



# Мужчина на кухне

- Оригинальные рецепты
- Блюда на скорую руку
- Кухня для семьи
- Праздничный стол за 20—30 минут
- Советы



СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

## Annotation

Если вы считаете, что кулинария - не только женское занятие, эта книга - для вас. Собранные в ней рецепты рассчитаны прежде всего на мужчин, желающих научиться готовить вкусную и полезную пищу, а также на тех, кто стремится усовершенствовать свое кулинарное мастерство. Доступные продукты, несложная технология приготовления и подробное описание помогут приготовить как простые, так и изысканные кушанья.

---

- [Анастасия Красичкова](#)
  - [Введение](#)
    -
  - [Глава 1. Оригинальные рецепты](#)
    - 
    - [Салаты из мяса и птицы](#)
      -
    - [Супы из рыбы и морепродуктов](#)
      -
    - [Супы из овощей и грибов](#)
      -
    - [Молочные супы](#)
      -
    - [Вторые блюда из мяса и птицы](#)
      -
  - [Глава 2. Блюда на скорую руку](#)
    - 
    - [Бутерброды и сэндвичи](#)
      -
    - [Закуски из овощей и грибов](#)
      -
    - [Салаты из овощей и грибов](#)
      -
    - [Супы из мяса и птицы](#)
      -
    - [Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий](#)
      -

- [Глава 3. Кухня холостяка](#)
    - 
    - [Бутерброды и сэндвичи](#)
      -
    - [Супы из мяса и птицы](#)
      -
    - [Холодные супы](#)
      -
    - [Блюда из яиц и молочных продуктов](#)
      -
  - [Глава 4. Праздничный стол за 20–30 минут](#)
    - 
    - [Мясные закуски](#)
      -
    - [Закуски из рыбы и морепродуктов](#)
      -
    - [Закуски из яиц и сыра](#)
      -
    - [Салаты из рыбы и морепродуктов](#)
      -
    - [Блюда из овощей и грибов](#)
      -
  - [Глава 5. Коктейли](#)
    - 
    - [Безалкогольные коктейли](#)
      -
    - [Коктейли на основе алкогольных напитков](#)
      -
-

**Анастасия Красичкова**  
**Мужчина на кухне**

## Введение



Всем известно высказывание, что лучшие кулинары – мужчины. Действительно, практически в любом уважающем себя ресторане шеф-повар – непременно мужчина, а на страницах периодики постоянно мелькают кулинарные советы от мужественных звезд кино и спорта. Мужчины-ведущие учат готовить с экранов телевизоров и выпускают сборники рецептов авторской кухни.

Однако в обычной жизни у плиты обычно стоят женщины, пытаясь вкусно и разнообразно накормить своих домочадцев. Кулинарные подвиги среднестатистического отца семейства ограничиваются завариванием чая и чисткой картофеля, да и холостяки не стремятся проводить все свободное время на кухне, предпочитая перекусить в кафе или приготовить ужин на скорую руку из полуфабрикатов.

Конечно, есть мужчины, которые любят и умеют готовить, и получается это у них даже лучше, чем у женщин. Все дело в том, что сильная половина человечества любому делу отдается полностью, не размениваясь на мелочи и не отвлекаясь на посторонние дела. Это женщины, пока варится суп или печется пирог, успевают выстирать и

выгладить белье, проверить уроки у детей, поболтать по телефону с подругами или посмотреть любимый сериал. А мужчины, если уж встанут к плите, то готовят с удовольствием, с точностью следуя приведенным в кулинарных книгах рецептам. Впрочем, иногда они ограничиваются несколькими фирменными блюдами, которые удаются им лучше всего, и не очень любят экспериментировать, справедливо опасаясь неудач. Действительно, порой в сборниках рецептов, которые в большом количестве представлены на прилавках магазинов, трудно найти исчерпывающие рекомендации по приготовлению того или иного блюда. К тому же на их страницах редко можно встретить элементарные блюда, каждый день присутствующие на столе.

В отличие от множества кулинарных книг, представленных на рынке, настоящее издание ориентировано именно на мужчин. В нем собраны рецепты блюд, приготовление которых не занимает много времени и не требует особых навыков. Указание точного количества ингредиентов позволит без труда приготовить любое блюдо, начиная с простых закусок и заканчивая изысканными коктейлями. Книга поможет начинающим кулинарам-мужчинам приготовить понравившееся блюдо, а те, кто уже имеет достаточный опыт, смогут освоить новые интересные рецепты.

Эта книга пригодится и тем, кто следит за своим здоровьем. С ее помощью можно без труда приготовить вкусные и питательные блюда из разнообразных продуктов, сохранив при этом все содержащиеся в них полезные вещества.

## Глава 1. Оригинальные рецепты



Мужчины бывают очень разные. Одни абсолютно не умеют готовить, полагая, что мужчина на кухне – явление противоестественное, другие умеют, но немного, третьи уверены, что готовят так, что женщинам и представить трудно. С точки зрения мужчин-кулинаров, есть такие блюда, которые женщина неспособна приготовить по определению.

Нет, конечно, при необходимости женщина сможет приготовить шашлык, плов, миноги или соус карри. Но стоит ли рубить на корню мужскую инициативу? Тем более что иногда встречаются мужчины, умеющие приготовить по-настоящему вкусную еду, имеющиеся в виду не специалисты, шеф-повара первоклассных ресторанов, посвятившие жизнь кулинарному искусству, а обычные представители сильной половины человечества.

Будем придерживаться традиционного представления, что мужчины – лучшие повара. Правда, не всем им об этом известно. Для того чтобы разбудить в них дремлющий талант кулинара или просто облегчить

жизнь, в этой главе предлагаются оригинальные и простые рецепты, рассчитанные на среднюю степень кулинарной подготовки рядового мужчины.



## **Салаты из мяса и птицы**

### ***Салат «Столичный»***

*200 г отварного мяса курицы, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 2 яйца, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Мясо курицы нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Огурец нарезать полукружиями. Салат вымыть, выложить на тарелку. Смешать мясо курицы, картофель и огурец, посолить, заправить майонезом. Приготовленную смесь выложить на листья салата, украсить дольками яиц.

### ***Салат из мяса курицы, помидоров и винограда***

*300 г отварного мяса курицы, 3 помидора, 100 г винограда без косточек, 5 столовых ложек майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать соломкой. Виноград вымыть, разрезать ягоды пополам.

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Яйцо очистить и нарубить.

Смешать мясо курицы, виноград, помидоры, лук и яйцо, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из мяса курицы и огурцов***

*200 г отварного мяса курицы, 3 огурца, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы нарезать маленькими кусочками, смешать с огурцами и луком. Посолить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из мяса курицы, редьки и помидоров***

*300 г отварного мяса курицы, 2 редьки, 2 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать соломкой. Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Огурец вымыть и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Лук очистить, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

### ***Салат из мяса курицы, фасоли и моркови***

*200 г отварного мяса курицы, 200 г консервированной фасоли, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 2 чайные ложки винного уксуса, соль по вкусу.*

Мясо курицы нарезать соломкой. Морковь и сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть уксусом. Мясо смешать с фасолью, морковью и сельдереем, посолить, заправить смесью растительного масла и горчицы, перемешать.

### ***Салат из мяса курицы, стручковой фасоли и лука***

*300 г отварного мяса курицы, 300 г консервированной стручковой фасоли, 2 луковицы, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, 100 г майонеза, соль по вкусу.*



Мясо курицы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Фасоль мелко нарезать, смешать с мясом и луком, заправить майонезом, перемешать.

### ***Винегрет с мясом курицы***

*200 г отварного мяса курицы, 2 свеклы, 2 моркови, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла.*

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками.

Смешать мясо, капусту, свеклу, морковь, огурцы, лук и петрушку, заправить растительным маслом.

### ***Салат из мяса курицы и чернослива***

*250 г отварного мяса курицы, 100 г чернослива, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 луковица, 4 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

*Чернослив вымыть, замочить в теплой воде на 2 ч, вынуть косточки и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо курицы нарезать кубиками, смешать с черносливом и орехами, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать, выложить в салатник. Украсить салат кольцами лука.*



### ***Салат из мяса курицы и апельсинов***

*200 г отварного мяса курицы, 2 апельсина, 1 яблоко, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

*Мясо нарезать соломкой. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки и мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину,*

нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать мясо курицы, апельсины, яблоко и петрушку, добавить майонез, посолить, перемешать.

### ***Салат из мяса курицы и ананасов***

*200 г отварного мяса курицы, 150 г консервированных ананасов, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо нарезать кубиками. Ананасы нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать мясо, ананасы, чеснок. Добавить соль, перец и майонез, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из мяса курицы с картофелем и солеными огурцами***

*300 г вареного мяса курицы, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 столовая ложка кетчупа, соль и перец по вкусу.*

Мясо мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо курицы с картофелем, луком и огурцами, посолить, поперчить, добавить сметану и кетчуп, перемешать.

### ***Салат из мяса курицы с огурцами и сухариками***

*300 г вареного мяса курицы, 70 г сухариков из белого хлеба, 2 огурца, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого салата, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать соломкой, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, посолить, поперчить. Салат вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Смешать мясо с огурцами и

листьями салата, заправить майонезом, перемешать. Перед подачей к столу добавить сухарики и перемешать.

### ***Салат «Оригинальный»***

*300 г вареного мяса курицы, 70 г кураги, 2 яблока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Листья салата вымыть, выложить на тарелку. Курагу промыть в теплой воде, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук, яблоки и курагу тушить в сливочном масле 5 мин, затем смешать с мясом курицы. Посолить, поперчить, выложить на листья салата.

### ***Салат из мяса курицы, моркови и орехов***

*250 г вареного мяса курицы, 2 моркови, 70 г измельченных ядер грецких орехов, 70 г изюма без косточек, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Изюм промыть, обсушить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо курицы, морковь, орехи, изюм и чеснок, добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать.

### ***Салат из мяса курицы, сельдерея и яблок***

*250 г вареного мяса курицы, 2 яблока, 2 корня сельдерея, 70 г измельченных ядер грецких орехов, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать маленькими кусочками. Сельдерей очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Смешать мясо курицы, сельдерей, яблоки, орехи и петрушку. Добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать.



### ***Салат из мяса курицы и авокадо***

*350 г вареного мяса курицы, 2 авокадо, 1 пучок листьев зеленого салата, 1 стебель лука-порея, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать маленькими кусочками. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать небольшими кубиками. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Лук-порей вымыть, мелко нарезать.

Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Смешать мясо курицы, авокадо и лук-порей, заправить оливковым маслом. Перемешать, выложить на листья салата, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из мяса курицы и грейпфрута***

*350 г вареного мяса курицы, 1 грейпфрут, 1 пучок листьев зеленого салата, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.*

Мясо курицы нарезать ломтиками. Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки. С каждой дольки снять белую пленку, нарезать мякоть небольшими кусочками. Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Смешать мясо курицы, грейпфрут и зелень сельдерея, заправить майонезом, посолить, поперчить. Перемешать, выложить на листья салата.

### ***Салат из говядины, огурцов и риса***

*200 г отварной говядины, 3 огурца, 300 г отварного риса, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Мясо нарезать соломкой. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, рис, огурцы и петрушку. Посолить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из говядины и моркови***

300 г отварной говядины, 2 моркови, 1 апельсин, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки винного уксуса, соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки и нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, морковь, апельсин и петрушку, добавить растительное масло и уксус, посолить, перемешать.

### ***Салат из говядины и печеной свеклы***

300 г отварной говядины, 2 свеклы, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Свеклу вымыть, запечь в духовке, охладить, очистить, нарезать соломкой. Говядину нарезать маленькими кубиками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать со свеклой, чесноком и укропом, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из говядины и языка***

200 г отварной говядины, 100 г отварного языка, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками.

Мясо и язык нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать.

Огурец нарезать кубиками. Петрушку вымыть, мелко нарезать. Подготовленные продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

### ***Салат из телятины и апельсинов***



*300 г отварной телятины, 2 апельсина, 100 г маслин без косточек, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Телятину нарезать небольшими кусочками. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать телятину, апельсины, лук, маслины и петрушку. Посолить, добавить оливковое масло, перемешать.

### ***Салат из свинины и маслин***

*300 г отварной свинины, 2 яблока, 100 г маслин без косточек, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать свинину, яблоки, лук, маслины и петрушку. Посолить, добавить оливковое масло, перемешать.

### ***Салат из мяса курицы и каперсов***

*200 г отварного мяса курицы, 2 маринованных огурца, 50 г каперсов, 1/2 лимона, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Огурцы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо курицы, лимон, огурцы, лук, каперсы и укроп. Посолить, добавить оливковое масло, перемешать.

### ***Салат из мяса, зеленого горошка и маринованных огурцов***

*200 г отварного мяса, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 маринованных огурца, 2 яблока, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Мясо нарезать соломкой. Огурцы нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Яйцо очистить, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать с горошком, огурцами, яблоками, яйцом и луком.

Посолить, поперчить, заправить горчицей и сметаной, перемешать, выложить в салатник, посыпать зеленью укропа.

### ***Салат из говядины, лука и грибов***

*300 г отварной говядины, 200 г маринованных грибов, 2 луковицы, 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Говядину нарезать маленькими кубиками. Грибы нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, жарить на растительном масле вместе с грибами 5 мин при постоянном помешивании. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать с грибами, луком и петрушкой. Добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать.

### ***Салат из телятины и шампиньонов***

*300 г отварной телятины, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать грибы, лук и зелень укропа, посолить, добавить лимонный сок и майонез, перемешать. Поставить в холодильник на 3 ч. Телятину нарезать соломкой, добавить в приготовленную ранее смесь, перемешать.

### ***Салат «Украинский»***

*150 г отварного мяса, 100 г отварного языка, 100 г копченого окорока, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, 100 г майонеза, соль по вкусу.*

Свеклу и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарезать. Мясо, язык и окорок нарезать кубиками. Огурец нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты, добавить майонез и соль, перемешать.

### ***Салат из телятины, болгарского перца и базилика***

*300 г отварной телятины, 2 болгарских перца, 50 г маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени базилика, соль по вкусу.*

Телятину нарезать небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Смешать телятину, болгарский перец, чеснок и базилик. Посолить, добавить оливковое масло, перемешать. Выложить в салатник, украсить маслинами.

### ***Салат из буженины с маринованными грибами***

*100 г буженины, 100 г маринованных грибов, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Буженину нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками. Маринованные грибы нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить.

Добавить майонез, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из сала с картофелем***

*150 г копченого свиного сала, 100 г ветчины, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кружочками. Сало и ветчину нарезать соломкой.

Огурцы нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Смешать картофель, сало, ветчину, лук, огурцы и петрушку, посолить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из жареной свинины, свеклы и хрена***

*200 г жареной свинины, 2 свеклы, 1 корень хрена, 1 столовая ложка винного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать соломкой. Корень хрена очистить, натереть на мелкой терке. Свинину нарезать соломкой, смешать со свеклой и хреном, посолить. Добавить уксус и растительное масло, перемешать.

### ***Салат из жареной свинины и яблок***

*200 г жареной свинины, 2 яблока, 1 луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 чайная ложка молотой паприки, соль по вкусу.*

Свинину нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, смешать со свининой и яблоками. Добавить зелень петрушки, паприку и растительное масло, посолить, перемешать.

### ***Салат из свинины и моркови***

*200 г отварной постной свинины, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Свинину нарезать маленькими кубиками, смешать с морковью, чесноком и петрушкой. Добавить майонез, посолить, перемешать.

### ***Салат из свинины, моркови и фасоли***

*300 г отварной нежирной свинины, 1 морковь, 200 г консервированной фасоли, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Свинину нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук и петрушку вымыть, мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, добавить фасоль и майонез, перемешать.

### ***Салат из свинины и картофеля***

*250 г отварной свинины, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 чайные ложки тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Свинину нарезать соломкой. Свеклу и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Смешать все ингредиенты, посолить. Добавить растительное масло и хрен, перемешать.

### ***Салат из мяса и редьки***

*200 г отварного мяса, 2 редьки, 1 луковица, 3 столовые ложки ядер грецких орехов, 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Редьку очистить, вымыть,

натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой. Орехи нарубить. Смешать мясо, лук, редьку и орехи. Посолить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из мяса и квашеной капусты***

*300 г отварного мяса, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, соль по вкусу.*

Мясо нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Квашеную капусту посыпать сахаром. Мясо смешать с капустой и луком, посолить, заправить растительным маслом.

### ***Салат из мяса, фасоли и сыра***

*200 г отварного мяса, 100 г консервированной фасоли, 100 г сыра, 1 луковица, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*

Мясо нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Смешать мясо, лук, сыр, фасоль и петрушку. Посолить, добавить сахар, уксус и растительное масло, перемешать.

### ***Салат из мяса, зеленого горошка и помидоров***

*300 г отварного мяса, 300 г консервированного зеленого горошка, 4 помидора, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать с зеленым горошком, помидорами и луком. Посолить,

поперчить, заправить растительным маслом, выложить в салатник. Посыпать салат зеленым луком и петрушкой.

### ***Салат из мяса, чеснока и орехов***

*300 г отварного мяса, 3 зубчика чеснока, 100 г ядер грецких орехов, 100 г майонеза, по 1/2 пучка зелени кинзы и петрушки, соль по вкусу.*

Мясо нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Ядра грецких орехов измельчить. Зелень кинзы и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать мясо, чеснок, зелень и орехи, посолить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из мяса, фасоли и соленых огурцов***

*200 г отварного мяса, 200 г консервированной фасоли, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Огурцы нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Мясо смешать с фасолью, огурцами, яблоком, луком и укропом. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать, выложить в салатник.

### ***Острый салат из мяса и кукурузы***

*200 г отварного мяса, 200 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка аджики, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, кукурузу, лук и петрушку. Для приготовления

заправки растительное масло смешать с горчицей, аджикой, солью и перцем. Полить салат заправкой, перемешать.

### ***Салат из мяса, кукурузы и болгарского перца***

*200 г отварного мяса, 200 г консервированной кукурузы, 2 болгарских перца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки кетчупа, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо нарезать кусочками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой.

Мясо смешать с кукурузой, болгарским перцем, луком, чесноком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить растительное масло и кетчуп, перемешать.



### ***Салат из говяжьих почек***



*300 г говяжьих почек, 100 г зеленого горошка, 1 пучок зеленого салата, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Почки очистить от пленок, нарезать кусочками, вымачивать в холодной воде 3 ч, затем отварить в подсоленной воде. Остудить и сбрызнуть укусом. Салат вымыть, нарезать полосками.

Почки смешать с салатом, посолить, заправить сметаной. Выложить смесь в салатник, посыпать зеленью укропа и горошком.

### ***Салат из говяжьего языка и картофеля***

*200 г отварного говяжьего языка, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 соленый огурец, 2 яйца, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Язык нарезать небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Огурец нарезать кубиками.

Смешать язык с картофелем, морковью, огурцом и зеленью петрушки, посолить, поперчить, заправить майонезом. Салат перемешать, выложить в салатник, украсить кружочками яиц.

### ***Салат из говяжьего языка и маринованного болгарского перца***

*200 г отварного говяжьего языка, 200 г консервированной кукурузы, 100 г маринованного болгарского перца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Язык очистить от пленки, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Маринованный перец нарезать соломкой.

Язык смешать с кукурузой, болгарским перцем, луком, чесноком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить растительное масло, перемешать.

### ***Салат из говяжьего языка и свежих овощей***

*200 г отварного говяжьего языка, 2 огурца, 2 помидора, 2 болгарских перца, 2 столовые ложки майонеза, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Язык очистить от пленки, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать полукружиями.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Язык смешать с овощами и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из говяжьей печени и зеленого горошка***

*200 г отварной говяжьей печени, 200 г консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Печень нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, вымыть, нарубить.

Печень смешать с зеленым горошком, яйцами, луком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из говяжьей печени и картофеля***

*200 г отварной говяжьей печени, 3 клубня картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Печень нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Печень соединить с картофелем, луком и укропом, посолить, поперчить, выложить в салатник. Растительное масло смешать с горчицей, полить полученной заправкой салат.

### ***Салат из говяжьей печени и вареных овощей***

*200 г отварной говяжьей печени, 2 вареные моркови, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Печень нарезать маленькими кубиками. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками. Печень смешать с картофелем, морковью, огурцами, луком и петрушкой. Посолить, поперчить, выложить в салатник. Сметану смешать с хреном, полить салат полученным соусом.

### ***Салат из мяса кролика с солеными огурцами***

*400 г отварного мяса кролика, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, соль и перец по вкусу.*

Мясо кролика нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо кролика, картофель, огурцы и петрушку, посолить, поперчить. Добавить сметану, перемешать.

### ***Слоеный салат из мяса кролика***

*400 г отварного мяса кролика, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 вареные моркови, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 150 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Мясо кролика нарезать кубиками. Картофель очистить, натереть на крупной терке. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Яйца очистить, нарубить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. На плоскую тарелку выложить слоями мясо кролика, лук, картофель, морковь, яйца и огурцы. Каждый слой посолить, поперчить, смазать майонезом. Салат посыпать зеленью укропа и поставить в холодильник на 30 мин.

### ***Салат из мяса кролика, помидоров и оливок***

*300 г отварного мяса кролика, 3 помидора, 150 г оливок без косточек, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Мясо кролика нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать кружочками. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Смешать мясо кролика, помидоры, оливки и чеснок, посолить, поперчить. Добавить растительное масло, перемешать, выложить в салатник. Посыпать зеленью базилика.

### ***Салат из мяса кролика с орехами***

*400 г отварного мяса кролика, 100 г ядер грецких орехов, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Мясо кролика нарезать соломкой. Листья салата вымыть, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, нарубить. Орехи обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить. Смешать подготовленные продукты, посолить, поперчить. Добавить лимонный сок и майонез, перемешать.

### ***Салат из мяса кролика с тмином и луком***

*400 г отварного мяса кролика, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 чайная ложка семян тмина, соль по вкусу.*

Мясо кролика нарезать тонкими ломтиками. Тмин слегка растолочь в ступке, смешать с растительным маслом, залить приготовленной смесью мясо кролика. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо кролика, лук и петрушку, посолить, перемешать.

### ***Салат из ветчины и помидоров***

*200 г ветчины, 4 помидора, 100 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Ветчину нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Ветчину смешать с помидорами и петрушкой, посолить, заправить сметаной.

### ***Салат из ветчины и картофеля***

*200 г ветчины, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 луковица, 100 г майонеза, 1/2 пучка зелени укропа, соль по вкусу.*

Ветчину нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Ветчину смешать с картофелем, луком и укропом, посолить, заправить майонезом.

### ***Салат из ветчины и редиса***

*200 г ветчины, 2 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Ветчину нарезать соломкой. Редис и огурцы вымыть, нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить сметаной.

### ***Салат из колбасы и зеленого горошка***

*200 г вареной колбасы, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 луковица, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Колбасу нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Добавить зеленый горошек, смешать все ингредиенты, посолить, заправить майонезом, перемешать.

### ***Салат из колбасы и фасоли***

*300 г вареной колбасы, 300 г консервированной фасоли, 2 маринованных огурца, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Колбасу и огурцы нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать колбасу, фасоль и огурцы, посолить, добавить майонез, сметану и горчицу, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из колбасы, огурцов и фасоли***

*150 г вареной колбасы, 100 г консервированной фасоли, 2 огурца, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.*

Колбасу нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.

Колбасу смешать с огурцами, яйцами, луком и фасолью. Посолить, поперчить, заправить сметаной, перемешать.

### ***Салат из колбасы, кукурузы и риса***

*100 г вареной колбасы, 100 г консервированной кукурузы, 100 г отварного риса, 2 соленых огурца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Колбасу и огурцы нарезать небольшими кубиками. Смешать с кукурузой, рисом и зеленью петрушки. Посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник.

### ***Салат из сосисок с картофелем и помидорами***

*4 сосиски, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль и перец*

*по вкусу.*

Сосиски нарезать кубиками. Картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сосиски смешать с картофелем, помидорами и луком, посолить, поперчить, заправить майонезом. Салат перемешать, выложить в салатник, посыпать зеленью укропа.

### ***Салат из салями с зеленым горошком***

*250 г салями, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

Салями нарезать соломкой. Морковь вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Салями смешать с морковью, луком и зеленым горошком, заправить майонезом. Салат перемешать, выложить в салатник, посыпать петрушкой.

### ***Салат из салями с кукурузой и помидорами***

*150 г салями, 100 г консервированной кукурузы, 3 помидора, 3 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Салями нарезать маленькими кубиками. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарезать. Добавить кукурузу, все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать.

### ***Салат из сосисок и маринованных грибов***

*6 подкопченных сосисок, 100 г маринованных грибов, 100 г отварного риса, 2 помидора, 1 яйцо, 4 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Сосиски нарезать кружочками. Грибы мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Сосиски смешать с грибами, рисом и яйцом, посолить, поперчить, заправить майонезом, выложить в салатник и украсить дольками помидоров.

### ***Салат из сосисок и зеленого лука***

*6 сосисок, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки тертого сыра, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Сосиски нарезать небольшими кусочками. Лук вымыть, мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать. Сосиски смешать с луком, яйцом, сыром и укропом, посолить, заправить майонезом.



## **Супы из рыбы и морепродуктов**

### ***Щи с консервированной рыбой***

*200 г консервированной рыбы в томатном соусе, 400 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь, корень петрушки и лук спассеровать на сковороде в растительном масле. Довести до кипения 1 л воды, положить капусту, варить 10 мин, посолить, добавить спассерованные овощи и варить еще 5–7 мин. Добавить консервированную рыбу, варить на слабом огне 5–10 мин. Готовые щи разлить по тарелкам, поперчить, посыпать рубленой зеленью.

### ***Уха из судака***

*500 г судака, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Очищенную и выпотрошенную рыбу промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Лук очистить, вымыть, разрезать на 4–6 частей. Морковь очистить, нарезать толстыми кружочками. Рыбу, картофель, лук и морковь положить в кастрюлю, залить 1 л воды, варить 15 мин, затем добавить лавровый лист, соль и перец. Варить еще 10 мин. Готовую уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Щи из сома и свежей капусты***

*500 г филе сома, 250 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки*

*растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, по 2–3 горошины душистого и черного перца, соль по вкусу.*

Рыбу промыть, залить 1 1/2 л воды, варить на среднем огне до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить в бульон соль, перец и лавровый лист. Готовый бульон процедить, рыбу нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь, лук, корень петрушки тушить на сковороде в растительном масле 5 мин, добавить томатную пасту, перемешать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, варить 10 мин, затем добавить тушеные овощи и варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, положить в каждую по куску отварной рыбы, заправить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

### ***Уха из осетрины***

*500 г филе осетра, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Филе осетра промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, разрезать пополам.

Морковь и корень петрушки очистить, вымыть. Рыбу, картофель, лук, морковь и корень петрушки положить в кастрюлю, залить 1 л воды, варить 15 мин, затем добавить лавровый лист, соль и перец.

Варить еще 10 мин, вынуть шумовкой лук, морковь, корень петрушки и лавровый лист. Готовую уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Уха из сома***

*500 г головы сома, 500 г филе сома, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 лавровый лист, по 2–3 горошины душистого и черного перца, соль по вкусу.*

Голову сома разрубить на несколько частей, промыть, залить 1 1/2 л холодной воды, варить 30 мин. Добавить промытое и нарезанное порционными кусками филе, лавровый лист, перец и соль, варить на слабом огне 15 мин. Куски рыбы вынуть, бульон процедить. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной терке, спассеровать в масле вместе с луком. Бульон довести до кипения, положить в него картофель, варить 15 мин, затем добавить куски рыбы и спассерованные овощи, варить еще 5–7 мин. Готовую уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Уха с помидорами***

*500 г мелкой речной рыбы, 400 г филе судака, 3 клубня картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Очищенную и выпотрошенную рыбу промыть, залить 1 1/2 л холодной воды, варить 35 мин, бульон процедить. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Бульон довести до кипения, положить в него промытое и разрезанное на 4 куска филе судака, картофель и лук. Добавить лавровый лист, соль и перец, варить 15 мин. После этого добавить помидоры, довести уху до кипения, снять с огня и дать настояться под крышкой в течение 5 мин. Готовую уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп из щуки***

*1 л рыбного бульона, 400 г филе щуки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка пшенной крупы, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Пшеничную крупу промыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук и морковь спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, положить в него филе щуки, картофель и пшеничную крупу, варить 10 мин, снимая пену. Посолить, поперчить, добавить спассерованные овощи, варить до готовности.

### ***Суп из судака по-польски***

*1 л рыбного бульона, 400 г филе судака, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук и морковь спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, положить в него филе судака, картофель, варить 10 мин.

Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и спассерованные овощи, варить до готовности. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Суп разлить по тарелкам, посыпать рублеными яйцами и зеленым луком.

### ***Суп из семги***

*500 г филе семги, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Филе семги промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Морковь и лук обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Семгу и картофель положить в кастрюлю, залить 1 л воды, посолить.

Варить 20 мин, затем добавить обжаренные овощи и лавровый лист, варить еще 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из горбуши с тмином***

*500 г филе горбуши, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка семян тмина, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Филе горбуши промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Горбушу, картофель и морковь положить в кастрюлю, залить 1 л воды, посолить. Варить 20 мин, затем добавить тмин, лавровый лист и перец, варить еще 5 мин. Готовый суп заправить сливочным маслом, разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

### ***Суп из морской рыбы***

*500 г филе минтая, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Филе минтая промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на сковороде в растительном масле с добавлением томатной пасты. Рис промыть. Рыбу, картофель и рис положить в кастрюлю, залить 1 л воды, посолить. Варить 20 мин, затем добавить лук и зелень петрушки, варить еще 5 мин.

### ***Шурпа из сома***

*500 г филе сома, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, по 2 горошины черного и душистого перца, соль по вкусу.*

Филе сома промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Лук и морковь очистить, вымыть, крупно нарезать. Рыбу и картофель положить в

кастрюлю, залить 1 л воды, посолить. Варить 10 мин, затем добавить лук, морковь и специи, варить до готовности. Заправить шурпу топленым маслом, снять с огня, разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Острый суп из рыбы***

*500 г филе рыбы, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 1 маленький стручок острого красного перца, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка рубленой зелени кинзы, 2 бутона гвоздики, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на сковороде в растительном масле. Морковь вымыть, нарезать соломкой. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Рыбу и картофель положить в кастрюлю, залить 1 л воды, посолить. Варить 20 мин, затем добавить острый перец, лук и чеснок, специи и лимонный сок. Варить еще 5 мин, разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и кинзы.

### ***Суп с рыбными фрикадельками***

*400 г филе судака, 2 столовые ложки риса, 1 яйцо, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками. Рис промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Фарш посолить, добавить рис и яйцо, перемешать и сформовать небольшие фрикадельки. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить 1 л холодной воды и довести до кипения. Положить фрикадельки и лавровый лист, посолить, варить на среднем огне 20 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп из консервированной рыбы***

*300 г консервированной рыбы, 4 клубня картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить 1 л кипящей воды, варить 15 мин, снимая пену. Добавить консервированную рыбу, лавровый лист, соль и перец, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать предварительно вымытым и мелко нарезанным зеленым луком.

### ***Суп из консервированной рыбы с помидорами***

*300 г консервированной рыбы, 4 клубня картофеля, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и укроп вымыть, мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить 1 л кипящей воды, варить 15 мин. Добавить консервированную рыбу, помидоры, лавровый лист, соль и перец, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком и укропом.

### ***Суп из консервированного лосося***

*300 г консервированного лосося, 4 клубня картофеля, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить 1 л кипящей воды, варить 15 мин. Добавить консервированную рыбу, лавровый лист, соль и перец, варить до готовности. За 2–3 мин до готовности добавить зеленый горошек.

Суп разлить по тарелкам, посыпать предварительно вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

### ***Суп с креветками, помидорами и рисом***

*1 л рыбного бульона, 200 г вареных креветок, 4 столовые ложки отварного риса, 6 помидоров, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками, тушить в масле до размягчения, протереть через сито. Креветки очистить. Бульон довести до кипения, положить в него томатное пюре, посолить, поперчить, довести до кипения, варить 3 мин.

Добавить креветки и рис, посолить, довести до кипения, снять с огня. Суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью петрушки.

### ***Суп с креветками и зеленым горошком***

*1 л рыбного бульона, 300 г очищенных замороженных креветок, 200 г свежего зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. Горошек вымыть. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь и лук спассеровать в сливочном масле. Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10 мин, затем добавить горошек и варить 5 мин.

Добавить креветки и спассерованные овощи, посолить, поперчить, варить 5–7 мин на среднем огне.

### ***Суп из морской рыбы и морепродуктов***

*1 л рыбного бульона, 300 г филе морской рыбы, 150 г замороженных очищенных креветок, 100 г очищенных замороженных мидий, 1 луковица, 2 помидора, 3 столовые ложки риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Рис промыть. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Бульон довести до кипения, положить в него рыбу и рис, варить 15 мин. Добавить креветки, мидии, обжаренный лук и



помидоры, посолить, поперчить, варить еще 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

## Супы из овощей и грибов

### *Борщ постный*

*1 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, соль по вкусу.*

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук, морковь и свеклу тушить на сковороде в масле 5–7 мин. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Капусту вымыть, нашинковать.

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, положить картофель и капусту, добавить соль, перец и лавровый лист, варить 10 мин. Добавить тушеные овощи, варить 5–7 мин, затем снять с огня и дать постоять под крышкой 10 мин. Готовый борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и украсить половинками яиц.

### *Щи весенние*

*200 г щавеля, 200 г шпината, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Репчатый лук вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Репчатый и зеленый лук спассеровать на сковороде в растительном масле с добавлением муки. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Щавель и шпинат вымыть, опустить на 2–3 мин в подсоленную кипящую воду, откинуть на сито и протереть через него. Добавить 1 л кипятка, посолить, перемешать, варить на слабом огне 5 мин. Затем добавить спассерованный лук и варить 10 мин. Готовые щи разлить по тарелкам,

посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной и украсить половинками яиц.

### ***Щи из молодой капусты со щавелем***

*200 г молодой белокочанной капусты, 100 г щавеля, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать на сковороде в сливочном масле с добавлением муки. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть, нашинковать. Щавель вымыть, мелко нарезать. Довести до кипения 1 л воды, положить картофель и капусту, добавить соль и лавровый лист, варить 10 мин. Добавить спассерованный лук и щавель, варить 5–7 мин. Готовые щи разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа, заправить сметаной и украсить половинками яиц.

### ***Суп из картофеля со сметаной***

*4 клубня картофеля, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить 1 л воды и варить 15 мин. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить в бульон. Посолить, поперчить, варить еще 5–7 мин. Готовый суп заправить сметаной, разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Суп из картофеля с грибами***

*1 л грибного бульона, 200 г шампиньонов, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного*

*масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, спассеровать в растительном масле. Бульон довести до кипения, положить в него картофель и шампиньоны, варить 15 мин. Добавить спассерованный лук, посолить, поперчить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из картофеля со стручковой фасолью***

*1 л овощного бульона, 4 клубня картофеля, 200 г стручковой фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10 мин. Добавить фасоль и спассерованный лук, посолить, поперчить, варить еще 5–7 мин. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком.

### ***Суп из картофеля с зеленым горошком***

*1 л овощного бульона, 4 клубня картофеля, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*



Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Горошек вымыть (замороженный – разморозить). Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле вместе с морковью. Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10 мин. Добавить зеленый горошек, лавровый лист и спассерованные овощи, посолить, поперчить, варить еще 5–7 мин. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из картофеля с цукини и помидорами***

*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 небольшой цукини, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Цукини вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры и лук жарить на растительном масле 5 мин, периодически помешивая. Бульон довести до кипения, положить

картофель, варить 10 мин. Добавить цукини и обжаренные овощи, посолить, поперчить, варить еще 5–7 мин. Добавить зеленый лук и базилик, перемешать, снять с огня. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной.

### ***Суп из картофеля со сливками и яичными желтками***

*1 л овощного бульона, 6 клубней картофеля, 200 мл сливок, 4 яичных желтка, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и петрушки, 1/4 чайной ложки молотой корицы, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, отвар слить в отдельную кастрюлю. Картофель размять толкушкой, добавить 400 мл отвара, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Яичные желтки смешать со сливками, влить тонкой струйкой в картофельную массу, постоянно помешивая. Добавить корицу и перец, разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Рассольник постный***

*1 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 70 г пшенной крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка кетчупа, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Пшеничную крупу промыть. Огурцы нарезать кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук, морковь и огурцы спассеровать в масле, добавить кетчуп, перемешать. Бульон довести до кипения, положить в него картофель и пшеничную крупу, варить 10 мин на среднем огне. Добавить спассерованные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 10 мин. Готовый рассольник разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Гороховый суп-пюре***

*1 л овощного бульона, 200 г гороха, 2 луковицы, 1 морковь, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Горох промыть, замочить на 3 ч, затем залить водой так, чтобы она покрывала горох на 2 см, варить на слабом огне под крышкой до готовности. Откинуть на сито, размять толкушкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Бульон довести до кипения, посолить, добавить в него гороховое пюре и обжаренные овощи, перемешать. Довести до кипения, варить на слабом огне 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Томатный суп-пюре***

*1 л овощного бульона, 6 помидоров, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры и лук тушить в топленом масле до размягчения, протереть через сито и смешать с горячим бульоном. Добавить соль и перец, довести до кипения, снять с огня. Суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью базилика и укропа.

### ***Острый томатный суп***

*1 л овощного бульона, 6 помидоров, 3 столовые ложки консервированной кукурузы, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени кинзы, 1/4 чайной ложки молотого красного перца, 1/4 чайной ложки карри, молотый мускатный орех и соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки. Помидоры и лук тушить с растительным маслом до размягчения, протереть через сито и смешать с горячим бульоном.

Добавить чеснок, кукурузу, перец, карри, мускатный орех и соль, варить 2 мин. Суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью кинзы.

### ***Овощной суп с перловой крупой***

*1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 репа, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки перловой крупы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Перловую крупу промыть, залить горячей водой, оставить на 30 мин, затем воду слить. Картофель и репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, спассеровать в растительном масле. Бульон довести до кипения, положить в него перловую крупу, картофель и репу, варить 10 мин. Добавить спассерованные овощи и лавровый лист, посолить, варить на слабом огне до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из цветной капусты***

*1 л овощного бульона, 200 г цветной капусты, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 стебель лука-порея, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1/2 чайной ложки молотой паприки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, разделить на соцветия, опустить на 2 мин в кипящую подсоленную воду, откинуть на сито. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук-порей вымыть, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, положить в него картофель и морковь, варить 10 мин. Добавить цветную капусту, лук-порей и паприку, посолить, варить еще 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Рисовый суп с гренками***

*1 л овощного бульона, 3 столовые ложки риса, 1 морковь, 1 луковица, 4 ломтика батона, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые*



*ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Рис промыть. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук спассеровать в растительном масле.

Ломтики батона нарезать кубиками, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Бульон довести до кипения, всыпать рис, варить 15 мин. Добавить спассерованные овощи, посолить, поперчить, варить до готовности. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать гренками и зеленью петрушки.

### ***Суп-пюре из кабачков***

*1 1/2 л овощного бульона, 1 кабачок, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки сливок, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Кабачок вымыть, очистить, удалить семена, нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. В кастрюлю с толстым дном налить масло, положить лук и жарить 5 мин.

