

ВСЕ РЕЦЕПТЫ ПРОВЕРЕНЫ  
ВСЕ ПРОДУКТЫ ДОСТУПНЫ

**365**

РЕЦЕПТОВ

**ВКУСНЫХ**

**МЯСНЫХ**

**БЛЮД**

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Т67

**Т67**      **365 рецептов вкусных мясных блюд.** — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. — (365 вкусных рецептов).

ISBN 978-5-699-83636-9

В этой книге вы найдете блюда практически на все случаи жизни. Это и мясные пироги, и сочные шашлыки, и диетические супы, и оригинальные рулеты. А также большой выбор основных блюд на каждый день. Наряду с хорошо знакомыми сочетаниями продуктов встречаются и новые комбинации, взятые из кулинарных традиций разных народов. Также в книге есть советы относительно полезных для здоровья технологий приготовления мясных блюд.

УДК 641.55  
ББК 36.997

# Вкусная основа ЖИЗНИ

**И**з мяса можно приготовить сотни различных блюд: холодные и горячие закуски, салаты, супы, начинки для пирогов, а уж о том, как много основных блюд создается на основе этого продукта, знает каждый: бифштексы и антрекоты, эскалопы и шницели, шашлыки и кебабы... Перечислять можно очень и очень долго.

Но мы ценим эти блюда не только за их вкус, аромат и способность быстро и надолго насыщать. Мясо присутствует в нашем рационе еще и потому, что является основным источником белка, который называют основой жизни. Конечно, белки можно получать и из растительной пищи, о чем миру не раз напоминали вегетарианцы. В фасоли, например, белков почти столько же, сколько и в мясе, а в сое даже больше. Так может, от мясных продуктов лучше отказаться?

Специалисты считают, что полный отказ от мяса — это крайность. Главный аргумент за его употребление таков: для лучшего усвоения белков необходимы аминокислоты, которых всего восемь. В растительной пище в нужном объеме содержатся лишь три (триптофан, лизин и метионин). А вот продукты животного происхождения содержат все аминокислоты в достаточном количестве. Поэтому белки

из мяса не только сами хорошо усваиваются, но и помогают усвоению растительных белков, «работая за двоих».

Вместе с тем у мясных продуктов есть не только достоинства, но и недостатки, о которых следует помнить. В первую очередь — высокое содержание жиров и холестерина и низкое содержание (или отсутствие) ряда необходимых человеку веществ (пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот, витамина С).

Вывод очевиден: чтобы максимально использовать плюсы мясной пищи и не стать жертвой минусов, нужно делать выбор в пользу диетических сортов, сочетая их с овощами и крупами. Что же касается жирного (но порой такого вкусного!) мяса, его лучше употреблять изредка и в небольших количествах.

Крольчатина считается одним из наиболее полезных и легкоусвояемых сортов. В нем в большом количестве содержатся белки и витамины, а вот жиров всего 8%. Правда, в приготовлении существует одно неудобство: оно занимает много времени, поскольку крольчатину необходимо вымачивать несколько часов в холодной воде или мариновать.

Другим ценным сортом мяса является телятина. Мясо животных, не достигших одно-

го года жизни, считается лучшим не только по питательным, но и по вкусовым качествам: в нем нет грубой соединительной ткани, поэтому оно не бывает жестким и хорошо жуется. На рынке цена такого мяса значительно выше, чем старого. Увы, торговцы в погоне за прибылью «омолаживают» тушки. Поэтому нужно знать признаки мяса животного «в возрасте». Оно обычно суховато, окрашено в темный цвет, бедно жиром (причем жир этот приобретает желтый оттенок). Молодая телятина так никогда не выглядит.

Полезны и блюда из говядины, правда, нужно сделать оговорку: огромное значение имеет способ ее приготовления. Один и тот же кусочек мяса, приготовленный на пару и зажаренный на сковороде с маслом, будет обладать разной пищевой ценностью и по-разному усваивается организмом. Помимо способа термической обработки ценность говядины зависит и от того, какую часть туши вы выбрали для приготовления блюда. С точки зрения усвояемости и пищевой ценности лучше всего использовать говяжью вырезку — мышцы, расположенные по обеим сторонам от позвоночника. Такое мясо наиболее мягкое и обладает самым хорошим вкусом. Его можно жарить, варить, тушить, запекать. Из него делают котлеты и фрикадельки, готовят прозрачные бульоны, им начиняют пироги. Блюда из говяжьей вырезки можно встретить в национальных кухнях сотен стран. Вот только в индуистском мире говядину (впрочем, как и телятину) в пищу не употребляют, поскольку это является оскорблением священного для индуистов животного — коровы. Вот почему вы не найдете блюд из говядины в индийской кухне.

Все большую популярность приобретают и блюда из индейки, что легко объяснимо: ее мясо по праву относится к диетическим сортам, поскольку прекрасно усваивается организмом и содержит мало холестерина. Индейка богата не только белками, но и витаминами, и микроэлементами. Ее можно запекать целиком в духовке, а также использовать для приготовления рулетов, фрикаделек, котлет и многочисленных салатов. Это мясо прекрасно сочетается с сыром, яблоками, черносливом,

свежими и отварными овощами, грибами. Но можно попробовать и другие сочетания. Например, с грушей, ананасом, киви, абрикосами. В соус для блюд из индейки можно добавить сок цитрусовых (например, мандаринов), дижонскую горчицу, имбирь и гвоздику или порошок карри. Но не переборщите: слишком большое количество специй погубит блюдо из нежного мяса птицы.

Куриное мясо также считается полезным и диетическим продуктом. Конечно, следует помнить, что приготовленная на пару грудка или паровые фрикадельки существенно отличаются по воздействию на организм от зажаренных в большом количестве окорочков.

И конечно, полезным бывает только свежее мясо. Покупая курицу или индейку, приобретайте только те тушки, которые лежат в холодильнике, а не просто на полке в торговом зале. Если на подносе, где они лежат, вы увидите лужицы крови, значит, тушка лежит давно, и брать ее не стоит. От костей качественная сырая индюшати́на и куряти́на отделяются с трудом.

Утятину ценят за то, что в нем наибольшее по сравнению с другими сортами мяса содержание белка. К сожалению, и количество жира в ней тоже велико: целых 38%. А потому его не следует употреблять в пищу при ожирении, диабете, заболеваниях пищеварительной системы. Мясо утки немного суховато, поэтому при запекании ее необходимо постоянно поливать выделяющимся соком. А если время позволяет, желателен предварительный замариновать утятину в растворе уксуса, вина или лимонном соке. Подобные рекомендации справедливы и в отношении гусяного мяса. Причем в пищу подходит лишь мясо молодых птиц. Если вы заметите, что гусиный жир имеет желтый оттенок, значит, мясо старое, и сделать его мягким не помогут ни маринады, ни термическая обработка.

Много спорят о том, стоит ли употреблять в пищу свинину: слишком уж она жирная и калорийная. И это, увы, так. Однако есть у свинины и неоспоримые преимущества: среди всех сортов мяса она является рекордсменом по содержанию витаминов (в частности, группы В) и полезных микроэлементов. Так что

вряд ли стоит безоговорочно причислять этот сорт мяса к вредным продуктам. Если вы любите свинину и при этом заботитесь о своем здоровье, выбирайте для приготовления блюд постные куски и по возможности откажитесь от жарки в пользу запекания в духовом шкафу.

Не относится к диетическим сортам и баранина. Но отказаться от этого мяса так трудно! Ведь именно из него получается и сочный шашлык, и плов, и лагман, и пироги. Большинство этих популярных рецептов к нам пришли из мусульманской кухни, что не удивительно, ведь свинина у исламских народов под запретом. За долгие столетия их традиционная кухня обогащалась все новыми вариантами приготовления баранины. На Востоке это мясо обычно долго готовят, что позволяет ему хорошо размягчиться. При этом нельзя допускать длительного кипения: баранина распадется на волокна и станет невкусной.

Некоторые хозяйки недолюбливают баранину за специфический запах. В этом случае

стоит остановить свой выбор на ягнятине (так называют мясо овцы или барана до одного года). Лучшим по праву считается мясо молочных ягнят до двух месяцев — сочное, нежное и мягкое, с едва заметным ореховым привкусом. Его жарят на открытом огне, запекают, варят или тушат. Ягнятина сочетается практически с любыми гарнирами и многими приправами, но острой потребности в приправах при приготовлении ягнятины нет, так как, в отличие от баранины, у нее нет ярко выраженного запаха.

Вне зависимости от выбранного сорта мяса всегда уделяйте внимание его качеству. А потому лучше покупать части туши или тушки птиц, а не готовый фарш или полуфабрикаты. Никто не может поручиться, что при его приготовлении к мясу курицы или индейки не подмешали дешевый жир. Так что стоит ли рисковать? Лучше потратить лишние четверть часа и быть уверенным в качестве блюда, которое по достоинству оценят ваши близкие.



# Закуски

## 1 Куриный паштет с сельдереем

600 г куриного филе с бедрышек • 150 г сливочного масла • 1 головка репчатого лука • ½ клубня сельдерея • 1 зубчик чеснока • мускатный орех • черный молотый перец • соль

Филе нарежьте кусочками, посолите. Вместе с очищенными и нарезанными сельдереем и луковицей залейте холодной водой, посолите и варите до готовности мяса. Переложите в чашу блендера, приправьте перцем и мускатным орехом, добавьте очищенный чеснок, размягченное масло и 2–3 ст. ложки бульона из-под курицы и овощей. Доведите до однородного состояния, переложите в форму и поместите на 2 часа в холодильник.

## 2 Паштет из куриной печени с морковью

500 г куриной печени • 1 головка репчатого лука • 2 моркови • 6 ст. ложек сливочного масла • специи • зелень • белый хлеб • соль

Морковь очистите, нарежьте кусочками. Очищенный лук измельчите. Жарьте, помешивая,

в 2 ст. ложках сливочного масла 10 минут. Печень промойте, обсушите, нарежьте. Соедините с морковью и луком, добавьте соль и специи. Тушите до готовности под крышкой. Дайте остыть, переложите в блендер, добавьте оставшееся размягченное масло и перемешайте до однородного состояния. Заверните в фольгу и уберите на 2 часа в холодильник. Подавайте с зеленью, намазав на кусочки белого хлеба.

## 3 Паровое куриное суфле

800 г куриного фарша • 3 яйца • 2 кусочка белого хлеба без корок • 100 мл молока • 2 ст. ложки сливочного масла • зелень укропа • черный молотый перец • соль

Желтки соедините с фаршем, добавьте размоченный в молоке хлеб, посолите и поперчите, взбейте блендером в пышную массу. Отдельно взбейте белки и осторожно введите лопаточкой в смесь. Выложите массу в смазанные сливочным маслом формы, поместите на решетку для варки на пару и готовьте над паром 25–30 минут. Подавайте горячими с зеленью укропа.



## 4 Венесуэльский сэндвич

1 авокадо • 2 помидора • 150 г сыра • 300 г отварной говядины • соль • Для лепешек арепас: 2 стакана кукурузной муки • 1 стакан воды • растительное масло • соль

В муку с солью введите воду, замесите тесто, вылепите лепешки, подрумяньте с двух сторон по 2–3 минуты на масле, переложите на выстеленный пергаментом противень и запекайте 15 минут при 180 °С. Извлеките, глубоко надрежьте по ширине. Очищенный авокадо без косточки нарежьте тонкими дольками, помидоры — кружками, посолите. Сыр натрите на крупной терке, говядину порежьте ножом. Уложите подготовленные продукты внутрь теплых лепешек.

## 5 Тортилья с курицей и морковью

4 готовые лепешки для тортильи (или 1 тонкий лаваш) • 600 г куриного филе с бедрышек • 1 морковь • 1 головка репчатого лука • 100 г тертого сыра • зелень петрушки • листья салата • 2 ст. ложки томатного соуса • растительное масло для жарки • соль

Филе нарежьте полосками, посолите, обмакните в соус и жарьте в масле 15 минут. На лепешки (или на разрезанный на 4 части лаваш) поместите листья салата, подготовленную курицу, измельченный лук, очищенную и нарезанную соломкой морковь, зелень и тертый сыр. Сверните трубочкой или кулечком, закрепите зубочисткой.

## 6 Гамбургеры с тушенкой и картофельным салатом

3 булочки для гамбургеров • 150 г свиной тушенки • 1–2 картофелины • 100 г квашеной капусты • 3 ч. ложки кетчупа • 3 ст. ложки майонеза • зелень • соль

Картофель отварите в мундире с солью, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Соедините с капустой и резаной зеленью, заправьте майонезом. Тушенку разомните. Булочки надрежьте по ширине. Смажьте кетчупом. Положите в разрез подготовленную тушенку, на нее — салат. По желанию слегка подогрейте гамбургеры в микроволновой печи или в духовке.

## 7 Гамбургеры с котлетами и помидорами

4 булочки для гамбургеров • 250 г куриного фарша • 1 кусочек белого хлеба без корки • 3 ст. ложки молока • 1 яйцо • ½ головки репчатого лука • 1 помидор • 4 листа салата • 2 зубчика чеснока • 4 ст. ложки майонеза • растительное масло • черный молотый перец • соль

Вымочите раскрошенный хлеб в молоке, соедините с фаршем, яйцом и измельченным луком, посолите и поперчите. Мокрыми руками слепите 4 плоские котлеты, обжарьте до готовности с двух сторон на масле. Булочки разрежьте на половинки, смажьте майонезом, смешанным с толченым чесноком. На четыре половинки выложите листья салата, них поместите котлеты и нарезанный кружками помидор. Накройте оставшимися половинками булочки.

## 8 Гамбургеры с куриной печенью и яйцом

2 булочки для гамбургеров • 1 яйцо • 200 г куриной печени • ½ головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки майонеза • зелень и соль

Очищенный и измельченный лук жарьте 5 минут на масле. Печень вымойте, обсушите, порежьте. Добавьте к луку, посолите, обжарьте 5 минут, влейте 100 мл воды и доведите до готовности под крышкой. Яйцо отварите, очистите, измельчите. Соедините с подготовленными печенью и луком. Заправьте майонезом. Булочки глубоко надрежьте по ширине, поместите внутрь подготовленную начинку и зелень.



## 9 Гамбургеры с куриным фаршем

2 булочки для гамбургеров • 100 г куриного фарша • ½ головки репчатого лука • 4 ст. ложки лечо • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка майонеза • 3–4 листа салата • несколько веточек петрушки • соль

Лук очистите, мелко нарежьте, обжаривайте 5 минут на масле, добавьте фарш, посолите и жарьте еще 10–15 минут до готовности. Булочки глубоко надрежьте по ширине, смажьте внутри майонезом, накройте частью листьев салата. На них выложите готовый фарш, на него — лечо. Накройте оставшимися листьями и веточками петрушки.

## 10 Сэндвичи с копченой курицей и морковью по-корейски

4 кусочка тостерного хлеба • 150 г копченой куриной грудки без кожи • 100 г моркови по-корейски • 4 листа салата • ½ головки репчатого лука • майонез

Копченую куриную грудку нарежьте соломкой, очищенный репчатый лук — кольцами, вымытый салат обсушите. Смажьте майонезом кусочки хлеба, на каждый поместите по листу салата. На два листа выложите подготовленную курицу, покройте морковью. Накройте кольцами лука и оставшимися подготовленными кусочками хлеба.





## 11 Брускетты «Италия»

4 кусочка белого хлеба • 2 ст. ложки оливкового масла • 200 г печеной говядины • 80 г сыра моцарелла • 4 помидорчика черри • 4 оливки без косточек • 1 корнишон • 1 вареная морковь • 2 шт. редиса • зелень петрушки • шнитт-лук • черный молотый перец • соль

Хлеб пожарьте на оливковом масле, сверху поместите тонкие ломтики говядины, кружки редиса и корнишона, кусочки моркови, сыра, черри и оливок. Посолите и поперчите. Украсьте петрушкой и шнитт-луком.

## 12 Брускетты с фаршем

4 кусочка белого хлеба • 100 г куриного фарша • ½ головки репчатого лука • 2 ст. ложки майоне-

за • 1 ст. ложка кетчупа • 4 ст. ложки оливкового масла • зелень • соль

Хлеб обжарьте в половине масла. Измельченный лук жарьте 10 минут на оставшемся масле. Добавьте фарш, посолите. Тушите 15 минут. Заправьте фарш смесью майонеза с кетчупом, намажьте на хлеб. Украсьте зеленью.

## 13 Брускетты «Светофор»

8 кусочков черного хлеба • 2 ст. ложки оливкового масла • 200 г филе копченой курицы • 4 ст. ложки сметаны • по ½ красного, зеленого и желтого болгарского перца • зелень укропа • соль

Хлеб пожарьте на масле. Курицу и укроп мелко порежьте ножом, заправьте сметаной,

намажьте на хлеб. На каждую брускетту поместите полоски очищенных от семян перцев разных цветов.

## 14 Брускетты с индейкой

4 кусочка белого хлеба • 2 ст. ложки оливкового масла • 150 г отварного филе индейки • 1 помидор • 4 оливки без косточек • сушеный орегано • соль

Хлеб поджарьте на масле, поместите сверху измельченное филе, половинки оливок и кружки помидора. Посолите и приправьте орегано.

## 15 Брускетты с тушенкой

4 кусочка черного хлеба • 2 ст. ложки жира от тушенки • 150 г говяжьей тушенки • 4 корнیشона • 2 ст. ложки майонеза • ¼ головки репчатого лука • зелень петрушки

Черный хлеб обжарьте на половине жира. В оставшейся половине разогрейте размятую вилкой тушенку. Намажьте хлеб майонезом, сверху поместите тушенку, кружки корнیشонов, кольца лука и резаную петрушку.

## 16 Брускетты с курицей и сыром

4 кусочка белого хлеба • 200 г куриного филе • 100 г сыра фета • 2 ст. ложки оливкового масла • 2 ст. ложки томатного соуса • зелень • соль

Филе отварите с солью, нарежьте полосками. Сыр нарежьте кубиками. Хлеб поджарьте на масле, намажьте соусом. Выложите сверху подготовленные курицу и сыр. Посыпьте измельченной зеленью.

## 17 Брускетты с языком

4 кусочка черного хлеба • 2 ст. ложки оливкового масла • 150 г отварного языка • 2 ст. ложки

майонеза • 1 ч. ложка горчицы • 4 корнیشона • зеленый лук • хрен

Хлеб поджарьте на масле, намажьте смесью майонеза с горчицей. Сверху поместите кружки корнیشонов, на них — ломтики языка. Приправьте хреном, посыпьте луком.

## 18 Брускетты с телятиной

4 кусочка черного хлеба • 150 г вареной телятины • 4 шампиньона • 2 ст. ложки оливкового масла • 4 помидорчика черри • соль

Хлеб и разрезанные на половинки подсоленные грибы обжарьте с двух сторон на масле. Поместите грибы на хлеб вместе с ломтиками телятины и половинками черри.

## 19 Брускетты острые

4 кусочка белого хлеба • 200 г говяжьего фарша • 2 помидора • 4 зубчика чеснока • 4 ст. ложки оливкового масла • черный молотый перец • зелень • соль

Хлеб поджарьте на половине масла. На оставшемся масле жарьте 5 минут фарш, добавьте пюрированные помидоры, посолите и поперчите, тушите 25 минут. Добавьте измельченный чеснок. Намажьте смесью хлеб. Украсьте зеленью.

## 20 Брускетты «Весна»

4 кусочка белого хлеба • 2 ст. ложки оливкового масла • 200 г отварного куриного мяса • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки сметаны • 4 шт. редиса • ½ свежего огурца • зелень • соль

Хлеб поджарьте на оливковом масле, натрите чесноком и намажьте сметаной. Сверху поместите нарезанное полосками куриное мясо, кружки редиса и огурца. Посолите, украсьте зеленью.



## 21 Салат из свинины с овощами

500 г свинины • 2 зубчика чеснока • 1 ст. ложка сливочного масла • 20 помидорчиков черри • 3 свежих огурца • 3 болгарских перца • 1 головка красного репчатого лука • 2 ст. ложки оливкового масла • зелень укропа и петрушки • черный молотый перец • соль

Свинину вымойте, обсушите, посолите и поперчите, натрите пропущенным через пресс чесноком, обмажьте сливочным маслом и заверните в фольгу. Готовьте при температуре 180 °С 1 час 40 минут, вылив на противень 1 стакан воды. Разверните, остудите, нарежьте ломтиками. Разложите на четыре плоские тарелки вместе с нарезанным соломкой болгарским перцем без семян, четвертинками помидоров, кружками огурцов и кольцами лука. Посолите и поперчите, сбрызните оливковым маслом, украсьте зеленью.

## 22 Салат из индейки с помидорами

600 г филе индейки • 2 ст. ложки оливкового масла • 2 зубчика чеснока • 1 горсть зелени рукколы • 10 см стебля лука-порея • 6 помидорчиков черри • 120 мл натурального йогурта • 1 ч. ложка яблочного уксуса • 1 ч. ложка неострой горчицы • соль

Вымытое и обсушенное филе посолите и поперчите, натрите чесноком, смажьте маслом и оставьте на 1 час в холодильнике. Заверните в фольгу и запекайте до готовности 1 час при 220 °С. Остудите, нарежьте ломтиками. Помидорчики нарежьте на половинки, лук-порей — колечками. Выложите подготовленные продукты на плоское блюдо поверх зелени рукколы. Смешайте в блендере йогурт, горчицу и уксус. Полейте полученным соусом салат.

## 23 Салат из индейки с яблоком и сыром

300 г филе запеченной индейки • 100 г твердого сыра • 1 зеленое яблоко • 6–8 оливок без косточек • листья салата • 2 ст. ложки оливкового масла

Сыр и очищенное от кожуры яблоко натрите на мелкой терке. Филе нарежьте соломкой. Соедините подготовленные продукты, выложите на дно плоских тарелок поверх вымытых и обсушенных листьев салата. Сбрызните маслом. Украсьте половинками оливок.

## 24 Салат из индейки с ананасами

400 г филе запеченной индейки • 200 г консервированных ананасов • 150 г твердого сыра • 6 помидорчиков черри • 150 г винограда без косточек • 5–6 листьев салата • 5–6 ядер грецких орехов • 5 ст. ложек майонеза • несколько капель бальзамического уксуса • зелень • соль

Филе индейки и твердый сыр нарежьте кубиками. Ананасы достаньте из банки, дайте сиропу стечь, также нарежьте кубиками. Соедините подготовленные продукты, посолите. Заправьте смесью майонеза с уксусом. Листья салата вымойте, обсушите, выложите дно тарелок. Поместите на них салатную массу. Украсьте зеленью, орехами, виноградинами и половинками помидорчиков.

## 25 Салат из курицы с беконом в половинках авокадо

150 г филе запеченной индейки • 2 ломтика бекона • 1 авокадо • 1 банан • 2 помидорчика черри • 2 листа салата • 3–4 веточки укропа • 3 ст. ложки майонеза • соль

Авокадо разрежьте на половинки, удалите косточку. Извлеките часть мякоти и измельчите. Соедините с измельченным филе и очищен-

ным и нарезанным бананом. Посолите, заправьте майонезом и выложите в половинки авокадо. Поместите заготовки на плоские тарелки поверх листьев салата. Украсьте каждую ломтиком бекона, половинками помидорчиков и зеленью укропа.

## 26 Салат из куриной печени с грушами и сыром

400 г куриной печени • 2 груши • 150 г творожного сыра • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • 1 горсть листьев салата • 2 зубчика чеснока • 1 ч. ложка винного уксуса • 3 ст. ложки оливкового масла • черный молотый перец • соль

Печень вымойте, очистите от пленок, нарежьте, посолите, поперчите и потушите до готовности с половиной масла. Зелень вымойте и обсушите. Груши очистите от сердцевин и семян. Сыр раскрошите. Соедините подготовленные продукты и выложите на плоское блюдо поверх листьев салата. Сбрызните смесью уксуса с оставшимся маслом, посыпьте измельченными грецкими орехами и резаным чесноком.

## 27 Салат из говяжьей печени с фасолью и грибами

300 г говяжьей печени • 100 мл молока • 250 г стручковой фасоли • 250 г шампиньонов • 5–6 помидоров черри • 1 зубчик чеснока • 3 ст. ложки оливкового масла • ½ ч. ложки соевого соуса • соль

Говяжью печень вымочите 1 час в молоке. Извлеките, очистите от пленок, нарежьте, посолите, обжарьте на половине масла 3–4 минуты вместе с измельченными грибами. Влейте молоко и тушите 10–12 минут до готовности. У фасоли удалите грубые прожилки, залейте горячей водой, варите с солью 7 минут после закипания. Остудите и соедините подготовленные продукты, добавьте половинки помидорчиков. Заправьте оставшимся маслом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком и соевым соусом.



## 28 Остро-сладкие крылышки бройлера

15 куриных крылышек • 5 зубчиков чеснока • 2 ст. ложки острого томатного соуса • 1 ст. ложка меда • 1 ст. ложка растительного масла (плюс для жарки) • черный молотый перец • соль

---

Крылышки вымойте, удалите крайние фаланги, обсушите, посолите и поперчите. Замаринуйте на 30 минут в смеси пропущенного через пресс чеснока, масла, меда и томатного соуса. Извлеките и жарьте в большом количестве растительного масла с двух сторон до образования румяной корочки.

## 29 Куриные крылышки с острым соусом

8 куриных крылышек • сок 1 лимона • ½ ч. ложки соевого соуса • зелень петрушки • растительное масло для жарки • соль • Для соуса: 4 консервированных помидора • 1 головка репчатого лука • сок 1 лимона • щепотка сухого чеснока • 1 ст. ложка сухого базилика • щепотка черного и красного перца • соль

---

У крылышек удалите кончики, посолите, смажьте смесью соевого соуса и лимонного сока, поставьте в холодильник на 40 минут. Готовьте в большом количестве растительного масла с двух сторон до образования румяной корочки. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте и выложите вместе с измельченной луковицей в блендер. Добавьте сок лимона, сухой чеснок, базилик, перец и соль. Взбейте до получения однородной массы. Подавайте крылышки с соусом, посыпав зеленью петрушки.

## 30 Куриные шашлычки

800 г куриного филе • 1 болгарский перец • ½ цуккини • сок 1 лимона • 3 ст. ложки растительного масла • помидорчики черри • зелень базилика • специи • соль

---

Филе нарежьте порционными кусочками, приправьте по вкусу специями и солью, полейте соком лимона, смешанным с маслом. Оставьте под пленкой в холодильнике на 1 час. Цукини нарежьте кружками, перец без семян — широкими полосками. Нанижите на предварительно вымоченные 20–30 минут деревянные шпажки попеременно подготовленные курицу и овощи. Поместите шашлычки в разогретую до 200 °С духовку и готовьте 20 минут, перевернув 3–4 раза в процессе приготовления. Подавайте с зеленью базилика и свежими помидорчиками.

### 31 Куриные наггетсы

600 г куриного филе • 3 яйца • ½ бульонного кубика • панировочные сухари • горчица и кетчуп по вкусу • растительное масло для жарки • соль

Филе нарежьте кусочками среднего размера, посолите. Взбейте яйца с половинкой раскрошенного бульонного кубика, обмакните филе, обваляйте в сухарях. Обжаривайте в большом количестве растительного масла 10 минут, перевернув 3–4 раза в процессе приготовления. Подавайте с горчицей и кетчупом.

### 32 Куриные шарики с острым соусом

800 г куриного фарша • 2 яйца • 2 ст. ложки манной крупы • молотый мускатный орех • черный молотый перец • соль • Для соуса: 5 помидоров, консервированных в собственном соку • 2 ст. ложки растительного масла • 1 головка репчатого лука • 4 зубчика чеснока • 1 стручок жгучего перца • зелень • перец • соль

Добавьте в фарш крупу, яйца, мускатный орех, соль и перец. Вылепите шарики и готовьте на пару 30–35 минут. Приготовьте соус: лук, жгучий перец и чеснок измельчите и подрумяньте на сковороде в масле. Помидоры очистите от кожицы и сделайте пюре с помощью блендера. Томатное пюре и содержимое сковороды смешайте, посолите и поперчите. Поварите на слабом огне, помешивая, 10 минут.

Подавайте шарики с соусом холодными или горячими, воткнув в каждый шпажку и посыпав измельченной зеленью.

### 33 Шарики из индейки с картофелем и кукурузой

800 г фарша из индейки • 1 луковица • 2 яйца • 3 картофелины • 4 ст. ложки консервированной кукурузы • 3 ст. ложки растительного масла • сметана • соль

Измельченный лук жарьте 5–7 минут в половине масла. Добавьте фарш, посолите и жарьте еще 5 минут. Картофель отварите в мундире с солью, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте в остывший фарш вместе с кукурузой. Введите яйца. Сформируйте шарики. Жарьте на оставшемся масле 10 минут, перевернув 2–3 раза. Подавайте со сметаной, воткнув в каждый шарик шпажку.

### 34 Шарики из говядины с соевым соусом и семечками

600 г говядины • 150 г панировочных сухарей • 100 мл молока • 1 луковица • 1 яйцо • 2 ст. ложки крахмала • 80 мл воды • 1 ст. ложка соевого соуса • 1 ст. ложка тыквенных семечек • 1 ст. ложка растительного масла • молотый кориандр • перец и соль по вкусу

Говядину дважды пропустите через мясорубку. Сухари вымочите в молоке и отожмите. Добавьте к мясу вместе с измельченным луком и яйцом. Перемешайте, посолите и поперчите, приправьте кориандром. Слепите мокрыми руками шарики, в каждый поместите по тыквенной семечке. Выложите на выстеленный пергаментом противень и запекайте 15 минут при 200 °С. Соевый соус соедините с холодной водой, введите крахмал, размешайте, добавьте масло. Смажьте соусом шарики на противне и готовьте еще 10 минут. Подавайте, воткнув в каждый шарик шпажку.

## 35 Заливное из свинины

600 г свинины • 2 моркови • 1 лавровый лист  
• 2–3 зубчика чеснока • 4 ст. ложки желатина  
• помидорчики черри • лимон • зелень укропа  
• соль

Вымытую свинину залейте 2,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, посолите и варите 40–50 минут до полной готовности. За 15 минут до окончания варки добавьте очищенную морковь и лавровый лист. Извлеките мясо и морковь, лавровый лист удалите. Свинину нарежьте кусочками, морковь — кружками. Разложите по формочкам с очищенными и резаными зубчиками чеснока. Желатин разведите в 150 мл холодной воды, соедините с оставшимся от варки бульоном, поварите на слабом огне до полного растворения (не кипятите) и залейте содержимое форм. Дайте остыть и поместите в холодильник на 3 часа. Подавайте с зеленью, кружками лимона и помидорчиками.

## 36 Холодец свиной с имбирем

4 свиные ножки • 2 кг свиного мяса • 2 головки красного репчатого лука • 1 морковь • 2 ст. ложки сушеных овощей (петрушка, морковь, сельдерей) • 5 лавровых листов • 2 см имбирного корня • 1 головка чеснока • 20 горошин черного перца • соль

Ножки вымочите в течение 3–4 часов, поскоблите, ошпарьте и промойте. Мясо нарежьте крупными кусками. Положите мясо и ножки в кастрюлю и залейте холодной водой, чтобы она была выше на 5 см. Доведите до кипения, снимите пену. Варите 5 часов. Луковицы очистите, разрежьте на половинки. Морковь очистите и крупно нарежьте. Добавьте к мясу подготовленные морковь и лук, горошины перца, лавровые листья, натертый имбирь и сушеные овощи. Посолите, варите еще 1 час. Извлеките мясо, отделите от костей и измельчите. Выложите в форму. Процедите бульон, добавьте

измельченный чеснок. Доведите до кипения и залейте содержимое формы. Поместите в прохладное место. Когда холодец застынет, снимите ложкой поднявшийся на поверхность жир.

## 37 Холодец из свинины и говядины

2 свиные ножки • 1 кг говядины (без жира на кости) • 2 моркови • 1 корень петрушки • 1 головка репчатого лука • 5–6 зубчиков чеснока • соль

Ножки вымочите 3 часа в холодной воде, поскоблите и вымойте. Вместе с говядиной на кости залейте 2,5 л холодной воды, дайте покипеть на умеренном огне, снимите пену. Убавьте огонь, посолите. Добавьте очищенные морковь, петрушку и лук. Посолите и варите 6 часов на слабом огне. Выньте мясо, отделите от костей, нарежьте. Чеснок измельчите и выложите вместе с мясом в форму. Залейте процеженным бульоном. Дайте застыть в холодном месте.

## 38 Холодец из говядины

1 говяжья ножка с копытцем и мякоть говядины (общий вес 2 кг) • 2 луковицы • 1 головка чеснока • 3 лавровых листа • перец горошком и соль по вкусу

Ножку вымочите 2 часа в холодной воде, поскребите, промойте (копытце не удаляйте). Мясо промойте и залейте вместе с подготовленной ножкой холодной водой на 3–5 см выше мяса. Доведите до кипения на сильном огне, затем снимите пену, посолите. Убавьте огонь и продолжайте снимать пену, пока бульон не станет прозрачным. Добавьте очищенные луковицы, перец, лавровый лист и варите 4 часа. Мясо выньте, отделите от костей и измельчите, выложите на дно формы вместе с порезанным чесноком. Бульон процедите через два слоя марли и залейте содержимое формы. Дайте застыть в холодном месте.



## 39 Заливное из копченой курицы

500 г филе копченой курицы • 1 вареное яйцо  
 • 2 ст. ложки консервированной кукурузы  
 • 3–4 корншона • 1 помидор • 3 ст. ложки желатина • 750 мл куриного бульона из кубиков  
 • зелень петрушки • соль

Желатин разведите в 100 мл холодного соленого бульона, соедините с оставшимся теплым бульоном и варите, не дав закипеть, до растворения. На дно форм выложите кружки помидора, яйца и корншонов. На них — измельченное филе и кукурузу. Залейте горячим бульоном с желатином. Уберите в холодильник и остужайте в течение 2 часов. Подавайте с зеленью петрушки.

## 40 Заливное из говяжьей тушенки

500 г говяжьей тушенки • 200 г моркови по-корейски • 1 корень петрушки • 1 лавровый лист  
 • 5 горошин душистого перца • 2 ст. ложки желатина • соль

Петрушку, перец и лавровый лист залейте 700 мл холодной подсоленной воды, доведи-

те до кипения и варите 30 минут. Процедите. Желатин разведите в 100 мл холодной воды, соедините с отваром, прогрейте без кипячения до растворения желатина. Тушенку извлеките из банки, срежьте лишний жир, разомните вилкой и разложите по формочкам вместе с морковью по-корейски. Залейте отваром с желатином. Уберите в холодильник на 2 часа.

## 41 Холодец куриный

1 крупная курица • 4 куриные лапки с когтями  
 • 2 моркови • 1 корень петрушки • 1 луковица  
 • 5–6 горошин черного перца • 1 лавровый лист  
 • соль

Лапки промойте. Разделите курицу на крупные куски, промойте и вместе с лапками залейте 4 л холодной воды. Доведите до кипения, снимите пену. Посолите, добавьте очищенные петрушку, луковицу и одну морковь, лавровый лист, соль и перец. Варите при слабом кипении, снимая пену и жир, 4–5 часов, пока объем бульона не уменьшится вдвое. Лапки удалите. Отварите отдельно вторую морковь, нарежьте кружками и уложите на дно формы. Выньте мясо, отделите от костей, поместите на кусочки моркови. Бульон процедите и залейте содержимое формы. Оставьте застывать.





## 42 Заливное из говяжьего языка

800 г говяжьего языка • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 2 лавровых листа • 5 горошин душистого перца • 2 зубчика чеснока • 30 г желатина • зелень петрушки • соль

Промойте язык, залейте 1,5 л холодной воды. Добавьте очищенные морковь и лук, лавровый лист, душистый перец, посолите и варите до готовности, снимая пену. Выньте язык из бульона и быстро снимите кожу. Нарежьте порционными кусками. Оставшуюся морковь фигурно нарежьте. Положите на дно формы фигурки моркови, язык, нарезанные дольки чеснока и зелень. Бульон процедите и остудите. Разведите в 100 мл желатин, соедините с остальным бульоном, нагрейте до полного растворения, не давая закипеть. Залейте содержимое формы, остудите и поместите в холодильник на 2 часа.

