



ОВОЩИ

запеченные
в духовке



ОВОЩИ

запеченные в духовке

МИР КНИГИ

УДК 641/642
ББК 36.997
312

*Издано при участии
Издательства «Ниола-Пресс»*

Зайцева, И.А.

312 Овощи, запеченные в духовке. — М.: ООО
ТД «Издательство Мир книги», 2010. — 224 с.

Если вы любите радовать гостей необычными угощениями, эта книга для вас. В ней вы найдете не только вкусные, но и полезные рецепты приготовления овощей, фруктов, круп и мясных блюд в духовке. Для достижения желаемого результата вам не потребуются особенных кулинарных талантов. Необходимый набор продуктов, немного старания — и на вашем столе вкусный и сытный обед.

ББК 36.997

ISBN 978-5-486-03307-0
(ООО ТД «Издательство Мир книги»)
ISBN 978-5-366-0051402
(ООО Издательство «Ниола-Пресс»)

© ООО ТД «Издательство
Мир книги», 2010
© ООО «Абсолют-Юни», 2010
© Зайцева И.А., 2010

Введение

С появлением микроволновых печей и пароварок со множеством функций стал постепенно забываться старый и проверенный способ приготовления блюд — термообработка в духовке. В то же время такие блюда обладают превосходным вкусом и более полезны для желудка, чем жареные и тушеные.

Для запекания в духовке используются специальные емкости, но чаще всего глиняные горшочки. И это неудивительно, ведь в них можно приготовить любое блюдо, кроме жареного. Подав гостям одно и то же блюдо, вы угодите всем приглашенным. Если один из ваших друзей любит остренькое, а другому приходится придерживаться диеты, положите в один горшочек больше чеснока и специй, а содержимое другого лишь слегка посолите.

Преимуществом горшочков, по сравнению с кастрюлями, сковородами и сотейниками, являются толстые стенки, благодаря которым продукты не варятся и не тушатся, а лишь томятся. Этот способ кулинарной обработки позволяет по максимуму сохранить полезные вещества.

Блюда в горшочке — прекрасный выбор для тех, кто на диете, ведь в процессе приготовления необязательно использовать масло. Емкости для запекания также очень удобны и долговечны. В них можно готовить самые разнообразные кушанья: от запеканки до овощной икры.

Наиболее удобна глиняная посуда, но она требует соблюдения некоторых правил. Если вы только что купили горшочки, обязательно помойте их мягкой губкой с мылом или жидкостью для мытья посуды.

С целью повышения огнестойкости посуды поместите ее в емкость с холодной водой и доведите до кипения. Затем дайте постепенно остыть.

Горшочки и другую глиняную посуду следует держать открытыми, иначе внутри появится неприятный запах. Помните о том, что глиняная посуда боится резких перепадов температур. Старайтесь не ставить ее на открытый огонь и в сильно разогретую духовку. Нельзя доливать в горячий горшок холодную жидкость.

Если вы никогда не готовили в духовке, сначала используйте простые рецепты, которые представлены в этой книге. Со временем вы сможете импровизировать и придумывать собственные кулинарные шедевры.

Блюда из картофеля

Запеканка картофельная с солеными грибами

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 500 г соленых грибов
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 2 яйца
- ✓ 80 г сливочного масла
- ✓ 1–2 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, затем остудить и пропустить через мясорубку.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сковороде с растопленным сливочным маслом до золотистого цвета.

Картофельный фарш соединить с измельченными грибами, подготовленным луком, зеленью и взбитыми яйцами и выложить в емкость для запекания. Поверхность аккуратно разровнять и посыпать сыром. Блюдо поставить в разогретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

Запеканка картофельная с молоком

Ингредиенты

- ✓ 2 кг картофеля
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 1–2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель сварить и размять, слив воду. Получившееся пюре посолить, добавить половину сливочного масла, размешать, добавить горячее молоко, еще раз перемешать, после чего ввести яйцо. Хорошо вымешать и выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом емкость. Картофельное пюре аккуратно разровнять, посыпать сухарями, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30 минут.

Запеканка картофельная со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1–2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 0,5 стакана сметаны
- ✓ 1 чайная ложка рубленой зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками и выложить в емкость. Зеленый лук промыть, измельчить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить и соединить с подготовленным картофелем.

Полученную массу залить теплой сметаной, посолить, посыпать молотым перцем, перемешать, поставить в духовку и запекать в течение 20–30 минут. Готовое блюдо подать горячим, посыпав зеленью укропа.

Запеканка картофельная с сыром

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 2 яйца
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 1 столовая ложка тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле (1 столовая ложка) до золотистого оттенка. Картофель сварить в мундире, слегка остудить, очистить от кожуры и протереть через дуршлаг. В полученную массу ввести яйца, добавить 1 столовую ложку сливочного масла, обжаренный лук, 2–3 столовые ложки сметаны, посолить, посыпать молотым перцем, тщательно перемешать и выложить в емкость, хорошо смазанную сливочным маслом.

Запеканку полить оставшейся сметаной, а также посыпать сыром и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

Запеканка картофельная с тыквой и луком

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 500 г тыквы
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 3—4 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 5 минут, чтобы впиталась соль. Затем обсушить кулинарной салфеткой, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета. Мякоть тыквы нарезать маленькими кубиками, лук очистить и измельчить.

В емкость для запекания слоями положить картофель, тыкву и лук и полить сметаной. Запеканку поместить в разогретую духовку на 40—50 минут.

Запеканка картофельная с творогом

Ингредиенты

- ✓ 2 кг картофеля
- ✓ 200 г творога

- ✓ 3 яйца
- ✓ 1,5 столовой ложки сахара
- ✓ 1,5 столовой ложки сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, опустить в подсоленную кипящую воду и сварить. Слить воду, после чего пропустить картофель через мясорубку. В полученный фарш ввести 1 яйцо, досолить и тщательно перемешать.

Творог пропустить через мясорубку, добавить сахар, соль, 1 сырое яйцо и тщательно перемешать. В смазанную небольшим количеством масла емкость положить половину картофельной массы, сверху — творог и оставшийся фарш. Поверхность запеканки смазать яйцом и посыпать молотыми сухарями. Емкость поставить в разогретую духовку на 15—20 минут. Готовое блюдо сбрызнуть растопленным сливочным маслом и подать на стол.

Запеканка картофельная со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1 кг молодых кабачков
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 2 стакана сметаны
- ✓ 1—2 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кружочками и обжарить на сковороде в раскаленном растительном масле (2 столовые ложки). Кабачки нарезать ломтиками и тоже обжарить в разогретом масле (2 столовые ложки). Лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле (1 столовая ложка) до золотистого цвета. В емкость для запекания положить слоями картофель, лук и кабачки, залить теплой подсоленной сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую духовку на 30 минут.

Картофель по-деревенски

Ингредиенты

- ✓ 1 кг молодого картофеля
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель нарезать кубиками, выложить в горшочки, смазанные сливочным маслом, накрыть крышкой и запекать в духовке в течение 30 минут, после чего добавить воды, посолить и запекать 10 минут. Готовый картофель посыпать укропом и подать на стол в горшочках.

Картофель с луком

Ингредиенты

- ✓ 2 кг картофеля
- ✓ 1 кг репчатого лука

- ✓ 400 г свежих грибов
- ✓ 6 столовых ложек растительного масла
- ✓ 0,7 стакана сметаны
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы варить в подсоленной воде 10–15 минут, после чего откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом растительном масле (3 столовые ложки). Картофель очистить, также сварить в подсоленной воде и нарезать кубиками или соломкой. Лук очистить, нарубить и обжарить в оставшемся растительном масле до золотистого цвета. В емкость для запекания слоями выложить картофель, грибы и лук, полить сметаной, посыпать зеленью, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 10–15 минут.

Картофель в яично-молочном соусе

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 2 стакана молока
- ✓ 100 г сыра твердых сортов
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1–2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ 0,3 чайной ложки черного молотого перца
- ✓ 1 чайная ложка соли

Способ приготовления

Картофель очистить, варить до полуготовности, затем остудить и нарезать тонкими кружочками. Затем добавить соль, черный молотый перец и половину натертого на средней терке сыра, перемешать, ввести яйцо, добавить молоко и еще раз перемешать.

Емкость для запекания натереть чесноком, смазать сливочным маслом (1 столовая ложка).

Выложить в нее подготовленный картофель, оставшийся сыр и полить сливочным маслом, растопленным на водяной бане. Запекать картофель в духовке до образования румяной корочки. При подаче на стол блюдо посыпать зеленью.

Картофель в мясном бульоне

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1 кг репчатого лука
- ✓ 4–6 столовых ложек сливочного масла или маргарина
- ✓ 6 столовых ложек муки
- ✓ 2 стакана мясного бульона
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, после чего остудить, очистить и нарезать небольшими кусочками. Для соуса лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить в сотейник с хорошо разогретым сливочным маслом или маргарином и обжарить до прозрачности.

Добавить муку, перемешать, влить горячий бульон и тушить в течение 20–30 минут.

Получившимся соусом залить картофель, добавить соль и перец, поставить в нагретую духовку и запекать в течение 15 минут.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

Картофель с грибами

Ингредиенты

- ✓ 2 кг картофеля
- ✓ 400 г свежих грибов
- ✓ 500 г репчатого лука
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 1–2 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кубиками и сварить в подсоленной воде. Грибы также отварить, откинуть на дуршлаг (бульон сохранить), остудить и измельчить. Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить до прозрачности. Добавить грибы и жарить в течение нескольких минут. Затем влить сметану и 1 стакан горячего грибного бульона, варить 5 минут, после чего полученным соусом залить картофель, выложенный в емкость для запекания, посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным сливочным маслом. Ем-

кость с картофелем поместить в разогретую духовку на 30 минут. Перед подачей на стол блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Картофель с коноплей

Ингредиенты

- ✓ 2 кг картофеля
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 2 столовые ложки конопли
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками, обжарить в разогретом растительном масле и выложить в горшочки. Лук очистить, измельчить, обжарить до золотистого оттенка в том же масле, добавить к картофелю вместе с толченой коноплей, посолить. Поставить горшочки в разогретую духовку и запекать блюдо в течение 10–15 минут.

Картофель со сливочным соусом

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1,3 стакана сливок
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2–3 столовые ложки рубленой зелени петрушки или укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать ломтиками, выложить в емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, полить сливками, поставить в духовку и запекать 25–30 минут. Готовое блюдо посолить, посыпать зеленью укропа или петрушки и подать горячим.

Картофель с острым соусом

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1 стакан чернослива
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла или маргарина
- Для соуса
 - ✓ 2 стакана мясного бульона
 - ✓ 200 г репчатого лука
 - ✓ 1 столовая ложка растительного масла или маргарина
 - ✓ 0,3 чайной ложки лимонной кислоты
 - ✓ 1 шт. лаврового листа
 - ✓ 3–4 горошины черного перца
 - ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Чтобы приготовить соус, лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле или маргарине, добавить разведенную в небольшом количестве бульона лимонную кислоту, лавровый лист, пе-

рец горошком, соль и тушить 5–7 минут. После этого влить оставшийся горячий бульон и кипятить еще 10 минут.

Картофель очистить, нарезать ломтиками, выложить в емкость для запекания с разогретым маслом или маргарином и готовить в духовке до золотистого цвета. Чернослив промыть, удалить косточки и нарезать небольшими кусочками, соединить с картофелем и полить горячим луковым соусом. Поставить в нагретую духовку и запекать 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и укропа.

Картофель пикантный

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 2–3 столовые ложки топленого масла
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 пучок рубленой зелени петрушки или укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель нарезать кубиками, выложить в сковороду с разогретым маслом, обжаривать до полуготовности и переложить в емкость для запекания. Муку обжарить в том же масле, добавить теплую сметану, тщательно размешать, посолить и залить этим соусом картофель.

Емкость закрыть крышкой, поставить в духовку и запекать блюдо до готовности. Подать на стол, посыпав зеленью.

Картофель традиционный

Ингредиенты

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2–3 столовые ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в емкость для запекания, залить водой, поставить в разогретую духовку и варить в течение 10 минут. Затем воду слить, залить картофель горячим молоком, посолить, снова поставить в духовку и варить еще 20–30 минут.

Готовый картофель заправить сливочным маслом, аккуратно перемешать несколько раз, посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Картофель в сырном соусе

Ингредиенты

- ✓ 1,5 кг картофеля
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 150 г сливочного масла
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1,5 стакана молока
- ✓ 1 столовая ложка тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить и сварить в кипящей подсоленной воде. Размять клубни, добавить 1 стакан горячего молока, 30 г сливочного масла и перемешать до получения однородной массы. Лук очистить, измельчить, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом (30 г) и обжарить до золотистого цвета.

В смазанные небольшим количеством масла горшочки выложить половину картофельного пюре, далее ровным слоем — лук, посыпать его молотым перцем и накрыть оставшимся пюре. Посыпать сыром, полить оставшимся растопленным маслом и яйцами, взбитыми с теплым подсоленным молоком. Поставить горшочки в горячую духовку и запекать блюдо в течение 15—20 минут.

Картофель с майонезом

Ингредиенты

- ✓ 2 кг картофеля
- ✓ 50 г плавленого сырка
- ✓ 2 столовые ложки смальца
- ✓ 2 столовые ложки майонеза
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать соломкой, выложить в сковороду с разогретым смальцем и обжарить до золотистого цвета. Жареный картофель выложить в емкость для запекания, посолить, полить майонезом, посыпать

измельченным сырком, поставить в разогретую духовку и запекать 10—15 минут. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Картофель с копченым салом

Ингредиенты

- ✓ 1,5 кг картофеля
- ✓ 300 г яблок
- ✓ 100 г копченого сала с прослойкой мяса
- ✓ 500 г квашеной капусты
- ✓ 200 г репчатого лука
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 1—1,5 стакана мясного бульона или воды
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кружками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать тонкими дольками. Очищенный лук и коренья измельчить.

Сало мелко нарезать, выложить в емкость для запекания и на небольшом огне прожарить до прозрачности. Затем положить слоями картофель, яблоки, а также лук, коренья и квашеную капусту и залить горячим бульоном или водой. При необходимости посолить.

Емкость закрыть крышками, поставить в духовку и запекать блюдо в течение 25—40 минут.

Блюда из капусты

Капуста со свининой

Ингредиенты

- ✓ 1 кг капусты
- ✓ 2 столовые ложки смальца
- ✓ 300 г нежирной свинины
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 2 столовые ложки томатной пасты
- ✓ 1 чайная ложка 3%-ного уксуса
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ 1 чайная ложка сахара
- ✓ 2—3 лавровых листа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко нарезать. Мякоть свинины измельчить и обжарить в половине разогретого смальца. Лук и морковь очистить, нарезать и подрумянить в оставшемся смальце. Муку прогреть в сливочном масле до появления орехового аромата, развести теплой водой и тщательно растереть.

В емкость для запекания положить овощи и мясо, добавить уксус, томатную пасту, лавровый лист, черный молотый перец, сахар, соль и мучную заправку, поставить в разогретую духовку и запекать 1—1,5 часа.

Капуста отварная с мясным бульоном

Ингредиенты

- ✓ 1 кг капусты
- ✓ 2—3 столовые ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1 стакан мясного бульона
- ✓ Соль по вкусу

Для соуса

- ✓ 200 г сливочного масла
- ✓ 3—4 столовые ложки молотых сухарей

Способ приготовления

Капусту разрезать на 6—8 частей, опустить в подсоленную воду, вскипятить, откинуть на дуршлаг. По одному куску капусты положить в каждый горшочек, залить горячим бульоном так, чтобы он только покрыл капусту, добавить зелень петрушки, очищенный и измельченный лук, накрыть крышками, поставить в духовку и запекать до готовности. В сковороде растопить сливочное масло, всыпать сухари и слегка поджарить. Полученным соусом полить капусту и снова поставить горшочки в духовку на 5—10 минут.

Капуста с ветчиной

Ингредиенты

- ✓ 1 кг капусты
- ✓ 450—500 г говядины
- ✓ 100—150 г ветчины

- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 2–3 яйца
- ✓ 2–3 столовые ложки топленого масла или маргарина
- ✓ 100 г шампиньонов
- ✓ 1,5 стакана сметаны
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту разобрать на листья, положить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15–20 минут, после этого переложить в дуршлаг и дать воде стечь. Затем утолщенные стебли слегка отбить и капустные листья нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, измельчить и обжарить в небольшом количестве топленого масла или маргарина. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и размять вилкой. Шампиньоны опустить в кипящую подсоленную воду и варить 25 минут. Готовые грибы откинуть на дуршлаг и измельчить. Мясо вместе с ветчиной пропустить через мясорубку, добавить лук, яйца и шампиньоны, посолить, поперчить и перемешать. В смазанные оставшимся маслом горшочки положить слой капусты, на нее — приготовленный фарш, снова капусту и т. д. Залить все сметаной, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 40–60 минут.

