 г свежих помидоров, 200 г репчатого лука, 2 кг картофеля, 15—25 г готовой горчицы, 160 г сливочного масла, 40 г зелени укропа или 80 г петрушки, соль*





Картофель промыть, отварить в кожуре, очистить, поджарить на масле. Свежие помидоры обмыть и нарезать мелкими дольками. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими ломтиками. Вареную ветчину нарезать ломтиками, слегка смазать с обеих сторон горчицей и быстро обжарить на горячей сковороде с маслом. На другой сковороде обжарить на масле до золотистого цвета нашинкованный лук, добавить к нему нарезанные посоленные помидоры и, осторожно помешивая, обжарить их до мягкости. В соус подлить немного воды или бульона и вскипятить его. Перед подачей на стол кусочки ветчины уложить на тарелки, залить соусом с луком и помидорами, сбоку положить картофель, все посыпать зеленью укропа или петрушки.

Грудинка, тушенная с луком

** 100 г свинины, 5 г муки, 10 г топленого сала, 2 г семян тмина, 15 г репчатого лука, соль*

Подготовленную грудинку посолить, запанировать в муке и обжарить до образования корочки. Переложить в сотейник, посыпать тмином и, влив немного воды, тушить до полуготовности. Затем добавить нарезанный кружочками спассерованный лук и продолжать тушить, время от времени доливая воду. Готовую грудинку нарезать на куски (по 1—2 на порцию), уложить на блюдо и залить соусом с луком. Подать с отварным картофелем и тушеной капустой.

Окорок копченый в луковом соусе

** 800 г копченого или соленого свиного окорока, 2 луковицы, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки сметаны, соль*

Мясо нарезать порционными кусками. Если оно очень соленое — вымочить и обсушить. Жарить на сковороде. К пост-





ному мясу добавить немного жира. Обжаренные с обеих сторон куски мяса снять со сковороды, в горячий жир положить лук, нарезанный кольцами, и обжарить до подрумянивания. Муку спассеровать, развести молоком или водой, добавить сметану, прогреть, посолить.

Приготовленным соусом залить жареное мясо. Подать с отварным картофелем, зеленым салатом.

Ушное из свинины (в горшочке)

** 500 г свинины (шея, мякоть головы), 50 г топленого жира, 2 головки лука, 2 корня сельдерея, 500 г картофеля, 100 г маринованных грибов, 1 столовая ложка муки, перец, соль, 2—3 зубка чеснока, зелень петрушки и укропа*

Свинину нарезать кусочками по 20—25 г, посыпать солью, перцем и обжарить в жире. В керамический горшочек сложить нарезанные кольцами лук, дольками — сельдерея, маринованные грибы, жареное мясо и крупные дольки картофеля. Залить все это густым белым соусом, сверху положить капустный лист и тушить в духовке в течение часа. Подавать в горшочке, посыпав мелко растертым чесноком и зеленью петрушки и укропа.

Шкварки с луком

** 250 г сала, 2—3 луковицы*

Крестьянское сало нарезать продолговатыми ломтиками и поджарить на небольшом огне до выделения жира. Добавить нашинкованный репчатый лук и поджарить до светло-золотистого оттенка. Отдельно подать ржаные или картофельные блины, ржаной хлеб, сваренный в кожуре и очищенный картофель.





Кролик в соусе

** 1 кролик (примерно 1,5 кг), 150 г свиной корейки, 12 маленьких луковиц, 30 г муки, 1 стакан белого вина, 1 стакан говяжьего бульона, 250 г шампиньонов, 1 зубок чеснока, 60 г сливочного масла, 3 стебелька петрушки, веточка тимьяна, 1 маленький лавровый лист, 2 листика сельдерея и майорана, красный и черный перец, 10 ломтиков белого хлеба*

На двух ложках масла обжарить нарезанную на кусочки корейку, шкварки вынуть и на полученном жире обжарить разрезанного на порции кролика. Когда на мясе образуется золотистая корочка, залить бульоном и вином, добавить мелко нарезанный чеснок, пряности, соль, перец и поставить тушить под крышкой на небольшом огне. Примерно через 30 минут в кастрюлю положить вынутые шкварки, очищенные луковички и нарезанные половинками шампиньоны и снова тушить, пока мясо не станет совершенно мягким. Кролика в соусе подать вместе с обжаренными на масле ломтиками хлеба.

Гусь, фаршированный луком

** 1 гусиная тушка, 1 кг картофеля, 4—5 луковиц, 3—4 дольки чеснока, зелень петрушки, соль*

Тушку гуся опалить, тщательно промыть, обсушить, натереть снаружи и внутри солью с чесноком и оставить на 2 часа. Затем начинить гуся очищенными луковицами, разрезанные края тушки соединить и зашить. Тушку положить в гусятницу, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды, накрыть крышкой и поставить в нагретую духовку. Каждые 20—30 минут поливать тушку соусом, который образуется во время запекания, при необходимости добавить воды. Когда гусь будет почти готов, крышку снять, чтобы тушка зарумянилась. Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками и обложить им гуся за 0,5 часа до го-





товности. Перед подачей нитку удалить, тушку нарезать на порции, обложить картофелем, посыпать зеленью. Подать с салатом из маринованной моркови.

Индейка по-болгарски

** 1 кг молодой индейки, 2 морковки, 1/2 корня сельдерея, 1 корешок петрушки, 5—6 головок лука, 6—7 зубков чеснока, перец черный, горошком, лавровый лист, 30 г муки, 100 мл вина, 4—5 помидоров, 1/4 лимона, зелень петрушки*

Молодую индейку разделить на порции, залить горячей водой, довести до кипения, посолить, затем добавить нарезанные ломтиками коренья, лук, чеснок, 1 лавровый лист и черный перец. Тушить на слабом огне до готовности, а затем выложить на противень и запечь в умеренно горячей духовке. За 5—10 минут до конца запекания мясо облить разведенной в вине или в воде мукой, слегка посыпать солью, обложить мяско дольками помидоров, ломтиками лимона.

Готовое охлажденное блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Жареная курица с черносливом

** 1 курица (средняя), 6 зубков чеснока, 4 зеленых перца, 2 большие луковичы, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки сахара, 200 г чернослива, 1/2 стакана изюма, соль по вкусу*

Перец очистить, нарезать кружочками, смешать с измельченным чесноком и потушить. Куски курицы натереть солью и обжарить на другой сковороде. В оставшемся масле обжарить лук, перемешать его с перцем, чесноком и держать на плите еще несколько минут. На подготовленные овощи уло-





жить куски курицы, добавляя предварительно замоченный в воде чернослив, изюм, уксус, сахар. Накрывать сковороду крышкой и тушить, пока сливы и изюм не станут мягкими.

Курица в пивном соусе с помидорами

- * 1 курица, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, $\frac{1}{2}$ стакана пива, 2 чайные ложки уксуса, 2 помидора, 2 чайные ложки соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки перца

Тушку курицы промыть, разрубить на несколько частей и поджарить на растительном масле. Приготовить соус из пива, помидоров, луковицы, соли, перца и муки. Для этого сначала поджарить измельченный лук, затем добавить к нему кусочки помидоров, посолить и тушить в течение 15 минут в указанном количестве пива. Затем добавить обжаренную до золотистого цвета муку и молотый перец. Приготовленный соус выложить на кусочки курицы, положить их на смазанный маслом противень, сверху сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

Курица с картофелем и фасолью

- * 1 курица, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, $\frac{1}{2}$ стакана любых орехов, 2 большие луковицы, 2 зубка чеснока, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки сахара, 6 картофелин, 1 стакан фасоли

Курицу натереть солью и обжарить в масле. Вынуть и на ту же сковороду выложить лук и чеснок. Когда лук станет золотистого цвета, добавить уксус, сахар, все перемешать и сверху положить куски курицы. Немного подержав на огне, добавить отваренные картофель и фасоль. Накрывать крышкой и тушить до готовности курицы. Перед подачей на стол украсить обжаренными орехами.





Курица, жаренная с луком и помидорами

** 600 г мякоти курицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 морковка, 2 головки лука, 4—5 помидоров, 1/2 лаврового листа, зелень петрушки, перец, соль*

Мясо курицы нарезать на маленькие (30—40 г) кусочки, подрумянить в разогретом масле, посыпать солью, положить часть рубленого лука и все вместе зажарить. Для приготовления соуса натереть лук, морковь и корень петрушки и, потушив их в масле 5—6 минут, добавить специи. Жареное мясо опустить в соус и тушить под крышкой на плите или в духовке до полной готовности. Крупные помидоры нарезать на ломтики толщиной в 1—2,5 см, подрумянить с обеих сторон, положить поверх мяса и посыпать рубленой зеленью. Помидоры можно подать и отдельно. Гарнировать отварным рисом или жареным картофелем, тушеными овощами или салатом из сырых овощей.

Курица, тушенная с луком

** 1 курица, 2—3 большие луковицы, 1,5 стакана бульона, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль*

Подготовленную курицу разделить на порции, положить в утятницу, налить бульон или воду, вскипятить, снять пену. Репчатый лук нарезать ломтиками, добавить к мясу, посолить и тушить до готовности. В конце тушения добавить лавровый лист и душистый перец. На стол подать с отварными макаронами, рисом, картофелем, полив гарнир и курицу луковым соком из утятницы. К этому блюду подойдут любой овощной салат, соленые или консервированные огурцы.





Цыпленок с грибами и луком

** 1 большой цыпленок, 1 л воды, 1 морковь, корень петрушки, 1 головка лука, зелень петрушки, лавровый лист, 3 столовые ложки сливочного масла, 150 г лука, 150 г грибов, 3 столовые ложки муки, 1 желток, 1 столовая ложка сметаны*

Разрубить цыпленка на куски, отварить в воде вместе с головкой лука, морковью, перцем, лавровым листом. Воду посолить. Варить на слабом огне под крышкой. Отдельно потушить до готовности в неглубокой кастрюле в небольшом количестве масла и нескольких столовых ложках воды очищенные лук и грибы. Ко времени окончания варки цыпленка приготовить соус из масла и муки, разбавить процеженным бульоном, в котором варился цыпленок. Варить примерно 20 минут, выпустить в конце варки в соус желток, добавить сметану, лимонный сок и немного перца. Цыпленка уложить в неглубокую кастрюлю (без овощей и лаврового листа), добавить тушеные лук и грибы, полить соусом.

Цыпленок под шоколадным соусом

** 1 цыпленок, 100 г сливочного масла, 250 г не-сладкого батона, 15 мл молока, 2 большие луковицы, 2 яйца, 100 г сосисок, 250 г сливок, стакан белого вина, соль, черный молотый перец, 1 чайная ложка шалфея, 3 зубка чеснока, 1 солевая ложечка красного горького перца, 1 чайная ложка порошка какао*

Цыпленка посолить, наполнить фаршем, приготовленным из нарезанного на кусочки белого хлеба, молока, части растопленного масла, яиц, нарезанных сосисок, черного перца, части шалфея и одной растертой дольки чеснока. Положить цыпленка на противень, натереть смесью красного перца и шал-





фея и запечь с двумя дольками чеснока и крупно нарезанным луком. Готового цыпленка снять с противня. В образовавшийся на противне сок положить порошок какао, влить вино и довести до кипения, затем добавить сливки и снова проварить. Разрезанного на куски цыпленка положить на блюдо, соус к нему подать отдельно.

Чахохбили

- * 300 г репчатого лука, 300 г томата, 600—700 г курицы, 70 г жира, 200 г помидоров, 50 г виноградного или яблочного уксуса, лавровый лист, соль, перец, зелень

Курицу порубить кусочками по 40—50 г и обжарить, затем добавить спассерованный лук, томатный соус, уксус или белое столовое вино, перец горошком, лавровый лист и тушить 15—20 минут. Подавая на стол, в чахохбили добавить поджаренные половинками свежие помидоры, посыпать зеленью петрушки и укропа. На гарнир можно подать припущенный рис.

Потроха куриные в луковом соусе

- * 500 г куриных потрохов, 40 г жира, 50 г моркови, 40 г петрушки или сельдерея, 150 г репчатого лука, 20 г пшеничной муки, 40 г томата, 2—3 дольки чеснока, перец, соль

Очищенные куриные желудки и сердца сварить до готовности, а печенки ошпарить, чтобы не горчили. Все обжарить вместе с морковью, репчатым луком и кореньями (предварительно обжаренными), томатом и специями. Затем посыпать пшеничной мукой и, помешивая, жарить еще 5—6 минут. Обжаренные продукты залить бульоном, перемешать и тушить 15—20 минут. Перед окончанием тушения добавить мелко





нарезанный чеснок. Блюдо подать вместе с соусом, а в качестве гарнира — картофельное пюре, отварной картофель, припущенные овощи, кашу или макаронные изделия.

Потроха куриные с черносливом и луком

** 500 г куриных потрохов, 80 г маргарина, 120 г чернослива, 200 г репчатого лука, 30 г томата-пюре, 1 стакан бульона, 20 г муки, 1/2 стакана вишневого сока, 2—3 дольки чеснока, специи, сахар, соль*

Очищенные и вымытые потроха обжарить на маргарине, добавить пассерованный вместе с томатом лук, подсушенную до кремового цвета муку, соль, перец, бульон и тушить 15—20 минут. В конце тушения добавить чернослив, вишневый сок, сахар, немного тертого чеснока и тушить еще 10 минут. Подать с отварным молодым картофелем, сверху посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Потроха птицы жареные с луком

** 250 г потрохов, 15 г маргарина, 40 г репчатого лука, щепотка муки*

Подготовленные потроха птицы обжарить на маргарине. Перед подачей на стол положить к ним лук, нарезанный кольцами и обжаренный в жире. Лук перед обжариванием запанировать в муке.

Жареная утка под острым пивным соусом

** 1 утка, 1 стакан пива, 3 луковицы, 2 чайные ложки аджики, 5 столовых ложек растительного масла, 1/2 лимона, 1 чайная ложка папри-*





ки, 1 чайная ложка перца, 2 чайной ложки соли, 1/2 стакана томатной пасты

Выжать лимонный сок, добавить в него томатную пасту, пиво, перец, соль и аджику. Лук мелко порезать, поджарить на растительном масле и положить в соус. Подготовленную обработанную тушку птицы нарубить на порционные куски, положить на смазанный растительным маслом противень, сверху полить приготовленным соусом и поставить в духовку. Запекать до готовности, время от времени поливая образующимся соком.

Утка в пивном соусе с солеными огурцами

** 1 утка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 2 столовые ложки растительного масла, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки муки, 1 стакан майонеза, 1/2 стакана пива, 10 г сухих грибов, 2 столовые ложки томатной пасты, 1/2 чайной ложки перца, 1 чайная ложка соли*

Подготовленную и тщательно промытую тушку утки разделить на порционные куски, уложить на смазанный растительным маслом противень и запекать мясо в духовке до готовности. Для приготовления соуса соленые огурцы очистить от кожуры и тонко нарезать, а затем потушить в растительном масле. Через некоторое время добавить муку, немного воды и пиво. Подержать смесь на медленном огне примерно 15 минут, отдельно потушить грибы и добавить их к огурцам. Полученный соус заправить специями, залить майонезом и довести до кипения. Подать его к жареному мясу в соуснике.

Утка под горчичным соусом

** 1 утка, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки горчичного порошка, 1 стакан пива,*





1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 1/2 стакана томатной пасты, 2 луковицы, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки перца

Для соуса смешать горчичный порошок с растопленным сливочным маслом, залить смесь пивом, добавить уксус, мелко порезанный и обжаренный на растительном масле лук. Посолить, поперчить соус и добавить томатное пюре. Подготовленную утку разрубить на порционные куски, натереть солью и выдержать в соусе в течение примерно 2 часов. Затем обсушить и уложить на смазанный растительным маслом противень. Запекать до готовности, поливая образующимся соком. Соус прокипятить в течение 15 минут, а затем подать к утке в соуснике.

Утка с луком

** 1 утка, 150 г свиного жира, 100 г столового белого вина, 1—1,5 кг лука репчатого (мелкого), 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка сахара, черный молотый перец, соль*

Обработанную тушку посыпать солью, перцем и обжарить до образования румяной корочки. Затем залить горячей водой, вином и тушить, периодически переворачивая. Во время тушения добавить очищенные головки лука, а затем смесь спассерованной муки с сахаром, разведенную водой. Готовую утку поместить на блюдо, в качестве гарнира положить головки лука и залить соусом.

Утка, тушенная с краснокочанной капустой

** 450 г утки, 30 г жира, 30 г сливочного масла, 900 г краснокочанной капусты, 60 г репчатого лука, 1/2 чайной ложки тмина, 15 г муки, 30 г*





сахара, лимонная кислота, соль, зелень петрушки, сельдерея по вкусу

Подготовленную потрошеную утку (без шеи) тщательно вымыть снаружи и внутри, натереть солью, заправить ножки и крылышки «в кармашки». Растопив жир на противне, уложить утку грудкой кверху, облить бульоном и жарить в духовке, периодически поливая жиром или соком, получаемым при жарке.

Обработанную краснокочанную капусту нарезать соломкой, положить в гусятницу, добавить спассерованный лук, тмин, подлить немного бульона или горячей воды и, закрыв крышкой, довести до кипения. Почти готовую румяную утку вынуть из противня, разрезать на порции, положить в гусятницу и, закрыв крышкой, тушить до готовности капусты. Муку спассеровать на жире до светло-коричневого цвета, развести бульоном, влить в капусту и тушить еще 5—7 минут, добавив в нее соль, сахар, лимонную кислоту. Довести блюдо до готовности. При подаче на стол утку с капустой украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея.

Лывжа из утки с головками лука

** Одна жирная утка, 100 г жира, 1/3 столовой ложки вина, 20 маленьких лукович, 25 г муки, 30 г сливочного масла, 12 г сахара, перец, соль*

Подготовленную утку посолить и посыпать черным перцем, обжарить в жире до образования румяной корочки. Положить в жаровню, залить 3 стаканами горячей воды, вином и тушить 30 минут. Затем очистить луковки и положить к утке. Прожарить муку в масле, добавить сахар, развести водой и влить в жаровню. Тушить до готовности, несколько раз переворачивая утку.





Луковая колбаска

- * 300 г вареной колбасы, 4 головки репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, соль

Колбасу нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Лук нарезать мелкими кубиками. Из яйца, муки, соли и лука приготовить кляр. На сковороду налить растительное масло, колбасу выложить на раскаленную сковороду и обжарить с двух сторон.

Колбаса крестьянская с луковым соусом

- * 600 г колбасы, 2—3 луковицы, 50 г смальца, 1 столовая ложка муки, уксус, лавровый лист, сахар, соль

Колбасу одним куском положить на сковороду, залить горячей водой так, чтобы она доходила до половины колбасы, и варить на слабом огне. Муку обжарить на жире до золотистого цвета, добавить лук, натертый на мелкой терке, обжарить, влить соус, образовавшийся при варке колбасы, добавить соль, сахар, уксус, лавровый лист, залить колбасу, прокипятить. Перед подачей нарезать колбасу на порционные кусочки, выложить на блюдо, полить луковым соусом. Подать с отварным картофелем.

Колбаса с луком и помидорами

- * 500 г колбасы, 2—3 луковицы, 3—4 помидора, 50 г жира, 3—4 яйца, 2—3 столовые ложки сметаны, зелень, соль

Очищенный лук нарезать полукольцами, слегка обжарить на жире. Колбасу нарезать на порционные куски, каждый разрезать в длину пополам, кожуру надрезать наискось в 2—3 местах. Положить колбасу на обжаренный лук мякотью





вниз. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать толстыми кружочками, покрыть ими колбасу. Яйца взбить со сметаной, посолить, залить полученной смесью помидоры, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью.

Колбаса с луком и черносливом

** 500 г колбасы, 2 луковицы, 100 г чернослива, жир для жарения*

Очищенный лук нарезать кольцами, обжарить на жире до золотистого цвета. Замоченный накануне чернослив и нарезанную колбасу положить в поджаренный лук, добавить немного воды, в которой был замочен чернослив, и тушить, пока вода полностью не испарится. Подать с салатом из свежей капусты.

Колбаски с луком

** 8 колбасок, 500 г лука, 4 столовые ложки жира, молотый перец, зеленый лук, соль*

Очищенный лук нарезать, обжарить в жире, посыпать солью, специями, добавить горячую воду и под крышкой тушить 10—15 минут. Во время тушения лук нельзя размешивать, чтобы он не разварился (кастрюлю можно встряхнуть). Подать вместе с жареными колбасками и картофелем, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Котлеты с луковым соусом

** 500 г говядины, 1/2 стакана риса, яйцо, черный перец, соль*
Для соуса: 1/2 стакана жира, 3—4 головки лука, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка





красного перца, 1 столовая ложка томатного пюре, 5—6 долек чеснока

Жирную говядину пропустить через мясорубку, добавить очищенный и промытый рис, яйцо, соль, черный перец, хорошо вымесить и сформовать небольшие котлеты или биточки. Разогреть жир, поджарить на нем лук, добавить муку, красный перец и томатное пюре (или несколько очищенных от кожицы и мелко нарезанных помидоров), мелко нарубленные дольки чеснока, налить горячей воды и довести до кипения. В кипящий соус опустить приготовленные котлеты, накрыть кастрюлю крышкой и тушить котлеты до готовности.

Котлеты бараньи с луковым соусом

** 4 котлеты, соус из 500 г репчатого лука, жир для жарения, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 1 чайная ложка томатной пасты, 1/2 стакана мясного бульона, перец, соль*

Лук мелко порубить и слегка обжарить на сливочном масле. Затем добавить томатную пасту, посолить, поперчить, добавить мясной бульон или воду и прокипятить на небольшом огне (лук должен хорошо развариться). Полученное пюре протереть сквозь сито. Котлеты обжарить с обеих сторон на сливочном масле на сильно разогретой сковороде, посолить и поперчить. Каждую котлету полить сверху приготовленным соусом и подать к столу. На гарнир можно приготовить картофель во фритюре или рассыпчатый рис.

Котлеты бараньи по-бретонски

** 6 котлет, 3 большие луковицы, 50 г сметаны, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г муки, панировочные сухари, соль, перец*





Взбить в миске 1 яйцо, щепотку соли, щепотку перца, 1 столовую ложку холодной воды. Муку и панировочные сухари насыпать в разные тарелки. Котлеты слегка отбить и опустить сначала в муку, затем в яичную смесь и в панировочные сухари. Слегка похлопать котлеты плоской рукояткой ножа, чтобы не отделялась панировка.

Котлеты обжарить в оставшемся разгоретом сливочном масле по 8—10 минут с каждой стороны на среднем огне.

Готовые котлеты выложить веночком на подогретое блюдо и держать в теплом месте.

Очищенный и нарезанный лук положить в разогретое сливочное масло (30 г) и потомить на слабом огне, не давая зарумяниться.

В сковороду, где жарились котлеты, налить стакан воды (предварительно убрав со сковороды жир), деревянной ложкой соскоблить все, что прилипло ко дну, вскипятить. Как только лук будет готов, этой жидкостью залить его, перемешать и дать выкипеть на $\frac{2}{3}$.

Желтки сырых яиц смешать со сметаной.

В лук с мясным соком влить желток со сметаной, посолить по вкусу, перемешать и слегка подогреть, не давая закипеть. Полить соусом бараньи котлеты и сразу подавать.