## 43 Заливное из свиного языка

2 свиных языка • 1 головка репчатого лука • 1 красный болгарский перец • 1 морковь • 2 ст. ложки консервированного горошка • 4 зубчика чеснока • 40 г желатина • зелень петрушки • перец горошком • соль

Вымойте языки, залейте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, посолите и варите 2 часа, снимая пену, с очищенной луковицей и горошинами перца. За 15 минут до конца варки добавьте очищенную морковь. Извлеките языки, сразу же очистите и нарежьте. Нарезанную кружками вареную морковь и полоски болгарского перца без семян выложите в формы с кусочками языка, зеленым горошком и резаным чесноком. Бульон процедите. Разведите желатин в 100 мл холодной кипяченой воды, добавьте в бульон, подогрейте, помешивая, до 90 °С и залейте содержимое форм. Оставьте застывать в холодном месте.

## 44 Жюльен с говяжьим языком

400 г отварного говяжьего языка • 250 г свежих шампиньонов • ½ головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 150 мл сливок • 2 ст. ложки муки • 2 ст. ложки сливочного масла • 120 г сыра • соль

Измельченный лук жарьте 5 минут в растительном масле, добавьте мелко нарезанные грибы, посолите. Готовьте 10 минут, помешивая. Соедините с мелко нарезанным языком. Формы смажьте сливочным маслом, выложите в них подготовленную смесь. Муку подрумяньте, разведите сливками и залейте содержимое форм. Посыпьте тертым сыром. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке 10 минут.

## 45 Жюльен с копченой курицей и бананами

400 г филе копченой курицы • 2 банана • 40 г сливочного масла • 4 ст. ложки сметаны • 3 ст. ложки сливок • 100 г сыра • 40 г панировочных сухарей • соль

Очистите бананы, нарежьте кубиками. Жарьте на половине масла 2–3 минуты. Добавьте мелко нарезанное филе, сметану, сливки, готовьте около 3–5 минут. Выложите в смазанные оставшимся маслом формы, посыпьте тертым сыром и сухарями, выпекайте в нагретой до 180 °С духовке 10–12 минут.

## 46 Жюльен с индейкой, грибами и ананасами

200 г филе индейки • 200 г шампиньонов • 200 г консервированных ананасов • ½ головки репчатого лука • 2 ст. ложки сливочного масла • 150 мл молока • 80 г сыра • соль

Измельченный лук жарьте 5 минут на масле. Добавьте нарезанное кусочками филе, готовь-

те 3–4 минуты, добавьте измельченные грибы, посолите и жарьте, помешивая, 10 минут. Влейте молоко и готовьте еще 10 минут. Добавьте мелко нарезанные ананасы. Разложите смесь по формам, посыпьте тертым сыром и запекайте 10 минут в духовке при 200 °С.

## 47 Жюльен с телятиной и корнишонами

250 г телятины • 150 г шампиньонов • 3–4 корнишона • 150 мл жирных сливок • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 морковь • 80 г твердого сыра • зелень • черный молотый перец и соль

Телятину нарежьте мелкими кусочками и обжарьте в сливочном масле 7–5 минут. Добавьте измельченные грибы и натертую морковь, приправьте, влейте сливки и тушите 20 минут. Добавьте мелко нарезанные корнишоны. Выложите смесь в формочки. Посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при 200 °С 10 минут. Украсьте зеленью.

## 48 Жюльен с копченостями и оливками

150 г копченой грудинки • 150 г мяса с копченых свиных ребрышек • 10–12 оливок без косточек • 1 морковь • 1 головка репчатого лука • 3 ст. ложки сливочного масла • 150 мл молока • 50 г твердого сыра • соль

Грудинку и копчености порежьте, обжарьте с измельченным луком на половине масла 5 минут. Добавьте тертую морковь, посолите, жарьте еще 5 минут. Добавьте измельченные оливки и тушите в молоке 10 минут. Разложите по смазанным оставшимся маслом формам, посыпьте тертым сыром и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 10 минут.





## 49 Рулет из телятины с куриным фаршем

1,2 кг телячьей вырезки • 400 г куриного фарша  
• 100 г молотых лесных орехов • 20 г желатина  
• 1 стакан овощного бульона или воды • 4 ст. ложки сливочного масла • перец • соль

Мясо нарежьте по длине, сделайте продольные надрезы вправо и влево, разверните «книжкой» и отбейте. Посолите и поперчите. Выложите толстой полосой слой фарша, посолите, посыпьте желатином и орехами, разложите сверху кусочки масла. Сверните рулет, смажьте оставшимся маслом, скрепите кулинарной нитью. Переложите в огнеупорную форму, влейте бульон и готовьте при 180 °С 1 час, периодически поливая для сочности образовавшимся соком. Остудите рулет, удалите нить, нарежьте кружочками.

## 50 Рулет из говядины с корнишами и морковью

1,2 кг филе говядины • 10 корнишонов • 150 г свиного сала • 1 головка репчатого лука • 2 моркови • 2 ст. ложки растительного масла • сок 1 лимона • зелень • перец • соль

Мякоть глубоко нарежьте по ширине, разверните и отбейте с двух сторон. Посолите и поперчите. Полейте соком лимона. В половине кусочков сала обжарьте измельченные лук и морковь. Соедините с измельченными корнишами, оставшимся нарезанным салом и зеленью. Посолите. Распределите начинку по мясу, сверните рулет, закрепите нитями. Подрумяньте 10 минут в масле. Переложите в форму для запекания, влейте 250 мл воды, накройте фольгой и готовьте 1 час 20 минут при 180 °С. Подавайте в холодном виде, нарезав поперек.

## 51 Свиной рулет с овощами и брынзой

1 кг филе свинины • 1 красный и 1 желтый болгарские перцы • 150 г брынзы • 4 ст. ложки сметаны • 1 пучок зелени • 4 ст. ложки сливочного масла • перец • соль

Филе глубоко надрежьте по ширине, раскройте, как книжку, и отбейте с двух сторон. Посолите и поперчите. Смажьте сметаной. Мелко нарезанные перцы без семян посолите и тушите 10 минут с половиной масла. Соедините с раскрошенной брынзой и измельченной зеленью. Поместите начинку на половину мясного пласта, сверните рулет, закрепите кулинарной нитью. Смажьте оставшимся маслом. Поместите на выстеленный пергаментом противень и запекайте в духовке 40 минут при 180 °С, накрыв фольгой, затем еще 10 минут без фольги. Остудите, нарежьте поперек.

## 52 Рулет из свинины с черносливом и орехами

1 кг филе свинины • 150 г чернослива без косточек • 100 г ядер грецких орехов • 2 зубчика чеснока • 100 г сметаны • 3 ст. ложки сливочного масла • перец • соль

Чернослив залейте на 1 час кипятком, слейте воду. Сухофрукты порежьте. Орехи и чеснок измельчите ножом. Свинину надрежьте по длине, раскройте, как книгу, хорошо отбейте, посолите и поперчите, смажьте сметаной. Поместите подготовленные компоненты начинки на мясной пласт, сверните рулет, закрепите кулинарной нитью. Смажьте со всех сторон маслом, заверните в фольгу. Готовьте в духовке 1 час при 180 °С.

## 53 Рулеты из индейки с помидорами, сыром, оливками

1 кг филе индейки (грудка) • 350 г творожного сыра • 100 г сушеных помидорчиков черри в масле • 100 г оливок без косточек • 2 зубчика чеснока • 1 пучок зелени укропа • 1 стакан воды • черный молотый перец • соль

Грудку надрежьте по длине, разверните, отбейте. Посолите и поперчите. Сыр раскрошите и разместите на пласте. С помидоров слейте масло, порежьте, уложите поверх сыра. Равномерно распределите измельченные оливки, чеснок и укроп. Сверните рулет, скрепите кулинарной нитью. Уложите на противень, выстеленный пергаментом. Выпекайте 1 час при 180 °С, поливая периодически водой, а затем — вытекающим соком. Остудите. Снимите нити, нарежьте поперек.

## 54 Рулет из индейки с сыром и орехами

800 г филе индейки (грудка) • 100 г ядер очищенных орехов • 150 г сыра • 4 ст. ложки сметаны • 1 стакан овощного бульона (можно из кубиков) • 2 ст. ложки растительного масла • листья салата • соль

Надрежьте филе индейки по длине, раскройте, как книгу, и отбейте. Посолите. Смажьте сметаной. Орехи измельчите. На пласт положите ровным слоем натертый сыр и подготовленные орехи. Сверните рулет и обвяжите кулинарными нитками. Смажьте противень маслом, положите рулет. Готовьте при 180 °С около 1 часа, поливая овощным бульоном. Остудите. Снимите нити, нарежьте поперек и выложите на листья салата.





## 55 Карбонад с лимоном и базиликом

1,5 кг свиной вырезки (корейки со слоем жира ½ см) • сок 2 лимонов • 3 ст. ложки оливкового масла • сушеный базилик • соль

Свинину вымойте, обсушите, посолите, приправьте базиликом и замаринуйте на 4–5 часов в смеси лимонного сока с маслом. Переложите на фольгу, полейте оставшимся соком, заверните. Выпекайте при 180 °С около 50 минут. По желанию дайте подрумяниться, сняв на несколько минут фольгу в конце приготовления. Подавайте охлажденным, нарезав тонкими ломтиками.

## 56 Буженина с луком и зеленью

1,5 кг филе свинины (ококор) • 2 головки репчатого лука • 100 мл маринада из-под огурцов или помидоров • молотый черный перец • зелень укропа • соль

Свинину вымойте, обсушите, посолите, полейте маринадом. Оставьте мариноваться на ночь вместе с кольцами лука и зеленью. Переложите мясо вместе с луком и зеленью на фольгу, заверните и готовьте 1,5 часа при 160 °С в духовке. Подавайте охлажденной, нарезав поперек ломтиками.

## 57 Буженина с чесноком и морковью

1 кг филе свинины (с окорока) • 1 головка чеснока • 2 моркови • 3–4 горошины душистого перца • соль

Свинину вымойте и обсушите, приправьте солью. Наколите в нескольких местах, на шпажку очищенными зубчиками чеснока. Морковь очистите и нарежьте кружками. Выложите половину подготовленной моркови и горошины перца на фольгу, сверху поместите мясную заготовку, накройте оставшимися кружками моркови (морковь придаст сочность). Заверните в фольгу. Выпекайте около 1 часа при 180 °С, налив на противень 250 мл воды. Подавайте охлажденной, нарезав тонкими ломтиками.

## 58 Холодная тушеная телятина

800 г филе телятины • 2 моркови • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Телятину вымойте, обсушите, посолите и поперчите. Подрумяньте со всех сторон в течение 10–15 минут на масле. Добавьте измельченный лук и тертую морковь, влейте 300 мл воды и тушите на умеренном огне под крышкой до готовности около 1 часа, периодически подливая воду. Остудите телятину и нарежьте поперек волокон тонкими ломтиками. При желании тушеные морковь и лук пюрируйте в блендере с образовавшимся при тушении соком и подайте к холодной телятине.

## 59 Холодная паровая телятина

1 кг филе телятины • 1 корень петрушки • 1 лавровый лист • 1 морковь • 1 головка репчатого лука • 3–4 горошины душистого перца • соль

Филе вымойте, обсушите и обмотайте кулинарной нитью, чтобы оно не теряло форму. В кипящую воду (не менее 2 л) поместите очищенные целые корни, лук, лавровый лист и перец. Доведите до кипения. Сверху в корзине поместите филе. Готовьте на пару 1,5 часа. Остудите, снимите нить, нарежьте тонкими ломтиками.

## 60 Куриная ветчина

800 г куриного филе (лучше с бедрышек) • 20 г желатина • 3 зубчика чеснока • черный молотый перец • соль

Нарезанное небольшими ломтиками куриное филе приправьте солью, перцем, резаным чесноком. Перемешайте, добавьте сухой желатин. Выложите в картонную упаковку из-под молока или сока, залейте водой и готовьте 1 час 30 минут на слабом огне. Остудите, разрежьте коробку, извлеките ветчину, нарежьте ломтиками.

## 61 Отварной телячий язык

телячий язык весом 800 г • 1 корень петрушки • 1 морковь • 1 головка репчатого лука • 2 лавровых листа • 1 ч. ложка горошин душистого перца • тертый хрен • соль

Язык вымойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену. Посолите, добавьте очищенные корни и головку лука, лавровые листья, горошины перца. Варите 2 часа. По окончании варки сразу же переложите язык в ледяную воду и быстро снимите кожицу. Подавайте охлажденным, нарезав тонкими ломтиками, с хреном.





## 62 Рулетики из омлета в беконе

4 яйца • 4 ст. ложки молока • 8 ломтиков бекона  
• 1 головка красного репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • неострая горчица • соль

Измельченный и очищенный лук чуть подрумяньте в масле. Яйца слегка взбейте с молоком и солью, залейте подготовленный лук, накройте крышкой. Готовьте на умеренном огне 12–15 минут. Нарежьте полосками. Отдельно чуть подрумяньте с двух сторон полоски бекона, смажьте горчицей. Выложите полоски омлета поверх подготовленного бекона, сверните рулеты.

## 63 Омлет с тушенкой и луком-пореем

4 яйца • 3 ст. ложки жирных сливок • 300 г говяжьей тушенки • 15 см стебля лука-порея • 50 г сливочного масла • зелень • соль

Лук-порей нарежьте тонкими кружками и подрумяньте 2–3 минуты на сливочном масле. Тушенку извлеките из банки, разомните вилкой, добавьте к луку, готовьте еще 2–3 минуты. Яйца чуть взбейте со сливками и солью и залейте содержимое сковороды. Готовьте под крышкой 10–12 минут. Посыпьте готовый омлет зеленью.



## 64 Омлет с тушенкой, грибами и луком

4 яйца • 6 шампиньонов • 250 г говяжьей тушенки • 2 ст. ложки жира от тушенки • 5 ст. ложек сливок • 1 головка репчатого лука • перья зеленого лука • соль

Тушенку извлеките из банки, разомните вилкой. Грибы измельчите, посолите и обжаривайте 3–4 минуты на жире от тушенки. Добавьте тушенку. Лук нарежьте кружками. Яйца взбейте со сливками и солью и залейте содержимое сковороды. Сверху покройте кольцами лука. Готовьте под крышкой 10–12 минут. Посыпьте готовый омлет измельченным зеленым луком.

## 65 Омлет с куриным фаршем, помидором и сметаной

4 яйца • 200 г куриного фарша • 1 помидор • 4 ст. ложки сметаны • зелень укропа • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Куриный фарш посолите и обжаривайте 5–7 минут на масле. Яйца чуть взбейте со сметаной, солью и измельченным укропом. Залейте содержимое сковороды подготовленной смесью. Сверху поместите нарезанный кружками помидор. Готовьте 12–15 минут под крышкой.

## 66 Фриттата с копченой курицей и кукурузой

3 яйца • 3 ст. ложки сливок • 150 г филе копченой куриной грудки • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • 100 г сыра • ½ головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Очищенный и измельченный лук жарьте 3–4 минуты в растительном масле. Добавьте измельченную куриную грудку и кукурузу, готовьте 1–2 минуты. Яйца взбейте со сливками и солью, добавьте тертый сыр и залейте содержимое сковороды. Готовьте под крышкой 10–12 минут.

## 67 Фриттата с куриной ветчиной

4 яйца • 100 мл молока • 100 г сыра • 100 г куриной ветчины • 6 помидорчиков черри • щепотка сушеного базилика • черный молотый перец • 1 ст. ложка растительного масла • соль

Яйца слегка взбейте с молоком, солью и молотым черным перцем. Добавьте тертый сыр. Мелко порежьте ножом куриную ветчину, выложите на смазанную растительным маслом разогретую сковороду. Залейте сырно-яичной смесью. Помидорчики разрежьте на половинки, выложите на смесь разрезами вверх. Посыпьте сушеным базиликом. Готовьте под крышкой на умеренном огне 10–12 минут.

## 68 Фриттата с карбонадом и перцем

4 яйца • 4 ст. ложки майонеза • 100 г творожного сыра • 100 г карбонада • 1 красный болгарский перец • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Яйца взбейте с майонезом и солью, введите раскрошенный творожный сыр. Карбонад и перец без семян мелко порежьте. Вылейте на смазанную маслом сковороду сырно-яичную смесь, посыпьте сверху подготовленной смесью. Готовьте под крышкой 10–12 минут.

## 69 Фриттата с куриным фаршем и горошком

4 яйца • 80 мл молока • 100 г сыра фета • 200 г куриного фарша • 2 ст. ложки консервированного горошка • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Фарш посолите, обжаривайте на масле 7–8 минут, добавьте зеленый горошек. Яйца взбейте с молоком, солью и раскрошенной фетой. Залейте фарш с горошком подготовленной смесью. Готовьте под крышкой 10–12 минут.



## 70 Куриные рулетики с сыром и чесноком в беконе

2 куриные грудки • 100 г сливочного сыра • 4 зубчика чеснока • 8 тонких ломтиков бекона • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Каждую куриную грудку разрежьте вдоль и поперек (на четыре части), сделайте по центру надрезы, хорошо отбейте, посолите и поперчите. Смажьте сливочным сыром. Посыпьте очищенным и мелко нарезанным чесноком, сверните рулетики. Обмотайте рулетики ломтиками бекона, поместите в смазанную растительным маслом форму. Выпекайте 30 минут при 180 °С.

## 71 Куриные рулеты с сыром и ананасами

1 кг куриной грудки без кожицы • 400 г консервированных ананасов • 300 г сливочного сыра • 2 ст. ложки оливкового масла • сок 1 лимона • перец • зелень и соль

Грудки разрежьте поперек, затем каждый кусочек нарежьте по длине, разверните и отбейте. Посолите и поперчите, сбрызните соком лимона. На каждую грудку нанесите слой сливочного сыра, положите нарезанные мелкими кубиками консервированные ананасы, скатайте рулеты, скрепив кулинарной нитью. Смажьте маслом. Поместите, завернув каждый рулет в фольгу, в духовку и запекайте 20 минут при 180–200 °С. Готовые рулеты украсьте зеленью.

## 72 Куриные рулетики с картофелем и грибами

900 г куриной грудки • 10 шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 1–2 картофелины • 120 мл сливок • 4 ст. ложки сливочного масла • зелень • перец • соль

Картофель отварите в мундире с солью, остудите, очистите, натрите. Грудки разрежьте вдоль, затем поперек на половинки. Каждую часть надрежьте по длине, разверните, отбейте, посолите и поперчите. Измельченные грибы и лук жарьте 10 минут в половине масла. Соедините с тертым картофелем. Выложите начинку на подготовленные пласты, сверните рулеты, скрепите зубочистками. Выложите в смазанную оставшимся маслом форму. Полейте сливками. Готовьте 40 минут при 200 °С, накрыв фольгой. Подавайте с зеленью.

## 73 Куриные рулетики с морковью и зеленью

900 г куриной грудки • 2 моркови • 4 ст. ложки майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • соль

Разрежьте филе на 4 части, каждую надрежьте по длине, отбейте, посолите. Смажьте майонезом. Морковь натрите на терке. Положите на пласты тертую морковь и измельченную зелень. Сверните рулеты, скрепите зубочистками. Поджарьте 7–8 минут на масле, влейте 1 стакан горячей воды. Тушите под крышкой 30 минут, при необходимости подливая воду. Выньте зубочистки.

## 74 Куриные рулетики с орехами и чесноком

900 г куриной грудки • 150 мл молока • 200 г мякиша белого хлеба • 2 ст. ложки ядер грецких орехов • 2 зубчика чеснока • черный молотый перец • соль • растительное масло

Куриные грудки вымойте, обсушите бумажным полотенцем, разрежьте на половинки вдоль и поперек. Каждую часть надрежьте вдоль, разверните, как книгу, и отбейте. Посолите, поперчите. Хлебный мякиш вымочите в молоке, отожмите, соедините с измельченными орехами и пропущенным через пресс чесноком. Распределите начинку на пластах, сверните рулеты, скрепите зубочистками. Смажьте маслом и поместите в духовку. Выпекайте 20 минут при 200 °С, накрыв фольгой.

## 75 Куриные рулетики с сухофруктами и орехами

900 г куриной грудки • 7–8 шт. чернослива без косточек • 7–8 шт. кураги • 1 ст. ложка ядер грецких орехов • 8 ст. ложек сметаны • 4 ст. ложки майонеза • растительное масло • соль

Половинки грудки разрежьте поперек, каждый кусочек отбейте, посолите и поперчите. Вымытые курагу и чернослив замочите в кипятке на 30 минут. Извлеките, порежьте, соедините с половиной сметаны и орехами. Поместите начинку на пласты, сверните рулеты. Выложите на смазанный маслом противень, смажьте смесью оставшейся сметаны с майонезом. Выпекайте 20–25 минут при 180 °С.

## 76 Куриные рулетики с яблоками и перцем

800 г куриной грудки • 2 зеленых яблока • 1 красный болгарский перец • 150 г сметаны • растительное масло • черный молотый перец • соль

Грудку разрежьте вдоль и поперек, каждую часть надрежьте по длине и отбейте. Посолите и поперчите. Яблоки без кожуры и сердцевин натрите на крупной терке. Болгарский перец без семян мелко нарежьте. Соедините яблоки и перец и выложите на смазанные половиной сметаны пласты. Сверните рулеты. Выложите в смазанную маслом форму, смажьте оставшейся сметаной. Запекайте 25 минут при 180 °С.



## 77 Помидоры с куриным фаршем и рисом

6 помидоров • 1 варочный пакетик риса (80 г) • 300 г куриного фарша • 1 морковь • растительное масло • несколько веточек базилика • специи и соль по вкусу

У помидоров срежьте верхушки и осторожно извлеките часть мякоти. Отварите рис в кипящей подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Тертую морковь жарьте 5 минут в 2 ст. ложках масла, добавьте фарш, посолите, тушите 10 минут. Соедините с рисом. Наполните смесью помидоры, накройте срезанными верхушками и выложите в смазанную 3 ст. ложками масла форму. Запекайте 10 минут при 180 °С. Украсьте зеленью базилика.

## 78 Помидоры с куриным фаршем, сыром и горошком

5 помидоров • 200 г куриного фарша • 200 г сыра • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • зелень петрушки • 2 ст. ложки растительного масла • майонез • соль

Фарш посолите и жарьте 10–12 минут до готовности на масле. У помидоров срежьте верхушки и осторожно извлеките часть мякоти. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте к нему фарш, часть вынутой мякоти помидоров, нарезанную зелень петрушки, майонез. Хорошо перемешайте и наполните смесью подготовленные помидоры. Сверху украсьте горошинами.

## 79 Яблоки, фаршированные куриным фаршем и сыром

6 зеленых яблок • 300 г куриного фарша • 100 г сыра • 100 г сметаны • 4 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Куриный фарш посолите и поперчите, жарьте на масле до готовности. Сыр натрите на крупной терке. Соедините подготовленные продукты, заправьте сметаной. У яблок срежьте верхушки, извлеките сердцевину и часть мякоти, нафаршируйте подготовленной смесью. Выложите на противень, выстеленный пергаментом, накройте срезанными верхушками. Запекайте 10–12 минут при 180 °С.

## 80 Яйца, фаршированные тушенкой и сыром

6 яиц • 150 г говяжьей тушенки • 80 г сыра • зелень укропа и петрушки • майонез • соль

Яйца отварите, очистите, нарежьте на половинки. Извлеките и порежьте желтки. Сыр натрите. Тушенку извлеките из банки, разомните вилкой и мелко порежьте. Соедините подготовленные желтки, сыр, тушенку и измельченную зелень. Посолите, заправьте майонезом. Нафаршируйте полученной смесью половинки яиц.

## 81 Яйца, фаршированные куриной печенью

6 яиц • 200 г куриной печени • ½ головки репчатого лука • 1 ст. ложка растительного масла • сметана • соль

Яйца отварите до готовности, остудите, очистите, разрежьте вдоль, извлеките желтки. Печень очистите от пленок, промойте, порежьте. Посолите, обжарьте 2–3 минуты на масле с измельченным луком и тушите под крыш-

кой 8–10 минут, подливая при необходимости воду. Соедините с желтками, заправьте сметаной и нафаршируйте половинки яиц.

## 82 «Лодочки» из соленых огурцов с картофелем и говядиной

3 крупных соленых огурца • 1 картофелина • 200 г отварной говядины • 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка • майонез • зелень петрушки

Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, охладите и натрите на крупной терке. Говядину порежьте. Соедините подготовленные мясо и картофель, добавьте горошек, заправьте майонезом. Огурцы разрежьте пополам вдоль, выньте часть мякоти. Нафаршируйте смесью. Украсьте зеленью петрушки.

## 83 «Лодочки» из болгарских перцев с картофелем и фаршем

3 крупных болгарских перца • 1 картофелина • 200 г куриного фарша • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 2–3 корнишона • сметана • зелень • соль

Лук очистите, нарежьте, жарьте 5 минут на масле. Добавьте фарш, посолите, готовьте еще 10–12 минут. Корнишоны порежьте. Картофель очистите, сварите с солью и мелко нарежьте. Смешайте подготовленные продукты. Перцы разрежьте на половинки по длине, очистите от семян и перегородок, наполните полученной смесью. Полейте сметаной, украсьте зеленью.



# Супы

## 84 Щи из свежей капусты с говядиной

400 г говядины с косточкой • 500 г белокочанной капусты • 1 морковь • 1 головка репчатого лука • 4 картофелины • 2 помидора • 1 корень петрушки • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • зеленый лук • соль

Мясо залейте 2 л холодной воды. Доведите до кипения, снимите пену и варите 1 час с очищенным корнем петрушки, подливая горячую воду. Помидоры без кожицы нарежьте дольками. Очищенную морковь натрите на терке и жарьте 10 минут в масле с измельченным репчатым луком, приправив солью. Добавьте помидоры, готовьте еще 10 минут. Капусту нашинкуйте и выложите в бульон, удалив петрушку. Через 5 минут добавьте кубики картофеля. Посолите, варите 15 минут. Добавьте подготовленные морковь и помидор, поперчите, готовьте еще 3–4 минуты. Говядину извлеките, удалите косточку. Разложите в тарелки с супом кусочки мяса. Поперчите, посыпьте резаным зеленым луком.

## 85 Щи из квашеной капусты с говядиной

400 г говядины с косточкой • 400 г квашеной с морковью капусты • ½ стакана рассола из-под капусты • 3–4 картофелины • 1 ст. ложка муки

• 1 ст. ложка растительного масла • 1 лавровый лист • 1 ст. ложка томатной пасты • 2 зубчика чеснока • зелень • соль

Говядину залейте 2 л холодной воды. Доведите до кипения, снимите пену, посолите, варите 1 час. Квашеную капусту залейте 3 стаканами воды, влейте рассол и тушите 1 час с лавровым листом. Удалите лист, выложите подготовленную капусту в бульон, добавьте кубики картофеля. Варите 25 минут. Муку спассеруйте в масле с пастой, выложите в суп вместе с измельченной зеленью и толченым чесноком. Готовьте 2–3 минуты. Говядину извлеките, удалите кость, мясо нарежьте и разложите по тарелкам с готовым супом.

## 86 Щи из пекинской капусты с курицей

250 г куриных грудок • 2 моркови • 200 г стеблей сельдерея • 1 луковица • 2 стакана резаной пекинской капусты • зелень петрушки • соль

Куриные грудки отварите в 1,5 л подсоленной воды до готовности. Выньте, остудите и нарежьте на кусочки. Кружочки моркови, измельченный лук и колечки сельдерея опустите в горячий бульон и варите 10 минут. Всыпьте пекинскую капусту и продолжайте варить до мягкости овощей около 10 минут. Разложите в тарелки куриное мясо. Посыпьте зеленью петрушки.





## 87 Зеленые щи с курицей

2 куриные грудки • 1 пучок щавеля • 5 картофелин • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 4 зубчика чеснока • 3 яйца • зелень укропа • перец • соль

Кусочки курицы залейте 2 л холодной воды, варите 30 минут после закипания. Добавьте кубики картофеля и мелко нарезанный и пассерованный в масле лук, варите 15 минут. Посолите, поперчите, добавьте измельченный щавель, варите еще 5 минут. Подавайте с половинкой отдельно отваренных вкрутую яиц, резаным чесноком и укропом.

ложка томатной пасты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 корень петрушки • 3 картофелины • черный молотый перец • зелень и соль по вкусу

Крапиву опустите на 3 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг, нарежьте. Измельченный лук и тертую морковь тушите в масле с томатной пастой 10 минут. Окорочок залейте 1,5 л холодной воды, дайте закипеть, снимите пену, посолите. Добавьте кубики картофеля и корень петрушки. Варите 10 минут. Удалите петрушку. Добавьте лук и морковь, через 10 минут — подготовленную крапиву. Варите вместе 2 минуты. Поперчите и посыпьте зеленью.

## 89 Щи из молодой капусты с фасолью и говядиной

400 г говяжьей вырезки • 300 г белокочанной капусты • 200 г консервированной белой фасоли • 4 картофелины • 2 головки репчатого лука

## 88 Щи с крапивой на курином бульоне

1 куриный окорочок • 500 г молодой крапивы • 1 морковь • 1 головка репчатого лука • 1 ст.



- 1 морковь • сок 1 лимона • 2 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист • зелень петрушки • черный молотый перец • сметана • соль

Мясо залейте холодной водой, после закипания снимите пену, посолите, варите 1 час. Добавьте лавровый лист и мелко нарезанные лук, морковь, картофель. Готовьте 10 минут. Добавьте нашинкованную капусту, готовьте 10 минут. Выньте мясо, нарежьте кусочками, снова положите в кастрюлю вместе с фасолью, соком лимона и измельченным чесноком. Поперчите. Варите еще 5 минут. Подавайте со сметаной и зеленью.

## 90 Щи со щавелем и крапивой на говяжьем бульоне

- 400 г говядины • 250 г щавеля • 250 г молодой крапивы • 1 морковь • 1 головка репчатого лука
- 2 помидора • 4 картофелины • 3 горошины черного перца • 1 лавровый лист • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сметаны • соль

Крапиву и щавель переберите, вымойте и обсушите. Крупно нарежьте и опустите на 2–3 минуты в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Порежьте. Очищенные и измельченные морковь и лук жарьте на масле 10 минут. Добавьте кубики помидоров, посолите, тушите 10 минут. Говядину залейте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, посолите, варите 40 минут. Добавьте лавровый лист, перец и кубики картофеля. Варите 10 минут. Добавьте морковь, лук и помидоры и готовьте вместе 5 минут. Мясо выньте, порежьте кусочками, разложите в тарелки с готовым супом. Подавайте со сметаной.

## 91 Суп картофельный с грибами на говяжьем бульоне

- 250 г костей (для бульона) • 300 г шампиньонов
- 5 картофелин • 2 головки лука • 1 морковь

- 1 стакан молока • 20 г сливочного масла • 1 ст. ложка муки • перец • соль

Кости залейте 2 л холодной воды и варите 3 часа. Добавьте очищенную луковицу и морковь, посолите, варите 30 минут. Процедите. Добавьте кубики картофеля. Варите 10 минут. Грибы измельчите, посолите, жарьте с оставшейся измельченной луковицей 10 минут на масле. Добавьте в суп. Варите 10 минут. Заправьте мукой, разведенной в холодном молоке, поперчите, прогрейте 3 минуты.

## 92 Суп из телятины со стручковой фасолью

- 300 г телятины • 100 г свежемороженой стручковой фасоли • 2 картофелины • 1 луковица
- 1 морковь • 2 ст. ложки томатной пасты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 пучок суповой зелени • соль

Кусочки мяса подрумяньте на масле 5–7 минут с измельченным луком. Залейте 1,5 л горячей воды. Готовьте 30 минут. Добавьте кубики моркови и картофеля. Варите 15 минут. Добавьте размороженную фасоль. Посолите. Варите 10 минут. Заправьте томатной пастой, добавьте измельченную зелень.

## 93 Суп из телятины с редькой и чесноком

- 400 г постной телятины • 1 редька (400–500 г)
- 4 зубчика чеснока • 4 картофелины • 1 пучок зелени петрушки • 1 ст. ложка томатной пасты • 1 лавровый лист • 4 горошины черного перца • соль

Телятину залейте 2 л холодной воды. Приготовьте бульон с лавровым листом и перцем, процедите. Мясо измельчите. Добавьте кубики картофеля, посолите и варите 20 минут. Редьку очистите и натрите на терке. Зелень и чеснок измельчите. Добавьте в суп с томатной пастой, поварите 2 минуты, выключите и дайте настояться под крышкой 15 минут.

## 94 Борщ с говядиной и свиным салом

500 г говядины • 50 г свиного сала • 500 г белокочанной капусты • 4 картофелины • 2 моркови • 2 головки репчатого лука • 2 помидора • 1 крупная свекла • 1 ч. ложка 6%-ного уксуса • 1 корень петрушки • 2 лавровых листа • 5–6 горошин черного перца • 2 ч. ложки сахара • 4–5 зубчиков чеснока • 1 жгучий красный перчик • соль

Мясо залейте холодной водой, готовьте 1,5 часа после закипания с корнем петрушки, горошинами перца и лавровым листом. Удалите специи, мясо нарежьте кусочками. Добавьте нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. Посолите, варите 15 минут. Измельченные морковь и лук обжарьте на половине сала 10 минут и добавьте в суп с протертыми помидорами, готовьте вместе еще 10 минут. Очищенную свеклу натрите и тушите с уксусом 20 минут, выложите в суп. Готовьте еще 2 минуты. Очищенный чеснок растолките в ступке, перетрите с кусочками оставшегося сала и жгучим перцем без семян, заправьте борщ. Приправьте сахаром и молотым перцем. В тарелки разложите кусочки мяса.

## 95 Свекольник с телятиной

200 г телятины • 300 г молодой свеклы с побегами • 2 огурца • 2 помидора • 1 жгучий красный перец • 1 пучок столовой зелени • 1 ст. ложка лимонного сока • соль по вкусу

Телятину залейте 5 стаканами холодной воды, приготовьте бульон. Мясо извлеките, порежьте. Очищенную свеклу вместе с черешками порежьте и тушите до готовности с лимонным соком. Выложите в бульон. Добавьте измельченную ботву, перетертые в пюре помидоры и толченный в ступке перец. Готовьте 3 минуты. Снимите с плиты и охладите. В тарелки с готовым супом разложите кусочки мяса, кружки очищенного огурца и зелень.

## 96 Рассольник с кабачками, рисом и говядиной

250 г говядины • 1 молодой кабачок • 1 крупный соленый огурец • 3 ст. ложки пропаренного риса • 1 морковь • 1 маленькая луковичка • 1 ст. ложка томатной пасты • 100 мл огуречного рассола • лавровый лист • перец горошком и соль по вкусу

Приготовьте бульон из говядины с целой очищенной луковицей. Луковицу удалите, мясо порежьте. Кабачок без семян и кожицы нарежьте кубиками. Также нарежьте морковь и соленый огурец. Выложите в горячий бульон, посолите, влейте рассол, добавьте лавровый лист и перец, варите 5 минут. Добавьте рис. Варите 15 минут. Заправьте томатной пастой.

## 97 Рассольник с телячьими фрикадельками

350 г фарша из телятины • 1 яйцо • 3 соленых огурца • 100 г перловой крупы • 3 картофелины • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 4 ст. ложки растительного масла • соль

Перловку замочите на ночь. Слейте воду. Залейте холодной водой и варите 40 минут после закипания. Тертые морковки, лук и огурцы тушите 10 минут с половиной масла. Добавьте в суп с кубиками картофеля. Посолите. Фарш соедините с яйцом, посолите, слепите фрикадельки. Обжаривайте 7 минут на оставшемся масле, выложите в суп, варите 20 минут.