Затем добавить кабачок, морковь и картофель, залить горячим бульоном и варить до готовности. Взбить суп с помощью миксера в однородную массу, посолить, поперчить. Разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью петрушки.

### ***Рассольник с грибами***

*1 л грибного бульона, 3 клубня картофеля, 200 г белых грибов, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Огурцы нарезать кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук, морковь, корень петрушки и огурцы спассеровать в масле.

Бульон довести до кипения, положить в него картофель и грибы, варить 15 мин на среднем огне. Добавить спассерованные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 10 мин. Готовый рассольник разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп из шампиньонов и брокколи***

*1 л овощного бульона, 200 г шампиньонов, 200 г брокколи, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Брокколи вымыть, разделить на соцветия. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения, положить в него картофель и шампиньоны, варить 10 мин. Добавить брокколи и обжаренный лук, посолить, варить еще 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Грибной суп с салом***

*1 л грибного бульона, 150 г шампиньонов, 100 г свиного сала, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Сало промыть, нарезать небольшими кусочками, положить на сковороду и вытопить на слабом огне. Добавить морковь и лук, жарить 5 мин. Бульон довести до кипения, положить в него картофель и грибы, варить 15 мин. Добавить сало, морковь и лук, посолить, поперчить, варить еще 5–7 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Грибной суп с пшеном***

*1 л грибного бульона, 150 г подосиновиков, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки пшена, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Подосиновики промыть, нарезать ломтиками. Пшено промыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Морковь и лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Бульон довести до кипения, положить в него картофель, пшеничную крупу и грибы, варить 15 мин. Добавить лавровый лист, обжаренные овощи, посолить, поперчить, варить еще 5–7 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

### ***Грибной суп с вермишелью***

*1 1/2 л грибного бульона, 150 г шампиньонов, 4 клубня картофеля, 70 г вермишели, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки сливок, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, лук и шампиньоны жарить на сковороде в растительном масле 5 мин. Бульон довести до кипения, положить в него картофель, варить 15 мин. Добавить вермишель, лавровый лист, обжаренные овощи и грибы, посолить, поперчить, варить до готовности вермишели. Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп с шампиньонами и зеленым горошком***

*250 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1 морковь, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, 2 столовые ложки сметаны, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Довести до кипения 1 л воды, положить грибы, картофель и морковь, варить 10 мин на среднем огне. Добавить зеленый горошек и лавровый лист, посолить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Грибной суп с цукини и помидорами***

*250 г шампиньонов, 1 небольшой цукини, 2 помидора, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени базилика, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Цукини вымыть, нарезать кубиками. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, пассеровать в растительном масле. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Довести до кипения 1 л воды, положить грибы и картофель, варить 10 мин на среднем огне.

Добавить цукини, помидоры, лук, перец и лавровый лист, посолить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью базилика.

### ***Суп с шампиньонами и щавелем***

*250 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Щавель вымыть, нарезать полосками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Довести до кипения 1 л воды, положить грибы и картофель, варить 15 мин на среднем огне. Добавить щавель, посолить, варить до готовности.

Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Суп с грибами и гречневой крупой***

*250 г белых грибов, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки гречневой крупы, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 3 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Гречневую крупу промыть. Зелень петрушки и зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Довести до кипения 1 1/2 л воды, положить грибы и картофель, варить 10 мин на среднем огне. Добавить гречневую крупу, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

### ***Суп из подберезовиков с морковью и рисом***

*300 г подберезовиков, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль по вкусу.*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Рис вымыть. Довести до кипения 1 л воды, положить картофель и грибы, варить 10 мин. Добавить рис и морковь, посолить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленым луком.

## **Молочные супы**

### ***Молочный суп с рисом***

*500 мл молока, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Рис промыть, залить 200 мл воды, варить 5 мин. Добавить горячее молоко, сахар и соль, варить до готовности на слабом огне. Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

### ***Рисовый суп с изюмом***

*1 л молока, 3 столовые ложки риса, 100 г изюма без косточек, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль по вкусу.*

Изюм тщательно промыть. Рис промыть, положить в кипящее молоко. Добавить сахар и соль, варить до готовности на слабом огне. За 5 мин до готовности добавить изюм. Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

### ***Рисовый суп с тыквой***

*1 л молока, 3 столовые ложки риса, 200 г мякоти тыквы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль по вкусу.*

Тыкву нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, добавить 300 мл воды и варить 15 мин.

Добавить молоко, промытый рис, сахар и соль. Варить до готовности на слабом огне. Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

### ***Рисовый суп с яблоками и корицей***

*1 л молока, 4 столовые ложки риса, 2 яблока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки корицы, сахар и соль по вкусу.*

Рис промыть, положить в кипящее молоко. Добавить сахар и соль, варить на слабом огне 10 мин, периодически помешивая.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, тушить в сливочном масле 5 мин. Положить в суп тушеные яблоки и корицу, варить до готовности.

### ***Молочный суп с вермишелью***

*1 л молока, 200 г вермишели, 2 столовые ложки сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Молоко довести до кипения, добавить сахар и соль, высыпать вермишель и варить 5–7 мин на слабом огне. Суп заправить сливочным маслом.

### ***Молочный суп с пшенной крупой***

*1 л молока, 4 столовые ложки пшенной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Крупу промыть, положить в кипящее молоко. Добавить сахар и соль, варить до готовности на слабом огне. Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

### ***Молочный суп с пшенной крупой и яблоками***

*1 л молока, 4 столовые ложки пшенной крупы, 2 яблока, 2 столовые ложки сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Крупу промыть, положить в кипящее молоко. Добавить сахар и соль, варить до готовности на слабом огне.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, тушить в сливочном масле 5 мин. Добавить в суп, довести до кипения, снять с огня.

### ***Молочный суп с морковью***

*1 1/2 л молока, 2 моркови, 2 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки корицы, соль по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, тушить в сливочном масле под крышкой до размягчения, затем размять вилкой. Молоко довести до кипения, всыпать при постоянном помешивании манную крупу, добавить сахар и соль.

Варить 10 мин, добавить морковь и корицу, перемешать, варить на слабом огне 5 мин.

### ***Молочный суп с овсяными хлопьями***

*1 л молока, 2 столовые ложки овсяных хлопьев, 2 столовые ложки сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Молоко довести до кипения, всыпать овсяные хлопья и варить на слабом огне, периодически помешивая. В конце варки добавить сахар и соль. Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

### ***Молочный суп с картофелем и морковью***

*1 л молока, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Молоко довести до кипения, положить в него картофель и морковь, варить на среднем огне 15–20 мин. В конце варки суп посолить, добавить сливочное масло.



## **Вторые блюда из мяса и птицы**

### ***Отварная говядина с картофелем и соусом из хрена***

*400 г говядины, 8 клубней картофеля, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 столовые ложки тертого хрена, соль по вкусу.*

Говядину промыть, залить 1 л горячей воды, посолить, варить 1–1,5 ч, нарезать порционными кусками.

Картофель очистить, вымыть, разрезать клубни на 4–6 частей, отварить в подсоленной воде.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сметану смешать с хреном, посолить. Мясо и картофель разложить по тарелкам, посыпать луком, полить приготовленным соусом.

### ***Отварная говядина с картофелем и зеленым горошком***

*400 г говядины, 6 клубней картофеля, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Говядину промыть, залить 1 л горячей воды, посолить, добавить лавровый лист, варить 1–1,5 ч, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, разрезать клубни на 4–6 частей, отварить в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Мясо, картофель и зеленый горошек разложить по тарелкам, полить майонезом, украсить кольцами лука.

### ***Ростбиф с зеленым горошком***

*500 г говядины, 300 г консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки мясного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Говядину промыть, нарезать порционными кусками, обжарить на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки.

Переложить на противень, посолить и запекать в разогретой до 140 °С духовке в течение 5–10 мин, периодически поливая образующимся соком.

Готовый ростбиф выложить на блюдо, гарнировать зеленым горошком. Образовавшийся при запекании сок смешать с мясным бульоном, довести до кипения и полить им мясо. Посыпать блюдо зеленью петрушки.

### ***Отбивные из говядины с жареным картофелем и кетчупом***

*500 г говядины, 6 клубней картофеля, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки кетчупа, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать поперек волокон порционными кусками, отбить. Жарить на растительном масле (2 столовые ложки) по 3–5 мин с каждой стороны, посолить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, жарить на оставшемся масле до готовности, посолить. Отбивные разложить по тарелкам, гарнировать жареным картофелем, полить кетчупом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

### ***Отбивные из говядины с чесноком и стручковой фасолью***

*500 г говядины, 500 г стручковой фасоли, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать поперек волокон порционными кусками, отбить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Куски мяса натереть чесноком, посолить, жарить на растительном масле по 3–5 мин с каждой стороны. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Мясо разложить по тарелкам, гарнировать фасолью, полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

### ***Отбивные из говядины с гарниром из свежих овощей***

*500 г говядины, 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать поперек волокон порционными кусками, отбить.

Жарить на растительном масле по 3–5 мин с каждой стороны, затем добавить лук, посолить и жарить еще 2 мин.

Готовое мясо выложить на тарелки, гарнировать кружочками огурцов и помидоров, посыпать зеленью укропа и петрушки.

### ***Жареная говядина с розовым соусом***

*400 г говядины, 400 г консервированной белой фасоли, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль по вкусу.*



Мясо промыть, нарезать поперек волокон, посолить, жарить на сковороде в растительном масле до готовности, периодически

переворачивая. Фасоль разогреть на другой сковороде в сливочном масле. Для приготовления розового соуса смешать майонез и кетчуп. Мясо и фасоль разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом, посыпать зеленым луком.

### ***Бифштекс с хреном***

*500 г говяжьей вырезки, 6 клубней картофеля, 2 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Вырезку промыть, нарезать поперек волокон порционными кусками, жарить на сковороде в растительном масле до готовности, посолить. Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде.

Бифштексы и картофель разложить по тарелкам, полить образовавшимся при жаренье мяса соком, посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать тертый хрен.

### ***Бифштекс с глазуньей***

*400 г говяжьей вырезки, 4 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Вырезку промыть, разрезать на 4 куска, слегка отбить, жарить на сковороде в растительном масле до готовности, посолить. На сливочном масле поджарить яичницу-глазунью (каждое яйцо по отдельности). Бифштексы разложить по тарелкам, выложить на каждый глазунью, посыпать зеленью петрушки.

### ***Говядина, тушенная с солеными огурцами***

*300 г говядины, 250 мл мясного бульона, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета, переложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и бульон.

Тушить на среднем огне 30 мин под крышкой. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Огурцы нарезать кубиками.

Подготовленные овощи положить в кастрюлю с мясом, перемешать, тушить до готовности. За 5 мин до готовности добавить сметану и зелень укропа.

### ***Бифштекс с луком***

*500 г говяжьей вырезки, 250 г макаронных изделий, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 2 столовые ложки кетчупа, соль по вкусу.*

Вырезку промыть, нарезать поперек волокон порционными кусками, жарить на сковороде в растительном масле до готовности, посолить. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Бифштексы и макаронные изделия разложить по тарелкам, полить кетчупом, посыпать луком и зеленью укропа.

### ***Говядина, тушенная с овощами***

*300 г говядины, 250 мл мясного бульона, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*



Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета, переложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и бульон. Тушить на среднем огне 30 мин под крышкой.

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Подготовленные овощи положить в кастрюлю с мясом, перемешать, тушить до готовности.

### ***Тефтели из говядины с макаронами***

*500 г говядины, 150 г свиного сала, 150 г мясного бульона, 250 г макаронных изделий, 2 луковицы, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка рубленой зелени кинзы, соль по вкусу.*

Мясо и сало промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо пропустить через мясорубку вместе с салом и луком, добавить предварительно промытый рис, посолить, перемешать.



Сформовать из фарша небольшие тефтели, выложить их в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом.

Добавить горячий бульон, накрыть сковороду крышкой, готовить 30 мин на среднем огне. Макароны изделия отварить в подсоленной воде, откинуть на сито.

Готовые тефтели и макароны разложить по тарелкам, полить кетчупом, посыпать зеленью петрушки и кинзы.

### ***Бифштекс с грибами***

*400 г говяжьей вырезки, 200 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Вырезку промыть, разрезать на 4 куса, слегка отбить, жарить на сковороде в растительном масле до готовности, посолить. Грибы промыть, нарезать ломтиками, обжарить в сливочном масле, тушить под крышкой до готовности. Бифштексы разложить по тарелкам, выложить на каждый грибы, посыпать зеленью петрушки.

### ***Говядина, тушенная в томатном соусе***

*300 г говядины, 250 мл мясного бульона, 6 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета, переложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.

Томатную пасту смешать с подогретым бульоном, залить полученной смесью мясо, тушить на среднем огне 30 мин под крышкой. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Подготовленные овощи положить в кастрюлю с мясом, перемешать, тушить до готовности. Готовые мясо и овощи разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Говядина, тушенная с грибами***

*300 г говядины, 250 мл грибного бульона, 250 г шампиньонов, 4 клубня картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сливок, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета, переложить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и бульон. Тушить на среднем огне 30 мин под крышкой.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Картофель и шампиньоны выложить в кастрюлю с мясом, добавить сливки, тушить до готовности.

### ***Бефстроганов***

*500 г говядины, 2 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томатной пасты, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в сливочном масле (2 столовые ложки). Мясо промыть, нарезать небольшими брусочками. Жарить на сковороде в оставшемся сливочном масле 5 мин, периодически помешивая.

Добавить лук, перемешать. Посыпать мукой, посолить, добавить сметану и томатную пасту, тушить 5 мин.

### ***Котлеты из говядины с гарниром из овощей***

*500 г говядины, 2 ломтика белого хлеба, 100 мл молока, 2 луковицы, 2 огурца, 2 помидора, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить предварительно размоченный в молоке хлеб, посолить, перемешать. Сформовать из фарша котлеты, запанировать в сухарях, жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 3–4 мин с каждой стороны.



Готовые котлеты выложить на блюдо, вокруг положить кружочки огурцов и помидоров.

### ***Котлеты из говядины и свиного сала***

*500 г говядины, 150 г свиного сала, 2 ломтика белого хлеба, 100 мл молока, 2 луковицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Мясо и сало промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо пропустить через мясорубку вместе с салом и луком, добавить предварительно размоченный в молоке хлеб, еще раз пропустить через мясорубку. Посолить, перемешать, сформовать из фарша котлеты и обвалять их в панировочных сухарях. Жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 3–4 мин с каждой стороны. Готовые котлеты выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Рулет из говядины и овощей***

*1 кг говяжьей вырезки, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 50 г свиного сала, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Морковь и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить. Сало промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать подготовленные продукты, посолить, поперчить. Мясо промыть, отбить, посолить, поперчить. На середину куска выложить приготовленную начинку, свернуть рулетом, обвязать кулинарной нитью. Выложить на противень, смазать майонезом и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности, периодически поливая образующимся соком. С готового рулета снять нить, нарезать поперек порционными кусками.

### ***Рулеты из говядины с копченым салом и горчицей***

*500 г говядины, 100 г копченого свиного сала, 1 маринованный огурец, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Огурец очистить от кожицы и мелко нарезать. Сало нарезать мелкими кубиками. Болгарский перец, огурец и сало смешать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Говядину промыть, разрезать на 5 кусков. Каждый кусок отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. В середину каждого куска положить приготовленную начинку, свернуть мясо рулетами, скрепить края деревянными зубочистками. Обжарить рулеты со всех сторон в растительном масле до золотистого цвета, затем завернуть каждый в пищевую фольгу и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 35–40 мин. Вынуть рулеты из фольги, смазать майонезом и запекать еще 5 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

### ***Шашлык из говядины с белым вином***

*1 кг говяжьей вырезки, 250 мл сухого белого вина, 3 помидора, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, соль и перец по вкусу.*



Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить белым вином, мариновать 30 мин. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать.

Мясо нанизать на шампуры попеременно с кольцами лука и кружочками помидоров. Шашлык жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая вином, в котором мариновалось мясо. Готовый шашлык снять с шампуров, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и кинзы.

### ***Шашлык из говядины в томатном маринаде***

*1 кг говяжьей вырезки, 5 помидоров, 2 луковицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, лук очистить и вымыть. Помидоры и лук пропустить через мясорубку. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить томатно-луковой смесью, добавить лимонный сок, перемешать и мариновать 30 мин. Зелень

петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо нанизать на шампуры, жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая. Готовое мясо снять с шампуров, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Шашлык из говядины и сала***

*1 кг говядины, 250 г свиного сала, 2 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки кетчупа, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки и кинзы вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Сало промыть, нарезать тонкими ломтиками.

Сложить мясо и сало в кастрюлю, пересыпая луком и чесноком, посолить, поперчить, добавить уксус и лимонный сок, оставить на 2 ч в прохладном месте.

По истечении указанного времени куски мяса, ломтики сала и кольца лука нанизать на шампуры и жарить над раскаленными углями до готовности, периодически поливая маринадом. Шашлык выложить на блюдо, полить кетчупом, посыпать зеленью петрушки и кинзы.

### ***Шашлык из говяжьей вырезки и хлеба***

*1 кг говяжьей вырезки, 150 г свиного сала, 300 г пшеничного хлеба, 3 столовые ложки сухого белого вина, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Сало промыть, нарезать тонкими ломтиками. С хлеба срезать корочку, нарезать ломтиками.

Мясо, сало и хлеб нанизать вперемежку на шампуры. Жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и сбрызгивая белым вином.

Готовый шашлык выложить на блюдо, не снимая с шампуров, посыпать зеленью петрушки.

### ***Шашлык из говяжьей печени***

*500 г говяжьей печени, 150 г свиного сала, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Сало промыть, нарезать небольшими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Куски печени и сала нанизать попеременно на шампуры, жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая. Готовый шашлык выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и украсить кольцами лука.

### ***Отварная свинина со стручковой фасолью***

*400 г свинины, 400 г замороженной стручковой фасоли, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Свинину промыть, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить 1 ч, нарезать порционными кусками. Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать со сметаной и зеленью укропа. Свинину и фасоль разложить по тарелкам, полить сметанным соусом.

### ***Свинина, тушенная с картофелем и сметаной***

*500 г свинины, 6 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 150 мл мясного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, 1 лавровый лист, молотый мускатный орех, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю с толстым дном, залить бульоном и тушить на слабом огне под крышкой 30 мин. Добавить картофель, морковь и лавровый лист, посолить, поперчить, тушить 10 мин. Добавить репчатый лук и сметану, тушить еще 10 мин.

Готовое мясо и картофель разложить по тарелкам, посыпать мускатным орехом и зеленым луком.

### ***Свиная грудинка, тушенная с овощами***

*500 г свиной грудинки, 200 мл мясного бульона, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 3 соленых огурца, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Картофель, корни петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Соленые огурцы очистить, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Грудинку промыть, нарубить порционными кусками, выложить в кастрюлю с толстым дном, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и бульон, тушить на среднем огне под крышкой в течение 30 мин. Затем добавить картофель, морковь, корни петрушки, лук, тушить в течение 15 мин. Добавить огурцы и зелень, перемешать, тушить до готовности.

### ***Отварная свинина с консервированной фасолью***

*400 г свинины, 400 г консервированной фасоли, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г кетчупа, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Свинину промыть, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить 1 ч, нарезать порционными кусками. Фасоль обжарить на сковороде в растительном масле.

Свинину и фасоль разложить по тарелкам, полить кетчупом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Свиные отбивные с луком и зеленым горошком***

*500 г свинины, 400 г замороженного зеленого горошка, 4 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок зелени базилика, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, пассеровать в растительном масле (2 столовые ложки). Зеленый горошек отварить в подсоленной воде, откинуть на сито.

Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить, жарить на сковороде в оставшемся растительном масле по 3 мин с каждой стороны. Готовые отбивные и зеленый горошек выложить на блюдо, сверху положить лук, посыпать зеленью базилика.

### ***Свинина, тушенная с луком и морковью***

*500 г свинины, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 2 моркови, 150 мл мясного бульона, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить, обжарить на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки. Переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить бульон, соль и перец, тушить под крышкой на среднем огне 30 мин.

Добавить морковь и лук, тушить до готовности. Выложить мясо на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Свинина, тушенная с картофелем и белыми грибами***

*500 г свинины, 300 г белых грибов, 6 клубней картофеля, 2 луковицы, 250 мл грибного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю с толстым дном, залить бульоном и тушить на слабом огне под крышкой 30 мин. Добавить картофель, грибы и лавровый лист, посолить, поперчить, тушить еще 10 мин. Добавить лук, зелень укропа и сметану, тушить еще 5–7 мин.

### ***Свинина, тушенная с помидорами и стручковой фасолью***

500 г свинины, 300 г стручковой фасоли, 4 помидора, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 250 мл мясного бульона, по 1/2 пучка зелени базилика и кинзы, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень базилика и кинзы вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук пассеровать в растительном масле. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю с толстым дном, залить бульоном и тушить на слабом огне под крышкой 40 мин. Добавить фасоль, помидоры, пассерованные овощи, лавровый лист, соль и перец, тушить еще 10 мин. Готовое мясо и фасоль разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и кинзы.

### ***Свинина, тушенная с яблоками***

500 г свиной грудинки, 4 кисло-сладких яблока, 2 луковицы, 150 мл мясного бульона, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки семян тмина, соль и перец по вкусу.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарубить небольшими кусочками, сложить в кастрюлю с толстым дном, залить бульоном, посолить, поперчить и тушить на слабом огне под крышкой 30 мин. Добавить яблоки, лавровый лист, репчатый лук и тмин, тушить до готовности. Выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

### ***Свинина, тушенная с картофелем и квашеной капустой***

500 г свинины, 4 клубня картофеля, 250 г квашеной белокочанной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 250 мл мясного бульона, 1 пучок зелени укропа, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.



Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю с толстым дном, залить бульоном и тушить на слабом огне под крышкой 30 мин. Добавить картофель, морковь и лавровый лист, посолить, поперчить, тушить еще 10 мин. Добавить репчатый лук и капусту, тушить до готовности. Выложить на блюдо, посыпать зеленью.

### ***Свинина, тушенная с красным вином и медом***

*500 г свинины, 2 луковицы, 100 мл красного вина, 2 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка меда, 2 веточки тимьяна, 200 г консервированного зеленого горошка, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в топленом масле, посолить, поперчить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Тимьян вымыть, нарубить. Мясо, лук и тимьян выложить в сотейник, посолить, поперчить, добавить вино и мед. Тушить на среднем огне до готовности, накрыв сотейник крышкой. Готовое мясо разложить по тарелкам, гарнировать зеленым горошком.

### ***Свинные ребрышки, жаренные на решетке***

*1 кг свиных ребрышек, 4 помидора, 4 огурца, 100 мл оливкового масла, 2 столовые ложки кетчупа, 1 пучок зелени петрушки, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Свиные ребрышки промыть, нарубить. Оливковое масло смешать с кетчупом, перцем и солью, смазать приготовленной смесью мясо и оставить на 30 мин. Затем выложить на решетку и жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая смесью, в которой мариновалось мясо. Готовые ребрышки выложить на блюдо, гарнировать кружочками помидоров и огурцов, посыпать зеленью петрушки.

### ***Свинные ребрышки, запеченные в духовке***

*500 г свиных ребрышек, 8 клубней картофеля, 2 луковицы, 200 мл мясного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени базилика, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Свиные ребрышки промыть, нарубить, натереть солью и перцем. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета, переложить в форму для запекания. Сверху выложить лук и картофель, посолить, добавить бульон. Накрыть форму для запекания фольгой и поставить в предварительно разогретую духовку на 40 мин. Затем фольгу снять и запекать еще 5–10 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью базилика.

### ***Отбивные из свинины с кукурузой и болгарским перцем***

*1 кг свинины, 5 болгарских перцев, 5 кукурузных початков, 3 столовые ложки растительного масла, 5 столовых ложек кетчупа, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Кукурузу вымыть, разрезать початки поперек пополам, отварить в подсоленной воде. Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножки, нарезать широкими полосками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками поперек волокон, отбить, посолить, поперчить.

Жарить на сковороде в растительном масле до готовности, периодически переворачивая. Отбивные выложить на блюдо, гарнировать кукурузными початками и полосками болгарского перца, полить кетчупом. Посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Шашлык из свинины с помидорами***

*1 кг свинины, 4 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки 3%-ного уксуса, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.*

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать крупными дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым и зеленым луком, зеленью

петрушки, полить уксусом, оставить на 1 ч. Куски мяса нанизать на шампуры попеременно с дольками помидоров, жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая маринадом.

### ***Шашлык из свинины, маринованной в кефире***

*1 кг свинины, 2 луковицы, 1 л кефира, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым луком и залить кефиром.

Мариновать в течение 2 ч, нанизать на шампуры, жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая. Готовое мясо снять с шампуров, посыпать зеленью укропа и петрушки.

### ***Котлеты из свинины, жаренные в фольге***

*500 г свинины, 2 луковицы, 100 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени базилика, 1 столовая ложка растительного масла, 100 мл кетчупа, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень базилика вымыть и нарубить. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и орехами, посолить, поперчить. Фарш перемешать, сформовать из него большие круглые котлеты и завернуть каждую в фольгу, смазанную растительным маслом. Запекать на решетке над раскаленными углями до готовности. Готовые котлеты вынуть из фольги, выложить на тарелки, полить кетчупом и посыпать зеленью базилика.

### ***Котлеты из свинины и говядины***

*500 г свинины, 300 г говядины, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки*

*панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, поперчить. Фарш перемешать, сформовать котлеты и обвалять в панировочных сухарях. Жарить на сковороде в разогретом растительном масле, периодически переворачивая. Готовые котлеты выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Котлеты из свинины с гарниром из квашеной капусты***

*500 г свинины, 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ломтика белого хлеба, 100 мл молока, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки топленого масла, 1 лавровый лист, 1/2 чайной ложки семян укропа, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и луком, посолить, поперчить. Фарш перемешать, сформовать котлеты и обвалять в панировочных сухарях. Жарить на сковороде в разогретом растительном масле, периодически переворачивая. Морковь и квашеную капусту тушить в топленом масле 15 мин на слабом огне, добавив лавровый лист и семена укропа.

Готовые котлеты выложить на блюдо, гарнировать тушеной капустой, посыпать зеленью петрушки.

### ***Рагу из баранины по-восточному***

*500 г баранины, 500 г спаржевой фасоли, 3 болгарских перца, 1 маленький стручок красного острого перца, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 1 пучок зелени базилика, 200 мл мясного бульона, 3 столовые ложки топленого бараньего сала, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 чайная ложка семян тмина, соль и перец по вкусу.*

Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Болгарский и острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы и базилика вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в топленом сале 10 мин на среднем огне. Посолить, поперчить, переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить томатную пасту, влить бульон и тушить под крышкой 20 мин. Добавить фасоль, болгарский перец и тмин, тушить до готовности.

В готовое рагу положить чеснок и зелень базилика и кинзы, перемешать, разложить по тарелкам.

### ***Рагу из баранины с кабачками***

*700 г баранины, 2 молодых кабачка, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки мясного бульона, 1 лавровый лист, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.*

Кабачки вымыть, очистить, удалить семена, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в сотейник с разогретым растительным маслом, жарить 10 мин на среднем огне. Посолить, поперчить, добавить кабачки, бульон и лавровый лист, тушить под крышкой 20 мин. Добавить лук и петрушку, перемешать, тушить до готовности.

### ***Рагу из баранины с картофелем и капустой***

*500 г баранины, 500 г белокочанной капусты, 200 мл мясного бульона, 6 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в растительном масле 10 мин на среднем огне. Посолить, поперчить, переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить картофель, морковь и лавровый лист, влить бульон и тушить под крышкой 10 мин. Добавить капусту и лук, перемешать, тушить до готовности.

Готовое рагу разложить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Отбивные из баранины в лимонном соке***

*500 г баранины, 2 огурца, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка розмарина, соль и перец по вкусу.*

Баранину промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Лимон вымыть, выжать сок, смешать его с розмарином, солью и перцем, залить приготовленной смесью мясо и оставить на 30 мин. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Отбивные жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 3–4 мин с каждой стороны, выложить на блюдо, украсить кружочками огурцов и помидоров, посыпать зеленью петрушки.

### ***Баранина с фасолью***

*500 г баранины, 500 г консервированной фасоли, 1 маленький стручок красного острого перца, 4 зубчика чеснока, 1 пучок и базилика, 200 мл мясного бульона, 3 столовые ложки топленого бараньего сала, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 чайная ложка семян тмина, соль и перец по вкусу.*

Острый перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в топленом сале 10 мин на среднем огне. Посолить, поперчить, переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить томатную пасту, влить

бульон и тушить под крышкой 20 мин. С фасоли слить жидкость. Добавить фасоль, острый перец и тмин, тушить до готовности.

В готовое рагу положить чеснок и зелень базилика и кинзы, перемешать, разложить по тарелкам.

### ***Отбивные из баранины с чесночным соусом***

*500 г баранины, 8 клубней картофеля, 3 зубчика чеснока, 200 мл кислого молока, по 1/2 пучка зелени кинзы и базилика, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Баранину промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Отбивные жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 3–4 мин с каждой стороны.

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками, отварить в подсоленной воде. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки.

Зелень кинзы и базилика вымыть, нарубить. Для приготовления чесночного соуса кислое молоко смешать с чесноком и зеленью. Отбивные и картофель разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом.

### ***Тушеная баранина с рисом***

*500 г баранины, 200 г риса, 100 мл мясного бульона, 2 луковицы, 5 помидоров, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Баранину промыть, нарезать маленькими кубиками, обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки, посолить, добавить репчатый лук и бульон, тушить на среднем огне под крышкой до готовности. Для приготовления соуса помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать и протереть через сито. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, смешать с протертыми помидорами. Добавить лимонный сок, перец и соль, перемешать. Рис вымыть, отварить в

подсоленной воде, откинуть на сито. Тушеное мясо и рис разложить по тарелкам, полить соусом.

### ***Жареная баранья грудинка***

*500 г бараньей грудинки, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Лук и корни очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Грудинку промыть, положить вместе с луком и корнями в кастрюлю, залить 1 л воды, варить до готовности. Мясо охладить, удалить реберные кости и нарезать порционными кусками. Посолить, поперчить, обвалить в панировочных сухарях, обжарить на сковороде в растительном масле. Готовую грудинку выложить на блюдо, украсить дольками помидоров и посыпать зеленью петрушки.

### ***Фрикадельки из баранины в сметанном соусе***

*500 г нежирной баранины, 2 луковицы, 200 мл мясного бульона, 200 г сметаны, 2 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Баранину промыть, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, сформовать небольшие фрикадельки. Положить их в глубокую сковороду, залить горячим бульоном и тушить до готовности на среднем огне под крышкой. Для приготовления соуса смешать сметану с тертым хреном и зеленью укропа, посолить. Готовые фрикадельки выложить на блюдо, полить сметанным соусом.

### ***Запеканка из баранины с баклажанами***

*500 г фарша из баранины, 100 г сыра, 3 баклажана, 3 помидора, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени*



*базилика, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Фарш жарить вместе с луком на сковороде в растительном масле (2 столовые ложки) в течение 5 мин, посолить, поперчить. Форму для запекания смазать оставшимся растительным маслом, выложить на дно кружочки баклажанов, на них выложить фарш и кружочки помидоров. Накрыть форму фольгой и поставить в предварительно разогретую духовку на 35–40 мин. Затем фольгу снять, посыпать запеканку базиликом и сыром, поставить в духовку еще на 5 мин.

### ***Шашлык из бараньих ребрышек***

*1 кг бараньих ребрышек, 4 луковицы, 4 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени кинзы, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки винного 3%-ного уксуса, соль и перец по вкусу.*

Зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, смешать с репчатым луком, сбрызнуть уксусом и оставить на 1 ч в прохладном месте для маринования. Затем нанизать на шампуры и жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая. Готовый шашлык выложить на блюдо, украсить кружочками помидоров и посыпать зеленью укропа, кинзы и зеленым луком.

### ***Шашлык из баранины по-казахски***

*1 кг баранины без костей, 10 луковиц, 6 столовых ложек 3%-ного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1 пучок зелени кинзы, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в эмалированную кастрюлю, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить лук. Перемешать, поставить в

прохладное место на 3 ч для маринования. По истечении указанного времени куски мяса и кольца лука нанизать попеременно на шампуры и жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и поливая маринадом. Готовое мясо снять с шампуров, посыпать зеленью кинзы и петрушки.

### ***Шашлык из баранины и помидоров***

*1 кг жирной баранины, 10 помидоров, 4 луковицы, 200 мл сухого красного вина, 1 пучок зелени кинзы, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, залить вином и оставить на 3 ч для маринования. По истечении указанного времени куски мяса, дольки помидоров и кольца лука нанизать попеременно на шампуры и жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и сбрызгивая маринадом. Готовый шашлык выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы.

### ***Люля-кебаб***

*1 кг баранины, 3 луковицы, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку, добавить репчатый лук, посолить, поперчить, перемешать и поставить на 2 ч в холодильник.

Затем сформовать из фарша колбаски, нанизать их на шампуры и жарить над раскаленными углями до готовности, периодически сбрызгивая винным уксусом, разведенным водой в соотношении 1 : 1. Готовый люля-кебаб выложить на блюдо и посыпать зеленым луком.

### ***Отварная курица с зеленью***

*Тушка курицы, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Курицу промыть, нарубить порционными кусками, положить в кастрюлю с горячей водой. Добавить лавровый лист, перец и соль, варить 40–45 мин. Зеленый лук, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать. Куски курицы выложить на блюдо, посыпать луком и зеленью.

### ***Шашлык из баранины с зеленым салатом***

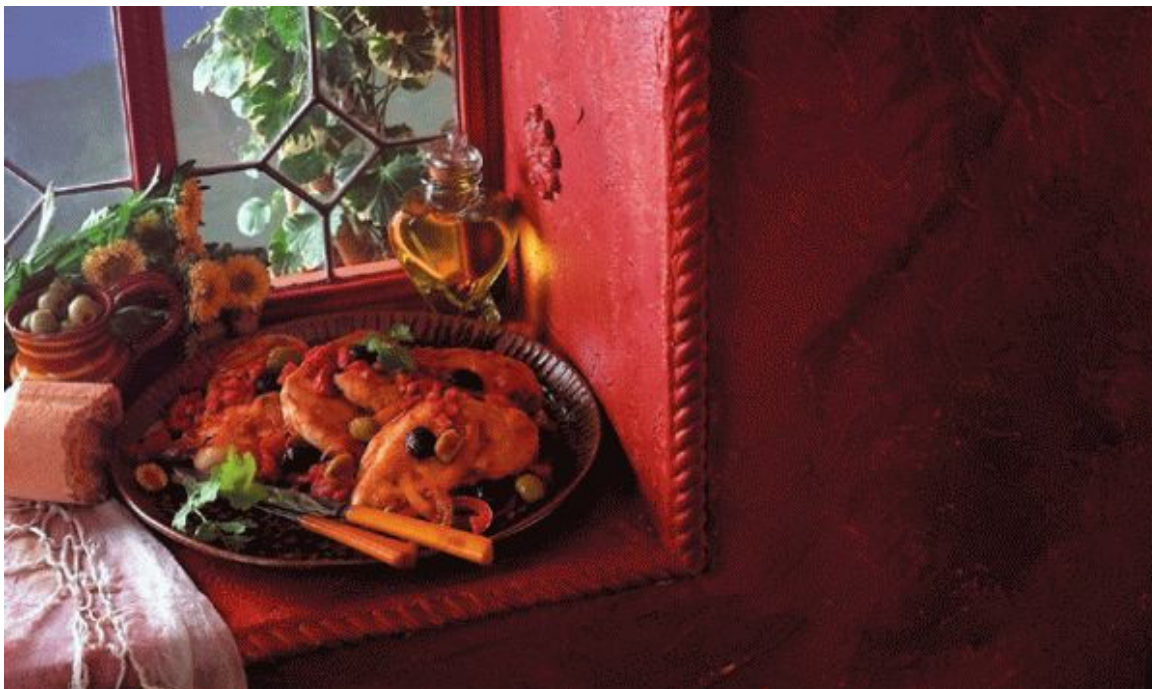
*1 кг баранины, 4 луковицы, 4 столовые ложки белого винного уксуса, 2 пучка зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 200 мл кетчупа, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, полить уксусом и оставить на 3 ч для маринования. Затем куски мяса нанизать на шампуры и жарить над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и сбрызгивая маринадом. Зеленый салат вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить, смешать с салатом, посолить, заправить растительным маслом.

Готовый шашлык снять с шампуров, выложить на блюдо, полить кетчупом. Отдельно подать зеленый салат.

### ***Курица, тушенная с картофелем***

*500 г мяса курицы, 5 клубней картофеля, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 100 мл сухого красного вина, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*



Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в топленом масле 5–7 мин. Переложить в сотейник, посолить, поперчить, добавить картофель, лук, чеснок, томатную пасту, залить вином. Тушить на слабом огне под крышкой до готовности, затем добавить зелень укропа и петрушки, перемешать и снять с огня.

### ***Курица с яблоками***

*1 кг мяса курицы, 200 мл куриного бульона, 5 яблок, 2 луковицы, 1 столовая ложка пшеничной муки, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Яблоки и лук выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить 2 столовые ложки масла, жарить 5 мин. Мясо обжарить в сотейнике в оставшемся масле, посолить, поперчить, добавить бульон, тушить 10 мин. Добавить яблоки, лук, томатную пасту, лавровый лист и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

### ***Курица по-грузински***

*Тушка курицы, 4 столовые ложки топленого масла, 4 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, 200 мл куриного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть и нарубить. Лук выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку топленого масла, томатную пасту, перемешать и тушить на среднем огне в течение 5–7 мин. Курицу промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в кастрюлю с толстым дном, посолить, поперчить, добавить оставшееся масло, влить бульон и тушить в течение 20 мин, затем добавить лук и зелень, перемешать и тушить до готовности.