Капуста с консервированной кукурузой

Ингредиенты

- ✓ 800 г белокочанной капусты
- ✓ 350 г консервированной кукурузы

- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 3 столовые ложки томатной пасты
- ✓ 0,5 стакана мясного бульона или сока от консервированной кукурузы
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 2,5 столовой ложки муки
- ✓ 1 столовая ложка сахара
- ✓ 1–2 лавровых листа
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки или зеленого лука
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь очистить и измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом (1 столовая ложка), обжарить до золотистого цвета, добавить томатную пасту, перемешать и немного потушить.

Капусту тонко нарезать, переложить в горшочки, добавить обжаренные овощи, горячий бульон или жидкость от консервированной кукурузы, поставить в духовку и запекать в течение 1,5 часа.

Муку обжарить в сливочном масле, развести небольшим количеством бульона или сока из-под консервированной кукурузы и хорошо размешать, чтобы не было комочков.

В горшочки с капустой положить кукурузу, мучную заправку, лавровый лист, черный молотый перец, соль, сахар, снова поставить в духовку и запекать блюдо еще 10 минут.

Перед подачей на стол посыпать петрушкой или зеленым луком.

Капуста квашеная с яблоками и тмином

Ингредиенты

- ✓ 1 кг квашеной капусты
- ✓ 400 г яблок
- ✓ 100 г сливочного масла или маргарина
- ✓ 1 столовая ложка тмина
- ✓ 0,5–1 стакан мясного бульона или воды

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить плодоножки, а мякоть измельчить и перемешать с квашеной капустой. Выложить в сковороду с разогретым маслом или маргарином, добавить тмин и жарить, непрерывно помешивая, 10–15 минут.

Затем капусту с яблоками переложить в емкость для запекания, налить горячий бульон или воду, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 15–25 минут.

Капуста квашеная со свининой

Ингредиенты

- ✓ 1 кг квашеной капусты
- ✓ 500 г свинины
- ✓ 50 г копченой ветчины
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1 столовая ложка риса
- ✓ 2–3 столовые ложки растительного масла или маргарина

- ✓ 0,7 стакана сметаны
- ✓ 2–3 горошины душистого перца
- ✓ Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, разрезать пополам, выложить на противень и испечь. Свинину вместе с ветчиной и печеным луком пропустить через мясорубку. Рис обжарить в разогретом масле или маргарине (2 столовые ложки) до золотистого цвета, соединить с мясным фаршем, добавить соль и растолченный душистый перец и перемешать.

Квашеную капусту потушить в оставшемся масле или маргарине с добавлением красного молотого перца. В горшочки положить слоями капусту и мясной фарш, залить горячей водой, поставить в разогретую духовку и запекать 1 час.

За 5–10 минут до готовности добавить в каждый горшочек немного сметаны.

Капуста краснокочанная с яблоками

Ингредиенты

- ✓ 500 г краснокочанной капусты
- ✓ 0,5 стакана мясного бульона
- ✓ 200 г яблок
- ✓ 30 г сливочного масла или маргарина
- ✓ 3–4 столовые ложки сметаны
- ✓ 1 столовая ложка сахара
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нарезать, выложить в емкость для запекания, залить горячим бульоном, добавить маргарин или масло, черный молотый перец, соль, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 45–50 минут.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и плодоножек, измельчить, перемешать с тушеной капустой, добавить сахар, поставить в духовку еще на 30–40 минут. Затем положить сметану, посыпать зеленью и подать на стол.

Капуста цветная с лимонным соком

Ингредиенты

- ✓ 800 г молодой цветной капусты
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 4 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Для голландского соуса

- ✓ 3 яичных желтка
- ✓ 200 г сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки сока лимона
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту опустить на 20–30 минут в холодную соленую воду, после чего хорошо промыть и разобрать на соцветия. Выложить в кипящую подсоленную воду, закрыть крышкой и варить в течение 15–20 минут, а затем откинуть на дуршлаг.

Готовую капусту уложить в смазанную маслом (1 столовая ложка) емкость для запекания, залить горячим гол-

ландским соусом, посыпать сыром, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом, поставить в разогретую духовку и запекать на слабом огне 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Способ приготовления голландского соуса: в кастрюле к яичным желткам добавить холодную воду и небольшое количество сливочного масла и варить при непрерывном помешивании до загустения. Затем снять кастрюлю с огня и продолжать мешать до образования однородной массы. После этого заправить соус солью и лимонным соком, ввести остальное растопленное масло и процедить.

Капуста савойская со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 500 г савойской капусты
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ 0,5 стакана сметаны
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту опустить в подсоленную кипящую воду, сварить и разобрать на листики. Уложить их слоями в емкость для запекания, смазанную небольшим количеством масла, выкладывая на каждый слой нарезанное кусочками масло и поливая сметаной. Последний слой посыпать молотыми сухарями. Емкость поставить в разогретую духовку и запекать блюдо в течение 10–15 минут.

Кольраби с томатным соусом

Ингредиенты

- ✓ 500 г капусты кольраби
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 1,5 столовой ложки муки
- ✓ 0,5 стакана сметаны
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки или укропа
- ✓ 0,3 чайной ложки корицы
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кольраби нарезать ломтиками, посолить, обвалить в муке, выложить на сковороду с разогретым маслом и слегка обжарить. После этого переложить капусту в горшочки, посыпать молотым перцем и корицей и заправить сметаной, смешанной с томатной пастой. Горшочки поставить в разогретую духовку на 40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Кольраби с мясным бульоном

Ингредиенты

- ✓ 500 г кольраби
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 1 стакан мясного бульона

- ✓ 2 чайные ложки сахара
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Кольраби нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым маслом (1 столовая ложка), тушить до мягкости и переложить в горшочки. Лук очистить, измельчить и обжарить до золотистого цвета в оставшемся масле. Затем добавить муку, перемешать, прогреть, влить горячий бульон, ввести томатную пасту и сахар, посолить, перемешать, довести до кипения и залить этим соусом кольраби. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо в течение 10–15 минут. Подавать горячим.

Капустное ассорти

Ингредиенты

- ✓ 1 кг белокочанной капусты
- ✓ 1 кг цветной капусты
- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 100 г брюквы
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1 стакан зеленого высушенного горошка
- ✓ 2 столовые ложки размягченного сливочного масла
- ✓ Соль по вкусу

Для соуса

- ✓ 0,5 столовой ложки муки
- ✓ 1,5 столовой ложки сливочного масла
- ✓ 1 стакан сливок
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия. Картофель, морковь и брюкву очистить и измельчить, белокочанную капусту нарезать крупными квадратиками, а лук — кубиками. Подготовленные овощи выложить в емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, добавить небольшое количество воды. Накрыть крышкой, поставить в духовку и запекать в течение 1 часа. После этого добавить свежий зеленый горошек, посолить, полить горячим сливочным соусом и продолжать запекать еще 30—40 минут.

Способ приготовления сливочного соуса: муку подрумянить в разогретом сливочном масле, добавить часть теплых сливок, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, добавить соль, перец и оставшиеся горячие сливки и еще раз перемешать.

Блюда из тыквы и кабачков

Тыква со сливками

Ингредиенты

- ✓ 1 кг тыквы
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 1—2 стакана сливок
- ✓ 1 столовая ложка сахара
- ✓ 1 пакетик ванилина

Способ приготовления

Мякоть тыквы измельчить, посыпать сахаром и ванилином и оставить на несколько минут. Емкость для запекания хорошо смазать сливочным маслом, выложить тыкву, залить сливками, поставить в духовку и запекать блюдо на слабом огне 1 час.

Тыква с молочным соусом

Ингредиенты

- ✓ 1 кг тыквы
- ✓ 100 г сливочного маргарина
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ 1 столовая ложка топленого масла

Для молочного соуса

- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка сахара
- ✓ 1 столовая ложка муки

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить на сковороде с разогретым сливочным маргарином до золотистой корочки и переложить в емкость для запекания. Приготовить молочный соус: растопить сливочное масло и обжарить в нем муку. Развести мучную массу небольшим количеством теплого молока, размешать, чтобы не было комочков, добавить оставшееся молоко и варить на слабом огне в течение 5 минут. Затем добавить сахар, снова перемешать и залить полученным соусом блюдо. Посыпать тыкву молотыми сухарями, полить растопленным топленым маслом, поставить в разогретую духовку и запечь.

Тыква со сливками и изюмом

Ингредиенты

- ✓ 1 кг тыквы
- ✓ 1 л сливок
- ✓ 1 стакан изюма
- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ Сахар и ванилин по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, измельчить, смешать с сахаром и ванилином и оставить на несколько минут. В это

время смазать сливочным маслом емкость для запекания, уложить в нее слоями тыкву и распаренный изюм, залить сливками и поставить в разогретую духовку на 1 час.

Тыква со сливочным маслом

Ингредиенты

- ✓ 800 г тыквы
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 стакан молотых сухарей
- ✓ 1 стакан сливок
- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, крупно нарубить, опустить в кастрюлю с подсоленной водой и варить до полуготовности. Затем остудить, измельчить, выложить в горшочки в три слоя, посыпая каждый сухарями и кусочками замороженного сливочного масла. Яйцо взбить, соединить со сливками и полить этой смесью содержимое горшочков. Поставить их в духовку и запекать блюдо 40 минут.

Тыква с сахаром

Ингредиенты

- ✓ 1,5 кг тыквы
- ✓ 150 г сливочного масла
- ✓ 0,5 стакана сахара

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду с разогретым маслом, добавить немного воды, сахар и тушить до мягкости. Затем переложить тыквенную массу в емкость для запекания и поставить в духовку на 20 минут. Подавать блюдо горячим.

Тыква с яблоками и орехами

Ингредиенты

- ✓ 1 кг тыквы
- ✓ 600 г яблок
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки сахара
- ✓ 3 столовые ложки раздробленных ядер грецких орехов
- ✓ 0,5 чайной ложки корицы
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить и нарезать маленькими кубиками, так же как и яблоки. Выложить в горшочки слоями, посыпая каждый сахаром, добавить воды, сливочное масло, посолить, поставить в духовку и запекать до мягкости. Готовое блюдо посыпать орехами и корицей. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Тыква с яблоками и маслом

Ингредиенты

- ✓ 500 г тыквы

- ✓ 300 г яблок
- ✓ 2 яйца
- ✓ 25 г сливочного масла
- ✓ 2—3 столовые ложки сахара
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками. Очищенные от кожицы яблоки измельчить. Подготовленные продукты выложить в глубокую сковороду, добавить немного воды и тушить 10—15 минут.

После того как яблоки с тыквой остынут, ввести яичные желтки, растертые с сахаром, перемешать, аккуратно подмешать взбитые в крепкую пену белки. Выложить массу в емкость для запекания, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поставить в духовку и запечь.

Тыква с урюком

Ингредиенты

- ✓ 1 кг тыквы
 - ✓ 300 г урюка
 - ✓ 2 столовые ложки топленого масла
 - ✓ 30 г сливочного масла
 - ✓ 2 столовые ложки сахара
 - ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- Для молочного соуса
- ✓ 3 столовые ложки топленого масла
 - ✓ 2—3 столовые ложки муки
 - ✓ 1 стакан молока
 - ✓ 1 столовая ложка меда
 - ✓ 0,5 пакетика ванильного сахара

Способ приготовления

Тыкву очистить, измельчить, выложить в сковороду с разогретым топленым маслом и слегка обжарить. Урюк очистить от косточек, залить кипятком на 10 минут, после чего воду слить, плоды обсушить и нарезать.

Тыкву и урюк соединить, выложить в горшочки, залить молочным соусом, посыпать смесью молотых сухарей с сахаром и сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать тыкву до образования румяной корочки.

Способ приготовления соуса: топленое масло разогреть и обжарить в нем муку, затем добавить небольшое количество теплого молока, размешать, чтобы не было комочков, добавить оставшееся горячее молоко, мед и ванильный сахар и перемешать.

Кабачки со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 1 кг молодых кабачков
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 0,5 столовой ложки муки
- ✓ 0,5 стакана сметаны
- ✓ 1 чайная ложка сахара

Способ приготовления

Кабачки измельчить, обжарить в сливочном масле (1 столовая ложка), переложить в горшочки, добавить сметану, а также 0,5 столовой ложки масла и сахар, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 15–20 минут.

Муку подрумянить в оставшемся масле и за 5 минут до готовности заправить ею кабачки.

Кабачки с рисом

Ингредиенты

- ✓ 1 кг молодых кабачков
- ✓ 2–3 сосиски
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 200 г моркови
- ✓ 1 стакан риса
- ✓ 2–3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 кубик куриного бульона
- ✓ 3–4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачки нарезать кружочками, посолить и оставить на 30 минут. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Очищенный сладкий перец и сосиски нарезать соломкой. Овощи соединить, выложить в сковороду, добавить немного воды, бульонный кубик и тушить на слабом огне в течение 10–15 минут.

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг и смешать с тушеными овощами и сосисками. В емкость для запекания влить горячее растительное масло, положить половину кабачков, на них — овощную смесь и оставшиеся кабачки, добавить немного кипятка и посолить. Поставить в разогретую духовку и запекать блюдо в течение получаса.

Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом.

Кабачки, фаршированные зеленью и рисом

Ингредиенты

- ✓ 400 г молодых кабачков
- ✓ 0,5 стакана риса
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Рис выложить в сковороду с 1 столовой ложкой разогретого растительного масла и обжарить до золотистого цвета. Затем переложить его в кастрюлю, залить молоком, добавить очищенный и измельченный лук, перемешать и варить на слабом огне до набухания. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, размять вилкой, перемешать с зеленью петрушки и укропа (1 столовая ложка), рисом, добавить соль, черный молотый перец и перемешать.

Кабачки нарезать толстыми кружочками, сделать в них углубления, положить туда рисовый фарш, связать ниткой по 2 кружочка и обжарить с обеих сторон в разогретом масле (1 столовая ложка). После этого нитки снять, переложить фаршированные кабачки в емкость для запекания, полить сметаной, разведенной небольшим количеством воды, посыпать оставшейся зеленью, поставить в духовку и запекать 25–30 минут.

Кабачки пикантные

Ингредиенты

- ✓ 1 кг молодых кабачков
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 2–3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка лимонного сока
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачки нарезать кружочками, посолить, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого масла и подрумянить с обеих сторон. Лук очистить, нарезать на четвертинки, обжарить в оставшемся растительном масле до золотистого оттенка, добавить немного воды и тушить 5–10 минут — до мягкости.

В емкость для запекания положить слоями кабачки и лук, посыпать зеленью, посолить, сбрызнуть лимонным соком, поставить в предварительно разогретую духовку на 15–20 минут. Готовое блюдо подавать на стол холодным, с майонезом или острым кетчупом.

Кабачки с сыром

Ингредиенты

- ✓ 1 кг молодых кабачков
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 100–150 г сыра острых сортов или брынзы
- ✓ 3 столовые ложки муки

- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить в сильно разогретом растительном масле. Помидоры вымыть, также нарезать кружочками и обжарить на той же сковороде.

В смазанную небольшим количеством сливочного масла емкость для запекания выложить кабачки, чередуя их с помидорами и пластинами сыра, посыпать зеленью, посолить, поперчить, положить сверху кусочки сливочного масла. Запекать блюдо в разогретой духовке в течение 15–20 минут.

Блюда из баклажанов

Баклажаны с зеленью

Ингредиенты

- ✓ 400 г баклажанов
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1–2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 0,5 лимона
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Для соуса

- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла
- ✓ 1 стакан мясного бульона или воды
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 1–2 столовые ложки черносмородинового джема
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать небольшими кубиками, посолить и оставить на 1 час, чтобы ушла горечь.

Способ приготовления соуса: овощи и корни вымыть, очистить, измельчить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета. Затем посыпать мукой, перемешать,

еще немного обжарить и развести горячей водой или процеженным бульоном. Соус протереть сквозь сито, довести до кипения, посолить, поперчить, добавить джем и еще раз перемешать.

Баклажаны отжать, обвалить в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле. В емкость для запекания выложить баклажаны, залить их горячим соусом, поставить в духовку на 10—15 минут. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона и зеленью и подать на стол.