## 98 Солянка с огуречным рассолом

800 г копченых мясopодуkтов (колбаса, окорок, грудинка) • 200 г молочных сосисок • 2 л воды • 10–15 маслин без косточек • 2 соленых огурца • 180 мл огуречного рассола • 2 ст. ложки томатной пасты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 лимон • черный молотый перец • соль

Огурцы натрите. Маслины порежьте колечками. Тушите огурцы и маслины с маслом и рас-солон 10 минут. Добавьте пасту, тушите еще 5 минут. Копчености залейте 1,5 л воды, варите 40 минут. Добавьте тушеные продукты и кружки сосисок. Посолите и поперчите, варите 5 минут. Подавайте в тарелках с кружками лимона.

## 99 Солянка мясная сборная

500 г грудинки • 200 г постной говядины • 100 г куриного мяса • 100 г ветчины • 2 головки репчатого лука • 3 соленых огурца • 3 ст. ложки острого томатного соуса • 2 ст. ложки растительного масла • 1 лавровый лист • 100 г сметаны • черный перец горошком • зелень • соль

Из мяса сварите бульон, через 20 минут после закипания посолите, добавьте обжаренный на масле с соусом резаный лук и кубики огурцов. Варите 5 минут. Добавьте перец горошком,

лавровый лист, нарезанную соломкой ветчину. Варите 30 минут, мясо измельчите и снова поместите в суп. В тарелки с готовым супом добавьте сметану и измельченную зелень.

## 100 Суп с говядиной и чесночными колбасками

600 г говядины • 150 г полукопченых чесночных колбасок • 200 г свежего зеленого горошка • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 1 лавровый лист • 3–4 горошины душистого перца • 2–3 кусочка белого хлеба • зеленый лук • соль

Говядину варите 1 час с лавровым листом и горошинами перца. Посолите. Добавьте зеленый горошек, измельченный репчатый лук, кружки колбасы и моркови. Варите 20 минут. Лист удалите, говядину порежьте. Хлеб нарежьте кубиками, подсушите, выложите в тарелки с готовым супом. Посыпьте измельченным зеленым луком.



## 101 Харчо с бараниной и грецкими орехами

500 г баранины • 2 головки репчатого лука • 1 ст. ложка томатной пасты • 1 стакан риса • 1 ст. ложка соуса ткемали • 5 зубчиков чеснока • 1 красный жгучий перец • 2 ст. ложки молотых грецких орехов • щепотка молотого мускатного ореха • 1 лавровый лист • 150 мл кислого молока • зелень кинзы • соль

Баранину нарежьте вместе с хрящами на кусочки по 30–40 г, залейте холодной водой и варите 1,5 часа. Измельченный репчатый лук пассеруйте с томатной пастой, добавляя жир, снятый с поверхности бульона. В бульон положите промытый рис, лавровый лист и пассерованный лук, варите 15 минут. Добавьте резаную зелень кинзы, ткемали, мускатный орех, толченый чеснок, измельченный перец без семян, грецкие орехи. Посолите, варите еще 3–5 минут. По желанию заправьте в тарелках суп кислым молоком.

## 102 Суп из бараньих ребрышек

700 г бараньих ребрышек • 2 картофелины • 1 сладкий перец • 1 морковь • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки томатной пасты • 1 лавровый лист • черный молотый перец и соль по вкусу

Ребрышки залейте холодной водой и варите 1 час под крышкой. Лук нарежьте полукольцами, морковь — колечками, очищенный от семян перец — соломкой, картофель — кубиками. Лук потушите с растительным маслом и томатной пастой. Добавьте подготовленные овощи в бульон вместе с лавровым листом, посолите и поперчите, варите 15 минут.

## 103 Пиева с ягнятиной

500 г ягнятины • 100 г курдючного сала • 6–7 головок репчатого лука • 4 помидора • 4 зубчика толченого чеснока • щепотка красного молотого

перца • 1 л кислого молока • зелень петрушки • соль

Лук порежьте, жарьте на половине сала 15 минут, добавьте нарезанные кубиками помидоры, готовьте 10 минут. Кусочки мяса обжарьте отдельно в оставшемся сале 15 минут, залейте 2 л горячей воды, варите 1,5 часа. Добавьте лук с помидорами, толченый чеснок. Посолите и поперчите. В тарелках посыпьте измельченной зеленью. Подайте к супу в пиалах кислое молоко.

## 104 Суп рисовый с куриными крылышками

5 куриных крылышек • 5 ст. ложек риса • 1 головка репчатого лука • 1 красный болгарский перец • 2 моркови • 1 корень сельдерея • 2 помидора • зелень укропа • 8 ст. ложек растительного масла • черный молотый перец • соль

Крылышки вымойте, залейте 3 л воды и варите 1 час, сняв пену. Извлеките крылышки, мясо отделите от костей. Посолите бульон, добавьте рис. Варите 15 минут. Очищенные морковь и сельдерей натрите на терке, лук измельчите, перец без семян нарежьте соломкой. Обжарьте на масле 5 минут лук, добавьте остальные подготовленные овощи, жарьте еще 5 минут. Добавьте протертые помидоры. Посолите и поперчите. Тушите 10 минут. Пюрируйте овощную смесь и выложите в суп. Варите 5 минут. В тарелки с готовым супом добавьте кусочки мяса и зелень.

## 105 Шурпа с зеленой фасолью

500 г говядины • 20 стручков зеленой фасоли • 2 картофелины • 1 головка репчатого лука • 1 морковь • 2 помидора • 1 лимон • зелень укропа и кинзы • красный молотый перец и соль по вкусу

Приготовьте из говядины бульон и заправьте его нарезанными стручками фасоли, картофелем, морковью, луком. Через 10 минут опустите в воду протертые через сито помидоры. При-

правьте солью и перцем и продолжайте варить до готовности фасоли. Заправьте суп соком лимона и посыпьте резаной зеленью.

## 106 Суп из чечевицы с копченой ветчиной на курином бульоне

400 г копченой ветчины • 2 стакана куриного бульона • 200 г красной чечевицы • 1 красный болгарский перец • 1 головка репчатого лука • цедра 1 апельсина • 1 ст. ложка оливкового масла • 2 зубчика чеснока • зелень • перец и соль по вкусу

Полоски ветчины залейте горячим бульоном, разведенным 1 л кипятка. Варите 10 минут, снимая пену. Добавьте чечевицу. Варите 10 минут. Измельченный болгарский перец без семян тушите с луком и тертой цедрой на масле 10 минут, добавьте к чечевице и вет-

чине. Посолите и поперчите. Готовьте еще 10 минут. Заправьте толченым чесноком и резаной зеленью.

## 107 Суп молочный с копченостями

500 г грудки копченой курицы без кожицы • 2 головки репчатого лука • 2 моркови • 5–6 небольших картофелин • 2 стакана молока • молотый кориандр • зелень кинзы • соль

Копченую курицу нарежьте кубиками и подрумяньте с нашинкованным луком 5–7 минут. Влейте 5 стаканов кипятка, доведите до кипения, снимите пену, посолите. Добавьте очищенные и нарезанные кубиками морковь и картофель. Варите 15 минут. Приправьте кориандром, добавьте измельченную кинзу, влейте теплое молоко, прогрейте несколько минут (но не кипятите).



## 108 Лагман на бараньем бульоне

800 г баранины • 3 головки репчатого лука • 6 картофелин • 500 г муки (плюс 100 г для работы) • 2 яйца • растительное масло • 2–3 звездочки бадьяна • специи • зелень • соль

В муку со щепоткой соли введите яйца. Подливая понемногу чуть теплую воду (около 100 мл) замесите крутое тесто, оставьте на 20 минут. Раскатайте пласт, хорошо посыпьте мукой скалку, обмотайте тестом, снимите «трубочку», приплюсните и нарежьте поперек полосками по 7–9 мм. Варите отдельно с солью полученную лапшу до готовности 10 минут. Откиньте на дуршлаг, промойте ледяной водой, заправьте маслом. Куски баранины залейте холодной водой, варите 1,5 часа, сняв пену. Посолите. Добавьте очищенные и крупно нарезанные лук и картофель, посолите, добавьте бадьян и остальные специи по вкусу. Готовьте 20 минут. Лапшу разложите по тарелкам и залейте готовым супом. Посыпьте зеленью.

## 109 Лагман на говяжьем бульоне

600 г говядины • 40 г бараньего жира • 3 болгарских перца • 400 г муки • 1 яйцо • 15 см стебля сельдерея • 2 мясистых помидора • 2 зубчика чеснока • зелень • молотый красный жгучий перец и соль по вкусу

Яйцо чуть взбейте с солью, введите порциями муку. Замесите тесто, подливая 100 мл чуть теплой воды. Оставьте на 20 минут. Раскатайте пласт, сверните трубочкой, снова раскатайте, нарежьте поперек на полоски. Мясо нарежьте кусочками и жарьте в жире на дне кастрюли с толстым дном 10 минут. Добавьте очищенный от семян и нарезанный полукольцами сладкий перец и колечки сельдерея, готовьте 5 минут. Добавьте протертые через сито помидоры, посолите и поперчите. Тушите, помешивая, 15 минут. Залейте 2 л воды и варите

до готовности мяса около 30 минут. Отдельно отварите с солью лапшу и добавьте в суп за минуту до окончания приготовления вместе с измельченным чесноком. Посыпьте в тарелках зеленью.

## 110 Лагман на курином бульоне

1 кг куриного мяса • 40 г курдючного сала • 4 луковицы • 300 г домашней лапши • 3 ст. ложки растительного масла • 4 зубчика чеснока • 3 веточки тимьяна • молотый перец • зелень • соль

Курицу порежьте, залейте холодной водой, приготовьте бульон, заправьте специями, посолите и поперчите по вкусу. Курицу выньте, кости удалите, мясо порежьте кусочками. Репчатый лук мелко нарежьте и жарьте на сале 10 минут, добавьте в кипящий бульон с кусочками курицы, варите 5 минут. Домашнюю лапшу опустите в кипяток, посолите, варите 10 минут, откиньте на дуршлаг, промойте и заправьте маслом. В тарелки разложите лапшу, залейте бульоном с луком и кусочками курицы. Поперчите, посыпьте измельченным чесноком и тимьяном.

## 111 Мастоба с бараниной

700 г жирной баранины • 200 г риса • 2 головки репчатого лука • 1 корень петрушки • 3 зубчика чеснока • 1 пучок зелени кинзы и базилика • 1 ч. ложка семян тмина • соль

Мясо баранины нарежьте кусками по 40–50 г, обжарьте в течение 15 минут в собственном жире и переложите в кастрюлю. Влейте 1,5 л кипящей воды, посолите и варите вместе с корнем петрушки на слабом огне в течение 1 часа, сняв пену. Извлеките петрушку. Добавьте очищенный и крупно нарезанный лук и промытый рис, варите 15 минут. Добавьте перетертые в ступке чеснок, тмин и часть зелени. Варите 2 минуты. В тарелках с готовым супом посыпьте оставшейся зеленью.

## 112 Машхурда с бараниной

500 г мякоти баранины • 50 г бараньего жира • 150 г бобов сорта маш • 150 г риса • 2 помидора • 2 головки репчатого лука • 3 зубчика чеснока • зелень кинзы • кислое молоко • соль по вкусу

Мясо, нарезанное крупными кусками, обжарьте в половине жира 10 минут, залейте горячей водой и варите до готовности (не меньше 1 часа). Маш залейте на 1 час холодной водой, слейте воду. Добавьте в бульон, варите 20 минут. Добавьте промытый рис, нарезанные помидоры, измельченный и пассерованный в оставшемся жире лук, посолите и варите до готовности риса. Заправьте готовый суп толченым чесноком, резаной кинзой и кислым молоком.

## 113 Бозбаш с бараниной

400 г баранины • растительное масло • 2 головки лука • 5 средних картофелин • 1 баклажан • 200 г стручков фасоли • 3 помидора • пряная зелень • перец • соль

Баранину нарежьте полосками, залейте холодной водой и варите, сняв пену, 1 час. Извлеките полоски мяса и подрумяньте на масле с мелко нарезанной луковицей. В горячий бульон добавьте очищенные и нарезанные кубиками баклажан и картофель. Добавьте оставшуюся очищенную и крупно нарезанную луковицу. Варите 10 минут. Добавьте протертые помидоры и стручки фасоли без прожилок. Посолите, поперчите, варите еще 15 минут. Посыпьте в тарелках зеленью.



## 114 Суп вермишелевый с курицей

500 г куриной грудки без кожи • 4 картофелины • 1 головка репчатого лука • 6–7 ст. ложек мелкой вермишели • 1 ст. ложка оливкового масла • 3–4 горошины перца • зелень • соль

Грудки залейте 2 л холодной воды и варите до готовности, сняв пену. Посолите. Добавьте кубики картофеля и горошины перца. Варите 15 минут. Добавьте очищенный, измельченный и подрумяненный на масле лук и вермишель. Варите до готовности вермишели. Подавайте, посыпав зеленью.

## 115 Суп с луком-пореем и горошком на курином бульоне

1 окорочок • 15 см стебля лука-порея • 1 морковь • 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 2 ст. ложки растительного масла • 2 яичных желтка • ½ ч. ложки порошка карри • 5 горошин душистого перца • черный молотый перец и соль по вкусу

Окорочок залейте 5 стаканами холодной воды, отварите до готовности, сняв пену и посолив. Кольца лука-порея обжарьте 2 минуты в масле. Выложите в бульон вместе с кружками моркови, горошинами перца и зеленым горошком. Варите 15 минут. Приправьте карри и молотым перцем. Дайте супу немного остыть и заправьте чуть взбитыми желтками.

## 116 Холодный куриный суп

200 г куриных грудок • 3 помидора • 2 вареных яичных белка • 2 болгарских перца • черный молотый перец • соль

Грудки залейте 6 стаканами холодной воды, варите до готовности, посолив и сняв пену. Осту-

дите. Мясо извлеките. Помидоры ошпарьте, очистите. Перцы очистите от семян. Пропустите через мясорубку куриное мясо, помидоры и перцы. Добавьте в смесь яичные белки, посолите. Разложите смесь по тарелкам, залейте холодным бульоном.

## 117 Куриный суп со сливками и яблоком

1 куриная грудка • 1 зеленое яблоко • 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 2 головки репчатого лука • 3 ст. ложки сливочного масла • 2 ст. ложки муки • 3 ст. ложки сливок • соль

Грудку залейте 6 стаканами холодной воды, приготовьте бульон. Посолите, добавьте горошек, очищенное и тертое на крупной терке яблоко и варите 5 минут. Мелко нарезанный лук обжарьте на половине масла, добавьте в суп, готовьте 5 минут. Муку немного подрумяньте в оставшемся масле, разведите сливками, заправьте суп.

## 118 Кубинский куриный суп «Канья» с помидорами

500–600 г курицы (желательно окорочок) • 3 помидора • 1 красный болгарский перец • 2 моркови • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 4 ст. ложки риса • зелень петрушки • перья зеленого лука • 1 стручок жгучего перца • черный молотый перец • соль

Курицу залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену, посолите. Варите до готовности. Помидоры ошпарьте, удалите кожицу, нарежьте кубиками. Очищенные и измельченные лук, болгарский перец без семян и морковь жарьте 5 минут на масле. Добавьте помидоры, посолите и поперчите. Тушите 5 минут, подливая при необходимости бульон. Добавьте рис, тушите еще 5–7 минут. Курицу извлеките из бульона, кости удалите, мякоть нарежьте. Положите в бульон тушеные овощи с рисом и колечки жгучего перца без семян. Ва-



рите до готовности риса. В тарелки с супом разложите вареное мясо, зелень петрушки и лука.

## 119 Грузинский картофельный суп на говяжьем бульоне

500 г говяжьих костей • 1 кг картофеля • 250–300 г репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 5 зубчиков чеснока • стручковый перец • зелень • соль

Кости залейте холодной водой и варите 3 часа, снимая пену. Процедите бульон. Выложите в него очищенный и нарезанный кубиками картофель и обжаренный 5 минут на масле измельченный лук. Посолите. Варите 20 минут. Перец перетрите в ступке с чесноком и добавьте в суп за 2 минуты до готовности с измельченной зеленью.

## 120 Лапша с говядиной по-восточному

400 г говяжьей вырезки • 100 г яичной лапши • 1 корень сельдерея • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ч. ложка тертого имбирного корня • 1 ч. ложка соевого соуса • 1 жгучий красный перец • зелень кинзы и мяты • сахар и соль по вкусу

Говядину залейте холодной водой и варите 1 час, снимая пену. Извлеките мясо, нарежьте кусочками. Снова выложите в бульон вместе с очищенным и нарезанным сельдереем. Посолите и варите 15 минут. Резанный лук подрумяньте на масле, добавьте имбирь и соевый соус. Выложите смесь в суп вместе с лапшой. Варите 10 минут. Приправьте сахаром. В тарелках украсьте зеленью и колечками жгучего перца.



## 121 Домашняя лапша на курином бульоне

2 куриных окорочка • 3 моркови • 6 картофеля  
• 200 г муки • 2 яйца • горошины черного перца  
• зелень • соль

Яйца взбейте со щепоткой соли, введите в муку, замесите тесто, оставьте на 30 минут. Раскатайте пласт, сверните трубочкой, снова раскатайте, нарежьте поперек на полоски. Подсушите по желанию на выстеленном пергаментом противне в духовке при 160 °С. Окорочка залейте 2,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, посолите, варите с горошинами перца 30 минут. Удалите кости и перец, мясо порежьте и снова выложите в бульон. Добавьте очищенные и нарезанные кубиками морковь и картофель. Варите 15 минут. Добавьте лапшу и варите еще 10 минут. Подавайте с зеленью.

## 122 Куриная лапша с сыром и луком

700 г куриного мяса с костями • 2 головки репчатого лука • 2 моркови • 200 г сыра • 1 горсть домашней лапши • 2 ст. ложки растительного масла • перья зеленого лука • соль

Куриное мясо нарежьте, залейте 2 л холодной воды и варите 30 минут. Измельченный репчатый лук и тертую морковь обжаривайте 10 минут на масле, выложите в бульон. Добавьте лапшу. Подсолите и варите до готовности. За 2–3 минуты до готовности добавьте тертый сыр, дайте ему раствориться. Посыпьте в тарелках измельченным зеленым луком.

## 123 Суп из индейки с макаронами

голень индейки весом 600 г • 100 г крупных макаронных изделий • 2 моркови • 1 корень сельдерея • 2–3 горошины черного перца • 1 лавровый лист • соль

Голень залейте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, посолите. Добавьте перец и лавровый лист и варите 1 час, подливая при необходимости воду. Извлеките, удалите кость и лавровый лист, нарежьте мясо на кусочки. Морковь и сельдерей нарежьте кубиками и добавьте в бульон, посолите. Через 10 минут добавьте макароны и кусочки мяса. Варите еще 10 минут.

## 124 Уйхази по-мадьярски

1 небольшая курица • 100 г шампиньонов • 1 морковь • 1 ч. ложка томатного соуса • 2–3 зубчика чеснока • 200 г муки • 2 яйца • 2 ст. ложки растительного масла • черный и красный перец • зелень • соль

Курицу крупно порежьте, залейте 2,5 л холодной воды и приготовьте бульон. Кости удалите, мясо порежьте. Добавьте в бульон измельченные шампиньоны, обжаренную на масле тертую морковь, томатный соус, посолите по вкусу и варите 20 минут. Из муки и яиц с добавлением соли замесите крутое тесто, тонко раскатайте, нарежьте тонкую лапшу и отварите отдельно с солью. Откиньте на дуршлаг. В тарелки с готовым супом разложите лапшу, кусочки курицы, резанный чеснок и зелень. Поперчите.

## 125 Куриный суп с сухариками

2 куриных окорочка • 2 моркови • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 100 г пшеничных сухариков • 2–3 ст. ложки сливок • щепотка мускатного ореха • соль

Окорочка залейте 2 л холодной воды и приготовьте бульон, сняв после закипания пену. Кости удалите, мясо порежьте. Посолите. Добавьте очищенную и нарезанную кружками морковь и горошек. Приправьте мускатным орехом и варите 20 минут. Заправьте сливками. В тарелки с готовым супом разложите мясо, посыпьте сухариками.





## 126 Суп с фрикадельками из индейки

400 г фарша из индейки • 1 яйцо • 4 картофелины • 1 горсть макаронных изделий • 1 головка репчатого лука • черный перец горошком • зелень • соль

Очищенную луковицу варите с горошинами перца 30 минут. Процедите отвар. Посолите. Добавьте кубики картофеля. Дайте закипеть. Фарш соедините с яйцом, посолите, мокрыми руками слепите фрикадельки. Выложите в кипящий суп. Варите 10 минут. Добавьте макаронные изделия, варите еще 10 минут. В тарелках украсьте зеленью.

## 127 Томатный суп с фрикадельками из телятины

400 г фарша из телятины • 2 яйца • 1 головка репчатого лука • 3 ст. ложки растительного масла • 3 мясистых помидора • 2 картофелины • 1 лавровый лист • соль

Фарш соедините с 1 яйцом и измельченным луком, посолите, вылепите мокрыми руками фрикадельки, обжарьте 5–7 минут на масле. Выложите в кипяток, варите 5 минут с лавровым листом. Добавьте кубики картофеля и протертые помидоры. Посолите. Варите 20 минут.

## 128 Суп с фрикадельками из говяжьей печени

350 г говяжьей печени • 1 яйцо • 1 головка репчатого лука • 1 морковь • 1 лавровый лист • зелень петрушки • соль

Вымытую печень нарежьте кусочками и пропустите вместе с луковицей через мясорубку. Добавьте яйцо, посолите, перемешайте, слепите мокрыми руками фрикадельки. Очищенную морковь нарежьте брусочками и варите с солью и лавровым листом 10 минут в 1 л воды. Добавьте фрикадельки и варите еще 10 минут на умеренном огне. В тарелки добавьте измельченную зелень петрушки.

## 129 Суп с печеночными кнедликками

200 г говяжьей печени • 400 г черствого белого хлеба • 1 стакан молока • 1 головка репчатого лука • 2 моркови • 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 яйцо • зелень • соль

Хлеб размочите в молоке, отожмите, разомните. Лук порежьте и подрумяньте на масле, пропустите через мясорубку вместе с подготовленным хлебом и кусочками печени. Добавьте в фарш яйцо. Слепите кнедлики. Кружки моркови опустите в 1,5 л кипящей воды, посолите. Варите 10 минут. Добавьте кнедли и горошек. Варите 10 минут. Посыпьте зеленью.

## 130 Чешский суп «Панадель»

300 г мякоти говядины • 1 говяжья кость • 1 корень петрушки • 1 корень сельдерея • 1 стакан молока • 2 яйца • 150 г муки • зелень • соль • растительное масло для жарки

Мясо и кость залейте 2,5 л воды, доведите до кипения, посолите, добавьте очищенные корни. Варите 2 часа. Овощи и кость уда-

лите. Мясо нарежьте кубиками. Яйца взбейте с молоком и щепоткой соли, введите муку. Замесите тесто и пожарьте на масле блинчики. Сверните каждый в трубочку и нарежьте поперек кружками по 1–2 см. Разлейте бульон по тарелкам. В каждую добавьте вареное мясо и блинные рулеты. Посыпьте зеленью.

## 131 Куриный бульон с профитролями

1 куриный окорочок • 1 головка репчатого лука • 100 г муки • 2 яйца • 3 ст. ложки сливочного масла • 4–5 ст. ложек воды • сахар • соль

Окорочок и очищенную луковицу залейте 5 стаканами воды, приготовьте бульон, сняв пену и посолив после закипания. В кипятке разведите соль и сахар, добавьте сливочное масло, дайте чуть остыть. Введите муку, доведите до однородного состояния. По одному введите, хорошо размешивая, яйца. С помощью кулинарного шприца выложите порциями массу на выстеленный пергаментом противень. Готовьте 20 минут при 200 °С, не открывая духовку в процессе приготовления. Дайте остыть несколько минут при закрытой двери. Готовый бульон разлейте в тарелки, сверху выложите профитроли. По желанию разложите в тарелки куриное мясо.

## 132 Словацкий куриный бульон с клецками

1 небольшая курица • 150 г брынзы • 1 вареная картофелина • 2 желтка • 2 ст. ложки муки • соль

Вымытую и выпотрошенную курицу залейте 2,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, посолите и варите под крышкой 1 час. Выньте курицу, отделите мясо от костей, нарежьте. Брынзу и натертый на терке картофель соедините, посолите, введите желтки. Раскатайте на муке в жгут, нарежьте поперек. Бросьте в бульон и варите, пока не всплывут. Добавьте кусочки мяса.

## 133 Суп гороховый с копченостями

400 г копченостей по вкусу • ½ стакана лущеного гороха • 3 картофелины • 1 головка репчатого лука • 1 морковь • 1 корень пастернака • 2 ст. ложки сливочного масла • 4 ст. ложки муки • зелень • соль

Горох замочите на 3 часа, слейте воду, промойте. Залейте 2 л холодной воды, варите 40 минут после закипания с очищенным и нарезанным кубиками пастернаком. Измельченные лук и морковь жарьте в масле 5 минут. Добавьте мелко нарезанные копчености, жарьте 10 минут. Добавьте к гороху вместе с кубиками картофеля, посолите. Варите 20 минут. Муку чуть подрумяньте без масла, разведите 100 мл холодной воды, загустите суп. Посыпьте резаной зеленью.

## 134 Суп гороховый с говяжьими колбасками и помидорами

400 г говяжьих колбасок • ½ стакана гороха • 2 головки репчатого лука • 2 зубчика чеснока • 2 картофелины • 2 помидора • 1 ч. ложка сухой молотой паприки • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • черный молотый перец • соль

Горох замочите в воде на 3–4 часа, засыпьте в кипящую воду, варите 15 минут. Лук и чеснок почистите, мелко порежьте, пассеруйте в масле. Колбасу нарежьте небольшими ломтиками. Добавьте все компоненты к гороху с кусочками картофеля и помидоров и варите до готовности. Посолите в конце варки. Суп приправьте перцем и сушеной паприкой. Подавая, посыпьте измельченной зеленью.

## 135 Суп гороховый со свининой

400 г свинины • 300 г лущеного гороха • 2 картофелины • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки муки • 3 ст. ложки сливочного масла • соль

Горох замочите на ночь. Слейте воду, промойте. Мясо залейте холодной водой, варите 1 час после закипания. Выньте, порежьте, снова поместите в кастрюлю. Добавьте горох, посолите. Готовьте 1 час. Добавьте кубики картофеля, готовьте 15 минут. Лук жарьте 10 минут в масле, введите муку, жарьте 2 минуты, добавьте в суп, хорошо размешайте. Готовьте 5 минут.

## 136 Суп из свинины с консервированной кукурузой и сливками

300 г свинины • 2 картофелины • 1 морковь • 6 ст. ложек консервированной кукурузы • 1 стакан жирных сливок • 1 л мясного бульона (можно из кубиков) • 1 пучок петрушки • черный молотый перец и соль

Мясо, картофель и морковь нарежьте кубиками. Посолите свинину, поперчите, залейте сливками и тушите 5–7 минут. Добавьте морковь и кукурузу тушите еще 3–4 минуты. Влейте горячий бульон, доведите до кипения, добавьте картофель и варите до готовности, досолив по вкусу. За минуту до снятия с плиты добавьте измельченную зелень петрушки.

## 137 Суп пшеничный с курицей

2 куриные голени • 150 г пшена • 4 картофелины • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки сливочного масла • зелень • соль

Куриные голени залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену, посолите, варите 30 минут, подливая воду. Добавьте измельченный репчатый лук, промытое пшено и целые очищенные картофелины. Готовьте еще 20 минут. Извлеките картофель и курицу. Картофель растолките в пюре, мясо отделите от костей, измельчите. Выложите в суп, готовьте, помешивая, 2–3 минуты. Заправьте сливочным маслом, украсьте в тарелках зеленью.

## 138 Суп куриный с консервированной фасолью и кабачком

2 куриные голени • 200 г консервированной красной фасоли • 3 ст. ложки растительного масла • 1 головка репчатого лука • 1 морковь • 1 молодой кабачок • зелень петрушки • перец и соль по вкусу

Голени залейте 1,5 л холодной воды, приготовьте бульон, сняв пену и посолив после закипания. Измельченный репчатый лук жарьте 5 минут на растительном масле. Добавьте тертую морковь, посолите, готовьте 10 минут. Выложите в бульон вместе с нарезанным кубиками кабачком (можно не чистить) и фасолью. Готовьте 10 минут. В тарелках готовый суп приправьте перцем, посыпьте резаной зеленью.

## 139 Суп куриный с фасолью и чесноком

400 г куриного филе • 100 г белой фасоли • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 1 лавровый лист • 1 головка чеснока • 1 пучок зелени петрушки • соль

Фасоль замочите на ночь, воду слейте, промойте. Залейте 2,5 стаканами холодной соленой воды, варите с лавровым листом 30 минут. Извлеките лист, фасоль откиньте на дуршлаг. Курицу нарежьте порционными кусочками, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, посолите, варите под крышкой. Через 10 минут добавьте кубики моркови и измельченный лук, варите еще 10 минут. Добавьте подготовленную фасоль, измельченную зелень и пропущенный через пресс чеснок. Готовьте еще 2 минуты.



## 140 Тыквенный суп-пюре с курицей и сухариками

500 г куриной грудки • 700 г тыквы • 2 моркови  
• 1 корень сельдерея • 2 головки репчатого лука  
• 100 г пшеничных сухариков • мускатный орех  
• зелень • черный молотый перец • соль

Куриную грудку залейте 1,5 л холодной воды и отварите до готовности с солью. Мясо извлеките. В бульон поместите очищенную и нарезанную кусочками тыкву, через 30 минут — остальные овощи. Готовьте, пока они не начнут развариваться. Извлеките шумовкой, пюрируйте. Разведите полученное пюре бульоном до желаемой консистенции. Приправьте по вкусу перцем и мускатным орехом. В тарелки с готовым супом разложите кусочки курицы, сухарики и зелень.

## 141 Тыквенный суп с курицей по-бразильски

500 г куриной грудки • 800 г мякоти тыквы • 3 помидора • 2 красных болгарских перца • 3 ст. ложки оливкового масла • специи • соль

Куриные грудки залейте 2 л холодной воды, варите до готовности с солью. Мясо извлеките, порежьте и снова выложите в бульон. Добавьте нарезанную кубиками тыкву. Варите 40 минут. Перцы без семян и помидоры без кожицы пропустите через мясорубку. Тушите 20 минут с солью на масле. Добавьте в суп, приправьте специями.

## 142 Суп томатный с курицей

350 г куриной грудки • 3 спелых помидора • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • перья зеленого лука • зелень петрушки • сушеная смесь прованских трав • красный молотый перец • соль

Куриную грудку залейте 4 стаканами холодной воды и варите с солью до готовности. Извле-

ките мясо, нарежьте соломкой. Измельченную луковицу жарьте 5 минут на масле. Добавьте тертую морковь, готовьте еще 5 минут. Добавьте ошпаренные и нарезанные кусочками помидоры без кожицы. Приправьте солью, перцем и прованскими травами. Тушите 15 минут. Выложите в бульон, варите 5 минут. В тарелки с супом разложите куриное мясо, посыпьте зеленью петрушки и лука.

## 143 Куриный суп с черносливом

400 г куриных грудок • 1 головка репчатого лука • 150 г чернослива без косточек • зелень петрушки • 1 ст. ложка растительного масла • черный перец горошком • черный перец молотый • 1 ст. ложка тертых орехов • сок 1 лимона • соль

Куриные грудки залейте 5 стаканами холодной воды и отварите с солью и горошинами перца. Извлеките, порежьте. Чернослив промойте, измельчите, добавьте в бульон вместе с подрумяненным в масле измельченным луком. Варите 20 минут. В тарелках приправьте перцем и тертыми орехами, разложите куриное мясо, полейте соком лимона и посыпьте зеленью петрушки.

## 144 Суп куриный с морковью и курагой

500 г филе курицы • 2 моркови • 200 г кураги • 2 ст. ложки растительного масла • столовая зелень • соль

Курицу залейте 1 л холодной воды и отварите с солью до готовности. Мясо извлеките, нарежьте кусочками. Курагу замочите на 3 часа в холодной воде, затем порежьте. Очищенную морковь натрите, обжарьте на масле, посолите, добавьте подготовленную курагу и тушите 10 минут, подливая при необходимости воду. Выложите в бульон, варите 5 минут. В тарелки с готовым супом разложите вареное куриное мясо, посыпьте мелко нарезанной зеленью.



## 145 Луковый суп на курином бульоне

2 куриные голени • 500 г репчатого лука • 2–3 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки дробленого миндаля • 180 мл белого вина • 100 г пшеничных сухариков • 100 г сыра • зелень • перец • соль

Голени залейте 1,5 л воды, отварите с солью до готовности. Кости удалите, мясо нарежьте. Лук измельчите и слегка обжарьте в половине масла. Приправьте перцем. Выложите в горячий бульон и варите 15 минут. Посолите, влейте вино. Дробленый миндаль обжарьте в оставшемся масле, добавьте в суп, перемешайте, прогрейте. Разлейте по тарелкам. В каждую тарелку положите кусочки мяса и сухарики. Посыпьте тертым сыром и измельченной зеленью.

## 146 Овощной суп с курицей по-итальянски

2 куриных окорочка • 1 головка репчатого лука • 2 красных болгарских перца • 2 моркови • 1 корень сельдерея • 150 г молодого зеленого горошка • 150 г цветной капусты • 3 ст. ложки оливкового масла • зелень базилика • соль

Окорочка залейте 2 л холодной воды и варите с солью до готовности, сняв пену. Кости удалите, мясо нарежьте. Очищенный и нарезанный кубиками сельдерей и горошек поместите в бульон, доведите до кипения, варите 10 минут. Очищенную и мелко натертую морковь, измельченные лук и перцы без семян жарьте 10 минут в масле. Добавьте в суп вместе с соцветиями цветной капусты. Варите 10 минут. В тарелках украсьте базиликом.



# Основные блюда

## 147 Цукини с фаршем из свинины и говядины и сыром

2 цукини • 500 г фарша (свинина и говядина) • 150 г сыра • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 4 ст. ложки растительного масла • 2 зубчика чеснока • 4 кусочка сала • черный молотый перец • соль

Цукини разрежьте вдоль на 2 половинки, чайной ложкой удалите часть мякоти, сделав «лодочки», и 2–3 минуты бланшируйте в кипящей подсоленной воде. Морковь натрите и обжарьте в масле с измельченным луком. Добавьте фарш, посолите и поперчите. Жарьте 10 минут, помешивая. Соедините с измельченным чесноком. Нафаршируйте начинкой заготовки, в каждую для сочности положите кусочек свиного сала. Готовьте 30–40 минут при 200 °С. Посыпьте тертым сыром, оставьте в духовке еще на 5 минут.

## 148 Цукини с фаршем из индейки

2 круглых мини-цукини • 300 г фарша индейки • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки сметаны • 1 ст. ложка томатного соуса • 50 г сыра пармезан • 2 ст. ложки растительного масла • перец • соль

У цукини срежьте верхушки, осторожно извлеките часть мякоти и измельчите. Очищенный лук также измельчите. Фарш с луком жарьте в масле 7–8 минут, смешайте с мякотью цукини, сметаной и соусом, посолите и поперчите. Наполните смесью цукини и запекайте на выстеленном пергаментом противне 25 минут при 180 °С. Посыпьте готовое блюдо тертым сыром.

## 149 Цукини с говяжьим фаршем, овощами и белым соусом

3 цукини • 450 г говяжьего фарша • 1 болгарский перец • 1 помидор • 1 морковь • 2 ст. ложки муки • 4 ст. ложки сливочного масла • 2 стакана молока • 3 ст. ложки тертого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Цукини разрежьте вдоль на половинки, извлеките часть мякоти. Фарш жарьте 15 минут с половиной сливочного масла, добавьте измельченный перец без семян, кубики помидора и тертую морковь, посолите. Тушите 15 минут. Нафаршируйте цукини, выложите в смазанную растительным маслом форму. Муку подрумяньте в оставшемся сливочном масле, влейте постепенно молоко, посолите. Залейте соусом цукини. Посыпьте сыром. Готовьте 25 минут при 180 °С.