### ***Курица, жаренная на решетке***

*Тушка курицы, 150 г свиного шпика, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 лимон, соль и перец по вкусу.*

Курицу промыть, нарезать крупными кусками. Лимон вымыть, выжать сок. Шпик нарезать соломкой, нашпиговать им куски курицы. Затем куски курицы посолить, поперчить, смазать майонезом. Жарить на смазанной растительным маслом решетке над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и сбрызгивая лимонным соком. Готовую курицу выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Курица с фасолью***

*500 г мяса курицы, 400 г консервированной фасоли, 100 мл куриного бульона, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 1/2 пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

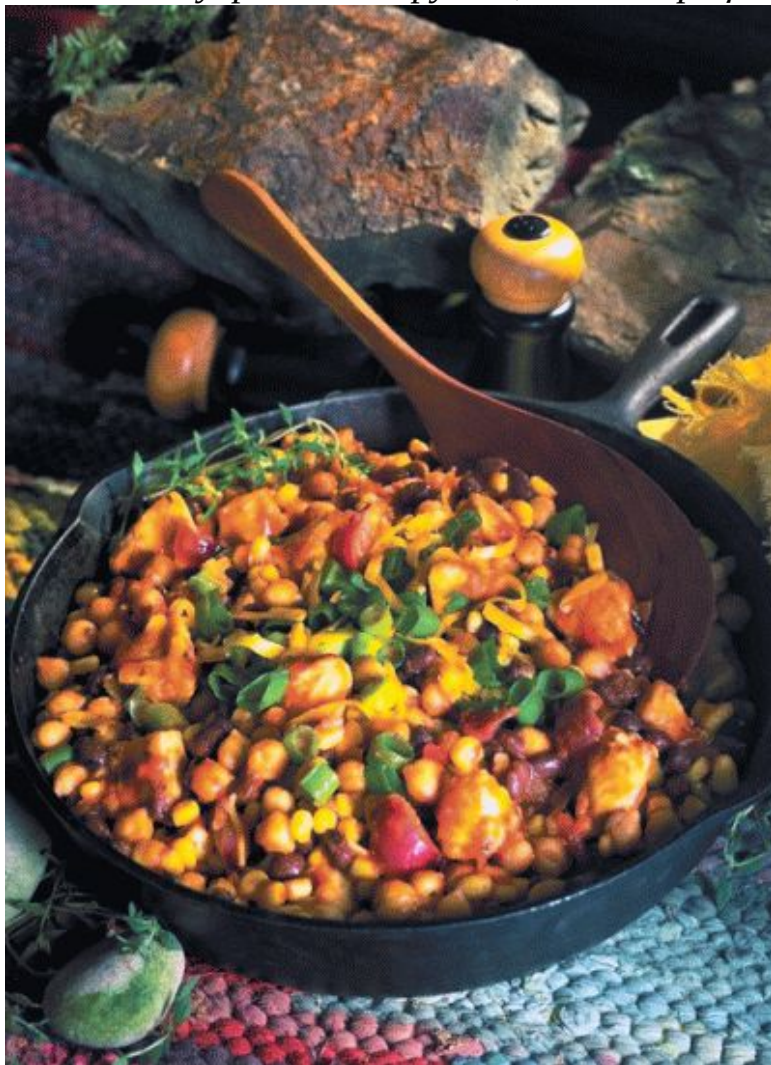
Муку обжарить на сковороде без масла до золотистого цвета. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо

промыть, нарезать кусочками, выложить в глубокую сковороду, добавить 2 столовые ложки сливочного масла, посолить, поперчить и жарить на среднем огне в течение 15 мин, периодически помешивая. Затем влить бульон, тушить в течение 10 мин.

Добавить муку, оставшееся масло, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, фасоль. Тушить под крышкой в течение 10 мин.

### ***Куриная печень, тушенная с грибами и картофелем***

*500 г куриной печени, 200 г отварных белых грибов, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 100 мл грибного бульона, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*



Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Грибы нарезать ломтиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Печень очистить от пленок, промыть, нарезать небольшими кусочками. Жарить на сковороде в масле 5 мин, посолить, поперчить, переложить в сотейник. Добавить картофель, грибы и лук, влить бульон, тушить на слабом огне под крышкой 10 мин. Добавить сметану и зелень, перемешать, тушить до готовности.

### ***Жареные куриные окорочка***

*4 куриных окорочка, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Куриные окорочка промыть, натереть солью и перцем, жарить на сковороде в растительном масле до готовности, периодически переворачивая. Готовые окорочка выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Филе курицы с помидорами в красном вине***

*500 г филе курицы, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 4 помидора, 100 мл куриного бульона, 100 мл сухого красного вина, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить 2 столовые ложки сливочного масла и жарить на среднем огне в течение 7–10 мин, затем переложить в сковороду с толстым дном. Добавить помидоры, лук, чеснок, оставшееся масло, бульон и вино, тушить до готовности. Готовое филе выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Курица с рисом и сухофруктами***

*Тушка курицы, 200 г риса, 150 мл куриного бульона, 100 г изюма, 100 г чернослива, 100 г кураги, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Изюм, чернослив и курагу промыть. Тушку курицы промыть, нарубить порционными кусками, обжарить в глубокой сковороде в топленом масле. Добавить лук, изюм, чернослив, курагу и бульон, тушить до готовности. Рис выложить горкой на блюдо, вокруг выложить куски тушеной курицы и сухофрукты. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

### ***Филе курицы с картофелем в майонезе***

*500 г филе курицы, 6 клубней картофеля, 1 луковица, 200 г майонеза, 200 мл куриного бульона, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в сливочном масле. Куриное филе промыть, мелко нарезать, положить в глубокую сковороду, влить бульон и тушить 10 мин. Посолить, поперчить, добавить картофель, лук, лавровый лист и майонез, тушить до готовности.

Готовую курицу и картофель разложить по тарелкам, полить образовавшимся во время тушения соусом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Куриные окорочка, тушеные с грибами***

*4 куриных окорочка, 300 г шампиньонов, 150 мл грибного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Окорочка промыть, натереть солью и перцем, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Окорочка и шампиньоны положить в глубокую сковороду, добавить бульон и лавровый лист, тушить под крышкой на среднем огне до готовности.



### ***Куриные окорочка, тушенные в белом вине***

*4 куриных окорочка, 2 луковицы, 150 мл сухого белого вина, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 чайная ложка сушеного розмарина, соль и перец по вкусу.*

Окорочка промыть, натереть солью и перцем, обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, пассеровать в сливочном масле.

Куриные окорочка положить в кастрюлю с толстым дном, добавить розмарин и вино, тушить на слабом огне под крышкой 20 мин. Добавить лук, тушить до готовности. Готовое блюдо посыпать зеленью.

### ***Плов из курицы***

*500 г филе курицы, 200 г риса, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Рис промыть. Куриное филе промыть, нарезать кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь, курицу и лук положить в казан с разогретым растительным маслом, жарить 5 мин. Добавить рис, посолить, поперчить, перемешать, жарить еще 3–4 мин. Залить горячей водой так, чтобы она покрывала рис на 2 см, готовить на слабом огне под крышкой до тех пор, пока вся жидкость не впитается.

### ***Курица, запеченная в духовке***

*Тушка курицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка карри, соль по вкусу.*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Тушку курицы промыть, обсушить салфеткой, натереть снаружи и изнутри чесноком, карри и солью. Положить на противень, запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30–45 мин, периодически поливая образующимся соком. Затем смазать майонезом и запекать еще 15–20 мин.

### ***Курица, запеченная с лимоном***

*Тушка курицы, 1 лимон, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Лимон вымыть, сделать кончиком ножа несколько проколов. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Тушку курицы промыть, натереть солью и перцем, положить внутрь лимон. Запекать в течение 45–60 мин, периодически поливая образующимся соком и смазывая сливочным маслом. Готовую курицу выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Плов из курицы с барбарисом***

*500 г филе курицы, 200 г риса, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сушеного барбариса, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

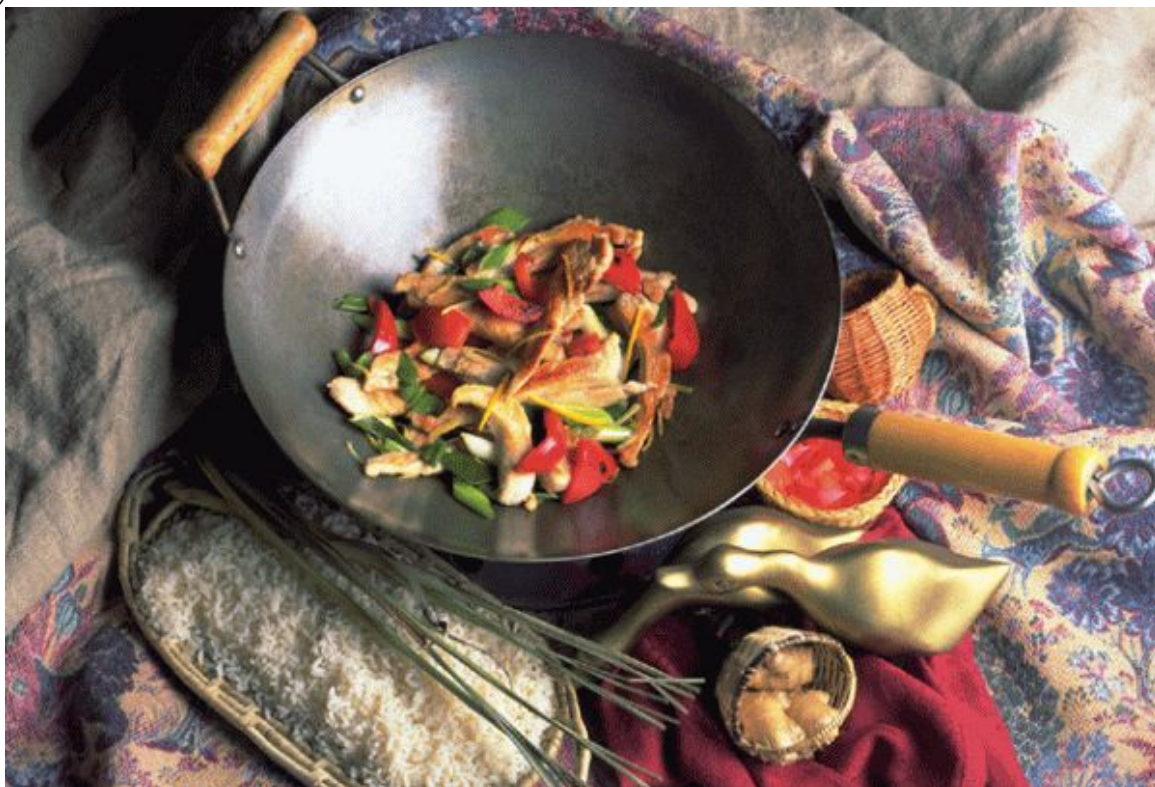
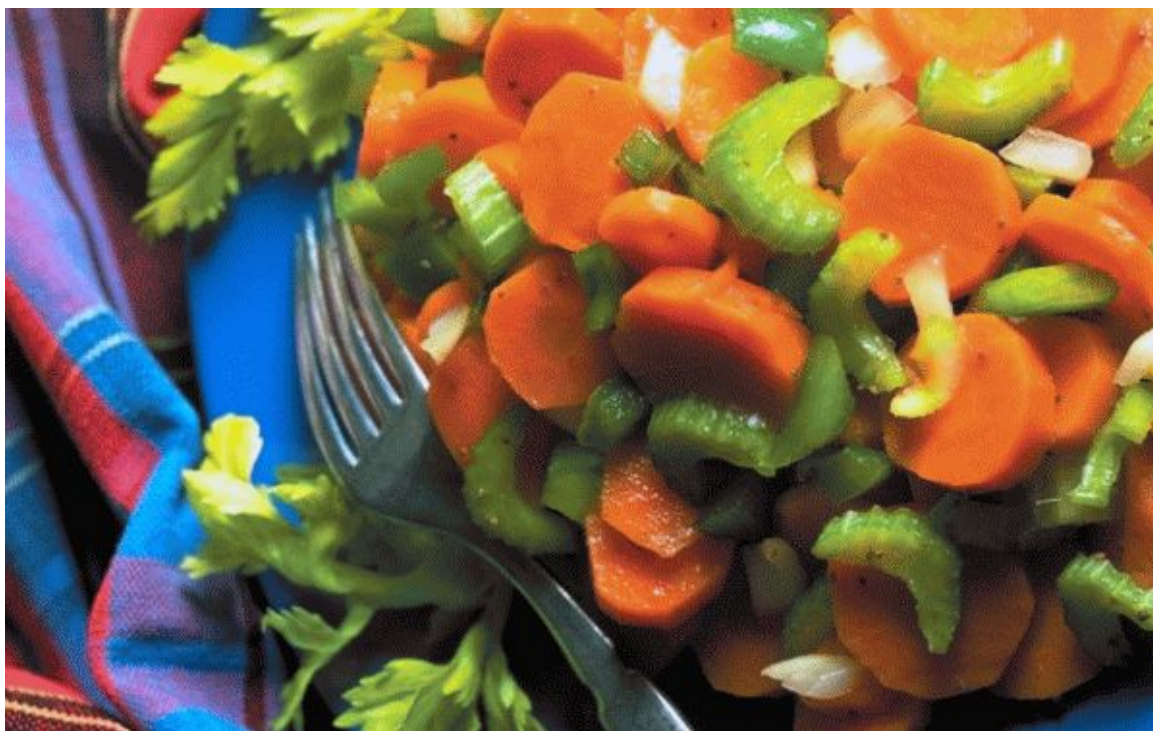


Рис промыть. Куриное филе промыть, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Кусочки филе и лук положить

в казан с разогретым растительным маслом, жарить 5 мин. Добавить рис, посолить, поперчить, перемешать, жарить еще 3–4 мин. Добавить барбарис, залить горячей водой так, чтобы она покрывала рис на 2 см, готовить на слабом огне под крышкой до тех пор, пока вся жидкость не впитается.

Готовый плов выложить горкой на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа.

## Глава 2. Блюда на скорую руку



Бешеный ритм жизни заставляет современного человека уделять все меньше времени приготовлению пищи. Это приводит к двум крайностям, не имеющим ничего общего со здоровым питанием. Во-первых, это питание в фаст-фудах. Во-вторых, обилие однообразной еды, приготовленной на целую неделю. Особенно это относится к представителям сильной половины человечества.

Но кто из мужчин не хочет быть здоровым, сильным, веселым, добиться успеха в жизни и как можно дольше оставаться молодым и сексуально привлекательным? Наверное, этого хотят все мужчины. Но как достичь этой цели?

Пища – не только источник жизненной энергии. Именно благодаря ей человеческий организм постоянно обновляется, поддерживает нормальную жизнедеятельность и сопротивляется болезням. Однако сложный процесс обмена веществ легко нарушить нерациональным питанием.

Альтернатива такому питанию – блюда, приготовленные в домашних условиях по быстрым рецептам из натуральных и свежих продуктов, например закуски или салаты.

Салаты готовят из сырых, вареных консервированных овощей, грибов, мяса, птицы, дичи, рыбы и морепродуктов, бобовых, яиц, пряной зелени. Используемые продукты так же разнообразны, как и рецепты приготовления. Вкусный салат можно быстро приготовить практически из любых имеющихся в распоряжении продуктов. К тому же из всех блюд, пожалуй, именно салаты дают наибольший простор для фантазии, поскольку простая замена одного из ингредиентов позволяет приготовить новое блюдо.

Салаты могут выступать как самостоятельные блюда, а также как гарнир к мясным и рыбным блюдам (последнее относится к салатам из овощей). Овощные салаты не только быстро готовятся, они очень вкусны и полезны, поскольку минимальная кулинарная обработка позволяет сохранить содержащиеся в свежих овощах витамины и микроэлементы. Заправлять их можно растительным маслом, сметаной, майонезом, готовыми соусами для салатов. Те, кто заботится о своем здоровье, могут в качестве заправки использовать соевый соус, нежирный натуральный йогурт без сахара или лимонный сок.

Мясные и рыбные салаты более калорийны и вполне могут заменить вторые блюда. В качестве основных ингредиентов в них выступают вареное и жареное мясо, рыба и птица, мясные и рыбные консервы, колбасные изделия и т. д. Они хорошо сочетаются со свежими, вареными и консервированными овощами, яйцами, бобовыми, а в качестве заправки подойдут сметана, майонез, густые соусы. Сделать такие салаты более полезными для здоровья можно, добавив свежую пряную зелень и специи, оказывающие благотворное воздействие на пищеварение.

Приготовить салаты несложно, а для того, чтобы они получились вкусными и полезными, достаточно соблюдать следующие правила:

- все ингредиенты должны быть качественными и свежими;
- овощи для салатов нужно варить не очищая, чтобы максимально сохранить питательные вещества и витамины;
- свежие овощи и зелень рекомендуется нарезать непосредственно перед смешиванием;
- нарезать продукты следует кусочками одинакового размера;
- смешивать ингредиенты лучше всего в глубокой миске и только потом перекладывать их в салатник или на тарелку;
- салаты из свежих овощей нужно солить и заправлять маслом за несколько минут до подачи к столу, а салаты из вареных овощей, рыбы и

мяса лучше заправить за 20–30 мин, чтобы все ингредиенты хорошо пропитались соусом.

Итак, приготовление вкусной пищи совсем не сложный, как многие считают, процесс. Если, конечно, подойти к нему разумно.

Чтобы правильно питаться, не надо иметь много денег или обладать особым кулинарным талантом. Девиз современной кухни: просто, полезно и вкусно.

В этой главе предложены рецепты полезных и вкусных блюд на скорую руку, позволяющие готовить быстро и без хлопот. Их сможет приготовить и молодая хозяйка, и экспериментирующий на кухне холостяк, и ребенок, мечтающий порадовать свою маму.

Максимальное время приготовления этих блюд (даже самых сложных) – не более 30–40 мин. Этого времени будет вполне достаточно при условии, что под рукой есть все необходимые ингредиенты. Если нет, то нужно прибавить еще 20 мин для похода в магазин или на ближайший рынок.

## **Бутерброды и сэндвичи**

### ***Бутерброды с яйцами и огурцами***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 2 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Яйца очистить и нарубить, смешать с размягченным сливочным маслом. На ломтики хлеба намазать приготовленную смесь, сверху уложить кружочки огурца. Бутерброды посолить.

### ***Бутерброды с редисом***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 70 г редиса, 1/2 пучка зелени укропа, соль по вкусу.*

Редис вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. На ломтики хлеба намазать сливочное масло, сверху уложить внахлест кружочки редиса. Бутерброды посолить, посыпать зеленью укропа.

### ***Бутерброды с редисом и чесноком***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 70 г редиса, 2 зубчика чеснока, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Редис вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с размягченным сливочным маслом. На ломтики хлеба намазать смесь сливочного масла и чеснока, сверху уложить внахлест кружочки редиса. Бутерброды посолить, посыпать зеленью петрушки.

### ***Бутерброды с помидорами и тертым сыром***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 помидора, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

На ломтики хлеба намазать сливочное масло. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Сыр натереть на мелкой терке. На ломтики хлеба выложить кружочки помидоров, посолить, сверху посыпать тертым сыром.

### ***Бутерброды с помидорами и плавленым сыром***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 2 помидора, 100 г мягкого плавленого сыра, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Ломтики хлеба обжарить в тостере и намазать на них плавленый сыр. Помидоры вымыть, нарезать кружочками, выложить на ломтики хлеба. Посолить, посыпать зеленью петрушки.

### ***Бутерброды с помидорами, сыром и чесноком***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 2 помидора, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.*

На ломтики хлеба намазать масло. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, растереть с солью. Сыр натереть на мелкой терке. На ломтики хлеба положить кружочки помидоров, чеснок, посыпать тертым сыром.

### ***Бутерброды с плавленым сыром и редисом***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г плавленого сыра, 1/2 пучка редиса, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

На ломтики хлеба намазать плавленый сыр. Редис вымыть, нарезать кружочками.

Зелень петрушки вымыть. На ломтики хлеба выложить редис, посолить, украсить бутерброды веточками петрушки.

### ***Бутерброды с паштетом из сыра***



*6 ломтиков ржаного хлеба, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 6 веточек петрушки, соль и перец по вкусу.*

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с размягченным сливочным маслом, полученную массу посолить и поперчить. Веточки петрушки вымыть. На ломтики хлеба намазать паштет из сыра, украсить веточками петрушки.

### ***Бутерброды с паштетом из сыра и чеснока***

*6 ломтиков батона, 150 г сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 6 оливок без косточек, 2 столовые ложки рубленой зелени базилика, соль и перец по вкусу.*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с размягченным сливочным маслом, чесноком и зеленью базилика, полученную массу посолить и поперчить. На ломтики батона намазать приготовленный паштет, украсить оливками.

### ***Бутерброды с курицей и помидорами***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г отварного филе курицы, 2 небольших помидора, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Филе курицы нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. На ломтики хлеба намазать масло, сверху положить ломтики курицы, на них – помидоры. Бутерброды посолить.

### ***Бутерброды с курицей и огурцами***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г отварного филе курицы, 2 небольших огурца, 50 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 6 веточек петрушки, соль по вкусу.*

Филе курицы нарезать ломтиками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть. На ломтики хлеба намазать майонез, смешанный с горчицей, сверху положить ломтики курицы, на них – кружочки огурцов. Бутерброды посолить, украсить веточками петрушки.

### ***Бутерброды с курицей, маринованными огурцами и хреном***

*6 ломтиков батона, 100 г отварного филе курицы, 2 маринованных огурца, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка тертого хрена, соль по вкусу.*

*Филе курицы нарезать ломтиками. Огурцы нарезать кружочками. Размягченное масло смешать с тертым хреном и солью, полученную смесь намазать на ломтики батона. Сверху положить ломтики курицы, на них – кружочки огурцов.*

### ***Бутерброды с копченой курицей и солеными огурцами***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г копченого филе курицы, 2 соленых огурца, 50 г сливочного масла.*

*Филе курицы нарезать ломтиками, огурцы – кружочками. На ломтики хлеба намазать масло, сверху положить ломтики курицы, а на них – огурцы.*

### ***Бутерброды с копченой курицей и кетчупом***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г копченого филе курицы, 100 г копченого колбасного сыра, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

*Филе курицы нарезать ломтиками, сыр – кружочками. На ломтики хлеба намазать кетчуп, посыпать зеленью петрушки. Сверху положить кружочки сыра и ломтики курицы.*

### ***Бутерброды с шампиньонами***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г маринованных шампиньонов, 2 огурца, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки.*

*Огурцы вымыть, нарезать маленькими кубиками. Шампиньоны мелко нарезать, смешать с огурцами и сметаной. На ломтики хлеба намазать сливочное масло. На каждый ломтик выложить немного*

приготовленной смеси. Петрушку вымыть, мелко нарезать, посыпать бутерброды.

### ***Бутерброды с яйцами, сыром и колбасой***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 100 г вареной колбасы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки кетчупа.*

Яйца очистить и нарезать кружочками. Сыр и вареную колбасу нарезать ломтиками.

На ломтики хлеба намазать сливочное масло, сверху положить ломтики сыра, колбасы, кружочки яиц. Бутерброды полить кетчупом.

### ***Бутерброды со шпротами и маринованным огурцом***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 50 г майонеза, 150 г консервированных шпрот, 1 маринованный огурец, 6 веточек петрушки.*

Огурец нарезать тонкими кружочками. Веточки петрушки вымыть. На ломтики хлеба намазать майонез, сверху положить шпроты и кружочки огурца. Бутерброды украсить веточками петрушки.

### ***Бутерброды со шпротами и чесноком***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 2 зубчика чеснока, 50 г майонеза, 150 г консервированных шпрот, 1 огурец, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.*

Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Майонез смешать с чесноком, полученную смесь намазать на ломтики хлеба. Посыпать зеленью укропа, сверху положить шпроты и кружочки огурца.

### ***Бутерброды со шпротами и помидором***

*6 ломтиков батона, 1 зубчик чеснока, 50 г майонеза, 150 г консервированных шпрот, 1 помидор, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Майонез смешать с чесноком, полученную смесь намазать на ломтики батона. Посыпать зеленью петрушки, сверху положить шпроты. Украсить бутерброды кружочками помидора.

## **Закуски из овощей и грибов**

### ***Закуска из огурцов и зелени***

*3 огурца, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками, выложить на тарелку. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать, смешать со сметаной. Огурцы полить сметанной заправкой, посолить, поперчить.

### ***Закуска из огурцов и зеленого лука***

*4 огурца, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать наискосок кружочками, выложить на тарелку. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать, смешать с майонезом. Огурцы полить приготовленной заправкой, посолить, поперчить.

### ***Закуска из огурцов с уксусом***

*2 огурца, 1 пучок кресс-салата, 1 пучок зеленого лука, 50 г оливок без косточек, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка белого винного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Зеленый лук и кресс-салат вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить в блендере вместе с оливками, добавить растительное масло, соль и уксус, перемешать. Смешать огурцы, кресс-салат и зеленый лук, выложить в миску, полить приготовленной заправкой.

### ***Закуска из огурцов и помидоров***

*2 огурца, 2 помидора, 1 столовая ложка оливкового масла, соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры вымыть. Огурцы нарезать кружочками, помидоры – крупными дольками. Овощи выложить на блюдо, посолить, сбрызнуть оливковым маслом.

### ***Пикантная закуска из огурцов***

*3 огурца, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки тертого хрена, 1/2 пучка зелени укропа, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками, выложить на тарелку. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сметану смешать с тертым хреном, посолить, полить приготовленной смесью огурцы. Посыпать закуску зеленью укропа.

### ***Закуска из огурцов и болгарского перца***

*3 огурца, 2 болгарских перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Огурцы вымыть, разрезать вдоль на 4 части, затем поперек кусочками длиной 5 см. Болгарский перец вымыть, вырезать плодоножки, удалить семена и нарезать кольцами.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с растительным маслом. Подготовленные овощи выложить на тарелку, посолить, поперчить, полить чесночной заправкой.

### ***Закуска из огурцов и лука***

*3 огурца, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы, лук и укроп, посолить, добавить растительное масло и уксус, перемешать. Дать закуске настояться в течение 15 мин.

### ***Закуска из соленых огурцов и яиц***

*3 соленых огурца, 2 яйца, 2 столовые ложки острого кетчупа.*

Огурцы нарезать кружочками. Яйца положить в холодную воду, варить 5 мин с момента закипания, охладить в холодной воде, очистить, разрезать каждое на 4 части. Огурцы и яйца выложить на тарелку, полить кетчупом.

### ***Закуска из соленых огурцов и квашеной капусты***

*2 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла.*

Огурцы нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту смешать с огурцами и луком, добавить растительное масло, перемешать.

### ***Закуска из соленых огурцов, лука и хрена***

*3 соленых огурца, 1 луковица, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки тертого хрена.*

Огурцы нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы, лук и петрушку, выложить в глубокую миску. Сметану смешать с тертым хреном и полить приготовленной заправкой закуску.

### ***Закуска из помидоров***

*3 помидора, 1 зубчик чеснока, 1/2 пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, выложить на тарелку, посолить и поперчить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Посыпать помидоры чесноком и петрушкой.

### ***Закуска из помидоров и маслин***

*3 помидора, 100 г маслин без косточек, 1 зубчик чеснока, 1/2 пучка зелени базилика, 2 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, смазать майонезом, выложить на тарелку, посолить и поперчить.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Посыпать помидоры чесноком и базиликом, сверху на кружочки помидоров выложить маслины.

### ***Закуска из помидоров и творога***

*3 помидора, 100 г творога, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с творогом и размягченным сливочным маслом. Кружочки помидоров выложить на тарелку, посолить, сверху на каждый выложить творожную массу, посыпать зеленью петрушки.

### ***Закуска из помидоров и сыра***

*3 помидора, 100 г твердого сыра, 2 столовые ложки майонеза, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с сыром и майонезом. Кружочки помидоров выложить в один слой на тарелку, посолить, сверху на каждый выложить немного сырно-чесночной массы.

### ***Закуска из помидоров и базилика***

*3 помидора, 1 пучок зелени базилика, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, выложить на тарелку. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть,



мелко нарезать. Помидоры посыпать базиликом и чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.

### ***Закуска из баклажанов с орехами и чесноком***

*3 баклажана, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны вымыть, обрезать плодоножки, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 160–180 °С духовке в течение 30 мин. Чеснок очистить, вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Баклажаны остудить, снять кожицу и пропустить через мясорубку вместе с орехами и чесноком.

Добавить укроп, петрушку, лимонный сок, растительное масло. Посолить, поперчить, тщательно перемешать.

### ***Закуска из баклажанов с кинзой и луком***

*3 баклажана, 1 луковица, 3 столовые ложки ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зелени кинзы, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны вымыть, обрезать плодоножки, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 160–180 °С духовке в течение 30 мин. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Баклажаны остудить, снять кожицу и размять вилкой.

Лук очистить, вымыть, пропустить через мясорубку вместе с орехами, добавить уксус, перемешать.

Баклажаны смешать с луково-ореховой массой, добавить кинзу и растительное масло. Посолить, поперчить, тщательно перемешать.

### ***Закуска из помидоров и творога со сливками***

*3 помидора, 100 г нежирного творога, 100 мл сливок, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, выложить в миску. Чеснок очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Творог смешать со сливками и чесноком в блендере, залить смесью помидоры, посолить, посыпать зеленью петрушки.

### ***Закуска из помидоров и яблок***

*3 помидора, 2 кисло-сладких яблока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Помидоры смешать с яблоками, добавить соль, перец, растительное масло и лимонный сок, перемешать. Посыпать закуску петрушкой.

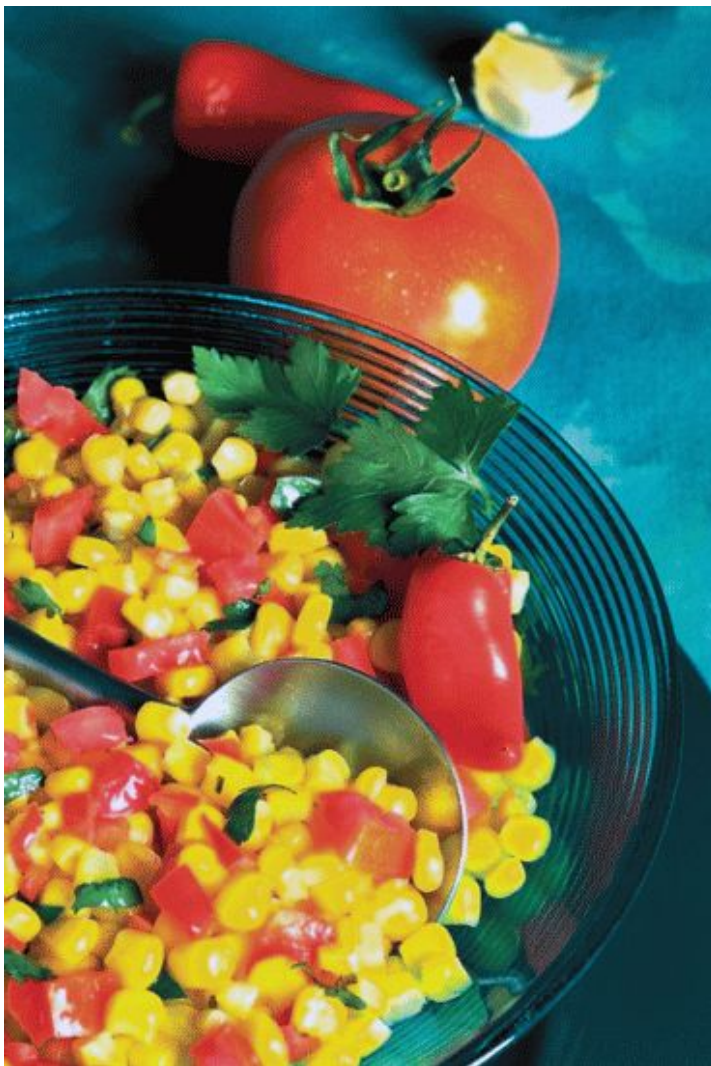
### ***Закуска из помидоров и лука***

*3 помидора, 1 луковица, 50 г твердого сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зеленого салата, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на мелкой терке. Салат вымыть, выложить на тарелку, сверху разложить помидоры и лук. Посолить, сбрызнуть растительным маслом, посыпать сыром.

### ***Закуска из помидоров и консервированной кукурузы***

*6 небольших помидоров, 150 г консервированной кукурузы, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.*



Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть мякоть с помощью чайной ложки. Зеленый лук вымыть, измельчить, смешать с консервированной кукурузой и майонезом, посолить. Приготовленной смесью наполнить помидоры.

### ***Закуска из помидоров и яиц***

*6 небольших помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть мякоть с помощью чайной ложки. Яйца очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, измельчить, смешать с яйцами и

майонезом, посолить. Приготовленной смесью наполнить помидоры, посыпать закуску сыром.

### ***Закуска из помидоров и шампиньонов***

*6 небольших помидоров, 350 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть мякоть с помощью чайной ложки. Шампиньоны вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать.

Грибы и лук жарить на сковороде в масле 15 мин, периодически помешивая. Посолить, охладить, смешать со сметаной. Приготовленной смесью наполнить помидоры.

### ***Закуска из баклажанов с помидорами***

*2 баклажана, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, замочить на 20 мин в холодной подсоленной воде, затем отжать и жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 2–3 мин с обеих сторон. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Баклажаны выложить на тарелку, на них уложить кружочки помидоров. Посолить, посыпать чесноком и петрушкой.

### ***Закуска из баклажанов с сыром***

*2 баклажана, 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, замочить на 20 мин в холодной подсоленной воде, затем отжать и жарить на сковороде в разогретом растительном масле по 2–3 мин с обеих сторон. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Баклажаны выложить на тарелку, посолить, посыпать сыром и чесноком.

### ***Горячая закуска из баклажанов***

*4 баклажана, 2 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, замочить в подсоленной воде на 1 ч, затем запечь на решетке над раскаленными углями. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Яйца взбить с майонезом.

Баклажаны и помидоры выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, посолить, полить смесью из яиц и майонеза, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 мин.

### ***Закуска из соленых помидоров***

*4 соленых помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, сахар по вкусу.*

С помидоров снять кожицу, измельчить их в блендере. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать помидоры и лук, добавить сахар и растительное масло.

### ***Горячая закуска из цукини***

*2 цукини, 2 помидора, 100 г твердого сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сливок, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Цукини вымыть, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить со сливками. Цукини и помидоры выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, посолить, накрыть форму фольгой и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 мин. Снять фольгу, залить овощи смесью из яиц и сливок, посыпать петрушкой и сыром, запекать еще 10 мин.

### ***Закуска из болгарского перца и сыра***

*5 болгарских перцев, 150 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 яйца, 2 столовые ложки молока, 2*

*столовые ложки панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить с молоком и солью. Форму для запекания или глубокую сковороду смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить в сковороду кольца болгарского перца, посолить, поперчить, залить взбитыми яйцами и посыпать сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15–20 мин. Готовую закуску разложить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Закуска из цукини с чесноком***

*1 небольшой цукини, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить на выстланный фольгой противень, полить оливковым маслом и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 мин. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Запеченный цукини выложить на тарелку, посолить, посыпать чесноком и петрушкой.

### ***Закуска из репчатого лука и граната***

*3 луковицы, 4 столовые ложки зерен граната, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, смешать с луком. Добавить зерна граната, перемешать.

### ***Закуска из цукини и зеленого салата***

*1 небольшой цукини, 1 пучок зеленого салата, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, соль по вкусу.*

Цукини вымыть, нарезать небольшими кубиками. Салат вымыть, нарезать полосками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Смешать цукини, салат и лук, посолить, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать. Перед подачей к столу дать закуске настояться в течение 10–15 мин.

## **Салаты из овощей и грибов**

### ***Салат из огурцов, помидоров и болгарского перца***

*2 огурца, 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 стебель лука-порей, 1 пучок зелени сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы, помидоры, болгарский перец, лук-порей и сельдерей, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

### ***Салат из огурцов и помидоров***

*2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы, помидоры, лук и петрушку, посолить, заправить растительным маслом.

### ***Салат из огурцов и яиц***

*3 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать полукружиями. Яйца очистить, мелко нарезать.

Лук вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы, яйца и лук, посолить, заправить сметаной, перемешать.

### ***Салат из огурцов и зеленого лука***



*4 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы и лук, посолить, добавить растительное масло.

### ***Салат из огурцов и брынзы***

*5 огурцов, 3 помидора, 1 луковица, 200 г брынзы, 1 пучок зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Брынзу нарезать небольшими кубиками. Смешать огурцы, помидоры, лук, брынзу и базилик, посолить, заправить растительным маслом.

### ***Салат из огурцов и редиса***

*2 огурца, 2 пучка редиса, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Огурцы и редис вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук и петрушку вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы, редис и лук, посолить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из огурцов и моркови***

*5 огурцов, 2 моркови, 2 пучка зелени укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать огурцы, морковь и укроп, посолить, заправить сметаной.

### ***Салат из огурцов, помидоров и яблок***

*5 огурцов, 2 помидора, 2 яблока, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать подготовленные овощи, яблоки и зелень, посолить, полить лимонным соком и растительным маслом.

### ***Салат из огурцов и зелени***

*3 огурца, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зеленый салат, лук, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать, смешать с огурцами. Посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

### ***Салат из огурцов и щавеля***

*3 огурца, 1 пучок щавеля, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Щавель вымыть, мелко нарезать, смешать с огурцами. Посолить, заправить сметаной, перемешать.

### ***Салат из помидоров, болгарского перца и зеленого горошка***

*4 помидора, 2 болгарских перца, 100 г зеленого горошка, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Смешать помидоры, перец, горошек и укроп, посолить, заправить растительным маслом.

### ***Салат из помидоров, болгарского перца и орехов***

*4 помидора, 2 болгарских перца, 2 сладкие луковицы, 100 г ядер грецких орехов, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зеленого салата, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и листья салата вымыть, мелко нарезать. Орехи нарубить.

Смешать помидоры, перец, орехи, салат, петрушку, лук. Посолить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом и уксусом и перемешать.

### ***Салат из помидоров с луком***

*5 помидоров, 2 луковицы, 100 г сметаны, 2 чайные ложки горчицы, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сметану смешать с горчицей и солью.

Помидоры, лук и петрушку выложить в салатник, полить сметанно-горчичным соусом, перемешать.

### ***Салат из помидоров, огурцов и хрена***

*5 помидоров, 2 огурца, 1 корень хрена, 1 зубчик чеснока, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки.

Помидоры, огурцы, хрен и чеснок выложить в салатник, посолить, заправить майонезом, перемешать.

### ***Салат из помидоров и чеснока***

*6 помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Растительное масло смешать с уксусом, солью и перцем.

Помидоры, зелень сельдерея и чеснок выложить в салатник, полить приготовленной заправкой, перемешать.

### ***Салат из помидоров, огурцов и острого перца***

*5 помидоров, 3 огурца, 1 луковица, 1 небольшой стручок острого красного перца, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, соль по вкусу.*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить в блендере, смешать с уксусом и растительным маслом. Помидоры, огурцы и лук выложить в салатник, полить приготовленной заправкой, посолить, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из белокочанной капусты и моркови***

*500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 болгарский перец, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать капусту, морковь, перец и зелень петрушки, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и солью, перемешать и дать настояться в течение 15 мин. Затем добавить растительное масло, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из белокочанной капусты, огурцов и редиса***

*350 г белокочанной капусты, 2 огурца, 1 пучок редиса, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Огурцы и редис вымыть, нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Капусту смешать с огурцами, редисом, зеленым луком и петрушкой, заправить майонезом, перемешать.

### ***Салат из белокочанной капусты и свеклы***

*350 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать. Свеклу и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Капусту, свеклу, морковь и петрушку выложить в салатник, добавить чеснок, соль и растительное масло, перемешать.

### ***Салат из белокочанной капусты, моркови и зеленого лука***

*350 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать капусту, морковь, лук и петрушку, посолить, заправить растительным маслом.

### ***Салат из белокочанной капусты, яблок и грецких орехов***

*200 г белокочанной капусты, 2 яблока, 4 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками, сбрызнуть

лимонным соком, смешать с капустой. Добавить орехи, заправить растительным маслом, перемешать.

### ***Салат из краснокочанной капусты и чеснока***

*500 г краснокочанной капусты, 4 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Капусту смешать с чесноком и петрушкой, заправить сметаной.

### ***Салат из белокочанной капусты, огурцов и моркови***

*300 г белокочанной капусты, 3 огурца, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать. Огурцы вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать капусту, огурцы, морковь, петрушку и лук, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

### ***Салат из белокочанной капусты, огурцов и помидоров***

*200 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1/2 чайной ложки сахара, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту смешать с огурцами, помидорами и луком, заправить растительным маслом, перемешать.

### ***Салат из краснокочанной капусты и кукурузы***

*400 г краснокочанной капусты, 100 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Яйцо очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Капусту смешать с морковью, кукурузой и укропом, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник. Посыпать салат яйцом.