Баклажаны с помидорами

Ингредиенты

- ✓ 400 г баклажанов
- ✓ 500 г помидоров
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 стакан простокваши
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль и черный или красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить и оставить на 10 минут, чтобы стекла горечь, затем отжать, промокнуть салфеткой, обвалить в муке, выложить в сковороду с растительным маслом и обжарить с двух сторон.

Помидоры ошпарить, снять кожицу, а мякоть измельчить.

В емкость для запекания уложить слоями баклажаны и помидоры, каждый слой посолить и посыпать

красным или черным молотым перцем. Сырые яйца взбить с простоквашей и залить этой смесью овощи.

Блюдо поставить в разогретую духовку и запечь.

Баклажаны с сыром

Ингредиенты

- ✓ 400 г баклажанов
- ✓ 250 г брынзы
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка смальца
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1 чайная ложка сливочного масла
- ✓ 1—2 столовые ложки рубленой зелени чеснока
- ✓ 1 чайная ложка чабреца
- ✓ 0,5 чайной ложки сахара
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 0,5 чайной ложки черного или красного молотого перца
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла жидкость, затем выложить на чистую поверхность, посолить, придавить прессом и оставить все на 20 минут.

Лук очистить и измельчить.

В сковороде разогреть немного сливочного масла, обжарить в нем лук до светло-желтого цвета. После этого добавить зелень чеснока, чабрец, лавровый лист,

а также соль, молотый перец и сахар. Перемешать и тушить на небольшом огне в течение 30 минут.

Баклажаны обсушить, обвалять в муке и обжарить в разогретом масле. Соус взбить с помощью блендера, налить немного на дно емкости для запекания, положить слой баклажанов, на них — нарезанную ломтиками брынзу, снова слой баклажанов и ломтики брынзы и т. д.

Полить все горячим соусом, посыпать тертой брынзой, смешанной с молотыми сухарями, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой духовке.

Баклажаны с помидорами и чесноком

Ингредиенты

- ✓ 400 г баклажанов
- ✓ 500 г мелких помидоров
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 200 г репчатого лука
- ✓ 2—3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1—2 зубчика чеснока
- ✓ 5 веточек петрушки для украшения
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить и оставить на 10—15 минут, чтобы ушла горечь, после чего их промыть, отжать, обвалять в муке и обжарить в раскаленном растительном масле (2 столовые ложки). Лук очистить, измельчить, выложить в горячую

сковороду с оставшимся растительным маслом и обжарить до золотистого оттенка.

В емкость для запекания выложить слоями баклажаны и лук. Сверху положить разрезанные на 2 части помидоры срезом вниз.

Поставить емкость в разогретую духовку и запекать 10—15 минут. Готовое блюдо посыпать толченым чесноком и украсить веточками петрушки.

Баклажаны по-румынски

Ингредиенты

- ✓ 300 г баклажанов
 - ✓ 1 столовая ложка муки
 - ✓ 7 столовых ложек растительного масла
- Для соуса
- ✓ 500 г помидоров
 - ✓ 5—6 зубчиков чеснока
 - ✓ 1 столовая ложка муки
 - ✓ 0,3 чайной ложки сахара
 - ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль на 8 частей, опустить на несколько минут в кипяток, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. После этого обвалять их в муке, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон.

Способ приготовления соуса: помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, снять кожицу, удалить семена, а мякоть измельчить. Очищенный чеснок растолочь. Слить масло, в котором жарились баклажаны,

в другую сковороду, выложить в нее чеснок, подготовленные помидоры, муку, сахар, соль, перемешать. Немного потушить и залить этим соусом баклажаны, выложенные в емкость для запекания. Готовить в разогретой духовке 30–35 минут.

Баклажаны со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 300 г баклажанов
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 3 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ 2–3 шт. лаврового листа
- ✓ 3–5 горошин черного перца
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить, оставить на 15 минут, чтобы ушла горечь, затем слегка отжать. Лук очистить, измельчить, обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета, после чего смешать с зеленью петрушки и укропа.

В емкость для запекания выложить половину баклажанов, на них — толстый слой лука, потом снова баклажаны и лук.

Овощи полить сметаной, добавить немного подсоленной горячей воды, лавровый лист и перец горошком и поставить в предварительно разогретую духовку на 40 минут.

Баклажаны острые

Ингредиенты

- ✓ 300 г баклажанов
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 4 столовые ложки растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль пополам, посолить и оставить на 15 минут, чтобы ушла горечь. После этого обсушить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в растительном масле, остудить и измельчить. Помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, удалить кожицу, а мякоть мелко нарезать. В емкость для запекания выложить помидоры, на них — баклажаны, посолить, посыпать черным молотым перцем и петрушкой, поставить в разогретую духовку и запекать 40 минут.

Баклажаны с луком

Ингредиенты

- ✓ 300 г баклажанов
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 2 столовые ложки муки
- ✓ 4 столовые ложки растительного масла
- ✓ 4 столовые ложки сметаны
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1–2 столовые ложки рубленой зелени укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль пополам, а потом попеременно, посолить и дать постоять 15 минут, чтобы ушла горечь, после этого слегка отжать, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле (2 столовые ложки) с обеих сторон. Лук очистить, измельчить и обжарить в оставшемся растительном масле до золотистого цвета.

В емкость для запекания положить слоями баклажаны и лук, подсаливая и поливая сметаной каждый слой. Поставить емкость в разогретую духовку на 30 минут. Готовое блюдо посыпать толченым чесноком и зеленью укропа.

Баклажаны с овощами

Ингредиенты

- ✓ 200 г баклажанов
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 200 г моркови
- ✓ 300 г капусты
- ✓ 100 г помидоров
- ✓ 6 столовых ложек растительного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны, очищенный картофель и капусту крупно нарезать, а лук и морковь очистить и измельчить. Каждый из подготовленных ингредиентов отдельно обжарить в хорошо разогретом масле и выложить в ем-

кость для запекания слоями: капуста, картофель, баклажаны, лук, морковь. Каждый слой посолить.

Помидоры вымыть, натереть и залить этой массой овощи. После этого блюдо поместить в духовку на 20–30 минут.

Баклажаны со сладким перцем

Ингредиенты

- ✓ 300 г баклажанов
- ✓ 500 г помидоров
- ✓ 200 г кабачков
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 300 г сладкого перца
- ✓ 3–4 столовые ложки растительного масла
- ✓ 3–6 зубчиков чеснока
- ✓ 4 столовые ложки рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль пополам, посолить и оставить на 15 минут. После этого промыть, обсушить и измельчить. Кабачки очистить и нарезать кубиками. Сладкий перец очистить, ошпарить, снять кожицу и нарубить. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

Подготовленные овощи обжарить в разогретом растительном масле, посолить, переложить в емкость для запекания, добавить нарезанные ломтиками помидоры. Блюдо поставить в разогретую духовку на 25–35 минут.

Готовое блюдо посыпать толченым чесноком и измельченной зеленью.

Блюда из корнеплодов

Запеканка из ревеня

Ингредиенты

- ✓ 400 г ревеня
- ✓ 200 г черствого хлеба
- ✓ 0,5 стакана сахара
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 0,5 стакана молока
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 чайная ложка корицы

Способ приготовления

Черствый хлеб без корочки натереть на терке и смешать с частью сахара. Ревень очистить, вымыть, обсушить, нарезать поперек волокон кусочками длиной 1–2 см, посыпать сахаром и оставить на несколько минут. Выделившийся сок слить.

Горшочки смазать сливочным маслом и выложить слоями натертый хлеб и ревеня так, чтобы верхним слоем был хлеб.

На каждый слой хлеба, кроме верхнего, класть маленькие кусочки масла, а слои ревеня посыпать корицей. Залить все яйцами, слегка взбитыми с молоком, поставить в духовку и запекать блюдо до образования золотистой корочки.

Запеканка из ревеня с молоком

Ингредиенты

- ✓ 100 г ревеня
- ✓ 1 стакан риса
- ✓ 2 стакана молока
- ✓ 2 столовые ложки сахара
- ✓ 20 г сливочного масла или маргарина
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 столовая ложка сметаны
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Ревень очистить, ополоснуть и измельчить. Рис промыть, опустить в кипящее подсоленное молоко, сварить густую сладкую молочную рисовую кашу и охладить. После этого взбить 2 сырых яйца, добавить ревеня и перемешать. Горшочки изнутри смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в них кашу. Разровнять поверхность, смазать ее смесью яйца и сметаны, поставить в духовку и запекать до появления румяной корочки.

Подать со сладким фруктовым соусом, вареньем или компотом.

Запеканка со свеклой и творогом

Ингредиенты

- ✓ 600 г свеклы
- ✓ 200 г творога

- ✓ 4 яйца
- ✓ 50–70 г сливочного масла
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 1,5 стакана молока
- ✓ 0,5 стакана манной крупы
- ✓ 1 столовая ложка сахара
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Тщательно вымытую свеклу положить на противень, добавить немного воды, поставить в духовку и запечь. После этого ее очистить и пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке.

Сварить густую манную кашу: вскипятить молоко с сахаром и солью и, постоянно помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Варить при слабом кипении, не переставая мешать, в течение 12–15 минут.

Готовую кашу остудить. Свежий творог протереть через дуршлаг. Соединить свеклу, творог и манную кашу, добавить сырые яйца и соль и перемешать до однородного состояния. Горшочки смазать маслом, посыпать частью сухарей и заполнить свекольно-творожной массой. Выровнять поверхность, посыпать оставшимися сухарями и полить растопленным сливочным маслом и сметаной. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо 10–15 минут. Подать со сливками или сметаной.

Морковь с имбирем

Ингредиенты

- ✓ 3 стакана тертой моркови

- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ 2 стакана сметаны
- ✓ 3 чайные ложки сахара
- ✓ 1,5 чайной ложки имбиря
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь посыпать сахаром и имбирем, слегка посолить, тщательно перемешать и дать постоять, чтобы она пустила сок. После этого положить в сковороду с растопленным сливочным маслом и слегка поджарить. Затем переложить в емкость для запекания, залить сметаной, поставить в духовку и запекать в течение 30 минут.

Морковь с черносливом

Ингредиенты

- ✓ 1 кг моркови
- ✓ 200 г чернослива
- ✓ 1 столовая ложка маргарина
- ✓ 2,5 столовой ложки сливочного масла

Способ приготовления

Морковь нарезать соломкой, выложить в емкость для запекания, добавить маргарин и горячую воду, поставить в духовку и запекать 15 минут. Чернослив опустить в кипящую воду и варить 5–10 минут, после чего воду слить. Удалить из чернослива косточки, а мякоть измельчить и соединить с морковью.

Снова поставить морковь в духовку и запекать еще 10 минут. В готовое блюдо добавить кусочек сливочного масла и подать на стол.

Морковь с луком

Ингредиенты

- ✓ 500 г моркови
- ✓ 200 г репчатого лука
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 3—5 молодых листочков тмина
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук очистить и измельчить, перемешать, выложить в емкость для запекания, добавить масло, соль, немного горячей воды, поставить в духовку на 20—25 минут.

Листочки тмина мелко нарезать, добавить к моркови за 2—3 минуты до готовности и перемешать.

Морковь с молоком

Ингредиенты

- ✓ 1 кг моркови
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ 1,5 чайной ложки сахара
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Очищенную морковь вымыть, нарезать кубиками или брусочками, выложить в сковороду с 50 г разогретого масла и слегка обжарить. Затем добавить 0,5 стакана го-

рячей воды и тушить 5—10 минут. После этого из сковороды слить в отдельную посуду жидкость, а морковь переложить в горшочки.

Муку прогреть в сливочном масле до появления приятного орехового аромата, не допуская при этом изменения цвета, охладить, развести горячим молоком, тщательно размешать, чтобы не было комочков, добавить отвар, в котором тушилась морковь, и еще раз перемешать. Полученным соусом залить морковь. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо в течение 10—15 минут.

Готовую морковь перемешать с солью и сахаром, посыпать зеленью и подать с любым жареным мясом.

Свекла под сметанным соусом

Ингредиенты

- ✓ 1 кг свеклы
 - ✓ 1—2 столовые ложки маргарина
 - ✓ 2 столовые ложки 3%-ного уксуса
 - ✓ 2 столовые ложки сахара
- Для соуса
- ✓ 1 стакан сметаны
 - ✓ 0,5 столовой ложки муки
 - ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
 - ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Свеклу хорошо вымыть с помощью щетки, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до мягкости в течение 1,5—2 часов. Затем воду слить, свеклу остудить, почистить, нарезать кубиками, выложить

в сковороду с разогретым маргарином и немного потушить. Подготовленную свеклу переложить в горшочки, заправить уксусом и сахаром, залить горячим сметанным соусом, поставить в разогретую духовку и запекать на среднем огне в течение 10–15 минут.

Способ приготовления сметанного соуса: муку просеять на сухую сковороду, прогреть, не допуская изменения цвета, слегка охладить и смешать с растопленным маслом, тщательно растирая, чтобы не было комочков. Сметану вскипятить, соединить с мучной заправкой, посолить, посыпать молотым перцем и варить в течение 3–5 минут. (Для остроты одновременно с мучной заправкой можно добавить в соус 1 чайную ложку острого кетчупа или немного толченого чеснока.)

Свекла с зеленью

Ингредиенты

- ✓ 1 кг молодой свеклы
- ✓ 500 г яблок
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 30 г сливочного масла
- ✓ 1 чайная ложка 3%-ного уксуса или лимонной кислоты
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

Свеклу хорошо вымыть, очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, переложить в порционные

горшочки. Добавить немного кипятка, поставить в духовку и запекать в течение 10–15 минут.

Вымыть яблоки, очистить их от кожицы, удалить семенные коробочки, а мякоть натереть на терке и положить в горшочки со свеклой. Добавить сметану и продолжать запекать в течение 10–15 минут. После этого посолить, добавить сахар, уксус или лимонную кислоту, муку, прогретую со сливочным маслом, перемешать, снова поставить в духовку и запекать 2–3 минуты.

Готовое блюдо посыпать зеленью и подать к мясу.

Брюква с репой и сметаной

Ингредиенты

- ✓ 300 г брюквы
- ✓ 300 г репы
- ✓ 2 столовые ложки муки
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ 0,5 стакана сметаны
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Брюкву и репу очистить, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем достать, нарезать кружочками, посыпать солью и молотым перцем, обвалить в муке, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон.

Готовые овощи равномерно разложить по горшочкам, полить сметаной, посыпать молотыми сухарями, поставить, не накрывая, в духовку и запекать на небольшом огне в течение 10–15 минут.

Пастернак в сметанном соусе

Ингредиенты

- ✓ 1 кг пастернака
- ✓ 2 столовые ложки лимонного сока
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Очищенные корни пастернака залить водой с лимонным соком и оставить на 40 минут. После этого измельчить, посолить и выложить в горшочки. Муку подрумянить в разогретом сливочном масле, развести сметаной, растереть, чтобы не было комочков, и залить этой смесью пастернак. Горшочки поставить в духовку и запекать блюдо на слабом огне до румяной корочки.

Сельдерей с молоком

Ингредиенты

- ✓ 600 г сельдерея
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 0,5 стакана мясного бульона
- ✓ 1 столовая ложка тертого сыра твердых сортов

Для молочного соуса

- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Корни сельдерея вместе с белой частью стебля почистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочки, добавить половину растопленного сливочного масла, добавить горячий процеженный бульон, поставить в духовку и запекать до мягкости. Готовый сельдерей залить густым молочным соусом, посыпать сыром, снова поставить в духовку и готовить в течение 10–15 минут.

Способ приготовления молочного соуса: муку прогреть в сливочном масле до появления орехового аромата, не допуская при этом изменения цвета, и слегка остудить. После этого развести мучную заправку, непрерывно помешивая, кипящим молоком, посолить и кипятить в течение 5 минут. Перед подачей на стол сбрызнуть содержимое горшочков растопленным маслом.

Блюда из бобовых

Запеканка из фасоли со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 0,7 стакана сухой фасоли
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 0,5 стакана сметаны
- ✓ Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

Промытую фасоль залить на ночь холодной водой. На следующий день воду слить, фасоль залить водой снова и варить до мягкости в течение 1,5–2 часов. Готовую фасоль горячей пропустить через мясорубку. Морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить в сковороду с небольшим количеством воды и тушить до мягкости. Затем смешать морковь с фасолевым пюре, добавить сырое яйцо, сливочное масло (1,5 столовой ложки), соль, сахар и тщательно перемешать.

Полученную однородную массу выложить в горшочки, смазанные изнутри маслом и посыпанные сухарями, выровнять поверхность и полить сметаной. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо в течение 10–15 минут.