## 150 Кабачки с фаршем из свинины

4 молодых кабачка • 500 г фарша из свинины • 2 головки репчатого лука • 200 г соевых бобов • 4 ст. ложки оливкового масла • 4 зубчика чеснока • сушеный орегано • зелень базилика • соль

Бобы замочите на ночь. Воду слейте, промойте бобы, залейте снова холодной водой (на 2 см выше бобов) и варите 1 час 10 минут. Откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой. Измельченный лук жарьте 5 минут на масле. Добавьте фарш, тушите 20 минут. Добавьте нарезанные кружками кабачки и подготовленные бобы, посолите, приправьте орегано, тушите 15 минут. Добавьте измельченный чеснок и половину зелени. Готовьте 3 минуты. Подавайте с оставшейся зеленью.

## 151 Свинина с цукини в горшочках

300 г свинины • 1 цукини • 50 г свиного сала • 1 ст. ложка муки • 1 морковь • 3 стакана бульона (можно из кубиков) • зелень петрушки и укропа • 120 г сыра • соль

Мясо нарежьте. Сало растопите на сковороде. Мясо обваляйте в муке и подрумяньте в сале. Очищенную морковь нарежьте кубиками, цукини без семян — полукольцами. В горшочки выложите мясо и овощи, посолите и залейте горячим бульоном. Готовьте под крышкой 60 минут при 220 °С. Сверху положите в каждый горшочек по 2–3 ломтика сыра. Готовьте без крышки еще 10–15 минут. Подавайте в горшочках, посыпав зеленью.

## 152 Тушеные кабачки с рисом и фаршем

2 молодых кабачка • 400 г куриного фарша • 100 г риса (варочный пакетик) • 2 помидора • 1 головка репчатого лука • 1 морковь • 3 ст.

ложки сливочного масла • 200 мл овощного бульона • 150 г сметаны • зелень петрушки • соль

Кабачки с кожицей нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте. Измельченный лук и тертую морковь жарьте 5 минут на масле. Добавьте фарш. Готовьте еще 5 минут. Добавьте подготовленные кабачки и помидоры, посолите. Готовьте 20 минут, подливая бульон. Отдельно отварите с солью до готовности рис. Разложите подготовленные овощи с фаршем на тарелки, в центр поместите рис. Полейте сметаной, посыпьте резаной петрушкой.

## 153 Курица с кабачками

500 г филе курицы • 600 г кабачков • 200 г шампиньонов • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки молодого горошка • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ч. ложка лимонного сока • перец • соль

Кабачки без кожицы и семян и шампиньоны порежьте. Филе нарежьте полосками, поперчите и посолите, сбрызните соком и жарьте на масле с луком 5–7 минут, добавьте горошек, кабачки и грибы, досолите, готовьте 25 минут, подливая воду.

## 154 Телятина с кабачками и морковью в горшочках

800 г телятины • 800 г кабачков • 400 г моркови • 1 головка репчатого лука • 80 г сливочного масла • соль

Телятину нарежьте кусочками и обжарьте с измельченным луком в масле. Затем тушите 40 минут, подливая по необходимости воду. Переложите в горшочки вместе с кубиками кабачков и моркови, посолите, влейте оставшуюся от тушения жидкость, покройте теплой водой и готовьте еще 1 час 20 минут при 180 °С под крышкой в духовке.

## 155 Баклажаны с телячьим фаршем и рисом

3 баклажана • 400 г телячьего фарша • 100 г риса (варочный пакетик) • 2 зубчика чеснока • 70 г сыра • 1 ст. ложка томатной пасты • 4 ст. ложки растительного масла • тмин • соль

Фарш посолите, обжарьте в растительном масле 5–7 минут, посолите и тушите 25 минут с томатной пастой, подливая по необходимости воду. Рис отварите до готовности, соедините с фаршем. Баклажаны разрежьте на половинки и положите в соленую воду на 30 минут. Слейте воду. Поместите баклажаны на 15 минут на решетку в духовку при 180 °С разрезом вверх. Извлеките, чуть разомните, посолите и приправьте измельченным чесноком, тмином и солью. Переложите в огнеупорную форму, сверху поместите начинку, посыпьте тертым сыром. Запекайте 10–15 минут при той же температуре.

## 156 Баклажаны с говяжьим фаршем и овощами

4 баклажана • 400 г говяжьего фарша • 100 г твердого сыра • 2 помидора • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки томатной пасты • 2 стакана овощного бульона • зелень • перец • соль • растительное масло для жарки

Баклажаны нарежьте колечками и вымочите в подсоленной воде 20 минут, затем посолите и обжарьте в масле с двух сторон. Лук измельчите и отдельно подрумяньте с морковью в масле. Добавьте фарш и томатную пасту. Посолите и поперчите. Жарьте 15 минут. Добавьте толченый чеснок, измельченную зелень. В смазанную маслом форму выложите слой баклажанов, слой нарезанных кружками помидоров. Сверху поместите слой фарша с морковью и луком, залейте бульоном. Готовьте 40 минут при 200 °С. Посыпьте тертым сыром. Дайте ему расплавиться и подавайте.





## 157 Перцы, запеченные с фаршем, овощами и рисом

8 мясистых красных болгарских перцев • 500 г фарша из свинины и говядины • 1 варочный пакетик риса (80 г) • 1 желтый болгарский перец • 2 моркови • 2 головки репчатого лука • 1 ст. ложка томатного соуса • 2 яйца • 1 пучок зелени петрушки • 4 ст. ложки растительного масла • соль

Лук обжаривайте 5 минут в половине масла, добавьте фарш и соус. Тушите 10 минут. Добавьте измельченные желтый перец и морковь, посолите. Тушите еще 15 минут. Рис отварите с солью, соедините с мясом и овощами. Остудите, соедините с яйцами и резаной зеленью. Перцы разделите на половинки, сделав «лодочки», наполните подготовленным фаршем. Поместите в смазанную оставшимся маслом форму, готовьте 10–15 минут при 180 °С.

## 158 Перцы с говядиной, копченой грудинкой и грибами

12 болгарских перцев • 400 г говядины • 1 головка репчатого лука • 150 г копченой грудинки • 200 г шампиньонов • 4 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки томатной пасты • 2 лавровых листа • 5 горошин черного перца • соль

У перцев срежьте верхушки, удалите ложкой семенную часть. Бланшируйте заготовки 5 минут. Говядину очень мелко порежьте, жарьте в половине масла с луком 5 минут. Добавьте мелко нарезанную грудинку и грибы. Жарьте еще 5 минут. Добавьте половину пасты, посолите, тушите, подливая воду, 30 минут. Наполните начинкой перцы. Выложите в смазанный оставшимся маслом сотейник, посолите. Покройте водой с солью и оставшейся пастой. Добавьте лавровые листья и перец. Тушите 30 минут под крышкой.

## 159 Тушеные перцы с фаршем и картофелем

12 болгарских перцев • 500 г фарша (говядина и свинина) • 5–6 картофелин • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 3 ст. ложки томатной пасты • 6 ст. ложек растительного масла • зеленый лук • специи • соль

У болгарских перцев срежьте верхушки, извлеките ложкой семенную часть. Бланшируйте 5 минут, извлеките шумовкой, остудите. Морковь очистите и натрите на крупной терке, очищенный репчатый лук порежьте. Жарьте лук и морковь 5 минут на половине растительного масла. Добавьте фарш, посолите, готовьте еще 10 минут. Остудите. Картофель отварите в мундире с солью, остудите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте к фаршу. Наполните перцы подготовленной начинкой. Плотно уложите в смазанную оставшимся маслом форму. Залейте водой с томатной пастой и специями. Готовьте 20–25 минут под крышкой. Украсьте готовое блюдо перьями зеленого лука.

## 160 Голубцы с телячьим фаршем и рисом

1 кочан капусты • 500 г фарша из телятины • 2 варочных пакетика риса по 80 г • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 1 пучок петрушки • 1 ст. ложка томатной пасты • 6 ст. ложек растительного масла • перец • соль

Капусту надрежьте у кочерыжки, залейте кипятком на 15 минут. Извлеките, разберите на листья, еще раз залейте их кипятком на 15 минут. Срежьте уплотнения. Измельченный репчатый лук обжарьте в 2 ст. ложках растительного масла с одной тертой морковью, добавьте фарш и жарьте еще 15 минут. Рис варите до полуготовности около 10 минут, смешайте с фаршем, посолите и поперчите. Выложите порции начинки на подготовленные листья, сверните конвертиками. Выложите в смазанную оставшимся маслом кастрюлю

швом вниз, посыпьте тертой морковью и измельченной зеленью, покройте водой с разведенной томатной пастой, посолите. Готовьте под крышкой 30 минут.

## 161 Голубцы с говядиной и гречкой

1 кочан капусты • 500 г говядины • 2 варочных пакетика гречки по 80 г • 3 моркови • 4 ст. ложки растительного масла • специи • соль

Листья капусты надрежьте у основания и аккуратно снимите с кочана 12 штук. Бланшируйте с солью 5–7 минут, выньте, срежьте грубые уплотнения. Морковь натрите на крупной терке. Мясо мелко порежьте, посолите и тушите до готовности с половиной масла и моркови. Гречку отварите с солью до готовности. Соедините подготовленные гречку и мясо с тушеной морковью, выложите эту начинку на листья, сверните конвертиками, выложите на сковороду с оставшимся маслом, посыпьте оставшейся морковью, посолите. Залейте горячей водой, добавьте специи, тушите под крышкой около 20 минут до размягчения капусты.

## 162 Голубцы из саvoyской капусты с индейкой

1 кочан саvoyской капусты • 400 г филе индейки • 250 г отварного риса • 1 болгарский перец • 2 стакана бульона • специи • растительное масло • соль

Капусту разберите на листья, обдайте кипятком, бланшируйте 1–2 минуты. Обсушите салфеткой, срежьте уплотнения. Филе и очищенный болгарский перец мелко порежьте, посолите и тушите с 2 ст. ложками масла 10 минут. Соедините с рисом, приправьте специями. Разложите начинку на листья, сверните конвертики, выложите в смазанную 3 ст. ложками масла форму срезами вниз. Залейте теплым бульоном. Готовьте 25 минут, накрыв фольгой, при 180 °С.

## 163 Пельмени с фаршем из свинины и говядины

400 г муки • 2 яйца • 100 мл воды • 300 г свинины • 100 г говядины • 1 лавровый лист • соль

Муку насыпьте горкой, добавьте чуть взбитые яйца, теплую воду, замесите тесто. Оставьте на 20 минут, затем раскатайте в пласт. Чашкой вырежьте кружки. Мясо нарежьте, пропустите через мясорубку, посолите, добавьте 2 ч. ложки холодной воды, хорошо перемешайте. На каждый кружок теста положите начинку, залепите края теста, соедините концы и слепите их вместе. Выложите в кипящую воду, добавьте соль и лавровый лист. Варите до готовности 8–10 минут после закипания.

## 164 Пельмени с фаршем из свинины, баранины и говядины

500 г муки • 2 яйца • 1 стакан молока • 1 ст. ложка растительного масла • 200 г свинины • 200 г говядины • 100 г баранины • 1 головка репчатого лука • 1 лавровый лист • соль

Просейте муку, насыпьте горкой, сделайте углубление. Добавьте соль, масло, размешанные вилкой яйца, теплое молоко. Приготовьте тесто. Дайте постоять 20 минут, раскатайте колбаски, нарежьте кусочками, каждый раскатайте в лепешку. Мясо пропустите через мясорубку с луком, посолите, добавьте 2 ч. ложки холодной воды, хорошо перемешайте. Разложите начинку на лепешки, залепите края теста, соедините концы и слепите вместе. Опустите в кипящую воду с солью и лавровым листом, варите 8–10 минут после закипания.

## 165 Пельмени в горшочках

400 г муки • 2 яйца • 120 мл молока • 80 мл воды • 300 г свинины • 200 г говядины • 1 луковица

• 40 г сливочного масла • 4 горошины душистого перца • 4 лавровых листа • 150 г сметаны • соль

В муку добавьте немного соли, яйца, теплую воду, смешанную с молоком. Замесите тесто. Дайте тесту постоять 20 минут, разрежьте на несколько кусков, скатайте колбаски и разрежьте на небольшие кусочки. Каждый раскатайте в лепешку. Мясо и лук пропустите через мясорубку, посолите, добавьте 2 ч. ложки холодной воды, перемешайте. Разложите начинку на лепешки, залепите края, соедините концы и слепите вместе. Опустите пельмени в кипящую воду с солью и варите 2 минуты после закипания. Извлеките шумовкой, переложите в смазанные маслом горшочки, залейте горячей водой со сметаной. Варите 40 минут в духовке при 180 °С, посолив и добавив горошины перца и лавровые листья.

## 166 Манты с бараниной

500 г муки • 300 мл воды • 1 ст. ложка растительного масла • 800 г баранины • 4 луковицы • 100 г курдючного сала • молотый черный перец • соль

Из муки, воды, масла и щепотки соли замесите тесто, скатайте в шар, оставьте на 30 минут. Раскатайте пласт, нарежьте на квадраты со сторонами 10 см. Мясо мелко порежьте, соедините с измельченным луком. Посолите и поперчите. Разложите на квадраты, защипните края. Положите на горячую сковороду с растопленным салом, подрумяньте. Затем готовьте на пару 50 минут.

## 167 Манты с говядиной и тыквой

500 г муки • 3 яйца • 150 мл воды • 100 г курдючного сала • 700 г говядины • 300 г мякоти тыквы • 3 луковицы • зелень • соль

Приготовьте тесто из муки, яиц и воды, посолив его в процессе вымешивания. Оставьте на 30 минут. Раскатайте пласт. Мясо, лук и тыкву пропустите через мясорубку с широкой решеткой. Тесто нарежьте на квадраты, на каждый разложите начинку и кусочки сала,



защипните края. Готовьте на пару 45–50 минут. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

## 168 Хинкали со свиной и говяжьей начинкой

400 г муки • 1 яйцо • 2–3 ст. ложки воды • 200 г свинины • 150 г говядины • 30 г сливочного масла • перец • специи • соль

Муку просейте, насыпьте горкой, добавьте воду, слегка взбитое яйцо, замесите тесто. Уберите в холод на 30 минут. Раскатайте в жгут, нарежьте на кусочки, каждый раскатайте в лепешку. Для приготовления начинки нарежьте мясо, смешайте, пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, посолите, поперчите, добавьте специи. На каждую лепешку положите немного начинки. Соберите тесто с краев лепешки вверху складочками, соедините их. Опустите поштучно в кипящую воду с солью, варите до готовности 8–10 минут после закипания.

## 169 Равиоли с курицей

300 г муки • 3 яйца • 2 ч. ложки воды • 1 ч. ложка красного песто • 150 г куриного фарша • 150 г куриного филе • 2 ст. ложки растительного масла • 100 г сыра • 1 ч. ложка молотого кориандра • молотый перец • зелень • соль

В муку со щепоткой соли добавьте разведенные в теплой воде песто, взбитые 2 яйца. Замесите тесто и уберите в холод на 20 минут. Филе мелко нарежьте и обжарьте 5 минут на половине масла, смешайте с фаршем, измельченной зеленью, немного поперчите, посолите и еще раз перемешайте. Тесто разделите на две части, раскатайте 2 пласта. На первый выложите рядами через каждые 4–5 см порции начинки. Между начинкой проведите полосы взбитым яйцом. Накройте вторым пластом. Придавите, нарежьте квадратами. Варите в подсоленной кипящей воде около 7–8 минут. Подавайте, посыпав молотым кориандром и тертым сыром.





## 170 Кебабы из ягнятины

500 г филе ягнятины • 2 головки репчатого лука  
• 1 ч. ложка молотой сушеной паприки • черный  
молотый перец • соль

Мясо очень мелко порежьте острым ножом. Добавьте пропущенный через мясорубку с крупной решеткой репчатый лук, приправьте солью, перцем и сушеной паприкой. Вымешивайте массу в течение 15 минут, многократно поднимая ее и отбивая о дно миски. Накройте пленкой, уберите в холодильник на 1 час. Шпажки вымочите 1 час в холодной воде. Слепите колбаски вокруг шпажек и жарьте над

углями или на решетке в духовке 15–20 минут при 220 °С, перевернув несколько раз в процессе приготовления.

## 171 Кебабы из баранины

1 кг мяса баранины • 3 головки репчатого лука  
• 1 ст. ложка крахмала • 1 ч. ложка хмели-сунели  
• 1 ч. ложка сушеного барбариса • 1 ч. ложка  
сушеного кориандра • кислое молоко • перец  
и соль

Баранину и лук измельчите ножом. Добавьте крахмал, приправьте и хорошо перемешайте.

Уберите на 30 минут в холодильник. Отбейте фарш мокрыми руками, слепите колбаски вокруг шампуров и жарьте до готовности над углями, переворачивая в процессе приготовления несколько раз и поливая кислым молоком.

## 172 Кебабы из говядины

800 г нежирного мяса говядины • 2 головки репчатого лука • 5 см имбирного корня • 3 зубчика чеснока • 1 ч. ложка молотого перца чили • 1 ст. ложка резаной зелени кориандра • 2 ч. ложки молотого миндаля • 1 яйцо • 30 г муки • 6 ст. ложек кислого молока • 2 ч. ложки растительного масла • соль

Смешайте мелко нарезанное мясо, измельченный лук, тертые имбирь и чеснок, молотый чили, миндаль, кориандр, соль, взбитое яйцо и муку. Отбейте. Оставьте в холоде под пленкой на 4 часа. Слепите из фарша 16–20 колбасок и нанижите их на шампуры. Жарьте на гриле 20–25 минут, переворачивая и поливая смесью кислого молока с маслом.

## 173 Кебабы из говядины и баранины

500 г постного говяжьего фарша • 300 г мякоти баранины • 1 головка репчатого лука • 2 зубчика чеснока • кислое молоко • соль

Смешайте фарш с очень мелко нарезанной бараниной, добавьте измельченные лук и чеснок. Отбивайте фарш не меньше 10 минут о миску, уберите в холод на 4 часа. Слепите из фарша продолговатые колбаски. Обмакните их в кислое молоко и жарьте на гриле до готовности.

## 174 Кебабы из говядины с бараньим салом

700 г говядины • 2 головки репчатого лука • 150 г бараньего сала-сырца • ½ стручка жгучего перца

• сок 1 лимона • 1 стакан кислого молока • зелень и соль по вкусу

Мелко нарезанное мясо соедините с измельченной луковицей и салом. Приправьте, добавьте измельченный жгучий перец и лимонный сок. Вымешивайте 10–15 минут, затем отбейте. Уберите в холодильник на 2 часа. Слепите колбаски, обмакните в кислое молоко и обжаривайте, переворачивая, над углями до готовности. Подавайте, посыпав полукольцами второй луковицы и резаной зеленью.

## 175 Кебабы из индейки

500 г филе индейки (грудка) • 50 г курдючного жира • 1 головка репчатого лука • 1 красный болгарский перец • черный молотый перец • соль

Мясо, лук и жир пропустите через мясорубку с крупной решеткой или очень мелко порежьте острым ножом. Перец очистите от семян, мелко измельчите ножом и смешайте с фаршем. Посолите и поперчите. Отбивайте фарш 5–10 минут, бросая его в миску. Оставьте в холодильнике на 1 час. Мокрыми руками вылепите колбаски, наденьте их на шпажки. Готовьте 15–20 минут в духовке на решетке при 220 °С, периодически поворачивая и сбрызгивая водой.

## 176 Кебабы из курицы

500 г куриных грудок без костей и кожицы • 1 головка репчатого лука • 1 яйцо • черный молотый перец и соль по вкусу

Мясо и лук пропустите через мясорубку с крупной решеткой или очень мелко порежьте острым ножом, добавьте яйцо, перец и соль. Перемешайте, отбейте 10–12 раз о миску и оставьте в холодильнике на 1 час. Мокрыми руками вылепите колбаски, наденьте их на шампуры и жарьте над углями до готовности, поворачивая несколько раз в процессе приготовления.



## 177 Шашлык из баранины с аджикой и кориандром

1 кг баранины • 2 стакана винного уксуса  
• 1 ч. ложка аджики • 1 ч. ложка кориандра  
• 1 головка красного лука • зелень кинзы • перец и соль по вкусу

Баранину нарежьте кусочками. Поперчите, залейте смесью винного уксуса, кориандра и аджики. Поставьте на 4 часа в холодильник. Посолите. Нанижите мясо на шампуры. Готовьте над углями. Подавайте с полукольцами красного лука и зеленью кинзы.

## 178 Шашлык из баранины с лимоном и луком

1 кг мяса молодого барашка • сок 1 лимона • 1 лимон • молотый кориандр • красный молотый перец  
• 2 луковицы • зелень кинзы • соль по вкусу

Мясо нарежьте аккуратными кубиками. Поперчите, приправьте кориандром. Полейте соком одного лимона. Перемешайте с кольцами лука и кружочками лимона. Поставьте в холодное место на 6 часов. Посолите и нанижите мясо на шампуры, чередуя с луком и лимоном. Готовьте над углями. Посыпьте зеленью.

## 179 Шашлык из баранины с кислым молоком и зеленью

800 г баранины • 2 луковицы • 1 стакан кислого молока • 5 зубчиков чеснока • 1 пучок укропа • перец • соль

Мясо нарежьте кусочками, хорошенько поперчите и посолите. Луковицы очистите и нарежьте кольцами. Выложите мясо и лук в глубокую кастрюлю и залейте смесью кислого молока, толченого чеснока и измельченной зелени укропа. Поставьте на ночь в холодильник. Нанижите на шампуры, чередуя мясо и лук, и готовьте над углями, поливая кисломолочным маринадом.

## 180 Шашлык куриный с майонезом

1 кг куриных грудок • 200 г майонеза • 1 пучок зелени укропа • 3 зубчика чеснока • черный молотый перец • соль

Половинки куриных грудок нарежьте поперек на 3 части, посолите и поперчите, перемешайте с резаной зеленью укропа и толченым чесноком, замаринуйте в майонезе на 2 часа. Нанижите на шампуры поперек волокон и жарьте над углями, периодически переворачивая, до готовности.

## 181 Шашлык из свинины с луком и яблочным уксусом

1 кг свиной вырезки • 2 луковицы • 2 баклажана • 6 ст. ложек яблочного уксуса • сушеная молотая паприка • зелень • перец • соль

Свинину нарежьте аккуратными кубиками. Поперчите, приправьте паприкой. Полейте яблочным уксусом. Перемешайте с кольцами репчатого лука. Поставьте в холодное место

на 6 часов. Посолите мясо и нанижите на шампуры, чередуя свинину и кольца маринованного лука. Готовьте над углями, периодически переворачивая и поливая оставшимся маринадом. Посыпьте зеленью и подавайте в горячем виде.

## 182 Шашлык из говядины в вине

800 г мякоти говядины • 1 стакан красного сухого вина • 50 г аджики • 2 дольки чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка горошин черного перца • соль

Удалите лишний жир, нарежьте мясо кусочками, посолите и замаринуйте в смеси вина с маслом, аджикой, перцем и резаным чесноком на 3 часа. Нанижите на шампуры поперек волокон. Готовьте над углями, периодически переворачивая и поливая оставшимся маринадом.

## 183 Говяжья вырезка на вертеле

650 г вырезки говядины • 20 г сливочного масла • 2 помидора • 2 огурца • 2 головки репчатого лука • 1 лимон • зелень • черный молотый перец и соль по вкусу

Говядину нарежьте на порционные куски (1 кусок — 1 порция), смажьте растопленным сливочным маслом и нанижите на вертел. Жарьте до готовности, постоянно вращая мясо над горящими углями или дровами. Посыпьте солью и перцем. Готовое мясо сбрызните соком лимона и положите на овальное блюдо с помидорами, огурцами, кольцами репчатого лука и зеленью.



## 184 Плов из баранины

2,5 стакана риса • 800 г мякоти баранины • 100 г курдючного сала • 4 стакана воды • 4 луковицы • 2 моркови • 1 головка чеснока • 1 ст. ложка молотого красного перца • 1 ч. ложка зиры • зелень кинзы • соль

Обжарьте небольшие куски мяса на сковороде в распущенном сале, через 10 минут добавьте нарезанные лук и морковь, долейте 2 стакана горячей воды, посолите и готовьте около 30 минут. Добавьте зиру, целую головку чеснока, промытый в нескольких водах рис, остальную воду и доведите на слабом огне до готовности. Поперчите, посыпьте нарезанной кинзой.

## 185 Плов из курицы

2,5 стакана риса • 800 г куриного мяса (с бедрышек) • 2 ст. ложки растительного масла • 2 моркови • 3 луковицы • 1 головка чеснока • 1 пучок зелени • 1 ст. ложка молотого красного перца • соль по вкусу

Измельченный лук обжарьте на масле. Добавьте нарезанное крупными кусками мясо, готовьте 10 минут. Добавьте нарезанную кусочками морковь, посолите, приправьте перцем. Влейте 1 стакан горячей воды, готовьте под крышкой 15 минут. Насыпьте промытый рис, положите целые очищенные зубчики чеснока, залейте водой на 2 пальца и готовьте на умеренном огне под крышкой. Готовый плов посыпьте мелко нарезанной зеленью.

## 186 Плов из курицы с рисом и фасолью

2 стакана риса • 800 г куриного филе • 1 стакан белой фасоли • 2 головки репчатого лука • 2 моркови • 1 головка чеснока • 1 ст. ложка сушеного барбариса • растительное масло • ½ стручка красного перца • 1 пучок зелени петрушки • соль

Мясо курицы порежьте на куски, поджарьте до румяной корочки на масле. Добавьте мелко нарезанные лук и морковь, посолите и готовьте еще 10 минут. Поперчите, добавьте целую хорошо вымытую головку чеснока со срезанным низом и барбарис. Всыпьте рис и залейте водой на 2 пальца выше риса. Варите до готовности под крышкой около 30 минут, посыпьте измельченной зеленью. Предварительно замоченную на ночь фасоль промойте, отварите до готовности с солью, заправьте маслом и выложите сверху на плов. Посыпьте зеленью.

## 187 Плов из говядины с помидорами

2 стакана риса • 900 г говядины • 100 г топленого масла • 2 моркови • 2 луковицы • 2 помидора • 1 пучок кинзы • зира и барбарис по вкусу • зеленый лук • перец молотый • соль

Нарежьте говядину небольшими кусками, жарьте на масле 10 минут. Поперчите и посолите. Добавьте полукольца лука и крупно натертую морковь, протертые помидоры, зиру и барбарис. Тушите 5 минут под крышкой. Всыпьте промытый рис, покройте водой на 2 пальца. Готовьте 40 минут. Перед подачей на стол блюдо перемешайте и посыпьте измельченной зеленью.

## 188 Ризотто с луком и курицей

2 варочных пакетика риса по 80 г • 600 г филе курицы с бедрышек без кожи • 2 головки репчатого лука • 1,5 стакана куриного бульона • 2 ст. ложки оливкового масла • 100 г сыра • сушеный орегано • гранулированный чеснок • зелень базилика • соль

Рис отварите до готовности с солью. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами и жарьте 5 минут на масле. Добавьте кусочки курицы. Посолите, приправьте орегано и чесноком. Готовьте еще 5 минут влейте бульон, тушите

20 минут. Выложите подготовленную курицу и лук поверх риса, полейте образовавшимся при тушении соусом, посыпьте тертым сыром, украсьте базиликом.

## 189 Ризотто с курицей и зеленой фасолью

1 варочный пакетик риса (100 г) • 400 г куриной грудки • 200 г зеленой фасоли • 1 морковь • 4 помидорчика черри • 2 ст. ложки растительного масла • щепотка орегано • зелень • соль

Грудку мелко нарежьте и тушите 10 минут с кубиками моркови с маслом, подливая при необходимости воду. Добавьте фасоль, предварительно обрезав кончики и убрав прожилки. Посолите, приправьте орегано, готовьте 15 минут. Отдельно отварите рис с солью, выложите на плоские тарелки. Сверху поместите курицу

с морковью и фасолью. Украсьте половинками помидорчиков черри и резаной зеленью.

## 190 Ризотто с говяжьей печенью

1 пакетик риса (100 г) • 250 г говяжьей печени • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • 1 красный болгарский перец • 100 мл белого сухого вина • зелень • черный молотый перец • соль

Печень вымойте, обсушите, мелко порежьте и обжарьте с чесноком в масле на сковороде 3–4 минуты. Посолите, влейте вино, добавьте мелко нарезанный перец без семян. Тушите 10 минут. Поперчите по вкусу. Отдельно отварите до готовности в кипящей соленой воде рис. Разложите рис на плоские тарелки, сверху поместите печень с перцем, посыпьте зеленью.



## 191 Кускус с фаршем, орехами и курагой

200 г кускуса • 150 г баранины • 250 г курицы • 1 головка репчатого лука • 200 г орехов кешью • 150 г кураги • 2 бутона гвоздики • щепотка тмина • 3 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка сливочного масла • красный молотый перец • зелень • соль

Кускус залейте кипящей водой, доведите до повторного кипения, снимите с плиты, оставьте на 15 минут под крышкой со сливочным маслом. Лук порежьте, жарьте 5 минут на растительном масле. Кусочки баранины и курицы пропустите через мясорубку, приправьте солью и красным перцем. Добавьте к луку вместе с гвоздикой и тмином, тушите, подливая воду, 25 минут, добавьте резаную зелень. Курагу залейте горячей водой на 15 минут, слейте воду. Выложите на плоские тарелки поверх кускуса подготовленный фарш. Посыпьте орехами, украсьте курагой.

## 192 Ячневая каша с говядиной

1 стакан ячневой крупы • 1 стакан молока • 1 стакан воды • 250 г говядины • 30 г сливочного масла • несколько перьев зеленого лука • соль

Промытую ячневую крупу залейте холодной смесью молока и воды, посолите, варите под крышкой 30 минут. Говядину мелко нарежьте, обжарьте на масле 5 минут, затем тушите 40 минут, подливая по необходимости воду. Добавьте готовую кашу, перемешайте и дайте настояться под крышкой 10 минут. Подавайте, посыпав зеленым луком.

## 193 Чечевица с копченой курицей

1 стакан чечевицы • 400 г копченой курицы • 2 стакана воды • 1 ч. ложка бальзамического

уксуса • 2 ст. ложки оливкового масла • 2 зубчика чеснока • зелень петрушки • молотый перец • соль

Чечевицу промойте в холодной воде, залейте новой холодной водой. Варите 40 минут после закипания, посолите за 10 минут до конца варки. Курицу, чеснок и зелень порежьте, добавьте к чечевице и перемешайте. Поперчите, заправьте смесью масла с уксусом.

## 194 Гречневая каша с куриной печенью и зеленью

1 стакан гречневой крупы • 2 стакана воды • 200 г куриной печени • 2 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки сметаны • молотый перец • зелень • соль

Печень нарежьте кусочками, посолите и жарьте 5 минут на масле. Добавьте сметану, поперчите и доведите до готовности 5–7 минут под крышкой. Промытую крупу залейте холодной подсоленной водой и варите на умеренном огне 15–20 минут до готовности. Выложите на плоские тарелки кашу, сверху поместите подготовленную печень. Посыпьте измельченной зеленью.

## 195 Белая фасоль с бараниной и помидорами

300 г белой фасоли • 500 г баранины • 5 помидоров • 1 луковица • 4 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Фасоль замочите на ночь, слейте воду. Нарежьте мясо мелкими кусочками, жарьте на масле с измельченным луком 10 минут. Помидоры ошпарьте, пюрируйте без кожицы. Добавьте к мясу, посолите и поперчите, тушите 30 минут. Добавьте подготовленную фасоль, влейте 3 стакана кипятка. Тушите до готовности фасоли около 50 минут.



## 196 Стручковая фасоль с бараниной

500 г стручковой фасоли • 800 г баранины  
• 1 головка репчатого лука • 4 зубчика чеснока  
• 2 лавровых листа • 1 ст. ложка растительного масла  
• 4 ст. ложки томатной пасты • черный молотый перец и соль по вкусу

Репчатый лук очистите, измельчите и обжарьте в растительном масле. Мясо, порезанное небольшими кусочками, добавьте к луку, посолите и жарьте 25 минут, помешивая. Выложите мясо и лук в огнеупорную форму, влейте 300 мл воды, смешанной с томатной пастой. Добавьте лавровый лист и готовьте 30 минут в духовке под крышкой при 220 °С. Добавьте фасоль без прожилок и хвостиков и толченый чеснок. Готовьте еще 20 минут.

## 197 Киноа с курицей и морковью

1 стакан киноа • 1 куриная грудка • 1 морковь  
• ½ ч. ложки сушеной паприки • ¼ ч. ложки сушеного майорана • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки оливкового масла • соль

Промытую крупу залейте 2 стаканами холодной воды, доведите до кипения, посолите и варите на умеренном огне 15–18 минут под крышкой. Курицу нарежьте мелкими кусочками, очищенную морковь — кружками. Чеснок измельчите и жарьте 2 минуты на масле. Добавьте подготовленную курицу и морковь, приправьте солью и специями, жарьте 2–3 минуты. Влейте 1 стакан кипятка и тушите 15 минут. Добавьте киноа, перемешайте, снимите с огня, дайте постоять под крышкой 10 минут.





## 198 Печеный свиной окорок

2 кг свинины (окорок) • 1 головка чеснока • 100 мл винного уксуса • 1 ст. ложка соевого соуса • 10 горошин черного перца • веточка розмарина • щепотка молотого кориандра • 150 г соли • овощи по вкусу

Соль растворите в 3 л холодной воды. Добавьте уксус, соевый соус, розмарин и горошины черного перца. Поместите в этот маринад мясо и уберите в холодильник на сутки. Извлеките. Сделайте надрезы и вставьте в них половинки зубчиков чеснока. Обмотайте кулинарными нитями, придав желаемую форму. Заверните в толстую фольгу и готовьте 2 часа при 160 °С. При желании разверните фольгу и еще немного подрумяньте мясо при 180 °С. Подавайте с вареными или тушеными овощами.

## 199 Свиная рулька

2 свиных рульки по 800–900 г • 100 г свиного сала • 2 стакана сухого красного вина • 1 стакан мясного бульона • 1 головка репчатого лука • 4 зубчика чеснока • 1 яйцо • зелень петрушки и укропа • перец • соль

Свиные рульки замаринуйте на ночь в вине с измельченной зеленью. Посолите и поперчите. Нашпигуйте чесноком. В сала на сковороде обжарьте измельченный лук, а затем добавьте к нему рульки. Когда они приобретут аппетитный оттенок, переложите содержимое сковороды в глубокую посуду для тушения. Залейте смесь горячего бульона с маринадом и тушите на слабом огне до готовности около 1,5 часа. Готовые рульки смажьте яйцом и поставьте на несколько минут в горячую духовку для образования румяной корочки.

## 200 Свинина по-восточному

800 г свинины • 4 моркови • 4 болгарских перца • 2 ст. ложки соевого соуса • 3 ст. ложки яблочного уксуса • 4 ст. ложки крахмала • 1 яйцо • растительное масло • черный молотый перец • сахар и соль по вкусу

Свинину нарежьте кусочками, посолите, замаринуйте на 30 минут в смеси половины уксуса с половиной соевого соуса. Выньте из маринада, обсушите и обмакните в яйцо, взбитое с крахмалом. Жарьте мясо в большом количестве горячего масла, дайте маслу стечь. Нарезанные соломкой морковь и перец без семян потушите с 2 ст. ложками масла, залив смесью оставшегося соуса и уксуса, приправив солью и сахаром. Выложите овощи на плоское блюдо. Сверху горкой поместите готовое мясо.