### ***Салат из краснокочанной капусты, лука и помидоров***

*400 г краснокочанной капусты, 5 помидоров, 1 луковица, 2 моркови, 2 чайные ложки винного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки сахара, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Капусту смешать с луком, морковью и помидорами, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать.

### ***Салат из квашеной капусты и картофеля с тмином***

*300 г квашеной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Капусту смешать с картофелем и луком, добавить тмин и растительное масло, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью укропа.

### ***Салат из квашеной капусты, зеленого горошка и картофеля***

300 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Капусту смешать с картофелем, зеленым горошком, луком и петрушкой, заправить растительным маслом.

### ***Салат из моркови и яблок***

4 моркови, 3 яблока, 100 г сметаны, 2 чайные ложки лимонного сока, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Морковь смешать с яблоками, посолить, заправить сметаной. Салат выложить горкой на тарелку, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из моркови и грецких орехов с медом***

4 моркови, 3 столовые ложки ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Орехи нарубить, смешать с морковью. Добавить мед, перемешать.

### ***Салат из моркови и чеснока***

4 моркови, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки майонеза.

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Смешать морковь и чеснок, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из свеклы, чеснока и грецких орехов***



*2 вареные свеклы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки ядер грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза.*

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Орехи нарубить. Смешать свеклу, чеснок и орехи, добавить майонез, перемешать.

### ***Винегрет классический***

*2 свеклы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 400 г квашеной капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса.*

Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками. Смешать капусту, картофель, свеклу, морковь, огурцы и лук, добавить растительное масло и уксус, перемешать.

### ***Винегрет с зеленым горошком***

*2 свеклы, 2 моркови, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 200 г квашеной капусты, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки майонеза.*

Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками. Смешать капусту, свеклу, морковь, горошек, картофель, огурцы, лук и петрушку, заправить майонезом.

### ***Салат из маринованных шампиньонов и помидоров***

*200 г маринованных шампиньонов, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Шампиньоны промыть в холодной воде, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать шампиньоны, помидоры, лук и петрушку,

посолить, заправить растительным маслом.

### ***Салат из маринованных шампиньонов и лука***

*250 г маринованных шампиньонов, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка белого винного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.*

Шампиньоны промыть в холодной воде, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать шампиньоны, лук и укроп. Приготовить заправку, смешав растительное масло, уксус, горчицу и соль, полить ею салат, перемешать, дать настояться в течение 15 мин.

### ***Салат из жареных грибов и картофеля***

*300 г грибов шиитаке, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.*

Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы жарить на сковороде в растительном масле на слабом огне 5–7 мин, добавить лук, перемешать, жарить еще 5 мин. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать картофель, жареные грибы, лук и петрушку. Посолить, поперчить, добавить сметану, перемешать.

### ***Салат из жареных грибов и фасоли***

*300 г белых грибов, 300 г консервированной фасоли, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, очистить, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Грибы жарить на сковороде в растительном

масле на слабом огне 5–7 мин, добавить лук, перемешать, жарить еще 5 мин. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать жареные грибы и лук, фасоль, болгарский перец, петрушку. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать.

### ***Винегрет с маринованными грибами***

*2 свеклы, 2 моркови, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 200 г маринованных белых грибов, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать маленькими кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками. Грибы промыть в холодной воде, нарезать ломтиками. Смешать капусту, свеклу, морковь, картофель, огурцы, грибы, лук и петрушку. Посолить, добавить растительное масло, перемешать.

### ***Винегрет с солеными груздями и зеленым луком***

*2 свеклы, 2 моркови, 4 клубня картофеля, 200 г квашеной капусты, 200 г соленых груздей, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка тертого хрена, соль по вкусу.*

Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть в холодной воде, нарезать ломтиками. Смешать капусту, свеклу, морковь, картофель, грибы, лук и петрушку. Посолить, добавить растительное масло и тертый хрен, перемешать.

### ***Салат из соленых груздей и зеленого горошка***

*300 г соленых груздей, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного*

*масла.*

Грузди промыть в холодной воде, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать грузди, зеленый горошек, лук и укроп, заправить растительным маслом, перемешать.

## **Супы из мяса и птицы**

### ***Борщ с говядиной***

*500 г говядины, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Говядину промыть, нарезать крупными кусками, залить 1 1/2 л воды и варить 90 мин на среднем огне, снимая образующуюся пену. В конце варки посолить.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Свеклу, морковь и лук тушить на сковороде с растительным маслом 5–7 мин, в конце добавить уксус и томатную пасту.

В кипящий бульон положить картофель и капусту, варить 10 мин, затем добавить тушеные овощи, лавровый лист и перец, варить еще 5–7 мин. Готовый борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.

### ***Борщ по-украински***

*1 л мясного бульона, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки топленого свиного сала, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Капусту вымыть, нашинковать. Свеклу, морковь и лук тушить на сковороде с топленным салом (1 столовая ложка) 5–7 мин, в конце добавить уксус и томатную пасту. Чеснок очистить, вымыть, растолочь с оставшимся салом.

Бульон довести до кипения, положить картофель и капусту, варить 10 мин, затем добавить тушеные овощи, толченый чеснок, лавровый лист, соль и перец, варить еще 5–7 мин. Готовый борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.

### ***Борщ с ветчиной***

*1 л мясного бульона, 200 г ветчины, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Ветчину нарезать соломкой. Свеклу, морковь и лук тушить на сковороде с растительным маслом 5–7 мин, в конце добавить уксус и томатную пасту. Бульон довести до кипения, положить картофель и капусту, варить 10 мин, затем добавить тушеные овощи, лавровый лист, соль и перец, варить еще 5–7 мин. Готовый борщ разлить по тарелкам, положить в каждую ветчину, заправить сметаной и посыпать зеленью.

### ***Борщ с квашеной капустой***

*500 г говядины, 1 свекла, 200 г квашеной белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Говядину промыть, нарезать крупными кусками, залить 1 1/2 л воды и варить 90 мин на среднем огне, снимая образующуюся пену. В конце варки посолить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Свеклу и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Свеклу, морковь и лук тушить на сковороде с растительным маслом 5–7 мин, в конце добавить уксус. Квашеную капусту тушить на сковороде, добавив томатную пасту и 50–70 мл мясного бульона, в течение 5 мин, затем соединить с тушеными овощами. В кипящий бульон положить картофель, варить 7–10 мин, затем добавить тушеные овощи, капусту, специи, варить до готовности. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.

### ***Борщ со свиной и белыми грибами***

*500 г свинины, 50 г сушеных белых грибов, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Свинину промыть, нарезать крупными кусками, залить 1 1/2 л воды и варить 90 мин на среднем огне, снимая образующуюся пену. В конце варки посолить. Грибы промыть, замочить в теплой воде на 30 мин, затем отварить, охладить и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Свеклу, морковь, корень петрушки и лук тушить на сковороде с растительным маслом 5–7 мин, в конце добавить уксус и томатную пасту.

В кипящий бульон положить картофель и капусту, варить 10 мин, затем добавить тушеные овощи, грибы, лавровый лист и перец, варить еще 5–7 мин. Готовый борщ разлить по тарелкам, заправить майонезом, посыпать зеленым луком.

### ***Щи из говядины со свежей капустой***

500 г говядины, 250 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки сметаны, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Мясо промыть, залить 1 1/2 л воды, варить на среднем огне до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить в бульон соль и лавровый лист. Готовый бульон процедить, мясо нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. Морковь, лук, корень петрушки и помидор тушить на сковороде с растительным маслом 5 мин. Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, варить 10 мин, затем добавить тушеные овощи и варить еще 5 мин. Мясо разложить по тарелкам, разлить щи, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

### ***Щи с тушенкой***

1 л мясного бульона, 300 г тушенки, 250 г белокочанной капусты, 1 корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать.

Морковь и лук пассеровать в растительном масле, в конце добавить томатную пасту. Бульон довести до кипения, добавить картофель и капусту, варить 10 мин, затем добавить тушенку, пассерованные овощи, лавровый лист, перец и соль. Варить еще 5–7 мин, затем разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Щи из свинины с квашеной капустой***



500 г свинины, 250 г квашеной белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Мясо промыть, залить 1л/2 л воды, варить на среднем огне до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить в бульон соль и лавровый лист. Готовый бульон процедить, мясо нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук пассеровать на сковороде в растительном масле, добавить томатную пасту, перемешать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, варить 5 мин, затем добавить капусту, варить еще 5 мин. Добавить пассерованные овощи, варить до готовности. Готовые щи разлить по тарелкам, положить в каждую отварное мясо, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

### ***Суп из фасоли с говядиной***

1 л говяжьего бульона, 200 г отварной говядины, 200 г консервированной красной фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты или кетчупа, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь пассеровать в растительном масле, положить в кипящий бульон, варить 5 мин.

Добавить фасоль, нарезанную соломкой говядину, томатную пасту или кетчуп. Посолить, варить 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп с говядиной по-мексикански***

1 л говяжьего бульона, 200 г отварной говядины, 100 г консервированной красной фасоли, 100 г консервированной кукурузы, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного

*масла, 1 чайная ложка соуса табаско, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь пассеровать в растительном масле, положить в кипящий бульон, варить 5 мин. Добавить фасоль, кукурузу, помидоры, нарезанную соломкой говядину, соус табаско. Посолить, варить 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, поперчить, посыпать зеленым луком.

### ***Суп с говядиной и цветной капустой***

*1 л мясного бульона, 200 г отварной говядины, 300 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, пассеровать в растительном масле вместе с морковью. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, разделить на соцветия, обдать кипятком. Отварное мясо нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, положить картофель и капусту, варить 10 мин. Затем добавить пассерованные овощи, мясо, посолить, поперчить. Варить на маленьком огне 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп с говядиной и рисом***

*1 л мясного бульона, 200 г отварной говядины, 70 г риса, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, пассеровать в растительном масле вместе с морковью. Рис промыть. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Отварное мясо нарезать небольшими кусочками. Бульон довести до кипения, положить

картофель и рис, варить 10 мин. Затем добавить пассерованные овощи, мясо, посолить, поперчить. Варить на маленьком огне 7–10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп с говядиной и макаронными изделиями***

*1 л мясного бульона, 200 г отварной говядины, 150 г макаронных изделий, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и морковь пассеровать в растительном масле. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Отварное мясо нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, положить макаронные изделия, варить 10 мин. Затем добавить пассерованные овощи, мясо, томатную пасту, лавровый лист, посолить, поперчить. Варить на маленьком огне до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из говядины с чечевицей***

*400 г говяжьей грудинки, 250 г чечевицы, 2 луковицы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Чечевицу промыть, замочить в холодной воде на 1 ч. Мясо промыть, нарубить небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 90 мин. Морковь и корни очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в масле вместе с морковью и корнями. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В кипящий бульон положить чечевицу, варить 30 мин, затем добавить пассерованные овощи, соль и перец. Варить до готовности, разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Острый суп из говядины с картофелем***

500 г говядины, 5 клубней картофеля, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Мясо промыть, крупно нарезать. Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Зеленый лук вымыть, измельчить. Мясо, картофель и репчатый лук положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить 5 мин, постоянно помешивая. Влить в кастрюлю 11/2 л кипящей воды, варить на среднем огне 2 ч. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком.

### ***Суп с фрикадельками***

1 л мясного бульона, 400 г говядины, 2 столовые ложки риса, 1 яйцо, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Рис промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с мясом. Фарш посолить, добавить рис и яйцо, перемешать и сформовать небольшие фрикадельки. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, положить в него картофель, морковь и фрикадельки. Добавить соль, перец и лавровый лист, варить 20–25 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Чихиртма из баранины***

500 г баранины, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 пучок зелени кинзы, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить до готовности. За 10 мин до окончания варки добавить перец, соль и лавровый лист. Мясо вынуть шумовкой, бульон процедить. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Лук вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле с добавлением муки до золотистого цвета. Бульон

довести до кипения, положить в него лук и мясо, варить 5 мин, затем влить уксус и снять с огня. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью кинзы.

### ***Суп с говядиной и горохом***

*1 л мясного бульона, 200 г отварной говядины, 50 г гороха, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Горох промыть, замочить в теплой воде на 2 ч. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в масле вместе с морковью. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать маленькими кусочками.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Говядину нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, положить горох, варить 30 мин. Добавить картофель, варить еще 20 мин. Положить в бульон мясо, обжаренные овощи и помидор, посолить, поперчить, варить 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из баранины с луком***

*300 г баранины, 3–4 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить мясо, жарить 5 мин. Добавить лук, посолить, поперчить, жарить еще 5 мин. Добавить 1 л горячей воды, варить на маленьком огне 40–50 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из баранины с алычой***

*500 г баранины, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 100 г алычи, 70 г риса, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые*

*ложки рубленой зелени кинзы, 2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Мясо промыть, залить 1 л воды, варить до готовности. За 10 мин до окончания варки добавить перец, соль и лавровый лист. Готовый бульон процедить, мясо нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в масле. Рис промыть. Алычу вымыть, разделить на половинки, удалить косточки. Бульон довести до кипения, положить картофель и морковь, варить 10 мин, добавить рис.

Через 10 мин положить в бульон пассерованный лук, алычу и кусочки мяса, варить еще 7–10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью кинзы.

### ***Суп из баранины по-узбекски***

*300 г баранины, 150 г стручковой фасоли, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 1 баклажан, 2 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и петрушки, 1/4 чайной ложки красного молотого перца, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 50 мин. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Лук и картофель положить в бульон, посолить, варить 10 мин. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Баклажан очистить, вымыть, нарезать кубиками. Стручковую фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Помидоры, фасоль, баклажан и перец жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, затем добавить в бульон вместе с красным перцем. Варить суп еще 10 мин, разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа и петрушки.

### ***Суп из баранины по-восточному***

*400 г бараньей грудинки, 3 клубня картофеля, 2 айвы, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка муки, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарубить, залить 1 л холодной воды, варить 50 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать мукой и обжарить в масле до золотистого цвета. Айву вымыть, очистить, удалить семена, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В кипящий бульон положить картофель, варить 10 мин, затем добавить лук и айву, посолить, поперчить и варить до готовности на слабом огне, накрыв кастрюлю крышкой. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из баранины с фасолью***

*300 г баранины, 200 г фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке рубленой зелени кинзы и базилика, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 2–3 ч. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, обжарить в масле до золотистого цвета. Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 1/2 л холодной воды и варить 1 ч, периодически снимая образующуюся пену. Добавить фасоль, варить 35–40 мин. Затем добавить морковь и лук, лавровый лист, соль и перец. Варить 5–10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью кинзы и базилика.

### ***Суп из баранины с рисом и острым перцем***

*300 г баранины, 70 г риса, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 небольшой стручок острого красного перца, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Рис промыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь, корень петрушки и лук очистить, вымыть, измельчить, обжарить в масле до золотистого цвета. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 1/2 л холодной воды и варить 90 мин. Добавить рис и картофель, варить 15 мин. Затем добавить обжаренные овощи и перец, посолить, варить 5–10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из баранины с болгарским перцем***

*300 г баранины, 2 клубня картофеля, 2 болгарских перца, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Картофель вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой.

Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту.

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 1/2 л холодной воды, варить на среднем огне 90 мин. Добавить картофель, варить 15 мин, затем добавить обжаренные морковь и лук, болгарский перец, лавровый лист. Варить 5–10 мин.

Готовый суп посолить, поперчить, разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Куриный суп с шампиньонами***

*300 г белого мяса курицы, 200 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 30 мин. Картофель очистить, вымыть, положить в бульон, варить 15 мин. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками, жарить на растительном масле вместе с луком 5 мин, положить в бульон. Суп посолить, варить до готовности. Разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Куриный суп с кукурузой***

*1 л куриного бульона, 300 г куриной грудки, 200 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Куриную грудку промыть, нарезать полосками, обжарить в масле (1 1/2 столовые ложки) до золотистого цвета. Морковь очистить, вымыть,



нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и морковь пассеровать в оставшемся масле, положить в кипящий бульон вместе с обжаренным мясом и кукурузой. Посолить, поперчить, варить еще 10 мин.

### ***Суп по-итальянски***

*500 г мяса курицы, 1 небольшой цукини, 1 клубень картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки риса, 50 г маслин без косточек, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить 1 л воды, варить 35–40 мин. Рис промыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Цукини вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры и лук жарить на оливковом масле 5 мин, периодически помешивая. Картофель и рис положить в кипящий бульон, варить 10 мин. Добавить цукини и обжаренные овощи, посолить, поперчить, варить еще 5–7 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью базилика, украсить маслинами.

### ***Рассольник из мяса курицы***

*300 г мяса курицы, 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 50 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 1/2 л холодной воды, варить 45 мин, снимая пену. Рис промыть. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь пассеровать в масле.

В кипящий бульон положить картофель и рис, варить 10 мин. Добавить огурцы и пассерованные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 10 мин. Готовый рассольник разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

### ***Рассольник из мяса курицы с перловой крупой***

*300 г мяса курицы, 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 70 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 1/2 л холодной воды, варить 45 мин, снимая пену. Перловую крупу промыть, варить до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Огурцы нарезать кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук, морковь и огурцы пассеровать в масле, добавить томатную пасту, перемешать. В кипящий бульон положить картофель и перловую крупу, варить 10 мин на среднем огне.

Добавить пассерованные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 10 мин. Готовый рассольник разлить по тарелкам, заправить майонезом, посыпать зеленым луком.

### ***Куриный суп с брокколи***

*500 г мяса курицы, 200 г брокколи, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л холодной воды, варить 45 мин. Брокколи вымыть, разделить на соцветия. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью в сливочном масле до золотистого цвета. В кипящий бульон положить картофель, варить 10 мин. Добавить брокколи и обжаренные овощи, посолить, поперчить, варить еще 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью базилика.

### ***Суп с куриной печенью***

*1 л куриного бульона, 500 г куриной печени, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Куриную печень промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, жарить вместе с морковью и печенью на растительном масле 5 мин. Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10 мин. Добавить обжаренные овощи и печень, посолить, поперчить, варить еще 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп с куриными потрохами и лапшой***

*1 л куриного бульона, 300 г куриных сердечек, 200 г куриных желудков, 100 г лапши, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Куриные потроха промыть. Желудки очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук пассеровать в растительном масле. Бульон довести до кипения, положить потроха, варить 20 мин. Добавить лапшу, пассерованные овощи, лавровый лист, соль и перец, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

### ***Суп с куриной печенью и помидорами***

*1 л куриного бульона, 500 г куриной печени, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1/4 чайной ложки молотой паприки, соль и перец по вкусу.*

Куриную печень промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Бульон довести до

кипения, положить печень и картофель, варить 10 мин. Добавить помидоры, пассерованный лук, паприку, соль и перец. Варить до готовности на среднем огне. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп из мяса кролика с макаронными изделиями***

*450 г мяса кролика, 70 г макаронных изделий, 1 морковь, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо кролика промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л холодной воды, варить 45 мин. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле вместе с морковью. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. В кипящий бульон положить картофель, варить 7 мин, добавить макаронные изделия, пассерованные овощи, лавровый лист, соль и перец, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из мяса кролика с цветной капустой***

*450 г мяса кролика, 2 клубня картофеля, 200 г цветной капусты, 1 морковь, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Мясо кролика промыть, нарезать порционными кусками, залить 1 л холодной воды, варить 45 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, обдать кипятком. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. В кипящий бульон положить картофель и морковь, посолить, варить 15 мин. Добавить цветную капусту и болгарский перец, поперчить, варить на слабом огне 7–10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком.

### ***Суп из мяса кролика с фасолью***

*450 г мяса кролика, 2 клубня картофеля, 200 г консервированной белой фасоли, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо кролика промыть, нарезать порционными кусками, залить 1 л холодной воды, варить 45 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле.

В кипящий бульон положить картофель, посолить, варить 15 мин. Добавить фасоль, пассерованный лук, лавровый лист и томатную пасту. Варить на слабом огне 5–7 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, поперчить, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп с беконом и горохом***

*1 л мясного бульона, 200 г бекона, 100 г гороха, 2 луковицы, 1 морковь, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Горох промыть, замочить на 3 ч. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Бекон мелко нарезать, жарить на сковороде на слабом огне 5 мин, затем добавить лук и морковь и жарить все вместе еще 5 мин. Бульон довести до кипения, положить горох, варить 30 мин. Добавить бекон, лук и морковь, посолить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп с сосисками и картофелем***

*1 л мясного бульона, 200 г сосисок, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить кетчуп.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон, варить 15 мин. Сосиски мелко нарезать, добавить в бульон вместе с луком, лавровым листом и перцем. Посолить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп с колбасой и рисом***

*1 л мясного бульона, 200 г вареной колбасы, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки риса, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле вместе с луком. Колбасу нарезать соломкой. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, положить вместе с рисом в кипящий бульон, варить 15 мин. Добавить обжаренные овощи и колбасу, посолить, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

## **Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий**

### ***Рис припущенный для гарнира к мясным блюдам***

*300 г риса, 600 мл мясного бульона, 1 столовая ложка топленого говяжьего жира, соль по вкусу.*

*Рис промыть, всыпать в кипящий бульон, добавить жир, посолить и варить на среднем огне 20–25 мин, периодически помешивая. Затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в разогретую духовку на 1 ч.*

### ***Плов с овощами***

*300 г риса, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 столовые ложки кетчупа, соль и перец по вкусу.*



Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рис промыть. В казане разогреть растительное масло, положить морковь, лук и рис, жарить 5 мин, посолить, поперчить. Залить горячей водой так, чтобы она на 2 см покрывала продукты, готовить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выкипит. Готовый плов выложить горкой на блюдо, полить кетчупом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Рассыпчатая рисовая каша***

*300 г риса, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.*

Рис промыть, засыпать в 600 мл кипящей подсоленной воды, добавить масло и варить на среднем огне до загустения, периодически



помешивая. Затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в разогретую духовку на 1 ч.

### ***Отварной рис***

*300 г риса, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Рис промыть, залить 1,2 л горячей подсоленной воды, варить на среднем огне 25–30 мин, периодически помешивая. Откинуть на сито, дать воде полностью стечь. Выложить рис на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

### ***Отварной рис с луком и зеленью***

*200 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Лук пассеровать в сливочном масле, добавить рис и зелень, посолить, поперчить, перемешать.

### ***Молочная рисовая каша***

*150 г риса, 700 мл молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*

Рис промыть, всыпать в кипящее молоко, добавить соль и сахар. Варить на маленьком огне 15–20 мин, периодически помешивая. Добавить сливочное масло, перемешать.

### ***Отварной рис с томатной подливкой***

*200 г риса, 200 мл куриного бульона, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Для приготовления подливки лук пассеровать в сливочном масле, добавить томатную пасту и горячий бульон, посолить, поперчить, довести до кипения. Рис разложить по тарелкам, полить томатной подливкой, посыпать зеленью петрушки.

### ***Отварной рис с грибами и морковью***

*200 г риса, 200 г шампиньонов, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны и морковь жарить на сковороде в сливочном масле 10–15 мин на слабом огне. Посолить, поперчить, добавить рис и зеленый лук, перемешать.

### ***Гречневая каша***

*200 г гречневой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Крупку промыть, залить 500 мл кипящей подсоленной воды, варить на слабом огне под крышкой до тех пор, пока вся вода не испарится. Добавить сливочное масло, перемешать.

### ***Гречневая каша с луком***

*250 г гречневой крупы, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Гречневую крупку промыть, отварить в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в сливочном масле. Добавить гречневую кашу, посолить, поперчить, перемешать.

### ***Гречневая каша с грибами и луком***

250 г гречневой крупы, 250 г белых грибов, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Гречневую крупу промыть, отварить в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы промыть, нарезать ломтиками, жарить на сковороде в растительном масле на слабом огне 10 мин, добавить лук, посолить, жарить еще 5–7 мин. Смешать с гречневой кашей, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Гречневая каша с вареными яйцами***

250 г гречневой крупы, 3 сваренных вкрутую яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Гречневую крупу промыть, отварить в подсоленной воде. Яйца очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Сливочное масло растопить на слабом огне, смешать с яйцами и зеленью укропа, добавить гречневую кашу, перемешать.

### ***Пшеничная каша***

200 г пшена, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть. Довести до кипения 500 мл воды, посолить, всыпать крупу и варить на слабом огне до загустения. Добавить масло, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 25–30 мин в разогретую духовку.

### ***Пшеничная каша с салом и луком***

200 г пшена, 150 г соленого свиного сала, 2 луковицы, соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть. Довести до кипения 1 1/2 л воды, посолить, всыпать крупу и варить на слабом огне до 5–7 мин, после чего воду слить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сало нарезать мелкими кусочками, вытапливать на сковороде на слабом огне 5 мин, добавить лук, перемешать, жарить 2–3 мин. Сало и лук смешать с кашей,

накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 30–40 мин в разогретую духовку.

### ***Молочная пшеничная каша***

*200 г пшена, 1 л молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*

Пшено перебрать, промыть, всыпать в кипящее молоко, добавить соль и сахар. Варить на слабом огне 15–20 мин, периодически помешивая. Добавить сливочное масло, перемешать.

### ***Фасоль с луком***

*300 г фасоли, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Фасоль промыть, замочить на 2–3 ч в холодной воде. Затем варить на среднем огне до готовности, подливая воду по мере необходимости. Откинуть фасоль на дуршлаг, дать воде стечь. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук пассеровать в растительном масле, смешать с фасолью. Добавить зелень петрушки, посолить, поперчить.

### ***Фасоль, тушенная в томатном соусе***

*300 г фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, 300 мл овощного бульона, 2 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Фасоль промыть, замочить на 2–3 ч в холодной воде. Затем варить на среднем огне до готовности, подливая воду по мере необходимости. Откинуть фасоль на дуршлаг, дать воде стечь. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Морковь и лук пассеровать в растительном масле. Для приготовления соуса бульон подогреть, смешать с томатной пастой, добавить морковь и лук, посолить, поперчить. Фасоль выложить в кастрюлю, залить соусом,

тушить на слабом огне под крышкой 15 мин. Готовую фасоль выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Спагетти с соусом из помидоров и базилика***

*250 г спагетти, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени базилика, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, измельчить в блендере, довести полученную массу до кипения, посолить, поперчить, добавить чеснок, базилик и оливковое масло, перемешать. Спагетти разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом.

### ***Спагетти со сливочно-луковым соусом***

*250 г спагетти, 200 мл сливок, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Для приготовления соуса лук очистить, вымыть, мелко нарезать, жарить на сковороде в сливочном масле 5 мин.

Добавить муку и сливки, посолить, поперчить, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Спагетти разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Макарон, запеченные с сыром***

*250 г макарон, 100 г твердого сыра, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.*

Макарон отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, добавить сливочное масло, перемешать. Сыр натереть на крупной терке. Форму

для запекания смазать растительным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Макаронны выложить в форму для запекания, посыпать сыром и поставить на 10 мин в предварительно разогретую духовку.

### ***Гороховая каша с зеленым луком и растительным маслом***

*300 г гороха, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.*

Горох промыть, замочить на 4 ч в холодной воде. Варить на слабом огне до готовности, по мере необходимости подливая воду. В конце варки добавить соль. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Готовую кашу заправить растительным маслом, добавить зеленый лук, перемешать.

### ***Чечевица с помидорами и луком***

*250 г чечевицы, 3 помидора, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени кинзы, соль и перец по вкусу.*

Чечевицу промыть, залить холодной водой и варить до готовности, подливая воду по мере выкипания. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле. Добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить еще 5 мин. Добавить чечевицу, перемешать, разложить по тарелкам и посыпать зеленью кинзы.

### ***Гороховая каша с беконом***

*300 г гороха, 150 г бекона, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Горох промыть, замочить на 4 ч в холодной воде. Варить на слабом огне до готовности, по мере необходимости подливая воду. В конце варки добавить соль. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле. Бекон нарезать небольшими кусочками. Гороховую

кашу смешать с беконом и пассерованным луком, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 15 мин в разогретую духовку.

### ***Макароны с овощной поджаркой***

*250 г макарон, 2 луковицы, 2 моркови, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Морковь и лук жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, добавить кетчуп, посолить, поперчить, перемешать. Смешать макароны с овощной поджаркой, посыпать зеленью петрушки.

### ***Макароны с творогом***

*250 г макарон, 200 г творога, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и сахар по вкусу.*

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, переложить в эмалированную кастрюлю и добавить сливочное масло. Творог протереть через сито, смешать с макаронами, добавить сахар.

## Глава 3. Кухня холостяка



Итак, всем известно, что пальма первенства в кулинарном искусстве принадлежит мужчинам. Но, по мнению большинства женщин, от среднестатистического холостяка на кухне никогда не знаешь, чего ожидать. Он может приготовить все что угодно, причем в самых невообразимых сочетаниях.

Но в тоже время холостяк необычайно точен и скрупулезен. Если по рецепту требуется три с половиной белка, он будет тщательно и долго отмерять необходимое количество. Еще одно отличие – мужчины не могут готовить из того, что имеется в наличии в холодильнике на данный момент. Они составят меню и приобретут все необходимые продукты, вплоть до самых экзотических.

Есть холостяки – настоящие гурманы, способные сотворить что-нибудь вроде кролика во французском соусе или умопомрачительного



торта. Такие мужчины никого не пускают на кухню и готовят на самом деле изумительно!

Все дело в том, что представители сильного пола готовят потому, что хотят изобрести что-то действительно деликатесное. Женщины же с давних времен готовили обыденно, по возложенной на них традиционной обязанности накормить членов семьи.

Для многих холостяков кухня стала местом самовыражения, где они могут проявить свои творческие таланты.

А некоторым холостякам, напротив, практически все равно, что лежит на тарелке. Такие мужчины могут неделю питаться одними макаронами или жареной картошкой, не осознавая, что больше 3 дней подобную пищу нормальный желудок выдержать не может. Однако никто не станет спорить, что через какое-то время приедаются и магазинные пельмени с сосисками.

Но ведь еда, по словам одного мудреца, единственное наслаждение, доступное человеку не только в течение всей жизни, но даже 3 раза в день.

Обед в хорошем ресторане – роскошь, позволительная не каждый день. А пословицу «Не боги горшки обжигают» можно перефразировать, что не боги в этих горшках и готовят. Поэтому и холостякам следует уверовать в собственные силы и готовить себе самим. Ведь количество, качество, а также ассортимент продуктов питания, своевременность и регулярность приема пищи самым непосредственным образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

И если на завтрак или ужин мужчина вполне может довольствоваться бутербродами, сэндвичами или салатами, то на обед все же принято подавать первые блюда (супы). Они способствуют возбуждению аппетита и улучшению пищеварения, поэтому обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе. Научиться готовить их совсем не трудно.

Супы готовят на жидкой основе: бульоне, воде, молоке, овощном или фруктовом отваре, квасе. Наиболее распространенными являются супы, приготовленные на основе бульона (мясного, рыбного, из домашней птицы, дичи). Правильно приготовленный бульон – залог того, что суп будет не только вкусным, но и полезным, поэтому, прежде чем перейти к рецептам приготовления различных первых блюд, остановимся подробнее на способах варки различных бульонов.

Для приготовления мясного бульона используют мясо с костями (говядину, свинину, баранину). Мясо промывают и нарезают крупными кусками, кости разрубают и промывают. Подготовленные продукты кладут в кастрюлю и заливают холодной водой из расчета 2–2½ л на 1 кг мяса с костями. Бульон доводят до кипения на среднем огне, снимают пену и добавляют очищенные корни, морковь и репчатый лук. Варят бульон до готовности мяса (это проверяют, прокалывая мясо кончиком ножа, – если он входит свободно, мясо готово).

За 5–10 мин до окончания варки в бульон добавляют специи и соль. Готовый бульон процеживают. Бульон из птицы готовят так же, как и мясной, но время его варки несколько меньше.

Рыбный бульон готовят из выпотрошенной и очищенной рыбы, чаще всего речной (судака, ерша, окуня). Головы, плавники и хвосты также кладут в бульон, чтобы его вкус был более насыщенным. Для вкуса и аромата добавляют корни и специи.

На 1 кг рыбы берут 1–1½ л воды, варят бульон на среднем огне, снимая пену, до готовности рыбы.

Грибной бульон готовят из свежих или сушеных грибов (в последнем случае он получается более насыщенным и ароматным). На 1 л воды кладут 150 г сухих или 300–350 г свежих грибов. Грибной бульон варят 1 ч при слабом кипении, соль добавляют в конце варки.

Заправляют супы овощами, крупами, бобовыми, макаронными изделиями. Овощи чистят, моют и нарезают небольшими кусочками (кубиками или соломкой). Их добавляют в бульон сырыми или предварительно спассерованными (обжаренными) в растительном или топленом масле.

Итак, эта глава посвящена приготовлению вкусных блюд на холостяцкой кухне и позволит мужчинам не портить здоровье питанием всухомятку, а готовить быстро и с удовольствием.

## **Бутерброды и сэндвичи**

### ***Бутерброды с килькой***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г майонеза, 150 г соленой кильки, 1 огурец, 6 веточек укропа.*

Огурец вымыть, нарезать кружочками. Веточки укропа вымыть. У килек удалить головы, внутренности и хребет. На ломтики хлеба намазать майонез, сверху положить кильки и кружочки огурца. Бутерброды украсить веточками укропа.

### ***Бутерброды с килькой и луком***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 150 г соленой кильки, 6 веточек петрушки.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Веточки петрушки вымыть. У килек удалить головы, внутренности и хребет. На ломтики хлеба намазать сливочное масло, сверху положить кольца лука и кильки. Бутерброды украсить веточками петрушки.

### ***Бутерброды с консервированной рыбой***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 150 г консервированной рыбы, 50 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 1 луковица, 1/2 пучка зелени петрушки.*

Яйцо очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком и майонезом. На ломтики хлеба выложить рыбную смесь, посыпать сыром, сверху положить кружочки вареного яйца, посыпать зеленью петрушки.

### ***Бутерброды с семгой***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г малосолевой семги, 1/2 лимона, 50 г сливочного масла.*

Семгу нарезать тонкими ломтиками. Лимон нарезать тонкими кружочками. На ломтики хлеба намазать сливочное масло, сверху положить ломтики рыбы. Бутерброды украсить кружочками лимона.

### ***Бутерброды с балыком***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г балыка, 1/2 лимона, 50 г сливочного масла, 6 веточек петрушки.*

Балык нарезать тонкими ломтиками. Лимон нарезать тонкими кружочками. Веточки петрушки вымыть. На ломтики хлеба намазать сливочное масло, сверху положить ломтики рыбы. Бутерброды украсить кружочками лимона и веточками петрушки.

### ***Бутерброды с сельдью***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г филе соленой сельди, 1 огурец, 50 г сливочного масла.*

Филе сельди нарезать ломтиками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками.

На ломтики хлеба намазать сливочное масло, сверху положить ломтики сельди и кружочки огурца.

### ***Бутерброды с сельдью и луком***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г филе соленой сельди, 1 луковица, 50 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы.*

Филе сельди нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. На ломтики хлеба намазать майонез, смешанный с горчицей, сверху положить ломтики сельди и кольца лука.

### ***Бутерброды с копченой колбасой и яйцом***

6 ломтиков пшеничного хлеба, 50 г копченой колбасы, 50 г сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 3 столовые ложки майонеза.

Яйцо очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Колбасу мелко нарезать, смешать с сыром, яйцом, зеленью петрушки и майонезом. Полученную смесь выложить на ломтики хлеба.

### ***Бутерброды с сыром и кетчупом***

6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г сыра, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени кинзы или петрушки.

Сыр нарезать тонкими ломтиками. На ломтики хлеба намазать кетчуп, посыпать кинзой или петрушкой, сверху положить ломтики сыра.

### ***Бутерброды с колбасой и кетчупом***

6 ломтиков ржаного хлеба, 150 г вареной колбасы, 1 огурец, 1 столовая ложка кетчупа, 6 веточек петрушки.

Колбасу нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть. На ломтики хлеба намазать кетчуп, сверху выложить кружочки огурца и ломтики колбасы. Бутерброды украсить веточками петрушки.

### ***Бутерброды с чесночной пастой***

6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Смешать сыр, масло и чеснок, посолить, поперчить. Ломтики хлеба обжарить в тостере, намазать на них чесночную пасту. Готовые бутерброды посыпать зеленью петрушки.

### ***Бутерброды с ветчиной и луком***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 100 г ветчины, 1 луковица, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 1/2 пучка зелени укропа.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Ветчину нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть. Лук смешать с ветчиной и майонезом, выложить приготовленную смесь на ломтики хлеба, полить кетчупом. Бутерброды украсить веточками петрушки.

### ***Бутерброды с мясом и помидорами***

*6 ломтиков ржаного хлеба, 150 г отварного мяса, 2 помидора, 2 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Мясо нарезать ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. На ломтики хлеба намазать майонез, сверху положить ломтики мяса и кружочки помидоров. Бутерброды посолить, поперчить.

### ***Бутерброды с пастой из оливок***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 10–12 оливок без косточек, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Яйца очистить, мелко нарезать. Оливки мелко нарезать, смешать с яйцами и размягченным сливочным маслом, посолить, поперчить.

Ломтики хлеба обжарить в тостере, намазать на них приготовленную пасту.

### ***Бутерброды с беконом***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г бекона, 1 кислое яблоко, 1/2 пучка зеленого салата.*

Бекон нарезать ломтиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками.

Листья салата вымыть. Ломтики хлеба обжарить в тостере, положить на них бекон, листья салата, ломтики яблока.

### ***Горячие бутерброды с сыром и помидорами***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г твердого сыра, 2 небольших помидора, 50 г сливочного масла.*

Сыр натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. На ломтики хлеба намазать сливочное масло, положить на них кружочки помидоров, посыпать сыром, поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 5 мин.

### ***Горячие бутерброды с беконом и сыром***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 6 ломтиков бекона, 100 г твердого сыра, 50 г майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

Сыр натереть на крупной терке. На ломтики хлеба намазать майонез, положить на них ломтики бекона, посыпать сыром, поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 5 мин. Готовые бутерброды посыпать зеленью петрушки.

### ***Горячие бутерброды с колбасой и сыром***

*6 ломтиков батона, 150 г вареной колбасы, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла.*

Колбасу нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. На ломтики хлеба намазать сливочное масло, положить на них ломтики колбасы, посыпать сыром. Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 5 мин.

### ***Горячие бутерброды с сыром***

*6 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г твердого сыра, 50 г сливочного масла.*

Сыр нарезать ломтиками. На ломтики хлеба намазать сливочное масло, положить на них ломтики сыра, поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 5 мин.

### ***Сандвичи с колбасой и грибами***

*4 пшеничные булочки, 100 г вареной колбасы, 50 г маринованных шампиньонов, 2 чайные ложки горчицы, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.*

Колбасу нарезать ломтиками, грибы – измельчить. Булочки разрезать пополам. На 4 половинки булочек намазать горчицу, положить по ломтику колбасы, грибы и зелень укропа. Полить кетчупом, накрыть оставшимися половинками.

### ***Сандвичи с колбасой и маринованными огурцами***

*4 пшеничные булочки, 100 г полукопченой колбасы, 2 маринованных огурца, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

Колбасу нарезать ломтиками, огурцы – кружочками. Булочки разрезать пополам. На 4 половинки булочек намазать майонез, смешанный с кетчупом. Положить сверху ломтики колбасы, кружочки огурцов, посыпать зеленью петрушки. Накрыть оставшимися половинками булочек.

### ***Сандвичи с колбасой и луком***

*4 ржаные булочки, 150 г вареной колбасы, 1 луковица, 1 огурец, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени кинзы.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Колбасу нарезать ломтиками. Булочки разрезать пополам. На 4 половинки булочек намазать майонез, посыпать луком. Положить сверху ломтики колбасы, кружочки огурца, полить кетчупом и посыпать зеленью кинзы. Накрыть оставшимися половинками булочек.