Котлеты отбивные под томатным соусом с луком

** 1 кг телятины и свинины, 1 головка чеснока, 50 г свиного жира, 1 столовая ложка муки, соль*

** Для соуса: 200 г томатного соуса, 1—2 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 100 г сметаны, сахар, зелень петрушки, соль*

Мясо обмыть, нарезать ломтиками поперек волокон, отбить. Очищенный чеснок размять, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды, обмакнуть в этом соусе отбивные, сложить их стопкой и поставить в холодное место на 1—2 часа. Затем отбивные посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на жире,





сложить в посуду. Чтобы приготовить томатный соус с луком, обжарить на оставшемся жире мелко нарезанный лук, добавить томатный соус, вскипятить, всыпать соль, сахар, влить бульон, довести до кипения, снять с огня, добавить сметану, зелень, перемешать. Подать котлеты на круглом блюде, полив томатным соусом и обложив отварным картофелем, все посыпать зеленью. Отдельно подать салат из огурцов с чесноком.

Котлеты рубленые из цыпленка с луком

** 700 г мяса цыпленка, 100 г репчатого лука, 100 г свежего лука-порея, 2 яйца, 20 г сливочного масла или маргарина, соль*

Тушке цыпленка придать компактную форму, положить ее в горячую воду (2—2,5 л на 1 кг продукта) и варить при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Сваренную тушку вынуть из бульона, дать ей остыть, снять мякоть (без кожи) и мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать и спассеровать на масле или маргарине, лук-порей нарезать и сварить. К нарезанной мякоти цыпленка добавить спассерованный лук, вареный лук-порей, яйца, соль и тщательно перемешать. Из подготовленной массы сформовать котлеты и обжарить на сковороде с жиром с обеих сторон. Подать котлеты с томатным соусом.

Котлеты свиные с луком

** 250 г свиного окорока, 1—1,5 булки, 1 яйцо, 60 г жира или растительного масла, 1 луковица средней величины, черный и красный перец, 1—2 дольки чеснока, соль*

Булку замочить в воде или молоке, отжать и пропустить через мясорубку вместе с нарезанной свиной. Добавить соль, пряности, хорошо перемешать. Из приготовленной мас-





сы сформовать шарики, придать им плоскую форму, поджарить в разогретом жире до образования румяной корочки. Котлеты подать с горчицей и мелко нарезанным луком.

Куриные биточки

- * 500 г куриного мяса, 300 г свежих грибов, 1 стакан толченых сухарей, 2 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, 2 столовые ложки пива, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка перца, 1 луковица, 1 чайная ложка соли

Куриное филе пропустить через мясорубку, из полученного фарша сформовать шарики. На смазанном маслом противне раскатать из фарша плоские лепешки. Грибы мелко порубить и поджарить в масле вместе с луком, затем добавить 1 ложку сметаны, посолить. Приготовленный грибной фарш положить в середину куриных лепешек, посыпать сверху сухарями и полить сметаной, смешанной с яйцом, мукой и пивом. Запекать в духовке до золотисто-коричневого цвета.

Люля-кебаб, тушенный с луком

- * 600 г баранины, 20 г нутряного бараньего сала, 2 маленькие луковицы (для фарша), 2 крупные луковицы (для тушения), 1 столовая ложка сливочного масла, зелень, пряности, соль

Баранину, лук, предназначенный для фарша, и сало пропустить через мясорубку, добавить соль и перец, перемешать и хорошенько взбить, разделить фарш в виде сарделек, обжарить, а затем тушить с нашинкованным луком в сковороде под крышкой. Подать в той же посуде, посыпав зеленью.





Рулет с луком и яйцом

- * 150 г говядины (котлетное мясо), 30 г пшеничного хлеба, 20 г молока или воды, 1 луковица, 20 г маргарина, 1 яйцо, зелень петрушки, сухари, $\frac{1}{2}$ столовой ложки животного топленого жира, перец, соль

Говядину измельчить на мясорубке, добавить хлеб, предварительно замоченный в молоке или воде и отжатый, хорошо перемешать и вторично пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить соль, перец, оставшуюся воду и все тщательно перемешать. Подготовленную массу выложить на смоченную водой салфетку ровным слоем толщиной в 1,5—2 см, на нее — луковый фарш, края соединить. Рулет положить швом вниз на противень, смазанный жиром, сверху смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром, сделать 2—3 прокола и запечь в духовке. Для фарша мелко нарезанный репчатый лук спассеровать и соединить со сваренными вкрутую рублеными яйцами и зеленью петрушки.

Суфле из печеночной колбасы с луком

- * 250 г печеночной колбасы, 1 кг картофельного пюре, 50 г репчатого лука, 0,25 л сметаны, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, красный стручковый перец, соль

Колбасу, лук и пряности смешать. Половину картофельного пюре положить в смазанную жиром форму, сверху положить колбасно-луковую массу и покрыть оставшимся картофельным пюре. Сметану и яйца взболтать, полить пюре, а затем смазать его растопленным маслом и запечь.





Сырная колбаска

- * 250 г полукопченой колбасы, 200 г плавленого острого сыра, 3 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки кетчупа, соль, перец

Колбасу порезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с майонезом. Лук и чеснок очистить, лук порезать мелкими кубиками, чеснок пропустить через пресс. Смешать с майонезной массой.

На раскаленную сковороду налить растительное масло. Колбасу обмакнуть в подготовленную массу и обжарить с обеих сторон. Готовые колбаски полить кетчупом.

Вобла вяленая, тушенная в молоке с луком

- * 200 г рыбы, 100 г репчатого или зеленого лука, 200 г молока, зелень петрушки, соль

Вяленую воблу очистить от кожи, отделить голову, плавники, удалить внутренности, промыть, залить холодной водой и оставить в ней на 1 час, затем рыбу снова промыть. Уложить рыбу в посуду для тушения, засыпать слоем сырого, тонко нашинкованного репчатого или зеленого лука, залить горячим молоком и тушить при слабом кипении 30—40 минут. Подать рыбу вместе с молоком и луком, посыпав измельченной зеленью петрушки. Гарнир — отварная фасоль, заправленная маслом, или отварной картофель, картофельное пюре.

Запеканка с крабами и раками

- * 1 кг раковых шеек, 1 кг филе крабов, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 2 морковки, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан





*грецких орехов, 100 г сыра, 1 стакан сметаны,
1 яйцо, 1 пучок зелени, перец, соль*

Мясо раков и крабов пропустить через мясорубку. Помидоры нарезать тонкими кружочками, а лук — кольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Сковороду разогреть и растопить в ней сливочное масло, положить в нее слоями помидоры, часть фарша, лук, морковь и снова фарш. Орехи измельчить в крошку, зелень порубить, сыр натереть на терке. Сметану соединить с сырым яйцом, орехами, рубленой зеленью и сыром. Массу тщательно перемешать, посолить, поперчить и слегка взбить. Этой смесью залить верхний слой фарша и поставить сковороду в духовой шкаф на 30—40 минут.

Камбала или палтус с яблоками и луком

** 600 г рыбы, 400 г яблок, 50 г репчатого лука,
200 г сметаны, лимонная кислота, перец,
соль*

В смазанный сливочным маслом сотейник выложить очищенные, нарезанные ломтиками яблоки и нашинкованный лук, а сверху — рыбу. Все залить небольшим количеством бульона или воды, добавить немного лимонной кислоты и отварить на небольшом огне до готовности. Готовую рыбу вынуть, в отвар добавить сметану, посолить, поперчить по вкусу и довести до кипения. Рыбу уложить на блюдо и полить соусом.

Камбала, тушенная с луком и сладким стручковым перцем

** 300 г рыбы, 1 столовая ложка муки, 40 г репчатого лука, 60 г сладкого стручкового перца, 30 г растительного масла, 100 г помидоров, 1 стакан бульона, 1 долька чеснока, перец, соль*





Нашинковать лук и слегка обжарить его на подсолнечном масле, добавить сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, и вместе с луком обжаривать еще 5—10 минут. Потом добавить помидоры, очищенные от кожицы и семян, нарезанные дольками, залить рыбным бульоном и нагреть до кипения. Порционные куски рыбы посыпать солью, перцем, запанировать в муке, обжарить на масле, положить в бульон с овощами, добавить растертый с солью чеснок и тушить рыбу на слабом огне до готовности. Подать с отварным картофелем.

Карась атлантический с луком и яйцом

** 250 г рыбы, 40 г репчатого лука, 1 яйцо, 15 г молотых сухарей, по 25 г растительного масла и сметаны, лимонный сок, перец, соль*

Рыбу почистить и, удалив голову и плавники, выпотрошить, не разрезая брюшко. Подготовленную тушку сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и начинить смесью жареного лука и рубленых крутых яиц. Смочить в яйце, запанировать в сухарях и обжарить до образования румяной корочки. Залить сметаной и прокипятить. Подать с салатом из свежих овощей и отварным картофелем.

Карп, тушенный с луком

** 150—200 г рыбы, 5 г муки, 100 г растительного масла, 5 г уксуса, 100 г репчатого лука, 1 стакан бульона, 5 г сахара, перец горький и душистый, гвоздика, зелень, соль*

Рыбу обработать и, отрубив голову, разрезать вдоль хребта пополам. Нарезать на порции, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить. Лук спассеровать. Половину его положить в сотейник вместе с уксусом, сахаром, пряностями. Сверху поместить рыбу, всыпать оставшийся лук, влить бульон, сваренный из пищевых рыбных отходов, и потушить.





Килька свежая, жаренная с луком

** 150 г кильки, 20 г муки, 30 г растительного масла, 40 г лука, соль*

Рыбу перебрать, отделить посторонние примеси и другую рыбу, тщательно вымыть в холодной воде, переложить в решето или дуршлаг и дать полностью стечь воде, затем посолить. Подготовленную рыбу непосредственно перед жарением запанировать в муке. Нагреть на сковороде растительное масло, поджарить в нем шинкованный репчатый лук, после чего положить запанированную в муке рыбу и жарить, аккуратно перемешивая ее, на сильном огне до готовности. Подать с жареным или отварным картофелем, огурцами, помидорами или с квашеной капустой. Так же можно приготовить хамсу, тюльку, салаку.

Маринованный золотистый сом

** 1/2 кг филе сома, 7 штук моркови, 2 головки репчатого лука, 50 г томатного соуса, 2 столовые ложки муки, 2 стакана растительного масла, 1/2 стакана столового уксуса, 2 лавровых листа, 1/2 чайная ложка молотого черного перца, 200 г зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка соли*

Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Томатный соус развести в уксусе, добавить морковь, лук, лавровый лист, соль и перец. Филе сома нарезать небольшими брусочками, положить в готовый маринад и поставить в холодильник. Маринад должен полностью покрывать рыбу. Через 3—4 часа откинуть рыбные палочки на сито, дать стечь жидкости и зажарить до золотистого цвета. Выложить готовые золотистые палочки на блюдо и посыпать измельченной зеленью.





Налим морской с луком

* 1—1,25 кг рыбы, 200—300 г мелких луковиц, 1 стакан сухого белого вина (для варки), соль, тертый мускатный орех, 5 горошин перца, 1 лавровый лист

Для соуса: 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 3 столовые ложки муки, 2,5—3 стакана рыбного бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или сливок, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль

С налима снять кожу (для этого до вскрытия рыбы надрезать кожу вокруг головы, а затем стянуть ее целиком), очистить и разрезать на куски. Воду со вкусовыми приправами варить 10 минут, затем опустить в нее куски рыбы и варить еще 15 минут. Маленькие луковицы очистить и варить в подсоленной воде, пока они не станут мягкими. *Приготовить соус:* пассеровать муку в масле, тщательно помешивая, добавить процеженный рыбный бульон и сметану, варить соус около 10 минут, заправить солью и соком лимона. Соус должен быть сравнительно жидкий. В огнеупорную посуду уложить куски рыбы, лук и полить заправленным соусом. Тушить 5—10 минут на среднем огне. На гарнир подать отварной картофель.

Окунь морской, запеченный с грибами, луком и картофелем под сметанным соусом

* 300 г рыбы, 1 столовая ложка муки, 40 г топленого или растительного масла, 10 г сливочного масла, 30 г грибов, 1 яйцо, 40 г лука, 300 г соуса, 300 г картофеля, 15 г сыра, зелень, соль

На металлическое блюдо налить немного сметанного соуса, положить жареную рыбу, а вокруг нее — поджаренные ломтики картофеля. На рыбу уложить поджаренные белые грибы и репчатый лук, ломтики яйца и залить все сметанным соусом. Затем посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и





запечь. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропа. Так же можно приготовить треску, щуку, сома.

Осетр с луково-пивным соусом

** 500 г рыбы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1/2 стакана пива, 1/2 чайной ложки перца, 1 столовая ложка муки, 10 г сливочного масла, 1 чайная ложка соли, 2 помидора*

Рыбу разделайте на филе, удалите крупные кости и разрежьте на порционные куски. Отварите в небольшом количестве горячей подсоленной воды с кореньями рыбу, слейте отвар и приготовьте на нем луково-пивной соус. Для этого нашинкуйте лук, обжарьте его на масле, залейте смесью отвара рыбы и пива (1:1), добавьте лавровый лист и перец. Проварите в течение 10 минут, затем добавьте муку, обжаренную на масле до светло-коричневого цвета, поставьте на слабый огонь и варите еще 20 минут. По истечении этого времени соус снимите с огня, заправьте солью и сливочным маслом.

Выложите рыбу на смазанный маслом противень, полейте соусом, сбрызните маслом и поставьте в духовку. Запекайте в течение 20 минут, а затем выложите рыбу на блюдо, украсьте кружочками томатов. Соус подайте отдельно.

Осетрина жареная с помидорами и луком

** 750 г рыбы (или 500 г филе), 1/4 стакана молока, 4 помидора, 1 головка лука, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль*

Подготовленные куски рыбы опустить в молоко, смешанное с солью и перцем, обвалить в муке и поджарить. Отдельно поджарить в масле свежие или консервированные помидоры,





разрезанные пополам, подсоленные и посыпанные перцем. Лук, очищенный и нарезанный кольцами, также подрумянить на сковороде в масле. При подаче на стол на подогретое блюдо уложить рыбу, на середину каждого куска положить кучку жареного лука, а по сторонам — две половинки помидоров. Полить маслом из-под рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной или жареный картофель. Можно приготовить рыбу с жареными кабачками и помидорами.

Палтус, запеченный с картофелем и луком

** 250 г рыбы, 300 г картофеля, 40 г лука, 300 г соуса, 10 г сухарей, 30 г подсолнечного, топленого масла или сливочного маргарина, перец, зелень, соль*

Положить порционные куски сырой рыбы на смазанную маслом сковороду, посыпать солью и перцем, добавить тонко нарезанный, слегка поджаренный репчатый лук, закрыть ломтиками вареного или сырого картофеля, залить жидким белым рыбным или мясным соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и подать на сковороде. Так же готовят белугу, камбалу, осетрину, севрюгу.

Пряная жареная рыба

** 1 рыба, 1 банка томатного соуса, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка уксуса, 1/2 стакана пива, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки соли, 1/2 чайной ложки перца, 1 луковица, 1 помидор*

Рыбу очистить, выпотрошить и разделать на порционные куски. Приготовить соус, смешав пиво с томатным соусом, до-





бавив корицу, уксус, соль, перец, и положить в эту смесь рыбные куски. Оставить рыбу вымачиваться в течение нескольких часов, затем обжарить порционные куски на разогретом растительном масле. Готовую рыбу выложить на блюдо и украсить кружочками лука и помидоров.

Рыба жареная с луком

** 300 г рыбы, 3 столовые ложки растительного масла, 2 картофелины, 2 большие луковицы, зелень, соль*

Рыбу очистить, промыть, разрезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду положить по краям картофель, жаренный кружочками, в середину — жареную рыбу, сверху посыпать жареным луком и зеленью.

Рыба под острым пивным соусом

** 1 рыба, 2 луковицы, 3 чайные ложки соли, 1 чайная ложка перца, 1 столовая ложка уксуса, 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, 1 стакан пива, 1 столовая ложка толченых сухарей*

Лук мелко порезать, поджарить на растительном масле и смешать с солью, перцем, аджикой и томатной пастой. Развести полученную смесь пивом, в которое добавлен уксус. Любую малокостистую рыбу разделить на филе, нарезать крупными кусками, заправить приготовленной острой смесью и оставить на 1 час. Затем куски рыбы вынуть из соуса и обжарить до полуготовности на растительном масле, а потом залить соусом и тушить еще некоторое время.





Рыба, тушенная со сладким перцем и луком

** 500 г рыбы (скумбрии или минтая), 3 головки репчатого лука, 2 стручка сладкого болгарского перца, 2 свежих помидора или 3 столовые ложки томата-пюре, 1/4 стакана растительного масла, 2—3 дольки чеснока, черный молотый перец, сахар, 400 г соуса, 1 столовая ложка муки, соль*

Мелкую рыбу использовать целиком, крупную нарезать порционными кусками с кожей без костей. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Репчатый лук и сладкий перец нашинковать. Лук спассеровать на сковороде до светло-золотистого цвета, добавить перец и пассеровать еще 5—10 минут, после чего ввести очищенные от кожицы помидоры или томат-пюре. Пассерованные овощи уложить в сотейник, поместить на них обжаренную рыбу, заправить солью, сахаром, молотым перцем, влить сваренный рыбный бульон (на 1/3 объема продуктов), добавить растертый с солью чеснок и тушить при слабом нагреве 30—40 минут. В тарелку положить рыбу вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась, посыпать мелко нашинкованной зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба, тушенная с грибами и луком

** 500 г филе рыбы (хека, щуки, окуня), 2 головки репчатого лука, 7—8 свежих шампиньонов, 1 столовая ложка растопленного сливочного масла, 1/2 стакана сухого белого вина, зелень петрушки, 1 лавровый лист, молотый перец, соль, 400 г белого соуса с вином*

Подготовленные свежие шампиньоны нарезать ломтиками, лук нашинковать и вместе обжарить. Порционные куски





филе с кожей без костей уложить на слой лука и грибов, добавить сухое виноградное вино, измельченную зелень петрушки и тушить 20—30 минут. Перед окончанием тушения ввести белый рыбный соус. Подать рыбу с соусом, в котором она тушилась, сбоку уложить отварной картофель или свежую зелень. В качестве дополнительного гарнира можно подать овощной винегрет и зеленый салат.

Рыба, тушенная с луком и помидорами

- * 200 г рыбы (карп, судак, лещ), 20 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, по 40 г томатного соуса и помидоров, 30 г белого вина, зелень, соль

Нарезанный лук залить водой, довести до кипения, откинуть на сито, охладить и положить в сотейник. Добавить масло, томатный сок, очищенные и мелко нарезанные помидоры, вино и соль. Сверху положить куски рыбы. Тушить под крышкой 30 минут. Подать с жареным картофелем, посыпав зеленью и полив соусом.

Рыба с луком

- * 800 г рыбы, 400 г лука, 120 г сливочного масла, 50 г белого вина, перец, соль.
Для соуса: 50 г сливочного масла, 3 желтка, 125 г мясного или рыбного бульона, 25 г белого вина, лимон, соль

Рыбу обработать, нарезать порционными кусками. Лук очистить, нарезать ломтиками и опустить на несколько минут в кипяток, чтобы он стал мягким, а затем отцедить. Растопить в кастрюле масло и потушить в нем лук на малом огне, пока он не порозовеет. Переложить лук в огнеупорную посуду, сверху уложить рыбу, кусочки масла, залить вином, посолить,





посыпать перцем и поставить в нагретую духовку для запекания. Подать отдельно салат и соус. Для приготовления соуса бульон вместе с вином подогреть, не доводя до кипения. Лопаточкой растереть масло с желтками, поставить в миску с горячей водой и взбивать, добавляя тонкой струей горячий бульон с вином. Приправить по вкусу солью и соком лимона. Подать, когда загустеет.

Рыбные котлеты с пивной подливкой

- * 1 кг рыбы, 1/2 стакана сухарей, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 стакан пива, 2 чайные ложки соли, 1 чайная ложка перца, 1 долька чеснока, 2 луковицы, 3 столовые ложки муки*

Рыбу разделать на филе, предварительно очистив ее и выпотрошив. Пропустить два раза через мясорубку вместе с луком, в полученный фарш добавить соль, перец, муку и сформовать небольшие котлеты. На разогретом растительном масле обжарить их с двух сторон, предварительно обваляв в сухарях. Затем все котлеты сложить в сковороду, залить их смесью пива, уксуса, толченого чеснока, майонеза и соли и потушить некоторое время на медленном огне.

Рыбный шашлык с грибами под пивной заливкой

- * 1 кг рыбы, 1 стакан пива, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 лавровых листа, 150 г шампиньонов, 1/2 стакана молотых сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 2 сырых желтка, 2 чайные ложки соли, 1 чайная ложка перца*





Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть холодной водой. Подготовленную рыбу нарезать на большие порционные куски, посолить и выдержать в холодном месте в течение 1 часа. Затем отварить куски рыбы в воде до готовности вместе с кореньями, луком, лавровым листом, удалить кости. Свежие шампиньоны очистить, тщательно промыть, нарезать. На противень, смазанный растительным маслом, положить кусочки рыбы, посыпать грибами.

В пиво добавить масло, муку, лимонный сок, соль, перец. Все проварить в течение 5 минут и, сняв с огня, влить сырые желтки. Этим соусом полить рыбу, затем посыпать ее сухарями и поставить в духовку на 25—30 минут. Как только соус начнет подниматься, вынуть блюдо.

Рулеты из рыбного филе, фаршированные шпиком и луком

** 600 г рыбного филе с кожей, 150—200 г вареного шпика, 2 луковицы или 100 г зеленого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 вареных яйца, ароматические коренья, 4—5 горошин перца, лавровый лист, соль*

На подготовленное рыбное филе положить начинку из измельченного вареного яйца, пассерованного в масле рубленого репчатого или зеленого лука и нарезанного на мелкие кусочки вареного шпика (кожу удалить). Филе свернуть рулетом, завернуть в марлю, завязать смоченной в горячей воде ниткой. В кипящую воду положить вкусовые приправы и рулеты из филе, варить 15—30 минут (в зависимости от их размера). Готовым рулетам дать остыть в отваре, затем вынуть, удалить нитки и марлю, острым ножом нарезать на ломтики толщиной примерно в 3 см и подать на стол с майонезом. Украсить листьями петрушки, ломтиками помидора или вареного яйца. Подходит также зеленый вареный или консервированный горошек.





Салака, запеченная с картофелем и луком

- * 600 г рыбы, 8—10 картофелин, 2 луковицы, 1 яйцо, 0,5 л молока, 1 столовая ложка жира, соль

Разделанную салаку, кусочки вареного картофеля, мелко нарезанный лук положить на смазанную жиром сковороду, залить смесью молока со взбитым яйцом, посолить и запекать до готовности 15—20 минут. Блюдо украсить дольками соленого огурца и зеленью

Скумбрия в луковом соусе

- * 400 г филе скумбрии (сардины, ставриды), 200 г репчатого лука, 125 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 25 г петрушки, перец, соль

Филе рыбы обвалить в муке, смешанной с солью и перцем. Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить на нем лук. Затем положить в сковороду рыбу и обжаривать ее с обеих сторон по 10 минут. Влить немного воды, закрыть сковороду крышкой и держать на слабом огне еще 5 минут. Посыпать рыбу петрушкой и подать к столу.