## 201 Свинина с медом и имбирем

600 г свинины • 1 ст. ложка жидкого меда • 1 ч. ложка тертого корня имбиря • сок 1 лимона • 4 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Свинину нарежьте кусочками. Посолите и поперчите по вкусу. Смешайте мед с имбирем, лимонным соком и половиной масла, замаринуйте мясо и оставьте под пленкой в холодильнике на 1 час. Жарьте на оставшемся масле на сковороде-гриль, периодически переворачивая, около 25–30 минут.

## 202 Свинина в яблочном соусе

800 г филе свинины • 2 зеленых яблока • 100 мл белого сухого вина • 1 головка репчатого лука • 3 ст. ложки растительного масла • 3–4 бутона гвоздики • черный перец горошком • зелень • черный молотый перец • соль

Свинину нарежьте кусками, посолите и поперчите, обжарьте с двух сторон в масле до аппетитной корочки. Добавьте измельченный лук и готовьте еще 3–4 минуты. У яблок удалите сердцевину, натрите на мелкой терке, добавьте к мясу вместе с горошинами перца и гвоздикой. Влейте вино, разведенное 1 стаканом теплой воды, тушите под крышкой, периодически подливая воду, 40 минут. Дайте блюду настояться под крышкой еще 8–10 минут. Украсьте готовое блюдо зеленью.

## 203 Свинина с клюквенным соусом

800 г свинины • 2 зубчика чеснока • 1 стакан сухого красного вина • сок 1 лимона • 150 г ягод клюквы • 30 г сливочного масла • черный молотый перец • сахар • соль

Свинину залейте смесью половины вина с соком и оставьте на 3 часа. Обсушите. Приправьте солью и перцем, смажьте маслом. Запекайте 45 минут в фольге на выстеленном пергаментом противне в духовке при 220 °С, разверните и готовьте еще 20 минут при 200 °С. Ягоду разомните, добавьте по вкусу сахар, залейте оставшимся вином, доведите до кипения и варите на слабом огне до загустения. Подавайте свинину, нарезав ломтиками, с клюквенным соусом.

## 204 Свиные ребрышки с луком и чесноком

1 кг свиных ребрышек • 2 ст. ложки томатной пасты • 150 г сметаны • 1 головка репчатого лука • 4–5 зубчиков чеснока • перец • соль

Ребрышки разделите на порции по 3 штуки, посолите и поперчите. Приготовьте маринад из сметаны, томатной пасты, измельченного лука и толченого чеснока. Замаринуйте ребрышки на 4–5 часов. Переложите в форму для запекания, полейте оставшимся маринадом и запекайте в духовке при 200 °С около 50 минут.



## 205 Стифадо

1 кг говяжьей вырезки • 20 головок лука-шалота • 5 помидоров • 3–4 бутона гвоздики • 1 ст. ложка горошин душистого перца • 1 стакан вина • ½ стакана винного уксуса • сок 1 лимона • соль

Говядину нарежьте кусочками и замаринуйте на 3–4 часа в смеси вина, сока и уксуса с добавлением перца и гвоздики. Выложите вместе с маринадом в сотейник, добавьте очищенные головки лука и протертые помидоры. Посолите по вкусу и тушите 1 час.

## 206 Мучкалица

400 г говядины • 4 картофелины • 2 моркови • 2 красных болгарских перца • 2 головки репчатого лука • 3 ст. ложки молодого зеленого горошка • 1 головка чеснока • 100 г сливочного масла • зелень • черный молотый перец • соль

Мясо мелко порежьте острым ножом, очищенный картофель крупно нарежьте. Болгарские перцы без семян нарежьте соломкой, морковь натрите на терке, лук измельчите. Обжарьте мясо на половине масла 3–4 минуты, добавьте подготовленные овощи, приправьте солью и перцем и готовьте еще несколько минут. Добавьте измельченную зелень, целые очищенные зубчики чеснока и горошек, переложите в смазанную оставшимся маслом глиняную форму. Покройте горячей водой и готовьте в духовке при температуре 220 °С 40 минут.

## 207 Азу

1 кг говядины • 200 г соленых огурцов • 6 картофелин • 2 помидора • 1 ст. ложка томатной пасты • 2 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Говядину зачистите от пленок, мелко нарежьте. Огурцы нарежьте кружками, картофель — кубиками. Помидоры ошпарьте, снимите

кожицу и нарежьте ломтиками. Мясо обжаривайте в масле 10 минут. Добавьте подготовленные помидоры и томатную пасту, тушите 30 минут. Добавьте подготовленный картофель и огурцы, приправьте перцем и солью. Тушите еще 25 минут.

## 208 Гуляш

1 кг говядины • 100 г сала • 4 картофелины • 4 моркови • 4 помидора • 4 болгарских перца • 2 луковицы • 4 крупных зубчика чеснока • 1 стакан сухого красного вина • молотая паприка • черный молотый перец • соль

Мясо и сало нарежьте небольшими кубиками. Растопите сало в сковороде и обжарьте в нем говядину. Через 3–4 минуты добавьте туда же измельченный лук, натертую морковь и измельченные в блендере (можно протереть через сито) помидоры. Готовьте еще 5 минут, помешивая. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте кольцами или полосками, очищенный картофель — крупными кубиками. Переложите содержимое сковороды в горшочки. Добавьте подготовленные болгарский перец и картофель, измельченный чеснок, соль, перец и молотую паприку по вкусу. Влейте вино и добавьте воды так, чтобы она покрывала содержимое горшочков. Закройте крышкой и поставьте в духовку. Готовьте при 200 °С около 40 минут.

## 209 Немецкий бифштекс

600 г говядины • 6 яиц • 100 г сливочного масла • зелень петрушки • черный молотый перец • соль

Говядину нарежьте поперек волокон, отбейте с двух сторон, посолите и поперчите. Обжарьте на сливочном масле с двух сторон до желаемой степени. Залейте чуть взбитыми яйцами, посолите, продолжайте процесс до готовности яиц. Подавайте в сковороде, густо посыпав измельченной зеленью.

## 210 Ирландское рагу

500 г говядины • 100 г сала • 4 картофелины • 2 головки репчатого лука • 2 моркови • 1 стакан темного пива • 3 ст. ложки муки • черный перец горошком • 1 лавровый лист • соль

Мясо и сало нарежьте кусочками средней величины. Овощи и лук почистите и крупно нарежьте. На сковороду выложите сначала сало, затем — говядину. Обжарьте в течение 5 минут. Добавьте овощи, все посолите, жарьте еще 2 минуты. Залейте 3 стаканами горячей воды и готовьте под крышкой 1,5 часа с горошинами перца и лавровым листом. Муку разведите в пиве, влейте и загустите. Готовьте еще 5–7 минут.

## 211 Рагу с фасолью по-итальянски

500 г филе говядины • 200 г стручковой фасоли • 2 моркови • 1 корень сельдерея • 1 веточка розмарина • 2 ст. ложки оливкового масла • 100 мл белого вина • 2 горошины душистого перца • помидорчики черри • соль

Фасоль переберите, удалите грубые прожилки, обрежьте кончики. Морковь и сельдерей очистите, нарежьте крупной соломкой. Филе промойте, обсушите, нарежьте кусочками среднего размера. Обжарьте мясо в масле до румяной корочки. Добавьте морковь и сельдерей, жарьте, помешивая, еще 5 минут. Посолите, влейте 300 мл горячей воды с вином, добавьте подготовленную фасоль, перец и розмарин. Тушите под крышкой 15 минут. Подавайте, украсив помидорчиками черри.





## 212 Ребрышки ягненка с зеленью

1 кг бараньих ребрышек • 150 г курдючного сала • 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка чесночного порошка • 1 стакан мясного бульона • 1 ч. ложка винного уксуса • зелень • перец • соль

Ребрышки разрежьте попарно, посолите и поперчите. В половине курдючного сала обжарьте до золотистого цвета измельченный лук. Затем добавьте к нему ребрышки и продолжайте жарить несколько минут, пока не потемнеют. Переложите ребрышки в посуду для тушения, всыпьте чесночный порошок, залейте теплым бульоном, смешанным с винным уксусом. Готовьте под крышкой в духовке при умеренной температуре 1 час. Подавайте с зеленью.

## 213 Ножки ягненка в духовке

4 ножки ягненка (общий вес 2,5–3 кг) • 2 толченых зубчика чеснока • 100 г дижонской горчицы • 1 ст. ложка соевого соуса • 1 ч. ложка растертых свежих листьев тимьяна (или ½ ч. ложки высушенных) • ¼ ч. ложки порошка имбирного корня • 1 ст. ложка оливкового масла • соль

Срежьте лишний жир с мяса. Смешайте чеснок с солью, горчицей, соевым соусом, тимьяном и имбирем и постепенно, помешивая, добавьте к ним оливковое масло, чтобы в итоге образовалась сметанообразная паста. Натрите этой пастой ножки и положите их на подставку, установленную на противне. Поджаривайте мясо в течение 1–1,5 часа в ра-

зогретой до 150 °С духовке, затем для образования румяной корочки увеличьте температуру до 180 °С.

## 214 Ягненок с овощами

1 кг каре ягненка • 2 ст. ложки топленого масла  
• 3–4 зубчика чеснока • 5 болгарских перцев  
• зелень • черный молотый перец и соль по вкусу

Каре ягненка посолите и поперчите, приправьте измельченным чесноком и полейте для сочности топленным маслом. Запекайте в духовке 20–25 минут при температуре 120 °С. В середине процесса переверните мясо. Подавайте, разрезав на порции, с запеченными полосками сладкого перца и нарезанной зеленью.

## 215 Стейки из ягненка

6 стейков из ягнячьей ноги по 300 г • чесночный порошок • растительное масло • перец • соль

Стейки промойте холодной водой, обсушите бумажными полотенцами. Посолите, поперчите, приправьте чесноком, смажьте маслом, оставьте, пока мясо не достигнет комнатной температуры. Поместите решетку близко к углям и прожарьте мясо с обеих сторон до коричневого цвета. Поднимите решетку и доведите до готовности при умеренном жаре. Время приготовления — по 4–6 минут с каждой стороны, в зависимости от желаемой степени обжарки. Снимите с решетки и дайте остыть 5 минут.

## 216 Ягнятина в соусе карри

500 г филе ягненка • 50 г курдючного сала  
• 2 ч. ложки порошка карри • 1 ч. ложка молотого корня имбиря • 1 головка репчатого лука • 2 картофелины • 1 стакан сливок • черный молотый перец и соль по вкусу

Мясо нарежьте средними кусками, посолите и поперчите, обжарьте в курдючном сале. Лук натрите на терке и добавьте к мясу. Карри и имбирь размешайте в сливках и залейте мясо. Тушите на слабом огне под крышкой около 1,5 часа, подливая воду. За 30 минут до готовности добавьте нарезанный соломкой картофель.

## 217 Джувеч с ягнятиной

800 г ягнятины • 2 луковицы • 2 помидора  
• 2 болгарских перца • 1 кабачок • 1 морковь  
• 4 ст. ложки растительного масла • 2 стакана кислого молока • 2 ст. ложки муки • 4 яйца  
• красный перец • соль

Мясо нарежьте на кусочки, приправьте красным перцем и солью и обжарьте на масле. Переложите в глиняную форму. Овощи нарежьте, посолите и уложите поверх мяса в произвольном порядке, приправив солью и перцем. Добавьте 2 стакана горячей воды, готовьте 1 час при 200 °С. Яйца взбейте с кислым молоком, мукой и солью. Залейте смесью содержимое формы и продолжайте готовить до образования аппетитной корочки.

## 218 Котлеты из ягнятины

600 г мякоти ягнятины • 2 средние луковицы  
• 150 г курдючного сала • 150 г белого хлеба  
• 100 мл молока • 2 яйца • 3 ст. ложки муки  
• 1 ч. ложка порошка паприки • перец • соль

Ягнятину, половину сала и луковицу пропустите через мясорубку с крупной решеткой или очень мелко измельчите ножом. Хлеб вымочите в молоке, отожмите и добавьте к фаршу. Посолите и поперчите, перемешайте. Добавьте яйца и молотую паприку, еще раз перемешайте. Слепите котлеты, обваляйте в муке и жарьте с двух сторон на оставшемся курдючном сале под крышкой до готовности.

## 219 Бургуньон паста

300 г макаронных изделий • 500 г говядины • 200 мл мясного бульона (можно из кубика) • 200 мл сухого красного вина • 100 мл томатного сока • 150 г шампиньонов • 2 моркови • 2 головки репчатого лука • 3 ст. ложки оливкового масла • 2 ст. ложки муки • 1 ч. ложка черного перца горошком • соль

Говядину нарежьте, обжарьте 3 минуты на масле. Добавьте нарезанные морковь, лук и грибы. Жарьте, помешивая, еще 10 минут. Посыпьте мукой. Теплый бульон соедините с вином и соком. Залейте подготовленные продукты, добавьте перец и тушите 1 час. Отдельно отварите макароны согласно инструкции на упаковке, разложите на плоские тарелки. Сверху поместите подготовленный бургуньон.

## 220 Паста с копченой курицей, луком и кукурузой

250 г макаронных изделий • 2 ст. ложки оливкового масла • 400 г копченой куриной грудки без кожи • 200 г сметаны • 4 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 1 головка репчатого лука • соль

Макаронные изделия отварите с солью до готовности согласно инструкции на упаковке. Заправьте оливковым маслом. В сливочном масле жарьте 3 минуты муку. Добавьте кусочки курицы, готовьте 5 минут. Добавьте сметану и кукурузу, посолите. Тушите 7–8 минут. Выложите готовые макароны на плоские тарелки, сверху поместите подготовленную заправку. Покройте кольцами репчатого лука.

## 221 Паста с куриным фаршем, сыром и орехами

300 г макаронных изделий • 500 г куриного фарша • 1 головка репчатого лука • 1 помидор

• 180 мл красного сухого вина • 2 зубчика чеснока • 50 г сыра • 50 г орешков пинии или кедровых • 2 ст. ложки оливкового масла • черный молотый перец • зелень • соль

Измельченный лук жарьте 2 минуты в масле. Добавьте фарш, посолите и поперчите, жарьте 5 минут. Влейте вино, добавьте очищенный от кожицы и нарезанный помидор. Готовьте еще 5 минут. Добавьте измельченный чеснок. Макаронные изделия отварите согласно инструкции на упаковке, следя за тем, чтобы они не разварились. Выложите на тарелки готовые макароны, сверху поместите готовую заправку. Посыпьте мелко натертым сыром и орехами. Украсьте зеленью.

## 222 Паста с куриным фаршем и чесночным соусом

300 г макаронных изделий • 400 г куриного фарша • 1 красный болгарский перец • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка муки • 1 ст. ложка сливочного масла • 200 г сметаны • 4 зубчика чеснока • соль

Фарш посолите, жарьте 3 минуты в растительном масле с измельченным перцем без семян. Влейте 100 мл воды и тушите 10 минут. Макаронные изделия отварите до готовности согласно инструкции на упаковке. Муку жарьте 2–3 минуты в сливочном масле, добавьте сметану, готовьте, помешивая, 2 минуты. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Макароны выложите на тарелки. Фарш соедините со сметанным соусом и поместите сверху.

## 223 Паста с курицей и овощами

300 г макаронных изделий • 500 г филе курицы • 1 головка репчатого лука • 1 молодой кабачок • 1 помидор • 3 ст. ложки оливкового масла • 5 горошин черного перца • черный молотый перец • соль



Макаронные изделия отварите с солью до готовности согласно инструкции на упаковке. Заправьте 1 ст. ложкой масла. Измельченный лук жарьте в оставшемся масле, добавьте нарезанную курицу, жарьте еще 5 минут. Добавьте тертый кабачок и нарезанный помидор без кожицы. Посолите. Тушите 15 минут с горошинами перца. Выложите на тарелки готовые макаронные изделия, сверху поместите подготовленные овощи и курицу. Приправьте молотым перцем.

## 224 Паста с курицей и грибами

300 г макаронных изделий • 400 г куриной грудки • 150 г шампиньонов • 200 мл сливок • 4 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Макаронные изделия отварите с солью до готовности согласно инструкции на упаковке. Заправьте половиной масла. Курицу мелко нарежьте, жарьте 5 минут в оставшемся масле. Добавьте измельченные грибы. Жарьте

еще 5 минут. Влейте сливки. Посолите и поперчите. Тушите до желаемой консистенции (не меньше 10 минут). Разложите готовые макароны в тарелки, сверху поместите подготовленную смесь.

## 225 Паста с курицей, помидорами и сыром фета

300 г макаронных изделий • 500 г куриного филе • 1 головка репчатого лука • 2 помидора • 2 ст. ложки оливкового масла • 100 г сыра фета • 2 зубчика чеснока • соль

Макаронные изделия отварите до готовности согласно инструкции на упаковке. Заправьте половиной масла. Мелко нарезанную курицу жарьте с измельченным луком в оставшемся масле 5 минут. Добавьте очищенные и нарезанные кубиками помидоры, тушите 20 минут. Соедините с раскрошенным сыром фета и мелко нарезанным чесноком. Макароны выложите на плоские тарелки. Сверху поместите подготовленную заправку.





## 226 Паста с телятиной и грибами в горчичном соусе

300 г макаронных изделий • 400 г телятины • 200 г шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 200 мл белого вина • 2 ст. ложки растительного масла • 200 мл молока • 2 ч. ложки неострой горчицы • зелень • соль

Телятину, лук и грибы порежьте, подрумяньте в масле, посолите, залейте вином и тушите 1 час. Горчицу разведите в молоке, добавьте к мясу и продолжайте тушить 20 минут. Отдельно отварите макаронные изделия согласно инструкции на упаковке. Сверху выложите подготовленное мясо с грибами в горчичном соусе. Посыпьте зеленью.

## 227 Паста с курицей, мандаринами и яблоками

200 г макаронных изделий • 1 куриная грудка • 2 мандарина • 2 яблока • 2 ст. ложки оливкового масла • сок 1 лимона • листья салата • специи • соль

Макаронные изделия отварите согласно инструкции с солью до готовности, откиньте на дуршлаг. Грудку посолите, приправьте специями и потушите с половиной масла до готовности, нарежьте кубиками. Очищенные мандарины разберите на дольки, удалите пленки. Яблоки без сердцевин нарежьте дольками. Выложите тарелки листьями салата. Соедините подготовленные макароны, курицу, яблоки и мандарины и выложите сверху. Полейте смесь оставшегося масла с лимонным соком.

## 228 Паста с индейкой

150 г макаронных изделий из твердых сортов пшеницы • 400 г филе индейки • 10 маслин без косточек • 5 помидорчиков черри • 1 ст. ложка консервированной кукурузы • 4 ст. ложки оливкового масла • 2 зубчика чеснока • листья рукколы и базилика • соль

Макаронные изделия отварите до готовности с солью, откиньте на дуршлаг. Индейку мелко порежьте, посолите, подрумяньте в половине масла и тушите 20 минут, подливая при необходимости воду. Маслины нарежьте колечками, помидоры — на половинки. Соедините маслины, помидоры и индейку, добавьте рукколу и кукурузу, посолите, заправьте смесью оставшегося масла и пропущенного через пресс чеснока. Украсьте базиликом.

## 229 Запеканка из макарон с куриным фаршем

200 г спагетти • 400 г куриного фарша • 1 головка репчатого лука • 2 яйца • 150 мл сливок • 4 ст. ложки оливкового масла • зелень • соль

Фарш вместе с измельченным луком жарьте 5 минут на половине масла, потом тушите до готовности под крышкой, подливая воду. Спагетти отварите с солью до готовности согласно инструкции на упаковке. Заправьте оставшимся оливковым маслом и переложите в огнеупорные формы, на них — фарш. Залейте смесью яиц со сливками и солью. Поместите формы в заранее разогретую до 200 °С духовку и готовьте около 20 минут до румяной корочки. Посыпьте измельченной зеленью.

## 230 Запеканка из макарон с тушенкой

250 г макаронных изделий • 250 г говяжьей тушенки • 2 помидора • 2 яйца • 4 ст. ложки сметаны

• 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • 50 г сыра • соль

Тушенку извлеките из банки, разомните вилкой, порежьте. Макароны отварите до готовности с солью согласно инструкции на упаковке. Выложите в смазанную маслом форму половину макарон, следом — подготовленную тушенку, нарезанные кружками помидоры и снова макароны. Яйца взбейте со сметаной и измельченным чесноком, залейте содержимое формы. Посыпьте тертым сыром. Запекайте 20 минут при 200 °С.

## 231 Лазанья с куриным фаршем и овощами

16 листов лазаньи • 400 г куриного фарша • 1 морковь • 1 болгарский перец • 2 помидора • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 150 г сыра • 150 г сливочного масла • 4 стакана молока • 3–4 ст. ложки муки • сушеный орегано • перец • соль

Фарш жарьте 5 минут с измельченным луком в растительном масле. Добавьте тертую морковь, мелко нарезанный перец без семян и очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры. Посолите и поперчите, приправьте орегано и тушите 20 минут. Сливочное масло растопите, введите муку, перец и соль. Подрумяньте и, помешивая, вливайте струйкой молоко. Готовьте, не переставая мешать, в том же режиме до загустения. В форму выкладывайте слоями листы теста, куриную начинку, полученный соус и тертый сыр. Сверху должны оказаться тесто, соус и сыр. Запекайте в духовке 40 минут при 180 °С.





## 232 Бефстроганов

800 г говядины • 2 головки репчатого лука • 3 ст. ложки муки • 250 г сметаны • 3 ст. ложки растительного масла • 5–6 горошин черного перца • черный молотый перец • соль

Мясо вымойте, обсушите, нарежьте поперек волокон, отбейте и нарежьте брусочками. Посолите и поперчите. Измельченный лук жарьте в масле 10 минут. Добавьте мясо. Обжарьте, помешивая, 8–10 минут. Пересыпьте мукой, жарьте еще 5–6 минут, помешивая. Добавьте сметану и горошины перца, доведите до кипения и готовьте, помешивая, 2 минуты.

## 233 Говядина, тушенная со стручковой фасолью

500 г говядины • 500 г стручковой замороженной фасоли • 1 луковица • 4 дольки чеснока • 2 лавровых листа • 1 ст. ложка растительного масла • 4 ст. ложки томатной пасты • черный молотый перец • соль

Луковицу мелко порежьте и обжарьте в растительном масле. Мясо, порезанное небольшими кусочками, добавьте к луку и жарьте 5–7 минут, помешивая. Залейте водой (предварительно разведите в ней томатную пасту), добавьте лавровые листья и тушите под крышкой

40 минут. Добавьте размороженную фасоль, посолите и готовьте еще 10 минут. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанным чесноком и приправьте перцем.

## 234 Говядина, тушенная с тыквой

500 г говядины • 800 г тыквы • 3 ст. ложки яблочного уксуса • 1 ч. ложка горошин перца • 1 стакан овощного бульона • 1 лавровый лист • соль

Вымытое и очищенное от пленок мясо нарежьте кусочками, посолите и замаринуйте на 1 час с яблочным уксусом и горошинами перца. Переложите в сотейник, добавьте очищенную от корки и семян и нарезанную кубиками мякоть тыквы. Влейте бульон, досолите по вкусу, добавьте лавровый лист и тушите под крышкой 1,5 часа, подливая при необходимости воду.

## 235 Говядина, тушенная с яблоками и шпинатом

600 г филе говядины • 300 г шпината • 2 зеленых яблока • 5 ст. ложек растительного масла • 2 зубчика чеснока • сок 1 лимона • черный молотый перец • соль

Говядину нарежьте брусочками. Посолите и поперчите. Подрумяньте в масле. Добавьте очищенные и нарезанные ломтиками яблоки, тушите 35 минут, подливая при необходимости воду. Добавьте измельченные шпинат и чеснок, досолите по вкусу. Готовьте 3 минуты. Полейте готовое блюдо лимонным соком.

## 236 Говядина, тушенная со сливами и помидорами

600 г мякоти говядины • 300 г слив • 2 помидора • 1 стакан бульона (можно из кубиков) • 3 ст.

ложки растительного масла • 3–4 бутона гвоздики • черный молотый перец • соль

Говядину промойте, очистите от пленок, нарежьте кусочками по 3 см, посолите и поперчите. Сливы и помидоры ошпарьте, очистите, порежьте, у слив удалите косточки. Обжарьте мясо 5 минут в масле. Добавьте гвоздику, сливы и помидоры. Влейте бульон. Тушите под крышкой 1,5 часа, по необходимости подливая воду.

## 237 Говядина, тушенная с луком и ананасами

500 г говядины • 2 головки красного репчатого лука • 200 г свежих ананасов • 3 зубчика чеснока • 1 ст. ложка растительного масла • 1 стакан белого сухого вина • 1 стакан овощного бульона • соль

Говядину нарежьте кусочками, посолите и замаринуйте на 1 час с кольцами лука, измельченным чесноком, маслом и вином. Переместите вместе с маринадом в сотейник, добавьте кубики ананасов, влейте бульон. Тушите под крышкой 1,5 часа, подливая при необходимости воду.

## 238 Говядина «Вишневая»

500 г филе говядины • 1 стакан вишневого сока без сахара • 150 мл сухого красного вина • сок 1 лимона • 2 бутона гвоздики • щепотка корицы • ½ ч. ложки муки • 2 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Мясо нарежьте кусочками, посолите и поперчите, залейте вином на 1 час. Вино слейте и смешайте с вишневым и лимонным соками. Мясо подрумяньте на масле. Влейте вино с соками, добавьте корицу и гвоздику и тушите не менее 1 часа, до готовности мяса. Муку разведите в 50 мл воды и добавьте в блюдо за 5 минут до конца приготовления, перемешайте.



## 239 Телятина ПО-ИСПАНСКИ

800 г телятины • 200 мл хереса • 2 бутона гвоздики • 4–5 горошин черного перца • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки оливкового масла • соль

Телятину нарежьте кусочками поперек волокон, посолите и подрумяньте с двух сторон на масле. Добавьте измельченный лук, жарьте еще 4–5 минут. Добавьте гвоздику, перец и херес. Тушите 10 минут. Влейте горячую воду, чтобы она покрыла мясо, и тушите 1 час на умеренном огне под крышкой.

## 240 Телятина ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

1,5 кг телячьей голени с костью • 3 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки муки • 150 мл сухого

белого вина • 1 головка репчатого лука • 1 морковь • 2 помидора • сок 1 лимона • 2 зубчика чеснока • 1 пучок свежей зелени • соль • перец

Голень с костью разрежьте поперек на стейки толщиной 4–5 см, посолите и поперчите, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле в течение нескольких минут на сильном огне. Убавьте огонь, влейте вино, добавьте протертые помидоры, тертую морковь и измельченный лук. Приправьте солью и перцем. Тушите под крышкой 45 минут. Влейте сок лимона с добавлением толченого чеснока. Подавайте куски телятины, покрыв сверху тушеными овощами, полив соусом, в котором готовилось мясо, и обильно посыпав резаной зеленью.

## 241 Рагу из телятины по-средиземноморски

600 г телятины • 400 г стручковой фасоли • 4 картофелины • 4 помидорчика черри • 3–4 горо-

шины душистого перца • 3 ст. ложки оливкового масла • 1 стакан овощного бульона • 3 зубчика чеснока • 1 пучок зелени • черный молотый перец • соль

Мясо нарежьте небольшими кусочками. В разогретом масле 3–4 минуты подрумяньте чеснок, удалите. Обжарьте на этом масле мясо, влейте бульон, тушите 40 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель и горошины перца, готовьте еще 15 минут. Добавьте фасоль, посолите и поперчите. Тушите около 10 минут до готовности. Подавайте, густо посыпав резаной зеленью и украсив половинками черри.

## 242 Телятина с хреном по-австрийски

600 г мякоти телятины • 4 ч. ложки тертого готового хрена • 2 зеленых яблока • 4 картофелины • 2 моркови • 1 корень сельдерея • 5 горошин душистого перца • 4 лавровых листа • соль

Телятину промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения. Слейте воду, снова промойте мясо и еще раз залейте холодной водой. Доведите до кипения, убавьте огонь, добавьте перец горошком и лавровые листья, варите под крышкой 2 часа. Добавьте очищенные и нарезанные соломкой картофель, морковь и сельдерей. Посолите. Варите до готовности овощей. Извлеките мясо шумовкой, нарежьте тонкими кусочками, выложите на плоские тарелки. Хрен смешайте с тертыми яблоками, густо намажьте мясо. Сверху поместите вареные овощи. Украсьте зеленью.

## 243 Телятина по-московски

600 г телячьей вырезки • 1 стакан мясного бульона • 150 мл сухого белого вина • 2 горошины душистого перца • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец и соль по вкусу

Вырезку нарежьте поперек волокон на четыре части. Полученные медальоны посолите, поперчите и перевяжите кулинарной нитью так, чтобы они приобрели круглую форму. Обжарьте в растительном масле с двух сторон в течение 5–7 минут. Переложите в огнеупорную форму, залейте горячим бульоном, смешанным с вином. Добавьте перец горошком и доведите до готовности в духовке при 180 °С.

## 244 Телятина по-восточному

1 телячья отбивная • 1 морковь • 30 г томатной пасты • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ч. ложка аджики • щепотка кориандра • зелень кинзы • соль

Морковь натрите на мелкой терке, тушите с маслом и томатной пастой 5 минут. Отбивную посолите и приправьте кориандром, выложите поверх моркови. Тушите, подливая воду, до готовности. Переложите отбивную в смазанную маслом форму, намажьте аджикой, полейте томатно-морковным соусом и запекайте в духовке 10 минут при 180 °С. Подавайте, посыпав зеленью.

## 245 Телятина по-балкански

600 г телячьей вырезки • 100 мл растительного масла • 2 головки репчатого лука • 5 зубчиков чеснока • 1 стакан томатного сока • 2 красных болгарских перца • 2 ст. ложки порошка паприки • молотый черный перец • соль

Вырезку нарежьте полосками, слегка отбейте, посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле. Сверху намажьте каждый кусочек смесью лукового пюре, толченого чеснока и паприки, влейте томатный сок и тушите на слабом огне 30 минут. Добавьте нарезанный полосками болгарский перец без семян, досолите. Готовьте еще 30 минут.



## 246 «Мясной хлеб» с яйцами

1 кг свиного фарша • 250 г белого хлеба без корки • 150 мл молока • 5 яиц • 1 головка репчатого лука • 4 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Репчатый лук измельчите и подрумяньте на растительном масле. Хлеб вымочите в молоке, отожмите, разомните вилкой, соедините с фаршем, подготовленным луком и 1 яйцом, посолите и поперчите. Оставшиеся яйца отварите вкрутую и очистите. Половину фарша выложите в выстеленную фольгой форму. Выложите на него в ряд яйца, слегка утопив в фарше. Накройте оставшимся

фаршем и фольгой. Готовьте 40 минут при 200 °С и дайте подрумяниться еще 10 минут, сняв фольгу.

## 247 «Мясной хлеб» с цветной капустой, кукурузой и оливками

800 г куриного фарша • 200 г белого хлеба • 100 мл молока • 2 яйца • 300 г цветной капусты • 20 оливок без косточек • 3 ст. ложки консервированной кукурузы • растительное масло • перец • соль

Куриный фарш соедините с вымоченным в молоке хлебом, введите яйца, добавьте ку-



курузу и измельченные оливки, перемешайте, посолите и поперчите. Капусту разделите на соцветия и варите 10 минут с солью. Половину подготовленного фарша выложите на смазанную маслом фольгу. Сверху в ряд выложите соцветия капусты. Накройте оставшимся фаршем и фольгой. Готовьте 30 минут при 180 °С, откройте фольгу и дайте немного подрумяниться.

## 248 Террин из курицы и куриной печени

1 кг куриной печени • 500 г куриного филе • 350 г хурмы • 100 мл белого вина • 20 г желатина • 3 ст. ложки растительного масла • 1 ч. ложка бальзамического уксуса • соль

Хурму почистите, удалите косточки, превратите блендером в пюре. Желатин залейте 50 мл холодной воды, затем нагрейте с вином на водяной бане до растворения (не давайте закипеть). Остудите, добавьте к пюре. Филе отварите до готовности в подсоленной воде, нарежьте средними кусочками. Печень нарежьте кусочками, посолите, обжаривайте 6 минут на масле. Соедините с курицей, выложите в силиконовую форму. Залейте подготовленной желатиновой смесью. Остудите и поставьте в холодильник на 4 часа. Подавайте, сбрызнув уксусом.

## 249 Куриные тефтели

500 г куриного филе • 1 варочный пакетик риса (80 г) • 1 яйцо • 5 ст. ложек растительного масла • 4 помидора • 1 морковь • 2 зубчика чеснока • перец • соль

Филе пропустите через мясорубку. Добавьте взбитое яйцо, вареный рис, посолите. Хорошо перемешайте и сформируйте небольшие шарики. Обжарьте в масле натертую морковь. Добавьте протертые через сито помидоры, измельченный чеснок, посолите и поперчите, тушите с добавлением 100 мл воды 5 минут.

Выложите в соус тефтели и готовьте на умеренном огне под крышкой 30 минут, при необходимости подливая воду.

## 250 Куриные котлеты с грибным соусом

500 г куриного филе • 1 головка репчатого лука • 1 зубчик чеснока • 1 кусочек белого хлеба без корки • 70 мл молока • 1 яйцо • 3 ст. ложки сметаны • 2–3 ч. ложки муки • 3 ст. ложки растительного масла • Для соуса: 200 г шампиньонов • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 ст. ложка муки • 2 зубчика чеснока • 1 стакан сливок • соль

Хлеб размочите в молоке, отожмите. Филе пропустите через мясорубку вместе с чесноком и луком. Введите яйцо, сметану и размоченный хлеб, посолите. Добавьте муку до желаемой консистенции и сформируйте котлеты. Жарьте на растительном масле с двух сторон по 5–7 минут с каждой стороны. Приготовьте соус: муку и мелко нарезанные грибы обжарьте в масле в течение 2–3 минут, помешивая. Посолите, добавьте измельченный чеснок, тонкой струйкой влейте сливки, перемешайте и снимите с огня. Подавайте котлеты с грибным соусом.

## 251 Куриные крокеты с грибами

500 г филе курицы • 1 луковица • 2 яйца • 200 г шампиньонов • черный молотый перец • растительное масло для жарки • зелень и соль по вкусу

Луковицу очистите и измельчите, пожарьте с мелко нарезанными грибами в 2 ст. ложках масла. Мясо нарежьте, пропустите через мясорубку, добавьте одно слегка взбитое яйцо, подготовленные грибы и лук. Поперчите, посолите. Сформируйте небольшие шарики, обмакните каждый в оставшееся взбитое яйцо и обжарьте в растительном масле с разных сторон до румяной корочки. Украсьте готовое блюдо мелко нарезанной зеленью.

## 252 Куриные голени, запеченные с овощами

8 куриных голеней • 500 мл куриного бульона (можно из кубиков) • 2 болгарских перца • 1 баклажан • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки майонеза • гранулированный чеснок • перец • зелень укропа • соль

Баклажан нарежьте кружками и вымочите 20 минут в соленой воде. Слейте воду. Перцы очистите от семян и нарежьте колечками. Лук нарежьте кольцами. Зелень порежьте. Голени посолите и поперчите, посыпьте гранулированным чесноком и смажьте майонезом. На дно смазанной маслом формы выложите, чередуя, подготовленные голени, перцы, зелень, лук и баклажаны. Залейте бульоном. Готовьте в разогретой до 180 °С духовке 35–40 минут.

## 253 Куриные голени с яблоками и черносливом

8 куриных голеней • 3 яблока • 20 шт. чернослива без косточек • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • 200 мл сухого белого вина • соль

Голени посолите и натрите чесноком, обжарьте в масле до румяной корочки. Яблоки без сердцевин очистите и натрите. Чернослив промойте и порежьте. Добавьте яблоки и чернослив к курице, влейте вино, уменьшите огонь и тушите 40–50 минут, при необходимости подливая воду.