### ***Сандвичи со свиной***

*4 ломтика пшеничного хлеба, 150 г жареной свинины, 2 чайные ложки горчицы, 1 помидор, 50 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*



Мясо нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Помидор вымыть и нарезать кружочками. На 2 ломтика хлеба намазать горчицу, выложить на них мясо, полить майонезом. Сверху выложить помидор, посыпать сыром, зеленью петрушки, посолить, поперчить, накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи с телятиной***

*4 ломтика пшеничного хлеба, 150 г отварной телятины, 2 чайные ложки горчицы, 1 помидор, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика, 1/2 пучка зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Листья салата вымыть. Помидор вымыть и нарезать кружочками. Мясо нарезать ломтиками. На 2 ломтика хлеба намазать горчицу, выложить на них мясо, полить майонезом. Сверху выложить кружочки помидора, посыпать зеленью базилика, посолить, поперчить, накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи с овощами***

*4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г редиса, 1 огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Огурец и редис вымыть, нарезать кружочками. Яйцо очистить, мелко нарезать, смешать с майонезом и зеленью петрушки.

Полученную массу выложить на 2 ломтика хлеба, сверху положить кружочки огурца и редиса, посолить, поперчить, накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи с консервированной рыбой и зеленым горошком***

*2 пшеничные булочки, 100 г консервированной рыбы, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с горошком, луком, укропом и майонезом. Булочки надрезать вдоль, вынуть часть мякоти и положить внутрь приготовленную смесь.

### ***Сандвичи с лососем и зеленым луком***

*2 пшеничные булочки, 100 г консервированного лосося, 50 г консервированной кукурузы, 1/2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой, смешать с луком, петрушкой, кукурузой и размягченным сливочным маслом, посолить, поперчить.

Булочки надрезать вдоль, вынуть часть мякоти и положить внутрь приготовленную смесь.

### ***Сандвичи с овощами и брынзой***

*4 булочки из муки грубого помола, 100 г брынзы, 1 огурец, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1/2 пучка зелени кинзы.*

Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Брынзу нарезать ломтиками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать.

Булочки разрезать пополам, на 4 половинки положить ломтики брынзы, кружочки помидора и огурца, кольца перца. Посыпать зеленью кинзы, накрыть оставшимися половинками булочек.

### ***Сандвичи с ветчиной и сыром***

*2 булочки из муки грубого помола, 100 г сыра, 100 г ветчины, 1 луковица, 1 столовая ложка кетчупа, 2 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Ветчину нарезать кубиками, смешать с луком, майонезом,

кетчупом и сыром. Приготовленную массу посолить, поперчить. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить начинку.

### ***Сандвичи с жареной курицей***

*2 пшеничные булочки, 100 г жареного мяса курицы, 2 помидора, 100 г сыра, 1 столовая ложка майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр и курицу нарезать ломтиками. Булочки разрезать вдоль, намазать на половинки майонез.

На 2 половинки булочек положить мясо, кружочки помидоров и ломтики сыра. Посыпать зеленью петрушки, накрыть оставшимися половинками булочек.

### ***Сандвичи с сельдью и морской капустой***

*4 ломтика ржаного хлеба, 100 г филе соленой сельди, 100 г консервированной морской капусты, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, перец по вкусу.*

На 2 ломтика хлеба намазать смесь из майонеза и горчицы, выложить на них филе сельди и морскую капусту. Поперчить, накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи с копченой мойвой***

*4 ломтика пшеничного хлеба, 150 г копченой мойвы, 2 столовые ложки майонеза, 1 огурец, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука.*

Мойву разделать на филе, нарезать кусочками. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Хлеб обжарить на сковороде в масле с одной стороны, намазать на них майонез. На 2 ломтика хлеба положить кружочки огурца, горошек и кусочки мойвы, посыпать зеленым луком. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи с овощным салатом***

*4 ломтика пшеничного хлеба, 2 огурца, 1 морковь, 1 болгарский перец, 3 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Смешать огурцы, морковь, перец и петрушку, посолить, добавить майонез, перемешать. На 2 ломтика хлеба выложить приготовленную смесь, накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи с фаршем и овощами***

*2 ржаные булочки, 100 г мясного фарша, 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Фарш жарить с луком на растительном масле до готовности, затем добавить сыр, чеснок, помидор, болгарский перец, петрушку. Посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную массу.

### ***Сандвичи с курицей и морковью***

*2 пшеничные булочки, 100 г филе курицы, 1 морковь, 1 луковица, 1 огурец, 50 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Филе курицы промыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Курицу обжарить в растительном масле вместе с морковью и луком, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать. Булочки разрезать

пополам, из 2 половинок вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную начинку. Поверх нее положить кружочки огурца, посыпать зеленью петрушки, полить кетчупом и накрыть оставшимися половинками булочек.

### ***Сандвичи с креветками***

*2 пшеничные булочки, 100 г замороженных креветок, 1 помидор, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, мелко нарезать. Смешать с помидором и майонезом, поперчить. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную начинку, посыпать зеленью петрушки.

### ***Сандвичи с горбушей***

*2 ржаные булочки, 100 г консервированной горбуши, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 1/2 пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Яйцо очистить, мелко нарезать. Рыбу размять вилкой. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Рыбу смешать с кукурузой, яйцом, сыром и петрушкой, посолить, поперчить, добавить майонез и перемешать. Булочки разрезать пополам, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную начинку.

### ***Сандвичи с ветчиной и овощами***

*4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г ветчины, 1 помидор, 1 огурец, 2 листа зеленого салата, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.*

Ветчину нарезать ломтиками. Помидор и огурец вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть. На 2 ломтика хлеба намазать масло, положить на них листья салата, сверху выложить кружочки помидора и огурца, ломтики ветчины. Полить майонезом, смешанным с горчицей, посыпать укропом, накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи со свиными отбивными***

*4 ломтика пшеничного хлеба, 200 г нежирной свинины, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 луковица, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, перец и соль по вкусу.*

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Мясо вымыть, разрезать на 2 куса, отбить, посолить, поперчить, обвалить в сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон. На 2 ломтика хлеба намазать майонез, смешанный с горчицей. Положить на них отбивные, посыпать чесноком, сверху положить кружочки помидора и кольца лука. Полить кетчупом, накрыть оставшимися ломтиками хлеба.

### ***Сандвичи с креветками и помидором***

*2 пшеничные булочки, 100 г вареных креветок, 1 помидор, 2 столовые ложки майонеза, 2 яйца, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 50 г сыра, 1/2 пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидор вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Креветки очистить, нарезать маленькими кусочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать яйца, креветки, горошек, петрушку и майонез, посолить, поперчить. Булочки разрезать вдоль на 2 части, из нижней вынуть мякоть, внутрь положить начинку, на нее – кружочки помидора и ломтики сыра. Накрыть оставшимися частями булочек, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5 минут.

### ***Сандвичи с мясом индейки и помидорами***

*2 ржаные булочки, 100 г мяса индейки, 2 помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Мясо индейки вымыть, нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в масле. Яйцо очистить, разрезать пополам вдоль. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Булочки разрезать на 2 части, на нижнюю положить кружочки помидора, половину мяса индейки, половинку яйца. Полить майонезом, посыпать зеленью укропа, накрыть оставшимися частями булочек.

### ***Сандвичи с мясным паштетом***

*2 булочки с тмином, 100 г мясного паштета, 1 маринованный огурец, 50 г сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

Огурец нарезать маленькими кубиками. Яйца очистить, мелко нарезать, смешать с огурцом, паштетом, горчицей и майонезом. Булочки разрезать пополам вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную начинку, посыпать зеленью петрушки.

### ***Сандвичи с беконом***

*2 пшеничные булочки, 100 г бекона, 1 помидор, 50 г сыра, 2 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени кинзы, соль по вкусу.*

Бекон нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Помидор вымыть, нарезать кубиками. Булочки разрезать пополам вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить ломтики бекона, кубики помидора. Посолить, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5 мин. Готовые сандвичи полить кетчупом, посыпать зеленью кинзы.

### ***Сандвичи с творожной начинкой***

*2 пшеничные булочки, 100 г творога, 50 г копченой колбасы, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Колбасу мелко нарезать, смешать с творогом, сметаной и зеленью, посолить, поперчить. Булочки разрезать пополам вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную начинку.

### ***Сандвичи с отварной курицей и сыром***

*2 булочки с тмином, 100 г отварной курицы, 1 помидор, 50 г сыра, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Помидор вымыть, нарезать кубиками.

Сыр натереть на крупной терке. Мясо курицы смешать с луком, помидором, сыром, горчицей и майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную начинку, посыпать зеленью петрушки.

### ***Сандвичи с вареной колбасой и болгарским перцем***

*2 ржаные булочки, 1 болгарский перец, 100 г вареной колбасы, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка рубленого базилика, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука.*

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Колбасу нарезать соломкой. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, намазать на половинки майонез, внутрь положить колбасу и перец. Полить кетчупом, посыпать базиликом и зеленым луком.

### ***Сандвичи с мясом криля***



*2 пшеничные булочки, 100 г консервированного мяса крыля, 1 огурец, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка кетчупа.*

Огурец вымыть, нарезать мелкими кубиками. Смешать с мясом крыля и майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить приготовленную начинку. Сандвичи полить кетчупом.

### ***Сандвичи с плавленым сыром и зеленью***

*1 батон, 200 г плавленого сыра, 3 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика.*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Сыр натереть на крупной терке, смешать с майонезом, добавить чеснок. Батон разрезать вдоль на 2 части.

На одну часть намазать масло и посыпать петрушкой и базиликом, на другую намазать сырно-чесночную массу. Половинки батона соединить, завернуть в пищевую пленку или фольгу, положить в холодильник на 2 ч. Перед подачей к столу нарезать поперек тонкими ломтиками.

## **Супы из мяса и птицы**

### ***Суп из свинины с вермишелью***

*300 г свиной грудинки, 100 г вермишели, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать и тушить с маслом вместе с луком 5 мин. Мясо положить в кастрюлю, залить 1 1/2 л холодной воды, варить 1 ч, затем добавить картофель и варить 10 мин. Добавить вермишель и тушеные овощи, посолить, поперчить, варить до готовности вермишели.

Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из свинины с горохом***

*400 г свиной грудинки, 250 г гороха, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Горох промыть, замочить в холодной воде на 3 ч. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 45 мин. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать в масле. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Коренья очистить, вымыть, крупно нарезать. В кипящий бульон положить горох и коренья, варить 30 мин, затем добавить пассерованный лук, соль и перец. Варить до готовности, разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком.

### ***Рассольник из свинины***

*300 г нежирной свинины, 150 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, по 1 корню петрушки и*

*сельдерея, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 1/2 л холодной воды, варить 1 ч, снимая пену. Капусту вымыть, нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук, сельдерей и петрушку очистить, вымыть, измельчить, обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанные огурцы, жарить еще 3 мин. В бульон положить картофель и капусту, варить 10 мин. Добавить обжаренные овощи и корни, посолить, поперчить, варить 10 мин. Готовый рассольник разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

### ***Суп из свинины с баклажанами***

*300 г свинины, 2 небольших баклажана, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 1 ч. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Баклажаны и лук жарить на масле 5 мин, затем добавить томатную пасту, перемешать, жарить еще 2 мин. Картофель положить в кипящий бульон, варить 15 мин, затем добавить жареные баклажаны и лук, посолить, поперчить, варить 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из курицы с вермишелью***

*350 г мяса курицы, 100 г вермишели, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л холодной воды, варить 45 мин. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. В кипящий бульон добавить вермишель, морковь, лавровый

лист, соль и перец, варить до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из курицы с овощами***

*350 г мяса курицы, 2 клубня картофеля, 200 г брокколи, 1 морковь, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, обдать кипятком. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, варить 45 мин, затем добавить картофель и морковь, посолить, варить 15 мин. Добавить брокколи и зеленый горошек, варить на слабом огне 7–10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком.

### ***Пряный суп из курицы***

*350 г мяса курицы, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 клубня картофеля, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1/2 чайной ложки кориандра, по 1/4 чайной ложки молотой корицы и молотой гвоздики, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 45 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в бульон, варить 15 мин. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в топленом масле до золотистого цвета, положить в кастрюлю с бульоном.

Добавить соль, перец, кориандр, гвоздику и корицу, варить 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Суп из курицы с карри***

*350 г мяса курицы, 2 луковицы, 3 клубня картофеля, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки рубленой зелени сельдерея, 1/2 чайной ложки карри, 1/4 чайной ложки семян тмина, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 45 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в бульон вместе с промытым рисом, варить 15 мин. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, пассеровать в топленом масле до золотистого цвета, положить в кастрюлю с бульоном.

Добавить соль, перец, карри и тмин, варить 5 мин. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью сельдерея.

### ***Куриный суп со стручковой фасолью***

*500 г мяса курицы, 300 г стручковой фасоли, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 помидора, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа, петрушки и сельдерея, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 л воды, варить 45 мин. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, пассеровать в растительном масле. В кипящий бульон положить фасоль, болгарский перец, помидоры и пассерованный лук, посолить, поперчить, варить 5–7 мин. Добавить рубленую зелень, перемешать, снять с огня.

## **Холодные супы**

### ***Окрошка овощная***

*1 л хлебного кваса, 2 клубня картофеля, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать картофель, огурцы, зеленый лук, петрушку и укроп, посолить, залить квасом, перемешать. Окрошку разлить по тарелкам, заправить майонезом.

### ***Окрошка с редисом***

*1 л хлебного кваса, 2 клубня картофеля, 2 огурца, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Редис вымыть, нарезать соломкой. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, залить квасом, перемешать. Окрошку разлить по тарелкам, заправить майонезом.

### ***Окрошка с яйцом***

*1 л хлебного кваса, 2 клубня картофеля, 2 огурца, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить,

нарубить. Огурцы вымыть, нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Смешать картофель, яйца, огурцы, зеленый лук, петрушку и укроп, посолить, залить квасом, перемешать. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной.

### ***Окрошка с говядиной***

*1 л хлебного кваса, 200 г отварной говядины, 2 клубня картофеля, 2 огурца, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Говядину нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке.

Редис вымыть, натереть на крупной терке. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, картофель, огурцы, редис, зеленый лук, петрушку и укроп, посолить, залить квасом, перемешать. Окрошку разлить по тарелкам, заправить майонезом.

### ***Окрошка с ветчиной***

*1 л хлебного кваса, 200 г ветчины, 2 клубня картофеля, 2 огурца, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени укропа, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Ветчину нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Огурцы вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать ветчину, яйца, картофель, огурцы, зеленый лук, посолить, залить квасом, перемешать. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа.

### ***Окрошка сборная***

*1 л хлебного кваса, 100 г отварного мяса, 100 г ветчины, 100 г отварного говяжьего языка, 3 клубня картофеля, 2 огурца, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка зелени петрушки, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Мясо, ветчину и язык нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Огурцы вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, ветчину, язык, картофель, огурцы, зеленый лук, посолить, залить квасом, перемешать. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и украсить половинками яиц.

### ***Окрошка с хреном***

*1 л хлебного кваса, 200 г отварного мяса, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Мясо нарезать кубиками.

Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Смешать подготовленные продукты, посолить, добавить тертый хрен. Залить квасом, перемешать. Окрошку разлить по тарелкам, заправить сметаной.

### ***Окрошка с рыбой и горчицей***

*1 л хлебного кваса, 250 г отварного филе рыбы, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 2 чайные ложки горчицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Филе рыбы нарезать кубиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Отделить белки от желтков, белки нарубить, желтки растереть с горчицей. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать рыбу, картофель, яичные



белки, лук и укроп, посолить. Залить квасом, добавить растертые желтки, перемешать. Разлить окрошку по тарелкам, заправить сметаной.

### ***Окрошка с солеными грибами***

*1 л хлебного кваса, 250 г соленых груздей, 4 клубня картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка тертого хрена, соль по вкусу.*

Грибы промыть в холодной воде, нарезать кубиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать грибы, картофель, лук и укроп, посолить. Залить квасом, добавить тертый хрен, перемешать. Разлить окрошку по тарелкам, заправить сметаной.

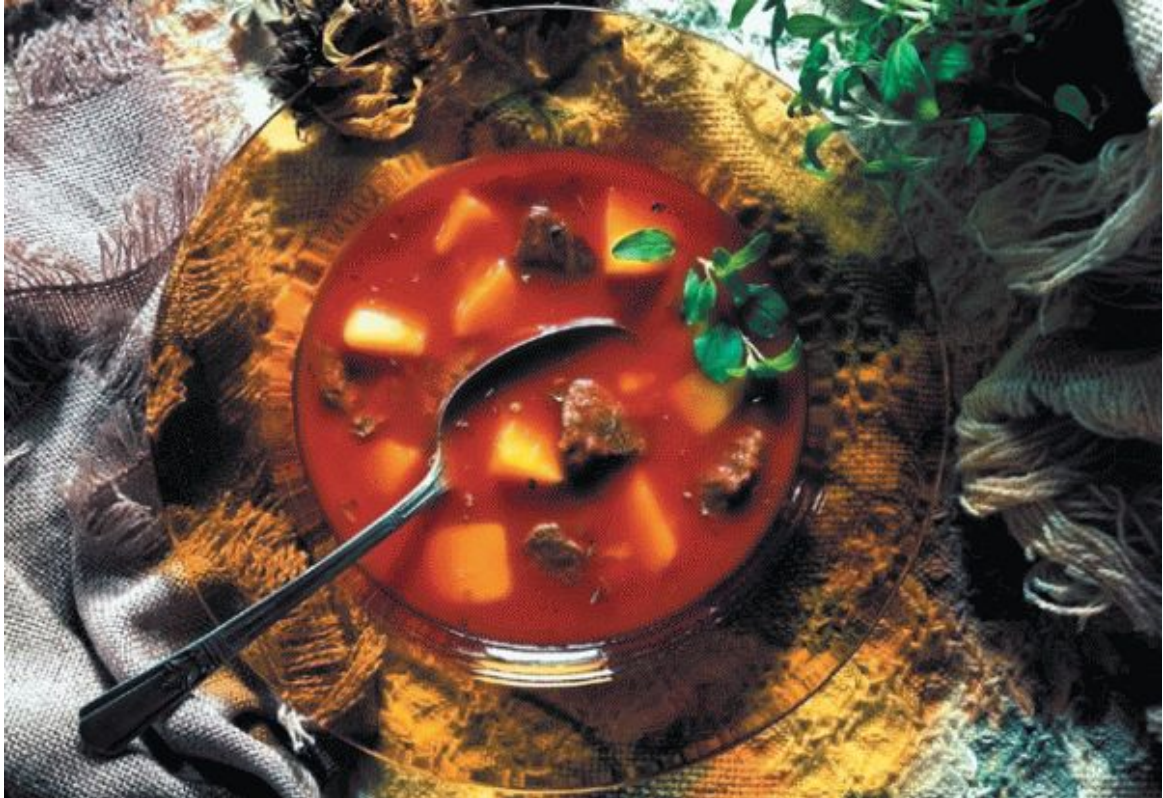
### ***Томатный суп с брынзой***

*1 л томатного сока, 150 г брынзы, 1 столовая ложка оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, лед, соль и перец по вкусу.*

Брынзу натереть на мелкой терке, смешать с томатным соком. Добавить оливковое масло, лимонный сок и зелень петрушки. Посолить, поперчить, перемешать. Разлить суп по тарелкам, добавить в каждую 1–2 кубика льда.

### ***Холодный борщ***

*2 свеклы, 1 морковь, 2 огурца, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*



Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Свеклу и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Припустить в небольшом количестве воды с добавлением лимонного сока, залить 1 л горячей воды, добавить соль и сахар, варить 10 мин, охладить. Добавить огурцы, зеленый лук, петрушку и укроп, перемешать. Разлить по тарелкам, заправить сметаной, украсить половинками яиц.

### ***Болгарский кефирный суп***

*1 л кефира, 3 огурца, 4 зубчика чеснока, 50 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка молотой паприки, лед, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Орехи нарубить.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Оливковое масло разогреть на сковороде, добавить паприку, перемешать.

Кефир смешать с 300 мл холодной кипяченой воды, добавить огурцы, чеснок, укроп, орехи, масло с паприкой.

Посолить, перемешать, разлить по тарелкам. Положить в каждую тарелку 1–2 кубика льда.

### ***Суп из кислого молока с огурцами и редисом***

*1 л кислого молока, 4 огурца, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, лед, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, очистить, мелко нарезать. Редис вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук, петрушку и укроп вымыть, мелко нарезать. Кислое молоко разбавить 300 мл холодной кипяченой воды, посолить, добавить огурцы, редис, зеленый лук, петрушку и укроп, перемешать. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую 1–2 кубика льда.

### ***Холодник из щавеля***

*400 г щавеля, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Щавель вымыть, мелко нарезать, залить 1 л воды, добавить соль, варить 5 мин, охладить. Лук вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, очистить, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. В щавелевый отвар добавить зеленый лук, огурцы и яйца, перемешать, разлить по тарелкам. Заправить холодник сметаной, посыпать зеленью укропа.

### ***Холодник с картофелем***

*300 г щавеля, 2 клубня картофеля, 2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Щавель вымыть, мелко нарезать. Лук вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, очистить, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить 1 л воды, варить 15 мин.

Добавить щавель, посолить, варить еще 5 мин, охладить. Добавить зеленый лук, огурцы и яйца, перемешать, разлить по тарелкам. Заправить холодник сметаной, посыпать зеленью петрушки.

### *Гаспаччо*

*6–7 помидоров, 1 огурец, 1 ломтик пшеничного хлеба, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, лед, сахар, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурец вымыть, очистить, мелко нарезать. Помидоры измельчить в блендере вместе с ломтиком хлеба, добавить оливковое масло, лимонный сок, сахар, соль и перец. Смешать с огурцом и луком, разлить по тарелкам. Добавить в каждую 1–2 кубика льда, посыпать петрушкой.

## **Блюда из яиц и молочных продуктов**

### ***Яичница-глазунья***

*.2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Яйца выпустить на сковороду с разогретым сливочным маслом так, чтобы желтки остались целыми. Жарить 2–3 мин, посолить, поперчить. Готовую яичницу посыпать зеленью петрушки.

### ***Яичница-глазунья с салом***

*3 яйца, 100 г копченого свиного сала, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Сало нарезать тонкими ломтиками, положить на разогретую сковороду, жарить 4 мин на слабом огне. Яйца выпустить на сковороду с салом так, чтобы желтки остались целыми. Жарить 2–3 мин, посолить, поперчить. Готовую яичницу посыпать зеленью укропа.

### ***Яичница-глазунья с ветчиной***

*2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г ветчины, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Масло растопить в разогретой сковороде. Ветчину выложить на сковороду. Яйца выпустить на сковороду с маслом и ветчиной так, чтобы желтки остались целыми. Жарить 2–3 мин, посолить, поперчить. Готовую яичницу посыпать зеленью петрушки и укропа.

### ***Яичница-глазунья с черным хлебом***

*2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 ломтика черного хлеба, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Масло растопить в разогретой сковороде. Хлеб выложить на сковороду. Яйца выпустить на сковороду с маслом и хлебом так, чтобы желтки остались целыми. Жарить 2–3 мин, посолить, поперчить. Готовую яичницу посыпать зеленью укропа.

### ***Яичница-глазунья с сосисками***

*2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сосиски, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Сосиски очистить от оболочки, нарезать кружочками. Масло растопить в разогретой сковороде. Сосиски выложить на сковороду. Яйца выпустить на сковороду с маслом и сосисками так, чтобы желтки остались целыми. Жарить 2–3 мин, посолить, поперчить. Готовую яичницу посыпать зеленью петрушки.

### ***Яичница-глазунья с помидорами***

*3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 помидора, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Масло растопить в разогретой сковороде. Помидоры выложить на сковороду. Яйца выпустить на сковороду с маслом и помидорами так, чтобы желтки остались целыми. Жарить 2–3 мин, посолить, поперчить. Готовую яичницу посыпать зеленью петрушки.

### ***Яичница-глазунья с луком***

*2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, соль и перец по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Масло растопить в разогретой сковороде. Лук выложить на сковороду. Яйца выпустить на сковороду с маслом и луком так, чтобы желтки остались целыми. Жарить 2–3 мин, посолить, поперчить.

### ***Омлет натуральный***

*2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 30 мл молока, соль по вкусу.*

Яйца выпустить в миску, добавить молоко, соль, все перемешать и процедить. Полученную смесь вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарить на сильном огне, встряхивая, до загустения и образования поджаристой корочки.

Готовый омлет свернуть, загибая края к середине таким образом, чтобы он приобрел форму продолговатого пирожка.

### ***Омлет, фаршированный луком и ветчиной***

*2 яйца, 30 мл молока, 4 столовые ложки сливочного масла, 70 г ветчины, 1 луковица, соль и перец по вкусу.*

Яйца выпустить в миску, добавить молоко, соль, все перемешать и процедить. Полученную смесь вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарить на сильном огне, встряхивая, до загустения и образования поджаристой корочки. Готовый омлет выложить на тарелку.

Лук очистить, нарезать кольцами. Ветчину нарезать маленькими кубиками. На разогретую сковороду с маслом выложить лук и ветчину, посыпать перцем и жарить 2 мин на маленьком огне, помешивая.

Готовый фарш выложить на омлет, свернуть его, загибая края к середине таким образом, чтобы он приобрел форму продолговатого пирожка.

### ***Омлет, фаршированный печенью***

*3 яйца, 40 мл молока, 4 столовые ложки сливочного масла, 80 г печени, 1 луковица, соль и перец по вкусу.*

Яйца выпустить в миску, добавить молоко, соль, все перемешать и процедить.

Полученную смесь вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарить на сильном огне, встряхивая, до загустения и образования поджаристой корочки. Готовый омлет выложить на тарелку.

Печень промыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Печень и лук выложить на разогретую сковороду с маслом и жарить до готовности, помешивая.

Готовый фарш выложить на омлет, свернуть его, загибая края к середине таким образом, чтобы он приобрел форму продолговатого пирожка.

### ***Яйца, запеченные с сыром***

*5 яиц, 100 г сыра, 100 г майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Сыр натереть на мелкой терке. Половинки яиц выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, посолить, поперчить, залить майонезом и посыпать тертым сыром. Запекать в предварительно разогретой духовке 5 мин. Посыпать зеленым луком.

### ***Запеканка из творога со сливками***

*400 г творога, 100 мл жирных сливок, 2 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка сахара.*

Творог протереть через сито, смешать со сливками и яйцами. Добавить сахар, перемешать. Выложить приготовленную массу в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин. Готовую запеканку нарезать порционными кусками, посыпать сахарной пудрой.

### ***Творожная запеканка с яблоками и корицей***

*400 г творога, 2 яблока, 2 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки корицы.*



Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Тушить с 2 столовыми ложками сливочного масла 5 мин, добавить сахар и корицу, охладить. Творог протереть через сито, смешать с яйцами и тушеными яблоками. Выложить приготовленную массу в смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин. Готовую запеканку нарезать порционными кусками, посыпать сахарной пудрой.

### ***Омлет с майонезом***

*4 яйца, 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Яйца взбить с майонезом, добавить соль и перец. Приготовленную массу вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить под крышкой на слабом огне 4–5 мин. Выложить омлет на тарелку, посыпать зеленым луком.

### ***Яйца, запеченные в помидорах***

*4 крупных помидора, 4 яйца, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть чайной ложкой мякоть и выпустить внутрь яйца. Посолить, поперчить, выложить на смазанную растительным маслом сковороду. Запекать в предварительно разогретой духовке в течение 15–20 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

### ***Запеканка из творога с вермишелью***

*400 г творога, 400 г отварной вермишели, 100 г сметаны, 3 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, смешать с вермишелью, сметаной и яйцами. Посолить, перемешать. Выложить приготовленную массу в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин.

### ***Запеканка из творога с макаронами и изюмом***

*400 г творога, 250 г отварных макарон, 100 г изюма без косточек, 100 мл сливок, 3 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки клубничного сиропа, 1 столовая ложка сливочного масла, сахар по вкусу.*

Изюм тщательно промыть, обсушить. Творог протереть через сито, смешать с макаронами, сливками, изюмом и яйцами. Добавить сахар, перемешать. Выложить приготовленную массу в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин. Готовую запеканку нарезать порционными кусками, полить клубничным сиропом.

### ***Жареная брынза с зеленью***

*400 г брынзы, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени кинзы, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика.*

Брынзу нарезать ломтиками толщиной 1 см, обмакнуть их во взбитое яйцо и обвалить в панировочных сухарях. Жарить на сковороде в растительном масле по 1–2 мин с каждой стороны, выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы и базилика.

### ***Брынза, запеченная с помидорами и болгарским перцем***

*200 г брынзы, 2 помидора, 2 болгарских перца, 200 мл молока, 2 яйца, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.*

Брынзу нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Яйца взбить с солью, молоком и мукой. Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить брынзу, помидоры и болгарский перец, залить взбитыми яйцами. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 мин.

## Глава 4. Праздничный стол за 20–30 минут



С любовью накрытый стол со множеством вкусных блюд в кругу родных, близких или друзей – этого уже вполне достаточно для праздника. Приготовления к празднику в каждой семье обычно начинаются задолго до его наступления. А можно ли приготовить праздничный стол за 20–30 мин? Этот вопрос особенно актуален для мужчины на кухне.

Можно ограничиться закусочным и сладким столом, но чаще принято готовить разнообразные горячие блюда.

На праздник приглашают столько человек, сколько вмещает квартира, заранее продумывают меню и распределяют между участниками обязанности по заготовке продуктов, приготовлению блюд и т. д. Можно устроить стол-буфет, выбрав для него такое место, чтобы можно было свободно подойти с нескольких сторон.

У каждой хозяйки есть свои кулинарные традиции. Каждая к празднику готовит что-то свое, оригинальное и неповторимое. Но, не смотря на это, хотелось бы предложить некоторые кулинарные рецепты не только для женщин, но и для мужчин, особенно для тех, кто будет готовить впервые.

Наиболее распространенными холодными закусками являются бутерброды, салаты и др. Хороши закуски из мяса и птицы, рыбы и морепродуктов, а также из яиц и сыра.

Закуски присутствуют и на повседневном, и на праздничном столе. Их подают перед основными блюдами для того, чтобы возбудить аппетит. Закуски принято подбирать таким образом, чтобы они сочетались с другими блюдами, не противореча и не повторяя их по вкусу и ингредиентам.

Закуски бывают холодные и горячие. К первым относят блюда, которые подают к столу в охлажденном виде. Их готовят из мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, колбасных изделий, свежих, квашеных, соленых и вареных овощей, грибов, сыра, творога, яиц. Самая простая разновидность холодных закусок – бутерброды и сандвичи, которые можно приготовить буквально за несколько минут практически из любых имеющихся в распоряжении продуктов. Несложно приготовить также закуски из свежих или консервированных овощей, а вот мясные и рыбные кушанья потребуют более внимательного отношения.

Рыбные закуски готовят из соленой и копченой рыбы. Лучше использовать готовое филе без костей и кожи. Подходит также и консервированная рыба (сельдь, горбуша, тунец, ставрида).

Для приготовления мясных закусок используют мясные консервы, колбасные изделия, отварное, жареное и копченое мясо. Вкусные блюда можно приготовить из субпродуктов (печени, почек, сердца, языка), которые предварительно нужно подвергнуть тепловой обработке.

Горячие закуски, как следует из названия, употребляют в пищу в горячем виде. К этой группе относятся всевозможные мясные и рыбные блюда, запеченные овощи, горячие бутерброды и т. д. Горячие закуски

могут выступать в качестве основного блюда, поскольку они достаточно калорийные и сытные.

Для того чтобы закуски были вкуснее, рекомендуется подавать к ним различные соусы и приправы, причем совсем не обязательно тратить время на их приготовление, ведь в продаже можно найти множество подходящих продуктов. Подчеркнуть вкус холодных и горячих закусок проще всего с помощью сметаны, майонеза, горчицы, хрена, аджики, кетчупа и т. д.

Не следует забывать также о специях и пряных травах. Они широко используются в кулинарии и позволяют придать кушаньям, приготовленным из одних и тех же продуктов, различные вкусовые оттенки и аромат. В закуски добавляют черный и красный молотый перец, карри, молотую паприку, свежую или сушеную зелень (укроп, петрушку, сельдерей, базилик, эстрагон, кинзу).

Для праздничного стола особенно подойдут рецепты, приведенные в разделах книги, посвященных салатам.

Из алкогольных напитков традиционным считается шампанское. Сегодня оживает традиция употребления разнообразных коктейлей. Способы их приготовления приведены в разделе «Коктейли на основе алкогольных напитков».

Если в застолье принимают участие дети, желательно приготовить и им хотя бы один, конечно, без алкоголя, коктейль или напиток. Для этого достаточно заглянуть в раздел «Безалкогольные коктейли». Компоненты для коктейлей должны быть охлажденными. Лед, как правило, готовят заранее.

Что касается бутербродов, то их лучше всего делать непосредственно перед подачей к столу. Но можно приготовить их и заранее. До подачи к столу бутерброды следует поставить в холодильник, накрыв полотенцем. Из холодильника их нужно вынимать по мере необходимости.

Можно приобрести несколько сортов мясных деликатесов и сделать из них ассорти. Сырное разнообразие на одной тарелке – следующее блюдо. Тот же фокус можно проделать с рыбой. Соленья – еще одна закуска. Не следует забывать о свежих овощах и зелени.

Но какой же праздничный стол без горячего блюда? Приготовить его мужчинам помогут рецепты из раздела «Блюда из мяса и птицы».

К горячим блюдам относятся кушанья из мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, бобовых, макаронных изделий, яиц, овощей, молочных

продуктов, подвергнутых тепловой обработке. К тепловой обработке относят варку, тушение, запекание и жаренье.

Мясо, птицу и рыбу для вторых блюд варят в небольшом количестве воды, нарезав достаточно крупными кусками. Соль и специи добавляют в конце варки. Продолжительность тепловой обработки зависит от вида продуктов. Овощи варят целиком или нарезав небольшими кусочками (в зависимости от конкретного рецепта) в подсоленной воде при слабом кипении. Макароны кладут в кипящую подсоленную воду и варят в течение 5–15 мин, после чего откидывают на дуршлаг. Крупы и бобовые варят аналогично, предварительно перебрав и промыв. Фасоль, горох и чечевицу перед варкой замачивают, чтобы сократить время тепловой обработки.

Для жаренья продукты нарезают порционными или мелкими кусками. Готовят их на сковороде в жире (растительном, сливочном или топленом масле, маргарине, сале) или на открытом огне (над углями на шампурах или на решетке). Чтобы жареные мясо и птица получились более сочными, периодически их следует поливать жиром и соком, образующимся при жаренье.

Тушение сочетает в себе первые два способа тепловой обработки. Вначале нарезанные кусочками продукты обжаривают до образования золотистой корочки, а затем добавляют небольшое количество воды или бульона, соль, специи и тушат на небольшом огне до готовности. К тушеным блюдам из мяса и птицы гарнир можно приготовить отдельно, а можно потушить овощи вместе с основными ингредиентами.

Готовят блюда и в духовке. Подготовленные продукты нарезают, укладывают в горшочки, глубокую сковороду или форму для запекания, солят, добавляют специи, соус или небольшое количество бульона и запекают в предварительно разогретой духовке до готовности. Мясо и птицу перед запеканием иногда отваривают до готовности или обжаривают до образования золотистой корочки.

Гарниры для вторых блюд из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов готовят из овощей, макаронных изделий, бобовых, круп. Иногда в качестве гарнира подают салат из свежих овощей.

Для усиления вкуса и аромата горячие блюда подают с различными соусами (готовыми или собственного приготовления).

Итак, накрыть праздничный стол очень просто. При этом блюда легко готовятся и получаются необычными.



## **Мясные закуски**



### ***Закуска из колбасы и лука***

*200 г вареной колбасы, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки консервированной фасоли, 2 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

*Колбасу нарезать соломкой. Лук вымыть, мелко нарезать, смешать с колбасой и консервированной фасолью. Посолить, поперчить, полить майонезом.*

### ***Закуска из говядины и шампиньонов***



*100 г отварной говядины, 100 г маринованных шампиньонов, 1 огурец, 1 помидор, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка тертого сыра, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Говядину нарезать кусочками, грибы – ломтиками. Яйца очистить, нарубить. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Помидор вымыть, нарезать дольками. Смешать мясо, грибы, яйца, огурец и помидор, выложить на тарелку, посолить, поперчить. Полить закуску майонезом, посыпать зеленью петрушки и тертым сыром.

### ***Закуска из куриного филе и яиц***

*300 г отварного филе курицы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 огурца, 100 г майонеза, 1 луковица, соль и перец по вкусу.*

Яйца очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Филе курицы нарезать соломкой. Филе, кружочки огурцов и яиц выложить слоями в блюдо, посолить, поперчить, полить майонезом и украсить кольцами лука.

### ***Закуска из курицы с рисом и черносливом***

*200 г мяса копченой курицы, 100 г риса, 50 г чернослива, 1 яблоко, 100 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

Чернослив промыть, замочить в теплой воде на 1 час, затем крупно нарезать. Мясо курицы нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, обдать холодной водой и остудить. Выложить рис на блюдо, сверху положить мясо курицы и яблоки, полить майонезом, украсить черносливом и подать к столу.

### ***Закуска из курицы с картофелем и морковью***

*300 г копченой курицы, 5 клубней картофеля, 3 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 огурца, 1*

*яблоко, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Мясо курицы нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить. Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель и морковь выложить в блюдо, посолить, полить растительным маслом, сверху положить мясо курицы, яблоко, рубленое яйцо, огурцы. Смазать майонезом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Закуска из колбасы и яиц***

*250 г вареной колбасы, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 помидор, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.*

Колбасу нарезать кружочками, намазать на них майонез и горчицу. Яйца очистить, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать кружочками. На кружочки колбасы выложить кружочки яиц и помидора, посолить, посыпать зеленью укропа.

### ***Трубочки из ветчины с сыром***

*200 г ветчины, 150 г сыра, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с сыром и сметаной. Приготовленную начинку посолить, поперчить, разложить по ломтикам ветчины, посыпать зеленью петрушки и свернуть их в виде трубочек.

### ***Трубочки из ветчины с яйцами***

*200 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1/2 чайной ложки карри, соль и перец по вкусу.*

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Яйца очистить, натереть на крупной терке, смешать с зеленью и майонезом, добавить карри, соль и перец. На ломтики ветчины выложить приготовленную начинку, свернуть в виде трубочек.

## **Закуски из рыбы и морепродуктов**

### ***Закуска из сельди со сметаной***

*500 г филе соленой сельди, 150 г сметаны, 2 луковицы, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени укропа.*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Филе сельди нарезать кусочками, выложить на блюдо, сверху положить лук и зеленый горошек. Залить сметаной, посыпать зеленью укропа.

### ***Сельдь с пряностями***

*500 г филе соленой сельди, 2 луковицы, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки красного винного уксуса, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени базилика, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки кориандра, 1/2 чайной ложки семян тмина, 1/4 чайной ложки молотого душистого перца.*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Для приготовления соуса смешать оливковое масло, уксус, сахар, кориандр, тмин и душистый перец. Филе сельди и лук выложить слоями в блюдо, залить соусом и поставить в холодильник на 30 мин. Перед подачей к столу посыпать закуску зеленью базилика.