Рыба, тушенная со сладким перцем и луком

- * 500 г рыбы (скумбрии или минтая), 3 головки репчатого лука, 2 стручка сладкого болгарского перца, 2 свежих помидора или 3 столовые ложки томата-пюре, $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла, 2—3 дольки чеснока, черный молотый перец, сахар, 400 г соуса, 1 столовая ложка муки, соль





Мелкую рыбу использовать целиком, крупную нарезать порционными кусками с кожей без костей. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Репчатый лук и сладкий перец нашинковать. Лук спассеровать на сковороде до светло-золотистого цвета, добавить перец и пассеровать еще 5—10 минут, после чего ввести очищенные от кожицы помидоры или томат-пюре. Пассерованные овощи уложить в сотейник, поместить на них обжаренную рыбу, заправить солью, сахаром, молотым перцем, влить сваренный рыбный бульон (на $\frac{1}{3}$ объема продуктов), добавить растертый с солью чеснок и тушить при слабом нагреве 30—40 минут. В тарелку положить рыбу вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась, посыпать мелко нашинкованной зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

Салака, запеченная с картофелем и луком

** 600 г рыбы, 8—10 картофелин, 2 луковицы, 1 яйцо, 0,5 л молока, 1 столовая ложка жира, соль*

Разделанную салаку, кусочки вареного картофеля, мелко нарезанный лук положить на смазанную жиром сковороду, залить смесью молока со взбитым яйцом, посолить и запекать до готовности 15—20 минут. Блюдо украсить дольками соленого огурца и зеленью

Скумбрия в луковом соусе

** 400 г филе скумбрии (сардины, ставриды), 200 г репчатого лука, 125 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 25 г петрушки, перец, соль*

Филе рыбы обвалять в муке, смешанной с солью и перцем. Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить на нем





лук. Затем положить в сковороду рыбу и обжаривать ее с обеих сторон по 10 минут. Влить немного воды, закрыть сковороду крышкой и держать на слабом огне еще 5 минут. Посыпать рыбу петрушкой и подать к столу.

Треска, запеченная под луковым соусом с грибами

** 250 г рыбы, 20 г овощей и специй дляпряного отвара, 15 г сливочного масла, 10 г сухарей, 300 г картофеля, 250 г соуса, перец, соль*

Сваренные в пряном отваре порционные куски рыбы, нарезанные от филе, положить на сковороду, обложить ломтиками вареного картофеля, залить луковым соусом с грибами, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, запечь и подать на сковороде. Так же можно приготовить щуку, судака, сома, налима.

Луковицы очистить, помыть, срезать у каждой верхушку, вырезать внутреннюю часть так, чтобы образовалась мисочка. Вбить туда яйцо, посолить, посыпать перцем, выложить луковицы на смазанную жиром сковороду, поставить в духовку и запекать, пока лук не станет мягким, а яйца не загустеют. Затем залить все соусом, посыпать натертым на мелкой терке сыром и снова поставить в духовку. Когда сыр начнет плавиться, выложить лук на блюдо, обложить гренками из черного хлеба и подать. Для приготовления соуса внутреннюю часть луковиц мелко нарезать, слегка обжарить на масле, затем добавить томатную пасту, растертый с солью чеснок, сахар, всыпать нарезанную зелень петрушки, вскипятить. Если соус получился очень густой, развести его 2—3 столовыми ложками воды или сметаны.

Рыба, тушенная в пиве

** 1 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 200 г грибов, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 1/2 стакана пива, соль*





Рыбу разделать на филе, порезать небольшими кусочками. Лук нашинковать кольцами, морковь натереть на крупной терке. Отварить до полуготовности грибы, нарезать их небольшими ломтиками. На разогретом подсолнечном масле слегка поджарить овощи, а затем положить кусочки рыбы. Слегка обжарить, а через некоторое время залить все пивом, посолить, накрыть крышкой и тушить в течение 30 минут.

Омлет с зеленым луком

** 30 г зеленого лука, 10—15 г сливочного масла, 2 яйца, 1/4 стакана молока, соль*

Яйца взбить, добавить молоко или воду, соль, мелко нарезанный зеленый лук, перемешать. Массу вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и, помешивая, поджарить на сильном огне. По мере подрумянивания омлет перевернуть. Готовый омлет посыпать зеленым луком. Подать к столу в теплом или горячем виде. Это диетическое блюдо рекомендуется при диабете.

Капуста с зеленым луком и рисом

** 500 г капусты, 500 г лука, 200 г риса, 5 яиц, 100 г морковной ботвы, 50 г растительного масла, 200 г сметаны, соль*

Лук и морковную ботву мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Рис промыть, залить кипятком, выдержать под крышкой до остывания и откинуть на сито. Яйца отварить и мелко порубить. Смешать зелень, рис и яйца. Посолить и, укладывая полученный фарш на капустные листья, сформовать голубцы. Переложить их в кастрюлю, залить сметаной и тушить под крышкой на слабом огне.





Омлет с зеленым луком

** 6 яиц, 2 столовые ложки молока, 40 г масла, 100 г зеленого лука, 3 столовые ложки растопленного сливочного масла, черный молотый перец, соль*

К взбитым яйцам добавить постепенно молоко, посолить, поперчить. Полученную массу вылить на разогретую с маслом сковороду и сразу же добавить нарезанный зеленый лук, который предварительно полежал 3—4 минуты в растопленном горячем сливочном масле. Снять сковороду с огня, хорошо встряхнуть, чтобы яйца покрыли лук, и снова поставить на огонь. Готовый омлет сложить пополам так, чтобы подрумяненная сторона была сверху. Омлет можно фаршировать луком. Для этого зеленый лук слегка обжарить, уложить в середину готового омлета и, полив маслом, подать на стол.

Омлет с картофелем, ветчиной и зеленым луком

** 3 яйца, 3 столовые ложки молока, 20 г сливочного масла, 80 г картофеля, 30 г ветчины, 20 г зеленого лука, соль*

На горячей сковороде с маслом обжарить почти до готовности нарезанный мелкими кубиками и немного подсоленный картофель, добавить нарезанную ветчину и мелко нашинкованный зеленый лук, все пережарить и выложить на тарелку. В глубокую тарелку выпустить яйца, добавить молоко, соль и все хорошо перемешать. Полученную массу вылить на горячую сковороду с растопленным маслом и нагревать, помешивая, до легкого загустения. На середину почти готовой яичницы горкой уложить картофель с ветчиной и луком и завернуть края яичницы, закрыв ими картофель. Омлет обжарить и осторожно опрокинуть со сковороды на тарелку швом вниз.





Омлет с луком по-болгарски

- * 300 г репчатого лука, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка меда, 2 яйца, лимонный сок, соль

Репчатый лук нарезать колечками. Развести мед в 0,125 л воды и в этом растворе тушить лук 10 минут. Добавить соль и лимонный сок. Из теста для омлета испечь 4 тонких блина. Каждый блин свернуть втрое, выложить на блюдо и посередине разрезать вдоль. В разрез положить тушеный лук и полить растопленным сливочным маслом.

Омлет с тыквой и зеленым луком

- * 5 яиц, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, 200 г тыквы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль

Яйца, молоко, натертую сырую тыкву, перец и соль смешать и взбить до получения однородной массы. В смазанную растительным маслом сковороду вылить подготовленную смесь и запекать в духовке в течение 15—20 минут. Готовый омлет посыпать рубленым зеленым луком.

Яичница-глазунья с луком

- * 8 яиц, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, корень петрушки, соль

Репчатый лук и корень петрушки мелко порубить, смешать с растительным маслом, положить на разогретую, смазанную маслом сковороду, разбить яйца так, чтобы желток остался целым. Зажарить на сильном огне.





Яичница с луком

** 10 яиц, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, соль*

Мелко нарезанный лук всыпать на разогретую сковороду и слегка обжарить, залить яйцами, посолить и довести до готовности.

Яичница с луком

** 4 яйца, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, зеленый лук, перец, соль*

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, влить взбитые яйца, посолить. Когда яичница будет почти готова, посыпать ее нарезанным зеленым луком, подать на тарелке или на сковороде.

Яичница с помидорами и луком

** 5 яиц, 4 помидора, 4 столовые ложки сливочного масла, 4 луковицы*

Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками и поджарить. Вылить на помидоры яйца и жарить 7—8 минут, не мешая. Посолить и поперчить. Отдельно поджарить нарезанный кружочками лук и подать вместе с яичницей.

Яйца с луком и копченым беконом

** 8 яиц, 140 г репчатого лука, 140 г копченого бекона, 10 г зелени, соль*





Копченый бекон отварить, нарезать мелкими ломтиками и поджарить с мелко нашинкованным луком. Затем вылить яйца, посолить, довести до готовности. Перед подачей украсить зеленью.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА, НАЧИНКИ

Начинка для пирога из борщевика и лука

** 500 г листьев борщевика, 250 г речного или зеленого лука, 100 г риса, 2 яйца, 30 г масла, перец, соль*

Молодые листья борщевика сибирского варить в соленой воде 5 минут, смешать с поджаренным луком, отваренным рисом и мелко нарубленным вареным яйцом. Посолить, поперчить, заправить топленым маслом.

Начинка из зеленого лука, кинзы и мангольда

Приготовить дрожжевое или пресное тесто для пирожков.

** Для дрожжевого теста: 0,5 л молока, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 100 г маргарина или сливочного масла, 0,5 чайной ложки соли, 25 г дрожжей, 3 стакана муки*
Для пресного теста: 0,5 л кефира или кислого молока, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, мука
Для начинки: 500 г листьев мангольда, 500 г зеленого лука, 300 г кинзы (кориандра)

Пирожки можно печь в духовке или жарить на сковороде в растительном масле.





Начинка из зеленого лука с яйцом

** 400 г зеленого лука, 4 яйца, 3—4 столовые ложки масла, перец, соль*

Очистить и промыть зеленый лук, нарезать не очень мелко, слегка потомить на масле, смешать с рублеными яйцами, солью и перцем. В фарш добавить одно взбитое яйцо. В начинку можно добавить также отварной рис (1 стакан).

Начинка для пирожков с зеленым луком

Листья лука промыть, мелко нарезать, посолить, слегка размять и добавить мелко нарезанные вареные яйца и растопленное сливочное масло. Все смешать и начинить этим фаршем пирожки.

Начинка мясная с луком

** 250 г фарша, 300 г мяса (мякоти), 40 г репчатого лука, по 10 г муки, свиного жира или маргарина, лавровый лист, перец, зелень петрушки или укропа, соль*

Мясо (говядину, телятину, баранину, нежирную свинину) мелко нарезать, обжарить, затем положить в кастрюлю, добавить соль, зелень, специи, влить немного воды или бульона и тушить до мягкости. Подготовленное таким образом мясо пропустить через мясорубку. Лук пассеровать, посыпать мукой и жарить до золотистого цвета. Полученную мучную пассеровку развести бульоном и влить в мясо. Добавив зелень, фарш перемешать и посолить по вкусу. Фарш использовать в тот же день, когда выпекаются изделия.





Начинка мясная с луком

Мясо пропустить через мясорубку и обжарить до мягкости, но не пересушивать. Затем еще раз перемолоть и заправить мучной пассеровкой с луком.

Начинка мясная с луком

Мясо отварить, перемолоть на мясорубке и заправить мучной пассеровкой с луком.

Начинка из лука, риса и грибов

** Для фарша: 2 столовые ложки риса, 6 сухих грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, укроп, зеленый лук, соль*

Рис промыть, сухие грибы промыть, замочить в холодной воде на 1—2 часа, пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивались грибы, процедить через марлю, положить в нее рис, грибы, соль, рубленые луковицы, растительное масло, довести до кипения, проварить 5—6 минут и дать настояться 20—25 минут. В фарш можно добавить рубленый укроп, зеленый лук.

Бэлиш с зеленым луком

** 1—1,2 кг дрожжевого теста, 1,5—2 кг зеленого лука, 6—8 яиц, 200 г масла, соль*

Взять дрожжевое тесто, разделить его на две неравные части. Большую часть раскатать на доске и положить на сковороду. Затем выложить на раскатанное тесто заранее приготовленную начинку, залить маслом, наложить сверху другую часть теста, раскатанную лепешкой, и края защипать.





Для приготовления начинки очистить молодой зеленый лук, вымыть в холодной воде, откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, затем мелко нарезать, посыпать солью, перемешать. Очистить и мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, слегка посолить и залить маслом. Лук смешать с яйцами, положить в тесто и сделать бэлиш, поставить на расстойку, затем смазать маслом и выпекать в духовке.

Кнедлики с луком

- * 300 г муки (2 стакана), 100 г лука, 30 г жира, 80 г сыра (типа голландского), 2 желтка, 1 яйцо, 100 г сала (для шкварок), перец, соль

Лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками, поджарить, охладить, вымесить с тертым сыром и желтками. Муку просеять, размешать с яйцом, посолить, замесить быстро тесто, раскатать толщиной в 3—4 мм, нарезать на куски, положить фарш из лука, оформить шарики, отварить в кипящей слабо подсоленной воде. Готовые кнедлики вынуть ложкой на дуршлаг, охладить, посыпать тертой булкой, подрумянить на масле, полить жиром со шкварками. Тесто не должно долго храниться, так как оно становится жидким и разваривается во время кипячения.

Кухон с луком

- * 200 г репчатого лука, 1 столовая ложка жира.
Для теста: 4—5 столовых ложек муки, 1,5 чайной ложки сахара, 1,5 столовой ложки маргарина, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1 луковица, 1 ложка растительного масла, соль

Приготовить опарное тесто. Для этого 280 мл воды нагреть до 30—36° С, растворить в ней дрожжи и всыпать половину муки. Подготовленную опару оставить в теплом месте на





45—60 минут. Когда объем опары увеличится в 1,5—2 раза и она начнет понемногу опускаться, добавить соль, сахар, маргарин, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно должно быть вымешано до однородной консистенции и не прилипать к рукам. После вымешивания тесто поставить для брожения в теплое место на 1—2 часа. Окончание брожения узнается по начинающемуся оседанию теста. Тесто разделить на мелкие лепешки толщиной в 1,5—2 см. Сверху в тесто закатать скалкой слегка пассерованный репчатый лук. Выпекать в духовке.

Лук в тесте

** 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 1/2 стакана молока, 2 большие луковицы, 1 столовая ложка жира, перец, соль*

Очищенные луковицы нарезать кружочками, уложить их на сито и на несколько минут опустить в кипяток, вынуть, дать стечь воде, посолить, поперчить. В муку влить желток и подсолнечное масло, добавить соль, размешать и влить воду или молоко, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем для блинов. Потом добавить взбитый белок и размешать. Кружки лука обмакнуть в тесто и обжарить на разогретой сковороде на маленьком огне, переворачивая, чтобы тесто не размякло слишком быстро. Можно подать с острым томатным соусом.

Лук в тесте

** 100 г сметаны, 2 яйца, 100 г муки, 400 г лука, 80 г жира, соль*

Сметану размешать с яйцами и мукой. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Очистить лук, нарезать крупными кружками, погрузить их в тесто и обжарить в разогретом жире с обеих сторон до золотистого цвета. Подать к мясу или с помидорным соусом.





Луковый пирог

Этот пирог с высоким содержанием белков не так роскошен на вид, как превосходен его вкус. Выход: открытый пирог диаметром в 23 см. Рецепт рассчитан на 4 порции.

** 2 столовые ложки растительного масла, 3 чашки рубленого лука, 1 чайная ложка тимьяна, 1^{1/4} чашки соевого творога, 1 чашка домашнего сыра, 3 столовые ложки тамаринди, примерно 1/4 чашки воды, 1/2 чашки острого сыра чеддер и (или) 2 столовые ложки семян кунжута*

1. Разогреть масло в большой сковороде с длинной ручкой и обжарить лук и тимьян на тихом огне в небольшом количестве масла, пока лук не станет мягким.

2. Положить соевый творог, домашний сыр и тамаринд в смеситель или кухонный комбайн. Перемешать, добавляя столько воды, сколько требуется, чтобы получилась смесь, по консистенции напоминающая сметану. (Для мягкого соевого творога может не потребоваться воды, но для твердого, возможно, придется долить целую четверть чашки.)

3. Смешать смесь с обжаренным луком. Переложить полученную смесь в сырой пирог и посыпать его сверху тертым сыром и (или) семенем кунжута.

4. Выпекать в духовке при температуре 190° С примерно 40 минут (пока не испечется).

Подать с приготовленными на пару овощами и зеленым салатом.

Пирог луковый по-французски

** Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 2 столовые ложки сливочного масла*





*Для начинки: 10—12 небольших луковиц,
200 г тертого сыра, 1/2 стакана сметаны,
1 яйцо, соль*

Муку просеять через сито, собрать холмиком. В середине сделать углубление и положить соль, сахар, яйца, сметану. Замесить тесто, добавив масло, и поставить в холодильник на 30—40 минут. Затем разложить готовое тесто в форму с бортиком и слегка подпечь в духовке. Лук нарезать кружочками, спассеровать (но не жарить) на сливочном масле до полумягкости, постепенно перемешивая. Выложить на подпеченное тесто, засыпать тертым сыром, сверху залить смесью сметаны и яйца, завернуть бортики пирога так, чтобы середина осталась не покрытой тестом.

Печь, пока пирог не зарумянится сверху. Подать к столу горячим.

Пирог с луком по-тюрингски

** Для теста: 250 г муки, 50 г маргарина, 20 г сахара, 4—5 столовых ложек молока, 20 г дрожжей, соль*

Для начинки: 50 г шпика, 40 г лука, 2 яйца, тмин, соль

Приготовить тесто из муки, маргарина или подсолнечного масла, сахара, щепотки соли, молока и дрожжей, поставить его на полчаса. Раскатать тесто толщиной в 0,5 см, выложить его на смазанный жиром противень так, чтобы края теста свисали, и дать тесту еще раз подойти. В растопленном шпике потушить нарезанный кружочками лук, затем смешать со взбитыми яйцами, добавить тмин и соль. Эту массу положить на подошедшее тесто и запечь пирог при высокой температуре. Пирог подать к столу горячим.





Пирог с творогом и луком

** 400 г сдобного дрожжевого теста, 5 луковиц, 125 г творога, 125 г сметаны, 2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец*

Спассеровать нарезанный лук в сковороде с растительным маслом. Взбить хорошо размятый творог со сметаной и яйцами. Посолить, поперчить и смешать с луком.

Раскатанное тесто разложить на противне, защипить по краям, сделав бортик, чтобы начинка не вытекала. Быстро выложить начинку. Выпекать в духовке при температуре 180° в течение 40 минут.

Подавать на стол горячим.

Пирог с грибами и луком

** Для теста: 100 г сливочного масла, 1,5 стакана муки, 6 яиц, соль*

Для фарша: 10 сухих грибов, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 6 яиц, соль

Приготовить заварное тесто. Для этого в посуду налить 1 стакан воды, добавить соль, сливочное масло или маргарин, нагреть смесь до кипения, всыпать просеянную муку и проварить 2—4 минуты при постоянном помешивании. Постепенно вбить яйца, непрерывно вымешивая и взбивая. Заварное тесто выложить на смазанную маслом сковородку слоем не более 2—3 см, разровнять и выпекать при температуре 190—210° С. Выпеченное тесто легко ломается. Охладить, удалить вздутия и неровности, обрезки искрошить. Для фарша промыть сухие грибы, замочить в холодной воде на 1—2 часа, пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивались грибы, профильтровать через марлю, положить соль, пропущенные грибы, проварить 5—6 минут и настаивать с закрытой крышкой 20—25 минут. Добавить рубленый лук, растительное масло, яйца, довести до кипения и охладить. Готовый фарш выло-





жить тонким слоем на заготовку, посыпать измельченной крошкой и выпекать 10—15 минут.

Пирог с луком по-пфальцски

** Для теста: 250 г муки, 50 г маргарина, 20 г сахара, 4—5 столовых ложек молока, 20 г дрожжей, соль*

Для начинки: 50 г шпика, 2 луковицы, 0,125 г сметаны (или молока), 3 желтка

Из муки, маргарина, сахара, соли, молока, дрожжей приготовить тесто и поставить на полчаса. Раскатать тесто толщиной в 0,5 см, выложить на смазанный жиром противень, дать подойти навверх, уложить сырой, нарезанный колечками лук, сверху положить кусочки шпика, посыпать тмином и все залить сметаной или молоком, взбитым с яичными желтками. Выпекать пирог при высокой температуре и подать к столу горячим.

Пирог с рыбой и луком

** $\frac{3}{4}$ стакана муки, 4 столовые ложки маргарина, 10 луковиц, 5 столовых ложек растительного масла, 6 палочек филе мелкой соленой рыбы, 2 дольки чеснока, соль*

Муку и маргарин выложить на доску и перемешать. Добавить 2—3 столовые ложки воды, соль и замесить тесто. Раскатать и выложить его в круглую огнеупорную форму. Лук очистить, нарезать колечками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Обжаренный лук выложить на тесто. Поверх уложить рыбное филе и посыпать натертым чесноком. Сразу же поставить в предварительно разогретый духовой шкаф и выпекать при температуре 200° С. Подать к столу горячим.





Пирожки с картофелем и луком

** Для теста: 1,5 стакана муки, 2 столовые ложки дрожжей, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки растительного масла.*

Для фарша: 2 картофелины, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, соль

Замесить дрожжевое тесто, выбить его на разделочной доске, поставить для брожения. Выбродившее тесто выложить на стол, посыпанный мукой или смазанный растительным маслом, сформовать в виде небольших шариков и оставить на 10—15 минут в теплом месте для расстойки. Раскатать каждый шарик в тонкую лепешку так, чтобы уложить как можно больше начинки, положить на середину фарш, защипать края, пирожок уложить на сухой противень, снова дать расстояться 10—15 минут и выпекать при температуре 200—220° С. Горячие пирожки переложить на блюдо и смазать растительным маслом. *Для приготовления фарша:* очищенный картофель нарезать на 6—8 частей, залить горячей соленой водой, быстро довести до кипения, проварить 5—6 минут, закрыть плотно крышкой и дать настояться 15—20 минут. Измельчить до пюре, добавить рубленый лук, растительное масло, перемешать.

Пирожки с луком и яйцами

** Для теста: 600 г муки, 100 г маргарина, 30 г дрожжей, 1 желток сырого яйца, 200 г сметаны (кефира), соль, сахар*

Для начинки: 2—3 яйца, сваренных вкрутую, 1 сырое яйцо, 2—3 луковицы, 1 столовая ложка жира, соль, перец





Маргарин порубить с просеянной мукой, добавить разведенные в сметане или кефире дрожжи, желток, всыпать по щепотке соли и сахара и замесить тесто. Оставить его для расстойки на 30 минут, затем перемесить, раскатать в пласт толщиной в 0,5 см и нарезать на полоски шириной в 12 см. По краю полоски выложить начинку, свернуть рулетом, нарезать на части длиной в 7—10 см. Выложить на противень, смазать белком и выпекать в нагретой духовке 15—20 минут. Горячие пирожки накрыть полотенцем, чтобы не черствели. Для приготовления начинки мелко нарезанный лук слегка обжарить на жире, добавить нарезанные яйца, сырое яйцо, соль, перец по вкусу. Если начинка получится густая, положить в нее 1 столовую ложку сметаны.

Пирожки слоеные с рисом, яйцом и луком

** Для теста: 700 г муки, 400 г маргарина, 2 г лимонной кислоты, соль*

Для начинки: 200 г риса, 2 яйца, 1 луковица, 3—4 столовые ложки масла, соль

Отварить рис и яйца, лук поджарить, все перемешать. Приготовить слоеное пресное тесто, разделить его на несколько частей и положить в холодильник для охлаждения. Потом все раскатать, разрезать на треугольники, положить на них фарш, завернуть и выпекать в духовке.