## 254 Куриные голени в чипсах

4 куриные голени • 1 яйцо • 50 г картофельных чипсов • сок 1 лимона • перец • соль

Голени посолите и поперчите. Вымочите в соке 30 минут, обсушите. Яйцо взбейте, обмакните

в него голени. Мелко покрошите чипсы, обваляйте в них заготовки и поместите в духовку на решетку. Готовьте 30 минут при 200 °С.

## 255 Куриные голени в сырно-крекерной панировке

8 куриных голеней • 150 г соленых крекеров • 150 г сыра • 2 яйца • растительное масло для жарки • перец • соль

Голени посолите и поперчите. Обмакните во взбитые яйца. Крекеры и сыр измельчите в блендере. Обваляйте в панировке заготовки и жарьте до готовности в большом количестве масле.

## 256 Куриные голени с луком и помидорами

8 куриных голеней • 3 помидора • 2 головки репчатого лука • 150 г сметаны • 150 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Голени приправьте солью и перцем, намажьте сметаной и поместите в смазанную маслом форму на кольца лука. Укройте кружками помидоров. Посыпьте тертым сыром. Запекайте 30 минут при 200 °С.

## 257 Куриные голени с грибами

8 куриных голеней • 200 г шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 250 г сметаны • 3 ст. ложки муки • 4 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Голени посолите и поперчите, жарьте 10 минут в части масла, переложите в форму. Измельченные грибы и лук жарьте 10 минут на оставшемся масле. Добавьте муку, готовьте, помешивая, 3 минуты. Добавьте сметану, перец, соль. Готовьте 3 минуты. Покройте смесью голени и готовьте 25 минут при 180 °С.

## 258 Куриные голени с картофелем

10 куриных голеней • 10–12 картофелин • 200 г майонеза • 1 пучок укропа • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Голени обмойте и обсушите. Картофель очистите и нарежьте кусками среднего размера. Посолите и поперчите подготовленные картофель и куриные голени, смажьте майонезом и выложите на смазанный растительным маслом противень. Посыпьте измельченными укропом и чесноком. Готовьте в духовке 50 минут при 200 °С.





## 259 Куриное карри с рисом

800 г куриного филе • 1 варочный пакетик риса (100 г) • 1 стакан яблочного сока • 2 ст. ложки растительного масла • карри • сахар • красный молотый перец • соль

Филе залейте 3 стаканами холодной воды и отварите до готовности. Извлеките. Порежьте. Приправьте перцем и солью, подрумяньте на растительном масле 4–5 минут, влейте яблочный сок. Тушите 5 минут. Добавьте сахар и карри. Готовьте еще 5 минут. Разведите горячим бульоном до желаемой консистенции. Рис отварите отдельно с солью согласно инструкции на упаковке. Подавайте с куриным карри.

## 260 Курица с помидорами и луком по-восточному

1 курица весом до 2 кг • 5 помидоров • 3 головки репчатого лука • 30 г сливочного масла • 1 лавровый лист • 1 ч. ложка горошин черного перца • красный жгучий перец • соль

Курицу разделайте на кусочки. Ошпарьте 3 помидора, очистите от кожицы, нарежьте кубиками и тушите 15 минут с солью, лавровым листом и перцем. Лист удалите. Курицу посолите и поперчите, жарьте в масле на сковороде по 5–7 минут с каждой стороны, переложите в огнеупорные формы. В оставшемся от курицы жире подрумяньте нарезанный полукольцами лук. Поместите тушеные помидо-

ры и лук поверх курицы, накройте кружками оставшихся помидоров. Посолите. Готовьте 30 минут при 200 °С.

## 261 Цыпленок табака

1 цыпленок весом до 1 кг • 3 ст. ложки сливочного масла • 1 ч. ложка аджики • 3 зубчика чеснока • 4 горошины черного перца • 4 ст. ложки растительного масла • 100 мл белого вина • хмели-сунели • соль

Цыпленка разрежьте вдоль, распластайте, отбейте. Натрите аджикой, посолите. Жарьте на сливочном масле, придавив грузом, по 15–20 минут с каждой стороны. Растительное масло соедините с измельченным хмели-сунели и толченым чесноком. Натрите цыпленка полученным соусом, влейте 100 мл вина, добавьте перец, тушите под крышкой 5–7 минут.

## 262 Цыпленок по-испански

1 цыпленок весом до 1 кг • 2 головки красного лука • 2 красных болгарских перца • цедра и сок 1 лимона • 180 мл белого сухого вина • 50 г сливочного масла • 1 головка чеснока • 6–7 горошин душистого перца • соль

Цыпленка разделайте на порционные куски, посолите и обжарьте до аппетитной корочки в сливочном масле с нарезанным полукольцами луком. Влейте сухое белое вино, добавьте горошины душистого перца, очищенные целые дольки чеснока, полоски болгарского перца, цедру и сок лимона. Тушите 40 минут.

## 263 Курица по-милански

1 средняя курица • 30 г сливочного масла • 2 ст. ложки оливкового масла • 10 шампиньонов • 10 помидорчиков черри • сок 1 лимона • 4 зубчика чеснока • зелень розмарина • черный молотый перец • соль

Курицу нарежьте порционными кусками, посолите, полейте лимонным соком. Обжаривайте на смеси оливкового и сливочного масел до румяной корочки. Влейте 150 мл воды, тушите 20 минут. Добавьте измельченные грибы. Готовьте еще 15 минут. Подавайте, приправив перцем, посыпав резаным чесноком и украсив половинками черри и розмарином.

## 264 Курица по-французски

1 курица • 500 мл молока • 1 ст. ложка крахмала • 3 зубчика чеснока • 3 ст. ложки оливкового масла • щепотка мускатного ореха • черный молотый перец • соль

Курицу нарежьте порционными кусками, посолите и поперчите, жарьте, переворачивая, на оливковом масле 15 минут. Влейте 400 мл молока и тушите 30 минут под крышкой. В оставшемся молоке разведите крахмал, добавьте мускатный орех и измельченный чеснок. Влейте к курице, перемешайте, готовьте 2–3 минуты и сразу же подавайте.

## 265 Курица по-русски

1 курица • 400 г белых грибов • 1 морковь • 4 картофелины • 2 стакана молока • 2 ст. ложки топленого масла • 3 горошины душистого перца • 2 лавровых листа • соль

Грибы варите 30 минут, откиньте на дуршлаг и нарежьте. Курицу нарежьте кусками, посолите и обжарьте в топленом масле 10 минут. Добавьте грибы, посолите и жарьте еще 5 минут. Добавьте нарезанные кубиками морковь и картофель, приправьте солью. Залейте молоком и тушите с лавровым листом и перцем 30 минут.





## 266 Грудки с ананасом под сыром

3 куриные грудки • 6 кружков консервированных ананасов • 6 ломтиков тостерного сыра • 6 ст. ложек сметаны • 3 зубчика чеснока • перец • соль

Грудки разрежьте пополам, отбейте. Посолите и поперчите. Смажьте смесью сметаны и пропущенного через пресс чеснока. Накройте кружками ананасов. Поместите в духовку на выстеленный пергаментом противень и готовьте 25 минут при 180 °С. Накройте ломтиками сыра и готовьте еще 10 минут, чтобы сыр расплавился.

## 267 Куриные грудки с овощами и сыром

800 г куриного филе (грудки) • 1 луковица • 3 моркови • 200 г капусты брокколи • 100 г сыра • 100 г сметаны • 2 желтка • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Лук очистите и измельчите, морковь нарежьте маленькими кусочками, брокколи разделите на соцветия и нарежьте. Овощи тушите в масле с добавлением воды 10 минут, добавьте крупно нарезанную курицу. Посолите и готовьте еще 20 минут. Переложите в форму для запекания, полейте взбитыми со сметаной

и солью желтками, посыпьте тертым сыром. Запекайте 15–20 минут в духовке при 200 °С.

## 268 Куриные грудки со сметаной и абрикосами

500 г куриного филе (грудки) • 200 г абрикосов • 150 г сметаны • 1 зубчик чеснока • растительное масло • черный молотый перец • соль

Куриное филе нарежьте небольшими кусками, посолите и поперчите, обжарьте в масле 10 минут. Абрикосы ошпарьте, очистите от кожицы, удалите косточки. Мякоть порежьте. Добавьте к курице вместе со сметаной. Тушите 20 минут. За 2 минуты до конца приготовления добавьте измельченный чеснок.

## 269 Куриные грудки с яблоками, медом и горчицей

2 куриные грудки • 4 яблока • 3 ст. ложки меда • 1 ст. ложка неострой горчицы • 50 г сливочного масла • 100 г сыра • соль

Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте кружками. Грудки разрежьте пополам, отбейте, обжарьте с двух сторон на масле по 3 минуты. Переложите в форму на половину подготовленных яблок. Смажьте смесью меда с горчицей, поместите сверху оставшиеся яблоки. Посыпьте тертым сыром, готовьте 20 минут при 200 °С.

## 270 Куриные грудки с цветной капустой и соусом тартар

2 куриные грудки • 400 г цветной капусты • 200 г соуса тартар • 4 ст. ложки растительного масла • сок 1 лимона • 30 г сливочного масла • щепотка орегано • черный молотый перец • соль

Грудки нарежьте средними кусочками, посолите и поперчите, замаринуйте на 2 часа в лимонном соке с орегано. Подрумяньте 10 минут в растительном масле. Переложите в смазанную сливочным маслом форму вместе с разобранной на соцветия и бланшированной капустой. Покройте соусом тартар и запекайте 20–25 минут при 200 °С.

## 271 Куриные грудки с морковью по-корейски

2 куриные грудки • 200 г маринованной по-корейски моркови • 2 помидора • 100 г сметаны • 2 ст. ложки растительного масла • 50 г сыра • соль

Грудки нарежьте полосками, посолите и обжаривайте на масле 10 минут. Добавьте корейскую морковь и смешанные со сметаной пюрированные помидоры. Досолите по вкусу и тушите 30 минут. Подавайте, посыпав сыром.

## 272 Куриные грудки с луком и сметаной

600 г куриных грудок • 1 ст. ложка соевого соуса • 3 головки репчатого лука • 100 г сметаны • 4 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки муки • 50 г сыра • соль

Курицу нарежьте тонкими полосками, замаринуйте на 1 час в смеси половины масла с соусом. Лук нарежьте полукольцами, жарьте 10 минут в оставшемся масле, добавьте курицу, посолите и жарьте еще 10 минут, затем тушите 30 минут, при необходимости подливая воду. Добавьте сметану, смешанную с разведенной в 50 мл воды мукой. Готовьте еще 10 минут. Посыпьте тертым сыром.





### 273 Отбивные из индейки с грибами и сыром

1 кг филе индейки • 250 г шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 3 помидора • сок 1 лимона • 150 г сыра • 2 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки майонеза • перец • соль

Филе нарежьте на 6 частей, отбейте, посолите и поперчите, сбрызните лимонным соком, уберите в холод на 30 минут. Грибы и лук измельчите и жарьте 10 минут на масле. Выложите мясные заготовки на выстеленный пергаментом противень, на них поместите ряды подготовленных грибов и кружков помидоров, посолив каждый слой. Смажьте майонезом, посыпьте тертым сыром. Запекайте 35–40 минут при 180 °С.

### 274 Отбивные из индейки с грибами и морковью

1 грудка индейки весом 800 г • 400 г шампиньонов • 3 моркови • сок 2 лимонов • 2 ст. ложки оливкового масла • 4 ст. ложки сливочного масла • 1 ч. ложка сушеного укропа • перец • соль

Грудку разрежьте вдоль и поперек. Приготовьте 4 отбивные. Залейте лимонным соком и поставьте под пленкой в холодильник на 30 минут. Очищенную морковь натрите и жарьте на сливочном масле 3 минуты. Добавьте измельченные грибы. Посолите. Влейте 100 мл горячей воды. Тушите 20 минут. Отбивные посолите и поперчите, приправьте укропом и обжарьте на сковороде с двух сторон в оливковом масле 5 минут с одной стороны и 3–4 минуты с дру-



гой, влейте немного кипятка и доведите до готовности под крышкой. Подавайте отбивные, поместив на них тушеные грибы с морковью.

## 275 Крокеты из индейки с картофелем и кукурузой

600 г филе индейки • 6 картофелин • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 1 головка репчатого лука • 2 яйца • растительное масло для жарки • соль

Пропустите мясо с луком через мясорубку, жарьте 10 минут в 3 ст. ложках масла. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте в остывший фарш. Введите яйца, посолите. Сформируйте шарики. Внутри каждого поместите по несколько зернышек кукурузы. Жарьте до румяной корочки в большом количестве масла.

## 276 Котлеты из индейки с цветной капустой

400 г фарша индейки • 200 г цветной капусты • 1 яйцо • 3 ст. ложки муки • растительное масло для жарки • черный молотый перец • сметана • зелень укропа • соль

Цветную капусту разберите на соцветия, бланшируйте 5 минут, извлеките шумовкой, порежьте, соедините с фаршем. Посолите и поперчите, введите муку и яйцо. Слепите котлеты. Жарьте с двух сторон на масле до готовности. Подавайте, полив сметаной и посыпав укропом.

## 277 Индейка с сухофруктами

800 г филе индейки без кожицы • 2 ст. ложки изюма • по 10 шт. кураги и чернослива без косточек • 200 г сметаны • щепотка мускатного ореха

• 2–3 горошины черного перца • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Филе вымойте, обсушите, нарежьте полосками, слегка отбейте, посолите. Сухофрукты промойте, выложите в блендер и пюрируйте со сметаной и мускатным орехом. Обжарьте индейку в масле 5–7 минут. Добавьте подготовленный соус и горошины перца. Тушите в нем индейку под крышкой 40 минут, до готовности.

## 278 Индейка с фасолью и перцем

800 г филе индейки • 200 г консервированной красной фасоли • 3 красных болгарских перца • 2 помидора • 1 пучок зелени укропа и петрушки • 1 ч. ложка горошин черного перца • 1 лавровый лист • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Филе нарежьте тонкими полосками, слегка отбейте, посолите и обжаривайте на масле с измельченным луком 7–8 минут. Добавьте нарезанные полосками перцы без семян и пюрированные помидоры. Посолите и готовьте 30 минут с перцем и лавровым листом. Фасоль извлеките из банки, дайте жидкости стечь и добавьте в блюдо с измельченной зеленью. Готовьте еще 5–7 минут.

## 279 Индейка, тушенная в сметане с тыквой и луком

600 г филе индейки • 600 г мякоти тыквы • 2 головки репчатого лука • 3 зубчика чеснока • щепотка мускатного ореха • 2 ст. ложки растительного масла • 200 г сметаны • соль

Лук измельчите и жарьте 10 минут на масле. Добавьте кусочки индейки и кубики тыквы. Посолите, жарьте, помешивая, еще 10 минут. Приправьте мускатным орехом и резаным чесноком, добавьте сметану и тушите 30 минут под крышкой.

## 280 Утка с тыквой

1 утка весом 2 кг • 800 г мякоти тыквы • 80 мл яблочного уксуса • 1 головка репчатого лука • 2 зубчика чеснока • 30 г сливочного масла • зелень розмарина • перец • соль

Утку нарежьте порционными кусками, замаринуйте в яблочном уксусе с мелко нарезанным репчатым луком на 4 часа. Извлеките из маринада, посолите и поперчите по вкусу, натрите измельченным чесноком, смажьте сливочным маслом. Выложите в форму вместе с нарезанной кусочками тыквой. Посолите тыкву. Влейте в противень 2 стакана воды. Запекайте 1 час 30 минут при 180 °С, поливая образовавшимся соком. Подавайте, украсив зеленью розмарина.

## 281 Утка с фруктами

1 тушка утки весом до 3 кг • 2 ст. ложки сливочного масла • 1 персик • 1 киви • 1 яблоко • 1 стакан яблочного сока • 180 мл сухого белого вина • 2 ст. ложки муки • щепотка корицы • соль

Тушку утки посолите, поместите в смазанную маслом форму, влейте 300 мл воды, готовьте 40 минут в духовке при 180 °С. Извлеките. Слейте 100 мл соуса, выделившегося при тушении, соедините с мукой, размешайте, вскипятите, добавьте вино, корицу, соль и сок. Прокипятите. Утку разделайте на куски, переложите в форму с кусочками очищенных персика, киви и яблока, залейте соусом и готовьте еще 50 минут.

## 282 Утиные грудки по-восточному

2 утиные грудки • 2 красных болгарских перца • 2 помидора • 2 ст. ложки лимонного сока • 1 ч. ложка соевого соуса • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ч. ложки сахара • черный молотый перец и соль по вкусу

Утиные грудки промойте, обсушите салфеткой и замаринуйте в смеси лимонного сока и соевого соуса на 2 часа. Приправьте перцем, сахаром и солью. Подрумяньте на масле до румяной корочки. Переложите в сотейник, добавьте нарезанные полосками перцы и протертые через сито помидоры, тушите 1,5 часа.

## 283 Утка, фаршированная грибами и яйцами

1 утка весом до 3 кг • 400 г шампиньонов • 2 головки репчатого лука • 80 г сливочного масла • 2 яйца • 1 головка чеснока • зелень • перец • соль

Натрите утку внутри и снаружи солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Грибы измельчите, посолите, жарьте с луком 10 минут на масле. Соедините с резаной зеленью и отдельно сваренными и измельченными яйцами, нафаршируйте тушку. Отверстие зашейте кулинарными нитками, поместите утку в гусятницу и готовьте 2,5 часа, подливая периодически воду и перевернув в середине процесса.

## 284 Гусиные ножки с капустой по-чешки

2 гусиные ножки • 1 кг краснокочанной капусты • 1 головка репчатого лука • 1 стакан яблочного сока • 2 зубчика чеснока • 1 лавровый лист • 4 ст. ложки растительного масла • щепотка мускатного ореха • перец • соль

Ножки натрите солью, чесноком и перцем, выложите на пергамент в духовку. Готовьте 1 час при 180 °С, периодически поливая вытапливающимся жиром. Капусту и лук тонко нашинкуйте, приправьте солью, перетрите с маслом и тушите с лавровым листом и мускатным орехом под крышкой 50 минут, подливая сок. Подавайте гусиные ножки с капустой.

## 285 Гусь с яблоками и курагой

1 гусь весом 3 кг • 4 яблока • 20 шт. кураги  
• 3 зубчика чеснока • 50 г жидкого меда • 50 г сметаны • сок 2 лимонов • 2 ст. ложки яблочного уксуса • 1 ст. ложка растительного масла • щепотка сахара • перец • соль

Тушку полейте смесью лимонного сока с уксусом и поместите на 3 часа в холодильник под пленку. Яблоки нарежьте кусочками, приправьте солью и сахаром. Вымытую курагу порежьте. Нафаршируйте гуся половиной яблок и курагой и зашейте кулинарными нитками. Посолите и поперчите тушку, натрите чесноком и смажьте смесью меда со сметаной. Поместите в смазанную маслом гусятницу

вместе с оставшимися кусочками яблок, влейте 200 мл воды. Готовьте 2 часа в духовке при 200 °С, периодически подливая воду. Снимите крышку и подрумяньте в течение 15 минут.

## 286 Гусиные шейки

2 гусиные шейки • 100 г свиного сала • 1 головка репчатого лука • 4 ст. ложки гречневой каши • зелень • перец • соль

С шеек осторожно снимите кожу, зашейте кулинарными нитями с одной стороны. Посолите и поперчите. Сало порежьте, распустите, обжарьте на нем измельченный лук. Соедините с кашей. Нафаршируйте шейки. Тушите в той же сковороде, под крышкой, 1 час, подливая воду. Посыпьте зеленью.





## 287 Рагу из кролика

1 тушка кролика • сок 2 лимонов • ½ стакана муки • 2 стакана вина • 2 красных болгарских перца • 2 молодых кабачка • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки томатной пасты • 2–3 лавровых листа • растительное масло • черный молотый перец • соль

Кролика крупно порежьте, срежьте пленки, посолите и поперчите, замаринуйте на 3 часа в лимонном соке. Обсушите, обваляйте в муке и обжаривайте в масле до румяной корочки. Залейте вином. Тушите 1,5 часа с лавровым листом. Добавьте нарезанные полосками болгарские перцы без семян, измельченный лук, полукружки кабачков, посолите и тушите с томатной пастой еще 40 минут.

## 288 Кролик с грибами и сметаной

1 кроличья тушка весом до 1,5 кг • 200 г шампиньонов • 2 ст. ложки сметаны • 2 ст. ложки горчицы • 2 моркови • 4 ст. ложки сливочного масла • черный перец горошком • зелень и соль по вкусу

Тушку разделайте на порционные куски, посолите и смажьте смесью горчицы со сметаной. Обжарьте в половине масла, переложите в смазанную оставшимся маслом форму. Добавьте грибы, очищенную и нарезанную кружочками морковь, горошины перца, посолите. Влейте 2 стакана воды. Готовьте 2 часа в духовке при 180 °С, при необходимости подливая воду. Посыпьте измельченной зеленью.

## 289 Кролик с луком и сметаной

1 тушка кролика • 3 головки репчатого лука • 400 г сметаны • 100 мл 9%-ного уксуса • 2 лавровых листа • 1 ст. ложка горошин черного перца • растительное масло для жарки • соль

Кролика порежьте, полейте уксусом и залейте холодной водой, чтобы она покрыла мясо. Марируйте 4 часа. Извлеките мясо, обсушите, посолите по вкусу. Обжаривайте в растительном масле до румяной корочки с измельченным репчатым луком. Добавьте оставшийся маринад, лавровые листья и горошины перца. Тушите 50 минут, при необходимости подливая воду. Добавьте сметану и тушите еще 20 минут.

## 290 Кролик с морковью, помидорами и луком

1 тушка кролика • 3 моркови • 3 помидора • 2 головки репчатого лука • 300 г майонеза • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Кролика порежьте, посолите и замаринуйте в майонезе на ночь. Помидоры нарежьте кружками, лук — кольцами, морковь натрите. Выложите подготовленные куски мяса в смазанную маслом форму поверх половины помидоров и лука. Посыпьте морковью, посолите, накройте оставшимися помидорами и луком. Тушите 2 часа при 200 °С.

## 291 Кролик с картофелем

1 тушка кролика • 10 картофелин • 3 моркови • 2 головки репчатого лука • 50 г сливочного масла • 2 ст. ложки уксуса • 700 мл воды • 2 ст. ложки томатной пасты • 2 стакана молока • 2 зубчика чеснока • перец • соль

Кролика порежьте, залейте холодной водой с добавлением уксуса, оставьте на 2 часа, слейте воду. Мясо посолите и поперчите, обжари-

вайте в масле до румяной корочки. Добавьте тертую морковь и полукольца лука. Тушите 30 минут, подливая по необходимости воду. Добавьте кубики картофеля, залейте теплым молоком с разведенной томатной пастой, досолите, тушите 30 минут. За 2 минуты до окончания приготовления добавьте измельченный чеснок.

## 292 Кролик с орехами и черносливом

1 тушка кролика • 200 г чернослива без косточек • 3 ст. ложки ядер грецких орехов • 3 зубчика чеснока • 1 пучок зелени петрушки и укропа • сок 2 лимонов • 300 г сметаны • 50 г сливочного масла • перец • соль

Кролика разделайте на куски, замаринуйте в лимонном соке на 4 часа. Обсушите, посолите и поперчите. Жарьте 10–15 минут на масле. Переложите в сотейник, добавьте промытый и измельченный чернослив, влейте 300 мл горячей воды, тушите 40 минут. Добавьте сметану. Тушите еще 20 минут. Добавьте измельченные орехи, чеснок и зелень. Готовьте еще 3–4 минуты.

## 293 Котлеты из кролика

1 кг филе кролика • 4 ст. ложки винного уксуса • 800 мл воды • 2 яйца • 300 г сухого белого хлеба • 150 мл молока • сушеная пряная зелень • растительное масло для жарки • соль

Филе кролика нарежьте кусочками и замаринуйте на 4 часа в разведенном водой винном уксусе. Извлеките, обсушите, дважды пропустите через мясорубку, добавьте яйца, перемешайте, еще раз пропустите через мясорубку, приправьте по вкусу солью и травами, добавьте вымоченный в молоке размятый хлеб. Хорошо перемешайте, слепите котлеты. Обжарьте с двух сторон на растительном масле. Добавьте горячую воду и тушите 15 минут до готовности.

## 294 Португальский искаш из свиной печени

700 г свиной печени • 1 стакан красного сухого вина • 3 зубчика чеснока • 1 лавровый лист • растительное масло для жарки • соль

Печень промойте, удалите пленки и протоки, нарежьте кусочками, замаринуйте на 1 час в вине с измельченным чесноком и лавровым листом. Лист удалите. Печень обсушите и жарьте по 3 минуты с обеих сторон на масле. Влейте оставшийся маринад, посолите и тушите до готовности (пока при прокалывании не начнет выделяться сок, а маринад не выпарится).

## 295 Печень с луком в апельсиновом соке

800 г свиной печени • 150 мл апельсинового сока • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки сливочного масла • 2 ст. ложки муки • перец • соль

Лук нарежьте кольцами и жарьте на масле 5 минут. Печень нарежьте кусочками, обваляйте в муке, добавьте к луку, обжарьте до аппетитной корочки. Посолите и поперчите, влейте сок. Тушите 7–8 минут под крышкой.

## 296 Говяжья печень со сметаной

500 г говяжьей печени • 1 головка репчатого лука • 4 ст. ложки сливочного масла • 1,5 ст. ложки муки • ½ ст. ложки томатной пасты • 100 г сметаны • зелень петрушки и укропа • перец и соль

Печень вымойте, очистите от пленок, нарежьте мелкими кусочками, залейте на 2–3 минуты горячей водой, слейте воду. Обсушите печень салфеткой. Измельченный репчатый лук обжарьте в сливочном масле, добавьте подготовленную печень, приправьте солью и перцем. Готовьте 20 минут, добавьте муку,

томатную пасту и сметану, перемешайте и вскипятите. Подавайте, обильно посыпав резаной зеленью.

## 297 Говяжья печень с овощами

500 г говяжьей печени • 300 г белокочанной капусты • 4 головки репчатого лука • 2 моркови • немного растительного масла • 200 г томатной пасты • 200 мл натурального йогурта • 100 мл бульона • сок 1 лимона • свежая зелень • чеснок • перец • соль

Промойте печень, удалите пленки, нарежьте тонкой соломкой, сбрызните соком лимона и оставьте на 20 минут в холодильнике. Нашинкуйте капусту, мелко нарежьте морковь и лук. На сковороде обжарьте в масле лук, добавьте капусту, морковь и немного воды, тушите 5 минут. Добавьте печень, посолите и поперчите. Тушите, помешивая. Смешайте в миске томатную пасту, йогурт, бульон, толченный чеснок и измельченную зелень. Залейте тушеную печень полученным соусом и дайте закипеть.

## 298 Говяжья печень с овощами и грибами

300 г говяжьей печени • 250 г стручковой фасоли • 1 морковь • 6 помидорчиков черри • 250 г шампиньонов • 1 зубчик чеснока • 2 ст. ложки оливкового масла • соевый соус и соль по вкусу

Говяжью печень вымойте, очистите от пленок, нарежьте кусочками, посолите, обжарьте на оливковом масле 5 минут, влейте 100 мл воды и тушите еще 5–7 минут. Очищенную морковь натрите. Фасоль промойте, удалите грубые прожилки, обрежьте кончики. Грибы нарежьте ломтиками. Овощи и грибы сложите в сотейник, заправьте по вкусу соевым соусом и тушите до готовности, затем добавьте мелко порезанный чеснок. Выложите в центр блюда печень, уложите вокруг овощи и грибы. Украсьте половинками черри.

## 299 Баранья печень в соусе

1 баранья печень • 1 головка чеснока • 1 стручок острого перца • 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца • 2 ст. ложки уксуса • 4 ст. ложки растительного масла • щепотка тмина • черный молотый перец • соль

Печень нарежьте крупными кусками, посолите, приправьте красным перцем и жарьте в течение 10 минут в половине масла на сковороде. Очистите чеснок и стручковый перец, растолките их в кастрюле, посолите, посыпьте черным молотым перцем и тмином, добавьте 2 ст. ложки растительного масла и обжаривайте 10 минут. Влейте в кастрюлю 2 стакана воды, доведите до кипения. Шумовкой достань-

те печень из масла, положите в соус и тушите на умеренном огне 4–5 минут. Влейте уксус, доведите до кипения и снимите с плиты.

## 300 Котлеты из куриной печени

600 г куриной печени • 1 головка репчатого лука • 50 г свиного сала • 2 яйца • 2 ст. ложки манной крупы • соль • растительное масло для жарки

Печень промойте и пропустите с луком и салом через мясорубку. Добавьте яйца, соль и манку (возможно, потребуется чуть больше, консистенция должна получиться, как у теста для оладий). Жарьте, как оладьи, на масле на разогретой сковороде по 3–5 минут с каждой стороны.





### 301 Жареные свиные почки

4 свиные почки • 1 л молока • 1 лавровый лист  
 • 2 помидора • 3 ст. ложки растительного масла  
 • черный молотый перец • зелень петрушки  
 • соль

Почки промойте, очистите от пленок, мочеточников, сосудов. Вымочите 1 час в молоке. Извлеките. Промойте. Обсушите. Нарезьте поперек на кусочки, варите до готовности в горячей воде с лавровым листом около 30 минут. Извлеките, посолите и поперчите. Обжарьте на масле по 5 минут с двух сторон. Подавайте с зеленью и кусочками помидоров.

### 302 Жареные телячьи почки

600 г телячьих почек • 2 ст. ложки муки • 1 яйцо  
 • 3 ст. ложки панировочных сухарей • 4 ст. ложки сливочного масла • зелень • соль

Телячьи почки вымойте, выньте протоки и сосуды. Вымачивайте 3 часа в холодной воде, 2 раза меняя воду. Обсушите. Нарезьте кусочками. Посолите и поперчите. Обваляйте в муке, затем обмакните в чуть взбитое яйцо, обсыпьте сухарями. Жарьте в сливочном масле 7–8 минут, перевернув в середине процесса. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.



### 303 Почки ягненка на гриле

8 почек ягненка • 100 мл растительного масла • ½ ч. ложки сушеного тимьяна • 4 ст. ложки сливочного масла • сок 1 лимона • щепотка мускатного ореха • аджика • черный молотый перец • соль

Обмойте почки, удалите пленки и жир. Разрежьте их вдоль, намажьте смесью растительного масла, соли, перца, тимьяна и муската, дайте постоять примерно 30 минут. Нанижите почки на шампуры так, чтобы все срезы находились с одной стороны. Обжарьте 5 минут со стороны противоположной срезу. Смешайте растопленное сливочное масло с аджикой и лимонным соком и смажьте почки этим соусом с обжаренной стороны. Затем обжарьте почки со стороны среза 3 минуты, смажьте соусом и выложите на подогретое блюдо.

### 304 Куриные потроха с луком

800 г куриных потрохов • 50 г сливочного масла • 3 головки репчатого лука • 1 пучок зелени петрушки • сок 2 лимонов • 1 ч. ложка молотой паприки • щепотка молотого тмина • молотый черный перец • соль

Выложите куриные потроха в сотейник со сливочным маслом. Добавьте полуколыца лука, тмин, паприку, перец и соль. Влейте 2 стакана горячей воды. Тушите 30 минут. Добавьте измельченную зелень петрушки и сок 2 лимонов. Тушите на очень слабом огне 10 минут.

### 305 Жареные куриные сердечки с помидорами и зеленью

500 г куриных сердечек • 3 помидора • 150 г сыра • 2 ст. ложки оливкового масла • 1 лавровый лист • зелень укропа • соль

Куриные сердечки вымойте, срежьте лишний жир. Варите в подсоленной воде с лавровым листом около 30 минут, нарежьте ломтиками. Обжаривайте на масле 5–7 минут, помешивая. Подавайте со свежими помидорами, посыпав тертым сыром и резаным укропом.

### 306 Куриные сердечки, тушенные с грибами

500 г куриных сердечек • 300 г шампиньонов • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 150 мл сливок • черный молотый перец • соль

Сердечки промойте, нарежьте, обжарьте с измельченным луком на масле 5 минут. Добавьте пластины грибов. Жарьте еще 5 минут. Посолите и поперчите. Влейте сливки. Готовьте 7–8 минут.

### 307 Куриные сердечки с томатом и рисом

500 г куриных сердечек • 2 головки репчатого лука • 1 варочный пакетик пропаренного риса (100 г) • 3 помидора • 200 мл сливок • 2 ст. ложки растительного масла • 2 зубчика чеснока • зелень • черный молотый перец • соль

Рис опустите в кипяток и варите с солью до готовности около 15 минут. Сердечки очистите от лишнего жира, порежьте. Очищенный и измельченный лук жарьте 5 минут на масле. Добавьте подготовленные сердечки, тушите под крышкой 15 минут. Добавьте протертые через сито помидоры, влейте сливки. Приправьте солью и перцем, тушите 15–20 минут. За 2 минуты до окончания приготовления добавьте резаную зелень и пропущенный через пресс чеснок. Подавайте с рисом.



# Выпечка

## 308 Эмпанадас с говяжьим фаршем

1 кг муки • 1 кг говяжьего фарша • 2 головки репчатого лука • 350 г сливочного масла • 1 желток • 1,5 ч. ложки разрыхлителя • соль

В муку с разрыхлителем и солью добавьте 300 г резаного масла и, долив 250 мл воды, замесите тесто. Оставьте на 30 минут в холодильнике. Лук измельчите, жарьте 10 минут в оставшемся масле. Добавьте фарш, посолите, готовьте 20 минут. Тесто тонко раскатайте, вырежьте кружки, смажьте водой, в центр поместите начинку, с трех сторон поднимите края к центру, защипните, оставив небольшое отверстие. Смажьте желтком. Выпекайте на покрытом пергаментом противне 15 минут при 200 °С.

## 309 Эмпанадас с курицей и перцем

3 стакана муки • 150 г сливочного масла • 2 яйца • 150 мл воды • 500 г говяжьего фарша • 100 г сыра • 2 красных болгарских перца • 3 ст. ложки растительного масла • соль

Замесите тесто из резаного масла, щепотки соли и муки, введите яйцо, доливайте порция-

ми воду, пока оно не станет пластичным. Уберите в холод на 1 час. Фарш и измельченные перцы без семян посолите и тушите 15 минут с растительным маслом. Тесто раскатайте, нарежьте круги, разложите начинку, посыпьте сыром. Защипните края, придав форму треугольников. Проткните в нескольких местах зубочисткой. Смажьте яйцом и выпекайте на выстеленном пергаментом противне 20 минут при 180 °С.

## 310 Эмпанадас с курицей и морковью

3 стакана муки • 200 г сливочного масла • 1 ч. ложка разрыхлителя • 100 мл молока • 400 г куриного филе • 2 моркови • растительное масло для жарки • черный молотый перец • соль

Охлажденное масло порубите ножом с мукой, разрыхлителем и солью, влейте молоко. Замесите тесто, уберите в холодильник на 1 час. Курицу мелко порежьте, жарьте 5 минут в масле. Добавьте кубики моркови. Посолите и поперчите. Тушите до готовности. Тесто разделите на 10 частей, разложите начинку и сделайте десять больших пирожков в форме треугольников. Жарьте в растительном масле по 3–4 минуты с двух сторон.





### **311** Эчпочмак с говядиной и тыквой

3 стакана муки • 15 г сухих дрожжей • 1 ст. ложка сахара • 300 мл воды • 2 ст. ложки растительного масла • 1 яйцо • 300 г говядины • 300 г мякоти тыквы • 1 головка репчатого лука • растительное масло для жарки • соль

Муку с дрожжами, сахаром и 1 ч. ложкой соли сбрызните маслом, влейте воду, введите яйцо, замесите тесто, дайте постоять 1 час. Разделите на кусочки, раскатайте лепешки. Тыкву запекайте в духовке на решетке 30 минут при 180 °С. Пропустите через мясорубку с мясом и луком. Посолите. Поместите начинку на лепешки. Защипните. Дайте постоять 15 минут. Жарьте в большом количестве растительного масла.