### ***Закуска из копченой скумбрии и риса***

*300 г филе копченой скумбрии, 100 г риса, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 огурца, 100 г консервированной кукурузы, 4 сваренных вкрутую яйца, 1/2 лимона, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Яйца очистить и нарубить. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить. Филе скумбрии нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком, смешать с

рисом, яйцами, кукурузой и огурцами. Посолить, поперчить, выложить горкой на блюдо, полить майонезом, украсить веточками петрушки.

### ***Закуска из судака и риса***

*200 г филе судака, 100 г риса, 3 луковицы, 2 моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Филе судака вымыть, отварить, мелко нарезать. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарубить.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Рыбу смешать с рисом, морковью, яйцами и луком, посолить, выложить на тарелку. Полить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Закуска из креветок***

*500 г замороженных креветок, 1 лимон, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Креветки положить, не размораживая, в кипящую подсоленную воду, добавить лавровый лист и перец. Варить 5 мин, вынуть шумовкой и выложить на блюдо. Лимон вымыть, разрезать на 4 части, выложить на блюдо с креветками.

### ***Закуска из кальмаров***

*4 тушки кальмаров, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Листья салата вымыть, выложить на тарелку. Кальмары вымыть, обдать кипятком, снять кожу и нарезать кольцами. Жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, выложить на листья салата, посолить, сбрызнуть лимонным соком.

## **Закуски из яиц и сыра**

### ***Закуска из яиц и бекона***

*6 сваренных вкрутую яиц, 150 г бекона, 70 г кетчупа, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, 2 помидора, 2 огурца, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать вдоль на половинки и посолить. Бекон нарезать полосками, обернуть ими половинки яиц. Зеленый салат вымыть, обсушить и выложить на тарелку. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Яйца выложить на тарелку с салатом, полить кетчупом. Вокруг выложить кружочки огурцов и помидоров.

### ***Закуска из яиц и хрена***

*10 сваренных вкрутую яиц, 150 г сметаны, 4 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на тарелку. Сметану смешать с хреном, зеленью укропа, сахаром и солью. Полить яйца приготовленной смесью.

### ***Яйца в горчичном соусе***

*5 яиц, 3 столовые ложки майонеза, 2 чайные ложки горчицы, 1 пучок зеленого лука.*

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам и выложить на тарелку. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Майонез смешать с горчицей, яйца полить приготовленным соусом, посыпать зеленым луком.

### ***Закуска из яиц с огуречным соусом***

*10 сваренных вкрутую яиц, 150 г сметаны, 2 маринованных огурца, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на тарелку, посолить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Сметану смешать с огурцами. Полить яйца приготовленным соусом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Закуска из яиц, редиса и шпината***

*6 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок редиса, 500 г листьев молодого шпината, 100 г майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Яйца очистить, нарезать кружочками. Редис вымыть, нарезать кружочками. Листья шпината вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать.

Яйца, шпинат и редис выложить на тарелку, полить майонезом и посыпать укропом.

### ***Закуска из яиц и зеленого салата***

*6 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зеленого салата, 1/2 пучка зеленого лука, 4 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать на 4 части. Листья салата вымыть, крупно нарезать. Лук вымыть, мелко нарезать. Яйца смешать с салатом, выложить на блюдо, посолить, поперчить. Закуску полить майонезом, посыпать зеленым луком.

### ***Закуска из яиц, оливок и зеленого лука***

*6 сваренных вкрутую яиц, 2 пучка зеленого лука, 50 г оливок без косточек, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Яйца очистить, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Оливки нарезать кольцами. Яйца смешать с луком и оливками, выложить на тарелку, посолить, поперчить, полить растительным маслом.

### ***Яйца в пикантном соусе***

*4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 чайная ложка карри, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать сметану с карри, солью и перцем. Полить яйца соусом, посыпать зеленью укропа.

### ***Закуска из яиц и ветчины***

*6 сваренных вкрутую яиц, 100 г ветчины, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо, посолить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Ветчину мелко нарезать, смешать с майонезом, выложить приготовленную смесь на половинки яиц. Посыпать закуску зеленью петрушки.

### ***Закуска из яиц и маринованных грибов***

*6 сваренных вкрутую яиц, 100 г маринованных грибов, 100 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо, посолить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Грибы мелко нарезать, смешать с майонезом и горчицей, выложить приготовленную смесь на половинки яиц. Посыпать закуску зеленью укропа.

### ***Закуска из яиц и яблок***

*6 сваренных вкрутую яиц, 2 яблока, 100 г майонеза, 1 столовая ложка тертого хрена, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на тарелку, посолить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать дольками. Для приготовления соуса майонез смешать с тертым хреном и солью. Полить закуску приготовленным соусом.



### ***Закуска из яиц и вареных овощей***

*8 сваренных вкрутую яиц, 150 г майонеза, 2 соленых огурца, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, посолить и выложить на тарелку. Соленые огурцы нарезать кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Майонез смешать с огурцами, картофелем и зеленым луком.

Выложить приготовленную смесь на половинки яиц, посыпать зеленью петрушки.

### ***Закуска из яиц и маринованного болгарского перца***

*10 сваренных вкрутую яиц, 200 г маринованного болгарского перца, 150 г майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо, посолить. Перец нарезать соломкой, выложить на половинки яиц. Полить майонезом, посыпать зеленью укропа.

### ***Закуска из яиц и огурцов***

*10 сваренных вкрутую яиц, 2 огурца, 150 г майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо, посолить. Огурцы вымыть, нарезать кружочками, выложить на половинки яиц. Закуску полить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

### ***Закуска из яиц и помидоров***

*10 сваренных вкрутую яиц, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 150 г майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени базилика, соль по вкусу.*

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо, посолить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками, выложить на половинки яиц. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с майонезом. Полить закуску приготовленной смесью, посыпать базиликом.

### ***Закуска из яиц, помидоров и сыра***

*6 сваренных вкрутую яиц, 4 помидора, 1 луковица, 70 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца очистить и нарезать кружочками. Яйца и помидоры выложить на блюдо, сверху положить кольца лука, посолить, полить майонезом и посыпать сыром и зеленью петрушки.

### ***Яйца в томатно-луковом соусе***

*10 сваренных вкрутую яиц, 100 г кетчупа, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Жарить на сковороде в растительном масле 5 мин, постоянно помешивая, затем добавить кетчуп и перемешать.

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо, посолить, полить приготовленным соусом и посыпать зеленью укропа.

### ***Яйца в остром томатном соусе***

*10 сваренных вкрутую яиц, 100 г кетчупа, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки рубленой зелени кинзы, 1/2 чайной ложки молотого красного перца, соль по вкусу.*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с кетчупом.

Добавить красный перец, тщательно перемешать.

Яйца очистить, разрезать пополам, выложить на блюдо, посолить, полить приготовленным соусом и посыпать зеленью кинзы.

### ***Яйца, фаршированные шампиньонами***

8 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 100 г маринованных шампиньонов, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны мелко нарезать. Вареные яйца разрезать пополам, вынуть желтки.

Смешать желтки с шампиньонами, луком и майонезом. Наполнить приготовленной смесью яичные белки, посолить, посыпать закуску зеленью петрушки.

### ***Яйца, фаршированные мясом***

10 сваренных вкрутую яиц, 150 г отварного мяса, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Лук очистить, вымыть и измельчить. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Мясо пропустить через мясорубку. Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Смешать мясо, желтки, лук и майонез, посолить, поперчить.

Наполнить приготовленной смесью половинки яиц, выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки.

### ***Яйца, фаршированные грибами и зеленым луком***

8 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зеленого лука, 100 г жареных грибов, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Вареные яйца разрезать пополам, вынуть желтки, смешать их с грибами, луком и майонезом. Полученную смесь посолить, поперчить, наполнить ей половинки белков. Посыпать закуску зеленью укропа.

### ***Яйца, фаршированные сыром и чесноком***

*8 сваренных вкрутую яиц, 100 г твердого сыра, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Сыр натереть на мелкой терке. Вареные яйца разрезать пополам, вынуть желтки, смешать их с сыром, чесноком и майонезом.

Полученную смесь посолить, поперчить, наполнить ей половинки белков. Посыпать закуску зеленью петрушки.

### ***Яйца, фаршированные икрой минтая***

*6 сваренных вкрутую яиц, 100 г консервированной икры минтая, 2 столовые ложки горчицы, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа.*

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, разрезать пополам, вынуть желтки и смешать их с икрой минтая, размягченным маслом и горчицей. Приготовленной массой наполнить половинки белка, посыпать зеленью укропа.

### ***Яйца, фаршированные кукурузой***

*8 сваренных вкрутую яиц, 100 г консервированной кукурузы, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, соль по вкусу.*

Зелень петрушки вымыть и измельчить. Яйца очистить, срезать с острого конца, вынуть чайной ложкой желтки. Желтки растереть с солью и майонезом, добавить кукурузу и зелень петрушки, перемешать. Приготовленной смесью нафаршировать яйца.

### ***Яйца, фаршированные копченой курицей***

*10 сваренных вкрутую яиц, 150 г мяса копченой курицы, 1 пучок зеленого лука, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Зеленый лук вымыть, измельчить. Мясо курницы нарезать маленькими кусочками.

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Смешать мясо курицы, желтки, лук и майонез, посолить, поперчить. Наполнить

приготовленной смесью половинки яиц, выложить на тарелку.

### ***Трубочки из сыра с зеленью***

*8 ломтиков плавленого сыра, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки майонеза, 1 зубчик чеснока.*

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить, смешать с зеленью и майонезом. На ломтики сыра выложить приготовленную начинку, свернуть их в виде трубочек.

### ***Закуска из сыра с маслинами***

*200 г твердого сыра, 200 г маслин без косточек, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени базилика, 1 столовая ложка оливкового масла.*

Сыр нарезать кубиками средней величины. Зеленый салат вымыть, выложить на блюдо.

Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. На листья салата выложить кубики сыра и маслины, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать зеленью базилика.

### ***Закуска из жареного сулугуни***

*400 г сыра сулугуни, 1 яйцо, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени кинзы, соль по вкусу.*

Сулугуни нарезать ломтиками. Яйцо взбить с солью. Обвалять ломтики сулугуни в муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях.

Жарить на сковороде в растительном масле по 2–3 мин с каждой стороны. Выложить на тарелку, посыпать зеленью кинзы.

### ***Закуска из сыра, огурцов и оливок***

*200 г твердого сыра, 100 г оливок без косточек, 2 огурца.*

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками средней величины.

На шпажки для коктейля наколоть попеременно кубики сыра, кружочки огурцов и оливки, выложить закуску на блюдо.

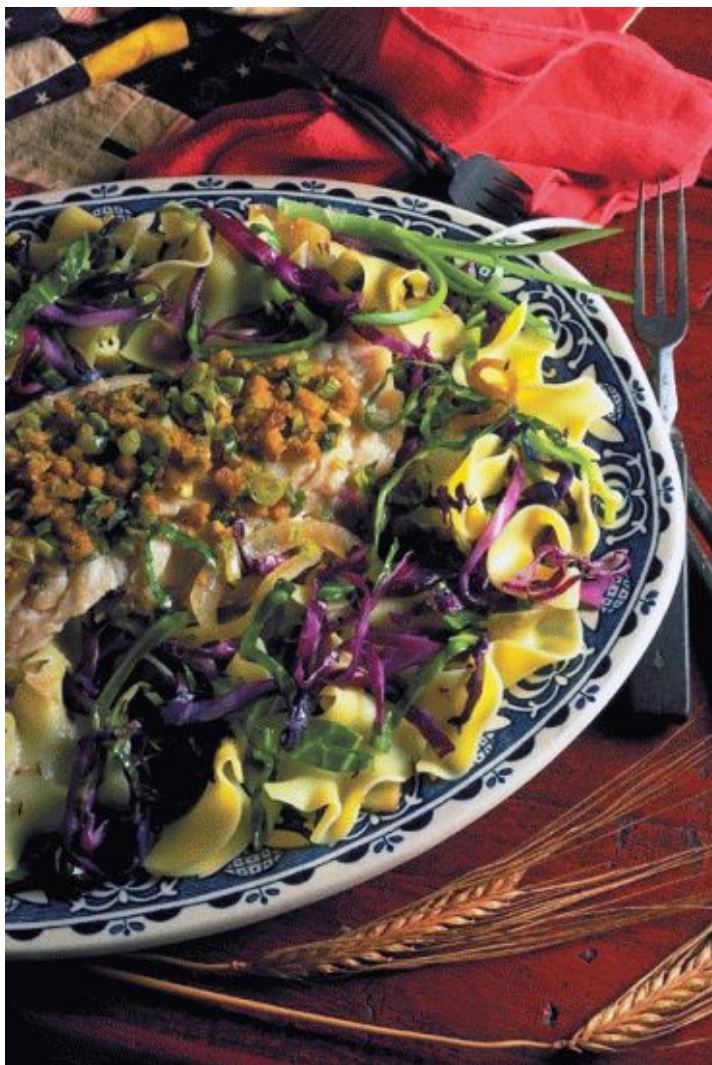
### ***Закуска из сыра к пиву***

*200 г сыра, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла.*

Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сыр и чеснок смешать с майонезом, из полученной массы сформовать шарики и обвалить их в панировочных сухарях.

Сырные шарики обжарить на сковороде в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

## Салаты из рыбы и морепродуктов



### *Салат из консервированной рыбы и зеленого горошка*

*250 г консервированной рыбы, 200 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

*Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Рыбу размять вилкой, смешать с зеленым горошком, луком, яйцами.*

Посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать. Салат выложить горкой на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из консервированной рыбы и яиц***

250 г консервированной рыбы, 3 яйца, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Рыбу размять вилкой, смешать с луком, яйцами и петрушкой. Посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать.

### ***Салат из консервированной рыбы, фасоли и сухариков***

200 г консервированной рыбы, 200 г консервированной фасоли, 50 г ржаных сухариков, 2 яйца, 1 луковица, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Рыбу размять вилкой, смешать с фасолью, луком, яйцами и сухариками. Посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

### ***Салат из сельди, картофеля и зеленого горошка***

100 г филе соленой сельди, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 огурец, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, перец по вкусу.

Филе сельди мелко нарезать. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Огурец вымыть, нарезать соломкой. Сельдь смешать с картофелем, зеленым горошком, огурцом и укропом. Поперчить, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник.



### ***Салат из сельди и стручковой фасоли***

*100 г филе соленой сельди, 200 г замороженной стручковой фасоли, 2 яйца, 1 луковица, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Филе сельди мелко нарезать. Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сельдь смешать с фасолью, яйцами, луком и зеленью. Заправить майонезом, перемешать.

### ***Салат из консервированной рыбы, картофеля и плавленого сыра***

*200 г консервированной рыбы в масле, 100 г плавленого сыра, 2 клубня картофеля, 1 яйцо, 1 луковица, 3–4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить. Сыр положить на 20 мин в морозильную камеру, затем натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу размять вилкой, смешать с яйцом, сыром и луком. Добавить майонез и укроп, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из сельди, помидоров и яиц***

*150 г филе соленой сельди, 3 яйца, 2 помидора, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.*

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Сельдь смешать с яйцами, помидорами и укропом, посолить, заправить сметаной, перемешать.

### ***Салат из сельди и яблок***

*100 г филе соленой сельди, 2 яблока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.*

Филе сельди мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и сбрызнуть уксусом. Сельдь смешать с яблоками, луком и зеленью, заправить растительным маслом.

### ***Салат из сельди, картофеля и яблок***

*100 г филе соленой сельди, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 яблока, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.*

Филе сельди мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Лук вымыть, мелко нарезать.

Сельдь смешать с картофелем, яблоками, луком и зеленью, заправить растительным маслом.

### ***Салат из сельди и лука***

*150 г филе соленой сельди, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.*

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сельдь смешать с картофелем и луком, заправить смесью из растительного масла и горчицы. Перемешать, выложить в салатник, посыпать зеленью укропа.

### ***Салат из сельди с сыром и горчицей***

*150 г филе соленой сельди, 150 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зеленого салата.*

Салат вымыть, нарезать полосками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Филе сельди мелко нарезать. Сыр нарезать соломкой, смешать с сельдью, луком и салатом. Смешать масло, лимонный сок и горчицу, полить приготовленной заправкой салат, перемешать.

### ***Салат из сельди, плавленого сыра и моркови***

*100 г филе соленой сельди, 2 плавленых сырка, 1 морковь, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, перец по вкусу.*

Плавленые сырки положить на 20 мин в морозильную камеру, затем натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Сельдь нарезать маленькими кусочками.

Сельдь смешать с сыром, морковью и петрушкой, поперчить, добавить майонез, перемешать.

### ***Салат из сельди и грибов***

*150 г филе соленой сельди, 100 г сушеных грибов, 1 огурец, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.*

Грибы тщательно промыть, замочить на 2 ч в теплой воде, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и мелко нарезать. Филе сельди мелко нарезать.

Огурец вымыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Сельдь смешать с грибами, огурцом и зеленью петрушки. Поперчить, посолить, заправить сметаной, перемешать и выложить в салатник.

### ***Салат из копченой скумбрии и яиц***

*200 г филе копченой скумбрии, 3 яйца, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.*

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить. Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками, смешать с яйцами, зеленым горошком и зеленью петрушки.

Добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из копченой рыбы, картофеля и свеклы***

*200 г филе копченой рыбы, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

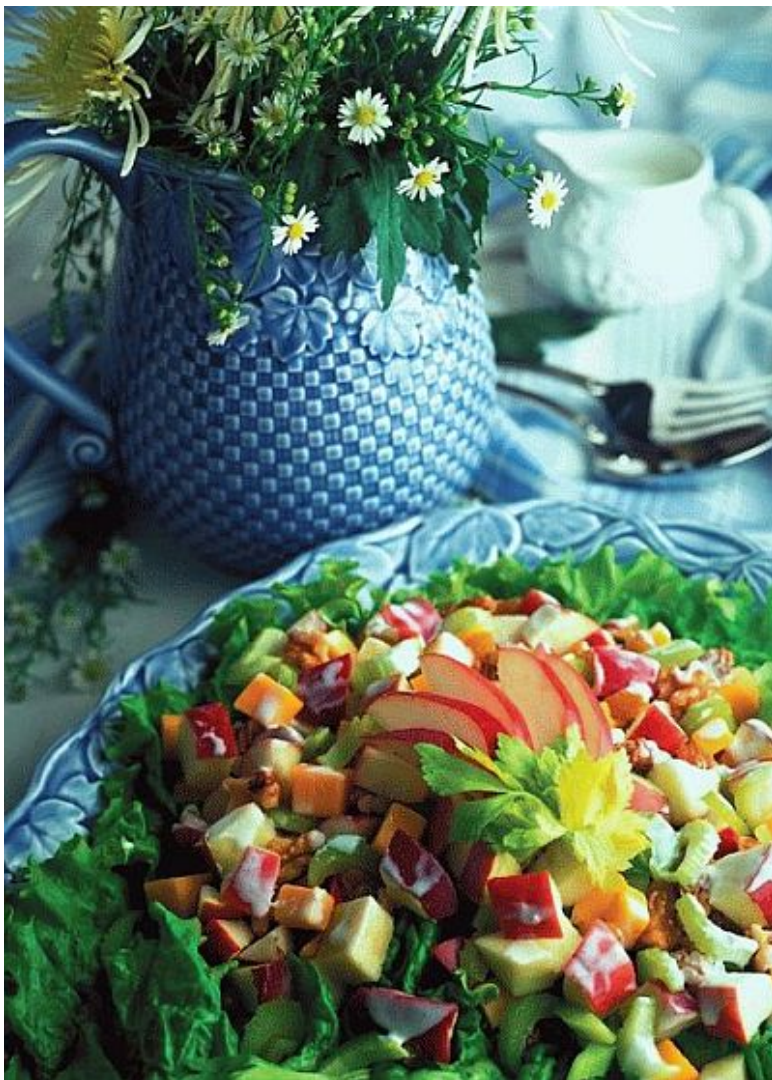
Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать соломкой.

Копченую рыбу нарезать маленькими кусочками, смешать с картофелем и свеклой. Посолить, добавить майонез и петрушку, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из печени трески, сыра и чеснока***

*150 г консервированной печени трески, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, перец по вкусу.*



Яйца очистить, натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Печень трески размять вилкой, смешать с сыром, яйцами, зеленью и чесноком. Поперчить, добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из кальмаров и картофеля***

*4 тушки кальмаров, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить от пленок. Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить 5 мин, охладить,

нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Кальмары смешать с картофелем, луком, яйцами и петрушкой, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из кальмаров и риса***

*4 тушки кальмаров, 150 г отварного риса, 1 луковица, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить от пленок. Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить 5 мин, охладить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, охладить. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить.

Кальмары смешать с рисом, луком, яйцами и петрушкой, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из кальмаров с овощами***

*3 тушки кальмаров, 1 луковица, 1 помидор, 1 огурец, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить от пленок. Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить 5 мин, охладить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Помидор и огурец вымыть и нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Мясо кальмаров смешать с овощами, посолить, выложить в салатник, заправить растительным маслом.

### ***Салат из с кальмаров и морской капусты***

*200 г консервированных кальмаров, 150 г консервированной морской капусты, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Кальмары мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть укусом. Кальмары смешать с морской капустой, укропом и луком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и выложить в салатник.

### ***Салат из кальмаров с яйцом и корейской морковью***

*4 тушки кальмаров, 100 г корейской моркови, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить от пленок. Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить 5 мин, охладить, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить, смешать с мясом кальмаров, корейской морковью и петрушкой. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

### ***Салат из крабовых палочек и риса***

*200 г крабовых палочек, 100 г отварного риса, 2 яйца, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Крабовые палочки смешать с рисом, яйцами, луком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из крабовых палочек и сыра***

*200 г крабовых палочек, 150 г твердого сыра, 2 яйца, 2 огурца, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой*

*зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.*

Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Крабовые палочки смешать с сыром, огурцами, яйцами, луком и сельдереем. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из крабовых палочек и кукурузы***

*200 г крабовых палочек, 150 г консервированной кукурузы, 2 яйца, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать соломкой.

Крабовые палочки смешать с кукурузой, огурцами, яйцами, луком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из крабовых палочек и маринованных опят***

*200 г крабовых палочек, 150 г маринованных опят, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Грибы промыть в холодной воде, мелко нарезать. Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить.

Крабовые палочки смешать с грибами, яйцами и петрушкой, посолить, заправить майонезом и выложить в салатник.

### ***Салат из крабовых палочек и белокочанной капусты***

*200 г крабовых палочек, 200 г белокочанной капусты, 150 г консервированной кукурузы, 1 пучок зеленого лука, 3 столовые ложки*



*майонеза, соль по вкусу.*

Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Лук вымыть, мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, добавить майонез, перемешать, выложить в салатник.

### ***Салат из креветок, кукурузы и картофеля***

*300 г свежемороженых креветок, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 100 г консервированной кукурузы, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.*

Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить 3–5 мин, вынуть шумовкой, остудить, очистить от панциря, нарезать небольшими кусочками.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Креветки смешать с картофелем, кукурузой и луком, заправить майонезом и выложить смесь в салатник.

### ***Салат из креветок и апельсина***

*350 г вареных креветок, 1 апельсин, 1 пучок листьев зеленого салата, 1 луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Креветки очистить. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Смешать креветки, лук и апельсин, посолить, поперчить. Добавить лимонный сок и масло, перемешать, выложить на листья салата, посыпать зеленью петрушки.

### ***Шашлык из осетрины по-восточному***

*1 кг филе осетра, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, 2 столовые ложки лимонного сока, 1/4 чайной ложки шафрана, 1/4 чайной ложки мускатного ореха, соль и перец по вкусу.*

Филе промыть, нарезать порционными кусками. Каждый кусок посолить, натереть перцем, шафраном и мускатным орехом, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 20 мин. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Куски рыбы насадить на шампуры и жарить над раскаленными углями в течение 10–15 мин, периодически переворачивая. Готовый шашлык выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки и кинзы.

### ***Кальмары, жаренные с луком***

*500 г кальмаров, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Кальмары вымыть, обдать кипятком, снять пленку, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Кальмары и лук жарить на сковороде в растительном масле на сильном огне в течение 5–6 мин, периодически помешивая. Посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки.

### ***Кальмары со сметаной и чесноком***

*1 кг кальмаров, 200 г сметаны, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Кальмары вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, варить в подсоленной воде 5 мин, откинуть на сито, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

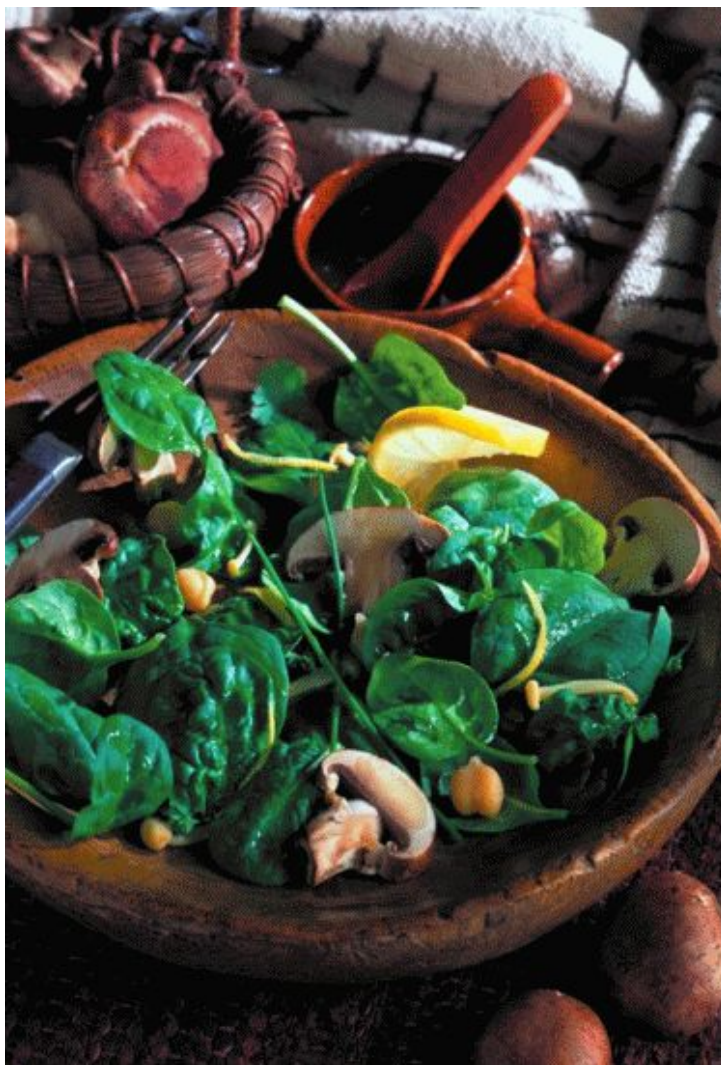
Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Кальмары, чеснок и зелень укропа выложить в сковороду, залить сметаной, посолить, поперчить. Тушить 3 мин.

### ***Креветки с рисом и луком***

*500 г замороженных очищенных креветок, 200 г риса, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Рис вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, жарить на растительном масле вместе с креветками 5 мин. Посолить, поперчить, добавить рис, перемешать, жарить еще 3–4 мин на слабом огне.

## Блюда из овощей и грибов



### *Картофель отварной с зеленым луком*

*8 клубней картофеля, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде. Лук вымыть, мелко нарезать, тушить со сливочным маслом на слабом огне 3–4 мин. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Картофель смешать с тушеным луком, посыпать зеленью укропа.

### ***Картофельное пюре***

*10 клубней картофеля, 100 г сливочного масла, 100 мл молока, соль по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кусками, варить в подсоленной воде до готовности.

Воду слить, картофель размять толкушкой, добавить горячее молоко и сливочное масло, перемешать.

### ***Рагу из картофеля и кабачка***

*4 клубня картофеля, 1 кабачок, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 200 мл овощного бульона, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 2 лавровых листа, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Кабачок вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле, посолить, поперчить, добавить бульон и лавровый лист, тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Рагу разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

### ***Картофель отварной с грибами***

*8 клубней картофеля, 200 г подосиновиков, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 100 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, жарить на сковороде в сливочном масле на слабом огне 10 мин, добавить лук, посолить, поперчить, жарить еще 5 мин. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Картофель смешать с жареными грибами, посыпать зеленью укропа.

### ***Картофельная запеканка***

*10 клубней картофеля, 150 г сметаны, 2 луковицы, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 2 столовые ложки панировочный сухарей, молотый мускатный орех, соль и перец по вкусу.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель смешать с луком и яйцами, посолить, поперчить, добавить мускатный орех. Выложить приготовленную смесь в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 мин. Готовую запеканку нарезать порционными кусками, полить сметаной и посыпать зеленью укропа.

### ***Запеканка из картофеля с сыром***

*10 клубней картофеля, 150 г сыра, 2 яйца, 150 мл молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, соль и перец по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с молоком, перцем и солью. Форму для запекания смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить картофель. Залить яично-молочной смесью, посыпать сыром и поставить в предварительно разогретую духовку на 15 мин. Готовую запеканку нарезать порционными кусками, посыпать зеленым луком.

## Глава 5. Коктейли

Каждый мужчина может научиться готовить практически любое блюдо, но в приготовлении коктейлей сильному полу, бесспорно, нет равных. В этой главе собраны интересные рецепты, которые помогут каждый раз удивлять друзей напитками с оригинальным вкусом.

Коктейли, несомненно, являются лучшим дополнением к праздничному столу, но они уместны и в обычные дни. Коктейли могут быть приготовлены на основе любых алкогольных напитков: вина, водки, коньяка, бренди, виски, вермута, рома, шампанского и даже пива. Для детей можно приготовить безалкогольные коктейли с мороженым, молоком, соками и т. д.

Для приготовления коктейлей в ресторанах и кафе используется шейкер, однако в домашних условиях можно обойтись и без него. Достаточно тщательно взболтать все компоненты в подходящей емкости и охладить, добавив несколько кубиков льда. В большинстве рецептов предусмотрено добавление льда, поэтому его не удаляют из шейкера, а заливают алкогольным напитком, затем шейкер плотно закрывают крышкой, оборачивают салфеткой и взбалтывают в течение 10–20 с. После коктейль наливают в подходящую посуду.

Кроме того, существуют коктейли, компоненты которых не смешиваются, а наливаются слоями. Благодаря различной плотности используемых напитков слои не смешиваются, создавая великолепное сочетание цвета, вкуса и запаха. Такие коктейли готовятся непосредственно в прямых бокалах из бесцветного стекла. Обычные коктейли принято пить из плоских бокалов объемом 100–120 мл, а коктейли, состоящие из слоев, – из высоких узких бокалов или рюмок.

Края бокалов и рюмок с коктейлями украшаются ломтиками фруктов, цедрой лимона и апельсина, а также ягодами, нанизанными на специальную шпажку. Довольно оригинально, например, смотрится «иней». Его можно сделать, смочив верхнюю кромку бокала соком любого фрукта, а затем обмакнув ее в сахар или соль. Самые изысканные коктейли получаются на основе крепких алкогольных напитков. Их любят за приятный вкус и крепость.

Крепкие коктейли, как правило, пьют перед приемом пищи в качестве аперитива – напитка, возбуждающего аппетит.

Слабоалкогольные коктейли можно предложить в качестве дополнения к основным блюдам. Сладкие алкогольные коктейли предпочтительно подавать к кофе или десерту.



## **Безалкогольные коктейли**

### ***Коктейль «Мятная смородина»***

*40 мл смородинового сока, 20 мл лимонного сока, 20 мл мятного сиропа, 10 мл сахарного сиропа, 3 веточки мяты, ягоды смородины, лед.*

*Веточки мяты размять в бокале с небольшим количеством воды, затем мяту убрать. В бокал положить 4–5 кубиков льда, налить соки и сиропы. Готовый коктейль украсить ягодами смородины.*

### ***Коктейль «Мятный абрикос»***

*50 мл абрикосового сока, 20 мл лимонного сока, 20 мл мятного сиропа, 3 веточки мяты, 3–4 свежих или консервированных абрикоса, лед.*

*Веточки мяты размять в бокале с небольшим количеством воды, затем мяту убрать. Положить в бокал 3 кубика льда, налить соки и сироп. Готовый коктейль украсить дольками абрикосов.*

### ***Коктейль «Шоколадная слива»***

*100 мл сливового сока, 15 мл шоколадного сиропа, 60 г фруктового мороженого, 1 столовая ложка тертого шоколада.*

*Шоколадный сироп и сливовый сок смешать. В бокал положить мороженое и добавить смесь сока и сиропа. Готовый коктейль посыпать тертым шоколадом.*

### ***Коктейль «Фреш»***

*100 мл апельсинового сока, 60 г фруктового мороженого, 15 мл мятного сиропа, 1 долька апельсина.*

*В бокал положить мороженое. Апельсиновый сок и мятный сироп смешать, взбить в шейкере, добавить в бокал с мороженым. Готовый*

коктейль украсить долькой апельсина.

### ***Коктейль «Мятная клубника»***

*40 мл клубничного сока, 20 мл лимонного сока, 10 мл ванильного сиропа, 10 мл взбитых сливок, 2 чайные ложки сахара, 3 веточки мяты, ягоды клубники, лед.*

Веточки мяты размять в бокале с небольшим количеством воды и сахаром, затем убрать мяту. В бокал положить 3–4 кубика льда, налить клубничный и лимонный соки, добавить ванильный сироп. Готовый коктейль украсить взбитым сливками и ягодами клубники.

### ***Коктейль «Черничный»***

*100 мл черничного сока, 100 мл молока, 2 яичных белка, 3 столовые ложки сахара, молотый мускатный орех на кончике ножа.*

Белки взбить с сахаром до образования пены. Черничный сок и охлажденное молоко смешать со взбитыми белками и перемешать. Готовый коктейль посыпать мускатным орехом.

### ***Коктейль «Радуга»***

*50 мл вишневого сока, 50 мл смородинового сока, 50 г фруктового мороженого, 15 мл гвоздичного сиропа, свежие или консервированные ягоды вишни без косточек.*

В бокал положить ягоды вишни и мороженое. Соки смешать с сиропом и добавить в бокал. Готовый коктейль украсить ягодами вишни.

### ***Коктейль «Мечта»***

*3 чайные ложки яблочного сока, 1 апельсин, 1 яичный желток, 1 столовая ложка толченых грецких орехов, 1 чайная ложка сахара.*

Яблочный сок смешать с яичным желтком и сахаром. Взбить с помощью миксера. Готовый коктейль украсить дольками апельсина и

грецкими орехами.

### ***Коктейль «Сладкая дыня»***

*100 г мякоти дыни, 100 мл газированной воды, 2 столовые ложки гранатового сока, 2 столовые ложки виноградного сока, лед.*

Лед измельчить в мелкую крошку и наполнить им высокие бокалы наполовину. Гранатовый и виноградный соки смешать. В каждый бокал налить смесь из соков, положить нарезанную кубиками мякоть дыни и налить газированную воду.

### ***Коктейль «Сладкий абрикос»***

*100 мл морковного сока, 50 г фруктового мороженого, 15 мл абрикосового сиропа.*

Мороженое положить в бокал, добавить сок и сироп, перемешать.

### ***Коктейль «Эмир»***

*40 мл абрикосового сока, 40 мл персикового сока, 60 мл молока, 15 мл пряного сиропа.*

Абрикосовый и персиковый соки и сироп смешать, налить в бокал, добавить молоко.

### ***Коктейль «День и ночь»***

*100 мл охлажденного крепкого кофе, 50 мл персикового сока, 20 мл молока.*

Персиковый сок и молоко смешать. Смесь охладить, налить в бокал и добавить кофе.

### ***Коктейль «Рандеву»***

*300 мл апельсинового сока, 10 г какао-порошка, 3 яичных желтка, 3 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка измельченной цедры апельсина.*

Какао-порошок растереть с желтками и сахаром, добавить апельсиновый сок. Смесь взбить, разлить по бокалам и украсить цедрой апельсина.

#### ***Коктейль «Лимонная сказка»***

*100 мл воды, 30 мл лимонного сока, 1 яичный белок, 1 столовая ложка сахара, ломтики лимона, лед.*

Ингредиенты взбить до образования пены. Готовый коктейль налить в высокие бокалы с кубиками льда, украсить ломтиками лимона.

#### ***Коктейль «Пикантный»***

*500 мл сока черной смородины, 500 мл молока, 1 яичный белок, 11/2 столовой ложки сахара, лед.*

Яичный белок взбить с сахаром с помощью миксера. Добавить охлажденное молоко и сок черной смородины, перемешать, охладить. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

#### ***Коктейль «Ассорти»***

*25 мл виноградного сока, 25 мл яблочного сока, 25 мл вишневого сока, 25 мл абрикосового сока, 50 г сливочного мороженого, 1 ломтик лимона, цедра 1 лимона.*

Виноградный, яблочный, вишневый и абрикосовый соки смешать. Соки и мороженое взбить с помощью миксера. Налить коктейль в бокал и добавить немного сока, выжатого из цедры лимона. Готовый коктейль украсить ломтиком лимона.

#### ***Коктейль «Кислинка»***

*250 мл молока, 1 лимон, 1 яичный желток, 2 столовые ложки сливочного мороженого, 1 столовая ложка сахара, цедра 1 лимона.*

Лимонный сок смешать с сахаром, яичным желтком, охлажденным молоком, мороженым и взбить. Готовый коктейль разлить по бокалам и сбрызнуть соком, выжатым из цедры лимона.

### ***Коктейль «Ореховый»***

*250 мл яблочного сока, 100 мл апельсинового сока, цедра 1 апельсина, 1 яичный желток, 1 чайная ложка измельченных грецких орехов, 1 чайная ложка сахара.*

Яблочный и апельсиновый соки смешать с сахаром, яичным желтком и взбить с помощью миксера.

Разлить коктейль по бокалам, посыпать грецкими орехами и сбрызнуть соком, выжатым из цедры апельсина.

### ***Коктейль «Зимний»***

*500 г сметаны, 500 мл зеленого чая, сок 1 лимона, 5 столовых ложек меда.*

Горячий чай смешать с медом и охладить. В смесь добавить сметану, перемешать, добавить сок лимона, охладить в течение 15 мин.

### ***Коктейль «Хризантема»***

*100 мл молока, 30 мл вишневого сиропа, 1 яичный белок, 1 лимон, цедра 1 лимона, ягоды вишни, 1 столовая ложка сахара.*

Белок с сахаром взбить с помощью миксера, добавить охлажденное молоко, лимонный сок и вишневый сироп.

Коктейль налить в высокий бокал, сбрызнуть соком, выжатым из цедры лимона, украсить ягодами вишни.

### ***Коктейль «Виноградный»***

*200 мл виноградного сока, 100 г сливочного мороженого.*

Охлажденный сок взбить с мороженым с помощью миксера и разлить по бокалам.

### ***Коктейль «Шарлотт»***

*100 мл газированной воды, 100 г мороженого, 4 столовые ложки малинового сиропа, ягоды малины.*

В охлажденную газированную воду налить сироп, добавить мороженое, взбить с помощью миксера до образования пены. Готовый коктейль налить в высокий бокал и украсить ягодами малины.

### ***Коктейль «Солнце»***

*100 мл абрикосового сока, 100 г фруктового мороженого, 2–3 абрикоса.*

Мороженое и абрикосовый сок взбить с помощью миксера.

Готовый коктейль налить в высокий бокал и украсить дольками абрикосов.

### ***Коктейль «Персиковый»***

*150 мл молока, 100 мл персикового сока, 50 мл сахарного сиропа.*

Охлажденные молоко, сок и сироп смешать и разлить по бокалам.