Фасоль с помидорами

Ингредиенты

- ✓ 500 г стручковой фасоли
- ✓ 300 г репчатого лука
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 500 г свинины
- ✓ 250 г свежих грибов
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 3–4 столовые ложки сметаны
- ✓ 4 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ 2 столовые ложки жира
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Мясо ополоснуть, очистить от пленок и сухожилий и нарезать небольшими кубиками. Помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, снять кожицу, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Стручки фасоли промыть, очистить от жилок и измельчить. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым жиром (1 столовая ложка) и обжарить до светло-золотистого оттенка. Затем добавить кусочки мяса, помидоры и жарить еще 5–7 минут. После этого положить стручки фасоли, залить все горячей водой, посолить, посыпать перцем и тушить на слабом огне в течение 10 минут.

Свежие грибы очистить, хорошо вымыть, нарезать небольшими ломтиками, выложить в сковороду с ра-

зогретым жиром и тушить до мягкости. Затем добавить томатную пасту, сырое яйцо и сметану, посыпать мукой и еще немного потушить.

После этого смешать фасоль с грибной массой, переложить в горшочки, посыпать сыром, поставить в заранее разогретую духовку и запекать до румяной корочки.

Фасоль острая

Ингредиенты

- ✓ 600 г стручковой фасоли
- ✓ 200 г сливочного масла
- ✓ 0,5 чайной ложки черного молотого перца
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли очистить, отрывая стебельки вдоль всего стручка, вымыть, нарезать наискось и опустить на 15–20 минут в холодную воду. После этого опустить фасоль небольшими партиями в подсоленный кипяток, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой.

Переложить в горшочки, добавить нарезанное мелкими кубиками замороженное сливочное масло, накрыть горшочки крышками, поставить в духовку и запекать в течение 10–15 минут.

Затем посолить, поперчить, перемешать и поставить в духовку еще на 5 минут. Подавать можно с гренками, к говяжьим котлетам, языку, солонине или отварной говядине.

Фасоль с брынзой

Ингредиенты

- ✓ 700 г стручковой фасоли
- ✓ 3 столовые ложки тертой брынзы
- ✓ 1 столовая ложка топленого масла
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 4 столовые ложки сметаны
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Фасоль очистить от прожилок, опустить в подсоленную воду, сварить и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

После этого перемешать фасоль с маслом и тертой брынзой и выложить в горшочки.

Яйца взбить с мукой и сметаной, полученной смесью залить фасоль. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо на слабом огне в течение 15–20 минут.

Фасоль с зеленью

Ингредиенты

- ✓ 900 г стручковой фасоли
- ✓ 5 столовых ложек маргарина
- ✓ 3 яйца
- ✓ 200 г репчатого лука
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и кинзы
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, ополоснуть, измельчить и обжарить в половине указанного количества разогретого маргарина до золотистого цвета. Стручковую фасоль промыть, очистить от прожилок, выложить в горшочки, влить немного воды, поставить в духовку и запекать в течение 3–5 минут. После этого посолить, добавить обжаренный лук, зелень петрушки и кинзы, маргарин, перемешать, снова поставить в духовку и продолжать запекать еще 15–20 минут. В это время взбить яйца и залить ими фасоль. Готовить при слабом нагреве в течение 10–15 минут.

Фасоль с картофелем

Ингредиенты

- ✓ 200 г стручковой фасоли
- ✓ 150 г картофеля
- ✓ 150 г помидоров
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 0,7 стакана молока
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить в сковороду с 25 г разогретого масла и обжарить с одной стороны. Стручковую фасоль очистить от прожилок, нарезать кружочками и тушить отдельно до мягкости. Помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, удалить кожицу и измельчить. В горшочки выложить половину обжаренного картофеля, потом поло-

жить фасоль и помидоры. Прикрыть оставшимся картофелем, поперчить, посолить и сбрызнуть растопленным маслом. Яйцо слегка взбить с молоком и влить эту смесь в горшочки. Поставить их в разогретую духовку и запекать блюдо в течение 10–15 минут.

Фасоль со сладким перцем

Ингредиенты

- ✓ 750 г стручковой фасоли
- ✓ 500 г баранины
- ✓ 150 г помидоров
- ✓ 80 г сладкого перца
- ✓ 50 г репчатого лука
- ✓ 2–3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 0,5 стакана кефира
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли очистить от прожилок, измельчить, опустить в кипящую воду, варить в течение 5 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Помидоры ополоснуть, нарезать кольцами и обжарить в разогретом масле. Мясо промыть, очистить от пленок и сухожилий, нарезать небольшими кубиками, слегка обжарить в масле, затем добавить немного воды и тушить до мягкости. Сладкий перец и лук очистить и нашинковать (с перца предварительно снять кожицу, подержав для этого в кипятке).

В смазанные маслом горшочки сложить, чередуя, мясо и фасоль, посыпать солью, молотым и сладким перцем, тертым чесноком и положить сверху помидоры. Горшочки поставить в духовку и запекать в течение 15–20 минут.

За 3–5 минуты до готовности муку размешать с кефиром, залить этой смесью содержимое горшочков, поддержать еще несколько минут в духовке, а затем подать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Фасоль с омлетом

Ингредиенты

- ✓ 200 г стручковой зеленой фасоли
- ✓ 150 г сухой фасоли
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 60 г сливочного масла
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 2 яйца
- ✓ Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сухую фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. На следующий день воду слить, фасоль залить водой снова и варить до мягкости. Отвар слить. Стручки зеленой фасоли очистить от прожилок, ополоснуть и разрезать поперек на 3–4 части.

Опустить их в подсоленный кипяток, варить в течение 8–10 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Очищенный и вымытый лук измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета.

Фасоль выложить в горшочки, добавить лук, посыпать красным перцем, перемешать и выровнять поверхность. Яйца взбить с подсоленным молоком и залить этой смесью фасоль. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать в течение 15–20 минут.

Готовое блюдо можно подать в горячем или холодном виде.

Фасоль с укропом

Ингредиенты

- ✓ 200 г стакана сухой фасоли
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 3 столовые ложки рубленой зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить на ночь в холодной воде. Утром воду слить, фасоль залить чистой водой, поставить на огонь и варить до мягкости. Полученный отвар слить в отдельную посуду. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета, добавив соль и красный перец.

В горшочки положить слоями фасоль и обжаренный лук так, чтобы сверху была фасоль. Добавить оставшееся горячее растительное масло и бульон, в котором варились фасоль. Накрыть горшочки крышкой, поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать блюдо в течение 20–25 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

Соя с луком

Ингредиенты

- ✓ 250 г сои
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 4 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 пучок укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сою залить холодной водой и оставить на ночь. Утром воду слить, бобы промыть и варить в 1,5 л чистой воды до мягкости. Готовую сою откинуть на дуршлаг, а полученный отвар слить в отдельную посуду. Лук очистить, ополоснуть, нарезать тонкими кольцами, опустить в сковороду с небольшим количеством разогретого растительного масла и обжарить до золотистого оттенка, добавив соль и перец.

В горшочки выложить слоями сою и обжаренный лук так, чтобы верхним слоем была соя. Соединить оставшееся растительное масло и горячий отвар от сои и добавить полученную смесь в горшочки. Накрывать крышкой и запекать в разогретой духовке в течение 20–25 минут.

Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и подать в горшочках.

Горошек зеленый с макаронами

Ингредиенты

- ✓ 200 г зеленого горошка
- ✓ 200 г ветчины

- ✓ 100 г макарон
- ✓ 1 столовая ложка тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1–2 столовые ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль и сахар по вкусу

Для соуса

- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 1–2 яичных желтка
- ✓ 1 чайная ложка лимонного сока

Способ приготовления

Макаронны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Горошек промыть, сварить в небольшом количестве воды, добавив соль и сахар. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Все продукты соединить, переложить в горшочки. Для приготовления соуса муку растереть с размягченным сливочным маслом, постепенно развести с жидкой сметаной. Кипятить на слабом огне до загустения. Затем добавить яичные желтки, тщательно размешать, добавить лимонный сок, довести почти до кипения, процедить и залить этим соусом содержимое горшочков. Посыпать сыром, поставить в разогретую духовку и запекать 30 минут. Подать на стол в качестве горячей закуски, украсив зеленью петрушки.

Горошек зеленый с капустой и зеленью петрушки

Ингредиенты

- ✓ 150 г картофеля
- ✓ 200 г белокочанной капусты

- ✓ 150 г репы
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 0,7 стакана консервированного зеленого горошка
- ✓ 200 г тыквы или кабачков
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1,5 стакана сметаны или томатной пасты
- ✓ 4—5 столовых ложек топленого масла
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 2—3 лавровых листа
- ✓ 5—7 горошин черного перца
- ✓ 4 звездочки гвоздики
- ✓ 2—3 зубчика чеснока
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту очистить от верхних листьев, нашинковать, положить в кастрюлю, залить до половины водой и варить до мягкости. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и обжарить в разогретом масле (2—3 столовые ложки).

Морковь, лук и репу почистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить в топленом масле, добавив половину измельченной зелени.

Все овощи, кроме капусты, разложить по горшочкам, добавить томатную пасту или сметану, поставить в разогретую духовку и запекать на небольшом огне в течение 10—15 минут.

Затем положить очищенные от кожицы и семян и нарезанные полукружиями тыкву или кабачки, капусту, лавровый лист, перец горошком, гвоздику и продолжать запекать еще 15—20 минут.

За 5 минут до готовности добавить зеленый горошек и толченый чеснок. Готовое рагу заправить сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью и подать в горшочках.

Чечевица с грибами

Ингредиенты

- ✓ 150 г чечевицы
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 80 г баклажанов
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 200 г кабачков
- ✓ 100 г свежих грибов
- ✓ 4 столовые ложки растительного масла
- ✓ 100 г помидоров
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу замочить на ночь, утром залить чистой водой и варить на слабом огне до мягкости, после чего откинуть чечевицу на дуршлаг и дать стечь отвару. Сладкий перец очистить, обдать кипятком, снять кожицу и разрезать мякоть на 5—6 частей. Баклажаны разрезать вдоль, посолить и поставить на 20—30 минут в холодильник, после чего вымыть, обсушить и нарезать кубиками.

Кабачки очистить, измельчить. Очищенный и вымытый лук нарезать полукольцами. Грибы почистить,

отварить в подсоленной воде, нарубить соломкой. Все овощи отдельно обжарить в масле до полуготовности, переложить в горшочки, добавить разрезанные на четыре части помидоры, поставить в разогретую духовку и запекать на слабом огне в течение 20—30 минут.

Готовое блюдо посыпать толченым чесноком и зеленью.

Блюда для гурманов

Запеканка с помидорами и тмином

Ингредиенты

- ✓ 1 кг помидоров
- ✓ 6 яиц
- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ 150 г сыра твердых сортов
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ 1 столовая ложка тмина
- ✓ 2—3 лавровых листа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Лавровый лист растереть в порошок. Горшочки с широким дном смазать изнутри сливочным маслом, положить в них слоями помидоры, яйца и сыр. Каждый слой посыпать измельченным лавровым листом, тмином, солью и молотым перцем, а сверху разложить кусочки сливочного масла. Горшочки поставить в предварительно разогретую духовку и готовить запеканку на среднем огне в течение 20—25 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Запеканка с огурцами

Ингредиенты

- ✓ 150 г огурцов
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей

Для соуса

- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки муки
- ✓ 60 г репчатого лука
- ✓ 2 столовые ложки мясного бульона или воды
- ✓ 2 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она прикрывала овощи, варить в течение 3–5 минут и откинуть на дуршлаг.

Для приготовления соуса муку прогреть в сливочном масле до появления орехового аромата, не допуская изменения цвета, развести небольшим количеством теплого молока, тщательно растереть и добавить оставшееся горячее молоко. Очищенный лук измельчить, растереть с солью, добавить горячий мясной бульон или воду, черный перец, соединить с молоком, посыпать тертым сыром и довести до кипения. Огурцы выложить в горшочки, смазанные сливочным маслом, залить приготовленным соусом, посыпать молотыми сухарями, поставить в разогретую духовку и запекать до готовности.

Запеканка по-итальянски

Ингредиенты

- ✓ 200 г сладкого перца
- ✓ 150 г помидоров
- ✓ 150 г репчатого лука
- ✓ 0,5 стакана растительного масла
- ✓ 150 г сыра твердых сортов
- ✓ 2 стакана простокваши
- ✓ 4–5 яиц
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры и очищенный от семян сладкий перец вымыть, обдать кипятком, снять кожицу. Перец нарезать полукольцами, помидоры — кружочками. Лук почистить, помыть, нарезать полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить перец и помидоры, посолить и продолжать обжаривать еще 10 минут. Выложить овощи в горшочки, посыпать тертым сыром и зеленью петрушки. Яйца взбить с простоквашей и просеянной мукой, полученной смесью залить овощи. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо на слабом огне до готовности.

Картофель с луком в фольге

Ингредиенты

- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 60 г репчатого лука

- ✓ 3—4 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, каждый клубень завернуть в фольгу, положить на противень и запечь в духовке. Лук очистить, помыть, нарезать полукольцами и, посолив, обжарить в растительном масле.

Готовый картофель подать с луковой заправкой.

Картофель с баклажанами

Ингредиенты

- ✓ 80 г баклажанов
- ✓ 150 г молодых кабачков
- ✓ 100 г картофеля
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 1,5 стакана овощного или мясного бульона
- ✓ 0,5 стакана растительного масла
- ✓ 80 г помидоров
- ✓ 1,5 столовой ложки молотых сухарей
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Вымытые и очищенные баклажаны нарезать полукольцами, посыпать солью, перемешать и оставить на 40 минут, чтобы ушла горечь, а затем промыть и откинуть на дуршлаг. Кабачки ополоснуть и нарезать кубиками. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусоч-

ками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень укропа промыть, обсушить и измельчить.

В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить молотый перец, соль и перемешать. В горшочки слоями положить лук, баклажаны, картофель, кабачки, зелень укропа и залить горячим процеженным бульоном. Накрыть крышками, поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать блюдо в течение 40 минут.

Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть измельчить и соединить с молотыми сухарями. Полученную смесь добавить в горшочки с овощами за 15 минут до окончания приготовления. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.

Картофель с говядиной

Ингредиенты

- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 100 г баклажанов
- ✓ 70 г корня сельдерея
- ✓ 300 г говядины
- ✓ 100 г шпика
- ✓ 500 г картофельного пюре
- ✓ 4—5 столовых ложки сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Овощи вымыть и очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь натереть на терке с крупными

отверстиями, а корень сельдерея измельчить. Мясо промыть, очистить от пленок и сухожилий и пропустить через мясорубку. Соединить мясо, лук, морковь и сельдерей, добавить черный перец и соль. Баклажаны мелко нарезать.

Горшочки смазать сливочным маслом (1 столовая ложка), положить на дно картофельное пюре, затем — смесь из мяса и овощей. Сверху выложить измельченные баклажаны, на них — нарезанный тонкими ломтиками шпик. Посыпать сухарями и сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Накрыть горшочки крышками, установить на противень, на который налить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку и запекать блюдо на слабом огне в течение 30 минут. Подавать в горшочках.

Картофель с соевым мясом

Ингредиенты

- ✓ 80 г моркови
- ✓ 80 г помидоров
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 100 г соевого мяса
- ✓ 100 г свиного сала
- ✓ 2 корня петрушки
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 4—5 столовых ложек сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 2—3 горошины душистого перца
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Соевое мясо положить в 1 л кипящей подсоленной воды, добавить лавровый лист, душистый перец и варить, не накрывая крышкой, в течение 15—20 минут, снимая пену. Затем откинуть мясо на дуршлаг и слегка отжать. Вымытые и очищенные лук, морковь и корень петрушки измельчить, смешать с соевым мясом, добавив соль и черный перец. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками и слегка обжарить в части разогретого масла. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, а мякоть измельчить.

На дно смазанных небольшим количеством масла горшочков выложить картофель, затем — смесь соевого мяса и овощей, помидоры и ломтики свиного сала. В каждый горшочек налить по 1 столовой ложке воды, посыпать молотыми сухарями, полить сливочным маслом и накрыть крышками.

Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо на слабом огне в течение 25—40 минут.