### **312** Беляши с говяжьим фаршем

1,5 стакана муки • 5 г сухих дрожжей • 1 ч. ложка сахара • 70 мл молока • 350 г говяжьего фарша • 2 ст. ложки воды • 3 зубчика чеснока • растительное масло для теста и жарки • перец и соль по вкусу

Муку соедините с дрожжами, солью и сахаром, добавьте 2 ст. ложки масла и чуть теплое молоко. Замесите тесто, оставьте на 1 час в теплом помещении. Фарш соедините с измельченным чесноком, посолите и поперчите, влейте воду. Тесто раскатайте в толстые лепешки, в середину поместите начинку, защипните края, придавая форму ватрушки. Жарьте в масле по 5 минут с каждой стороны, начиная с открытой стороны.

## 313 Беляши с фаршем и рисом

3 стакана муки • 1 стакан молока • 10 г сухих дрожжей • 1 яйцо • 300 г говяжьего фарша • 200 г свиного фарша • 4 ст. ложки риса • 1 головка репчатого лука • растительное масло для теста и жарки • соль

Дрожжи разведите в чуть теплом молоке, добавьте 100 мл масла и взбитое со щепоткой соли яйцо, введите муку, дайте постоять 1 час. Рис отварите, соедините с резанным луком и фаршем, посолите. Из теста вырежьте круги, разложите начинку, защипните, оставив в центре отверстие. Жарьте в масле по 5 минут с каждой стороны.

## 314 Беляши с куриным фаршем

3 стакана муки • 200 мл 1%-ного кефира • 2 яйца • 1 ч. ложка соды • 500 г куриного фарша • 2 головки репчатого лука • 50 мл воды • растительное масло для теста и жарки • черный молотый перец • соль

Муку соедините с содой и 1 ч. ложкой соли, добавьте 2 ст. ложки масла. Кефир соедините с яйцами, введите в смесь. Замесите тесто, дайте «отдохнуть» 30 минут. Измельченный лук соедините с фаршем, посолите и поперчите. Влейте воду. Раскатайте лепешки толщиной 2–3 см, разложите начинку, защипните края, оставив середину открытой. Жарьте в масле, которое должно доходить до середины беляшей, выложив изделие мясом вниз, 5 минут. Переверните и готовьте еще 5 минут.

## 315 Чебуреки с говядиной

4 стакана муки • 400 мл воды • 1 яйцо • 500 г говядины • 1 головка репчатого лука • 1 ч. ложка сушеной петрушки • растительное масло • 1 ч. ложка сахара • соль

В муку влейте воду с сахаром и 2 ч. ложками соли. Введите взбитое яйцо и 5 ст. ложек масла. Замесите тесто, дайте 30 минут «дойти». Мясо и лук пропустите через мясорубку, приправьте петрушкой и солью. Тесто раскатайте в пласт, вырежьте блюдцем круги. Поместите на одну половину кругов начинку, накройте другой половиной. Защипните. Жарьте в масле по 7 минут с каждой стороны.

## 316 Чебуреки с телятиной

3 стакана муки • 400 мл молока • 500 г телятины • 3 головки репчатого лука • 600 мл растительного масла • 1 ч. ложка сахара • соль

В муку с 1 ч. ложкой соли и сахаром влейте 3 ст. ложки масла и молоко. Замесите тесто, дайте «дойти» 30 минут. Лук жарьте в 3 ст. ложках масла 5 минут, добавьте кусочки мяса, посолите, тушите 20 минут. Тесто разделите на части, раскатайте лепешки, разложите начинку, защипните «полумесяцем». Жарьте в оставшемся масле по 2–3 минуты с каждой стороны.

## 317 Чебуреки с бараниной

3 стакана муки • 150 мл воды • 3 яйца • 3 ст. ложки риса • 450 г баранины • 1 головка репчатого лука • 500 г курдючного сала • перец и соль по вкусу

Рис отварите. Мясо и лук измельчите. Соедините, посолите, поперчите, добавьте 50 г нарезанного сала. В муку добавьте яйца и воду, замесите тесто. Раскатайте в тонкий пласт, нарежьте круги диаметром 10 см, разложите начинку, защипните края. Жарьте в оставшемся растопленном сале по 7 минут с каждой стороны.





### 318 Жареные пирожки с фаршем из свинины и говядины

1 кг муки • 500 мл молока • 2 ст. ложки сливочного масла • 2 яйца • 3 ст. ложки сахара • 3 ч. ложки сухих дрожжей • 500 г фарша (свинина и говядина) • 1 головка репчатого лука • растительное масло • соль

Соедините чуть теплое молоко, растопленное масло и слегка взбитые яйца. Влейте в смесь муки с дрожжами, сахаром и солью. Замесите тесто. Оставьте на 1 час. Фарш соедините с измельченным луком, посолите и тушите 20 минут. Остудите. Разделите тесто на кусочки, раскатайте их в лепешки, положите в каждую начинку и защипните края. Жарьте на расти-

тельном масле с двух сторон по 8–10 минут. Выложите на бумажное полотенце, чтобы лишний жир стек.

### 319 Жареные пирожки с фаршем и капустой

3 стакана муки • 300 г маргарина • 2 яйца • 200 г говяжьего фарша • 400 г белокочанной капусты • 1 ст. ложка томатной пасты • растительное масло • 2 ч. ложки сахара • соль

Капусту нашинкуйте, посолите и тушите до готовности с маслом и томатной пастой. Фарш обжарьте в 2 ст. ложках растительного масла и тушите 20 минут, подливая при необходимости воду. Соедините с капустой. Муку и рубленый маргарин, перетрите в крошку. Добавь-

те соль, сахар и яйца, замесите тесто. Уберите на 1 час в холодильник. Тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружки, в центр положите начинку и залепите края. Жарьте по 5 минут с каждой стороны в растительном масле.

## 320 Жареные пирожки с фаршем и грибами

450 г муки • 220 мл молока • 1 яйцо • 2 ст. ложки сахара • 1 ч. ложка сухих дрожжей • 200 г фарша из свинины • 200 г шампиньонов • 1 головка репчатого лука • растительное масло • соль

Чуть подогретое молоко размешайте с взбитым яйцом и 2 ст. ложками масла. Влейте в муку, смешанную с дрожжами, сахаром и солью. Замесите тесто, дайте постоять 40 минут. Готовое тесто разделите на кусочки, раскатайте их и дайте полежать 10 минут. Измельченный лук жарьте 5 минут в 2 ст. ложках масла, добавьте фарш, готовьте еще 15 минут. Посолите, добавьте мелко нарезанные грибы, готовьте на масле еще 7 минут. Разложите начинку на лепешки, защипните края и жарьте на масле по 3 минуты с каждой стороны.

## 321 Жареные пирожки с говядиной, рисом и морковью

800 г муки • 300 г говяжьего фарша • 50 г сала • 150 г риса • 2 моркови • 1 головка репчатого лука • 200 мл растительного масла • соль и перец по вкусу

Из муки, 1 ст. ложки соли и воды (сколько возьмет) замесите крутое тесто и оставьте на 20 минут. Рис отварите до готовности в подсоленной воде. Фарш обжарьте в сале, добавьте натертую морковь и измельченный лук, посолите и поперчите, тушите 15 минут. Смешайте с рисом. Из кусочков теста раскатайте лепешки толщиной 3–4 мм. Разложите начинку, защипните края. Жарьте в растительном масле по 3 минуты с каждой стороны.

## 322 Жареные пирожки с говядиной, морковью и кукурузой

1 кг муки • 300 г говядины • 4 моркови • 4 ст. ложки консервированной кукурузы • 1 головка репчатого лука • 200 мл растительного масла • 50 г топленого масла • 50 г сметаны • перец и соль по вкусу

Замесите тесто из муки и 1,5 стаканов воды с 1 ст. ложкой соли. Уберите на 30 минут в холодильник. Измельченный лук жарьте в топленом масле 4–5 минут, добавьте тертую морковь, жарьте еще 5 минут. Добавьте кусочки мяса и сметану. Посолите и поперчите. Тушите 20 минут. Добавьте кукурузу. Разделите тесто на кусочки, раскатайте лепешки, разложите начинку. Защипните края. Жарьте по 5 минут с двух сторон в растительном масле.

## 323 Жареные пирожки с фаршем и картофелем

300 г муки • 150 г сливочного масла • 1 яйцо • 1 головка репчатого лука • 300 г куриного фарша • 3 картофелины • растительное масло для жарки • перец • соль

Масло порежьте ножом, смешайте с мукой, добавьте щепотку соли. Введите яйцо, замесите крутое тесто и уберите на 1 час в холодильник. Измельченный лук спассеруйте в 2 ст. ложках масла. Добавьте фарш, посолите и поперчите. Жарьте, помешивая, 10–12 минут. Соедините с вареным, очищенным и нарезанным кубиками картофелем. Тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружки, снова раскатайте. Разложите начинку. Края смочите водой и защипите. Жарьте с двух сторон на масле по 3 минуты до румяного цвета.



## 324 Печеные пирожки с курицей и корнишонами

500 г муки • 1 стакан сметаны • 150 г сливочного масла • 2 яйца • 1 ст. ложка сахара • 400 г куриного филе • 100 г корнишонов • соль

Муку просейте горкой, положите в центр сметану, масло, щепотку соли, сахар. Введите яйца, замесите тесто. Скатайте шар, охладите. Курицу нарежьте и потушите с солью. Соедините с нарезанными корнишонами. Тесто раскатайте, вырежьте кружки, разложите начинку, защипните. Выпекайте 10–15 минут на выстеленном пергаментом противне при 200 °С.

## 325 Печеные пирожки с ветчиной и луком

300 г готового слоеного теста • 200 г ветчины • 2 луковицы • 60 г сливочного масла • несколько перьев зеленого лука • 1 белок сырого яйца

Ветчину нарежьте тонкими полосками. Лук очистите, мелко нарежьте, поджарьте с половиной сливочного масла около 10 минут. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук, посолите и жарьте еще 5 минут. Соедините с ветчиной. Тесто раскатайте в виде пласта, нарежьте квадратами. Взбитым яичным белком смажьте края квадратов, на каждый положите немного начинки. Защипните, выложите в смазанный оставшимся маслом противень, выпекайте при 180 °С около 20 минут.

## 326 Самса с бараниной

5 стаканов муки • 500 г баранины • 100 г курдючного сала • 4 головки репчатого лука • 1 яйцо • 2 ч. ложки семян кунжута • перец и соль по вкусу

В муку влейте 150 мл воды с солью, замесите тесто. Баранину и лук пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, обжарьте в половине сала. Разделите тесто на кусочки,

раскатайте лепешки, смажьте оставшимся растопленным салом и поставьте в холодильник на 20 минут. Положите в центр лепешек начинку и защипите края так, чтобы получились треугольные пирожки. Выпекайте в духовке 30 минут при 200 °С. Выключите духовку и дайте самсе «дойти» еще 10 минут, смазав изделия яйцом и посыпав кунжутом.

## 327 Самса с курицей и зеленью

1 кг муки • 1 яйцо • 700 г куриного мяса с бедрышек (без кожи) • 100 г курдючного сала • 1 головка репчатого лука • 1 большой пучок зелени укропа • перец и соль по вкусу

В муку добавьте 250 мл воды и 1 ч. ложку соли. Замесите тесто, оставьте на 30 минут в холоде. Курицу и сало нарежьте кубиками, лук и зелень измельчите. Обжаривайте курицу в сале 5 минут, посолите, поперчите. Добавьте лук, тушите 5–7 минут. Добавьте зелень, перемешайте. Тесто разделите на кусочки, раскатайте лепешки и положите в центр начинку. Слепите треугольные пирожки и выпекайте 40 минут в духовке при 160 °С. Выньте из духовки, смажьте самсу взбитым яйцом, накройте полотенцем.

## 328 Самса с говядиной и картофелем

600 г муки • 300 г говядины • 1 головка репчатого лука • 30 г курдючного сала • 5 картофелин • 100 г сметаны • 1 яйцо • соль

В муку влейте 150 мл воды с солью, замесите тесто, уберите на 30 минут в холодильник. Кубики очищенного картофеля, залейте холодной водой, варите 7 минут после закипания. Лук жарьте в сале 10 минут. Добавьте кусочки мяса, сметану и соль, тушите 20 минут. Из теста сделайте лепешки, положите внутрь начинку. Слепите треугольные пирожки, смажьте яйцом. Запекайте 25 минут в духовке при 200 °С.



### 329 Картофельные пирожки с ветчиной и яйцом

600 г картофеля • 2 яйца • 3 ст. ложки муки  
• 150 г ветчины • 1 вареное яйцо • зелень • 2 ст. ложки панировочных сухарей • растительное масло • соль

Картофель отварите, очистите, чуть остудите, разомните в пюре. Посолите, введите яйца и муку. Замесите тесто, сделайте из него лепешки. В каждую положите начинку из смеси нарезанных ветчины, вареного яйца и зелени. Защипните, обваляйте в сухарях. Жарьте в растительном масле по 6–8 минут с каждой стороны.

### 330 Картофельные пирожки с куриным фаршем

600 г картофеля • 2 яйца • 3 ст. ложки муки  
• 200 г куриного фарша • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки панировочных сухарей • растительное масло • соль

Измельченный лук жарьте 5 минут на масле. Добавьте фарш, посолите, тушите 15 минут. Картофель отварите, очистите, чуть остудите, разомните в пюре. Посолите, введите яйца и муку. Замесите тесто, сделайте из него лепешки, разложите начинку. Защипните, обваляйте в сухарях. Жарьте в растительном масле по 6–8 минут с каждой стороны.



### 331 Слойки с фаршем

400 г слоеного теста • 350 г куриного фарша • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 1 яйцо • соль

Измельченный лук жарьте 5 минут на масле. Добавьте фарш, посолите. Тушите 20 минут, при необходимости подливая немного воды. Готовое слоеное тесто разморозьте, разделите на две части. Выложите тесто на противень, разложите на нем подготовленную начинку. Накройте вторым пластом, хорошо залепите края. Смажьте яйцом. Выпекайте на антипригарном противне 15 минут при 180 °С. Нарежьте ромбиками.

### 332 «Ракушки» с ветчиной и моцареллой

500 г муки • 2 яйца • 200 мл молока • 20 г сухих дрожжей • 200 г маргарина • 150 г сыра моцарелла • 150 г ветчины • перец • соль

Замесите тесто из муки, яиц, молока, сухих дрожжей и маргарина. Оставьте подойти на 30 минут. Вырежьте кружки, разложите на них начинку из мелко нарезанных ветчины и сыра, посолите. Сложите кружки вдвое, сделав фигурный край. Дайте подойти еще 30 минут, затем выпекайте 30 минут при 220 °С.

### 333 Мини-пиццы

500 г муки • 20 г сухих дрожжей • 100 г сыра моцарелла • 300 г говяжьего фарша • 50 г кетчупа • 2 ст. ложки растительного масла • перец • соль

Замесите тесто из муки, дрожжей, 1 стакана воды и соли. Оставьте в теплом месте подойти на 1 час. Поделите на 18 кусочков, раскатайте, оставьте еще на 20 минут. Фарш обжарьте в масле, посолите и поперчите, тушите до готовности. Смажьте кружки теста кетчупом, сверху поместите фарш и посыпьте тертым сыром. Выпекайте на выстеленном пергаментом противне 20 минут при 220 °С.

### 334 Пицца с куриным фаршем и корнишонами

1 готовый корж для пиццы • 150 г куриного фарша • 4 корнишона • 4 оливки без косточек • 1 помидор • 150 г сыра • 1 ст. ложка майонеза • 2 ст. ложки растительного масла

Фарш посолите и тушите 15 минут с маслом. Корж смажьте майонезом (большой предварительно нарежьте на кусочки), сверху выложите нарезанные кружочками помидор, корнишоны и оливки. На них поместите фарш и посыпьте тертым сыром. Выпекайте 20 минут на выстеленном пергаментом противне при 200 °С.

### 335 Пицца с копченостями и грибами

1 готовый корж для пиццы • 100 г копченой грудинки • 100 г полукопченой колбасы • 2 ст. ложки маринованных грибов • 1 помидор • 1 ст. ложка томатного соуса • 100 г сыра

Сыр натрите. Грудинку и колбасу мелко нарежьте, поместите на смазанный томатным соусом корж. Сверху положите нарезанный кружочками помидор и измельченные маринованные грибы. Посыпьте тертым сыром. Выпекайте 20 минут при 200 °С на выстеленном пергаментом противне.

### 336 Пицца с копченой курицей и ананасами

1 готовый корж для пиццы • 1 ст. ложка майонеза • 200 г филе копченой курицы • 100 г консервированных ананасов • 100 г моцареллы

Курицу и консервированные ананасы нарежьте некрупными кружочками, поместите на смазанный майонезом корж, посыпьте тертым сыром. Выложите на выстеленный пергаментом противень. Готовьте в духовке 20 минут при 200 °С.

### 337 Пицца с сосисками и перцем

1 готовый корж для пиццы • 1 ст. ложка томатного соуса • 1 ст. ложка майонеза • 2 сосиски • 1 болгарский перец • 1 помидор • 150 г сыра • соль

Корж для пиццы смажьте смесью томатного соуса с майонезом. Болгарский перец очистите от семян, нарежьте полосками, помидоры — дольками. Выложите подготовленные овощи сверху, посолите. На овощи поместите нарезанные кружками сосиски. Посыпьте тертым сыром. Выпекайте 20 минут при 200 °С на выстеленном пергаментом противне.

### 338 Пицца с говядиной и картофелем

1 готовый корж для пиццы • 150 г отварной говядины • 1 вареная картофелина • 1 помидор • 1 ст. ложка томатного соуса • 2 ст. ложки оливкового масла • 100 г сыра • 2 ст. ложки консервированного горошка • соль

Говядину порежьте, поместите на смазанный соусом корж. Сверху положите кружочки помидора и нарезанный ломтиками отварной картофель. Посолите. Посыпьте горошком и тертым сыром. Выпекайте 15 минут на смазанном оливковым маслом противне.





### 339 Ленивый пирог из фарша

400 г фарша (свинина и говядина) • 2 яйца • 150 г муки • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сливочного масла • 150 г сыра • соль

Измельченный репчатый лук жарьте 5 минут на растительном масле. Добавьте фарш и тушите до готовности. Остудите. Посолите, введите муку и яйца, хорошо перемешайте, добавьте тертый сыр, выложите в смазанную сливочным маслом форму и выпекайте около 25 минут при 180 °С.

### 340 Манник с фаршем

1 стакан манной крупы • 1,5 стакана молока • 1 яйцо • 250 г фарша (свинина и говядина) • 1 головка репчатого лука • 50 г сливочного масла • специи и соль по вкусу

Фарш посолите, пожарьте до готовности со специями и измельченным луком на половине масла. На молоке сварите манную кашу, посолите, охладите и добавьте яйцо. Перемешайте, вылепите лепешку. Выложите в смазанный оставшимся маслом противень, сверху распределите фарш. Выпекайте 15–20 минут при 160 °С.

## 341 Пирог с фаршем и горошком

300 г муки • 180 г сливочного масла • 250 мл сливок • 3 яйца • 300 г куриного фарша • 3 ст. ложки консервированного горошка • 100 г сметаны • 100 г твердого сыра • 2 ст. ложки растительного масла • зелень • соль

Порубите сливочное масло, добавьте муку и щепотку соли. Перетрите, введите 2 яйца и 100 мл сливок. Поставьте на 1 час в холодильник. Фарш посолите и потушите с растительным маслом 15 минут, соедините с горошком и сметаной. Выложите тесто в форму, сделав бортики и положив в центр на фольге горсть фасоли. Выпекайте 5–7 минут при 200 °С. Удалите фольгу с фасолью. Выложите начинку, залейте смесью чуть взбитого яйца, оставшихся сливок, резаной зелени и соли. Посыпьте тертым сыром. Готовьте еще 30 минут при 180 °С.

## 342 Пирог с фаршем, горошком и яйцом

500 г недрожжевого слоеного теста • 500 г мясного фарша (говядина и свинина) • 1 яйцо • 2 головки репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки консервированного горошка • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Яйцо отварите. Измельченный лук обжарьте на сковороде в растительном масле. Добавьте фарш, смешайте, посолите. Тушите 20 минут. Остудите, соедините с горошком и яйцом. Выложите половину теста в смазанную сливочным маслом форму. Распределите начинку, закройте второй половиной. Выпекайте 25 минут при 180 °С.

## 343 Пирог с фаршем, сыром и шпинатом

3 стакана муки • ½ ч. ложки разрыхлителя • 70 г сливочного масла • 3 горсти измельченной зе-

лени шпината • 100 г творожного сыра • 150 г куриного фарша • растительное масло • сахар • соль

Фарш посолите и тушите 15 минут с маслом, остудите. Смешайте муку, соль, сахар и разрыхлитель. Влейте 1 стакан воды и замесите тесто. Раскатайте его в тонкий пласт. Смажьте размягченным сливочным маслом, сверните рулет и уберите в холодильник на 1 час. Раскатайте рулет длинным пластом, разрежьте его на 4 равные части. Выложите в обильно смазанную растительным маслом форму по очереди слои теста и начинки из шпината, фарша и тертого сыра (верхний слой — тесто). Выпекайте 20 минут при 180 °С. Переверните пирог и выпекайте еще 7–10 минут.

## 344 Пирог со щавелем и фаршем

350 г недрожжевого слоеного теста • 2 горсти щавеля • 200 г фарша (свинина и говядина) • 1 яйцо • 2 ст. ложки растительного масла • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Фарш посолите и тушите с растительным маслом до готовности. Разделите тесто на две части. Выложите первую в смазанную сливочным маслом форму, сделав бортик. Сверху поместите измельченный щавель и фарш. Посолите, накройте второй половиной теста, края защепите. Смажьте яйцом. Готовьте 20–25 минут при температуре 170 °С.



## 345 Русский мясной пирог

500 г муки • 250 г сливочного масла • 400 г свинины • 2 головки репчатого лука • 1 яйцо • 2 ст. ложки растительного масла • соль

Замороженное сливочное масло порубите, соедините с просеянной мукой, небольшим количеством соли и 80 мл ледяной воды. Оставьте под пленкой на 1 час в холодильнике. Измельченные свинину и лук обжаривайте 5 минут на растительном масле, посолите и тушите до готовности под крышкой, подливая по необходимости воду. Остудите. Тесто разделите на три части: большую, среднюю и маленькую. Большую часть раскатайте в пласт и выложите дно формы. Сверху поместите начинку. Накройте пластом из средней части. Края залепите. Из маленькой скатайте колбаски и украсьте пирог. Смажьте яйцом. В центре сделайте прокол. Готовьте 50 минут при 190 °С.

## 346 Закрытые мясные пироги по-испански

3 стакана муки • 4 яйца • 4 ст. ложки сливочного масла • 400 г говядины • 1 головка репчатого лука • 2 зубчика чеснока • 2 ст. ложки оливкового масла • ½ ч. ложки уксуса • щепотка орегано • черный молотый перец • соль

Сливочное масло и муку порубите в крошку с 1 ч. ложкой соли. Влейте взбитые с уксусом два яйца и 120 мл воды, замесите тесто, уберите в холодильник на 1 час. Лук жарьте 5–7 минут в оливковом масле. Добавьте кусочки мяса, приправьте солью, перцем и орегано. Тушите 20 минут. Оставшиеся яйца отварите, порежьте, добавьте с толченым чесноком к мясу. Тесто раскатайте, вырежьте два больших кружка и два поменьше. На большие положите начинку, накройте меньшими, защипните края, сделайте проколы. Выпекайте на покрытом пергаментом противне 20 минут при 200 °С.

## 347 Расстегаи с курицей, яйцами и грибами

2,5 стакана муки • 1 ч. ложка сухих дрожжей • 1 ч. ложка сахара • 2 ч. ложки сливочного масла • 1 яйцо • 200 мл воды • 700 г куриного филе • 150 г шампиньонов • 2 ст. ложки растительного масла • 2 головки репчатого лука • 4 вареных яйца • соль

Лук жарьте 5 минут на растительном масле. Добавьте нарезанные филе и грибы. Посолите, жарьте 5 минут, потом тушите 15 минут. Остудите. Соедините с вареными резаными яйцами. Соедините муку с дрожжами, сахаром и солью, введите размягченное сливочное масло и одно яйцо. Влейте воду, дайте тесту постоять 1 час. Разделите на 6–8 частей, раскатайте лепешки. Разложите начинку. Поднимите края, защипните, оставив открытой середину. Выпекайте 15–20 минут при 250 °С.

## 348 Пирог с колбасой и солеными огурцами

400 г слоеного дрожжевого теста • 200 г вареной колбасы • 150 г маринованных огурцов • 1 головка репчатого лука • 100 г твердого сыра • 1 яйцо • 2 ст. ложки сливочного масла

На половину квадратного пласта теста поместите мелко нарезанные огурцы, кубики колбасы, измельченный лук и тертый сыр. Накройте второй половиной, защипните, сделайте проколы вилкой. Смажьте яйцом. Выпекайте на смазанном маслом противне 35 минут при 200 °С.

## 349 Пирог с печенью и грибами

1 стакан муки • ⅔ стакана молока • 1 ч. ложка сухих дрожжей • 250 г свиной печени • 150 г отварных грибов • 1 головка репчатого лука • 1 помидор • 2 ст. ложки растительного масла • 150 мл сливок • 1 яйцо • 2 ст. ложки сливочного масла • соль

Дрожжи разведите в теплом молоке. Через 15 минут всыпьте муку с солью и замесите тесто, дайте подняться, обомните, оставьте на 30 минут. Печень нарежьте, обжарьте в растительном масле 5 минут. Добавьте нарезанные грибы и лук, жарьте 3 минуты. Добавьте протертый помидор, посолите, тушите 10 минут. Выложите тестом смазанную сливочным маслом форму, сделав бортик. Выложите начинку, залейте смесью яйца со сливками. Выпекайте 30 минут в духовке при 200 °С.

### 350 Пирог с печенью и рисом

400 г слоеного теста (недрожжевого) • 1 стакан риса • 500 г куриной печени • 1 стакан воды • 2 яйца • 50 мл 10%-ных сливок • 1 ст. ложка сливочного масла • перец • соль

Рис отварите до полуготовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Куриную печень вымойте, обсушите, нарежьте средними кусочками, посолите, поперчите и тушите

10 минут под крышкой, долив воды. Дно формы выложите пергаментом и смажьте маслом. Выложите тесто, сделав бортики. Далее поместите слой печени, а сверху — слой риса. Залейте взбитыми со сливками яйцами. Запекайте в духовке 25 минут при 180 °С.

### 351 Пирог с говяжьей печенью

400 г слоеного теста (недрожжевого) • 400 г говяжьей печени • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки сливочного масла • 1 яйцо • соль по вкусу

Разморозьте тесто. Промытую печень нарежьте кусочками, добавьте измельченный лук, посолите и обжарьте в растительном масле до готовности. Пропустите начинку через мясорубку. Противень смажьте сливочным маслом, выложите первую часть теста. Уложите на него печеночную начинку, накройте второй частью и плотно защипните края. Смажьте яйцом. Выпекайте 20 минут при 220 °С.



## 352 Пастуший пирог с говядиной и фасолью

5 картофелин • 300 г говядины • 200 г стручковой фасоли • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • 1 ст. ложка томатной пасты • 2 ст. ложки сливочного масла • 2 ст. ложки молока • соль

Мясо очень мелко нарежьте или пропустите через мясорубку с крупной решеткой, обжарьте на растительном масле, посолите. Добавьте пасту и тушите 40 минут, подливая при необходимости воду. Добавьте фасоль без прожилок и хвостиков, тушите еще 10 минут. Выложите в антипригарную сковороду или форму. Картофель отварите с солью, приготовьте пюре с добавлением сливочного масла и молока. Покройте начинку приготовленным пюре и запекайте 25 минут при 190 °С.

## 353 Капустный пирог с говядиной

1 стакан муки • 3 яйца • 140 г сливочного масла • 150 г сметаны • 100 г майонеза • ½ ч. ложки пекарского разрыхлителя • 300 г говядины • 400 г молодой белокочанной капусты • 2 ст. ложки растительного масла • 50 г сыра • 1 ст. ложка соли

Говядину мелко нарежьте, обжарьте 5 минут на растительном масле, посолите и тушите 1 час до готовности, подливая по необходимости воду. Капусту мелко нарежьте, смешайте с половиной соли, помните руками, оставьте на 10 минут. Соедините 100 г растопленного сливочного масла со сметаной и майонезом. Добавьте яйца, чуть взбейте. Введите разрыхлитель, оставшуюся соль и муку. Соедините тесто с подготовленной капустой, перемешайте. Вылейте в смазанную оставшимся сливочным маслом форму. Выпекайте 40 минут при 180 °С. Сверху выложите кусочки говядины, посыпьте тертым сыром и оставьте пирог в духовке на 5–10 минут, пока сыр не расплавится.

## 354 Пирог картофельный с говядиной на топленом масле

2–3 картофелины • 200 г отварной говядины • 1,5 стакана муки • 4 яйца • 150 г майонеза • 200 г сметаны • 2 ст. ложки топленого масла • ½ ч. ложки соды • ½ ч. ложки соли

Картофель отварите в мундире в соленой воде, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Мясо мелко нарежьте. Муку соедините с солью, введите чуть взбитые 3 яйца, смешанные с содой сметану и майонез. Вылейте половину теста в смазанную маслом форму. Выложите подготовленный картофель и мясо, залейте оставшимся тестом. Выпекайте 30 минут при 200 °С. Смажьте горячий пирог яйцом и дайте постоять в духовке еще 5 минут.

## 355 Пирог с говядиной и сыром на пиве

200 г муки • 180 мл пива • 100 г сливочного масла • 200 г отварной говядины • 100 г сыра • 1 луковица • 1 ст. ложка растительного масла • 2 яйца • соль

Говядину нарежьте, сыр натрите. Измельченную луковицу обжарьте в растительном масле, смешайте с мясом и сыром. Пиво соедините со щепоткой соли, сливочным маслом и мукой, замесите тесто. Разделите на две части, раскатайте пласты. Выложите первый на дно формы, сверху уложите начинку, залейте взбитыми яйцами. Накройте вторым пластом теста, защипните края. Сделайте несколько проколов вилкой. Готовьте 40 минут при 180 °С.

## 356 Заливной пирог с говядиной и оливками

200 г муки • 150 г сливочного масла • 3 яйца • 50 г майонеза • 100 г сыра • 200 г отварной говядины • 10 оливок без косточек • соль



Порубите ножом масло с мукой, добавьте 2 яйца и соль. Замесите тесто, уберите на 1 час в холодильник. Выложите тесто на дно антипригарной формы, смажьте майонезом, сверху распределите мелко нарезанную говядину и измельченные оливки. Посыпьте тертым сыром, залейте взбитым яйцом. Выпекайте 40 минут при 180 °С.

### 357 Заливной пирог с говядиной и перцем

1 стакан муки • 70 г сливочного масла • 4 яйца • 150 г сыра • 150 г отварной говядины • 1 красный болгарский перец • 50 мл сливок • соль

Охлажденное масло порубите с мукой и щепоткой соли, добавьте 2 яйца. Замесите тесто, оставьте на 20 минут в холодильнике. Раскатайте пласт, поместите в антипригарную форму, сделав бортик. Сверху распределите начинку из измельченного перца без семян и кусочков говядины. Тертый сыр соедините с оставши-

мися яйцами и сливками, взбейте и залейте содержимое формы. Готовьте 35–40 минут при 180 °С.

### 358 Заливной пирог с говядиной и кабачком

3,5 стакана муки • 4 яйца • 180 г сливочного масла • 300 г филе говядины • 1 ст. ложка растительного масла • 1 кабачок • 150 г твердого сыра • 180 мл сливок • 1 ст. ложка сахара • соль

Взбейте 2 яйца с размягченным маслом. Введите муку, добавьте сахар и щепотку соли, уберите на 1 час в холодильник. Мясо мелко порежьте, обжарьте 7–10 минут в растительном масле, посолите и тушите 30 минут. Добавьте кубики кабачка, готовьте еще 15 минут. Остудите. Тесто раскатайте в пласт, выложите форму, сделав бортики. Сверху поместите подготовленную начинку, посыпьте тертым сыром. Залейте оставшимися яйцами, взбитыми со сливками. Выпекайте 30 минут при 180 °С.





### 359 Пирог с фаршем по-галийски

1 кг готового теста (можно слоеного) • 700 г фарша (говядина и свинина) • 1 головка репчатого лука • 500 мл бульона • 2 ст. ложки растительного масла • 3 вареных яйца • 2 ст. ложки крахмала • соль

Фарш посолите, обжарьте с измельченным луком на растительном масле и тушите 1,5 часа, подливая по необходимости бульон. Выпарите лишнюю жидкость, остудите. Добавьте разведенный в 3 ст. ложках холодной воды крахмал. Тесто разделите на две части. Одной частью выложите дно и стены антипригарной формы, затем уло-

жите половину фарша и очищенные целые яйца, накройте оставшейся частью фарша и оставшимся тестом. Готовьте 35 минут при 180 °С.

### 360 Бурито с копченой курицей и перцем

2 лепешки для бурито • 200 г филе копченой курицы • по 1 зеленому и красному болгарскому перцу • 6 помидорчиков черри • 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка оливкового масла • 80 г сыра • зелень • соль

Измельченную луковичу посолите и жарьте с маслом 10 минут. Очищенные от семян перцы

нарежьте соломкой, соедините с луком, кусочками курицы и четвертинками черри, поместите широкими полосами на лепешки, сверните рулеты. Выложите в форму, посыпьте сыром и выпекайте 15 минут при 180 °С. Украсьте зеленью.

## 361 Бурито с копченой курицей и кукурузой

2 лепешки для бурито • 150 г филе копченой курицы • 2 ст. ложки консервированной кукурузы • 2 ст. ложки томатного соуса • 60 г твердого сыра • перья зеленого лука • соль

Курицу мелко порежьте, сыр натрите на крупной терке. Соедините с кукурузой и соусом. Выложите широкой полосой на лепешки, посолите, сверху поместите перья лука. Сверните рулеты. Выложите в огнеупорную форму и выпекайте 15 минут при 180 °С.

## 362 Сосиски в тесте

1 упаковка замороженного слоеного теста (600 г) • 10 сосисок

Тесто разморозьте, раскатайте в пласт толщиной 5 мм, нарежьте полосками шириной 2 см и длиной около 15 см. Отварите сосиски, дайте немного остыть и обмотайте каждую полосками теста. Переложите на выстеленный пергаментом противень. Выпекайте 25 минут при 225 °С.

## 363 Штрудели с ветчиной и грибами

1 стакан муки • 100 мл теплой воды • 1 яйцо • 250 г сливочного масла • 1 ч. ложка лимонного сока • 200 г ветчины • 300 г шампиньонов • 2 головки репчатого лука • 300 г твердого сыра • зелень • соль

Яйцо разболтайте в воде, соедините со 150 г размягченного масла, солью и соком. Влейте в муку. Замесите тесто, уберите на 30 минут

в холодильник. Измельченные грибы и лук посолите и жарьте в 2 ст. ложках масла. Соедините с тертым сыром, резаной ветчиной и измельченной зеленью. Тесто разделите на 3 части, раскатайте прямоугольники, поместите начинку и сверните рулеты (можно диагонально). Выложите швом вниз на выстеленный пергаментом противень, смажьте маслом и выпекайте 25 минут при 200 °С.

## 364 Штрудель гурманский

300 г муки • 2 яйца • 80 г сливочного масла • 200 мл жирных сливок • 1 красный болгарский перец • 500 г брокколи • 100 г шампиньонов • 300 г отварного куриного филе • 200 г сыра • 2 зубчика чеснока • растительное масло • соль

С помощью миксера приготовьте тесто из муки, кусочков масла, сливок, яиц и щепотки соли. Оставьте в холоде на 1 час. Соцветия брокколи, нарезанные перец без семян и шампиньоны, тушите 10 минут с 2 ст. ложками растительного масла. Остудите, добавьте кусочки филе и сыра и резаный чеснок, посолите. Раскатайте тесто, выложите остывшую начинку полосой за 3 см от края. Сверните рулет. Выпекайте на выстеленном пергаментом противне 20 минут при 200 °С.