Пицца с луком и сыром

** 1 стакан муки, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, соль*

** Для начинки: 1 желток для смазки, 2 помидора, 2 головки лука, 50 г твердого сыра, соль*

Из муки, масла и сметаны замесить тесто, разделить его на 3 равные части, каждую часть раскатать в виде кружка, поло-





жить на противень, поверхность кружков смазать желтком, в центр каждого из них положить красный кружок помидора, посолить, вокруг расположить в виде цветка овалы ломтики репчатого лука, слегка обжаренные с обеих сторон, затем «ожерелье» из красных кружков помидоров, по краю сделать цепочку из кубиков сыра. Часть сыра натереть на мелкой терке и посыпать им пиццу. Можно приготовить пиццу и иначе. Все тесто раскатать в виде прямоугольника по размеру противня, поверхность смазать желтком, положить начинку, испечь. Выпекать в духовке при температуре 230—240° С до готовности. При выпечке кубики сыра слегка оплавляются и образуют красивую кружевную кромку. При подаче нарезать на кусочки и выложить их на блюдо. Подать горячей к кофе или чаю.

Свинина с луком, запеченная в тесте

** 1 кг лука, 1 кг свинины, 2 стакана муки, 50 г растительного масла, перец, соль*

Лук очистить и мелко порубить, посыпать солью и перцем, хорошо вымешать. Свинину нарезать кусочками, посолить, поперчить. Из $\frac{3}{4}$ стакана воды, щепотки соли и муки замесить тесто, как для вареников, накрыть нагретой кастрюлей на 30 минут, затем разрезать на 4 части, сформовать 4 шарика и раскатать каждый коржом с диаметром в 18—20 см. Коржи сложить один на другой, промазывая маслом все, кроме верхнего. Снова раскатать коржи все вместе, положить на лист так, чтобы края коржа заходили за лист. Выложить на поверхность коржа половину лука, разровнять ложкой, сверху положить свинину, разровнять ее и засыпать оставшимся луком, полить растительным маслом, закрыть со всех сторон коржом, соединить края теста, хорошо защипать, смазать обильно маслом. Запечь свинину в тесте в духовке со средним жаром. Подать в той же посуде.





Лук фаршированный в тесте

* 12—14 больших луковиц, $\frac{1}{4}$ стакана сливок, филе 1 курицы, 4 яйца, 200 г сливочного масла, 4 сосиски, 50 г сыра, 5 ломтей белого хлеба, соль, перец

Тесто: 200 г сливочного масла, 3 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана водки, 400 г муки

Луковицы вымыть, опустить в кипяток на несколько минут, вынуть, дать остыть и очистить шелуху. Внутренность осторожно вынуть ножом, оставляя целой стенку, мелко порубить, положить в кастрюлю, залить сливками, сварить из этого кашицу и протереть сквозь сито. Филе курицы пропустить через мясорубку, добавить яйца, растопленное масло и мелко изрубленные сосиски (можно взять вареную колбасу, а вместо курицы — говядину), тертый сыр, вымоченные в молоке ломти белого хлеба (без корки). Посолить, поперчить по вкусу, соединить с луковым пюре, все хорошо вымесить и начинить луковицы. Приготовить тесто: растереть добела масло, добавить 2 желтка и 1 яйцо, водку, всыпать муку, замесить, поставить на 30 минут на холод — получается рассыпчатое тесто. Тесто раскатать как можно тоньше и нарезать квадратиками. В середину каждого квадратика положить луковицу, а 4 конца соединить наверху так, чтобы они образовали 4 листочка, середину защипнуть покрепче, чтобы не разошлась. Тесто смазать взбитым яйцом и выпечь в духовке до золотистой корочки.

Можно добавить мускатный орех.

Луковые пирожки на пиве

* 3 стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана пива, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 чайная ложка соли, 20 г дрожжей





Для начинки: 4 луковицы, 3 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки соли, 1 чайная ложка перца

Растворить дрожжи в пиве, высыпать в смесь часть муки и поставить эту опару в теплое место на 2 часа. Когда опара сначала увеличится в объеме, а затем станет опускаться, положить в нее соль, остальную муку, добавить растительное масло или маргарин, сахар и яйца, хорошо перемешать и поставить в теплое место для брожения на 2 часа.

Готовое тесто выложить на стол и раскатать в длинный жгут, затем разрезать его на небольшие кусочки. Из них сформовать шарики, дать им подойти, а затем раскатать деревянной скалкой, положить начинку и защипнуть края. Для начинки лук мелко нарезать, обдать кипятком, вареные яйца порубить, смешать с луком, все посолить и поперчить, заправить майонезом. Пирожки положить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке в течение 30 минут.

Цыбульки

** 250 г муки, 100 г мака, 200 г сливочного масла или маргарина, 150 г репчатого лука, 3—4 яйца, 1 чайная ложка соды, яйцо для смазывания, перец, соль*

Мак ошпарить кипятком, отцедить, посушить. Лук очистить, помыть, покрошить на мелкие кусочки, поджарить. С маслом, содой, мукой вымесить тесто, раскатать на доске на толщину в 0,5 см, вырезать форму в виде квадратов, края которых загнуть, положить на них смесь из посеченного ножом масла, мака, поджаренного лука, мелко рубленых вареных яиц, перца, смазать взбитым яйцом. Квадраты положить на противень и запечь в горячей духовке.





Полезные советы

Чтобы лук во время очистки не вызывал жжения, зуда и слезотечения, необходимо чистить его после небольшого охлаждения в холодильнике либо под струей водопроводной холодной воды. При этом снижается испарение летучих серосодержащих соединений лука, либо они растворяются в воде. Около жаркой печи или в жарком помещении испарение серосодержащих соединений лука усиливается. Поэтому очистка лука при высокой температуре вызывает сильное слезотечение.

- ◆ Нарезанный лук перед жаркой обвалить в муке, тогда он не подгорит и будет красивого золотистого цвета.
- ◆ Замороженный в морозилке лук практически не утрачивает своих целебных и вкусовых качеств.
- ◆ Чтобы избавиться от запаха лука, подержите ножи или вилки над огнем, а потом помойте их в холодной воде с мылом.
- ◆ Лук не засохнет, если его положить в блюде с солью и закрыть.
- ◆ Для удаления излишней горечи нарезанный лук 2—3 раза промывают проточной водой или заливают на одну минуту горячей водой.
- ◆ Зеленый лук следует хранить вымытым.
- ◆ Старое или не совсем свежее мясо полезно варить с большим количеством порезанного лука, вредные качества мяса исчезнут, мясо станет вкуснее.
- ◆ В зеленом луке самое ценное — белая мясистая ножка, полезны перья до 10 см от белой части, остальная





часть зеленого лука может вызвать головную боль, раздражительность, сонливость, брожение в желудке.

- ◆ Будучи серосодержащим продуктом, лук лучше всего сочетается с белками, так как они стимулируют действие аминокислот на мозг и нервную систему. В каком бы виде вы ни ели лук, вы не ошибетесь, если добавите к нему зелень. Петрушка особенно успешно помогает нейтрализовать влияние серы лука на кишечный тракт.
- ◆ Запах от лука во рту устраняют сердцевинкой (перегородкой) грецкого ореха или горелой коркой хлеба. Чтобы устранить запах изо рта после употребления лука, следует разжевать 2—3 кофейных зерна, несколько стебельков петрушки или яблоко.

ЛУК СИБИРСКИЙ

Многолетнее растение высотой 20–50 см с олиственным в верхней части стеблем. Корневище ползучее, разветвленное, луковица слабо развитая с чешуйчатым покрытием. Листья полуцилиндрические, дудчатые, вверху желобчатые, верхние вырастают выше стебля. Соцветие зонтичное, отдельные цветки сидят на цветоножках. Цветет с середины июня до конца августа.

Распространен в Европе и Азии. Встречается в горных и высокогорных районах. Культивируется любителями данного сорта лука в Западной и Восточной Сибири.

Лук сибирский содержит большое количество витамина С. Употребляется при лечении и профилактике болезней так же, как и лук репчатый.

В пищу используется в сыром и вареном виде.





ЛУК СКОРОДА

Многолетнее травянистое растение высотой 15—30 см, в культуре до 50 см. Стебель цилиндрический, гладкий, лишь иногда шероховатый. Листья цилиндрические, гладкие, часто сероватой окраски. Чехол образован 2—3 красноватыми, яйцевидными, заостренными прицветниками, которые короче цветков в зонтике. Зонтик шаровидный или эллиптический, густой, состоит из множества цветков. Цветет с середины мая до конца августа. В результате разведения в огородах имеет много разновидностей.

Широко распространенный по всей Сибири вид, но наиболее часто встречается в тундровой и высокогорной зонах, нередко образует большие заросли.

Этот вид лука употребляют в пищу в свежем виде и заготавливают впрок соленым. Он дает нежную ботву, ради которой его иногда разводят на западе Европейской части России и в Западной Европе, где он известен под названием «шарлотта»; имеет высокоурожайные по листьям сорта, например, «эрфуртский».

В листьях содержатся витамин С (90—100 мг%), макро- и микроэлементы, много фитонцидов, подавляющих патогенные микроорганизмы.

Лук скорода полезен как общеукрепляющее и тонизирующее средство, при лечении и профилактике гипертонической болезни, атеросклероза, гипо- и авитаминозах, расстройствах нервной системы, при депрессии, стрессах.

Сок лука полезен в виде ингаляций при бронхолегочных заболеваниях (кашель, бронхит, коклюш, грипп, ангина, хронический тонзиллит).

Молодые листья обладают довольно приятным вкусом. Они могут быть не только приправой, но и украшением многих холодных и горячих блюд. Однако не следует варить этот лук. Лучше посыпать им еду, уже лежащую на тарелках.





ЛУК-СЛИЗУН (ПОНИКАЮЩИЙ)

Лук-слизун (поникающий, железистый) растет по степным каменистым склонам, в ковыльно-разнотравной степи и на степных лугах в Сибири, горах Средней Азии, на Алтае.

Этот лук образует молодые листья практически в течение всего года с небольшим перерывом зимой. Первые листья вырастают весной, сразу после таяния снега. Листья плоские, широкие, сизо- или светло-зеленые, с тупыми закругленными концами. Их поверхность гладкая, с четко заметными жилками. Мясистые листья лука нежные и сочные. При срывании выделяют жидкую слизь, которая и дала название луку. Цветет лук в конце июля. Цветки светло-сиреневые с розовым оттенком. Стрелки жесткие, в пищу не пригодны. Корневище луковицеподобное, от него образуются дочерние растения. Вредителями этот лук не повреждается.

Лук-слизун полезно выращивать, так как питательные свойства и содержание витаминов у него выше, чем у лука репчатого. Листья лука-слизуна могут использоваться в качестве лекарственного и пищевого растения.

Листья лука-слизуна содержат такие макро- и микроэлементы как калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо, хлор, алюминий, марганец, бор, йод, кобальт, медь, никель, рубидий, фтор, хром, цинк; витамины В₁, В₂, РР, С, каротиноиды, сахара, органические кислоты; фитонциды высокой активности.

Листья лука-слизуна выделяются хорошим вкусовым качеством, сочностью, нежностью и никогда не грубеют, поэтому ими можно пользоваться с ранней весны до глубокой осени.

В качестве лечебного средства применяют сырой, вареный, печеный, сушеный лук, свежеприготовленный сок. Его используют при тех же заболеваниях и так же, как и лук репчатый.

Лук-слизун полезно употреблять в различных салатах. Его широко используют на Кавказе и в Сибири.





Салат из лука-слизуна с кислым молоком

- * 200 г лука, 1 стакан кислого молока или сметаны, сливок, зелень кинзы, петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Лук промыть, очистить, нашинковать, посолить и заправить кислым молоком (сметаной или сливками). По желанию можно добавить рубленую зелень кинзы, петрушки, черный молотый перец.

Салат из свежей зелени

- * 200 г лука-слизуна, 50 г щавеля, по 30 г кинзы и петрушки, 4—5 редисок, 1 стакан кислого молока или сметаны, соль, молотый перец по вкусу

Лук-слизун, щавель, кинзу, петрушку, редис тщательно промыть и перебрать. Редис очистить. Подготовленные овощи уложить на блюдо небольшими пучками. Отдельно подать соль, молотый перец, кислое молоко или сметану.

Салат из лука-слизуна с гранатом

- * 200 г лука, 100 г зерен граната, соль, специи по вкусу

Лук промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с зернами граната, добавить специи, посолить.

Салат из лука-слизуна со сметаной

- * 300 г лука, 1 стакан сметаны, соль, специи по вкусу





Лук промыть, очистить, нарезать дольками (1 см), смешать со свежей сметаной, добавить специи, посолить.

Омлет с луком-слизуном

** 50 г лука, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, перец, соль*

Мелко нарезанный лук-слизун спассеровать на сливочном масле, добавить нарезанную зелень петрушки, соль и перец, залить взбитым яйцом, обжарить с обеих сторон.

ЛУК СТАРЕЮЩИЙ

Высота растения 20—70 см. Листья дудчатые. Цветет в конце июня — июле.

Растет в степях, часто засоленных, на степных каменистых склонах, сухих лугах в южных районах Сибири и в Якутии.

Луковицы и молодые листья употребляются в пищу в свежем виде и заготавливаются на зиму путем сушки и квашения в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства, при цинге.

ЛУК СТРАННЫЙ

Луковица шаровидная, диаметром около 1 см, с серо-черными, бумагоподобными чешуями. Стебель остро-трехгранный, высотой 20—30 см, при основании с безлистным влагалищем. Лист одиночный, линейный, 0,5—2,5 см шириной, ос-





траватый. Среди луков выделяется крупными белыми цветками и развитием в зонтиках многочисленных мелких опадающих луковичек, служащих для вегетативного размножения. Цветет в мае. Растет на Кавказе (Дагестан).

Лук странный широко культивируется в южных районах России любителями-садоводами и овощеводами как красивое декоративное растение, а также как лук, обладающий хорошими вкусовыми качествами. Лук странный содержит витамины С, группы В, каротин, макро- и микроэлементы, фитонциды.

Настой свежих листьев лука принимают внутрь для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, как глистогонное средство, при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыханий.

Свежие листья лука — прекрасное средство для приготовления экзотических салатов, первых и вторых блюд.

ЛУК-ТАТАРКА (ЛУК-БАТУН)

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных с продолговатой, иногда почти неразвитой луковичей, дудчатymi листьями и стеблями высотой до 1 м. На срезе луковичи видно, что она состоит из мясистых утолщенных оснований листьев, плотно, юбочкой прилегающих друг к другу. Самые верхние из них определяют ее окраску: в зависимости от разновидности растения она может быть от серебристо-белой или темно-коричневой до красной и даже фиолетовой. Луковичи растут гнездами. Желтоватые колокольчатые цветки на длинных цветоносах собраны в многоцветковое зонтиковидное соцветие. Лук-татарка морозостоек, неприхотлив. Широко распространен в различных странах Европы, на Дальнем Востоке, в Сибири, Китае, Корее, Северной Америке. Ценится как самый ранний лук в открытом грунте. Из сортов популярны «грибовский 21», а также «майский 7» и «апрельский».





В пищу используются в основном листья, которые по вкусовым качествам близки к листьям репчатого лука, при этом в них содержится больше витамина С — до 40 мг%.

Вкус у лука-татарки более нежный, чем у лука репчатого.

В листьях лука содержатся сахара, витамин С, каротин, витамины В₁, В₂, D, РР, белок, жир, аллилсульфид, фитин; макро- и микроэлементы: медь, фосфор, магний, калий, кальций, железо, цинк, селен.

Летучие вещества лука-татарки, как и других видов лука, оказывают токсическое действие на дрожжевые грибки, а также бактерицидное на дифтерийные и туберкулезные палочки, на возбудители дизентерии, стафилококки, стрептококки, а также трихомонады.

С лечебной целью применяют луковицу и надземные части растения: сырой, вареный, сушеный лук, свежеприготовленный сок.

В народной медицине лук-татарку используют в качестве антибиотического, антибактериального, антибродильного, антивирусного, антисептического, антимикробного, антисклеротического, антитромбозного, болеутоляющего, гипотензивного, жаропонижающего, иммуностимулирующего, кровоостанавливающего, кровоочистительного, мочегонного, общеукрепляющего, отхаркивающего, потогонного, противозудного, противовоспалительного, противоопухолевого, раздражающего, ранозаживляющего, сокогонного, слабительного, спазмолитического, седативного (успокаивающего), тонизирующего средства.

При приеме внутрь свежей мякоти лука и его цельного сока следует соблюдать осторожность, поскольку они обладают способностью раздражать желудочно-кишечный тракт, выделительные органы и нервную систему.

Вареная, тушеная, сухая мякоть лука и его разбавленный сок не вызывают раздражения органов и тканей и поэтому отвечают требованиям, предъявляемым к диетическому продукту и лечебному средству. Применение такого лука практически не имеет противопоказаний.

В пищу используют молодые листья и луковицы. Листья служат приправой для салатов и гарниров.





Хорошо промытые листья батуна кладут в суп, а также в рыбные и мясные закуски и, безусловно, в салаты. Готовят и специфические блюда из батуна. Для этого лук шинкуют или режут кусочками и, посолив, добавляют сметану. Затем посыпают зеленью петрушки, укропа, эстрагона. Салатную заправку сдабривают подсолнечным маслом, уксусом, сахаром и солью.

Яйца, фаршированные луком-батуном

** 5—6 яиц, 2—3 столовые ложки сливочного масла, 3—4 столовые ложки лука-батуна, соль*

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, размять, добавить в них сливочное масло, мелко нарезанную зелень лука-батуна, соль и все перемешать. Наполнить фаршем углубления в половинках вареных яичных белков.

Фарш для пирожков с луком-батуном

** 100 г зелени батуна, 2—3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, соль*

Зелень лука-батуна тщательно вымыть, мелко нарезать и добавить нарубленные вареные яйца, растопленное сливочное масло, соль, все перемешать, и фарш — начинка для пирожков — готов.

ЛУК УГЛОВАТЫЙ (ОГОРОДНЫЙ)

Многолетнее травянистое растение, высотой до 60 см. Листьев 3—5, они узколинейные, плоские, в 2—4 мм шири-





ной, гораздо короче стебля. Зонтик шаровидный или полушаровидный, многоцветковый. Луковица одна или их немного. Она яйцевидно-коническая с серовато-бурыми, пленчатыми цельными оболочками, 0,75 см толщиной. Цветет в июне — июле.

Растет на Урале, в Западной Сибири, на юге Красноярского края, в Туве.

В листьях лука в мае месяце содержится большое количество витамина С — до 73 мг%, витамины В₁, В₂, В₆, Е, РР, каротин, макро- и микроэлементы, эфирные масла, углеводы, клетчатка.

С лечебной целью рекомендуется употреблять свежие листья лука, луковицы. С профилактической целью лук используется при эпидемиях гриппа.

Свежий лук, как перо, так и луковицы, используют в качестве приправы к овощам, рыбе, мясу, супам, салатам.

ЛУК-ШАЛОТ (КУЩЕВКА)

Лук-шалот (кущевка) — разновидность репчатого лука. По мнению специалистов, он происходит из Средиземноморья. В древности в Палестине его разводили в большом количестве. Из этих мест в XIII веке крестоносцы начали завозить шалот в Европу. Спустя 1—2 столетия он уже был широко распространен во Франции, откуда затем попал в Англию и Америку. Выращивают его на Украине и Кавказе, в Казахстане и на Дальнем Востоке, а также в Сибири и центральных областях России, Белоруссии. Для приусадебного овощеводства этот лук незаменим.

Внешне растения шалота миниатюрнее репчатого лука. Листья его также дудчатые, но узкие, шиловидные, длиной 20—40 см, темно-зеленые, с незначительным восковым налетом. Их на ветви — 7—10 штук. Луковицы овальные, округлые или плоско-округлые, иногда неправильной формы. Сухая шелуха светло-желтая, бронзовая, коричнево-желтая, розова-





тая, серо-фиолетовая, фиолетовая, сочные чешуи — белые, зеленоватые или бледно-фиолетовые. Соцветие — шаровидный, многоцветковый зонтик. Иногда в соцветиях формируются воздушные луковички.

Лучшие сорта: «кубанский желтый», «русский фиолетовый», «кущевка харьковская», «звездочка», «сибирский желтый». В Грузии возделывают местные сорта — «ванский», «марнеульский». У шалота есть острые и полуострые сорта и формы (последние распространены на юге).

Весной лук-шалот дает урожай задолго до появления свежего репчатого лука. Шалот лучше не сушить на солнце, а сразу же после уборки поместить в холодильник, поскольку пребывание этого лука в условиях высокой температуры воздуха ухудшает его вкус и сказывается на качестве деликатесных блюд. На холоде хранят и зелень шалота. На юге лук-шалот хранят на чердаках, где он многократно замерзает и оттаивает, причем промерзание при -20° не влияет на его вкусовые качества.

По своему составу шалота мало отличается от репчатого лука. Шалот богат минеральными солями калия, кальция, фосфора, железа. В нем имеются никель, кобальт, хром, ванадий, молибден, титан, кремний и даже германий. Кроме того, он содержит эфирные масла, фитонциды, каротиноиды, витаминные группы В.

Энергетическая ценность: зелени — 17—19, луковиц — 33—36 калорий на 100 г сырой массы.

Издавна шалот считается аристократическим луком, доставляющим наслаждение гурманам, поскольку он сочнее, мягче и ароматнее репчатого лука. Многие рецепты французской кухни включают именно шалот, не заглушающий тонкого вкуса других продуктов. Из мелких луковиц шалота делают великолепные пикули.

Лук-шалот имеет нежный неострый вкус, дает приятную теплую энергию, стимулирует аппетит; им хорошо посыпать лапшу, рис, супы, рагу и блюда из зерен и бобов. Корни лука-шалота всегда следует использовать. Они являются самой сильной частью растения. Лук-шалот можно также обжаривать или варить в течение нескольких секунд.





Салат из шалота с яйцом

- * 300 г шалота, 2—3 яйца, 50 г зеленого горошка, 2—3 столовые ложки растительного масла или сметаны, соль

Лук очистить, промыть, нарезать кусочками, посолить, добавить вареные рубленые яйца, горошек. Заправить растительным маслом или сметаной.

Салат из шалота с творогом

- * 200 г шалота, 200 г творога или сыра, 1 стакан сметаны, 30 г укропа, соль

Шалот очистить, промыть, мелко нарезать, смешать с творогом или с нарезанным неострым и мягким сыром, посолить по вкусу, обильно полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из гречки

- * 2 стакана гречневой крупы, 4 стакана родниковой воды или рассола от квашеной капусты, щепотка морской соли, 1 стакан сельдерея, нарезанного кубиками или кружками, $\frac{1}{2}$ стакана нарезанного лука-шалота, 1 стакан измельченной квашеной капусты, из которой стек рассол, веточки петрушки или нарезанные кружки красного редиса (для украшения)

Промыть гречневую крупу и обжарить ее без масла на сковороде на слабом огне в течение нескольких минут. Влить воду в кастрюлю, добавить обжаренную гречневую крупу и щепотку соли. Закрывать крышкой, убавить огонь до слабого и





варить на медленном огне около 20 минут. Когда каша будет готова, слить воду и переложить кашу в большую миску. Разрыхлить ее палочками для еды или ложкой, чтобы охладить и не дать образоваться комкам. Сельдерей можно использовать в сыром виде, однако по желанию его можно слегка обварить на пару в течение около 1 минуты так, чтобы он не до конца размягчился. Смешать лук, сельдерей и квашеную капусту с гречневой крупой. Тщательно перемешать, чтобы овощи равномерно распределились. Переложить в красивое сервировочное блюдо и украсить веточками петрушки и кружками из красного редиса.