### ***Коктейль «Радость лета»***

*150 мл ананасового сока, 150 мл виноградного сока, ломтики ананаса, лед.*

Охлажденные соки смешать, разлить по бокалам с кубиками льда. Готовый коктейль украсить ломтиками ананаса.

### ***Коктейль «Тропик»***

*100 мл яблочного сока, 1 апельсин, 2–3 дольки ананаса, 3 киви, 50 мл кофейного сиропа.*

*Яблочный сок и кофейный сироп смешать. Фрукты нарезать кубиками и добавить в коктейль.*

### ***Коктейль «Цитрусовый»***

*200 мл газированной воды, 100 мл апельсинового сиропа, 100 мл лимонного сиропа, лед.*



*Апельсиновый и лимонный сиропы смешать с водой и налить в стаканы с кубиками льда.*

### ***Коктейль «Американский»***

*200 мл пепси-колы, 50 г мороженого, 20 г сливок, ягоды вишни, лед.*

В высокий бокал положить кубики льда, налить пепси-колу, добавить мороженое и сливки.

Готовый коктейль украсить ягодами вишни.

### ***Коктейль «Восторг»***

*100 мл газированной воды, 50 мл апельсинового сока, 30 мл вишневого сиропа, 25 мл сахарного сиропа, 10 мл лимонного сока, 1 долька апельсина.*

В бокале смешать охлажденные апельсиновый и лимонный соки, сахарный и вишневый сиропы, добавить газированную воду. Готовый коктейль украсить долькой апельсина.

### ***Коктейль «Чешский»***

*50 мл лимонного сока, 2 столовые ложки малинового сиропа, 100 мл газированной воды, цедра 1 апельсина, лед.*

Лимонный сок и сироп смешать в бокале со льдом, добавить газированную воду. Готовый коктейль украсить цедрой апельсина, срезанной в виде спирали.

### ***Коктейль «Клубничка»***

*60 мл клубничного сиропа, 50 мл сливок, 100 мл газированной воды, ягоды клубники, лед.*

Сливки и сироп смешать со льдом и добавить газированную воду. Готовый коктейль украсить ягодами клубники.

### ***Коктейль «Смак»***

*100 г сливочного мороженого, 50 мл газированной воды, 100 мл консервированных ананасов, 40 мл апельсинового сиропа, 40 мл лимонного сиропа.*



В фужеры положить мороженое, добавить апельсиновый и лимонный сиропы, газированную воду. В охлажденный коктейль добавить консервированные ананасы.

### ***Коктейль «Грейпфрут»***

*150 мл грейпфрутового сока, 150 мл газированной воды, ягоды вишни.*

Грейпфрутовый сок смешать с газированной водой и разлить по высоким бокалам. Готовый коктейль украсить ягодами вишни.

### ***Коктейль «Нежный»***

*200 мл яблочного сока, 100 мл лимонного сока, 2 столовые ложки меда, лед.*

Мед растворить в лимонном соке, добавить яблочный сок, перемешать. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### ***Коктейль «Восход»***

*500 мл яблочного пюре, 100 мл сливок, 1 лимон, 2 столовые ложки сахара, 3 яичных желтка, 1 яичный белок, ванилин на кончике ножа.*

Белок взбить с сахаром в пену, добавить желтки, сливки, яблочное пюре, сок лимона, ванилин. Смесь тщательно перемешать, охладить. Готовый коктейль разлить по бокалам.

### ***Коктейль «Виноградная лоза»***

*250 мл виноградного сока, 120 мл морковного сока, 100 мл лимонного сока, 1 столовая ложка сахара, молотый мускатный орех на кончике ножа, лед.*

Виноградный, морковный и лимонный соки смешать, добавить сахар и молотый мускатный орех. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### ***Коктейль «Мандариновый рай»***

*100 мл мандаринового сока, 100 мл сливок, дольки мандарина.*

Охлажденный мандариновый сок и сливки взбить с помощью миксера. Готовый коктейль разлить по широким бокалами, украсить дольками мандарина.

### ***Коктейль «Услада»***

*100 мл яблочного сока, 100 мл лимонного сока, 1 столовая ложка меда, ломтики лимона, лед.*

Охлажденные яблочный и лимонный соки смешать с медом. Готовый коктейль разлить по широким бокалам с кубиками льда и украсить ломтиками лимона.

### ***Коктейль «Сладкая клубничка»***

*350 мл молока, 1 столовая ложка меда, 70 г клубничного мороженого, свежие ягоды клубники.*

Мед растворить в молоке, охладить в течение 15 мин. После этого в полученную смесь добавить мороженое и ягоды клубники, взбить. Готовый коктейль налить в высокий бокал.

## **Коктейли на основе алкогольных напитков**

### ***Коктейль «Мятный взрыв»***

*40 мл водки, 40 мл лимонного сока, 20 мл лимонного сиропа, 20 мл мятного сиропа, 10 мл сахарного сиропа, 3 веточки мяты, ягоды вишни, лед.*

Веточки мяты размять в бокале с небольшим количеством воды, затем мяту убрать. В бокал положить 4–5 кубиков льда, налить водку, сок и сиропы. Готовый коктейль украсить ягодами вишни.

### ***Коктейль «Бренди с абрикосом»***

*50 мл бренди, 50 мл абрикосового сока, 20 мл лимонного сока, 20 мл мятного сиропа, 3–4 дольки абрикоса, лед.*

Положить в бокал 3 кубика льда, налить бренди, соки и сироп. Готовый коктейль украсить дольками абрикосов.

### ***Коктейль «Свежее утро»***

*50 г водки, 100 мл апельсинового сока, 15 мл мятного сиропа, 1 долька лимона.*

Апельсиновый сок и мятный сироп смешать, взбить в шейкере, добавить водку, перелить смесь в бокал. Готовый коктейль украсить долькой лимона.

### ***Коктейль «Победи усталость»***

*50 г бренди, 50 мл газированной воды, 50 мл апельсинового сока, 30 мл черносмородинового сиропа, 25 мл сахарного сиропа, 10 мл лимонного сока, 1 долька лимона.*

В бокале смешать бренди, охлажденные апельсиновый и лимонный соки, сахарный и черносмородиновый сиропы, добавить газированную

воду. Готовый коктейль украсить долькой лимона.

### **Коктейль «Клубничка с сюрпризом»**

*40 г водки, 40 мл клубничного сока, 20 мл лимонного сока, 10 мл ванильного сиропа, ягоды клубники, лед.*

В бокал положить 3–4 кубика льда, налить водку, клубничный и лимонный соки, добавить ванильный сироп. Готовый коктейль украсить ягодами клубники.

### **Коктейль «Зимняя вишня»**

*200 мл вишневого сока, 100 мл газированной воды, 2 столовые ложки вишневого ликера, 2 столовые ложки лимонного сока, 2–3 ягоды консервированной вишни, лед.*

В вишневый сок вылить ликер и лимонный сок, перемешать напиток. В бокал положить 2–3 кубика льда и ягоды консервированной вишни, налить приготовленную смесь и добавить газированную воду.

### **Коктейль «Летний вечер»**

*150 мл водки, 150 мл ананасового сока, 150 мл виноградного сока, ломтики апельсина, лед.*

Охлажденные водку и соки смешать, разлить по бокалам с кубиками льда. Готовый коктейль украсить ломтиками апельсина.

### **Коктейль «Шейх»**

*40 г джина, 40 мл абрикосового сока, 40 мл персикового сока, 15 мл пряного сиропа.*

Джин, абрикосовый и персиковый соки и сироп смешать, налить в бокал.

### **Коктейль «Зной»**

*50 мл рома, 100 мл яблочного сока, 2–3 дольки ананаса, 50 мл кофейного сиропа, лед.*

Ром, охлажденный яблочный сок и кофейный сироп смешать. Положить в бокал лед, налить коктейль и украсить дольками ананаса.

### ***Коктейль «Вечеринка»***

*100 мл мартини, 100 мл апельсинового сока, 100 мл лимонного сока, ломтики апельсина, лед.*

Мартини смешать с охлажденными соками, налить в стаканы, добавить лед и украсить ломтиками апельсина.

### ***Коктейль «Американская мечта»***

*50 г виски, 100 мл кока-колы, 50 г мороженого, 20 г взбитых сливок, лед.*

В высокий бокал положить кубики льда, налить виски, кока-колу, добавить мороженое. Готовый коктейль украсить взбитыми сливками.

### ***Коктейль «Пьяный грейпфрут»***

*50 бренди, 100 мл грейпфрутового сока, ягоды клубники, лед.*

Грейпфрутовый сок смешать с бренди и перелить в высокий бокал. Добавить кубики льда. Готовый коктейль украсить ягодами вишни.

### ***Коктейль «Кофе»***

*200 мл молока, 50 мл шоколадного ликера, 10 г натурального молотого кофе, 1 яичный желток, 2 столовые ложки сахара, лед.*

Желток тщательно растереть с сахаром, вылить смесь в молоко, добавить ликер и хорошо перемешать напиток. Коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и посыпать кофе.

### ***Коктейль «Белые ночи»***

*200 мл полусладкого белого вина, 100 мл ананасового сока, 20 мл пряного ликера, 1 яичный желток, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка измельченного льда, ломтики ананаса.*

Желток тщательно растереть с сахаром, добавить в смесь вина с ликером и ананасовым соком, добавить лед, перемешать напиток. Разлить коктейль по бокалам. Края бокалов украсить ломтиками ананаса.

### ***Коктейль «Сияние»***

*100 мл ликера «Куантро» или «Кюрасао», 1 лимон, ломтики лимона, лед.*

Ликер и сок лимона смешать. Коктейль разлить по бокалам, предварительно процедив его через ситечко. Добавить лед.

Края бокалов украсить ломтиками лимона.

### ***Коктейль «Загадка»***

*50 мл джина, 50 мл ликера «Куантро» или «Кюрасао», 1 лимон, лед.*

Положить в бокал 2–3 кубика льда. Джин смешать с ликером и соком лимона. Коктейль налить в охлажденные бокалы.

### ***Коктейль «Апельсин»***

*100 мл коньяка, 100 мл ликера «Кюрасао», 100 мл апельсинового сока, цедра 1 апельсина, лед.*

Коньяк, ликер и апельсиновый сок смешать. Коктейль разлить по бокалам, предварительно процедив через ситечко, добавить лед.

Цедру апельсина, срезанную в виде спирали, закрепить на краях бокалов.

### ***Коктейль «Тропиканка»***

*80 мл ананасового сока, 80 мл апельсинового сока, 20 мл лимонного сока, 50 мл минеральной воды, 1 чайная ложка горькой настойки*

*«Ангостура», 1 чайная ложка гренадина, 1 ломтик ананаса, 1 ягода вишни, лед.*

Горькую настойку взбить в шейкере со льдом, гренадином, апельсиновым, ананасовым и лимонным соками.

Смесь налить в широкий бокал со льдом, добавить минеральную воду и перемешать.

Бокал украсить ломтиком ананаса и вишней.

### ***Коктейль «Волшебство»***

*100 мл ликера «Мараскин», 50 мл малинового сиропа, 50 мл ликера «Шартрез», 50 мл коньяка, цедра 1 лимона, лед.*

Сироп, ликеры и коньяк смешать. В бокалы положить кубики льда, налить коктейль и посыпать измельченной цедрой лимона.

### ***Коктейль «Роза»***

*100 мл джина, 4 чайные ложки гренадина, 1 яичный белок, лед.*

Джин смешать с гренадином. Полученную смесь взбить с белком. Лед положить в бокалы и налить коктейль.

### ***Коктейль «Пряность»***

*25 мл виски «Бурбон», 25 мл ликера «Гранд Маньер», карри на кончике ножа.*

Карри положить в небольшой бокал. Налить поочередно виски и ликер.

### ***Коктейль «Ирландия»***

*1 столовая ложка горькой настойки «Ангостура», 150 мл джина, 50 мл газированной воды, лед.*

Настойку налить в бокал и вращать бокал таким образом, чтобы его внутренняя поверхность покрылась слоем настойки.

Избыток настойки вылить. Положить в бокал кубики льда, добавить джин и газированную воду.

### ***Коктейль «Контраст»***

*150 мл ликера «Кофейный», 50 мл сливок.*

В широкие бокалы для коктейля налить ликер, добавить сливки, не перемешивая с ликером.

### ***Коктейль «Клюква»***

*30 мл водки, 20 мл клюквенного сока, 1/2 лайма, лед.*

Из лайма выжать сок и вылить в шейкер со льдом. Добавить водку и клюквенный сок, смешать, налить в рюмку.

### ***Коктейль «Дерби»***

*100 мл водки, 100 мл ананасового сока, 50 мл полусухого шампанского, лед.*

Водку и ананасовый сок тщательно перемешать. В бокалы положить кубики льда, налить коктейль и добавить шампанское.

### ***Коктейль «Закат»***

*100 мл коньяка, 100 мл виски, 50 мл минеральной воды, 1 лимон, 1 столовая ложка сахарной пудры.*

Свежевыжатый лимонный сок смешать с виски, коньяком и сахарной пудрой, разлить по бокалам, добавить минеральную воду.

### ***Коктейль «Свежесть»***

*150 мл джина, 100 мл мятного ликера, сок 1/2 лимона, 1 яичный белок, лед.*



Белок взбить в пену, добавить сок лимона, джин и ликер. Все тщательно перемешать и разлить по бокалам, положить лед.

### **Коктейль «Петро»**

60 мл водки, 2 чайные ложки горькой настойки «Ангостура», 1 кубик сахара-рафинада, цедра 1 лимона, 2–3 ягоды вишни.

Кубик сахара растворить в настойке и налить смесь в стакан. Добавить водку и цедру, срезанную в форме спирали. Стакан украсить ягодами вишни.

### **Коктейль «Кэрри»**

100 мл джина, 100 мл вермута, 50 мл абрикосового ликера, 50 мл ликера «Куантро», лед.

Все компоненты налить в шейкер, тщательно перемешать и разлить по широким бокалам, добавить кубики льда.

### **Коктейль «Кентукки»**

100 мл водки, 200 мл вермута «Мартини драй», цедра 1 лимона.

Водку и вермут смешать, добавить измельченную цедру лимона. Готовый коктейль разлить по бокалам.

### **Коктейль «Небо»**

25 мл ликера «Кюрасао», 25 мл водки, 30 мл содовой воды, лед.

Водку и ликер смешать в шейкере со льдом, процедить, налить в рюмку, добавить содовую воду.

### **Коктейль «Наслаждение»**

200 мл водки, 50 мл ликера «Куантро», 1 лимон, 1/2 апельсина.

Из половины лимона и апельсина выжать сок. Вторую половину лимона нарезать тонкими ломтиками. Водку и ликер смешать, добавить смесь из соков, перемешать. Разлить коктейль по бокалам, украшенным ломтиками лимона.

### ***Коктейль «Летний дождь»***

*20 мл бренди, 15 мл джина «Бифитер», 15 мл ликера «Трипл Сек», 10 мл ликера «Амаретто», 15 мл лимонного сока, лед.*

Компоненты смешать в шейкере со льдом, процедить и налить в бокал.

### ***Коктейль «Канада»***

*150 мл водки, 150 мл мятного ликера, 150 мл ликера «Мараскин», 1 столовая ложка измельченных грецких орехов, 1 веточка мяты.*

Водку смешать с ликерами, разлить по бокалам, сверху посыпать измельченными орехами. Бокалы украсить листиками мяты.

### ***Коктейль «Амазонка»***

*100 мл водки, 150 мл вишневого ликера, 150 мл апельсинового сока, цедра 1 апельсина, дольки апельсина.*

Смешать водку и ликер, добавить апельсиновый сок, разлить по бокалам. Сверху посыпать измельченной цедрой и украсить дольками апельсина.

### ***Коктейль «Авеню»***

*150 мл коньяка, 150 мл ликера «Бенедиктин», 1 чайная ложка рома, 1 чайная ложка лимонного сока.*

Смешать коньяк, ликер и ром. Разлить коктейль по бокалам и сбрызнуть лимонным соком.

### **Коктейль «Канары»**

*15 мл персикового ликера, 20 мл белого рома, 20 мл апельсинового сока, 20 мл ананасового сока, 1/2 ломтика апельсина, 1 ломтик ананаса, лед.*

Ликер, ром, ананасовый и апельсиновый соки смешать в шейкере со льдом, процедить и налить в рюмку, украшенную половинкой ломтика апельсина и ломтиком ананаса.

### **Коктейль «Дежавю»**

*150 мл коньяка «Мартель», 150 мл ликера «Какао», 100 мл сливок, цедра 1 лимона.*

Смешать ликер, коньяк и сливки. Смесь взбить с помощью миксера и разлить по бокалам.

Готовый коктейль сбрызнуть соком, выжатым из цедры лимона.

### **Коктейль «Нарцисс»**

*200 мл виски «Скотч», 100 мл вермута, цедра 1 апельсина.*

Виски и вермут смешать, разлить по бокалам, украсить цедрой апельсина.

### **Коктейль «Ночь»**

*15 мл ликера «Амаретто», 15 мл ликера «Мидори», 15 мл водки, 30 мл ананасового сока, лед.*

Ликеры и водку смешать в шейкере со льдом, процедить, налить в рюмку и добавить сок.

### **Коктейль «Каприз»**

*150 мл вермута «Чинзано экстра драй», 150 мл водки, 150 мл вишневого ликера, 1 чайная ложка банановой эссенции, цедра 1*

*апельсина.*

Вермут, водку и ликер смешать, взбить. В полученную смесь добавить банановую эссенцию. Коктейль разлить по бокалам, украшенным цедрой апельсина.

#### ***Коктейль «Юнона»***

*50 мл вермута, 30 мл ликера «Киви», 10 мл коньяка, 1 ломтик лимона, курага, лед.*

Вермут, ликер и коньяк смешать. В рюмку положить кубик льда и курагу, налить коктейль. Готовый коктейль украсить ломтиком лимона.

#### ***Коктейль «Шанс»***

*100 мл ликера «Бенедиктин», 100 мл ликера «Кюрасао», 100 мл вермута «Чинзано экстра драй», 2 столовые ложки лимонного сока, лед.*

Все компоненты смешать в шейкере. Готовый коктейль разлить по бокалам, добавить лед.

#### ***Коктейль «Шторм»***

*40 мл вермута, 20 мл коньяка, 20 млпряного ликера.*

Все компоненты смешать в шейкере, налить коктейль в рюмку.

#### ***Коктейль «Филадельфия»***

*40 мл вермута, 10 мл коньяка, 10 мл водки, 50 мл шампанского.*

Вермут, коньяк и водку смешать в бокале. Добавить шампанское и перемешать.

#### ***Коктейль «Забав»***

*10 мл коньяка, 60 мл сухого красного вина, 200 мл воды, 1 долька апельсина, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 кубик сахара-рафинада.*

Кусочек сахара пропитать свежесжатым соком лимона, положить в стеклянный кувшин и залить смесью из красного вина, воды и коньяка. Разлить коктейль по бокалам и украсить дольками апельсина.

### ***Коктейль «Казанова»***

*100 мл кампари, 50 мл красного вермута «Чинзано», 100 мл газированной воды, измельченная цедра 1 лимона, лед.*

Кампари, вермут и газированную воду смешать с цедрой лимона. Готовый коктейль разлить по бокалам, добавить лед.

### ***Коктейль «Марко Поло»***

*25 мл коньяка, 25 мл ликера «Гранд Маньер», лед.*

Коньяк и ликер смешать, налить в бокал с кубиками льда.

### ***Коктейль «Мартель»***

*30 мл мятного ликера, 15 мл ликера «Тиа Мария», 1 веточка мяты, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом, процедить, налить в рюмку. Готовый коктейль украсить веточкой мяты.

### ***Коктейль «Миндаль»***

*40 мл вермута, 20 мл горькой миндальной настойки, 10 мл коньяка, 5 мл пряного ликера, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 ломтик лимона.*

Вермут и настойку смешать, добавить коньяк, ликер, сок лимона. Готовый коктейль налить в рюмку, украшенную ломтиком лимона.

### ***Коктейль «Вояж»***

250 мл джина, 1 лимон, 50 мл газированной воды, 1 чайная ложка сахарной пудры, 3–4 ломтика лимона.

Джин, лимонный сок и сахарную пудру смешать в шейкере. Разлить смесь по бокалам, добавить газированную воду. Края бокалов украсить ломтиками лимона.

### **Коктейль «Алмаз»**

40 мл вишневого ликера, 10 мл коньяка, 10 мл десертного вина, 1 яичный желток.

Все компоненты взбить в шейкере. Готовый коктейль разлить по рюмкам.

### **Коктейль «Мега»**

100 мл джина, 100 мл белого вермута, 100 мл красного вермута, лед.

Джин, белый и красный вермут смешать. Готовый коктейль разлить по бокалам с кусочками льда.

### **Коктейль «Белый танец»**

100 мл десертного вина, 10 мл ликера «Персиковый», 20 мл коньяка, 1 яичный желток.

Все компоненты смешать в шейкере.

Готовый коктейль разлить по бокалам.

### **Коктейль «Наполеон»**

100 мл сухого джина, 50 мл сухого вермута, 1 маслина, цедра 1 лимона, лед.

В бокал положить полоску цедры лимона, срезанную в виде спирали, и лед. Джин и вермут смешать и налить в бокал. Готовый коктейль украсить маслиной, нанизанной на шпажку.

### **Коктейль «Дублин»**

*25 мл ликера «Бейлис», 25 мл ликера «Кинамон», 10 мл взбитых сливок, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом, процедить, налить коктейль в рюмку, добавить взбитые сливки.

### **Коктейль «Провинция Шампань»**

*200 мл шампанского, 100 мл вермута, 4 столовые ложки сахара, 1 лимон.*

Шампанское, вермут и сахар смешать, добавить лимонный сок. Готовый коктейль разлить по бокалам.

### **Коктейль «Джаз»**

*50 мл коньяка, 50 мл вермута, 100 мл апельсинового сока, цедра 1 лимона.*

Коньяк, вермут и апельсиновый сок смешать в шейкере, разлить по рюмкам, украшенным цедрой.

### **Коктейль «Осенний сад»**

*40 мл вермута, 20 мл коньяка, 10 мл лимонного сока, ягоды вишни.*

Вермут, коньяк и лимонный сок смешать. Готовый коктейль налить в рюмку, добавить ягоды вишни.

### **Коктейль «Тайна»**

*150 мл джина, 150 мл вермута, 3 столовые ложки вишневого сока, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 яйцо, лед.*

Яйцо взбить до образования пены. Добавить джин, вермут, вишневый и лимонный соки, тщательно перемешать. В бокалы положить по 1 кубику льда и налить готовый коктейль.

### **Коктейль «Серенада»**

*20 мл шерри-бренди, 30 мл яблочного ликера, 15 мл водки, 30 мл апельсинового сока, ягоды вишни, лед.*

Бренди, ликер и водку смешать в шейкере со льдом, процедить, налить в фужер, добавить апельсиновый сок. Готовый коктейль украсить ягодами вишни.

### **Коктейль «Банан»**

*15 мл бананового ликера, 25 мл абрикосового бренди, 15 мл ликера «Бейлис», 1 банан.*

Бренди и ликер «Бейлис» смешать в шейкере. Налить в рюмку смесь из ликеров и добавить банановый ликер. Готовый коктейль украсить ломтиками банана, нанизанными на шпажку.

### **Коктейль «Пикник»**

*15 мл ликера «Шамбор», 15 мл ликера «Франджелико», 15 мл клюквенного сока, 20 мл сливок, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом. В широкий бокал налить клюквенный сок, добавить смесь ликеров, сверху положить взбитые сливки. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### **Коктейль «Звезда»**

*100 мл красного вермута «Мартини», 100 мл белого вермута «Мартини», 50 мл вермута «Мартини экстра драй», 50 мл джина «Гордэн драй», лед.*

Смешать все виды вермута и джин в шейкере. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### **Коктейль «Ананасы в шампанском»**



*1/2 ананаса, 700 мл сухого белого вина, 700 мл шампанского, 50 мл сахарного сиропа, 60 г сахара.*

Ананас нарезать ломтиками и положить на дно графина, пересыпать сахаром, залить 400 мл вина, выдержать в прохладном месте в течение 2 ч. После этого добавить оставшееся вино, сахарный сироп и оставить еще на 1 ч. После этого добавить шампанское.

### ***Коктейль «Изысканный»***

*200 мл полусладкого белого вина, 1 яичный желток, 2 столовые ложки сахара, 20 млпряного ликера, 100 мл апельсинового сока, лед.*

Желток растереть с сахаром, добавить ликер, апельсиновый сок, вино и кубики льда. Все перемешать и разлить по высоким бокалам. Готовый коктейль можно украсить ломтиками апельсина и цедрой апельсина, срезанной в форме спирали.

### ***Коктейль «Вильям»***

*40 мл бренди «Пьер Вильям», 15 мл ликера «Шоколадный», лед.*

Все компоненты смешать в шейкере со льдом, процедить. Готовый коктейль разлить по бокалам.

### ***Коктейль «Сладкий мартини»***

*100 мл джина, 50 мл сладкого вермута, ягоды вишни, лед.*

В бокал положить лед и ягоды вишни, поочередно налить джин и вермут, перемешать.

### ***Коктейль «Апельсины в шампанском»***

*3 апельсина, 1 л сухого белого вина, 700 мл шампанского, 100 г сахара.*

Апельсины очистить, разделить на дольки, положить на дно графина, пересыпать сахаром. Добавить вино и выдержать смесь на

холоде в течение 3 ч. После охлаждения добавить шампанское.

### **Коктейль «Сиреневый туман»**

*200 мл вишневого сока, 2 столовые ложки вишневого ликера, 2 столовые ложки лимонного сока, 100 мл газированной воды, лед.*

Вишневый сок, ликер и 1 столовую ложку лимонного сока смешать. На дно бокала положить кубики льда, налить газированную воду и полученную смесь. Спустя 5 мин добавить оставшийся лимонный сок.

### **Коктейль «Изабелла»**

*1 яичный желток, 2 столовые ложки сахара, 50 мл красного вина, 20 мл вишневого ликера, 50 мл газированной воды, свежие или консервированные ягоды вишни, лед.*

Желток тщательно растереть с сахаром. В полученную смесь добавить вино, ликер и ягоды вишни. На дно бокалов положить кубики льда, налить напиток и добавить газированную воду.

### **Коктейль «Море»**

*20 мл персикового ликера, 20 мл белого рома, 20 мл ананасового сока, дольки киви и ананаса, лед.*

Ликер и ром смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить ананасовый сок. Готовый коктейль налить в широкий бокал и украсить дольками ананаса и киви.

### **Коктейль «Для милых дам»**

*30 мл виски «Бурбон», 20 мл малинового сиропа, 30 мл газированной воды, ягоды малины, лед.*

Виски и малиновый сироп смешать, охладить в течение 20 мин. После этого добавить газированную воду.

Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить ягодами малины.

### **Коктейль «Туман»**

*150 мл джина, 50 мл минеральной воды, консервированные ягоды вишни без косточек, лед.*

Джин охладить в течение 20 мин. После этого добавить минеральную воду. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить ягодами вишни.

### **Коктейль «Любимый»**

*1 чайная ложка горькой настойки «Ангостура», 50 мл ананасового сока, 30 мл лимонного сока, 50 мл газированной воды, ломтики ананаса, свежие ягоды вишни без косточек, лед.*

Горькую настойку, лимонный и ананасовый соки смешать в шейкере со льдом.

Вылить смесь в широкий бокал, добавить газированную воду, перемешать. Готовый коктейль украсить ломтиками ананаса и ягодами вишни.

### **Коктейль «Крепкий»**

*Дольки ананаса, апельсиновый сок, 150 мл коньяка, лед.*

Апельсиновый сок и коньяк смешать, на дно бокала положить кубики льда и налить полученную смесь. Готовый коктейль украсить дольками ананаса.

### **Коктейль «Клер»**

*100 мл джина, 100 мл виски, 30 мл шоколадного ликера, консервированные ягоды вишни без косточек, лед.*

Джин, виски и шоколадный ликер смешать в шейкере со льдом. Готовый коктейль налить в бокал и украсить ягодами вишни.

### ***Коктейль «Гусарский»***

*50 мл коньяка, 30 мл вишневого сока, 1 ломтик лимона, лед.*

Коньяк и вишневый сок смешать, охладить. Готовый коктейль налить в рюмку с кубиками льда и украсить ломтиком лимона.

### ***Коктейль «Джунгли»***

*50 мл лимонного сока, 100 мл джина, 1 столовая ложка сахарной пудры, 50 мл газированной воды.*

Лимонный сок, джин и сахарную пудру смешать. Охладить в течение 25 мин.

После этого добавить газированную воду.

### ***Коктейль «Фламинго»***

*30 мл ликера «Куантро», 20 мл водки, 30 мл газированной воды, дольки ананаса и апельсина, лед.*

Ликер и водку смешать, добавить лед и газированную воду. Готовый коктейль налить в широкий бокал и украсить дольками ананаса и апельсина.

### ***Коктейль «Гранд»***

*20 мл виски «Джек Дениэлс», 10 мл текилы «Хосе Куэрво Голд», 8 мл джина, 40 мл ананасового сока, лед.*

Виски, текилу и джин смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить ананасовый сок. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда.

### ***Коктейль «Алиса»***

*100 мл джина, 1 яичный белок, 50 л ананасового сока, дольки ананаса, 2 чайные ложки сахара, лед.*

Яичный белок взбить с сахаром с помощью миксера. В полученную смесь добавить джин и ананасовый сок. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить дольками ананаса.

### ***Коктейль «Отвертка»***

*50 мл водки, 150 мл апельсинового сока, 1 долька апельсина, лед.*

Водку и апельсиновый сок смешать. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить долькой апельсина.

### ***Коктейль «Фристайл»***

*150 мл виски «Скотч», 200 мл молока, 1 чайная ложка сахара.*

Сахар смешать с молоком и добавить виски.

### ***Коктейль «Воспоминание»***

*150 мл коньяка «Плиска», 150 мл ликера «Бенедиктин», 1 чайная ложка рома, 1 столовая ложка лимонного сока.*

Коньяк, ликер и ром смешать. Готовый коктейль налить в широкий бокал и сбрызнуть лимонным соком.

### ***Коктейль «Виктория»***

*50 мл вермута, 20 мл коньяка, дольки киви, лед.*

Вермут и коньяк смешать.

Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить дольками киви.

### ***Коктейль «Незабудка»***

*20 мл ликера «Амаретто», 20 мл ликера «Мидори», 15 мл водки, 30 мл апельсинового сока, 1 долька апельсина, лед.*

Ликеры и водку смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить апельсиновый сок.

Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить долькой апельсина.

### ***Коктейль «Азарт»***

*150 мл коньяка «Мартель», 150 мл ликера «Какао», 100 мл сливок, цедра 1 апельсина.*

Коньяк, ликер и сливки смешать, взбить. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить цедрой апельсина.

### ***Коктейль «Пьяная вишня»***

*100 мл сухого красного вина, 6 кубиков сахара-рафинада, 20 мл коньяка, свежие ягоды вишни без косточек.*

Кусочки сахара залить коньяком, добавить ягоды вишни, охладить. После этого добавить вино.

### ***Коктейль «Рубин»***

*40 мл вишневого ликера, 1 яичный желток, 10 мл коньяка, 10 мл десертного вина, дольки киви, лед.*

Ликер, яичный желток, коньяк и десертное вино смешать в шейкере и разлить по бокалам с кубиками льда.

Готовый коктейль украсить дольками киви.

### ***Коктейль «Легкий»***

*1 небольшая дыня, 2 столовые ложки сахара, 50 мл красного вина, 50 мл белого вина, 50 мл шампанского, лед.*

Очистить дыню от корки и семян, нарезать мелкими ломтиками, посыпать сахаром и залить вином и шампанским. Все тщательно

перемешать и охладить в течение 15 минут. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### ***Коктейль «Калифорния»***

*40 мл вермута «Мартини», 20 мл коньяка, 10 мл водки, 40 мл шампанского.*

Вермут, коньяк и водку смешать в бокале. Оставшуюся часть бокала заполнить охлажденным шампанским и перемешать.

### ***Коктейль «Симфония»***

*30 мл бренди, 30 мл сладкого вермута, 1 чайная ложка коньяка, 1 долька апельсина, лед.*

Бренди, вермут и коньяк смешать. Охладить в течение 15 мин. После этого налить готовый коктейль в рюмку с кубиками льда и украсить долькой апельсина.

### ***Коктейль «Звездная ночь»***

*100 мл красного вермута «Мартини», 100 мл белого вермута «Мартини», 100 мл ананасового сока, ломтики ананаса и киви, лед.*

Белый и красный вермут смешать, добавить ананасовый сок. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить ломтиками ананаса и киви.

### ***Коктейль «Голубая лагуна»***

*40 мл вермута, 20 мл горькой миндальной настойки, 10 мл коньяка, 5 млпряного ликера, 10 мл лимонного сока, ломтики лимона.*

Смешать вермут и настойку, добавить коньяк, ликер и лимонный сок. Готовый коктейль разлить по бокалам, украсить ломтиками лимона.

### ***Коктейль «Идальго»***

*100 мл вермута «Чинзано», 200 мл газированной воды, цедра 1 лимона, лед.*

Вермут смешать с газированной водой. Полученную смесь сбрызнуть соком цедры лимона. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### ***Коктейль «Торонто»***

*100 мл шоколадного ликера, 50 мл водки, 1 чайная ложка измельченных грецких орехов, 1 ч ложка тертого шоколада, 1 долька лимона, лед.*

Ликер и водку смешать, добавить тертый шоколад и грецкие орехи. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить долькой лимона.

### ***Коктейль «Танго»***

*100 мл десертного вина, 50 мл коньяка, 1 яичный желток, лед.*

Вино, коньяк и яичный желток смешать в шейкере. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### ***Коктейль «Сладкая мята»***

*30 мл ликера «Пепперминт», 15 мл ликера «Тиа Мария», 1 веточка мяты, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить веточкой мяты.

### ***Коктейль «Цветущая сирень»***

*25 мл коньяка, 25 мл ликера «Гранд Маньер», 15 мл виноградного сока, лед.*

Коньяк и ликер налить в небольшой бокал с кубиками льда, добавить виноградный сок.



### ***Коктейль «Лунная соната»***

*15 мл ликера «Крем де банана», 15 мл бренди, 15 мл ананасового сока, колечки банана.*

Бренди, ликер и сок смешать в шейкере. Готовый коктейль налить в рюмку и украсить кружочками банана, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Блюз»***

*50 мл апельсинового сока, 50 мл коньяка, 50 мл вермута, 1 долька апельсина, цедра 1 апельсина, лед.*

Коньяк, вермут и сок смешать. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить долькой апельсина и цедрой апельсина.

### ***Коктейль «Шик»***

*50 мл вермута «Мартини», 50 мл гранатового сока, 30 мл зеленого чая, лед.*

В бокал с кубиками льда налить вермут и гранатовый сок поочередно. В смесь добавить зеленый чай.

### ***Коктейль «История любви»***

*15 мл ликера «Шамбор», 15 мл ликера «Франджелико», 20 мл гранатового сока, зерна граната, лед.*

Ликеры и сок смешать в шейкере со льдом. В широкий бокал положить кубики льда и зерна граната, налить смесь из ликеров.

### ***Коктейль «Твист»***

*100 мл водки, 100 мл персикового сока, дольки персика, лед.*

Водку и сок смешать в шейкере со льдом. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить дольками персика, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Тайная страсть»***

*100 мл сухого белого вина, 40 мл коньяка, 1 чайная ложка сахарной пудры, 1 чайная ложка ананасового сока, дольки ананаса, лед.*

Вино и коньяк смешать. В смесь добавить ананасовый сок, сахарную пудру. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить дольками ананаса.

### ***Коктейль «Морской бриз»***

*50 мл столового красного вина, 50 мл лимонного сока, ягоды вишни, 1 долька лимона, лед.*

Вино и лимонный сок смешать. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить долькой лимона и ягодами вишни, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Нимфа»***

*50 мл вермута, 50 мл ананасового сока, 50 мл бренди, дольки ананаса и киви, лед.*

Налить в стакан с кубиками льда вермут и бренди поочередно. В смесь добавить ананасовый сок. Готовый коктейль украсить дольками ананаса и киви, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Соблазн»***

*200 мл джина, 200 мл вермута, 50 мл ананасового сока, 1 апельсин, 1 яйцо, лед.*

Джин, вермут и ананасовый сок смешать. Добавить свежавыжатый апельсиновый сок и взбитое яйцо. Тщательно перемешать. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### ***Коктейль «Стрелок»***

*40 мл ликера «Шерри-бренди», 40 мл мятного ликера, 30 мл виски «Сиграмс Севен Краун», дольки ананаса и киви, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом, добавить виски. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить дольками ананаса и киви, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Маргарита»***

*100 мл лимонного сока, 100 мл текилы, 50 мл ликера «Куантро», ломтики лимона, лед.*

Текилу и ликер смешать, добавить лимонный сок. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить ломтиками лимона.

### ***Коктейль «Лилия»***

*20 мл ликера «Амаретто», 20 мл ликера «Гранд Маньер», 50 мл шампанского, цедра 1 лимона, лед.*

Ликеры и шампанское смешать. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить цедрой лимона, срезанной в виде спирали.

### ***Коктейль «Венсант»***

*200 мл виски, 100 мл вермута, 100 мл ликера «Куантро», 10 мл водки, 100 мл ананасового сока, дольки киви, лед.*

Виски, вермут, ликер и водку смешать в шейкере со льдом. Добавить ананасовый сок. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить дольками киви.

### ***Ликер «Черный бархат»***

*100 мл водки, 50 мл лимонного сока, дольки киви, 1 веточка мяты, ягоды клубники, лед.*

Водку и лимонный сок смешать. Готовый коктейль налить в высокий бокал с кубиками льда и украсить ягодами клубники и дольками киви, нанизанными на шпажку, а также веточкой мяты.

### ***Коктейль «Шарль»***

*100 мл вермута, 100 мл бренди, 100 мл ликера «Куантро», маслины, лед.*

Вермут и бренди смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить ликер. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить маслинами, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Гурман»***

*150 мл смородинового ликера, 100 мл шампанского, 50 мл бренди, 1 ломтик апельсина, маслины, лед.*

Ликер и шампанское смешать, добавить бренди. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить ломтиком апельсина и маслинами, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Рапсодия»***

*50 мл водки, 150 мл мятного ликера, 1 апельсин, 1 киви, веточки мяты, лед.*

Водку, ликер и свежавыжатый сок апельсина смешать. Киви нарезать кружочками и положить в бокалы с кубиками льда. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить веточками мяты.

### ***Коктейль «Оскар»***

*100 мл шампанского, 100 мл полусладкого белого вина, 100 мл ананасового сока, 1 чайная ложка сахарной пудры, лед.*

Шампанское и вино смешать. Добавить ананасовый сок.

Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и присыпать сахарной пудрой.

### ***Коктейль «Ванильное небо»***

*80 мл виски, 40 мл вермута, 60 мл лимонного сока, ломтики лимона, цедра 1 лимона, ванилин на кончике ножа, лед.*

Виски и вермут смешать, охладить в течение 15 мин. После этого добавить лимонный сок и ванилин и тщательно перемешать. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить цедрой лимона, срезанной по спирали, и ломтиками лимона, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Марлен»***

*60 мл рябиновой настойки на коньяке, 20 мл ванильного ликера, 100 мл шампанского, ягоды вишни, 1 чайная ложка сахарной пудры, лед.*

Настойку и ликер смешать, охладить в течение 15–20 мин. После этого в смесь добавить шампанское. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и ягодами вишни, присыпать сахарной пудрой.