Картофель со сметаной и капустой

Ингредиенты

- ✓ 500 г капусты
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 4 яйца
- ✓ 150 г малосольной кильки или сельди
- ✓ 2—3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 3 столовые ложки сметаны
- ✓ 80 г лука
- ✓ 200 г черствого пшеничного хлеба
- ✓ 1 стакан молока

- ✓ 50 г сыра твердых сортов
- ✓ 2—3 столовые ложки растопленного сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Свежую капусту нашинковать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом (2 столовые ложки) и тушить, помешивая, на слабом огне в течение 1,5 часов. Картофель очистить, вымыть, сварить в подсоленной воде и протереть сквозь сито или дуршлаг. Сельдь очистить от кожицы, выпотрошить, удалить голову и разделать на филе (у кильки удалить голову и внутренности). Рыбу измельчить. Хлеб залить молоком и дать размокнуть. Лук очистить, ополоснуть, измельчить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Смешать все подготовленные продукты, добавить сырые желтки, перец и соль. Затем взбить белки и перемешать их с рыбно-овощной массой.

Все вместе переложить в смазанные изнутри сливочным маслом и посыпанные сухарями горшочки, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом, поставить в духовку и запекать до готовности.

Готовое блюдо подать со сметаной.

Перец сладкий по-испански

Ингредиенты

- ✓ 200 г сладкого перца
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 70 г сливочного масла

- ✓ 0,7 стакана мясного бульона
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 1 стакан сливок
- ✓ 1 чайная ложка томатной пасты
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и укропа
- ✓ Соль и красный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сладкий перец очистить от семян, вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать небольшими кусочками. Очищенный лук очистить, измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить сладкий перец, посолить, посыпать молотым красным перцем, залить процеженным горячим бульоном и запекать 15 минут. Подготовленные овощи вместе с жидкостью выложить в горшочки, посыпать мукой и залить теплыми сливками, смешанными с томатной пастой. Горшочки поставить в разогретую духовку и запекать блюдо 20 минут.

Кукуруза с овощами

Ингредиенты

- ✓ 600 г консервированной кукурузы
- ✓ 200 г кабачков
- ✓ 150 г моркови
- ✓ 80 г корня петрушки
- ✓ 130 г помидоров
- ✓ 150 г сладкого перца
- ✓ 0,5 стакана мясного бульона или воды
- ✓ 3 столовые ложки топленого масла

- ✓ 1–2 зубчика чеснока
- ✓ Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

Все овощи вымыть. Кабачки и коренья очистить, нарезать крупными кубиками, выложить в сковороду с разогретым маслом (2 столовые ложки) и обжарить. После этого переложить овощи в горшочки, добавить горячий процеженный бульон или воду, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 10–15 минут. Сладкий перец очистить от семян, нарезать кубиками и обжарить в топленом масле. В горшочки с тушеными овощами положить перец, нарезанные дольками помидоры, консервированную кукурузу без жидкости, измельченный чеснок, сахар и соль. Снова поставить в духовку и запекать блюдо в течение 7–10 минут.

Кукуруза с сухофруктами

Ингредиенты

- ✓ 700 г консервированной кукурузы
- ✓ 80 г изюма без косточек
- ✓ 150 г чернослива
- ✓ 100 г яблок
- ✓ 2 столовые ложки сахара
- ✓ 3 столовые ложки топленого масла
- ✓ 0,5 чайной ложки корицы

Способ приготовления

Кукурузу отделить от жидкости, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого масла и тушить 10 минут. Яблоки вымыть, очистить, нарезать ломтика-

ми. Изюм перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг. У вымытого чернослива удалить косточки, а мякоть нарезать соломкой. Подготовленные фрукты смешать с кукурузой, выложить в горшочки, смазанные маслом, посыпать сахаром и корицей. Горшочки накрыть крышками, поставить в разогретую духовку и запекать блюдо на слабом огне 20 минут.

Горошек зеленый с овощами

Ингредиенты

- ✓ 500 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 500 г консервированной кукурузы
- ✓ 150 г моркови
- ✓ 300 г цветной капусты
- ✓ 200 г белокочанной капусты
- ✓ 150 г тыквы
- ✓ 2 столовые ложки топленого масла
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия и варить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Белокочанную капусту нашинковать и сварить. Консервированную кукурузу и зеленый горошек отделить от жидкости. Очищенную и вымытую морковь и тыкву нарезать кубиками и потушить с небольшим количеством воды.

В горшочки выложить овощи, посолить, добавить масло, перемешать и накрыть крышкой. Горшочки поставить в предварительно разогретую духовку и запекать блюдо 25 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Огурцы, фаршированные мясом

Ингредиенты

- ✓ 150 г огурцов
- ✓ 150 г мяса
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 0,5 стакана бульона
- ✓ 10 г сливочного масла
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 2 столовые ложки сметаны
- ✓ 50 г свиного сала
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, положить в подсоленную кипящую воду, довести до кипения, после чего откинуть на дуршлаг. Остывшие огурцы разрезать пополам и удалить семена и мякоть из середины с помощью чайной ложки.

Для приготовления фарша: лук очистить, вымыть, разрезать на 4 части и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Добавить соль, черный перец, перемешать и заполнить этой массой углубления в огурцах.

На дно горшочков положить кусочки сала, затем фаршированные огурцы, залить большей частью горячего процеженного бульона и сметаной, смешанной с томатной пастой. Горшочки закрыть, поставить в разогретую духовку и запекать блюдо 30 минут. Муку обжарить в разогретом масле, развести небольшим количеством бульона, растереть до образования однородной массы, посолить, поперчить, добавить в горшочки и запекать еще 10 минут.

Блюда из овощей и грибов

Запеканка из цветной капусты

Ингредиенты

- ✓ 1 кг цветной капусты
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 1 чайная ложка сухих приправ
- ✓ 10 г молотого мускатного ореха
- ✓ 150 мл белого вина
- ✓ 1 чайная ложка муки
- ✓ 120 г сливочного масла
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ 0,5 чайной ложки молотой паприки
- ✓ 100 г ветчины

Способ приготовления

Капусту промыть, разделить на соцветия, выложить в емкость для запекания вместе с очищенным и нарезанным кольцами луком, приправами, паприкой. Залить вином. Поставить в духовку и запекать в течение 20 минут. Соединить растопленное масло, сыр, сухари, муку и нарезанную мелкими кубиками ветчину, тщательно перемешать. Полученной смесью залить цветную капусту и запекать еще 10 минут.

Запеканка из кабачков

Ингредиенты

- ✓ 100 г сыра моцарелла
- ✓ 150 г кабачков
- ✓ 4 яйца
- ✓ 2 столовые ложки муки
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 3 столовые ложки оливкового масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки помыть, очистить, нарезать полукружиями, обвалять в муке и обжарить в оливковом масле. Смазать сливочным маслом емкость для запекания, выложить слой кабачков, затем слой натертого сыра, залить яйцами, добавить перец, соль и запекать в духовке 15 минут.

Запеканка картофельная с пивом

Ингредиенты

- ✓ 600 г картофеля
- ✓ 200 г репчатого лука
- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ 250 мл пива
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 200 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, измельчить, обжарить в части сливочного масла до золотистого цвета. Пиво соединить с сыром, добавить перец, соль. В емкость для запекания выложить четыремя слоями картофель и лук, залить пивной смесью, посыпать измельченным чесноком и запекать в духовке 50 минут.

Запеканка из баклажанов с мятой

Ингредиенты

- ✓ 600 г баклажанов
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 2 столовые ложки сушеной мяты
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны очистить, нарезать соломкой, посолить и обжаривать в части масла в течение 15 минут. Лук и помидоры почистить, нарезать кольцами, жарить в оставшемся масле в течение 10 минут и соединить с баклажанами.

Чеснок измельчить, соединить с мятой и сыром, добавить перец, соль, перемешать и посыпать этой смесью овощи, которые запекать в духовке в течение 25–30 минут.

Запеканка из пекинской капусты

Ингредиенты

- ✓ 200 г пекинской капусты
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 80 г сметаны
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, соединить со взбитым яйцом, перемешать, уложить в смазанную маслом емкость для запекания, добавить перец, соль и запекать в духовке в течение 20 минут.

Готовое блюдо подать со сметаной.

Запеканка овощная

Ингредиенты

- ✓ 100 г консервированной фасоли
- ✓ 100 г цветной капусты
- ✓ 80 г помидоров
- ✓ 80 г сладкого перца
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Капусту сварить в небольшом количестве воды, отки-

нуть на дуршлаг, дать стечь воде. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и измельчить. Лук очистить, нарезать кольцами. Сладкий перец очистить и нарезать полукольцами. Муку обжарить в масле, развести водой до образования однородной массы, добавить лук и жарить в течение 4–5 минут.

В емкость для запекания положить фасоль, капусту, помидоры, сладкий перец, смесь муки и лука, залить взбитым яйцом, поперчить, посолить и запекать в духовке в течение 15–20 минут.

Запеканка с лимоном

Ингредиенты

- ✓ 100 г баклажанов
- ✓ 100 г помидоров
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 0,5 лимона
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 1 пучок базилика
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны помыть, очистить, нарезать кубиками, посолить, обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Помидоры и лимон очистить, нарезать полукольцами. Зелень петрушки и базилик промыть и измельчить. Все соединить, перемешать, положить в емкость для запекания, полить взбитым яйцом, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 20 минут.

Запеканка с грибами

Ингредиенты

- ✓ 500 г кабачков
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 250 г грибов
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить с промытыми и измельченными грибами. В емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, выложить кабачки, грибы и лук, перемешать, залить взбитыми яйцами, поперчить, посолить, посыпать сухарями и запекать в духовке в течение 20–25 минут. Готовое блюдо украсить измельченной зеленью петрушки.

Запеканка картофельная с укропом

Ингредиенты

- ✓ 100 г картофеля
- ✓ 150 г жареных грибов
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками, соединить с жареными грибами, положить в емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, залить взбитым яйцом, добавить перец, соль, посыпать измельченной зеленью укропа и запекать в духовке 20 минут.

Запеканка из тыквы с белым вином

Ингредиенты

- ✓ 500 г тыквы
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 100 мл молока
- ✓ 40 г муки
- ✓ 50 г сметаны
- ✓ 100 мл белого вина
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать, залить водой и тушить 10 минут. Затем откинуть тыкву на дуршлаг, выложить в емкость. Молоко и муку соединить, подогреть, залить полученной смесью тыкву, посолить, поперчить, добавить белое вино. Посыпать сыром и запекать в духовке 20 минут. Готовое блюдо подать со сметаной.

Запеканка рисовая с грибами

Ингредиенты

- ✓ 150 г риса
- ✓ 80 г репчатого лука

- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 100 г жареных грибов
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 60 мл овощного бульона
- ✓ 2 яйца
- ✓ 200 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сладкий перец очистить и нарезать кольцами, соединить с очищенным и измельченным луком и грибами. В сотейник положить рис, овощи, залить овощным бульоном, добавить перец, соль и тушить в течение 30 минут. Затем залить блюдо взбитыми яйцами, посыпать сыром и запекать в духовке 15 минут.

Запеканка рыбная с картофелем

Ингредиенты

- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 350 г консервированной макрели
- ✓ 150 г моркови
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, нарезать соломкой, положить в емкость для запекания, смазанную маслом.

Сверху выложить макрель, добавить перец, соль, залить взбитым яйцом и запекать в духовке в течение 30 минут. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Запеканка с кальмарами и картофелем

Ингредиенты

- ✓ 500 г кальмаров
- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 3 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кальмары очистить, промыть, залить холодной подсоленной водой, варить при слабом кипении в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг.

Нарезать кальмары полосками. Картофель сварить в подсоленной воде, размять с яйцом, добавить часть масла и перемешать. Половину пюре выложить в смазанную оставшимся маслом и посыпанную сухарями (1,5 столовой ложки) для запекания. Затем положить слой кальмаров, оставшееся пюре. Еще раз посыпать сухарями, а затем сыром. Поперчить и запекать в духовке в течение 15 минут.

Готовое блюдо украсить измельченной зеленью укропа.

Запеканка с морковью и свиной

Ингредиенты

- ✓ 700 г моркови
- ✓ 500 г отварной свиной
- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки муки
- ✓ 200 мл молока
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Морковь и картофель сварить, очистить, нарезать соломкой. Мясо нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить, соединить с овощами и мясом. Муку и молоко соединить, перемешать до однородной массы, подогреть, не доводя до кипения. Полученной смесью залить овощи и мясо, выложенные в емкость для запекания, смазанную маслом. Добавить перец, соль, посыпать сыром, зеленым луком и запекать в духовке 20 минут.

Запеканка с помидорами

Ингредиенты

- ✓ 400 г вареного риса
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 80 г сливок
- ✓ 70 г тертого сыра твердых сортов

- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 5 г молотой паприки
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Рис соединить со сливками и сыром, тщательно перемешать, добавить соль, перец и паприку и оставить на 20 минут. Помидоры и лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в части масла. В емкость для запекания, смазанную маслом, выложить смесь риса, сливок и сыра, затем помидоры и лук и запекать в духовке 20 минут. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Запеканка с фенхелем

Ингредиенты

- ✓ 500 г фенхеля
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 3 столовые ложки муки
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 200 г сметаны
- ✓ 120 мл молока
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Фенхель нашинковать, помидоры вымыть и нарезать кружочками и выложить в емкость для запекания. Лук очистить, измельчить, обжарить в растительном масле,

добавить муку, сметану, молоко и тушить, помешивая, до образования однородной массы. Полученной смесью залить овощи. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и запекать в духовке 20 минут.

Запеканка с цветной капустой

Ингредиенты

- ✓ 400 г цветной капусты
- ✓ 200 г вареного картофеля
- ✓ 100 г вареной моркови
- ✓ 100 г консервированной кукурузы
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разделить на соцветия, варить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Соединить капусту с нарезанными кубиками картофелем и морковью. Кукурузу откинуть на дуршлаг и добавить к остальным овощам. Все выложить в емкость для запекания, смазанную частью сливочного масла, остальное масло добавить в овощи. Залить взбитым яйцом, посолить, поперчить и запекать в духовке 20 минут.

Запеканка со щавелем

Ингредиенты

- ✓ 150 г щавеля
- ✓ 200 г картофеля

- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 200 г пшеничного хлеба
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ 100 мл овощного бульона
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Щавель промыть, сварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, пропустить через мясорубку. Соединить с очищенным и натертым картофелем, добавить бульон, соль, часть сливочного масла, перемешать. Хлеб нарезать кубиками, обжарить в оставшемся масле, переложить в емкость для запекания. На хлеб выложить полученную массу, посыпать сухарями и запекать в духовке в течение 25–30 минут.

Запеканка с луком и креветками

Ингредиенты

- ✓ 100 г картофеля
- ✓ 100 г вареных очищенных креветок
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 50 г сметаны
- ✓ 50 г сливок
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать кольцами. Сметану соединить со сливками и перемешать. В емкость для запекания

слоями выложить картофель, морковь, креветки, лук, полить смесью сметаны и сливок, добавить перец, соль. Посыпать сухарями и запекать в духовке в течение 25 минут.

Запеканка с капустой и рисом

Ингредиенты

- ✓ 500 г капусты
- ✓ 200 г отварного риса
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 80 г моркови
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 150 мл молока
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, залить кипятком, варить в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Лук очистить и нарезать кольцами, морковь очистить и натереть на терке. Обжаривать лук с морковью в масле в течение 5 минут, добавить рис, поперчить, посолить, перемешать. Влить молоко и тушить в течение 10 минут. В емкость, смазанную сливочным маслом, выложить рис с овощами, залить взбитым яйцом и посыпать сыром, после чего запекать в духовке в течение 15–20 минут.

Готовое блюдо украсить измельченной зеленью петрушки и укропа.

Запеканка с черемшой

Ингредиенты

- ✓ 700 г картофеля
- ✓ 100 г черемши
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 200 г сметаны
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, сварить в подсоленной воде, размять до образования пюреобразной массы. Добавить растительное масло и черный перец. Черемшу промыть, обсушить и измельчить. На дно емкости для запекания насыпать сухари, ровным слоем выложить половину картофельной массы, затем черемшу и сверху оставшийся картофель. Запекать в духовке в течение 15–20 минут. Перед подачей на стол готовое блюдо полить сметаной.

Запеканка картофельная с рисом

Ингредиенты

- ✓ 150 г картофеля
- ✓ 80 г вареного риса
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 80 мл молока

- ✓ 20 г сметаны
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, сварить в подсоленной воде, размять, соединить с молоком, яйцом и частью сливочного масла и мешать до образования пюреобразной массы. Зелень укропа и петрушки промыть, измельчить, соединить с рисом и перемешать. В емкость, смазанную растительным маслом, выложить слоями рис и картофель и запекать в течение 20 минут. Готовое блюдо подать со сметаной.