Фаршированные артишоки

** 6 артишоков, 6 головок лука-шалота, 4 дольки чеснока, сок 1 лимона, 120 г панировочных сухарей, 150 г оливкового масла, 6 веточек мяты, куриный бульон, соль, перец*

Отрезать грубые концы артишоков. Отстричь острые кончики листьев и положить артишоки в миску с водой, подкисленной лимонным соком.

Подогреть в сковороде на среднем огне 2 столовые ложки оливкового масла и обжарить нарезанный лук-шалот. Добавить мелко нарубленный чеснок, петрушку и мяту, положить панировочные сухари. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Обжаривать на слабом огне 2 минуты, затем снять.

Слить воду с артишоков. Отвернуть листья в середине и вынуть сердцевину маленькой ложечкой. В углубления плотно уложить фарш. Завернуть листья и обвязать артишоки ниткой, чтобы во время приготовления не вытек фарш.

В глубоком противне подогреть остаток оливкового масла. Разложить на нем артишоки вверх хвостиками и залить кипящим куриным бульоном так, чтобы он покрывал их. Поставить противень в духовку на 40 минут (чтобы хвостики не пригорели, прикрыть их фольгой). Удалить с артишоков нитки и подавать блюдо на закуску.





Луковое пюре

- * 500 г лука-шалота, 600 г картофеля, 1—2 столовые ложки сливочного масла, 4 яйца, $\frac{1}{3}$ стакана молока, соль, перец, мускатный орех

Картофель и лук очистить, промыть и отварить в слегка подсоленной воде до мягкости. Воду слить, овощи растолочь, добавить масло и молоко и хорошо взбить. Посолить, добавить мускатный орех. Перед подачей прибавить желтки и осторожно перемешать. Подать в горячем виде.

Котлеты с луковым соусом

- * 4 котлеты, жир для жаренья.
Соус: 500 г лука-шалота, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина, 1 чайная ложка томатной пасты, соль, перец, $\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона

Лук очистить, промыть, мелко порубить и слегка обжарить на сливочном масле. Добавить мясной бульон, томатную пасту, поперчить, кипятить на слабом огне до разваривания лука. Полученное пюре протереть сквозь сито.

Котлеты обжарить с обеих сторон на сливочном масле, посолить и поперчить. Каждую котлету полить сверху соусом и сразу подать с картофелем во фритюре или рисом.

Телятина по-эльзасски

- * 8 очень тонких телячьих эскалопов, 8 луковиц шалота, горсть нарезанной петрушки, $\frac{3}{4}$ стакана белого вина, 4 ломтика хлеба по величине эскалопов, 1 чайная ложка крахмала, 2 столовые ложки сметаны, 60 г сливочного масла, соль, перец





Обжарить в разогретом сливочном масле эскалопы с обеих сторон до подрумянивания и выложить на тарелку. В ту же сковороду положить нарезанный лук и обжарить его на слабом огне. Влить вино и 1 стакан воды, посолить, поперчить, положить мясо в соус, посыпать петрушкой, закрыть сковороду крышкой и поставить томиться на слабый огонь на 15 минут.

Крахмал развести со сметаной, влить соус, наклонить сковороду и хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса.

Обжарить на сливочном масле в другой сковороде ломтики хлеба до золотистого цвета. В подогретое блюдо выложить гренки, на каждый положить по 2 ломтика телятины, залить соусом и подавать.

Телячьи эскалопы по-корсикански

** 4 телячьих эскалопа, 4 тонких ломтика копченой ветчины, 2 луковицы шалота, 1 стакан мадеры, 1 чайная ложка сухого базилика, тимьяна и шалфея, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки оливкового масла, 40 г сливочного масла, соль, перец*

Эскалопы слегка отбить, посыпать сухими травами, растертыми в порошок, сверху положить ломтики ветчины, свернуть эскалопы рулетиками (ветчиной внутрь) и запанировать их в муке. Чтобы они не развернулись, проткнуть их тонкими палочками. Обжарить до зарумянивания на разогретом масле в кастрюле с толстым дном. Выложить на подогретое блюдо и держать в теплом месте.

В кастрюлю, где готовилось мясо, положить нарезанный лук, слегка обжарить, залить мадерой (можно заменить портвейном или вермутом), прокипятить на сильном огне 4—5 минут. В соус добавить сливочное масло, посолить, поперчить, вылить на эскалопы и выложить вокруг картофель фри.





Флан

ИЗ ТЕЛЯЧЬИХ МОЗГОВ

* 250—300 г мозгов, 2 луковицы шалота, 4 яйца, 4 столовые ложки рислинга, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени, 50 г сливочного масла, уксус, мускатный орех, соль, перец

Положить мозги на 30 минут в холодную воду, подкисленную уксусом.

В кастрюлю налить 1 стакан воды, 4 столовые ложки уксуса, положить очищенный чеснок, букетик зелени, соль и перец. Прокипятить в течение 5 минут.

Очистить мозги от пленки, положить в кипящий пряный бульон, через 1 минуту снять с огня и остудить.

Мелко нарезать лук и пассеровать на слабом огне в течение 10 минут в половине сливочного масла. Добавить рислинг и кипятить на сильном огне, пока соус не выпарится на $\frac{3}{4}$.

Вареные мозги измельчить в миксере, соединить со взбитыми, как для омлета яйцами, сметаной, пассерованным луком, щепоткой соли, перца и мускатного ореха.

Подготовленную смесь разложить в 4 огнеупорные мисочки, смазанные маслом, поставить в духовку на водяную баню, накрыть фольгой и запекать в течение 20 минут. После этого снять фольгу и подержать миски в духовке с приоткрытой дверцей. Сразу подавать, полив томатным соусом.

Мукляя

* 3 кг мидий, 0,5 л белого сухого вина, 3 зубчика чеснока, 2 большие и 1 маленькая головки репчатого лука, 6 луковиц шалота, 200 г сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 3 яичных желтка, 150 г сметаны, 1 шт. гвоздики, мускатный орех, 6 веточек петрушки, соль, перец, лавровый лист, тимьян





Почистить и вымыть мидии, положить их в кастрюлю, залить белым вином. Добавить 1 маленькую головку репчатого лука, 2 зубчика чеснока, гвоздику, петрушку, лавровый лист и тимьян.

Как только мидии откроются, вынуть их шумовкой и, сняв пустую створку, выложить вторую — с мидиями — на блюдо. Поставить это блюдо на кастрюлю с кипящей водой, чтобы мидии не остыли.

В широкой сковороде обжарить в разогретом сливочном масле (все 200 г) 2 большие очищенные и нарезанные головки репчатого лука, 6 луковиц шалота и 6 измельченных зубцов чеснока. Добавить 2 столовые ложки муки, посолить, поперчить. В масляный соус влить бульон, в котором варились мидии, процедив его через сито. Попробуйте: если соли слишком много, добавьте воды. Соус варить, помешивая, на слабом огне 30 минут.

Отдельно взбить 3 яичных желтка со 150 г сметаны и в последний момент влить смесь в соус; проварить все вместе 1—2 минуты на слабом огне.

Залить мидии соусом, посыпать петрушкой.

Хек в белом вине с грибами и луком

** 6 крупных кусков хека, 6 луковиц шалота, 2 штуки лука-порей, 1 головка репчатого лука, 2 морковки, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 250 г белого вина, 80 г сливочного масла, 150 г грибов, 1/2 лимона, 100 г сметаны, 1 столовая ложка муки, петрушка, соль, перец*

Рыбу очистить, вымыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить. Грибы вымыть, обсушить салфеткой, полить соком лимона.

В сотейнике растопить половину масла, положить туда нарезанные лук-порей, нарезанную кружочками морковь, лук, ветку тимьяна. Накрывать крышкой и тушить на слабом огне





7—8 минут. Овощи не зажаривать, а только довести их до прозрачности. Залить вином, приправить солью и перцем и поставить на 15 минут на слабый огонь, не доводя до кипения. На дно смазанного маслом блюда или сковороды уложить лук-шалот и грибы, а сверху куски хека.

Соус с вином процедить через сито и залить им рыбу. Поставить в нагретую духовку и запекать в течение 20 минут. Пока рыба запекается, нарезать петрушку и подогреть блюдо для рыбы.

Выложить рыбу на подогретое блюдо и поставить во включенную теплую духовку. Масло, растертое с мукой до однородной массы, положить в сковороду, где запекался хек, поставить на средний огонь и, взбивая соус, добавить в него сметану.

Готовым соусом залить рыбу, посыпать нарезанной петрушкой и подавать на стол.

ЧЕРЕМША:

ЛУК МЕДВЕЖИЙ И ЛУК ПОБЕДНЫЙ

Лук медвежий

Луковица без кроющих чешуй, удлиненная, толщиной около 1 см. Листовая пластинка шириной в 8 см, длиной в 20 см. Цветки на верхушке цветоноса белые, с чесночным запахом, довольно крупные, собраны в небольшой зонтик. Цветет в мае — июне.

Встречается в европейской части, а также в лесах Предкавказья и Закавказья; за пределами РФ — в Западной Европе.

Декоративен. Численность вида сокращается, так как черемша растет хорошо только в местах, не нарушенных деятельностью человека (например, вырубкой лесов), а также выпасом скота (сопровождающимся вытаптыванием почвы).





Неконтролируемый сбор подрывает запасы этого ценного растения.

В луковицах и листьях лука медвежьего эфирного масла до 0,07%. В листьях и луковицах найден витамин С. Растение обладает сильным фитонцидным действием.

Лук медвежий применяется так же и с теми же целями, что и лук победный.

Лук победный

Одна или несколько луковиц сидят на косом корневище, они цилиндрически-конические, толщиной в 1—1,5 см, со светло-бурыми или серовато-бурыми сетчатыми оболочками. Листья (их 2—3) гладкие, с ланцетной продолговатой или широкоэллиптической пластинкой, постепенно суженной в черешок. Зонтик шаровидный или реже полушаровидный. Цветет в июне — июле.

Это один из наиболее распространенных луков нашей страны, он растет от восточных районов Европейской части России до восточных пределов РФ, а также во многих районах Сибири и Дальнего Востока и на Кавказе. За пределами РФ известен в Западной Европе, Малой Азии, Юго-Восточной Азии, Северной Америке.

* * *

В последнее время огородники, дачники оценили целебные и пищевые свойства черемши и стали выращивать ее на приусадебных участках.

Заготавливают у черемши всю надземную часть растения вместе с частью скрытого в почве стебля и используют либо в свежем виде, либо квасят или солят, подобно капусте. Иногда надземную часть высушивают. Сушат на открытом воздухе или в проветриваемых теплых помещениях. Часто в народе свежую черемшу измельчают и заливают водкой, получая целебную настойку. Лучшим периодом сбора является период





от начала отрастания надземных органов и до начала зацветания растения. В это время стебли и листья черемши наиболее мягкие и сочные, тогда как в период цветения и образования плодов они становятся деревянными и жесткими.

В листьях черемши содержатся витамины группы В, витамин С, каротин, много макро- и микроэлементов. Листья черемши являются концентраторами меди, селена, особенно селена.

Черемшу ценят как антибактериальное, противовирусное, антисептическое, антитоксическое, аппетитное, бактерицидное, желчегонное, иммуностимулирующее, потогонное, кроверазжижающее, кровоостанавливающее, кровоочистительное, мочегонное, противовоспалительное, противогельминтное, противогрибковое, противосклеротическое, противолямблиозное, противораковое, противоцинготное, сокогонное, тонизирующее средство.

Противопоказан прием свежей черемши больным, из-за большого содержания в нем эфирных масел, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, нефрите, беременности и эпилепсии.

Молодые стебли и листья черемши в свежем виде широко используются в пищу. Фитонциды у лука сильнее, чем у чеснока, и являются хорошим консервирующим средством при хранении заготовок мяса, в особенности в полевых условиях.

Для удаления сильного запаха черемшу перед засолкой или квашением обдают кипятком, а чтобы уничтожить запах изо рта, достаточно пожевать веточку петрушки. Соленая и квашеная черемша повышает аппетит, усиливает перистальтику кишечника, улучшает процессы пищеварения.

Рано весной садовым ножом, как серпом, срезают надземную часть растения. Выдергивать стебли нельзя, чтобы не повредить луковицы. Можно использовать все растение, но именно в листьях, а не в стеблях находится наибольшее количество витаминов.





Для квашения отбирают лучшие экземпляры растений, ополаскивают в холодной воде, измельчают ножом и, крепко посолив, сыпают в деревянную бочку, уплотняют и кладут гнет, как при квашении капусты. Черемшу можно подавать как гарнир к картофельным, рыбным и мясным блюдам, класть в салаты.

Можно заготавливать черемшу и по-другому. Стрелки тщательно моют и нарезают соломкой длиной до плечиков банок. Нарезанные стрелки складывают в дуршлаг, бланшируют в кипящей воде 15—20 секунд и сразу же охлаждают под струей холодной воды. Дают воде стечь и плотно укладывают в подготовленные банки, располагая стрелки вертикально. Потом заливают банки кипящим маринадом, прикрывают крышками и ставят в горячую воду (60—70°) для стерилизации: литровые — на 5—7 минут, пол-литровые — на 4—5 минут. Затем вынимают банки из кастрюли, сразу же закупоривают железными крышками, перевертывают и ставят для охлаждения. Для приготовления маринада в 1 л воды кладут 30 г соли, 50 г сахара, 0,5 столовой ложки уксусной кислоты, 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины черного и душистого перца, 1 шт. гвоздики, кусочек корицы, 8—10 зерен кориандра. Приготовленный маринад доводят до кипения, кипятят 2—3 минуты и заливают в заполненные стрелками банки.

Из черемши варят супы, готовят начинки для пельменей и пирогов, приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам. Совершенно особый вкус приобретает рыба с добавлением черемши. Дичь, тушенная с черемшой, становится более нежной и вкусной. Но лучше всего есть черемшу в свежем виде (салатах и винегретах).

Запах чеснока в черемше преобладает над запахом лука, что следует учитывать при ее применении.

Салат из черемши

** 150 г черемши, 100 г мяса, 1 яйцо, горчица, соль, уксус по вкусу*





Молодые листья черемши промыть, подержать в кипятке 2—3 минуты, измельчить ножом, положить на кусочки вареного охлажденного мяса или на ломтики ветчины, заправить специями и украсить ломтиками яйца.

Рыба отварная с черемшой

** 150 г черемши, 150 г рыбы, соль, перец, горчица по вкусу*

Отваренную рыбу охладить. Черемшу пропустить через мясорубку, добавить специи по вкусу, перемешать и подать к рыбе как гарнир.

Суп картофельный с черемшой

** 300 г картофеля, 1 морковки, 1 луковица, 1 столовая ложка жира, 200 г черемши, 3—4 стакана воды или бульона, соль, специи по вкусу*

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в течение 10—15 минут. Добавить поджаренный лук и морковь, за 10 минут до конца варки — измельченную ножом черемшу, специи, посолить.

Пхали из черемши

** 1/2 кг черемши, 2—3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, 2 стакана воды*

Черемшу перебрать, срезать корешки, обмыть в холодной воде. Варить в кипящей воде 5 минут. Вареную черемшу отки-





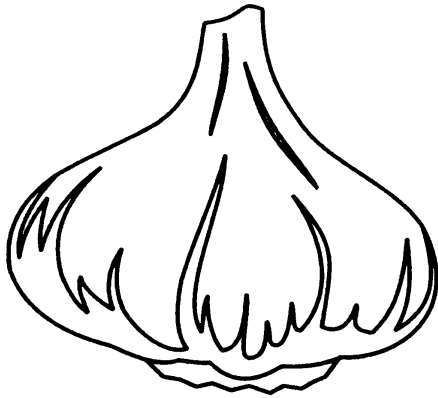
нуть на дуршлаг, обдать несколько раз холодной водой и оставить в ней на 1 час. Затем еще раз откинуть на дуршлаг, когда вода стечет, посолить и заправить растительным маслом.

Начинка для пирожков из черемши

** 1/2 кг черемши, 100 г риса, 2 яйца, жир, соль, перец по вкусу*

Отварить рис, добавить измельченные листья черемши. Вареные яйца порубить, соединить с рисом и черемшой, добавить жир, соль, специи, немного воды, чтобы получить начинку нужной консистенции. Для пирожков используют дрожжевое тесто.

ЧЕШОК



В одной из од, написанных в честь чеснока, говорится: «От псалмопевца царя Давида до Наполеона, все ели чеснок, который воспламеняет сердце героя, когда его холод цепенит...»

Полагают, что родиной чеснока была равнина между Алтайскими горами и Тянь-Шанем. По другим версиям, чеснок появился в предгорных районах Средней Азии или Афганистана, в Юго-Западной или даже в Южной Азии. По крайней мере, здесь местное население до сих пор пользуется дикорастущим чесноком, мало чем отличающимся от культурного.

Первое зримое и осязаемое, а не словесное (!) подтверждение того факта, что знакомство человека с чесноком произошло в древнейшие времена, появилось в 1911 году и восходит к четвертому тысячелетию до нашей эры. Именно в 1911 году в Египте в гробнице Эль Махашны были обнаружены глиняные изображения чесночных головок. Эксперты сошлись во мнении, что их можно отнести к 3750-м годам до н. э., времени, предшествовавшем наступлению династической эпохи правления фараонов! Эти головки, изготовленные из необожженной белой глины, состояли из шаровидного ядра, к которому тесно примыкали девять или даже более продолговатых зубцевидных валиков. На удивление, внешний вид этих искусственных чесночин практически ничем не отличался от настоящих.

В усыпальнице фараона Тутанхамона среди роскошных украшений из золота и драгоценных камней были найдены шесть чесночных головок. Они засохли и отлично сохранились в течение многих тысячелетий.

Чеснок обнаружен во многих гробницах. Гробница зодчего Кха, построенная примерно в то же самое время, то есть около 1500 года до н. э., которая была перенесена и заново смонтирована в Музее египтологии в Турине, на вид весьма скромна и незатейлива; она напоминает самую обычную комнату с мебелью, с посудой, разнообразной кухонной утварью и даже продуктами питания, среди которых стоит корзина с чесноком. Откуда там взялся чеснок? Был ли он неким боже-





ственным символом, жертвоприношением или даром богам и, следовательно, его присутствие имело какой-то религиозный смысл? А может быть, чеснок играл роль мага-заступника, служа охранителем души умершего против дьявола? Были ли он поддержкой этой душе на ее пути по веренице залов к тронному залу Страшного Суда?

Какую бы роль ни играл чеснок в религиозных обрядах и верованиях египтян, одно для нас несомненно: еще в те далекие времена, как и ныне, он служил общеупотребительным и широко распространенным продуктом питания. В самой знаменитой среди всех прочих легенд о чесноке рассказывается об огромных количествах чеснока, которые употребляли строители Великой Пирамиды. Эту легенду поведал нам древнегреческий историк Геродот, посетивший Египет около 450 года до н. э. Пересказывая детали своего путешествия к пирамиде Хеопса в Гизе, он отмечает:

«На пирамиде сохранилась запись древнеегипетскими символами, в которой указаны количества редиса, лука и чеснока, съеденные строителями, воздвигшими пирамиду; я отлично помню, что переводчик, сумевший расшифровать все надписи, с изумлением сказал мне, что деньги, потраченные на приобретение чеснока, лука и пр., составили сумму в шестнадцать тысяч талантов серебра».

Вызывает удивление, что такая, казалось бы, приземленная информация заслужила великую честь быть высеченной на стенах Великой Пирамиды, которые использовались исключительно образом для надписей религиозного содержания и священных текстов. Но, с другой стороны, к чему кривить душой и делать вид, что мы не понимаем истинной причины появления этих надписей. Ведь совершенно ясно, что чеснок и прочие продукты питания, упомянутые в записи, представляли собой идеальную пищу для рабов: они не только наделяли их энергией и питали организм необходимыми витаминами, но и предохраняли от всевозможных болезней и вспышек эпидемий.

В Библии имеется еще одно упоминание о чесноке. Евреи ели чеснок, когда их заставляли в поте лица своего трудиться на фараонов династий Нового царства, спустя полторы тыся-





чи лет после строительства пирамиды Хеопса. Евреи страшно тосковали по чесноку во время своего сорокалетнего странствия в пустыне:

«Пришельцы между ними стали обнаруживать прихоти; а с ними и сыны Израилевы сидели и плакали, и говорили: Кто накормит нас мясом? Мы помним рыбу, которую в Египте мы ели даром, огурцы и дыни, и лук, и репчатый лук, и чеснок. А ныне душа наша изнывает; и где мы сейчас, затерянные в пустыне, оторванные от всего. Ничего нет, только манна в глазах наших» (Числа, глава 11: 4—6).

Обосновавшись в землях Ханаана, евреи возобновили употребление чеснока в пищу и продолжают есть чеснок до сих пор. Талмуд рекомендует есть чеснок особенно в канун субботнего дня, дабы ободрить ход брачного любовного деяния, подобающего такому торжественному дню.

На Среднем Востоке всегда любили чеснок. Древние очаги цивилизации Месопотамии (Междуречья) выращивали культурный чеснок и употребляли его в пищу. Тексты, дошедшие до нас со времен царствования Нарам-Сина, правившего в 2260—2233 гг. до н. э., говорят о том, что чеснок распродавался среди важных вельмож и сановников, приближенных ко двору, генералов и наместников. Объем продаж часто бывал внушительным. Один счетный документ, дошедший до нас со времен правления царя Набонида, захватившего трон Вавилона в результате дворцового переворота 555 года до н. э. и уступившего его персидскому завоевателю Киру в 538 году до н. э., упоминает о продаже не менее чем ста пятидесяти тысяч нитей чеснока: пятнадцать миллионов головок!!!

При раскопках дворца в Косее тоже нашли чеснок. Нам известно, что афиняне наслаждались чесноком и считали его одним из продуктов, который восстанавливает силы организма, наделяет человека прекрасным настроением и долгими годами жизни. Аристотель полагал, что чеснок является своеобразным тонизирующим и общеукрепляющим средством. В ночи новолуния древние греки устраивали «чесночные» пирушки в честь богини Гекаты, царицы подземного мира, мрака, ночных видений и чародейства. Чеснок раскладывали





на насыпях из камней, которые сооружали на распустьях дорог. Связь чеснока с мраком и глубинами подземного мира прослеживается в преданиях всего мира, но особенно сильно проявлена в Греции и на Балканах; этому факту есть множество подтверждений, основанных на материалах первоисточников.

Пьесы древнегреческого драматурга, отца комедий Аристофана изобилуют шутивными упоминаниями о чесноке. Некоторые из них относятся к медицинской тематике, что указывает на то, что зрители пьес должны были быть отлично знакомы с применением чеснока в медицине, чтобы понять соль шуток. Вот идет человек, неуклюже прихрамывая в новой паре обуви. Про него говорят, что он выглядит так, словно лечит зубчиком чеснока фурункул на ступне. Когда персонажи комедий Аристофана едят чеснок, они становятся воинственными и агрессивными. Он даже говорит о том, что чеснок в определенной мере спровоцировал начало пелопонесской войны:

«Подвыпившие молодые люди похитили девушку по имени Симатия. Мегариане, наевшись чеснока, в отместку похитили у испазийцев двух девушек, и это послужило началом войны, охватившей всю Грецию».