### ***Коктейль «Мимоза»***

*100 мл текилы, 25 мл гранатового сока, кубики ананаса, лед.*

Текилу и гранатовый сок смешать. Готовый коктейль налить в высокий бокал с кубиками льда и украсить кубиками ананаса, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Небраска»***

*40 мл виски, 50 мл шампанского, 50 мл красного вина, 50 мл гранатового сока, зерна граната, лед.*

Виски и шампанское смешать, поочередно добавить красное вино и гранатовый сок. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и зернами граната.

### **Коктейль «Шерри»**

*200 мл ликера «Шерри-бренди», 200 мл сухого белого вина, 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, 1 долька лимона, лед.*

Ликер и вино смешать, добавить лимонный сок. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить долькой лимона.

### **Коктейль «Амур»**

*25 мл коньяка, 25 мл лимонного сока, 25 мл апельсинового сока, 15 мл малинового сиропа, полоска цедры апельсина, 1 долька лимона, лед.*

Коньяк, соки и сироп смешать. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить цедрой апельсина и долькой лимона, нанизанной на шпажку.

### **Коктейль «Пустыня»**

*20 мл ликера «Шамбор», 20 мл водки, 25 мл гранатового сока, зерна граната, сахарная пудра на кончике ножа, лед.*

Ликер и водку смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить гранатовый сок. Готовый коктейль налить в рюмку с зернами граната и присыпать сахарной пудрой.

### **Коктейль «Птичье молоко»**

*2 персика, 2 чайные ложки сахара, 20 мл коньяка, 20 мл молока, лед.*

Персики нарезать мелкими ломтиками, засыпать сахаром и оставить в прохладном месте на 5–7 мин. Добавить коньяк и молоко и тщательно перемешать. Готовый коктейль разлить по высоким бокалам с кубиками льда.

### **Коктейль «Ягодка»**

50 мл коньяка, 50 мл красного вина, 1 апельсин, свежие или консервированные ягоды вишни, лед.

Коньяк и красное вино смешать. Добавить свежесжатый апельсиновый сок, перемешать. Готовый коктейль налить в высокий бокал с кубиками льда и ягодами вишни.

### **Коктейль «Мария»**

20 мл ликера «Трипл Сек», 20 мл шампанского, 20 мл кока-колы, 1 чайная ложка ананасового сока, 1 ломтик ананаса, лед.

Ликер и шампанское смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить охлажденную кока-колу и ананасовый сок, перемешать. Готовый коктейль налить в рюмку со льдом и украсить ломтиком ананаса, нанизанным на шпажку.

### **Коктейль «Веселый Роджер»**

100 мл джина, 100 мл вермута, 100 мл лимонного сока, дольки апельсина, лед.

Джин и вермут смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить лимонный сок и тщательно перемешать. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить дольками апельсина.

### **Коктейль «Ла-Мани»**

30 мл джина, 100 мл тминной настойки, дольки киви, лед.

Джин и тминную настойку поочередно налить в бокал с кубиками льда. Смесь перемешать. Готовый коктейль украсить дольками киви.

### **Коктейль «Сюрприз»**

100 мл джина, 100 мл водки, 80 мл вермута, 1 апельсин, ягоды вишни, лед.

Джин, вермут и водку смешать в шейкере со льдом. Готовый коктейль разлить по бокалам и украсить дольками апельсина и ягодами вишни.

### ***Коктейль «Колдун»***

*100 мл сухого белого вина, 30 мл коньяка, 2 столовые ложки свежесвыжатого лимонного сока, ломтики дыни, 1 столовая ложка сахара, 100 мл газированной воды, лед.*

Ломтики дыни засыпать сахаром. Вино, коньяк и лимонный сок смешать в шейкере со льдом, залить полученной смесью ломтики дыни и оставить на 15 мин в прохладном месте. Добавить газированную воду и тщательно перемешать. Готовый коктейль налить в высокие бокалы.

### ***Коктейль «Золотой рассвет»***

*100 мл водки, 50 мл сладкого вермута, 30 мл ликера «Бенедиктин», ягоды клубники, лед.*

Водку и вермут смешать. В полученную смесь добавить ликер и охладить в течение 10 мин. После охлаждения разлить готовый коктейль по бокалам с ягодами клубники и кубиками льда.

### ***Коктейль «Париж»***

*30 мл коньяка, 30 мл ликера «Форбидден Фрут», 30 мл джина, 30 мл лимонного сока, сахарная пудра на кончике ножа, лед.*

Коньяк, ликер и джин смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить лимонный сок. Готовый коктейль налить в высокий бокал и присыпать сахарной пудрой.

### ***Коктейль «Тихая гавань»***

*50 мл шоколадного ликера, 30 мл молока, 20 мл сливок, 1 долька ананаса, лед.*



Ликер и молоко смешать в шейкере со льдом, процедить и налить в бокалы. Добавить взбитые сливки. Готовый коктейль украсить долькой ананаса, нанизанной на шпажку.

### ***Коктейль «Осень в Нью-Йорке»***

*30 мл ликера «Крем де Какао», 30 мл ликера «Крем де Кассис», 50 мл сливок, 1 долька киви, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом. Полученную смесь разлить по бокалам, добавить взбитые сливки. Готовый коктейль украсить долькой киви, нанизанной на шпажку.

### ***Коктейль «Южная ночь»***

*30 мл ликера «Амаретто», 40 мл текилы, 50 мл апельсинового сока, 1 долька апельсина, цедра 1 апельсина, лед.*

Ликер и текилу смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить сок. Готовый коктейль налить в бокал с долькой апельсина и украсить апельсиновой цедрой, срезанной в форме спирали.

### ***Коктейль «Баунти»***

*50 мл коньяка, 100 мл сухого белого вина, 1 лимон, 100 мл кипятка, 2 апельсина, веточки мяты, лед.*

Апельсины и лимон очистить, нарезать мелкими кубиками, залить кипятком и охладить. После этого добавить коньяк и вино.

Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и украсить веточками мяты.

### ***Коктейль «Льдина»***

*30 мл ликера «Харвей Бристл», 30 мл вина «Дюбонне», ягоды клубники, лед.*

Ягоды клубники залить вином и оставить на 20 мин. Добавить ликер. Готовый коктейль налить в рюмку с кубиками льда.

### **Коктейль «Антракт»**

*15 мл ликера «Бейлис», 15 мл ликера «Дарк Крем де Какао», 15 мл ликера «Франджелико», 15 мл сливок, 1 чайная ложка кокосовой стружки, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом, процедить и вылить в бокал. В полученную смесь добавить взбитые сливки. Готовый коктейль украсить кокосовой стружкой.

### **Коктейль «Джентльмен»**

*30 мл водки, 30 мл ликера «Бейлис», 30 мл газированной воды, лед.*

Водку и ликер смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить газированную воду. Готовый коктейль налить в рюмку с кубиками льда.

### **Коктейль «Райский сад»**

*20 мл водки «Абсолют», 20 мл ликера «Крем де Какао», 20 мл вишневого ликера, свежие или консервированные ягоды вишни, лед.*

Водку и ликеры смешать в шейкере со льдом. Полученную смесь процедить и налить в рюмку. Готовый коктейль налить в рюмку с ягодами вишни и кубиком льда.

### **Коктейль «Сладкий мед»**

*30 мл ликера «Бейлис», 30 мл виски «Скотч», 30 мл газированной воды, ломтики ананаса, лед.*

Ликер и виски смешать и охладить в течение 15 минут. После этого добавить газированную воду. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда и ломтиками ананаса.

### **Коктейль «Восточный экспресс»**

*25 мл ликера «Саузерн Комфорт», 30 мл текилы, 20 мл клюквенного сока, 20 мл апельсинового сока, 1 долька апельсина, лед.*

Ликер, текилу и клюквенный сок смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить апельсиновый сок. Готовый коктейль налить в высокий бокал и украсить долькой апельсина, нанизанной на шпажку.

### **Коктейль «Экстра»**

*20 мл темного рома «Майерс», 20 мл мятного ликера, 1 чайная ложка гранатового сиропа, 30 мл ананасового сока, лед.*

Ром, ликер и сироп смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить ананасовый сок и перемешать. Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда.

### **Коктейль «Аргентина»**

*30 мл ликера «Калуа», 30 мл ликера «Амаретто», 30 мл ликера «Дарк Крем де Какао», 30 мл газированной воды, ломтики киви, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить газированную воду, перемешать. Готовый коктейль налить в бокал и украсить ломтиком киви.

### **Коктейль «Дэвис»**

*25 мл ликера «Амаретто», 25 мл ликера «Кюрасао», 15 мл водки, 20 мл содовой воды, 1 веточка мяты, лед.*

Ликеры и водку смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить содовую воду. Готовый коктейль налить в рюмку и украсить веточкой мяты.

### **Коктейль «Королевский»**

10 мл ликера «Крем де Нойа», 20 мл персикового ликера, 30 мл ликера «Бейлис», 10 мл клюквенного сока, 30 мл апельсинового сока, 30 мл ананасового сока, 1 ломтик ананаса, 1 долька апельсина, лед.

Ликеры, клюквенный и ананасовый соки смешать в шейкере со льдом. Полученную смесь процедить и охладить в течение 15 мин. После этого добавить апельсиновый сок. Готовый коктейль налить в высокий стакан с кубиками льда и украсить ломтиком ананаса и долькой апельсина, нанизанными на шпажку.

### **Коктейль «Ямайка»**

30 мл бренди «Блэкберри», 30 мл водки, 30 мл ананасового сока, ломтики ананаса, лед.

Бренди и водку смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить ананасовый сок.

Готовый коктейль налить в рюмку и украсить ломтиками ананаса, нанизанными на шпажку.

### **Коктейль «Бенедикт»**

20 мл ликера «Драмбуи», 20 мл ликера «Гранд Маньер», 20 мл шнапса «Рампл Минц», апельсиновый сок, 1 ломтик апельсина, лед.

Ликеры смешать. В полученную смесь добавить шнапс и охладить в течение 20 мин. После этого добавить апельсиновый сок. Готовый коктейль налить в рюмку со льдом и украсить ломтиком апельсина.

### **Коктейль «Декаданс»**

30 мл ликера «Бейлис», 30 мл шампанского, 20 мл малинового сиропа, ягоды малины, лед.

Ликер и шампанское смешать и охладить в течение 10 мин. После этого в полученную смесь добавить сироп и тщательно перемешать. Готовый коктейль налить в бокал с ягодами малины и кубиками льда.

### **Коктейль «Перчинка»**

500 мл пива, 100 мл рома, соль и перец по вкусу.  
Все компоненты смешать и разлить по бокалам.

### **Коктейль «Коллинз»**

100 мл сухого джина, 1 чайная ложка сахарного сиропа, 50 мл содовой воды, ягоды вишни, лед.

Джин и сироп смешать с шейкере со льдом. В полученную смесь добавить содовую воду и тщательно перемешать.

Готовый коктейль налить в бокал и украсить ягодами вишни, нанизанными на шпажку.

### **Коктейль «Летние грезы»**

40 мл ликера «Саузерн Комфорт», 30 мл мятного ликера, 1 веточка мяты, 1 ломтик лимона, лед.

Ликеры смешать в шейкере со льдом. Готовый коктейль налить в бокал, украсить веточкой мяты и ломтиком лимона, нанизанным на шпажку.

### **Коктейль «Луиза»**

30 мл темного рома «Майерс», 30 мл рома «Маунт Гэй», 20 мл ликера «Трипл Сек», 10 мл ананасового сока, 1 ломтик ананаса, лед.

Оба вида рома смешать. В полученную смесь добавить охлажденный ликер и ананасовый сок.

Готовый коктейль налить в бокал с кубиками льда и украсить ломтиком ананаса, нанизанным на шпажку.

### **Коктейль «Морской»**

25 мл ликера «Ягермайстер», 25 мл шоколадного ликера, 20 мл виски, 20 мл гранатового сока, зерна граната, лед.

Оба вида ликера смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь поочередно добавить виски и гранатовый сок. Готовый коктейль процедить, налить в рюмку с зернами граната и кубиками льда.

#### ***Коктейль «Сидней»***

*50 мл коньяка, 50 мл апельсинового сока, 20 мл сахарного сиропа, 30 мл лимонного сока, лед.*

Коньяк и соки смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить сахарный сироп. Готовый коктейль процедить и налить в рюмку с кубиками льда.

#### ***Коктейль «Взрыв»***

*25 мл ликера «Шамбор», 20 мл виски, 30 мл гранатового сока, зерна граната, лед.*

Ликер и виски смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить сок. Готовый коктейль налить в бокал с зернами граната и кубиками льда.

#### ***Коктейль «Меркурий»***

*20 мл рома, 20 мл мандаринового ликера, 1 яичный желток, 50 мл шампанского.*

Ром и ликер смешать в бокале. Желток добавить в бокал и долить шампанское, не перемешивая.

#### ***Коктейль «Лайнер»***

*80 мл виски, 4 чайные ложки ликера «Кюрасао», 4 чайные ложки бренди, веточка мяты, 30 мл апельсинового сока, 1 ломтик ананаса, лед.*

В бокал с кубиками льда поочередно налить, не перемешивая, виски, ликер, бренди, апельсиновый сок. Готовый коктейль украсить веточкой мяты и ломтиком ананаса.

### **Коктейль «Чайное дерево»**

*100 мл крепко заваренного зеленого чая, 60 мл малинового сиропа, 100 мл белого сухого вина, 10 мл рома, 1 чайная ложка апельсинового сока, лед.*

Чай, сироп, вино и ром перемешать и охладить в течение 15 мин. После охлаждения в полученную смесь добавить апельсиновый сок и перемешать. Готовый коктейль разлить по бокалам с кубиками льда.

### **Коктейль «Самба»**

*40 мл рома, 40 мл коньяка, 40 мл апельсинового сока, 20 мл вермута, 1 ломтик ананаса, лед.*

Ром, коньяк и апельсиновый сок смешать в шейкере со льдом. В полученную смесь добавить вермут.

Готовый коктейль процедить, налить в бокал и украсить ломтиком ананаса, нанизанным на шпажку.

### **Коктейль «Мальта»**

*1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 200 мл молока, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка сливок, 1 чайная ложка какао-порошка, 20 мл рома, 1 чайная ложка измельченного льда.*

В половину порции молока положить орехи, сахар и тщательно взбить с помощью миксера.

В полученную смесь добавить оставшееся молоко, сливки, какао, ром и лед, а затем тщательно перемешать. Коктейль разлить по высоким бокалам со льдом.

### **Коктейль «Темное небо»**

*70 мл темного пива, 20 мл виски, 2 мл ликера «Бенедиктин», 1 ломтик лимона.*

Виски и ликер смешать. Пиво налить в бокал и добавить смесь из виски и ликера. Готовый коктейль украсить ломтиком лимона.

### ***Коктейль «Канделябр»***

*20 мл рома, 20 мл цитрусового ликера, 1 яичный желток, 20 мл шампанского.*

Ром и ликер смешать в бокале. Желток добавить в бокал и долить шампанское, не перемешивая.

### ***Коктейль «Кровавая Мэри»***

*30 мл томатного сока, 30 мл водки, соль, перец по вкусу.*

Томатный сок налить в рюмку, добавить в него соль и перец, перемешать.

По лезвию ножа осторожно влить водку таким образом, чтобы слои не смешивались.

### ***Коктейль «Клондайк»***

*20 мл ликера «Кюрасао», 15 мл ликера «Самбука», 15 мл ликера «Крем де Какао», 15 мл гранатового сиропа.*

Налить в рюмку гранатовый сироп, затем «Крем де Какао», «Кюрасао» и ликер «Самбука» так, чтобы слои не смешивать.

### ***Коктейль «Чудная долина»***

*25 мл бренди, 20 мл ликера «Узо», 30 мл ананасового сока, 1 ломтик ананаса, лед.*

Бренди и ликер смешать в шейкере со льдом. Полученную смесь процедить, налить в бокал, добавить сок. Готовый коктейль украсить ломтиком ананаса, нанизанным на шпажку.

### ***Коктейль «Встреча»***

*20 мл бренди «Блэкберри», 20 мл ликера «Трипл Сек», 10 мл шампанского, 1 чайная ложка апельсинового сока, 2 чайные ложки*



*ананасового сока, 1 долька киви, лед.*

Бренди и ликер смешать в шейкере со льдом. Полученную смесь процедить и добавить шампанское, апельсиновый и ананасовый соки, перемешать.

Готовый коктейль налить в рюмку и украсить долькой киви.

### ***Коктейль «Пират»***

*25 мл рома «Капитан Морган», 5 капель ликера «Кюрасао», 25 мл персикового ликера, 30 мл клюквенного сока, лед.*

Ром, ликеры и сок смешать в шейкере со льдом. Полученную смесь процедить и налить в небольшой бокал с кубиками льда.

### ***Коктейль «Лимонное шампанское»***

*200 мл шампанского, 1 лимон, 2 столовые ложки сахара.*

С лимона срезать цедру в форме спирали.

Лимон нарезать ломтиками, засыпать сахаром, залить шампанским и охладить в течение 20 мин.

После этого разлить коктейль по бокалам и украсить цедрой лимона.

### ***Коктейль «Деревенский»***

*100 мл коньяка, 100 мл крепкого настоя шиповника, ягоды вишни, лед.*

Коньяк и охлажденный настой шиповника смешать. Полученную смесь процедить, налить в бокал с кубиками льда. Готовый коктейль украсить ягодами вишни, нанизанными на шпажку.

### ***Коктейль «Экватор»***

*20 мл ликера «Самбука», 20 мл ликера «Ягермайстер», 20 мл гранатового сока, 1 веточка мяты, лед.*

Ликеры смешать в шейкере со льдом. Полученную смесь процедить, налить в бокал, добавить сок. Готовый коктейль украсить веточкой мяты.

### ***Коктейль «Ледо»***

*50 мл вермута, 30 мл ликера «Киви», 10 мл бренди, 1 ломтик лимона, ягоды вишни, лед.*

Вермут, ликер и бренди смешать. Полученную смесь процедить и налить в высокий бокал с кубиками льда и ягодами вишни. Готовый коктейль украсить ломтиком лимона.

### ***Коктейль «Кир Рояль»***

*15 мл малинового ликера, 15 мл вишневого ликера, 100 мл шампанского.*

В высокий тонкий бокал налить малиновый и вишневый ликеры. Держа бокал под углом, покрутить его, чтобы стенки внутри покрылись ликером. Тонкой струйкой влить шампанское, не размешивать.

### ***Коктейль «Апельсиновая водка»***

*100 мл водки, 100 мл апельсинового сока, молотая корица на кончике ножа.*

Перемешать в миксере в течение нескольких секунд водку и апельсиновый сок, замороженный в морозильнике. Смесь разлить в бокалы, посыпать корицей и сразу подать.

### ***Коктейль «Ябеда»***

*200 мл водки, 500 мл белого вермута, 10 мл лимонного сока, 3–4 кусочка сахара, лед.*

В стеклянный кувшин положить сахар, влить туда же лимонный сок, добавить вермут и водку. Разлить коктейль по бокалам, добавить лед.

### ***Коктейль «Полярный»***

*60 мл водки, 30 мл лимонного ликера, 10 мл лимонного сока.*

Смешать водку, лимонный сок и лимонный ликер. Готовый коктейль перелить в бокал.

### ***Коктейль «Балтимор»***

*20 мл абсента, 20 мл бренди, 1 яичный белок, лед.*

Все ингредиенты смешать в шейкере, процедить в бокал для коктейля.

### ***Коктейль «Меридиан»***

*20 мл водки, 20 мл апельсинового или лимонного ликера, 60 мл апельсинового сока, цедра 1 лимона, лед.*

В бокал положить в виде спирали цедру лимона, налить ликер, водку и апельсиновый сок. Добавить лед.

### ***Коктейль «Эстонский»***

*75 мл водки «Виру Валге», 100 мл апельсинового сока, 1 чайная ложка меда, 2 дольки лимона.*

Смешать в шейкере водку, апельсиновый сок и мед. Разлить коктейль по бокалам, украсить дольками лимона.

### ***Коктейль «Таллинн»***

*50 мл водки «Виру Валге», 50 мл ликера «Старый Таллинн», 150 мл апельсинового сока, 2 ломтика лимона.*

Смешать в шейкере водку, ликер и апельсиновый сок.

Разлить приготовленную смесь по бокалам, украсить коктейль ломтиками лимона.

### **Коктейль «Молния»**

20 мл водки, 20 мл горькой апельсиновой настойки, 20 мл апельсинового сока, 20 мл лимонного сока, 40 мл воды, лед.

Смешать водку, настойку и соки, добавить лед. Перелить смесь в бокал, долить воду.

### **Коктейль «Жаркое лето»**

30 мл шотландского виски, 10 мл кампари, 60 мл «Спрайта», 2–3 капли ангостуры, 1 ломтик лимона, 1 ломтик апельсина, веточка мяты.

Смешать виски, кампари, «Спрайт» и ангостуру. Ломтики апельсина и лимона положить в бокал, залить приготовленной смесью. Украсить коктейль веточкой мяты.

#### **Коктейль «Льдинка»**

250 мл водки, 100 мл мятного ликера, сок 1 апельсина, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, лед.

Смешать в шейкере водку, мятный ликер, свежавыжатый апельсиновый сок, лимонную цедру и колотый лед. Приготовленный коктейль разлить по бокалам.

#### **Коктейль «Глобус»**

40 мл водки, 20 мл рябиновой настойки на коньяке, 20 мл апельсинового сока, 20 мл воды, ягоды вишни, лед.

В большой бокал, украшенный сахарный ободком, положить лед, влить настойку, водку и апельсиновый сок. Осторожно опустить ягоды вишни и долить холодной водой.

Коктейль подать с соломинкой.

### **Коктейль «Соединенные Штаты»**

50 мл водки, 50 мл виски, сок 1 апельсина, лед.

Смешать водку, виски и свежавыжатый апельсиновый сок. Перелить коктейль в стакан, наполненный на 1/3 кубиками льда.

### **Коктейль «Интрига»**

*100 мл джина, 150 мл вермута, 40 мл гранатового сока, 40 мл лимонного сока, 1 яйцо, ломтики лимона, лед.*

Все ингредиенты смешать в миксере, разлить по стаканам и добавить лед. Готовый коктейль украсить ломтиками лимона.

### ***Горячий коктейль по-ирландски***

*35 мл ликера «Бейлис», 100 мл кофе эспрессо, 70 мл взбитых сливок, 1 чайная ложка тертого горького шоколада.*

Налить ликер в чашку, долить кофе эспрессо, сверху положить взбитые сливки. Коктейль украсить тертым шоколадом и сразу подать.

### ***Коктейль «Лед и пламя»***

*300 мл томатного сока, 500 мл охлажденной водки, 50 мл лимонного сока, 2 столовые ложки тертого хрена, 1/4 чайной ложки молотого красного перца.*

Томатный сок смешать с лимонным соком, тертым хреном и перцем, довести до кипения, разлить по стаканам. Долить водкой и сразу подать.

### ***Коктейль «Киевский»***

*40 мл горилки с перцем, 40 мл березового сока, 1 чайная ложка лимонного сиропа, лед.*

В бокал положить лед, налить лимонный сироп и горилку, долить березовым соком.

### ***Коктейль «Йорк»***

*60 мл бурбона, 20 мл сладкого вермута, 2–3 капли ангостуры, 1 вишня для коктейлей, лед.*

Наполнить смесительный стакан колотым льдом на 2/3, влить бурбон, вермут и ангостуру, перемешать.

Процедить смесь в бокал для коктейля, украсить коктейль вишенкой.

### ***Коктейль «Квадро»***

*20 мл виски, 20 мл ликера «Амаретто», 20 мл черносмородинового ликера, 20 мл сухого вермута, полоска апельсиновой цедры, 1 вишня для коктейлей.*

*В смесительном стакане соединить виски, ликеры и вермут, перемешать и перелить в высокий стакан. Украсить коктейль апельсиновой цедрой и вишенкой.*

### ***Коктейль «Южный ветер»***

*20 мл розового ликера, 15 мл апельсинового ликера, 5 мл мятного ликера, 10 мл ванильного ликера, 5 мл лимонного сока, консервированные фрукты, лед.*

*Смешать ликеры и сок, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед и украсить консервированными фруктами.*

### ***Коктейль «Мозаика»***

*100 мл ликера «Мараскино», 100 мл ванильного ликера, 100 мл коньяка, 1 желток.*

*Все ингредиенты тщательно смешать в шейкере, разлить приготовленную смесь по бокалам.*

### ***Коктейль «Медвежонок»***

*100 г сливочного мороженого, 25 мл рома, 50 мл шампанского, 2 кубика льда.*

*В высокий бокал положить лед и шарики мороженого, полить ромом и долить шампанское. Коктейль подать с соломинкой.*

### ***Коктейль «Канцлер»***

*30 мл виски, 20 мл портвейна, 20 мл сухого вермута, 2 капли ангостуры.*

Смешать в шейкере все ингредиенты, перелить в бокал для коктейля.

### ***Коктейль «Милашка»***

*200 г клубники, 3 столовые ложки сахара, 40 мл ликера «Кюрасо», 40 мл коньяка, 200 мл шампанского, 1/3 стакана измельченного льда.*

Клубнику протереть через сито, добавить сахар, лед, ликер и коньяк, взбить миксером, добавить шампанское, перемешать и разлить по бокалам.

### ***Коктейль «Шейла»***

*200 мл шампанского, 200 мл вермута, 50 мл лимонного сока, 10 мл гранатового сиропа, 2 столовые ложки сахара, лед.*

Смешать шампанское, вермут, лимонный сок, гранатовый сироп и сахар. Приготовленную смесь разлить по стаканам, добавить лед.

### ***Коктейль «Ванилла Айс»***

*50 мл ванильного ликера, 50 мл коньяка, 75 мл сливок, 1/2 стакана колотого льда.*

Взбить все ингредиенты в шейкере, разлить приготовленную смесь по бокалам. Коктейль подать с соломинкой.

### ***Коктейль «Феррари»***

*250 мл водки, 150 мл мятного ликера, сок 1 апельсина, 1/2 чайной ложки тертой лимонной цедры, лед.*

Смешать водку, ликер, свежавыжатый сок и лимонную цедру, разлить приготовленную смесь по бокалам.

Добавить в коктейль кубики льда.

### **Коктейль «Загадка»**

*30 мл вермута, 30 мл коньяка, 20 мл апельсинового ликера, 5 мл лимонного сока, 1 долька лимона, лед.*

Смешать вермут, коньяк, ликер и сок, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед и украсить долькой лимона.

### **Коктейль «Морской волк»**

*20 мл настойки «Старка», 20 мл лимонной настойки, 10 мл мятного ликера, 5 мл лимонного сока, лед.*

Смешать настойки, лимонный сок и ликер, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед.

### **Коктейль «Смелый охотник»**

*20 мл настойки «Охотничья», 20 мл настойки «Старка», 10 мл ликера «Южный», 5 мл бальзама «Рижский», лед.*

Смешать настойки, ликер и бальзам, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед.

### **Коктейль «Привет»**

*40 мл ликера «Шартрез», 40 мл коньяка, 5 мл лимонного сока, 1 ломтик ананаса, лед.*

Смешать коньяк, ликер и лимонный сок, перелить в бокал со льдом. Украсить коктейль ломтиком ананаса.

### **Коктейль «Розовый»**

*30 мл розового ликера, 15 мл ликера «Южный», 10 мл вишневого ликера, ягоды черешни, лед.*

Положить в бокал лед, налить ликеры, перемешать. Украсить коктейль ягодами черешни.



### **Коктейль «Денди»**

*40 мл виски, 10 мл сладкого мятного ликера, 50 мл минеральной воды, лед.*

В бокал со льдом налить виски и ликер, долить минеральную воду.

### **Коктейль «Коронация»**

*20 мл виски, 20 мл грейпфрутового сока, 10 мл лимонного сока, 10 мл гранатового сиропа, 2 капли ангостуры, 1 капля персикового тоника, лед.*

Положить в бокал лед, влить виски, затем добавить остальные продукты.

### **Коктейль «Тройка»**

*25 мл рябиновой наливки, 25 мл наливки «Спотыкач», 25 мл ванильного ликера, 5 мл лимонного сока, 1 ломтик ананаса, лед.*

Смешать наливки, ликер и сок, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед и украсить ломтиком ананаса.

### **Коктейль «Цитрусовый»**

*15 мл лимонного ликера, 10 мл горькой лимонной настойки, 20 мл мандаринового ликера, 5 мл ликера «Юбилейный», 5 мл лимонного сока, 1 ломтик апельсина, 1 ломтик лимона, лед.*

Смешать настойку, ликеры и сок, перелить в бокал, добавить лед. Украсить коктейль ломтиками лимона и апельсина.

### **Коктейль «Десертный»**

*30 мл черносмородиновой наливки, 15 мл вишневой наливки, 10 мл наливки «Сливянка», консервированные фрукты, лед.*

Наливки смешать, перелить в бокал со льдом. Украсить коктейль консервированными фруктами.

### **Коктейль «Пьер»**

*30 мл бурбона, 20 мл абрикосового ликера, 15 мл лимонного сока, цедра лимона.*

Смешать бурбон, ликер и лимонный сок, перелить в бокал. Украсить коктейль полоской лимонной цедры.

### **Коктейль «Канадская граница»**

*30 мл канадского виски, 20 мл сладкого кофейного ликера, 10 мл сладкого мятного ликера, 100 мл содовой воды, лед.*

Положить в стакан кубики льда, налить виски и ликеры. Долить воду.

### **Коктейль «Шок»**

*30 мл шотландского виски, 30 мл апельсинового ликера, 30 мл лимонного сока, 1 ломтик лимона, лед.*

Смешать в шейкере виски, ликер и сок, перелить в бокал со льдом. Украсить коктейль ломтиком лимона.

### **Коктейль «Фифти-фифти»**

*100 мл канадского виски, 100 мл кофейного ликера, 100 г ванильного мороженого, 1 чайная ложка тертого шоколада, лед.*

Смешать в блендере колотый лед, мороженое, виски и ликер. Разлить приготовленную смесь по бокалам. Украсить коктейль тертым шоколадом.

### **Коктейль «Принц Чарльз»**

*30 мл виски, 20 мл медового ликера, 10 мл лимонного сока, 1 вишня для коктейлей.*

Виски, ликер, и сок смешать в шейкере, перелить приготовленную смесь в бокал.

Украсить коктейль вишенкой.

### ***Коктейль «Гвоздь программы»***

*30 мл виски, 30 мл апельсинового ликера, 1 ломтик апельсина, лед.*

В бокал со льдом налить виски и ликер, перемешать. Украсить коктейль ломтиком апельсина.

### ***Коктейль «Сапожник»***

*80 мл бурбона, 20 мл ликера «Куантро», лед.*

Смешать в шейкере бурбон, ликер и колотый лед. Перелить приготовленную смесь в бокал.

### ***Коктейль «Сделано в России»***

*75 мл водки, 15 мл виски, лед.*

Смешать водку и виски в шейкере, перелить в бокал со льдом.

### ***Коктейль «Старый лев»***

*60 мл виски, 30 мл черносмородинового ликера, 10 мл абсента, несколько капель ликера «Бенедектин», лед.*

Смешать виски, ликеры и абсент в шейкере, наполненном на 1/3 колотым льдом. Процедить приготовленную смесь в высокий бокал.

### ***Коктейль «Теннесси»***

*40 мл бурбона, 10 мл ликера «Мараскино», 5 мл лимонного сока, 1 вишня для коктейлей.*

Смешать в шейкере бурбон, ликер и лимонный сок, перелить в бокал. Украсить коктейль вишенкой.

### ***Коктейль «Ураган»***

*20 мл бурбона, 20 мл джина, 20 мл мятного ликера, лед.*

Смешать бурбон, джин и ликер, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед.

### ***Коктейль «Ускоритель»***

*30 мл бурбона, 30 мл рома, 10 мл водки, 1 капля апельсинового ликера, лед.*

Смешать бурбон, ром, водку и ликер, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед.

### ***Коктейль «Фриско»***

*40 мл бурбона, 20 мл ликера «Бенедектин», 30 мл лимонного сока, 1 ломтик лайма.*

Смешать ингредиенты в шейкере, перелить в бокал. Украсить коктейль ломтиком лайма.

### ***Коктейль «Голкипер»***

*30 мл виски, 10 мл ликера «Куантро», 10 мл грейпфрутового сока, лед.*

Шейкер заполнить на 2/3 льдом, налить виски, ликер и сок. Энергично смешивать до тех пор, пока шейкер не запотеет снаружи. После этого процедить приготовленную смесь в бокал для коктейлей.

### ***Коктейль «Бродячий пес»***

*100 мл виски, 30 мл сухого вермута, 15 мл вишневого ликера.*

Смешать все ингредиенты в шейкере, перелить в бокал для коктейлей.

### ***Коктейль «Ястреб»***

*20 мл бурбона, 20 мл джина, 10 мл лимонного сока, 1 вишня для коктейлей.*

Смешать бурбон, джин и лимонный сок в шейкере. Перелить приготовленную смесь в бокал. Украсить коктейль вишенкой.

### ***Коктейль «Виски с апельсином»***

*200 мл виски, сок 1 апельсина, 1 столовая ложка сахара, полоски апельсиновой цедры, 1/2 стакана измельченного льда.*

Смешать виски, свежесжатый сок, сахар и лед в шейкере. Разлить приготовленную смесь по бокалам. Украсить коктейль апельсиновой цедрой.

### ***Коктейль «Малиновое чудо»***

*200 г малины, 2 столовые ложки сахара, 50 мл малинового ликера, 50 мл коньяка, 200 мл шампанского, 1/3 стакана измельченного льда.*

Малину протереть через сито, добавить сахар, лед, ликер и коньяк, взбить в блендере. Долить шампанское, перемешать и разлить по бокалам.

### ***Коктейль «Таран»***

*15 мл ликера «Шартрез», 5 мл мятного ликера, 5 мл настойки «Перцовка», 25 мл коньяка, 5 мл лимонного сока, консервированные фрукты.*

В стакан влить все ингредиенты, перемешать. Украсить коктейль консервированными фруктами.

### ***Коктейль «Столичный»***

*50 мл водки «Столичная», 15 мл ликера «Южный», 5 мл апельсинового сока, немного тертой лимонной цедры, лед.*

Смешать в шейкере водку, ликер, сок и цедру, перелить в бокал. Добавить в коктейль лед.

### ***Коктейль «Мандариновый ром»***

*50 мл мандаринового ликера, 50 мл рома, лед.*

Налить ликер и ром в смесительный стакан, перемешать вращательным движением. Перелить в бокал, добавить в коктейль лед.

### ***Коктейль «Маяк»***

*20 мл ликера «Шартрез», 20 мл коньяка, 1 желток, тертый мускатный орех.*

Охлажденный ликер налить в бокал, осторожно, по стенке, опустить желток, посыпать тертым мускатным орехом. Сверху аккуратно налить коньяк.

### ***Коктейль «Желтый дракон»***

*100 мл водки, 100 мл мандаринового сока, 1 долька мандарина, лед.*

Смешать водку, сок и колотый лед в шейкере. Процедить приготовленную смесь в бокал, украсить коктейль долькой мандарина.

### ***Коктейль «Анисовый банан»***

*1 банан, 60 мл абсента, 60 мл ликера «Самбука», лед.*

Банан очистить, мелко нарезать, взбить в блендере вместе с абсентом и ликером. Перелить в бокал, добавить в коктейль лед.

### **Коктейль «Атомный»**

*20 мл абсента, 20 мл бренди, 10 мл горькой апельсиновой настойки, лед.*

Все ингредиенты взбить в шейкере, процедить в бокал для коктейля.

### **Коктейль «Ундина»**

*20 мл абсента, 20 мл ликера «Кюрасао Трипл Сек», лед.*

Все ингредиенты смешать в шейкере, процедить в бокал для коктейля.

### **Коктейль «Плазма»**

*40 мл абсента, 100 г ванильного мороженого, 100 мл красного вина, 250 мл апельсинового сока, ломтики апельсина.*

Взбить все ингредиенты в шейкере. Разлить приготовленную смесь по высоким стаканам, украсить ломтиками апельсина.

### **Коктейль «Бланиш»**

*20 мл абсента, 20 мл ликера «Куантро», 20 мл ликера «Кюрасао Трипл Сек», лед.*

Все ингредиенты смешать в шейкере, процедить приготовленную смесь в бокал для коктейля.

### **Коктейль «Джамп»**

*20 мл абсента, 20 мл перно, 20 мл лимонного сока, 10 мл лаймового сиропа, 60 мл содовой, 1 полоска лимонной цедры, лед.*

Абсент, перно, лимонный сок и сироп смешать в шейкере с колотым льдом, процедить в стакан. Долить содовую, перемешать. Украсить коктейль лимонной цедрой.

### ***Коктейль «Вальдорф»***

*20 мл перно, 20 мл ирландского виски, 2 капли ангостуры, лед.*

Все ингредиенты смешать в шейкере, процедить в бокал для коктейля.

### ***Коктейль «Зеленые глаза»***

*40 мл абсента, 20 мл ликера «Крем де Мент», лед.*

Все ингредиенты смешать в шейкере, процедить приготовленную смесь в бокал.

### ***Коктейль «Гуд бай»***

*20 мл абсента, 20 мл бренди, 1 яичный белок, 1 щепотка семян тмина, лед.*

Абсент, бренди, яичный белок и колотый лед смешать в шейкере, процедить в бокал. Посыпать коктейль тмином.

### ***Коктейль «Желтый попугай»***

*20 мл абсента, 20 мл ликера «Шартрез», 20 мл абрикосового ликера, лед.*

Все ингредиенты смешать в шейкере, процедить в бокал для коктейля.

### ***Коктейль «Зеленая миля»***

*1 киви, 30 мл абсента, 30 мл ликера «Куантро», 1 веточка мяты, лед.*

Киви очистить, мелко нарезать, смешать в блендере с абсентом и ликером. Перелить в бокал со льдом, украсить веточкой мяты.



### **Коктейль «Адмирал»**

*40 мл сухого вермута, 20 мл виски, 10 мл лимонного сока, 1 ломтик лимона, лед.*

Смешать вермут, виски и лимонный сок, перелить в бокал со льдом. Украсить коктейль ломтиком лимона.

### **Коктейль «Адонис»**

*20 мл вермута «Бьянко», 10 мл вермута «Россо», 20 мл хереса, 10 мл горькой апельсиновой настойки, лед.*

Все ингредиенты смешать в шейкере, процедить в бокал.

### **Коктейль «Аладдин»**

*40 мл вермута «Россо», 20 мл вишневой водки, 10 мл гранатового сиропа, 1 вишня для коктейлей, лед.*

Вермут, водку и сироп смешать в шейкере с колотым льдом, процедить в бокал. Украсить коктейль вишенкой.

### **Коктейль «Амато»**

*20 мл водки, 20 мл сухого вермута, 20 мл мандаринового ликера, немного тертой апельсиновой цедры, лед.*

Смешать водку, вермут и ликер, налить в бокал со льдом. Посыпать коктейль апельсиновой цедрой.

### **Коктейль «Американо»**

*30 мл вермута «Россо», 30 мл кампари, 60 мл содовой, полоска лимонной цедры, лед.*

Вермут и кампари смешать, перелить в стакан со льдом, долить содовую. Украсить коктейль лимонной цедрой.

### **Коктейль «Феерия»**

*40 мл джина, 20 мл апельсинового ликера, 20 мл лимонного сока, 1 вишня для коктейлей, лед.*

Джин, ликер, лимонный сок и колотый лед смешать в шейкере, процедить в бокал. Украсить коктейль вишенкой.