Запеканка с луком-пореем

Ингредиенты

- ✓ 150 г отварного риса
- ✓ 50 г лука-порея
- ✓ 80 г маслин без косточек
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук-порей нарезать кольцами и обжаривать с рисом в части растительного масла 5 минут. В емкость для запекания, смазанную оставшимся маслом, выложить

смесь риса и лука, посыпать черным перцем, солью, тертым сыром и запекать в духовке 15 минут. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и маслинами.

Запеканка со щавелем и луком

Ингредиенты

- ✓ 250 г картофеля
- ✓ 60 г репчатого лука
- ✓ 50 г щавеля
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 80 мл молока
- ✓ 1 яйцо, сваренное вкрутую
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, сварить в подсоленной воде, размять, добавить молоко и мешать до получения пюре однородной массы. Лук очистить, нарезать кольцами и обжаривать в части растительного масла 5 минут. В емкость для запекания, смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями, выложить картофель, сверху — лук, измельченный щавель и тертое яйцо. Посолить, поперчить и запекать в духовке 15 минут.

Запеканка с кольраби

Ингредиенты

- ✓ 400 г кольраби
- ✓ 500 г картофеля

- ✓ 150 г салями
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кольраби вымыть, нашинковать. Лук очистить, нарезать кольцами, салями — кружочками, очищенный картофель — соломкой. В емкость для запекания, смазанную растительным маслом, выложить слоями картофель, кольраби, салями, лук и тертый сыр. Поперчить, посолить и запекать в духовке 30 минут.

Запеканка по-швейцарски

Ингредиенты

- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 150 г грибов
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, а очищенный лук — кольцами. Грибы промыть, измельчить и жарить в части растительного масла 20 минут. В емкость для запекания, смазанную оставшимся растительным маслом, слоями выложить картофель, грибы, лук, добавить перец, соль, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 25 минут.

Запеканка с цветной капустой и морковью

Ингредиенты

- ✓ 300 г цветной капусты
- ✓ 120 г моркови
- ✓ 100 г стручковой фасоли
- ✓ 80 г зеленого горошка
- ✓ 2 яйца
- ✓ 300 мл молока
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту, очищенную морковь и стручковую фасоль сварить в подсоленной воде. Капусту разделить на соцветия, морковь нарезать соломкой. Овощи соединить, выложить в смазанную маслом емкость для запекания, залить смесью молока и взбитых яиц, сверху насыпать зеленый горошек. Добавить перец, посыпать сухарями и запекать в духовке в течение 25 минут.

Запеканка с капустой и помидорами

Ингредиенты

- ✓ 400 г капусты
- ✓ 150 г помидоров
- ✓ 50 г репчатого лука
- ✓ 250 г картофеля

- ✓ 2 яйца
- ✓ 200 мл молока
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 50 мл уксуса
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, посолить и тушить в части растительного масла до мягкости. Помидоры помыть, нарезать кружочками, соединить с капустой и тушить еще 5 минут. Картофель очистить, нарезать соломкой и поджарить на оставшемся масле.

В емкость для запекания выложить картофель, капусту с помидорами, залить смесью молока и взбитых яиц, добавить перец, соль и запекать в духовке в течение 20 минут.

Лук очистить, нарезать кольцами, залить уксусом, смешанным с водой в пропорции 1 : 1, добавить перец и оставить на 30 минут. Готовую запеканку подать с маринованным луком.

Запеканка по-американски

Ингредиенты

- ✓ 200 г кукурузных хлопьев
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 250 г колбасы
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать соломкой, обжаривать в части растительного масла в течение 7 минут. Соединить морковь с нарезанной кубиками колбасой, кукурузными хлопьями и сыром, выложить в емкость для запекания, смазанную оставшимся маслом, добавить перец, соль, полить взбитыми яйцами и запекать в духовке в течение 25 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Запеканка с топинамбуром

Ингредиенты

- ✓ 500 г топинамбура
- ✓ 50 мл молока
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 2 яйца
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на терке и обжарить в части растительного масла. Яйца взбить с молоком, соединить с топинамбуром и добавить соль. Полученную массу выложить в смазанную маслом емкость для запекания и запекать в духовке 25 минут.

Запеканка с авокадо

Ингредиенты

- ✓ 500 г вареной свеклы
- ✓ 150 г вареного риса

- ✓ 100 г авокадо
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 1 столовая ложка меда
- ✓ 2 яйца, сваренных вкрутую
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Свеклу нарезать соломкой, соединить с рисом, выложить в емкость для запекания. Залить медом, растворенным в 200 мл воды, добавить перец, соль и запекать в духовке в течение 20 минут. Яйца натереть на терке, авокадо нарезать полукружиями.

Готовое блюдо посыпать яйцами и украсить авокадо.

Запеканка с чесноком и сладким перцем

Ингредиенты

- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 250 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 400 мл молока
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ Соль и красный и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой, посолить, посыпать черным перцем, соединить с измельченным чесноком. Лук очистить, нарезать полу-

кольцами и обжарить в части растительного масла до золотистого цвета. Сладкий перец очистить, нарезать соломкой, соединить с луком и картофелем. Овощи перемешать, выложить в смазанную оставшимся маслом емкость для запекания, залить молоком, добавить красный перец, посыпать сыром и запекать в течение 25 минут.

Запеканка из кабачков с ликером

Ингредиенты

- ✓ 800 г кабачков
- ✓ 1 яйцо, сваренное вкрутую
- ✓ 50 г творога
- ✓ 100 мл несладкого йогурта
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 3,5 столовой ложки растительного масла
- ✓ 70 г лука-порея
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 60 мл ликера

Способ приготовления

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, соединить с творогом и йогуртом, выложить в емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, полить ликером и запекать в духовке в течение 25 минут.

Лук-порей нарезать кольцами, соединить с измельченной зеленью петрушки и жарить в растительном масле в течение 7 минут. Готовую запеканку подать с жареным луком, посыпав натертым на терке вареным яйцом.

Запеканка с кукурузой

Ингредиенты

- ✓ 200 г консервированной кукурузы
- ✓ 100 г сметаны или сливок
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 100 г яичной вермишели
- ✓ 1,5 столовой ложки муки
- ✓ 1 чайная ложка горчицы
- ✓ 1 стакан молока (или сливок)
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка манной крупы
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 3 яйца
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Соединить вермишель с кукурузой, добавить сметану или сливки, сыр, измельченный зеленый лук, соль, перец, горчицу и перемешать.

Молоко взбить с яйцами и соединить с ранее полученной смесью. Выложить все на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, посыпать манной крупой и запекать в течение 45 минут.

Запеканка с пшеном

Ингредиенты

- ✓ 400 г пшена
- ✓ 400 г тыквы

- ✓ 200 мл молока
- ✓ 2 яйца
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать небольшими кубиками, залить молоком, довести до кипения, добавить промытое пшено, добавить соль и варить до готовности. После этого добавить яйца, перемешать, выложить ровным слоем на смазанный маслом противень и запекать в течение 30 минут. Готовую запеканку подать со сметаной.

Запеканка по-ирландски

Ингредиенты

- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 500 г помидоров
- ✓ 400 г сыра твердых сортов
- ✓ 2 яйца
- ✓ 200 мл сливок
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кружочками, опустить в кипящую подсоленную воду на 7 минут, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, соединить с картофелем и нарезанным соломкой сыром, добавить перец, соль, выложить в емкость для

запекания, полить сливками, смешанными со взбитыми яйцами, и запекать в течение 25 минут. Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком.

Запеканка по-гречески

Ингредиенты

- ✓ 150 г помидоров
- ✓ 700 г картофеля
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 80 мл оливкового масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Чеснок и лук измельчить и жарить в части оливкового масла в течение 5 минут. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить. Картофель очистить, нарезать соломкой, соединить с помидорами, чесноком и луком, перемешать, выложить в емкость для запекания, смазанную оставшимся маслом, добавить перец, соль и запекать в течение 35 минут.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Запеканка с маслинами

Ингредиенты

- ✓ 600 г картофеля
- ✓ 100 г маслин без косточек

- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кружочками, варить в подсоленной кипящей воде в течение 7 минут. Сладкий перец очистить, нарезать кольцами, соединить с картофелем и маслинами, перемешать, выложить в емкость, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями, добавить молотый перец, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 30 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Запеканка с фасолью

Ингредиенты

- ✓ 250 г фасоли
- ✓ 150 г сладкого перца
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 70 г сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 4 часа, после чего варить до мягкости в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Сладкий перец очистить, нарезать кольцами, соединить с фасолью и очищенным и измельченным луком, добавить перец и соль, перемешать, выло-

жить в емкость для запекания, смазанную частью масла. Оставшееся масло нарезать кубиками и добавить в запеканку. Блюдо поставить в духовку и запекать в течение 35 минут.

Запеканка с тыквой и корицей

Ингредиенты

- ✓ 400 г тыквы
- ✓ 2 яйца
- ✓ 80 г сахара
- ✓ 3 столовые ложки раздробленных ядер грецких орехов
- ✓ 70 г сливочного масла
- ✓ Корица по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать кубиками, засыпать сахаром, выложить в смазанную частью масла емкость для запекания. Оставшееся масло нарезать тонкими полосками и положить на тыкву. Блюдо поставить в духовку и запекать в течение 10 минут, после чего полить взбитыми яйцами, посыпать корицей и орехами и запекать еще 20–25 минут.

Запеканка из картофеля с пшеном

Ингредиенты

- ✓ 500 г картофельного пюре
- ✓ 250 г пшенной крупы

- ✓ 0,5 стакана молока
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Маслины для украшения
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофельное пюре соединить с пшенной крупой и молоком, добавить соль, выложить в емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, и запекать в духовке в течение 30 минут.

Готовое блюдо украсить маслинами.

Запеканка с овсяными хлопьями

Ингредиенты

- ✓ 500 г овсяных хлопьев
- ✓ 400 г картофельного пюре
- ✓ 80 г сметаны
- ✓ 1 лайм
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить небольшим количеством воды и, помешивая, варить до готовности.

Полученную массу соединить с картофельным пюре, добавить соль, перемешать, выложить в емкость для запекания, смазанную маслом, и запекать в течение 30 минут.

Готовое блюдо подать с лаймом, нарезанным полукружиями, и сметаной.

Запеканка с яичной лапшой и морковью

Ингредиенты

- ✓ 200 г яичной лапши
- ✓ 200 г моркови
- ✓ 200 г тыквы
- ✓ 3 яйца
- ✓ 0,5 столовой ложки топленого масла
- ✓ Соль и корица по вкусу

Способ приготовления

Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Морковь очистить, сварить, нарезать соломкой, соединить с лапшой и нарезанной кубиками тыквой.

Выложить в емкость для запекания, смазанную маслом, полить взбитыми яйцами, добавить корицу и запекать в течение 30 минут.

Запеканка с пшеничным хлебом

Ингредиенты

- ✓ 800 г тыквы
- ✓ 200 г пшеничного хлеба
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 150 г чернослива без косточек
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Сахар по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить молоком, варить до мягкости. Размять, соединить с размоченным хлебом и черносливом. Полученную массу перемешать, выложить на противень, смазанный частью сливочного масла и посыпанный сухарями, залить взбитым яйцом, добавить сахар и запекать в духовке в течение 30 минут. Оставшееся масло растопить на сковороде и полить им готовое блюдо.

Запеканка с тыквой и творогом

Ингредиенты

- ✓ 700 г тыквы
- ✓ 500 г творога
- ✓ 100 г манной крупы
- ✓ 1,5 стакана молока
- ✓ 3 яйца
- ✓ 3 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ Соль и тмин по вкусу

Способ приготовления

Сварить манную кашу на молоке. Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, обжарить в сливочном масле. Творог протереть и соединить с манной кашей и тыквой, добавить яйца, соль, тмин. Полученную массу выложить на противень, посыпанный сухарями, и запекать в течение 30–35 минут.

Готовое блюдо подать со сметаной.

Запеканка с кабачками и луком-пореем

Ингредиенты

- ✓ 700 г картофеля
- ✓ 80 г лука-порея
- ✓ 250 г кабачков
- ✓ 150 г помидоров
- ✓ 150 г сметаны
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель сварить в подсоленной воде в мундире, нарезать кружочками, лук-порея — кольцами. Кабачки и помидоры почистить и измельчить. В емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, выложить картофель, лук-порея, кабачки, помидоры, добавить перец, соль, залить смесью яйца и молока, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 35 минут.

Готовое блюдо подать со сметаной.

Запеканка с морковью и картофелем

Ингредиенты

- ✓ 500 г стручковой фасоли
- ✓ 300 г моркови
- ✓ 300 г картофеля

- ✓ 150 г помидоров
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 60 г сливочного масла
- ✓ 4 столовой ложки растительного масла
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Стручковую фасоль промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Картофель сварить в подсоленной воде в мундире, очистить, нарезать кубиками. Фасоль, морковь и картофель соединить с измельченными помидорами, перемешать, выложить в емкость для запекания, смазанную растительным маслом, добавить перец и запекать в течение 30—35 минут. Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого цвета.

Готовое блюдо украсить жареным луком и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Запеканка гороховая со сладким перцем

Ингредиенты

- ✓ 250 г гороха
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 150 г сладкого перца
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла

- ✓ 60 мл оливкового масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Горох сварить в подсоленной воде, соединить с очищенным и нарезанным соломкой картофелем, добавить молотый перец, выложить в емкость для запекания, смазанную подсолнечным маслом и запекать в духовке в течение 30–35 минут. Сладкий перец очистить, нарезать полукольцами, соединить с очищенным и измельченным луком, добавить соль и перец и жарить на оливковом масле, помешивая, в течение 7 минут. Поджаркой украсить готовую запеканку.

Запеканка острая из моркови

Ингредиенты

- ✓ 200 г моркови
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ 70 г сметаны
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и красный, белый и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Морковь и картофель очистить, сварить, нарезать кружочками, выложить в емкость для запекания, сма-

занную маслом. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, соединить со сметаной и яйцами, добавить красный, белый и черный перец, перемешать. Полученной смесью залить овощи, посолить и запекать в духовке в течение 30 минут.

Готовое блюдо посыпать тертым сыром и измельченной зеленью.

Запеканка с брокколи и сыром фета

Ингредиенты

- ✓ 300 г брокколи
- ✓ 200 г сыра фета
- ✓ 80 г баклажанов
- ✓ 80 г кабачков
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 100 г черники
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 400 мл молока
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Брокколи разделить на соцветия, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Баклажаны и кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, жарить в растительном масле в течение 7 минут. Соединить баклажаны и кабачки с брокколи и нарезанным кубиками сыром, выложить в емкость для запекания, смазанную сливочным мас-

лом, добавить измельченный чеснок, перец, чернику, перемешать, залить молоком и запекать в духовке в течение 35 минут.

Запеканка со свеклой

Ингредиенты

- ✓ 200 г риса
- ✓ 200 г свеклы
- ✓ 150 г моркови
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 3 столовые ложки томатной пасты
- ✓ 1 столовая ложка майонеза
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Маслины без косточек для украшения
- ✓ Соль, черный молотый перец и паприка по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Свеклу, морковь и лук очистить, нарезать небольшими кубиками, соединить, добавить перец, паприку и соль. Жарить в течение 10 минут в растительном масле, помешивая. Соединить с рисом, выложить в емкость для запекания, смазанную сливочным маслом.

Томатную пасту соединить с майонезом и сыром, разбавить водой, перемешать. Полить этой смесью рис с овощами и запекать в духовке в течение 35 минут.

Готовое блюдо украсить маслинами.

Запеканка с картофелем и грибами

Ингредиенты

- ✓ 800 г картофеля
- ✓ 200 г мясного паштета
- ✓ 150 г грибов
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 100 г лука-порея
- ✓ 3 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 80 мл растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 стакан мясного или куриного бульона
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель сварить в подсоленной воде, размять, добавить сливочное масло и яйцо. Грибы промыть, поджарить на растительном масле с очищенным и измельченным репчатым луком. В емкость для запекания, посыпанную сухарями, выложить слоями часть картофеля, часть паштета, часть грибов, затем снова картофель, паштет и грибы. Полить бульоном, посыпать перцем и запекать в духовке в течение 35 минут. Готовое блюдо украсить измельченной зеленью укропа

Запеканка картофельная с яблоками

Ингредиенты

- ✓ 400 г яблок
- ✓ 400 г картофельного пюре

- ✓ 300 г сладкого перца
- ✓ 80 мл лимонного сока
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 100 тертого сыра твердых сортов
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Яблоки очистить, удалить сердцевину, измельчить, соединить с картофельным пюре, молоком и частью масла, перемешать и выложить в емкость для запекания, смазанную оставшимся сливочным маслом. Сладкий перец очистить, нарезать кольцами. Разложить их по поверхности запеканки, посыпать сыром, полить лимонным соком. Добавить соль, перец и запекать в духовке в течение 35 минут.