Естественно, во все времена жили и живут люди, которые терпеть не могут запах чеснока, исходящий от дыхания человека, который находится поблизости. Из пьесы Аристофана «Женщины на празднике Фесмофорий» мы узнаем, как запах чеснока можно использовать для того, чтобы обеспечить себе алиби. Некоторые молодые женщины взялись обманывать своих супругов-солдат, которые уходили на ночь из дома, чтобы нести воинский караул. Возвращаясь домой перед рассветом, эти неверные жены быстро проглатывали зубчик чеснока. После этого их мужьям и в голову не могло прийти, что жены не хранят им верность.

Римляне, как и древние греки, ценили чеснок за ту чудодейственную силу, которую он придавал солдатам армии римского императора. Мало того, слова «чеснок» и «солдатская служба» стали чуть ли не синонимами. *Allia ne comedas* — «Разрешаю не есть чеснок» — служило римским эквивалентом «Разрешаю не служить». Римляне славились своей деловой хваткой и расторопностью. Они умели обеспечивать свои





легионы провиантом и лекарственными средствами. Поэтому чеснок вместе с римскими legionерами пришел во Францию, Испанию и Англию. И там чеснок прижился: его стали выращивать рядом с фиалками и розами как под стенами крепостных сооружений, так и в садах роскошных вилл.

Чеснок употребляли в пищу римские плантаторы и их рабы. Поэт Виргилий описывает чеснок как «основной компонент питания для сохранения сил сборщиков урожая». Он обрисовывает пик сезона сбора урожая:

*Сейчас даже крупный рогатый скот ищет прохлады тени,
А зеленые ящерицы прячутся в густых зарослях кустарника,
Тестал вконец загнал жнецов, изнуренных буйной жарой
С ее пряными ароматами трав чеснока и чабреца.*

Чеснок всегда занимал почетное место в общей массе целебных растений. В древности чеснок считали панацеей, лекарством от всех болезней.

Широко использовал чеснок в своей практике Гиппократ. Однако он предупреждал, что чрезмерное употребление чеснока «вызывает газоотделение, жжение в груди и тяжесть в голове».

Английский врач Джон Харрингтон в 1609 г. писал о лечебных свойствах чеснока: «Чеснок может спасти от смерти, поэтому им нельзя пренебрегать, хотя он плохо пахнет; не презирайте чеснок подобно тем людям, которые видят в нем лишь плохое из-за того, что он обладает неприятным запахом, вызывает жажду и слезы».

Со времен Средневековья во Франции сохранилась легенда о четырех преступниках, которым в наказание было приказано хоронить умерших от чумы. К всеобщему удивлению они не заразились и не погибли, так как постоянно «поминали» умерших настоящим на тертом чесноке вином.

В Южной Франции чеснок был в большом почете у бургундцев и гасконцев. Вспыльчивый характер жителей Гаскони объясняли именно этим. При дворе герцогов Бургундских дамам к обеду подавали обсахаренные анис и чеснок.

И по сей день город Сен-Клер в Гаскони служит столицей европейского чесночного царства. Каждый четверг — с июля





по январь — здесь поутру открывается ярмарка. Товар один — чеснок! И сколько же выставлено сортов! Каждый продавец расхваливает свой чудесный товар, даже разложить его старается пооригинальнее. В день продают тонн пятьдесят. Главная гордость — чеснок местный, один из лучших сортов в мире. А в августе преобразается весь город: идет праздник чеснока. Во время празднеств горожанам читают серьезные лекции об истории чеснока и способах его разведения, о его целебных свойствах. А рядом на площадях кукольные представления передразнивают этот «профессорский» подход.

Выдающийся русский врач Н. А. Амбодик (личный лекарь Ея Императорского Величества Екатерины II) пишет в своей «Энциклопедии питания и врачевания» (1784 г.):

«Чесночные головки, или луковки, не токмо в аптеках иногда употребляются, но и служат пищею и приправою к различному кушанью; и вообще чеснок почитается всеобщим лекарством простого народа.

Свежий чеснок во всех своих частях имеет запах душистый, сильный, жестоко вонючий, не неприятный; вкус солодковатый, острый: во рту разжеванный, разминается в мелкие частицы и по себе оставляет весьма душистый запах, долгое время во рту ощущаемый.

Сок, из разрезанной свежей чесночной головки истекающий, будучи перстами осязаемый, вскоре на них засыхает, и то место становится как лаком смазанное и лоснящееся; чистая бумага, чесночным соком смазанная, по высушке делается упругою и прозрачною, как будто бы она маслом была натерта.

Вода с чесноком, долго варенная на огне, теряет весь чесночный дух и получает запах, сваренному луку свойственный, но вкусом бывает солодковата, чесночна, а цветом беловата, мутна, густовата, однако вовсе не клейка...

Некоторые имеют обыкновение чесноком приправлять жаркое, особливо баранину, отчего она получает приятный дух и вкус. Чесноком и горчицею перекалдывают огурцы для стола, отчего они бывают весьма вкусны и приятны.

Чеснок хотя в пищу и употребляется, однако по причине явственной остроты едва имеет питательную силу. Но та ж самая острота есть причиною того, что чеснок с немалою





пользою придаемый разному кушанью вместо приправы, сообщает оному особливую приятность...

Примечания достойно, что виноградное вино от положенного в него чесноку скисает и в уксус претворяется.

Дурной запах, от едения чесноку остающийся в устах, истребляется, ежели, разжевав, держать между зубами какие-нибудь пряные зелия, например: корицу, гвоздику, лимонную корку, либо анисовые семена, тмин, петрушку либо съесть свежее яблоко».

В луковицах чеснока содержится (в %): воды — до 70, белка — 8, жирных масел — 0,06, кристаллическое вещество аллиин — 0,30; клетчатки — 0,8. В нем много макроэлементов в (мг%): калия — до 260, натрия — 120, кальция — 90, магния — 30, фосфора — 140, хлора — 30, железа — 4,00, а также микроэлементов в (мкг%): йода — до 9, марганца — 810, меди — 130, цинка — 135, кобальта — 18.

Содержание витаминов в чесноке (мг%): аскорбиновой кислоты — до 40 (в зеленых листьях — до 140), ниацина — 50, тиамина — 25, рибофлавина — 30.

В чесночном листе содержатся витамины в (мг%): В₁ — до 0,08, В₂ — 0,03, Е — 0,1, С — 140, РР — 1, провитамин А (каротин) — 2,4.

В чесноке имеются другие вещества, которые играют свои небольшие партии в могучей симфонии чесночного вкуса и запаха. Диметилдисульфид придает капустный вкус, пропенилдисульфид наделяет луковым вкусом, некоторые изотиоцианаты привносят вкус хрена и горчицы, а некоторые тиофены — вкус и аромат жареного лука. Когда вы нарежете лук, вас заставляет плакать пропенилсульфеновая кислота.

При добавлении свежего чеснока как приправы к салатам, первым и вторым блюдам, а также при консервировании продуктов, преследуется цель не только улучшить их вкусовые качества, но и предупредить возникновение в них процессов брожения и гниения с помощью его фитонцидов, что, несомненно, является мощной профилактической мерой, предупреждающей возможные вспышки пищевой токсикоинфекции.





ЕШЬТЕ ЧЕСНОК!

НЕ ЛИШАЙТЕ СЕБЯ ЭТОЙ РАДОСТИ!

Великолепные гастрономические и лечебные свойства чеснока общеизвестны. Только вот беда: не все решаются употреблять его в свежем виде из-за характерного запаха. Но чеснок можно замариновать, засолить, с ним можно приготовить огромное число довольно вкусных блюд.

Чеснок маринованный

- I * 1 кг чеснока, $\frac{1}{2}$ л кипятка, 50 г соли
Маринадная заливка: 1 стакан 9 %-ного уксуса, 1 стакан воды, 20 г соли, 50 г сахара, 4 горошины черного перца, 3 лавровых листа, 2 чайные ложки хмели-сунели

В эмалированной кастрюле нагреть все до закипания, тут же снять и охладить.

Головки чеснока разделить на отдельные зубки, снять с них сухую оболочку, перенести на дуршлаг и, ошпарив кипящей соленой водой, быстро охладить, опустив дуршлаг на $\frac{1}{2}$ минуты в таз с холодной водой. Чеснок уложить в стеклянную банку и залить маринадом. Банку накрыть листом плотной бумаги, обвязать шпагатом и хранить при температуре 15—20° С.

- II * 1 кг чеснока
Маринад: на 1 л воды по 2 столовые ложки с верхом соли, сахара, $\frac{1}{4}$ стакана столового уксуса

Молодые головки промыть, очистить от шелухи. Ошпарить кипятком и сразу же охладить в холодной воде. Разложить в банки и залить горячим маринадом. Банки накрыть





крышками, пастеризовать 5 минут (литровые), потом укупорить.

III * 1 кг чеснока

Маринад: 1 столовая ложка соли, 1,5 столовой ложки сахара, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, 2 стакана воды

Чеснок нужно предварительно замочить на два часа в теплой воде, затем головки очистить, тщательно вымыть в холодной воде и залить маринадом. На одну литровую банку подготовленного чеснока пойдет приблизительно 400 мл маринадной заливки.

IV * $\frac{1}{2}$ кг чеснока, 1 стакан кипятка, $\frac{1}{2}$ —1 столовая ложка уксуса (9%-ного), 1 столовая ложка сахара, 5—7 г соли

Чеснок очистить от шелухи, промыть, заполнить им до горлышка поллитровую банку. Налить туда кипятка, добавить уксус, сахар, соль и поставить в слабо кипящую воду на 3—5 минут.

V * 1 кг чеснока, перец, гвоздика

Маринад: на 1 л воды — 50 г соли и 50 г сахара, 1 столовую ложку уксуса

Очистить головки чеснока от грязи, промыть. На дно банок положить черный перец и гвоздику, плотно уложить головки чеснока. Залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на сутки. Затем воду слить и залить чеснок маринадом.

VI * 1 кг чеснока. На 1 л воды 6 столовых ложек соли, лучше не йодированной

Маринад: на 2,5 стакана сырой воды 1,5 стакана уксуса, 1 столовая ложка соли и 1 столовая ложка сахара





Головки очистить от чешуи, промыть в воде и целиком положить в стеклянные банки, залить сырой соленой водой так, чтобы она закрыла чеснок. Накрыть крышкой и поставить в темное место в комнате. Через месяц солевой раствор вылить и залить маринадом, хранить в холодном месте. Через 3 недели чеснок готов.

VII* 7 кг чеснока, 1 кг свеклы

После снятия с грядки у чеснока обрезать ботву, оставив пенечек высотой в 2—2,5 см, корешки обрезать заподлицо с донцем, аккуратно снять с головок многочисленные одежки, оставив дольки в одной чешуйке, чтобы головка не развалилась. Чеснок сложить в эмалированное ведро с крышкой и залить его холодной водой, добавив 1 л 9 %-ного спиртового уксуса. Выдержать 30—40 суток, после чего уксусный раствор вылить, а чеснок промыть холодной водой и залить крепко соленой и подслащенной (по вкусу) холодной водой, добавив 700 мл яблочного 6 %-ного уксуса или $\frac{1}{2}$ л того же 9 %-ного спиртового уксуса на ведро. Натереть на мелкой терке столовую свеклу, добавить в свекольную кашичу воду, перемешать и отжать ее в ведро с чесноком. В таком маринаде чеснок выдержать 15—20 суток и хранить в нем постоянно в темном прохладном месте.

Стрелки чеснока маринованные

** Заливка: 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара, $\frac{1}{2}$ стакана 9 %-ного столового уксуса*

В воде растворить соль, сахар, кипятить 2 минуты, снять с огня, добавить уксус.

Стрелки и листья собрать, до того как у чеснока нальется головка. Зелень вымыть и нарезать кусочками (длиной в 10 см). Бланшировать 1—2 минуты в кипящей воде, охладить в холодной. Плотно уложить в пропаренные банки и залить кипящей заливкой. Литровые банки стерилизовать 5 минут,





закрыть. В банки со стрелками хорошо добавить пряную зелень.

Чеснок молодой маринованный

Головки молодого чеснока помыть и очистить от покровных чешуй. Ошпарить кипятком и немедленно охладить. Уложить чесночины в банки, залить горячим маринадом (см. выше). Литровые банки стерилизовать 5 минут, укупорить.

Чеснок квашеный

I * *Рассол: на 1 л воды 50 г соли, 25 мл 9%-ного столового уксуса или 50 мл плодово-ягодного домашнего. Смесь нагреть, остудить*

Стрелки и головки чеснока вымыть, стрелки нарезать кусочками, пробланшировать в кипящей воде. Плотно уложить в стеклянную или эмалированную посуду. Залить охлажденным рассолом, покрыть чистой тряпочкой, на нее положить мелкую тарелку или деревянный кружок и груз. Залитый чеснок держать в теплом помещении. Через 3—4 дня начинается брожение, которое длится 4—5 дней, после чего посуду с чесноком поставить в холодное место.

II * *2,5 кг чеснока, 1,5 л воды, 75 г соли, 3 столовые ложки 6%-ного уксуса, укроп*

Чеснок очистить от корневой мочки и шелухи, помыть и, выдержав 3—4 часа в воде, ополоснуть под краном. Уложить головки в банки и залить предварительно сваренным и процеженным холодным рассолом. Положить пучок укропа вместе со стеблями и соцветиями, оставить при комнатной температуре недели на две, а затем вынести в погреб. Вместо маринада чеснок можно залить соком винограда или красной смородины.





Чеснок соленый

* 1 кг чеснока

Рассол: поровну воды и уксуса, на 1 л смеси — 1/2 стакана соли

Зубки промыть, почистить, порезать кусочками, опустить в подсоленный кипяток, через 2—3 минуты вынуть шумовкой и залить холодной водой. Через 2—3 часа воду слить, чеснок разложить в банки, залить рассолом, придавить грузом, плотно закрыть и поставить в холодное место. Через неделю приправа готова.

Чеснок малосольный

* 1 кг чеснока

Рассол: 80 г соли на 1 л теплой воды. Зелень для засолки: несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена

Чеснок приготовить так, как сказано выше, только его не надо ошпаривать кипятком.

В трехлитровую стеклянную бутылку положить зелень для засолки и чеснок, залить рассолом — он должен покрывать чеснок полностью. Бутылку накрыть двойным слоем марли, обвязать шпагатом и оставить при температуре 15—22° С. Через 4—5 дней малосольный чеснок будет готов.

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

Ботва ранней свеклы с орехами и чесноком

* 500 г ботвы ранней свеклы, 3/4 стакана очищенных орехов, 2 дольки чеснока, 300 г репчи-





того лука, 3—4 веточки укропа, винный уксус, стручковый перец и соль по вкусу

Ботву вымыть, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан кипящей воды и варить 40 минут. Готовую ботву откинуть на дуршлаг и, когда остынет, отжать и порубить ножом.

Очищенные орехи истолочь, добавить толченый чеснок и стручковый перец, нашинкованный репчатый лук, нарезанный укроп. Перемешать все это с подготовленной свекольной ботвой и полить винным соусом.

Бутербродное масло

** 100 г высушенной морской капусты, 1/2 чашки овощного бульона, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана молотого укропа, 1/2 стакана молотой петрушки, 1/4 стакана оливкового масла, 2 чайные ложки чеснока*

Высушенную морскую капусту залить овощным бульоном. Когда набухнет, смешать ее с оливковым маслом и добавить поджаренный репчатый лук и растолченный в ступке чеснок. Добавить мелко нарезанный укроп и петрушку. Намазать бутерброды.

Закуска «Гренки раковые к пиву»

** 1 булка пшеничного хлеба, 2 головки чеснока, 100 г сливочного масла, 150 г сыра, 150 г мяса раков, 1—2 яйца, 1 пучок петрушки, перец, соль*

Хлеб порезать ломтиками толщиной в 1 см. Чеснок пропустить через пресс. Затем соединить его с солью и перцем и смазать этой массой кусочки хлеба. На сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем приготовленные кусочки хлеба. Сыр натереть на крупной терке и соединить с рубле-





ным мясом раков. На обжаренные кусочки хлеба уложить ровным слоем эту массу и слегка подрумянить гренки в духовке, чтобы сыр расплавился. Готовые гренки украсить кружочком сваренного вкрутую яйца и веточкой петрушки.

Закуска по-буковински

** 4 яйца, 1 луковица, 2 зубки чеснока, 2 маринованных перца, 120 г майонеза, соль, зелень*

Сваренные вкрутую яйца, маринованный перец и лук нарезать мелкими кубиками, добавить растертый с солью чеснок. Заправить майонезом и перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Закуска молдавская

** 700 г творога, 100 г брынзы, 1 луковица, 3—4 зубки чеснока, соль, перец*

Чеснок и репчатый лук очистить, промыть и мелко шинковать. Соединить с творогом и брынзой, протертыми через сито. Всю массу хорошо перемешать и заправить по вкусу солью и перцем.

Зеленые помидоры с чесноком

** 5—6 крупных зеленых помидоров, 2 луковицы, 2 морковки, 60 г растительного масла, 5 зубков чеснока, зелень петрушки и сельдерея*

Положить в кастрюлю мелко нарезанный лук, зеленые помидоры, зелень петрушки и сельдерея, кружочки моркови. Залить растительным маслом и тушить 30 минут. Когда помидоры станут мягкими, добавить измельченный чеснок и охладить.





Зеленые помидоры с морковью и чесноком

Продукты для приготовления:

- * На 500 г зеленых помидоров — 2 головки репчатого лука, по 2—3 веточки сельдерея и петрушки, 3 морковки, 3 столовые ложки растительного масла, 5 долек чеснока, соль и перец по вкусу

Мелко нарезанный репчатый лук положить на дно кастрюли, добавить отобранные, обмытые и нарезанные зеленые помидоры, мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, очищенную и обмытую и нарезанную кружочками морковь. Посолить, посыпать перцем, залить растительным маслом и варить на слабом огне 30 минут с начала кипения. Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок, выложить на тарелку, дать остыть.

Бутерброды с пюре из чеснока и орехов

- * 1 головки чеснока, 1 стакан грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, соль, лимонный сок по вкусу

Растолочь чеснок, добавить очищенные грецкие орехи, растереть. Помешивая, добавить растительное масло, соль и лимонный сок по вкусу. Хорошо размешать и намазать на хлеб.

Чеснок со свеклой и черносливом

- * 5—6 зубков чеснока, 250—300 г свеклы, 100 г чернослива, соль, 2—3 столовые ложки майонеза или подсолнечного масла





Растолочь чеснок, на крупной терке натереть вареную свеклу и нарезать предварительно размоченный чернослив (на 2—3 части каждую ягоду), все перемешать, сдобрив подсолнечным маслом или майонезом, и посолив по вкусу.

Икра чесночная

** 100 г чеснока, соль, 100 г белого хлеба, 3—4 столовые ложки растительного масла, уксус, лимонная кислота, салат, укроп, орехи*

Зубки чеснока промыть, потолочь с солью, отдельно замочить в воде кусок белого хлеба, отжать, добавить в чеснок и взбить деревянной ложкой, подливая одновременно растительное масло. Добавить по вкусу уксус или лимонную кислоту. Но держать икру долго нельзя. Подать, украсив листьями зеленого салата, укропом. Если есть орехи, можно несколько штук растолочь и добавить в икру.

Икра из баклажанов

** 2 баклажана, 2 дольки чеснока, растительное масло, лимонный сок, соль*

Баклажаны положить в сковороду без жира, поставить в горячую духовку и запекать до тех пор, пока кожица не сморщится и не станет коричневой, а сами баклажаны не станут мягкими. Затем вынуть их из духовки, обдать холодной водой и осторожно снять кожицу деревянным или пластмассовым ножом. Размять баклажаны вилкой и смешать с тертым чесноком, растительным маслом, соком лимона и солью.





Колбаски фаршированные

- * 500 г копченой колбасы, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 3 столовые ложки майонеза, 100 г плавленого сыра

Колбасу порезать на порции толщиной в 4—5 см, удалить середину. Яйца отварить, остудить, очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Удаленную часть колбасы измельчить. Сыр натереть на мелкой терке.

Смешать сыр, яйца, колбасу, чеснок и майонез в однородную массу. Этой массой нафаршировать колбасу.

Корейское блюдо кимзи — «эликсир жизни»

- * 1 кг белокочанной капусты, 3 столовые ложки соли, 1 луковица средней величины, 1—2 дольки чеснока, красный молотый перец, уксус

Белокочанную капусту нашинковать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко порезать и смешать с красным перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить ее в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2—3 дня. Если подавать капусту в день приготовления — добавить немного уксуса.

Овощное ассорти

Для ассорти можно использовать разные овощи. Морковь, репу, редьку вымыть, очистить, нарезать кружками или соломкой и бланшировать в кипящей воде 2—3 минуты. Сладкий и горький стручковый перец очистить от семян и нарезать кружочками. Цветную капусту очистить от пятен и других повреждений и разделить на соцветия. Чеснок (лучше крупный) очистить. Лук почистить и каждую луковицу разрезать на четыре части вдоль. Патиссоны и кабачки очистить от кожуры и





нарезать кружками или дольками. Приготовить огурцы, мелкие помидоры, райские яблочки.

В тщательно вымытые и простерилизованные банки положить на дно кусочек острого красного перца, корни петрушки, сельдерея, зелень, затем рядами все овощи и залить горячим маринадом.

Пастеризовать при температуре 85—90°: литровые банки — 10 минут, двухлитровые — 20 минут и трехлитровые — 30 минут. Затем банки закатать, поставить на крышку для самопроизвольного охлаждения. Хранить банки можно при комнатной температуре.

** Маринадная заливка: 1 л воды, 4 чайные ложки соли, 6 чайных ложек сахара, 3 лавровых листа, 7 штук гвоздики, по 5 штук горького и душистого перца, 1 столовая ложка уксусной эссенции. Смесь без уксуса кипятить 3—5 минут, затем влить уксусную эссенцию*

Овощное ассорти с фруктами

** Сливы, виноград, помидоры, лук репчатый, патиссоны, горох зеленый, яблоки, чеснок, огурцы, пряности по вкусу. Соотношение овощей также по вкусу*

Довести до кипения воду, добавить соль из расчета 50—60 г на 1 л. Положить в дуршлаг пряности, бланшировать 1,5 минуты в кипящем рассоле и опустить на дно подготовленных банок. На пряности уложить сливы, виноград, помидоры. Другие овощи и фрукты использовать после предварительной бланшировки. Лук репчатый бланшировать 1 минуту, патиссоны 1,5 минуты, горох зеленый — 2 минуты, разрезанные на дольки яблоки — 8 секунд, зубки чеснока — 1 минуту, огурцы — 0,5 минуты. Заполненные банки залить доверху кипящим рассолом, в котором проводилось бланширование, выдержать, накрыв крышкой, 5—7 минут. Затем рассол слить, снова довести до кипения, залить им банки и закатать.





Салатная заливка

- * 1 баночка сметаны, 1 стакан очищенных ядер грецких орехов, 3—4 дольки чеснока, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки и укропа, 2 столовые ложки растительного масла, соль

Сметану соединить с растолченными в ступке орехами и чесноком, зеленью петрушки и укропа, растительным маслом и солью. Все хорошо перемешать. Заливать этим соусом овощные салаты.