## 365 Слоеные рулеты с бараниной

750 г готового слоеного теста • 500 г баранины • 50 г курдючного сала • 2 головки репчатого лука • 1 яйцо • перец и соль по вкусу

Баранину с луком пропустите через мясорубку, посолите и поперчите по вкусу. Обжарьте в сале фарш в течение 4–5 минут, влейте 1 стакан воды и тушите на умеренном огне, пока вода не выпарится. Тесто разделите на 4 части, разложите начинку на каждой из них и сверните рулеты. Выпекайте 40 минут в духовке при 180 °С. Смажьте рулеты яйцом и поместите в остывающую духовку минут на 10.

# Алфавитный указатель

## А

абрикос 89  
авокадо 10, 15  
аджика 62, 63, 81, 87, 99  
ананас 15, 21, 28, 79, 88, 108  
бадьян 40

## Б

базилик 16, 16, 24, 27, 30, 51, 54, 64  
баклажан 41, 55, 55, 63, 84  
банан 15, 21  
баранина 38, 40, 40, 41, 41, 58, 58, 60, 61, 62, 62, 63, 64, 66, 66, 67, 103, 106, 117  
барбарис 60, 64  
бекон 15, 26, 28  
бобы маш 41  
бобы соевые 54  
булочки для гамбургеров 10, 11

## В

ветчина 27, 37, 39, 106, 107, 108, 117  
вино сухое белое 51, 65, 69, 71, 76, 79, 80, 81, 83, 84, 87, 92  
вино сухое красное 63, 68, 69, 71, 74, 79, 96  
виноград 15

## Г

гвоздика 66, 69, 70, 79, 80  
говядина 10, 12, 17, 18, 22, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 47, 56, 57, 58, 59, 61, 63, 64, 66, 70, 71, 74, 78, 79, 102, 103, 105, 106, 109, 112, 114, 115  
голени куриные 84, 85  
горох 48  
горошек зеленый 20, 27, 30, 31, 37, 42, 44, 47, 51, 54, 70, 109, 111  
горчица 13, 14, 26, 72, 76, 89, 94  
грибы 87, 108, 112  
грудки куриные 28, 29, 32, 34, 42, 50, 61, 63, 65, 67, 75, 76, 88, 89  
груша 15  
гусь 93

## Д

дрожжи сухие 102, 103, 104, 105, 108, 112

## Ж

желатин 18, 19, 20, 22, 25, 83  
желток яичный 42, 47, 88, 100  
жир бараний 40, 41

## З

зира 64

## И

изюм 91  
имбирь 18, 43, 61, 69, 72, 73  
индейка, фарш 13, 14, 15, 17, 21, 23, 46, 52, 57, 61, 77, 90, 91  
йогурт натуральный 14, 96

## К

кабачок 36, 49, 54, 73, 74, 94, 115  
капуста белокочанная 32, 34, 36, 96, 104, 114  
капуста брокколи 117  
капуста краснокочанная 92  
капуста пекинская 32  
капуста савойская 57  
капуста цветная 51, 82, 89, 91  
капусты брокколи 88  
карри 42, 73, 86  
кефир 103  
кешью, орехи 66  
киви 92  
кинза 38, 39, 41, 43, 62, 64, 81  
киноа 67  
клюква 69  
корж для пиццы 108, 109  
кориандр 17, 39, 59, 60, 61, 62, 68, 81  
корица 79, 92  
корнишоны 12, 13, 19, 21, 22, 31, 106, 108  
крапива молодая 34, 35  
крахмал 116  
крекеры соленые 84  
кролик 94, 95  
крупа гречневая 57, 66, 93  
крупа манная 17, 97, 110  
крупа перловая 36  
крупа ячневая 66  
крылышки куриные 16, 38  
кукуруза консервированная 17, 19, 27, 48, 74, 77, 82, 91, 105, 117  
кунжут, семена 106  
курага 29, 50, 66, 93, 19, 37, 40, 42, 44, 47, 64, 66, 86, 87, 106

курица копченая, филе 19, 27, 108, 116

курица, филе 13, 21, 50, 54, 64, 74, 83, 117  
кускус 66

## Л

лапша домашняя 40, 44  
лапша яичная 43  
лепешки для бурито 116, 117  
лепешки для тортильи 10  
лечо 11  
лимон 18, 36, 38, 62, 63  
листья для лазаньи 77  
лук-порей 14, 26, 42  
лук-шалот 70

## М

майоран 67  
мандарин 76  
маслины 36, 77  
масло оливковое 12, 13, 14, 15, 24, 28, 39, 42, 50, 51, 54, 64, 66, 67, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 80, 87, 90, 96, 99, 109, 112, 116  
масло сливочное 8, 14, 21, 22, 23, 26, 29, 35, 42, 47, 48, 52, 54, 58, 59, 63, 66, 69, 70, 71, 74, 77, 83, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 94, 95, 96, 98, 99, 100, 104, 105, 106, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117  
масло топленое 60, 64, 73, 87, 105, 114  
мед 16, 69, 89, 93  
миндаль 51, 61  
мука кукурузная 10

## Н

ножки гусиные 92  
ножки свиные 18  
ножки свиные 18  
ножки ягненка 72

## О

огурцы 14, 36, 36, 36, 37, 63, 70, 112  
окорочка куриные 34, 44, 47, 51  
оливки 12, 13, 15, 21, 23, 82, 108, 114  
орегано 13, 54, 64, 65, 77, 89, 112  
орех грецкий 15, 23, 29, 38, 95  
орех лесной 22

орех мускатный 8, 17, 38, 44, 50, 87, 91, 92, 99

## П

паприка сушеная 48, 60, 63, 67, 71, 73, 81, 99  
паста томатная 32, 34, 35, 36, 38, 55, 56, 57, 67, 69, 70, 78, 81, 94, 95, 96, 104, 114  
пастернака корень 14  
перец красный жгучий 36, 43  
перец сладкий 16, 20, 27, 29, 38, 39, 40, 42, 48, 50, 51, 52, 56, 57, 61, 65, 69, 70, 71, 73, 74, 77, 81, 84, 87, 91, 92, 94, 100, 109, 115, 117  
персик 92  
петрушки корень 18, 19, 19, 25, 32, 34, 36, 40, 47  
печень баранья 97, 15, 47, 65, 96, 113  
печень говяжья  
печень куриная 8, 10, 15, 31, 48, 49, 51, 66, 83, 84, 97, 113  
печень свиная 96  
пиво 71, 114  
пинии, орехи 74  
помидор 10, 13, 19, 27, 30, 32, 35, 36, 38, 41, 42, 48, 50, 52, 54, 55, 63, 64, 66, 70, 71, 73, 74, 75, 77, 79, 80, 83, 84, 86, 89, 90, 91, 92, 95, 98, 99, 108, 109, 112  
помидорчики черри 12, 13, 14, 15, 16, 18, 27, 65, 71, 77, 80, 87, 96, 116  
потроха куриные 99  
почки свиные 98  
почки телячьи 98  
почки ягненка 99  
пшено 48

## Р

ребра бараньи 38, 72  
ребрышки свиные 69  
редис 12, 13  
редька 35  
розмарин 68, 71, 87, 92  
руккола 14  
рулька свиная 68

## С

салата листья 10, 11, 15, 23, 76  
сало курдючное 38, 40, 58, 61, 64, 72, 73, 103, 106, 117  
сало свиное 22, 36, 52, 54, 68, 71, 93, 97, 105  
свекла 36  
свинина 14, 18, 23, 24, 25, 48, 54, 58, 59, 63, 68, 69, 105, 112

сельдерея 8, 32, 38, 40, 43, 44, 47, 50, 51, 71, 81

семечки тыквенные 17

сердечки куриные 99

слива 79

сливки 21, 26, 27, 29, 42, 44, 48, 73, 75, 77, 83, 99, 111, 112, 113, 115, 117

сметана 12, 13, 17, 21, 23, 27, 29, 31, 34, 35, 37, 52, 54, 58, 66, 69, 74, 77, 78, 83, 84, 88, 89, 91, 93, 94, 95, 96, 105, 106, 111, 114

сок апельсиновый 96

сок вишневый 79

сок лимонный 22, 24, 28, 34, 36, 50, 54, 61, 62, 69, 70, 76, 79, 80, 84, 87, 89, 90, 92, 93, 94, 95, 96, 99, 117

сок яблочный 86, 92

соус соевый 15, 16, 17, 43, 68, 69, 72, 89, 92, 96

соус томатный 10, 13, 16, 37, 44, 52, 56, 74, 81, 108, 109, 117

сухари панировочные 17, 21, 98, 107

сухарики пшеничные 44, 50, 51

сушеные помидоры в масле 23

сыр 10, 15, 21, 23, 27, 30, 31, 44, 51, 52, 54, 55, 59, 64, 74, 77, 84, 88, 89, 90, 99, 100, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 117

сыр брынза 23

сыр брынза 47

сыр моцарелла 12

сыр пармезан 52

сыр сливочный 28

сыр творожный 15, 23, 27, 111

сыр фета 13, 27, 75

## Т

тартар соус 89

телятина 13, 21, 22, 25, 35, 36, 46, 54, 57, 76, 80, 81, 103

тесто слоеное 106, 108, 111, 112, 113, 116, 117

тимьян 40, 72, 99

ткемали соус 38

тмин 40, 55, 66, 97, 99

тушенка говяжья 13, 19, 26, 27, 31, 77

тыква 50, 58, 79, 91, 92, 102

## У

уксус бальзамический 15, 66, 83

уксус винный 15, 62, 68, 72, 95

уксус яблочный 14, 63, 69, 79, 92, 93

утка 92

## Ф

фарш говяжий 13, 52, 55, 61, 100, 102, 103, 104, 105, 108

фарш куриный 8, 10, 11, 12, 17, 22, 27, 30, 31, 54, 59, 74, 77, 82, 103, 105, 107, 108, 111

фарш свино-говяжий 52, 56, 57, 104, 110, 111, 116

фарш свиной 82, 103

фарш телячий 55

фасоль белая консервированная 34, 49, 64, 66

фасоль красная консервированная 49, 91

фасоль стручковая 15, 35, 38, 41, 67, 71, 78, 80, 96, 114

филе куриное 8, 10, 13, 16, 17, 25, 49, 59, 64, 75, 83, 86, 88, 89, 100, 106, 112

## Х

херес 80

хмели-сунели 60, 87

хрен 13, 25, 81

хурма 83

## Ц

цедра апельсина 39

цедра лимона 87

цукини 16, 52, 54

## Ч

чернослив 23, 29, 50, 84, 95

чечевица 39, 66

чипсы картофельные 84

## Ш

шампиньоны 13, 15, 21, 27, 29, 35, 44, 54, 56, 74, 75, 76, 83, 84, 87, 90, 92, 94, 96, 99, 105, 112, 117

шейки гусятные 93

шнитт-лук 12

шпинат 79, 111

## Щ

щавель 34, 35, 111

## Я

яблоко 15, 29, 31, 42, 69, 76, 79, 81, 84, 89, 92, 93

ягнати́на 38, 60, 73, 73, 73

язык говяжий 20, 21

язык свиной 20

язык телячий 25

# Содержание

Вкусная основа жизни..... 5

## ЗАКУСКИ

- 1 Куриный паштет с сельдереем ..... 8
- 2 Паштет из куриной печени с морковью .... 8
- 3 Паровое куриное суфле..... 8
- 4 Венесуэльский сэндвич ..... 10
- 5 Тортилья с курицей и морковью ..... 10
- 6 Гамбургеры с тушенкой и картофельным салатом ..... 10
- 7 Гамбургеры с котлетами и помидорами ..... 10
- 8 Гамбургеры с куриной печенью и яйцом ..... 10
- 9 Гамбургеры с куриным фаршем ..... 11
- 10 Сэндвичи с копченой курицей и морковью по-корейски ..... 11
- 11 Брускетты «Италия» ..... 12
- 12 Брускетты с фаршем ..... 12
- 13 Брускетты «Светофор» ..... 12
- 14 Брускетты с индейкой ..... 13
- 15 Брускетты с тушенкой ..... 13
- 16 Брускетты с курицей и сыром ..... 13
- 17 Брускетты с языком ..... 13
- 18 Брускетты с телятиной ..... 13
- 19 Брускетты острые ..... 13
- 20 Брускетты «Весна» ..... 13
- 21 Салат из свинины с овощами ..... 14
- 22 Салат из индейки с помидорами ..... 14
- 23 Салат из индейки с яблоком и сыром ..... 15
- 24 Салат из индейки с ананасами ..... 15
- 25 Салат из курицы с беконом в половинках авокадо ..... 15
- 26 Салат из куриной печени с грушами и сыром ..... 15
- 27 Салат из говяжьей печени с фасолью и грибами ..... 15
- 28 Остро-сладкие крылышки бройлера ..... 16
- 29 Куриные крылышки с острым соусом ..... 16
- 30 Куриные шашлычки ..... 16
- 31 Куриные наггетсы ..... 17
- 32 Куриные шарики с острым соусом ..... 17
- 33 Шарики из индейки с картофелем и кукурузой ..... 17
- 34 Шарики из говядины с соевым соусом и семечками ..... 17
- 35 Заливное из свинины ..... 18
- 36 Холодец свиной с имбирем ..... 18
- 37 Холодец из свинины и говядины ..... 18
- 38 Холодец из говядины ..... 18
- 39 Заливное из копченой курицы ..... 19
- 40 Заливное из говяжьей тушенки ..... 19
- 41 Холодец куриный ..... 19
- 42 Заливное из говяжьего языка ..... 20
- 43 Заливное из свиного языка ..... 20
- 44 Жюльен с говяжьим языком ..... 21
- 45 Жюльен с копченой курицей и бананами ..... 21
- 46 Жюльен с индейкой, грибами и ананасами ..... 21
- 47 Жюльен с телятиной и корнишонами ..... 21
- 48 Жюльен с копченостями и оливками ..... 21
- 49 Рулет из телятины с куриным фаршем ..... 22
- 50 Рулет из говядины с корнишонами и морковью ..... 22
- 51 Свиной рулет с овощами и брынзой ..... 23
- 52 Рулет из свинины с черносливом и орехами ..... 23
- 53 Рулеты из индейки с помидорами, сыром, оливками ..... 23
- 54 Рулет из индейки с сыром и орехами ..... 23
- 55 Карбонад с лимоном и базиликом ..... 24
- 56 Буженина с луком и зеленью ..... 24
- 57 Буженина с чесноком и морковью ..... 25
- 58 Холодная тушеная телятина ..... 25
- 59 Холодная паровая телятина ..... 25
- 60 Куриная ветчина ..... 25
- 61 Отварной телячий язык ..... 25
- 62 Рулетики из омлета в беконе ..... 26

63 Омлет с тушенкой и луком-пореем.....	26	90 Щи со щавелем и крапивой на говяжьем бульоне.....	35
64 Омлет с тушенкой, грибами и луком .....	27	91 Суп картофельный с грибами на говяжьем бульоне.....	35
65 Омлет с куриным фаршем, помидором и сметаной .....	27	92 Суп из телятины со стручковой фасолью .....	35
66 Фриттата с копченой курицей и кукурузой.....	27	93 Суп из телятины с редькой и чесноком ...	35
67 Фриттата с куриной ветчиной .....	27	94 Борщ с говядиной и свиным салом .....	36
68 Фриттата с карбонадом и перцем .....	27	95 Свекольник с телятиной.....	36
69 Фриттата с куриным фаршем и горошком .....	27	96 Рассольник с кабачками, рисом и говядиной.....	36
70 Куриные рулетики с сыром и чесноком в беконе .....	28	97 Рассольник с телячьими фрикадельками.....	36
71 Куриные рулеты с сыром и ананасами ....	28	98 Солянка с огуречным рассолом.....	36
72 Куриные рулетики с картофелем и грибами .....	29	99 Солянка мясная сборная.....	37
73 Куриные рулетики с морковью и зеленью.....	29	100 Суп с говядиной и чесночными колбасками.....	37
74 Куриные рулетики с орехами и чесноком .....	29	101 Харчо с бараниной и грецкими орехами.....	38
75 Куриные рулетики с сухофруктами и орехами.....	29	102 Суп из бараньих ребрышек .....	38
76 Куриные рулетики с яблоками и перцем .....	29	103 Пиева с ягнятиной .....	38
77 Помидоры с куриным фаршем и рисом .....	30	104 Суп рисовый с куриными крылышками .....	38
78 Помидоры с куриным фаршем, сыром и горошком .....	30	105 Шурпа с зеленой фасолью.....	38
79 Яблоки, фаршированные куриным фаршем и сыром.....	31	106 Суп из чечевицы с копченой ветчиной на курином бульоне.....	39
80 Яйца, фаршированные тушенкой и сыром.....	31	107 Суп молочный с копченостями .....	39
81 Яйца, фаршированные куриной печенью .....	31	108 Лагман на бараньем бульоне .....	40
82 «Лодочки» из соленых огурцов с картофелем и говядиной .....	31	109 Лагман на говяжьем бульоне .....	40
83 «Лодочки» из болгарских перцев с картофелем и фаршем .....	31	110 Лагман на курином бульоне .....	40
<b>СУПЫ</b>		111 Мастоба с бараниной.....	40
84 Щи из свежей капусты с говядиной .....	32	112 Машхурда с бараниной .....	41
85 Щи из квашеной капусты с говядиной ....	32	113 Бозбаш с бараниной .....	41
86 Щи из пекинской капусты с курицей .....	32	114 Суп вермишелевый с курицей.....	42
87 Зеленые щи с курицей .....	34	115 Суп с луком-пореем и горошком на курином бульоне.....	42
88 Щи с крапивой на курином бульоне.....	34	116 Холодный куриный суп .....	42
89 Щи из молодой капусты с фасолью и говядиной.....	34	117 Куриный суп со сливками и яблоком .....	42
		118 Кубинский куриный суп «Канья» с помидорами .....	42
		119 Грузинский картофельный суп на говяжьем бульоне .....	43
		120 Лапша с говядиной по-восточному .....	43
		121 Домашняя лапша на курином бульоне.....	44
		122 Куриная лапша с сыром и луком .....	44

123	Суп из индейки с макаронами .....	44	154	Телятина с кабачками и морковью в горшочках .....	54	
124	Уйхази по-мадьярски .....	44	155	Баклажаны с телячьим фаршем и рисом .....	55	
125	Куриный суп с сухариками.....	44	156	Баклажаны с говяжьим фаршем и овощами .....	55	
126	Суп с фрикадельками из индейки.....	46	157	Перцы, запеченные с фаршем, овощами и рисом.....	56	
127	Томатный суп с фрикадельками из телятины.....	46	158	Перцы с говядиной, копченой грудинкой и грибами.....	56	
128	Суп с фрикадельками из говяжьей печени .....	47	159	Тушеные перцы с фаршем и картофелем.....	57	
129	Суп с печеночными кнедликами.....	47	160	Голубцы с телячьим фаршем и рисом .....	57	
130	Чешский суп «Панадель» .....	47	161	Голубцы с говядиной и гречкой .....	57	
131	Куриный бульон с профитролями .....	47	162	Голубцы из савойской капусты с индейкой.....	57	
132	Словацкий куриный бульон с клецками .....	47	163	Пельмени с фаршем из свинины и говядины .....	58	
133	Суп гороховый с копченостями.....	48	164	Пельмени с фаршем из свинины, баранины и говядины .....	58	
134	Суп гороховый с говяжьими колбасками и помидорами.....	48	165	Пельмени в горшочках .....	58	
135	Суп гороховый со свиной.....	48	166	Манты с бараниной .....	58	
136	Суп из свинины с консервированной кукурузой и сливками .....	48	167	Манты с говядиной и тыквой .....	58	
137	Суп пшеничный с курицей.....	48	168	Хинкали со свиной и говядиной.....	59	
138	Суп куриный с консервированной фасолью и кабачком.....	49	169	Равиоли с курицей .....	59	
139	Суп куриный с фасолью и чесноком .....	49	170	Кебабы из ягнятины.....	60	
140	Тыквенный суп-пюре с курицей и сухариками.....	50	171	Кебабы из баранины .....	60	
141	Тыквенный суп с курицей по-бразильски .....	50	172	Кебабы из говядины.....	61	
142	Суп томатный с курицей.....	50	173	Кебабы из говядины и баранины.....	61	
143	Куриный суп с черносливом .....	50	174	Кебабы из говядины с бараньим салом .....	61	
144	Суп куриный с морковью и курагой.....	50	175	Кебабы из индейки.....	61	
145	Луковый суп на курином бульоне.....	51	176	Кебабы из курицы .....	61	
146	Овощной суп с курицей по-итальянски .....	51	177	Шашлык из баранины с аджикой и кориандром.....	62	
<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА .....</b>			52	178	Шашлык из баранины с лимоном и луком.....	62
147	Цукини с фаршем из свинины и говядины и сыром .....	52	179	Шашлык из баранины с кислым молоком и зеленью .....	63	
148	Цукини с фаршем из индейки .....	52	180	Шашлык куриный с майонезом.....	63	
149	Цукини с говяжьим фаршем, овощами и белым соусом.....	52	181	Шашлык из свинины с луком и яблочным уксусом .....	63	
150	Кабачки с фаршем из свинины.....	54	182	Шашлык из говядины в вине .....	63	
151	Свинина с цукини в горшочках.....	54	183	Говяжья вырезка на вертеле .....	63	
152	Тушеные кабачки с рисом и фаршем.....	54	184	Плов из баранины.....	64	
153	Курица с кабачками.....	54	185	Плов из курицы .....	64	



186	Плов из курицы с рисом и фасолью .....	64	225	Паста с курицей, помидорами и сыром фета .....	75
187	Плов из говядины с помидорами .....	64	226	Паста с телятиной и грибами в горчичном соусе .....	76
188	Ризотто с луком и курицей .....	64	227	Паста с курицей, мандаринами и яблоками .....	76
189	Ризотто с курицей и зеленой фасолью .....	65	228	Паста с индейкой .....	77
190	Ризотто с говяжьей печенью .....	65	229	Запеканка из макарон с куриным фаршем .....	77
191	Кускус с фаршем, орехами и курагой .....	66	230	Запеканка из макарон с тушенкой .....	77
192	Ячневая каша с говядиной .....	66	231	Лазанья с куриным фаршем и овощами ...	77
193	Чечевица с копченой курицей .....	66	232	Бефстроганов .....	78
194	Гречневая каша с куриной печенью и зеленью .....	66	233	Говядина, тушенная со стручковой фасолью .....	78
195	Белая фасоль с бараниной и помидорами .....	66	234	Говядина, тушенная с тыквой .....	79
196	Стручковая фасоль с бараниной .....	67	235	Говядина, тушенная с яблоками и шпинатом .....	79
197	Киноа с курицей и морковью .....	67	236	Говядина, тушенная со сливами и помидорами .....	79
198	Печеный свиной окорок .....	68	237	Говядина, тушенная с луком и ананасами .....	79
199	Свиная рулька .....	68	238	Говядина «Вишневая» .....	79
200	Свинина по-восточному .....	69	239	Телятина по-испански .....	80
201	Свинина с медом и имбирем .....	69	240	Телятина по-итальянски .....	80
202	Свинина в яблочном соусе .....	69	241	Рагу из телятины по-средиземноморски .....	80
203	Свинина с клюквенным соусом .....	69	242	Телятина с хреном по-австрийски .....	81
204	Свиные ребрышки с луком и чесноком .....	69	243	Телятина по-московски .....	81
205	Стифадо .....	70	244	Телятина по-восточному .....	81
206	Мучкалица .....	70	245	Телятина по-балкански .....	81
207	Азу .....	70	246	«Мясной хлеб» с яйцами .....	82
208	Гуляш .....	71	247	«Мясной хлеб» с цветной капустой, кукурузой и оливками .....	82
209	Немецкий бифштекс .....	71	248	Террин из курицы и куриной печени .....	83
210	Ирландское рагу .....	71	249	Куриные тефтели .....	83
211	Рагу с фасолью по-итальянски .....	71	250	Куриные котлеты с грибным соусом .....	83
212	Ребрышки ягненка с зеленью .....	72	251	Куриные крокеты с грибами .....	83
213	Ножки ягненка в духовке .....	72	252	Куриные голени, запеченные с овощами .....	84
214	Ягненок с овощами .....	73	253	Куриные голени с яблоками и черносливом .....	84
215	Стейки из ягненка .....	73	254	Куриные голени в чипсах .....	84
216	Ягнятина в соусе карри .....	73	255	Куриные голени в сырно-крекерной панировке .....	84
217	Джувеч с ягнятиной .....	73	256	Куриные голени с луком и помидорами .....	84
218	Котлеты из ягнятины .....	73			
219	Бургунион паста .....	74			
220	Паста с копченой курицей, луком и кукурузой .....	74			
221	Паста с куриным фаршем, сыром и орехами .....	74			
222	Паста с куриным фаршем и чесночным соусом .....	74			
223	Паста с курицей и овощами .....	74			
224	Паста с курицей и грибами .....	75			

257	Куриные голени с грибами .....	84	290	Кролик с морковью, помидорами и луком.....	95
258	Куриные голени с картофелем.....	85	291	Кролик с картофелем.....	95
259	Куриное карри с рисом .....	86	292	Кролик с орехами и черносливом.....	95
260	Курица с помидорами и луком по-восточному.....	86	293	Котлеты из кролика .....	95
261	Цыпленок табака .....	87	294	Португальский искаш из свиной печени .....	96
262	Цыпленок по-испански.....	87	295	Печень с луком в апельсиновом соке.....	96
263	Курица по-милански.....	87	296	Говяжья печень со сметаной.....	96
264	Курица по-французски .....	87	297	Говяжья печень с овощами.....	96
265	Курица по-русски .....	87	298	Говяжья печень с овощами и грибами .....	96
266	Грудки с ананасом под сыром.....	88	299	Баранья печень в соусе.....	97
267	Куриные грудки с овощами и сыром .....	88	300	Котлеты из куриной печени .....	97
268	Куриные грудки со сметаной и абрикосами .....	89	301	Жареные свиные почки.....	98
269	Куриные грудки с яблоками, медом и горчицей.....	89	302	Жареные телячьи почки.....	98
270	Куриные грудки с цветной капустой и соусом тартар.....	89	303	Почки ягненка на гриле.....	99
271	Куриные грудки с морковью по-корейски .....	89	304	Куриные потроха с луком.....	99
272	Куриные грудки с луком и сметаной.....	89	305	Жареные куриные сердечки с помидорами и зеленью .....	99
273	Отбивные из индейки с грибами и сыром.....	90	306	Куриные сердечки, тушенные с грибами.....	99
274	Отбивные из индейки с грибами и морковью .....	90	307	Куриные сердечки с томатом и рисом .....	99
275	Крокеты из индейки с картофелем и кукурузой.....	91	<b>ВЫПЕЧКА</b>		
276	Котлеты из индейки с цветной капустой.....	91	308	Эмпанадас с говяжьим фаршем.....	100
277	Индейка с сухофруктами .....	91	309	Эмпанадас с курицей и перцем .....	100
278	Индейка с фасолью и перцем .....	91	310	Эмпанадас с курицей и морковью .....	100
279	Индейка, тушенная в сметане с тыквой и луком.....	91	311	Эчпочмак с говядиной и тыквой.....	102
280	Утка с тыквой.....	92	312	Беляши с говяжьим фаршем .....	102
281	Утка с фруктами .....	92	313	Беляши с фаршем и рисом.....	103
282	Утиные грудки по-восточному .....	92	314	Беляши с куриным фаршем .....	103
283	Утка, фаршированная с грибами и яйцами .....	92	315	Чебуреки с говядиной .....	103
284	Гусиные ножки с капустой по-чешски.....	92	316	Чебуреки с телятиной.....	103
285	Гусь с яблоками и курагой.....	93	317	Чебуреки с бараниной.....	103
286	Гусиные шейки.....	93	318	Жареные пирожки с фаршем из свинины и говядины .....	104
287	Рагу из кролика .....	94	319	Жареные пирожки с фаршем и капустой .....	104
288	Кролик с грибами и сметаной .....	94	320	Жареные пирожки с фаршем и грибами .....	105
289	Кролик с луком и сметаной .....	95	321	Жареные пирожки с говядиной, рисом и морковью .....	105

322	Жареные пирожки с говядиной, морковью и кукурузой .....	105	344	Пирог со щавелем и фаршем.....	111
323	Жареные пирожки с фаршем и картофелем .....	105	345	Русский мясной пирог.....	112
324	Печеные пирожки с курицей и корнишонами.....	106	346	Закрытые мясные пироги по-испански.....	112
325	Печеные пирожки с ветчиной и луком.....	106	347	Расстегаи с курицей, яйцами и грибами .....	112
326	Самса с бараниной.....	106	348	Пирог с колбасой и солеными огурцами.....	112
327	Самса с курицей и зеленью .....	106	349	Пирог с печенью и грибами.....	112
328	Самса с говядиной и картофелем.....	106	350	Пирог с печенью и рисом .....	113
329	Картофельные пирожки с ветчиной и яйцом.....	107	351	Пирог с говяжьей печенью .....	113
330	Картофельные пирожки с куриным фаршем.....	107	352	Пастуший пирог с говядиной и фасолью.....	114
331	Слойки с фаршем.....	108	353	Капустный пирог с говядиной.....	114
332	«Ракушки» с ветчиной и моцареллой.....	108	354	Пирог картофельный с говядиной на топленом масле.....	114
333	Мини-пиццы .....	108	355	Пирог с говядиной и сыром на пиве .....	114
334	Пицца с куриным фаршем и корнишонами.....	108	356	Заливной пирог с говядиной и оливками.....	114
335	Пицца с копченостями и грибами .....	108	357	Заливной пирог с говядиной и перцем .....	115
336	Пицца с копченой курицей и ананасами .....	108	358	Заливной пирог с говядиной и кабачком .....	115
337	Пицца с сосисками и перцем.....	109	359	Пирог с фаршем по-галийски .....	116
338	Пицца с говядиной и картофелем.....	109	360	Бурито с копченой курицей и перцем....	116
339	Ленивый пирог из фарша.....	110	361	Бурито с копченой курицей и кукурузой.....	117
340	Манник с фаршем .....	110	362	Сосиски в тесте.....	117
341	Пирог с фаршем и горошком .....	111	363	Штрудели с ветчиной и грибами.....	117
342	Пирог с фаршем, горошком и яйцом.....	111	364	Штрудель гурманский .....	117
343	Пирог с фаршем, сыром и шпинатом....	111	365	Слоеные рулеты с бараниной .....	117
				Алфавитный указатель .....	118

# Книга о вкусной и здоровой пище

Главное достоинство новой «Книги о вкусной и здоровой пище» – блестящее соединение последних научных разработок в сфере здорового питания и огромного количества рецептов блюд, созданных на основе этих новых знаний.

Ее автор, Алла Погожева, продолжает традиции, заложенные в самой знаменитой советской кулинарной книге с одноименным названием, и в то же время вводит новые термины, использует технологии и сами продукты, которых в советское время быть не могло.



## НОВАЯ «КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ»:

- ПОЗНАКОМИТ С ОСНОВНЫМИ ЗАКОНАМИ, ПРАВИЛАМИ И РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПИТАНИЮ, НАПРЯМУЮ СВЯЗАННОМУ С ВАШИМ ЗДОРОВЬЕМ;
- ПОСОВЕТУЕТ НАИБОЛЕЕ УДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ И БЛЮД;
- ПОМОЖЕТ ВЫБРАТЬ БЛЮДА, НЕОБХОДИМЫЕ ИМЕННО ВАМ;
- ОТКРОЕТ МНОЖЕСТВО НОВЫХ РЕЦЕПТОВ.

**ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ,  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И ЖИВИТЕ ДОЛГО!**



# ЗДОРОВАЯ Русская КУХНЯ



Каких только кулинарных книг нет сейчас в магазинах. Купив их, можно, не выходя из дома, совершить гастрономическое путешествие по миру, не потратив почти ничего. А вот русскую кухню начали забывать... Очень мало мест, где ее можно попробовать, где блюда правильно и вкусно готовят, по рецептам бабушек и прабабушек. Только и слышно «Салат «Цезарь!»», «Суши!». Обидно и незаслуженно забыли все о родных кушаньях. И зря! Ведь, как считают авторы книги «Здоровая русская кухня», многие годы проработав над проблемой правильного питания, русская кухня в основе своей — здоровая!



- ❁ Книга создана совместно с кафедрой пищевой биотехнологии ВГУИТ.
- ❁ Книга о здоровом питании, которое набирает популярность.
- ❁ В книге рассказано о том, что нужно нашему организму и где - в каких продуктах - найти это необходимое.
- ❁ Очень много рецептов и важных советов по обработке, приготовлению, выбору, хранению продуктов и блюд.

Творческий коллектив составителей - поклонников русской кухни - подготовил эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола, полноценных продуктов и блюд.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

365 ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ

## 365 РЕЦЕПТОВ ВКУСНЫХ МЯСНЫХ БЛЮД

Автор-составитель *С. Иванова*  
Ответственный за выпуск *С. Чорньский*  
Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Оформление обложки *А. Мусин*  
Выпускающий художественный редактор *Е. Задвинская*  
Дизайн серийного оформления переплета и макета *О. Чупина*

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

В оформлении обложки использована фотография:  
Lukas Gojda / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
-lvinst-, AlexPro9500, ALLEKO, anna1311, Azurita, belchonock, bhofack2, bonchan, chfonk, Chunhai Cao, DmitryLaptev, dompress, Elena\_Danileiko, elena\_hramowa, Evgeny Tomeev, Flat41, gbh007, Ju-Lee, Julia\_Sudnitskaya, Krezofen, laran2, Lesyy, Lilechka75, Iyulka, Mariha-kitchen, martinturzak, masaltof, merc67, Mermusta, milla1974, minadezhda, Mizina, MSPhotographic, nata\_vkusidey, Oleg Lopatkin, Olha\_Afanasieva, perednianskina, photohomepage, PingPongCat, rbananka, Richard Griffin, seszka, sezer66, Slawomir Fajer, thepiwko, tycoon751, Vladislav Nosick, VvoeVale, Whitestorm, wmaster890, woyzcek, Yingko, zhekos, zhekos, zia\_shusha, Анна Курзаева / Istockphoto / Thinkstock / Gettyimages.ru; Thomas Northcut / Photodisc / Thinkstock / Gettyimages.ru

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

*International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2115/2117/2118; 411-68-99, доб. 2762/1234.**

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.10.2015. Формат 84x108<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-83636-9



9 785699 836369 >



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

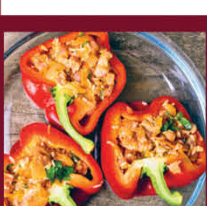
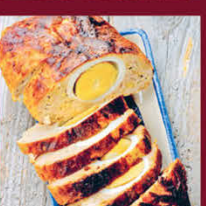
В электронном виде книги издательства Вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги





«Книга действительно очень полезная! Прекрасная коллекция рецептов, ценные советы по приготовлению разных сортов мяса. При этом здесь можно найти блюда практически на все случаи жизни. Это и мясные пироги, которыми приятно встретить дорогих гостей. И сочные шашлыки для вылазок в хорошей компании на природу. И диетические супчики, которым будут рады дети. И оригинальные рулеты для праздничного стола. И, конечно, большой выбор основных блюд на каждый день. Наряду с хорошо знакомыми сочетаниями продуктов встречаются и новые комбинации, взятые из кулинарных традиций разных народов. И, главное, в книге есть советы относительно полезных для здоровья технологий приготовления мясных блюд. Одним словом, эту книгу я бы посоветовала всем!»



**Светлана Чернышева,  
врач-терапевт**

ISBN 978-5-699-83636-9



9 785699 836369 >