Запеканка из кабачков с фасолью

Ингредиенты

- ✓ 500 г консервированной красной фасоли
- ✓ 150 г консервированной кукурузы
- ✓ 100 г лука-порей
- ✓ 200 г кабачков
- ✓ 300 мл томатного сока
- ✓ 150 г овощного бульона
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 4 столовые ложки муки
- ✓ Маслины для украшения
- ✓ Соль и смесь острых специй по вкусу

Способ приготовления

Фасоль и кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Лук-порей нарезать кольцами. Кабачки очистить, нарезать кубиками, соединить с луком-пореем и жарить в растительном масле в течение 7–10 минут. Зелень петрушки и укропа измельчить, соединить с мукой, томатным соком, добавить специи, бульон и перемешать. Фасоль и кукурузу соединить с кабачками и луком, выложить в емкость для запекания, залить приготовленным соусом и запекать в духовке в течение 35 минут. Готовое блюдо украсить маслинами.

Запеканка картофельная с красным вином

Ингредиенты

- ✓ 200 г батона
- ✓ 500 г помидоров
- ✓ 300 г картофеля
- ✓ 400 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 400 мл молока
- ✓ 500 мл красного вина
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 3 столовые ложки раздробленных ядер грецких орехов
- ✓ Соль и смесь острых специй по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, размять с яйцом и сливочным маслом, посолить. По-

мидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками. Картофель соединить с батоном, размоченным в молоке, добавить смесь острых специй и выложить в емкость, смазанную растительным маслом, сверху выложить помидоры, сыр, полить красным вином и запекать в течение 30 минут.

Готовое блюдо посыпать грецкими орехами.

Запеканка из тыквы с сыром

Ингредиенты

- ✓ 800 г тыквы
- ✓ 120 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 100 г поджаренных семян подсолнечника
- ✓ 200 мл сливок
- ✓ 200 г лука-порей
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 80 мл растительного масла
- ✓ 40 мл лимонного сока
- ✓ Соль, молотый имбирь, черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать кубиками, зеленый лук и лук-порей — кольцами. Репчатый лук и чеснок очистить, измельчить, жарить в части растительного масла в течение 5 минут, добавить тыкву и жарить еще 7 ми-

нут. Всыпать соль, перец, половину семян подсолнечника и перемешать.

Яйца, сливки и сыр соединить, взбить, добавить перец и соль. В смазанную оставшимся маслом емкость для запекания выложить овощи. Полить их приготовленным соусом, посыпать оставшимися семенами подсолнечника и запекать в духовке в течение 25 минут. Зелень укропа измельчить, сбрызнуть лимонным соком и подать к готовому блюду.

Запеканка из кукурузы с сыром

Ингредиенты

- ✓ 100 г консервированной кукурузы
- ✓ 80 г сладкого перца
- ✓ 80 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 стакан кукурузной муки
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 4 столовые ложки растительного масла
- ✓ 10 г эстрагона
- ✓ Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

В кипящую воду (200 мл) добавить соль, сахар, высыпать кукурузную муку и, помешивая, довести до кипения. Добавить сливочное масло, половину сыра, выложить в форму для запекания и поставить в холод. Сладкий перец очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Кукурузу откинуть на дуршлаг, дав стечь жидкости, соединить с перцем, добавить эстрагон, выложить на застывшую кукурузную кашу, посы-

пять оставшимся сыром и запекать в духовке в течение 25–30 минут.

Запеканка овощная с майораном

Ингредиенты

- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 200 г моркови
- ✓ 250 г кабачков
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 80 г лука-порея
- ✓ 100 г грибов
- ✓ 80 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 0,3 чайной ложки рубленого майорана
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, нарезать кружочками, сварить в подсоленной воде, размять со сливочным маслом.

Грибы промыть, измельчить и обжарить в половине растительного масла с очищенным и нарезанным кольцами репчатым луком. Грибы соединить с овощами, добавить соль, перец и майоран, перемешать, выложить в емкость для запекания, посыпанную сухарями. Посыпать все сыром и запекать в духовке в течение 25 минут.

Кабачки очистить, нарезать кубиками, обжарить с нарезанным кольцами луком-пореем в растительном масле.

Полученной поджаркой полить готовую запеканку и посыпать ее измельченной петрушкой.

Запеканка картофельная с мясом

Ингредиенты

- ✓ 600 г картофеля
- ✓ 400 г говяжьего фарша
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 600 мл овощного или мясного бульона
- ✓ 100 г зеленого горошка
- ✓ 80 мл растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, размять с бульоном и яйцом. Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле с фаршем, после чего добавить перец и соль.

В емкость для запекания, смазанную сливочным маслом, выложить слоями часть картофеля, затем часть фарша, снова картофель и фарш.

Запекать блюдо в духовке в течение 30 минут. Готовую запеканку украсить зеленым горошком и измельченной зеленью петрушки.

Запеканка по-фински

Ингредиенты

- ✓ 900 г брюквы
- ✓ 2 стакана сливок
- ✓ 3 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 0,5 стакана сахарного сиропа
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1,5 чайной ложки молотого корня имбиря
- ✓ 0,5 чайной ложки белого молотого перца
- ✓ 0,5 чайной ложки мускатного ореха
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Брюкву помыть, очистить, нарезать крупными кубиками, варить в подсоленной воде до мягкости. После с помощью миксера приготовить из брюквы пюре. Добавить смесь сливок и часть сухарей, сахарный сироп, взбитое яйцо, приправы и небольшое количество отвара брюквы.

Полученную смесь выложить в емкость для запекания, смазанную маслом, посыпать сухарями и запекать в течение 30—35 минут.

Запеканка с паприкой

Ингредиенты

- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 200 г цветной капусты
- ✓ 150 г баклажанов
- ✓ 80 мл растительного масла

- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 2 столовые ложки томатной пасты
- ✓ 2 яйца
- ✓ 0,3 чайной ложки паприки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель и баклажаны очистить, нарезать соломкой, жарить в растительном масле в течение 10 минут. Затем выложить на противень вместе с разобранной на соцветия капустой, добавить паприку, перец и соль, полить смесью яиц и томатной пасты, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 30 минут.

Запеканка из тыквы в ванильном соусе

Ингредиенты

- ✓ 600 г тыквы
- ✓ 70 г манной крупы
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 1 пакетик ванилина
- ✓ 50 г сметаны
- ✓ 50 г фруктового пюре
- ✓ Сахар по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать кубиками, засыпать сахаром и тушить в молоке в течение 15 минут, затем доба-

вить манную крупу и варить еще 10 минут, помешивая. Соединить яйцо, сметану, фруктовое пюре, добавить ванилин.

Тыкву ровным слоем выложить в емкость для запекания, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить полученной смесью и запекать в духовке в течение 20 минут.

Запеканка из кабачков со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 500 г кабачков
- ✓ 200 г помидоров
- ✓ 100 г огурцов
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 80 г сметаны
- ✓ 80 мл растительного масла
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки, помидоры и огурцы очистить, нарезать кубиками, обжарить в части растительного масла, выложить в емкость для запекания, посыпанную сухарями, добавить перец и соль.

Сметану соединить со взбитым яйцом, перемешать, полить овощи и запекать в течение 30 минут. Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в оставшемся растительном масле и подать к запеканке.

Запеканка из моркови с гвоздикой

Ингредиенты

- ✓ 400 г моркови
- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 2 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 0,5 стакана молока
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 5 звездочек гвоздики
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Морковь очистить, сварить в подсоленной воде, размять с молоком, добавить перец и гвоздику. Картофель очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле с солью и перцем. В емкость для запекания, посыпанную сухарями, выложить слоями часть моркови, затем часть картофеля, снова морковь и картофель. Полить овощи взбитым яйцом и запекать в духовке в течение 30 минут.

Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Запеканка из кабачков с грибами

Ингредиенты

- ✓ 600 г кабачков
- ✓ 400 г лисичек

- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 250 мл сливок
- ✓ 0,5 пучка шалфея
- ✓ 0,5 чайной ложки рубленой зелени розмарина
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ 200 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить, нарезать кубиками и потушить с небольшим количеством воды. Грибы промыть, измельчить, поджарить на оливковом масле с очищенным и измельченным луком, соединить с кабачками, выложить в форму для запекания, смазанную частью сливочного масла. Сливки соединить с пропущенным через чеснокодавилку чесноком, перцем, солью, розмарином, измельченным шалфеем, оставшимся сливочным маслом и полить полученной смесью кабачки. Блюдо посыпать сыром и запекать в духовке в течение 30–35 минут.

Запеканка со спаржей

Ингредиенты

- ✓ 200 г риса
- ✓ 400 г спаржи
- ✓ 2 яйца
- ✓ 70 г сливочного масла
- ✓ 3 столовые ложки молока
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Спаржу очистить, связать в пучки по 8–10 штук, отрезать концы, варить в подсоленной воде в течение 20 минут, откинуть на дуршлаг и развязать пучки. Рис промыть, варить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, после чего жарить в части сливочного масла в течение 5 минут.

В смазанную оставшимся маслом емкость для запекания ровным слоем выложить рис, затем спаржу, полить смесью взбитых яиц и молока, добавить перец. Запекать в духовке в течение 25 минут.

Готовое блюдо украсить измельченной зеленью укропа.

Запеканка из кукурузной крупы с сыром

Ингредиенты

- ✓ 500 г кукурузной крупы
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль, паприка и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кукурузную крупу сварить в подсоленной воде, выложить в емкость для запекания, смазанную частью сливочного масла, добавить паприку и черный перец, полить смесью взбитого яйца и молока, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 25 минут.

Запеканка из кукурузной крупы с оливками

Ингредиенты

- ✓ 500 г кукурузной крупы
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 200 г оливок без косточек
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 пучок сельдерея
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Кукурузную крупу сварить в подсоленной воде, выложить в емкость для запекания, смазанную растительным маслом, полить яйцом и запекать в течение 20 минут. Готовое блюдо украсить измельченным сельдереем и разрезанными пополам оливками.

Запеканка сливочная с артишоками

Ингредиенты

- ✓ 100 г артишоков
- ✓ 1 стакан сливок
- ✓ 1 стакан йогурта
- ✓ 1 столовая ложка манной крупы
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 300 г творога
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 0,5 чайной ложки сахара
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Артишоки помыть, сварить в подсоленной воде, очистить от листьев и волокон, измельчить. Соединить со сливками, йогуртом, творогом, яйцом, частью сливочного масла, сыром, добавить сахар, соль и перемешать. Полученную смесь выложить в емкость для запекания, смазанную оставшимся маслом, посыпать манной крупой и запекать в течение 30 минут.

Запеканка из цветной капусты с бананами

Ингредиенты

- ✓ 200 г цветной капусты
- ✓ 100 г бананов
- ✓ 200 мл йогурта
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разделить на соцветия, варить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Соединить с йогуртом, размять, добавить молоко, муку, яйца, сахар и часть растительного масла, перемешать, выложить в емкость для запекания, смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями, и запекать в духовке в течение 25 минут.

Бананы очистить, нарезать кружочками и подать к запеканке.

Запеканка картофельная с курицей

Ингредиенты

- ✓ 600 г картофеля
- ✓ 300 г отварного куриного филе
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 2 яйца
- ✓ 0,5 стакана молока
- ✓ 4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, сварить в подсоленной воде, размять с молоком, 1 яйцом и частью сливочного масла до консистенции пюре. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле, соединить с измельченным куриным филе, добавить соль, перец и перемешать. В емкость для запекания, смазанную оставшимся сливочным маслом, слоями выложить картофель, куриное филе, полить взбитым яйцом и запекать в духовке в течение 30 минут.

Запеканка овощная с мангольдом

Ингредиенты

- ✓ 200 г мангольда
- ✓ 150 г картофеля

- ✓ 150 г моркови
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 80 г лука-порея
- ✓ 120 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 3 яйца
- ✓ 300 мл молока
- ✓ 50 г муки
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, варить в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут, откинуть на дуршлаг. Сладкий перец очистить, нарезать соломкой, обжарить в части растительного масла с нарезанным кольцами луком-пореем, соединить с картофелем и морковью, добавить измельченные чеснок и мангольд, перемешать. Все овощи выложить в емкость для запекания, смазанную оставшимся растительным маслом, залить смесью муки, яиц и молока, посыпать сыром, добавить перец, соль и запекать в духовке в течение 30 минут.

Запеканка из тыквы с грибами

Ингредиенты

- ✓ 600 г тыквы
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 500 г грибов
- ✓ 260 г отварных макарон
- ✓ 60 мл оливкового масла

- ✓ 2 яйца
- ✓ 0,5 стакана молока
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, сварить в подсоленной воде. Макароны сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Грибы промыть, измельчить, обжарить в части масла с перцем и солью, соединить с макаронами и тыквой, перемешать, выложить в емкость для запекания, смазанную оставшимся маслом, полить смесью взбитых яиц и молока, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 25 минут.

Готовое блюдо украсить измельченной зеленью петрушки и укропа.

Запеканка рисовая с овощами

Ингредиенты

- ✓ 150 г риса
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 100 г фенхеля
- ✓ 200 г шампиньонов
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 20 г розмарина
- ✓ 10 г тмина
- ✓ 3 яйца
- ✓ 150 мл сливок

- ✓ 70 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 60 г сливочного масла
- ✓ Соль и красный и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Рис сварить, откинуть на дуршлаг. Фенхель и сладкий перец очистить и нарезать соломкой. Чеснок и розмарин измельчить. Помидоры очистить, измельчить. В емкость для запекания выложить рис, овощи, нарубленные грибы, чеснок, розмарин, добавить тмин, красный и черный молотый перец, посолить.

Желтки яиц соединить со сливками и сыром. Полученной смесью залить рис с овощами. Сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать блюдо в духовке в течение 25–30 минут. Перед подачей на стол сбрызнуть лимонным соком.

Запеканка
с кокосовой стружкой

Ингредиенты

- ✓ 150 г риса
- ✓ 300 мл овощного бульона
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 50 мл сливок
- ✓ 5 г куркумы
- ✓ 5 г кориандра
- ✓ 20 г кокосовой стружки
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 30 мл растительного масла

Способ приготовления

Сварить рис в бульоне, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле, соединить с рисом и выложить в емкость для запекания, смазанную частью сливочного масла.

Оставшееся сливочное масло соединить с мукой, сливками, водой, добавить куркуму, кориандр, немного воды или бульона и перемешать. Полученной смесью залить рис, посыпать сыром и кокосовой стружкой и запекать в духовке в течение 20–25 минут.

Капуста с яблоками

Ингредиенты

- ✓ 400 г капусты
- ✓ 300 г яблок
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 50 г коричневого сахара
- ✓ 4 звездочки гвоздики
- ✓ 30 мл винного уксуса
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину. Лук очистить, измельчить и обжарить в масле в течение 4 минут.

Добавить сахар, перец, гвоздику, воду, уксус и перемешать. Затем добавить капусту и яблоки. Прикрыть крышкой и запекать в духовке в течение 15 минут. Готовое блюдо посолить.

Капуста с апельсинами

Ингредиенты

- ✓ 500 г капусты
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 20 г сливочного масла
- ✓ 100 г апельсинов
- ✓ 1 столовая ложка сахара
- ✓ 2 столовые ложки лимонного сока
- ✓ 1 столовая ложка куриного бульона
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, лук очистить и нарезать полукольцами, апельсины очистить и нарезать кубиками. Все соединить, положить в смазанную маслом емкость для запекания, сбрызнуть лимонным соком, добавить куриный бульон, перец, сахар и соль, поставить в духовку и запекать в течение 20 минут.

Капуста в томатном соусе

Ингредиенты

- ✓ 0,25 кочана капусты
- ✓ 400 г грибов
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 80 г моркови
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 120 г картофеля
- ✓ 2 столовые ложки томатной пасты
- ✓ 0,5 стакана сметаны

- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени укропа
- ✓ 1 столовая ложка рубленого зеленого лука
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук почистить, нарезать полукольцами, положить в емкость для запекания и поставить в духовку на 5 минут. Добавить промытые и измельченные грибы, перец, соль и запекать еще 10 минут. Капусту нашинковать, корень петрушки и морковь очистить, нарезать соломкой, перемешать с растительным маслом и запекать в течение 15 минут. Сверху выложить очищенный и нарезанный кружочками картофель, добавить немного воды, грибы с луком, томатную пасту, смешанную со сметаной, перемешать и запекать в духовке в течение 20 минут. Готовое блюдо посыпать зеленым луком и зеленью укропа.