Салат весенний с чесноком

Листья одуванчика, крапивы, первоцвета мелко нарезать, посолить и перемешать. Добавить мелко нарезанный чеснок и заправить растительным маслом. Все компоненты взять по вкусу.

Салат из редьки с чесноком

- * 2 небольшие красные редьки, 2 средние морковки, 2 яблока (антоновка), 12 грецких орехов, 8 зубчиков чеснока, $\frac{1}{2}$ лимона для сока и цедры, соль по вкусу

Редьку и морковь тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на терке. Смешать с яблоками. Массу равномерно перемешать. Грецкие орехи растолочь в ступке. Добавить растертый со свежей цедрой лимона чеснок. Все смешать, слить лимонный сок, посолить по вкусу. Все еще раз перемешать.





Салат «Новинка»

- * 3 плавленых сырка, 30 г чеснока, 3 яйца, 3 столовые ложки майонеза

Плавленные сырки нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, чеснок измельчить на чесночнице, крутые яйца мелко порубить. Все перемешать и заправить майонезом. Украсить листьями салата и дольками яйца.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

- * 100 г зелени сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 5—6 зубков чеснока, ломтик белого хлеба, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, соль, перец по вкусу

Зелень сельдерея мелко нарезать.

Приготовить соус: $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов пропустить через мясорубку, смешать с растертым чесноком до получения однородной массы, добавить хорошо размоченный и отжатый ломтик хлеба, уксус, подсолнечное масло, соль, перец, все тщательно перемешать.

Заправить сельдерея соусом.

Салат «Грибок»

- * 1 кг помидоров, 500 г творога, 200 г сливочного масла, 5—6 зубков чеснока, зелень петрушки и укропа

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделить массу, сформовав ее в виде конусов со срезанными верхушками («ножки»). Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью пет-





рушки и укропа и поместить на зелень «ножки» грибов, а на них — срезанные верхушки помидоров. До подачи на стол держать салат в холодильнике.

Салат болгарский

- * 50 г капусты савойской или краснокочанной, 60 г помидоров, 25 г моркови, 80 г сладкого перца, зелень петрушки, сельдерея, чеснок, соль

Капусту нашинковать соломкой. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена с мякотью, снова вымыть и выдержать в холодной воде 30 минут, откинуть на сито, обсушить и нашинковать соломкой. Нарезать морковь, измельчить чеснок, зелень мелко нашинковать. Овощи соединить, посолить, перемешать, заправить растительным маслом, уложить горкой в салатник. Украсить зеленью петрушки и сельдерея. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареному или запеченному мясу.

Салат из моркови

- * 400 г моркови, 150 г майонеза или сметаны, 3—4 зубки чеснока, молотый перец, соль

Сырую морковь натирают на крупной терке, солят, посыпают перцем, добавляют растертый чеснок и заливают майонезом или сметаной.

Салат из помидоров с чесноком

- * 3 крупных помидора, 1 небольшая луковица, 45 г томатного сока, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного





масла, 10 г сахара, 3 зубки чеснока, соль, перец по вкусу

Свежие помидоры нарезают ломтиками, репчатый лук — кольцами. Складывают в салатник и поливают заправкой из томатного сока, уксуса, растительного масла, сахара, мелко растертого чеснока, соли и перца.

Салат из чернослива с орехами и чесноком

** 250 г чернослива, 1 стакан очищенных орехов, 2—3 дольки чеснока, 250 г майонеза, 1 чайная ложка сахара, лимонный сок и соль по вкусу*

Чернослив залить на сутки холодной кипяченой водой, удалить косточки и разложить на полотенце. Измельчить орехи и чеснок, все посолить, растереть, влить постепенно лимонный сок или лимонную кислоту. Когда масса побелеет, нафаршировать ею каждый плод, уложить в салатник и залить майонезом, растертым с сахаром.

Салат из сельдерея с кислым молоком

** 1 корень сельдерея, 1 стакан простокваши, 1/3 стакана измельченных грецких орехов, зелень петрушки или листья сельдерея, 2—3 зубки чеснока, чайная ложка лимонного сока*

Корень сельдерея тщательно вымыть, почистить, натереть на мелкой терке и сразу размешать с простоквашей. Добавить толченые грецкие орехи, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки или листья сельдерея, чеснок. Все тщательно перемешать.





Салат из свеклы с чесноком

- * 2 свеклы, 100 г майонеза, 3—4 зубка чеснока, перец, соль

Отваренную свеклу натереть на крупной терке. Хорошо посолить, посыпать перцем, добавить растертый чеснок, залить майонезом и перемешать.

Салат «Тещин язык»

- * 300 г чеснока, 1 кг помидоров, 5—6 сладких перцев, 1 горький перец, 3 кг кабачков, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан 6%-ного уксуса, соль и сахар по вкусу

Помидоры, перец и чеснок перемолоть в комбайне или перекрутить в мясорубке. Смесь вылить в кастрюлю с подсолнечным маслом, добавить сахар и соль. В кипящую смесь положить очищенные и нарезанные кусочками кабачки, довести до кипения и влить уксус. Варить еще 15 минут, разложить по банкам и закатать.

Салат из орехов с чесноком

- * 500 г свежей капусты, 200 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка майонеза, 1 л воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли

Воду довести до кипения, добавить соль и перец. Капусту нарезать крупными кусками и залить приготовленным рассолом. Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда капуста закипит, снять крышку на 5 минут и варить капусту в течение этого времени, чтобы исчез специфический запах.





Орехи очистить от скорлупы, удалить кожицу, истолочь их в ступке, добавив очищенные зубчики чеснока, до получения однородной массы, похожей на густое тесто.

Когда капуста будет готова, откинуть ее на дуршлаг, дать воде стечь.

Смешать с массой толченых орехов с чесноком. Растереть все деревянной ступкой до образования однородной массы и затем перемешать.

Салат из свеклы с грецким орехом и чесноком

Вареную свеклу нарезать мелкими кубиками или натереть на терке, измельчить ядра грецких орехов и чеснок. Все перемешать, добавить соль, перец и заправить майонезом.

Сухарики острые

- * 200 г ржаного хлеба, 2 зубчика чеснока, 5 г соли, 3 г черного молотого перца, 10 г зелени укропа

Хлеб порезать на квадратики средней величины, уложить рядами на противень и подсушить в нежаркой духовке в течение 30—40 минут. Готовые сухарики натереть чесноком с обеих сторон, предварительно посыпав его солью. Сверху посыпать черным молотым перцем. Украсить веточками укропа. Подавать сухарики охлажденными. Они прекрасно подойдут к темным сортам пива.

Сухарики деревенские

- * 300 г ржаного хлеба, 3 яйца, 2 столовые ложки сметаны, $1/2$ чайной ложки соли, $1/2$ чайной ложки черного молотого перца, 2 зубчика чеснока, 10 г растительного масла, 20 г зелени петрушки





Хлеб нарежьте соломкой и подсушите в духовке до образования хрустящей аппетитной корочки. Для приготовления омлетной массы в яйца добавьте соль, перец, сметану и хорошо взбейте.

На сковороду налейте растительное масло и подогрейте. Затем вылейте яично-сметанную массу и жарьте до готовности.

Готовые сухарики натрите с одной стороны чесноком. Затем сверху выложите на них омлет, предварительно нарезанный на кусочки. Украсьте веточками петрушки.

Сухарики украинские

- * 200 г ржаного хлеба, 100 г копченого сала, 1 крупный зубчик чеснока

Ржаной хлеб порезать на небольшие кубики. Чеснок мелко изрубить и посыпать им хлеб. Уложить на противень. Копченое сало, желательно с мясной прослойкой, нарезать очень тонко и уложить поверх хлеба. Сушить в духовке в течение 40 минут. Подавать сухарики охлажденными к любому пиву.

Сыр с орехами и чесноком

- * 700 г сыра, 50 г сливочного масла, 4 зубка чеснока, 5 г измельченных орехов, 2 столовые ложки майонеза, 5 г зелени петрушки

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с размягченным маслом, орехами и петрушкой, тщательно перемешать и взбить с майонезом. Использовать для бутербродов.

Творог с чесноком

- * 250 г творога, 5—6 зубков чеснока, 1 лимон, 5 столовых ложек растительного масла, 3—4 ореха, соль, перец по вкусу





Чеснок измельчить, смешать его с растительным маслом и тщательно растереть. В получившуюся смесь добавить протертый через сито творог. Всыпать немного красного перца, отжать сок лимона. Грецкие орехи очистить, слегка подсушить, измельчить и смешать с творогом. Пасту использовать для бутербродов.

Томаты зеленые с чесноком

- * 5—6 крупных зеленых томатов, 2 луковицы, 2 морковки, 60 г растительного масла, 5 зубков чеснока, зелень петрушки и сельдерея

В кастрюлю положить мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные дольками зеленые помидоры, морковь, нарезанную зелень, залить маслом и тушить 30 минут. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок. Разложить в поллитровые банки и стерилизовать в течение 15 минут в кипящей воде.

Чесночница

- * 300 г вареной колбасы со шпиком, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 3 столовые ложки сливочного масла, соль

Колбасу нарезать мелкими кубиками. Одно яйцо отварить, остудить, очистить и натереть на мелкой терке, из второго яйца, майонеза, муки и соли приготовить массу, в которую положить тертое яйцо. Все перемешать до образования однородной массы.

Растопите сливочное масло и обжарьте в нем подготовленную массу с двух сторон. Затем выложите ее на плоскую тарелку и разрежьте на порции. Для украшения можно посыпать закуску измельченной зеленью и полить острым шашлычным кетчупом.





СОУСЫ, ПРИПРАВЫ, ГАРНИРЫ

Аджика

- * 5 кг помидоров, 1 кг перца сладкого, 1 кг моркови, 1 кг яблок, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки сахарного песка, 1,5 стакана очищенного чеснока, 0,5 стакана уксуса, 10 горошин черного перца

Помидоры, перец, морковь и яблоки пропустить через мясорубку и кипятить в эмалированном тазу в течение 1,5 часа. Пропустить чеснок через чесночницу. Уксус и черный перец смешать с растительным маслом, солью, сахаром и через 1,5 часа добавить к кипящей массе в тазу. Кипятить еще 15 минут. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Айоли — южнофранцузский чесночный соус

- * 4 большие дольки чеснока, 1 желток, $\frac{1}{4}$ л растительного масла, щепотка соли, сок лимона, 1 чайная ложка воды

Растереть в мисочке чеснок, добавить понемногу желток и растительное масло, еще раз хорошо растереть, приправить соком лимона и солью и добавить немного холодной воды. Соус должен быть достаточно густой, как майонез.

На юге Франции соус айоли подают к рыбе или к мясу. Хорош он и к овощному салату (только не следует разваривать овощи — они должны быть чуть-чуть жесткими, нарезанными кубиками или полосками).





Бобовая смесь

(для гороховых, фасолевых и чечевичных блюд)

- * 3 чайные ложки укропа, 1 головка чеснока, 2 чайные ложки чабера, $\frac{1}{2}$ чайной ложки кориандра, 1 чайная ложка красного перца, 1 чайная ложка мяты, 1 лавровый лист

Гасконское масло

- * 15 долек чеснока, 4 столовые ложки свиного топленого сала или говяжьего жира

Чеснок опустить в кипящую соленую воду на 1 минуту. Откинуть на сито, растолочь со свиным салом, посолить. Подавать к бобовым, грибным, овощным (особенно хорошо к баклажанам) блюдам.

Поставить в миску с холодной водой и мешать до тех пор, пока соус не остынет и не загустеет.

Чесночная заправка сухая

- * 200 г молотого сухого чеснока, 2 столовые ложки молотого красного горького перца, 3 столовые ложки молотой петрушки (корень), соль по вкусу

Для приготовления заправки отбирают мелкий, не годный для длительного хранения чеснок, а также бульбочки стрелкующегося чеснока. Зубчики чеснока очищают и режут на тонкие пластинки. Корень петрушки тщательно моют, обсушивают и также режут на тонкие пластинки. Нарезанные чеснок и петрушку сушат на отопительной батарее, затем измельчают на кофемолке, смешивают с молотым перцем и солью. Хранят заправку в закрытой стеклянной посуде при комнатной температуре.





Используют для тушения мяса, приготовления цыпленка-табака.

Лозижан (чесночная приправа)

- * 200 г чеснока, 2,5 столовой ложки подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ — 1 чайная ложка молотого красного перца

Чеснок очистить, растолочь, перемешать с предварительно прокаленным охлажденным до 40—50° С маслом и слегка потушить при слабом нагреве, чтобы сок из чеснока перешел в масло. При тушении массу помешивать, чтобы не пригорела. Затем добавить красный молотый перец и перемешать. Хранить приправу в герметично укупоренной стеклянной банке.

Масло чесночное

- * 200 г чеснока, 250 г сливочного масла

Чеснок очистить, обдать кипятком, хорошо обсушить, потолочь в ступке и, добавляя сливочное масло, протереть сквозь сито.

Масло чесночное с базиликом

- * 200 г масла, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, 120 г сливочного масла, 12 веточек зеленого базилика, 4 столовые ложки твердого сыра, соль по вкусу

Чеснок очистить, обварить кипятком, хорошо обсушить, растолочь в ступке, добавить зелень базилика и снова растолочь, затем смешать со сливочным маслом и сыром до получе-





ния однородной массы. Такое масло подается как приправа к рыбным блюдам и как соус для макарон.

Острая приправа

** 100 г красного горького перца, 500 г сладкого перца, 300 г чеснока, 500 г помидоров, 50 г хмели-сунели, 150 г соли, 50 г растительного масла*

Сладкий перец вымыть, почистить, нафаршировать дольками чеснока и пропустить через мясорубку. Делают это для того, чтобы перец хорошо впитал эфирное масло чеснока. Красный горький перец без плодоножек и спелые помидоры тоже пропустить через мясорубку. Добавить к ним хмели-сунели и все вместе еще раз пропустить через мясорубку. Посолить, тщательно перемешать, добавить растительное масло и по желанию толченые грецкие орехи. Хранить приправу в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой. Использовать для первых и вторых мясных блюд.

Приправа чесночная

** 1 кг помидоров, 200 г чеснока, 2 столовые ложки соли*

Чеснок измельчить, смешать с крупной поваренной солью и растереть в кашу.

Сырые или припущенные помидоры протереть в горячем виде сквозь сито или дуршлаг, заправить чесноком, переложить в банку или бутылку, укупорить и простерилизовать в течение 1 часа.





Соусы из чеснока к овощным блюдам

- I * 2 головки чеснока, 1 желток, $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка сладкого перца, 100 г растительного масла, 1 чайная ложка уксуса

Чеснок очистить, измельчить, смешать с порошком сладкого перца, солью, сырым желтком, уксусом, растительным маслом и тщательно растереть.

- II * 750 мл мясного бульона, 1 столовая ложка уксуса, 15 г сливочного масла, 1 маленькая головка чеснока, 15 г муки, 1 чайная ложка 9%-ного уксуса, соль по вкусу

Муку поджарить на сливочном масле, развести мясным или овощным бульоном, добавить соль, уксус, измельченный чеснок и довести до кипения.

- III * 6—8 зубков чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, стакан мясного бульона, соль по вкусу

Чеснок измельчить, добавить растительное масло, бульон и все тщательно перемешать.

Использовать к картофелю, а также к мясным блюдам.

Соус чесночно-ореховый «Пикантный»

- * 1 стакан ядер грецких орехов, 1 луковица, $\frac{1}{3}$ стакана винного уксуса, 3—4 дольки чеснока, 2 стакана бульона, немного красного молотого перца

Растолченные ядра грецкого ореха соединить с бульоном, мелко нарубленным репчатым луком, толченым чесноком, со-





лю, красным молотым перцем, уксусом, зеленью и тщательно перемешать.

Соус чесночный

I * 4 большие дольки чеснока, 1 желток, $\frac{1}{4}$ л растительного масла, щепотка соли, сок одного лимона и чайная ложка воды

Растереть в мисочке чеснок, добавить понемногу желток и растительное масло, еще раз хорошенько растереть, приправить соком лимона, солью и добавить немного холодной воды. Соус должен иметь густоту майонеза.

II * $\frac{1}{2}$ чашки овощного бульона, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченного чеснока, $\frac{1}{2}$ чашки молотого имбиря, 1 чайная ложка осветленного кунжутного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки куркумы, 2 столовые ложки измельченного индийского финика

Довести воду до кипения, засыпать чеснок и имбирь. Кипятить на медленном огне десять минут. Добавить масло, куркуму и финики. Снять с огня. Дать настояться в течение пяти минут перед подачей на стол. Подавать к овощам, приготовленным на пару или во фритюрнице.

Соус чесночный с грецкими орехами

*** 1 стакан ядер грецких орехов, 1 ломтик белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 3—4 дольки чеснока, уксус по вкусу**

Очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком в ступке. Добавить намоченный в воде хлеб (хорошо отжатый) и истолочь его с орехами. Высыпать в миску, прибавить постепенно





подсолнечное масло, хорошо взбить деревянной ложкой до получения однородной массы, затем добавить небольшое количество воды и уксус по вкусу.

Соус чесночный майонезный

- * 7 зубков чеснока, 2 желтка, 2 чайные ложки кипятка, соль, черный перец, 1 стакан растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока*

Чеснок раздавить под прессом, добавить соль, черный перец и растереть с желтками, добавляя по капле кипятка. Продолжая размешивать, добавлять масло, пока майонез не станет густым (можно ускорить приготовление, используя миксер). Массу сдобрить лимонным соком. Этот острый соус можно подавать к рыбе, мясу, вареным яйцам, овощам.

Соус чесночный со сладким перцем и желтком

- * 2 головки чеснока, 1 сваренный желток, 1/3 стакана растительного масла, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, сок лимона, соль*

Толченый чеснок соединить с молотым сладким красным перцем, солью, желтком, растительным маслом, соком лимона. Растереть до образования однородной массы. Подавать к мясным и овощным блюдам.

Соус чесночный молдавский

- * 1 головка чеснока, 5—6 столовых ложек бульона, 1 столовая ложка растительного масла. Соль, молотый перец, зелень — по вкусу*





Очищенный чеснок растереть вместе с солью, развести его бульоном, добавить растительное масло, молотый красный или черный перец. Можно добавить лимонный сок, домашний кислый квас или винный соус. Вместо растительного масла можно влить томатный сок. В соус можно добавить измельченные орехи. Подавать к рыбным и мясным блюдам.

Соус сациви

** 50 г масла, 150 г грецких орехов, 125 г репчатого лука, 1 полная столовая ложка муки, 1 желток, 1/2 головки чеснока, 50 г винного уксуса, корица в порошке на кончике ножа, молотая гвоздика, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, 1 маленький лавровый листик, 1/4 л куриного бульона, 0,1 г шафрана, 1 пучок зелени петрушки, сушеная зелень, 1 чайная ложка соли*

Лук и чеснок очень мелко нарубить и слегка обжарить в сливочном масле. Затем добавить муку и, постоянно помешивая, медленно влить крепкий куриный бульон. Дать вскипеть и снять с огня. Молотые орехи смешать с тертой сухой зеленью и мелко нарубленной свежей, добавить красный перец, желток, прокипяченный винный уксус, прочие компоненты и все перемешать.

Соус томатный к рыбным блюдам

** 2,5 кг протертых томатов, 200 г сахара, 50 г соли, 3 чайные ложки уксусной эссенции, 2 чайные ложки сухого порошка чеснока, 5—6 горошин черного перца, гвоздики и корица на кончике ножа*





Спелые томаты порезать на дольки, уложить в кастрюлю и варить 5—10 минут, слегка помешивая и не допуская пригорания массы. Разваренную массу протереть через сито и уваривать до уменьшения первоначального объема вдвое. Добавить соль и сахар. Во время варки в массу опустить марлевый мешочек с пряностями, который вынуть по окончании ее. В готовую массу добавить уксусную эссенцию, тщательно перемешать, разложить в банки и стерилизовать: поллитровые — 25 минут, литровые — 40 минут.

Соус с пряностями

** 3 баночки майонеза, 50 г белого вина, 50 г цельного молока, 100 г мелко нарубленных маринованных огурцов, 50 г мелко нарубленного чеснока, 50 г пряных трав*

Пряные травы (петрушку, укроп, чабрец, базилик, сельдерей, киндзу, эстрагон и т. д.) мелко порубить и смешать с другими компонентами.

Смесь из трех пряностей

** 2 стручка красного перца, 4 зубчики чеснока, 4 веточки укропа*

Все перемешать.

Смесь из пяти пряностей

** 4 веточки укропа, 12 зерен черного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея*





Смесь из восьми пряностей

- * 12 веточек укропа, 8 зерен черного перца, 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа петрушки, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея, 2 лавровых листа

Французская пряная смесь для супов «Букет гарни»

Всемирной известностью пользуется французская смесь «Букет гарни». Она состоит из свежих или сухих (не молотых) пряностей, которые опускают в суп на нитке в специальном марлевом мешочке. Продельывают это за пять минут до готовности супа. Перед подачей супа на стол мешочек вынимают.

- * 3 веточки укропа, 1 корешок и 1 лист петрушки, 4 лавровых листа, 2 листа кервеля, 2 веточки чабера, 4 зубчика чеснока, 5 горошин черного перца, 1 тычинка шафрана

Паста чесночная из плавленого сыра и майонеза

- * 4 плавленых сырка, соль, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки тертого сыра, 4 зубка чеснока

Сырки растереть с молоком и майонезом, добавить тертый сыр, соль и растертый чеснок. Хорошо размешать, мазать на черный хлеб. Пасту можно украсить редиской или ядрышками грецкого ореха.

Паштет из брынзы с чесноком и орехами

- * 400 г брынзы, 2 головки чеснока, 200 г сливочного масла, 200 г грецких орехов, салат, зелень петрушки, укропа





Брынзу, сливочное масло, чеснок и орехи пропустить через мясорубку. Подать в холодном виде. Можно украсить листьями зеленого салата, посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Вместо того чтобы использовать сливочное масло для чесночного хлеба, попробуйте лучше вот эти тосты. Вам это пойдет только на пользу. А какие они вкусные!

- * *1/4 чашки оливкового масла, 6—8 зубков давленого чеснока, 2 чайные ложки тамаринда, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки (необязательно), 10—12 ломтиков хлеба из цельного зерна*

В маленькой миске смешать оливковое масло, чеснок, тамаринд и петрушку.

Намазать смесью ломтики хлеба из цельного зерна. Поджаривать 1—2 минуты на сильном огне или в тостере.

Подавать горячими с супом, с основными овощными блюдами или с салатами.

Паста из чеснока с хлебом

- * *1 головка чеснока, 1/2 стакана молотых грецких орехов, ломтик белого хлеба, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки растительного масла, сок одного лимона, соль*

Очищенный чеснок растолочь с солью, добавить молотые ядра грецких орехов, замоченный в молоке и отжатый хлеб. Размешать до образования однородной массы. Добавить лимонный сок, растительное масло и растереть. Использовать для приготовления бутербродов.





Чеснок в масляном маринаде

** 500 г чеснока, 2 стакана растительного масла*

Зубки чеснока очистить, уложить в маленькие баночки, залить маслом, закрыть крышками, простерилизовать при температуре 90° С в течение 20 минут. Подавать как гарнир к порционным блюдам, масло можно использовать в салатах и других блюдах.

Чеснок в соли и шпике

** 1 кг чеснока, 200 г соли, 1 кг шпика*

Чеснок потолочь, смешать с солью. Сало мелко нарезать, разогреть, но не жарить, смешать с солью и чесноком. Разлить в маленькие баночки и закрыть. Использовать в супы, пюре, соусы.

Рыбный соус

** 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 столовой ложки куркумы (или смеси пряностей или порошка кэрри), 1/4 л рыбного бульона, 1 яйцо, соль, сок одного лимона*

Лук и чеснок мелко нарубить и слегка обжарить в разогретом масле, добавить кэрри и тушить на медленном огне в течение 3—4 минут. Яйцо взбить, смешать с рыбным бульоном и медленно, при постоянном помешивании, вливать в соус, пока он не загустеет. Приправить солью и лимонным соком.





ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп из помидоров с чесноком

** 4 помидора, 1 луковица, 4 чайные ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки риса, 1 зубок чеснока, неполная чайная ложка сахара*

Лук мелко нарезать и слегка поджарить в масле, добавить к нему нарезанные дольками помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного спассерованной моркови и петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром, добавить соль, сахар. Варить до готовности риса. Затем все протереть через сито, положить в суп размятый чеснок и еще раз довести до кипения при помешивании.

Молочный суп с картофелем и чесноком

** 4—5 картофелин, щепотка семян тмина, 1 стакан молока, 1 десертная ложка муки, 1 зубок чеснока, 1 вареное яйцо, соль*

Картофель нарезают кубиками, заливают стаканом горячей воды, добавляют щепотку тмина и варят до мягкости картофеля. В небольшом количестве молока разводят муку, добавляют остальное молоко и вливают в сваренный картофель. Суп кипятят несколько минут, добавив по вкусу соль.

Подают с измельченным крутым яйцом, приправив растертым чесноком.





Таратор

- * 1 стакан кислого молока, 2,5 стакана воды, 1 небольшой огурец, 2 зубка чеснока, 1 чайная ложка растительного масла, соль, зелень укропа по вкусу

Кислое молоко взбивают с кипяченой водой, добавляют нарезанные мелкими кубиками очищенные огурцы, растертый чеснок, растительное масло, соль, укроп. Подают холодным, посыпав орехами.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Овощное кэрри

- * 250 г зеленой фасоли, 250 г картофеля, 250 г помидоров или 1 чайная ложка томатной пасты, 2 столовые ложки жира, 1 крупная головка лука, 1 долька чеснока, 1 столовая ложка порошка кэрри, соль, сок лимона

Лук и чеснок мелко порубить и слегка обжарить в жире. Добавить порошок кэрри и тушить в течение 3—4 минут на слабом огне, затем добавить томатную пасту и очищенные, измельченные стручки зеленой фасоли (можно добавить небольшое количество воды). Соус должен быть густоватым. Когда фасоль будет совсем готова, добавить очищенный, очень мелко нарезанный картофель. Все продукты потушить с жиром, перед готовностью посолить и прибавить сок лимона.

Картофель по-провансальски

- * 1 кг картофеля, 2 дольки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль, перец





Для майонеза: 1 желток, 1/2 стакана оливкового масла, петрушка, соль, перец

Разогреть растительное масло в кастрюле с толстым дном, положить туда нарезанный картофель. Как только он начнет поджариваться, добавить нарезанные чеснок и 2 столовые ложки петрушки. Убавить огонь, перемешать, жарить еще 5 минут, пока почти вся жидкость не выпарится. Затем влить немного кипящей воды (она не должна покрывать картофель). Посолить, поперчить. Накрывать крышкой и тушить 25 минут. За это время приготовить майонез.

Когда картофель будет готов, оставшиеся в кастрюле 2—3 столовые ложки жидкости, взбивая, влить в майонез, не давая остыть. Сняв картофель с огня, смешать его с майонезом и подавать на стол.

Чеснок можно не пережаривать с картофелем, а добавить растертым в майонез.

Картофель «Гратен дофинуа»

** 1 кг картофеля, 1 долька чеснока, 300 г сметаны, 30 г масла, соль, перец*

Хорошо натереть очищенной долькой чеснока сковороду изнутри. Смазать маслом натертую чесноком поверхность и разложить нарезанный кружками (в 2—3 мм) картофель ровными слоями, подсаливая и посыпая перцем каждый. Сверху залить сметаной. Поставить в духовку со средним жаром (180°) на 1 час. Затем, чтобы образовалась корочка, увеличить жар до 220°. Подавать на стол горячим.

Если сметана очень густая, можно развести ее молоком. Кроме того, можно по желанию каждый слой посыпать тертым сыром.





Кэрри с рубленным мясом

- * 500 г мелко нарубленного постного говяжьего или бараньего мяса, 1 большая луковица, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка порошка кэрри, кислое молоко или йогурт, соль, 1—2 столовые ложки жира, 1—2 столовые ложки томатной пасты

Мелко нарезанный лук и чеснок обжарить в жире до коричневого оттенка, добавить кэрри, потушить на очень слабом огне в течение 3—4 минут и добавить томатную пасту. В конце добавить мясо и кислое молоко, посолить и зажарить.

Белая фасоль по-флорентийски

- * 500 г белой фасоли, 2 столовые ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, веточка шалфея, 1 помидор, 1 ломтик стебля сельдерея, соль, перец

Замочить фасоль в холодной воде и оставить на ночь. На следующий день добавить к разбухшей фасоли масло, растертый чеснок, веточку шалфея, нарезанный помидор, и крупно нарезанный сельдерей, приправить солью и перцем, поставить кастрюлю на слабый огонь. Варить фасоль примерно 2 часа. Блюдо подавать на первое.

На второй день итальянцы едят это блюдо уже как второе, в разогретом виде. Для этого нужно потушить несколько листиков шалфея, 1 дольку чеснока и веточку розмарина в 2 столовых ложках растительного масла. Если от чеснока блюдо потеряет цвет, прибавить 1,5 столовой ложки томата-пюре. Этот соус перемешать с оставшейся со вчерашнего дня фасолью и потушить в течение 10 минут. Подать на стол с белым хлебом и красным вином.





Жареные белые грибы с чесноком

** 1 кг белых грибов, 1/2 стакана оливкового масла, 2 дольки чеснока, петрушка, соль, перец*

Шляпки белых грибов обтереть влажной тканью (но не мыть!). Ножки отрезать и оставить для супа. Нарезать шляпки кусочками и положить в сотейник с разогретым маслом. Сначала держать на сильном огне, затем убавить его, чтобы выпарилась вода. Примерно через 40 минут грибы будут готовы. Посолить, поперчить. Поджаренные грибы посыпать мелко нарезанными чесноком и петрушкой, перемешать. Блюдо подавать на стол горячим.

Окорок бараний или говяжий, нашпигованный чесноком, с имбирем

** 800 г мяса, 1—2 головки чеснока, 50 г сливочного масла, соль, имбирь, 1—2 луковицы, 2 чайные ложки пасты из красного сладкого перца, 2—3 столовые ложки вина или 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка муки, 1—2 столовые ложки масла*

Окорок нашпиговать чесноком, натереть сверху пастой из перца, посолить, посыпать имбирем. На масле поджарить со всех сторон лук и окорок. Полить вином и водой (или же добавить лимонный сок) и тушить до готовности. Затем по необходимости добавить воду и загустить соус мукой, размешанной с водой, проварить. После всего этого добавить сливочное масло.

Цыпленок по-новоорлеански

Благодаря полезным веществам, которые содержат чеснок, лук, ореган, тимьян, это блюдо особенно полезно при





простуде и гриппе. Его ингредиенты поддерживают иммунную систему в борьбе с инфекцией.

** 1 курица, 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана порезанного зеленого сладкого перца, 10 шляпок грибов, 1 столовая ложка любимой пряности, 1 чайная ложка порезанного орегана, 1 чайная ложка базилика, 4 стакана куриного бульона, 1/2 стакана оливкового масла, 1 1/4 стакана рубленого сельдерея (с листьями), 3/4 стакана нарезанного кубиками чеснока, 2 стакана порезанных кубиками помидоров, 1/2 стакана томата, 1,5 чайной ложки сушеного тимьяна, 1 стакан сухого красного вина. Соль по вкусу*

Разрезать курицу на порционные куски. На среднем огне подогреть масло. Добавить муку и, непрерывно помешивая широкой лопаткой, обжарить до золотистого цвета, затем добавить лук, сельдерей, перец, чеснок, грибы, помидоры и любимую пряность. Тушить 5—10 минут или пока овощи не станут мягкими. Положить курицу и все хорошо перемешать. Протушить еще 3 минуты. После этого добавить томат, ореган, тимьян, снова перемешать. Добавлять вино и куриный бульон понемногу, все время помешивая, пока соус не станет однородной массой. Поставить на слабый огонь и снова довести до кипения. Накрыть крышкой и тушить, иногда помешивая, около 1 часа. Если загустеет, то можно добавить немного куриного бульона. Посолить по вкусу и продолжать тушить, пока курица не станет мягкой. На гарнир подать рис.

Курица с чесночно-пивной заливкой

** 1 курица, 2 дольки чеснока, 1/2 стакана томатной пасты, 2 чайные ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки майонеза, 1 стакан пива, 3 чайные*





ложки соли, 1 чайная ложка перца, 1 чайная ложка аджики

Тушку курицы разделить на порционные куски, натереть их смесью соли, перца и оставить на 1 час в холодном месте. Затем смазать майонезом. Разложить куски на смазанном растительным маслом противне и поставить в духовку на 1 час. Когда мясо будет почти готово, смазать его приготовленным густым чесночным соусом. Для его приготовления пропустить чеснок через чеснокодавку. Соединить с томатным пюре, лимонным соком, аджикой и солью, залить пивом и прокипятить в течение 10 минут.

Мясо с чесноком

** 600 г мяса, 10—12 картофелин, 15 г сливочного масла, по полкорня моркови, петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 150 г хлебного кваса, чеснок, зелень петрушки, укропа, лука, соль, перец по вкусу*

Говядину и корни залить горячей водой и довести до кипения. Мясо варить на медленном огне 1—1,5 часа. В конце варки добавить соль, хлебный квас и варить до готовности. Готовое мясо нарезать поперек волокон. Отварной картофель полить топленным маслом, тертым чесноком, разведенным бульоном, и посыпать зеленью петрушки, укропа и лука-резанца.

Свиной рулет

** 1,5 кг свиного филе, 4 дольки чеснока, веточка тимьяна, 2 столовые ложки свиного жира, 1 стакан бульона или воды, соль, перец*

Мясо посолить, посыпать перцем, натереть чесноком. Туго свернуть филе в рулет и перевязать прочной ниткой. Рулет положить в холодильник на ночь.





В день приготовления в кастрюле с толстым дном разогреть свиной жир и обжарить на нем рулет до золотистого цвета в течение 25—30 минут. Когда рулет подрумянится, влить 1 стакан воды, положить в кастрюлю ветку тимьяна, посолить, поперчить, снять с огня, накрыть кастрюлю листом фольги, а затем крышкой и поставить на 1,5 часа в духовку, нагретую до 180°.

Готовый рулет вынуть из духовки, положить на подогретое блюдо, нарезать, обложить целиком обжаренными картофелинами.

Приготовить соус. Из кастрюли, где готовился рулет, извлечь жир и влить в нее 1 стакан горячего бульона или воды, хорошо перемешать, поскоблить дно и процедить. Подать соус отдельно в соуснике.

Чесночное мясо

** 500 г говядины, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 л пива, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка чеснока, 3 чайной ложки соли, 2 чайной ложки перца, 2 лавровых листа*

Мясо промыть, нарезать ломтиками и поджарить на растительном масле. Затем залить пивом, довести до кипения на сильном огне, после чего убавить огонь, положить лавровый лист и тушить под крышкой в течение 30 минут. Отдельно поджарить на масле коренья, измельчить чеснок и добавить к мясу за несколько минут до готовности. Посолить, поперчить и подавать к столу.

Угри, жаренные с чесноком

** 500 г угря, уксус, 4 дольки чеснока, 1/2 стакана растительного масла, петрушка, соль, перец*





Несколько раз промыть угря в воде с уксусом и обсушить его полотенцем. Очищенный чеснок нарезать и соединить с 2 столовыми ложками нарезанной петрушки.

Положить угрей в сковороду с разогретым растительным маслом и жарить, переворачивая, на среднем огне, пока рыба не побелеет. Посыпать нарубленным чесноком с петрушкой. Перевернуть. Не пережарить! Посолить, поперчить, подавать на стол.

Форель с зеленью

- * 600—700 г филе форели, 4 лимона, 3 столовой ложки зелени или 1 чайная ложка семян кинзы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 средняя головка чеснока, 1 столовая ложка соли, $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла

Нарезать филе тонкими длинными ломтиками. Мелко нарезать зелень. Чеснок измельчить и истолочь в ступке. Лимоны ошпарить кипятком и натереть на терке вместе с кожурой. Все соединить, заправить майонезом, посолить. Залить полученным маринадом рыбу. Выдержать 3—4 часа в холодильнике, затем обжарить с обеих сторон в кипящем масле до хрустящей корочки.

ЧЕСНОЧНИЦА ЧЕРЕШКОВАЯ

Однолетнее зимующее травянистое растение высотой от 20 до 100 см с веретеновидным простым корнем. Стебель густоолиственный. Соцветие образует кисть. Цветки белые. Цветет с апреля по июнь. Осенью, как правило, цветет вторично.





Распространен от низин до средних областей, в пойменных лесах, в залесенных холмистых местностях с большим содержанием питательных веществ, в садах, на вырубках и в парках Европейской части России, на Кавказе. Издаёт резкий чесночный запах.

Надземная часть содержит флавоноиды, горчичное масло, витамин С, каротин, флавоноиды.

В арсенале народных лекарственных средств чесночница черешковая известна как противоцинготное, противоглистное, потогонное, диуретическое, отхаркивающее, стимулирующее и антисептическое средство. Измельченные листья и настой из них рекомендуются в качестве наружного средства для лечения ран, порезов, ушибов, фурункулов, ожогов, при нарывах, язвах и злокачественных новообразованиях кожи, как аппликации при гангрене. Настой верхушек стеблей с листьями применяют внутрь при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, бронхиальной астме, диарее, кровохарканье, асците, цинге и против глистов.

Корни имеют чесночный запах и привкус хрена. Их употребляют в виде приправы к салатам с уксусом и маслом вместо горчицы и хрена. Листья применяют в качестве приправ к супам и мясу вместо чеснока и как зелень для щей.



ПОСЛЕСЛОВИЕ: НЕМНОГО О МАГИИ

Во многих культурах древнего мира существовала вера в то, что чесноку и луку присущи особые свойства исцелять болезни, насланные демонами, и что боги велют людям есть эти овощи и держать их в домах.

Репчатый лук с древнейших времен широко используется в целебных амулетах. Считается, что лук вбирает в себя болезнь, и она не может передаваться другим людям, также считается, что лук связан с Марсом — воинственной планетой и поэтому лук воюет с любыми болезнями.

В древней Германии считали, что гномы не терпят лука. Этот факт в некоторой степени способствовал появлению новых направлений в медицине — фитонцидотерапии, ароматерапии, которые изучают целебные свойства эфирных масел растений, в том числе лука. Вот почему надо всегда внимательно изучать многочисленные советы по применению растений, в том числе лука при лечении знахарями, ворожеями, колдунами порчи, сглаза, заболеваний от нечистой силы. Ведь мудрые люди не зря приписывали силу нечистой силе. Не следует забывать, сколько нечистой силы содержали в себе чума, холера, и довольно часто люди спасались от ее губительного воздействия луком, чесноком и другими средствами, преграждающими путь нечистой силе, злым духам и др.

У многих народов Востока и Древней Руси было поверье, что божественная сила лука необходима в загробном мире умершим женщинам, и их тела обкладывали луком. Его использовали в Древнем Египте для бальзамирования трупов.

По всеобщему поверью, змеи сильно не любят его запах, и потому сырая луковица в руке служит верной защитой от их нападения. Его носили с собой также для защиты от ядовитых насекомых.

Полагают, что и ведьмы не любят лук, и потому его используют для защиты от колдовства. Считается, что он служит





защитой, даже если просто держать в доме не очищенный и не разрезанный лук.

Молодежь использовала лук, чтобы увидеть во сне будущего мужа или жену. Девушка, которая не могла сделать свой выбор, брала столько луковиц, сколько у нее было потенциальных женихов, нацарапывала на каждой по одному имени и укладывала в уголке дымохода или в другом теплом месте. Тот, чья луковица прорастет первой, станет (или, во всяком случае, хорошо бы, чтоб стал) ее избранником.

Дети по-своему использовали лук. Перед поркой они натирали ладонь сырой луковицей, считая, что от этого соответствующее место онемеет и будет не так больно. А еще лучше, если есть такая возможность, натереть луком самое розгу, и тогда она расщепится при первом же ударе.

Поныне широко распространено убеждение, что присутствие лука отгоняет инфекционные заболевания и что, чернея, он предупреждает о том, что кто-то из членов семьи уже подхватил инфекцию.

У народов Центральной Европы лук используется и в ритуале рождественских святочных гаданий, когда пытаются определить, какой будет год — теплый или холодный, сухой или дождливый. Головку лука делят на 12 равных частей (12 месяцев). Все дольки равномерно посыпают солью и оставляют на ночь. Утром смотрят, на какой дольке соль намокла, а где осталась сухой. Этим месяцам и предстоит быть сырыми или сухими.

С древнейших времен верили, что чеснок обладает мистическими свойствами, способными защитить от бед и разрушить злые чары.

В странах Востока чеснок считали чудодейственным средством от сглаза (правда, жрецы не всегда с этим соглашались).

Чесноку придавали такое большое магическое значение, что древние египтяне клялись чесноком.

В Древнем Китае им распугивали злых духов во время погребальных церемоний.

Цыгане клали чеснок в гроб с умершим, считая, что это обеспечит душе покойного вечную жизнь.

В Германии чеснок клали в могилу, дабы обезопасить умершего от посещения черта.





Греки ели чеснок в праздники, посвященные Гекате, и оставляли его на перекрестках дорог как жертвоприношение этой богине.

Гладиаторы и римские солдаты перед боем опоясывали себя связками чеснока, от которого ожидали получить и силу, и храбрость.

Чеснок призывался в помощь при каждом поворотном этапе в жизни, в критические моменты и периоды, когда человеку грозила опасность или ему могли причинить вред. Женщины клали чеснок на свою подушку во время родов и в пеленки малыша во время таинства крещения. Если ребенок отказывался сосать грудное молоко матери, его губки мазали чесноком. Молодые мужчины, собиравшиеся стать мужьями, держали его при себе, чтобы ими не завладели злые духи, невесты вплетали его в свои косы.

Айну, коренные жители Сахалина, пищей своих богов считали дикий чеснок. Когда рождался ребенок и в доме собирались члены семьи, чтобы отпраздновать это событие, они бросали чеснок в огонь, вызывая богов и приглашая их на свое торжество.

В Англии в те времена, когда медицина и магия находились в тесной близости, чеснок считался первым средством защиты и от болезней, и от нечистой силы.

Почти во всем мире верят в то, что чеснок предохраняет от сглаза и порчи и предотвращает несчастья. Однако его связь с вампирами, судя по всему, принадлежит исключительно Восточной Европе и Балканам, и именно в этих регионах можно обнаружить богатейшую сокровищницу традиций, многие из которых живы и поныне.

Вампиры — кошмарные твари, поднимающиеся из могил и сосущие кровь у людей, — ужасали человека с древних времен. (Брэм Стоукер, опубликовав в 1897 году «Дракулу», навсегда перенес вампира из славянской мифологии в современную культуру.)

Чтобы оградить себя от напасти вампира, полезно всегда носить при себе чеснок. «От духа чесночного бегают всяк гад, которой ядовит», — сказано в старинном травнике.





Зубчики чеснока вешают на шею молоденьким девушкам, чтобы защитить их от смертельного поцелуя вампира.

Моряки и в настоящее время берут чеснок с собой во время плавания, чтобы избежать кораблекрушения.

Альпинисты носят как амулет чеснок на теле, чтобы не попасть в плохую погоду, не встретиться с горными злыми демонами, уберечь себя от их ударов.

Говорят, если у человека появилось чувство на уровне интуиции, что поблизости оказались злые духи, можно отпугнуть их, откусывая зубок чеснока, или посыпать пол, подоконники, столы, стулья истолченным чесноком.

Считается, что чеснок полезно класть под подушку ребенку, чтобы защитить его от всякой нечисти во время сна, а девушкам, выходящим замуж, хорошо брать с собой чеснок на удачу, чтобы не было неприятностей в этот прекрасный день.

В Греции повивальные бабки по традиции развешивают луковицы чеснока вокруг комнаты, где принимают роды, и кричат новорожденному: «Чеснок тебе в глаза!» — чтобы защитить его от дьявола.

Наверное, что-то в этом все же есть!

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ЛУК	7
ЛУК АЛТАЙСКИЙ	9
ЛУК ВИНОГРАДОЛИСТНЫЙ	10
ЛУК ГАДЮЧИЙ (ХОХОЛКОВЫЙ)	11
ЛУК ГОРНЫЙ	12
ЛУК ГУСИНЫЙ	12
ЛУК ДУШИСТЫЙ	13
ЛУК ЖЕЛТЫЙ	14
ЛУК КАРАТАВСКИЙ	15
ЛУК КОСОЙ	16
ЛУК ЛИНЕЙНЫЙ	17
ЛУК МНОГОЯРУСНЫЙ	17
ЛУК-МОЛИ (ЗОЛОТОЙ)	22
ЛУК МОРСКОЙ	23
ЛУК НЕРАВНОНОГИЙ (НЕРАВНОЛУЧЕВОЙ)	24
ЛУК ОСТРОВСКОГО	24
ЛУК-ПОРЕЙ	25
ЛУК ПРИЧЕСНОЧНЫЙ	39
ЛУК-РЕЗАНЕЦ (ШНИТТ-ЛУК)	39
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42
ЛУК СИБИРСКИЙ	210
ЛУК СКОРОДА	211
ЛУК-СЛИЗУН (ПОНИКАЮЩИЙ)	212
ЛУК СТАРЕЮЩИЙ	214
ЛУК СТРАННЫЙ	214
ЛУК-ТАТАРКА (ЛУК-БАТУН)	215
ЛУК УГЛОВАТЫЙ (ОГОРОДНЫЙ)	217
ЛУК-ШАЛОТ	218
ЧЕРЕМША: ЛУК МЕДВЕЖИЙ И ЛУК ПОБЕДНЫЙ	226
ЧЕСНОК	233
ЧЕСНОЧНИЦА ЧЕРЕШКОВАЯ	281
ПОСЛЕСЛОВИЕ: НЕМНОГО О МАГИИ	283



ФИТОТЕРАПЕВТ РЕКОМЕНДУЕТ

По своим целебным, вкусовым и питательным свойствам лук и чеснок занимают одно из ведущих мест среди других полезных растений.

Доступность и простота приготовления дают возможность широко использовать их в повседневной жизни.

Можно сказать, что лук и чеснок — это еда и лекарство одновременно.

Автор книги — известный фитотерапевт — предлагает рецепты самых разнообразных блюд (закуски, соусы, первые и вторые блюда и т.д.), в приготовлении которых используются эти полезные растения.

Включив в меню вашей семьи такие, на первый взгляд, простые блюда, вы не только получите вкусную еду, но и сможете предотвратить многие заболевания и даже вылечить себя и своих близких от некоторых из них.

Будьте здоровы!



ISBN 5-480-00016-0



9 785480 000160