Капуста с изюмом

Ингредиенты

- ✓ 500 г капусты
- ✓ 100 г яблок
- ✓ 70 г сметаны
- ✓ 80 г изюма без косточек
- ✓ 2 яичных желтка
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту очистить от верхних листьев, нашинковать, положить в кастрюлю и тушить до мягкости в неболь-

шом количестве воды. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать полукружиями, соединить с капустой и изюмом, добавить перец, соль, сливочное масло, залить смесью желтков и сметаны и запекать в духовке в течение 10–15 минут.

Капуста брюссельская с зеленым луком

Ингредиенты

- ✓ 500 г брюссельской капусты
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Брюссельскую капусту ополоснуть и выложить в емкость для запекания. Зеленый лук промыть, нарезать кольцами, соединить со сметаной, добавить перец, соль. Полить этой смесью капусту и запекать в духовке в течение 20 минут.

Капуста со шпротами

Ингредиенты

- ✓ 600 г капусты
- ✓ 200 г шпрот
- ✓ 120 г тертого голландского сыра
- ✓ 80 г майонеза
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. В емкость для запекания слоями выложить капусту, шпроты, сыр, добавить перец, соль и запекать в духовке 15–20 минут. Готовое блюдо подать с майонезом.

Капуста цветная в остром соусе

Ингредиенты

- ✓ 500 г цветной капусты
- ✓ 80 г майонеза
- ✓ 1 чайная ложка горчицы
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 0,5 чайной ложки паприки
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту разобрать на соцветия, выложить в смазанную маслом емкость для запекания. Майонез, горчицу, сыр, паприку, соль и черный перец соединить и перемешать. Полученной смесью полить капусту и запекать в духовке 30 минут.

Капуста с яблоками и гвоздикой

Ингредиенты

- ✓ 700 г капусты
- ✓ 150 г яблок
- ✓ 80 г репчатого лука

- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 0,5 чайной ложки уксуса
- ✓ 2 столовые ложки сахара
- ✓ 1 чайная ложка молотой гвоздики
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, соединить с капустой и луком. Выложить в емкость для запекания, смазанную маслом, сбрызнуть уксусом, посыпать гвоздикой, сахаром, перцем, добавить соль и воды и запекать под крышкой 25 минут.

Капуста цветная с маслинами

Ингредиенты

- ✓ 400 г цветной капусты
- ✓ 200 г моркови
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 100 мл овощного бульона
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ Маслины без косточек для украшения
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Соединить капусту с очищенными и нарезанными луком и морковью, обжаривать в растительном масле 5 минут, выложить в емкость для запекания. Залить бульоном, попер-

чить и запекать 15 минут. Готовое блюдо украсить половинками маслин.

Капуста цветная со сметаной

Ингредиенты

- ✓ 800 г цветной капусты
- ✓ 200 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 80 г сливочного масла
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Выложить капусту в емкость для запекания, смазанную частью сливочного масла, посыпать сыром, сверху положить кусочки оставшегося масла и запекать в духовке 15 минут.

Кольраби с креветками

Ингредиенты

- ✓ 400 г кольраби
- ✓ 300 г вареных и очищенных королевских креветок
- ✓ 200 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кольраби нашинковать, положить в кастрюлю, залить водой, варить до готовности, откинуть на дурш-

лаг, дать стечь воде. В емкость для запекания выложить кольраби, сверху креветки, затем кусочки сливочного масла, тертый сыр. Поперчить, посолить и запекать в духовке в течение 10 минут.

Брокколи по-испански

Ингредиенты

- ✓ 300 г капусты брокколи
- ✓ 2 яйца
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кочанчики брокколи положить в кастрюлю с водой, накрыть крышкой, варить до мягкости, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Яйца взбить, залить ими капусту, посолить, поперчить и запекать в духовке в течение 15 минут.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты

- ✓ 500 г баклажанов
- ✓ 150 г репчатого лука
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 150 г сладкого перца
- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 100 мл растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, кинзы, чабреца, укропа
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать кольцами, выложить в посуду, добавить 2 столовые ложки растительного масла и поставить в микроволновую печь на 3 минуты. Добавить оставшееся масло, нарезанные кружочками баклажаны, все перемешать и поставить в микроволновую печь на 2 минуты.

Картофель очистить, нарезать кубиками. Сладкий перец очистить и нарезать кольцами, помидоры помыть и без кожицы пропустить через мясорубку. Подготовленные овощи и зелень добавить к баклажанам, посолить, накрыть крышкой и запекать в духовке в течение 15 минут.

Баклажаны по-гречески

Ингредиенты

- ✓ 100 г баклажанов
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 80 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать пополам, удалить семена, подержать 7–8 минут в подсоленной воде. Лук очистить, измельчить, соединить с сыром, измельченной зеленью петрушки, перцем и частью масла, перемешать. Полученной смесью нафаршировать баклажаны, положить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке в течение 15–20 минут.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты

- ✓ 400 г баклажанов
- ✓ 150 г томатной пасты
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны очистить, помыть, нарезать кубиками и жарить в растительном масле в течение 10 минут. Лук очистить, нарезать кольцами, чеснок измельчить. Лук и чеснок соединить с баклажанами, добавить томатную пасту, перец, соль, перемешать и запекать в духовке в течение 15 минут.

Готовое блюдо украсить измельченной зеленью петрушки.

Баклажаны, фаршированные мясом

Ингредиенты

- ✓ 150 г баклажанов
- ✓ 100 г мясного фарша
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ 80 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны очистить, разрезать пополам, удалить мякоть из середины, сохранив форму половинки баклажана, и положить в подсоленную воду на 7–10 минут. Вынутую мякоть баклажанов измельчить, соединить с мясным фаршем, перцем, солью, перемешать. Нафаршировать полученной смесью половинки баклажанов и посыпать сыром. Баклажаны положить в смазанную растительным маслом емкость для запекания и готовить в духовке в течение 25 минут.

Перед подачей на стол блюдо украсить измельченной зеленью петрушки.

Помидоры с грибами

Ингредиенты

- ✓ 500 г грибов
- ✓ 150 г репчатого лука
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ 80 г сладкого перца
- ✓ 80 г помидоров
- ✓ 50 г сметаны
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить, выложить в посуду с маслом и подержать в микроволновой печи в течение 2–3 минут. Добавить мелко нарезанные грибы и тушить на слабом огне 10 минут. Затем положить нашинкованный сладкий перец, нарезанные полукружиями поми-

доры, сметану, лавровый лист, соль. Поставить в духовку и запекать под крышкой в течение 15–20 минут.

Перемешать, посыпать натертым сыром и запекать еще 5 минут. Подать блюдо можно с отварным картофелем или картофельным пюре.

Помидоры с зеленью

Ингредиенты

- ✓ 600 г помидоров
- ✓ 2 пучка зелени петрушки
- ✓ 3 столовые ложки молотых сухарей
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры помыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки промыть и измельчить. Половиной зелени засыпать дно емкости для запекания, куда выложить половину помидоров, посолить, посыпать оставшейся зеленью и частью сухарей. Сверху выложить остальные помидоры, полить растительным маслом и засыпать все оставшимися сухарями. Поставить в духовку и запекать в течение 10 минут. Блюдо подать охлажденным.

Помидоры с фасолью

Ингредиенты

- ✓ 400 г консервированной белой фасоли
- ✓ 400 г консервированной красной фасоли
- ✓ 70 г репчатого лука

- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 1 лимон
- ✓ 3 столовые ложки оливкового масла
- ✓ 200 г консервированных помидоров карри
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть проточной водой. Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок измельчить. С лимона снять цедру и натереть ее на терке, а из мякоти выжать сок. На сковороде растопить масло, выложить лук, чеснок и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Затем добавить очищенные помидоры карри, цедру, лимонный сок. Прикрыть крышкой и тушить 3 минуты. Добавить фасоль, прикрыть крышкой, поперчить, посолить, поставить в духовку и запекать 10 минут.

Помидоры консервированные с пастернаком

Ингредиенты

- ✓ 400 г корней пастернака
- ✓ 300 г консервированных помидоров
- ✓ 200 мл сметаны
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 50 г галет
- ✓ 50 г тертого сыра твердых сортов

Способ приготовления

Корни пастернака очистить, помыть и натереть на мелкой терке. Часть выложить на сковороду, посыпать тертым сыром. Сверху выложить помидоры, а на них —

оставшийся пастернак. Галеты измельчить, соединить со сметаной и яйцом, полить полученной смесью блюдо, поставить в духовку и запекать в течение 20 минут.

Помидоры, фаршированные пшеничным хлебом

Ингредиенты

- ✓ 200 г помидоров
- ✓ 300 г пшеничного хлеба
- ✓ 80 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 70 г сметаны
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Помидоры помыть, удалить мякоть из середины. Хлеб мелко нарезать, соединить со сметаной, сливочным маслом и сыром, тщательно перемешать, добавить перец и соль и немного воды. Полученной массой нафаршировать помидоры, выложить в емкость для запекания и запекать в духовке 15 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Помидоры, фаршированные куриным филе

Ингредиенты

- ✓ 300 г помидоров
- ✓ 100 г репчатого лука

- ✓ 150 г вареного куриного филе
- ✓ 1 пучок укропа
- ✓ 3 яйца, сваренных вкрутую
- ✓ 150 мл овощного бульона
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Помидоры помыть, удалить мякоть из середины, сохранив форму. Лук очистить и измельчить, куриное филе пропустить через мясорубку, яйца измельчить. Соединить эти ингредиенты, добавить перец и соль, перемешать. Полученной смесью нафаршировать помидоры, которые поместить в емкость для запекания. Налить в нее бульон и готовить блюдо в духовке в течение 20–25 минут. Перед подачей на стол густо посыпать помидоры мелкорубленной зеленью укропа.

Кабачки в йогурте

Ингредиенты

- ✓ 500 г кабачков
- ✓ 200 мл несладкого йогурта
- ✓ 2 чайные ложки горчичных семян
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, выложить на сковороду и тушить с небольшим количеством воды в течение 10 минут. Йогурт, горчичные семена и перец соединить, перемешать, залить этой смесью кабачки и запекать в духовке в течение 7–10 минут.

Кабачки в молоке

Ингредиенты

- ✓ 300 г кабачков
- ✓ 200 г помидоров
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 40 г муки
- ✓ 0,5 стакана молока
- ✓ 100 г сыра твердых сортов
- ✓ 60 г молотых сухарей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить, нарезать кубиками и тушить 5 минут в небольшом количестве воды. Помидоры залить кипящей водой и тушить 3 минут, после чего откинуть на дуршлаг, залить холодной водой, удалить кожицу и измельчить. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить муку, молоко и тушить, помешивая 5 минут. Сыр натереть на терке, соединить с перцем и добавить в молочную заправку.

В глубокую емкость выложить кабачки, затем помидоры, полить заправкой, посолить, посыпать сухарями, поставить в духовку и запекать в течение 10 минут.

Кабачки с огурцами

Ингредиенты

- ✓ 400 г кабачков
- ✓ 200 г помидоров

- ✓ 200 г огурцов
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 80 г сметаны
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить, помыть, нарезать кубиками, положить в емкость для запекания. Выложить туда же очищенные и нарезанные полукружиями огурцы и помидоры, добавить сметану, посолить, поперчить. Перемешать, посыпать сыром и запекать в духовке 20 минут.

Кабачки по-испански

Ингредиенты

- ✓ 500 г кабачков
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 200 г консервированных помидоров-карри
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени базилика
- ✓ Маслины для украшения
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кабачки помыть, очистить, нарезать крупными кубиками и положить в емкость для запекания, смазанную маслом.

Лук очистить и нарезать кольцами, чеснок измельчить, соединить с очищенными и натертыми помидо-

рами, томатной пастой, добавить соль, перец и перемешать. Полученной смесью полить кабачки и запекать в духовке в течение 15–20 минут.

Готовое блюдо посыпать базиликом.

Кабачки в мятном соусе

Ингредиенты

- ✓ 600 г кабачков
- ✓ 2 чайные ложки апельсиновой цедры
- ✓ 1 столовая ложка рубленой мяты
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 100 г сметаны

Способ приготовления

Кабачки очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить кипятком и тушить до мягкости. Сыр, сметану, апельсиновую цедру и мяту соединить и перемешать.

Полученной смесью смазать кабачки и запекать в духовке 7 минут.

Перец сладкий с баклажанами и пряностями

Ингредиенты

- ✓ 150 г сладкого перца
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 150 г баклажанов
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла

- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 200 г консервированных помидоров
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 0,5 чайной ложки пряностей
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить и измельчить. У сладкого перца удалить семена, помыть его и нарезать брусочками. Баклажаны очистить и нарезать кубиками. Разогреть масло на сковороде, выложить лук и обжарить до золотистого цвета.

Чеснок очистить, измельчить, соединить со сладким перцем, баклажанами, очищенными и измельченными помидорами, томатной пастой, выложить на сковороду.

Добавить пряности и соль, перемешать, поставить в духовку и запекать в течение 20 минут.

Перец сладкий, фаршированный морковью и зеленью

Ингредиенты

- ✓ 200 г сладкого перца
- ✓ 150 г моркови
- ✓ 70 г корней петрушки
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 100 г помидоров
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ 2 чайные ложки сахара
- ✓ 0,5 чайной ложки уксуса
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сладкий перец очистить и помыть. Коренья очистить, натереть на мелкой терке, соединить с очищенным и измельченным луком, нарезанными кусочками помидорами, частью растительного масла, сахаром, солью и молотым перцем, сбрызнуть уксусом, перемешать.

Нафаршировать полученной смесью стручки сладкого перца, которые выложить в посуду для запекания и поставить в духовку на 25–30 минут.

Перец сладкий с лимоном

Ингредиенты

- ✓ 400 г сладкого перца
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 0,5 лимона
- ✓ 1,5 стакана мясного бульона
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сладкий перец очистить, помыть, нарезать соломкой и тушить в мясном бульоне до полуготовности. Лук очистить, измельчить, соединить с мукой, томатной пастой, черным перцем и солью и тщательно перемешать. Лимон очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, добавить к сладкому перцу, тушить 5 минут. Положить приготовленную заправку, перемешать и запекать в духовке в течение 10 минут.

Перец сладкий, фаршированный кукурузой

Ингредиенты

- ✓ 400 г сладкого перца
- ✓ 300 г консервированной кукурузы
- ✓ 3 яйца, сваренных вкрутую
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 0,5 пучка зеленого лука
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сладкий перец очистить и вымыть, залить водой и варить до мягкости. Консервированную кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, соединить с очищенными и измельченными яйцами, сливочным маслом, сыром, нарезанным кольцами луком, добавить перец, соль и перемешать. Полученной смесью нафаршировать сладкий перец и запекать в духовке в течение 15 минут.

Перец сладкий с грибами

Ингредиенты

- ✓ 200 г сладкого перца
- ✓ 400 г грибов
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 1 столовая ложка муки

- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, измельчить, добавить очищенные и нарезанные кольцами лук и сладкий перец, выложить на сковороду и обжаривать в растительном масле в течение 5 минут. Продукты переложить в емкость для запекания, добавить муку, сметану, томатную пасту, перец и соль, перемешать и запекать в духовке в течение 15 минут.

Перец сладкий с кукурузой

Ингредиенты

- ✓ 150 г консервированной кукурузы
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 300 г отварного куриного филе
- ✓ 300 мл куриного бульона
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Сладкий перец очистить, нарезать кольцами, соединить с кукурузой и измельченным куриным филе. Выложить в емкость для запекания, добавить куриный бульон, перец, соль, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 15–20 минут.

Готовое блюдо украсить нарезанным кольцами зеленым луком.

Картофель в мундире

Ингредиенты

- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, выложить на смазанный сливочным маслом противень и запекать в духовке до готовности. Готовый картофель очистить, посыпать перцем и солью и подать к мясу или рыбе.

Картофель с яблоками

Ингредиенты

- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 100 г яблок
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кубиками, залить молоком, добавить перец, соль и варить на слабом огне до мягкости. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, соединить с картофелем,

выложить в смазанную маслом форму, поставить в духовку и запекать под крышкой в течение 10 минут.

Картофель с черносливом и медом

Ингредиенты

- ✓ 300 г картофеля
- ✓ 150 г чернослива без косточек
- ✓ 1 чайная ложка меда
- ✓ 1 чайная ложка сахара
- ✓ 20 г сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить, помыть, нарезать полукружиями, положить на смазанное сливочным маслом дно емкости для запекания, сверху выложить предварительно размоченный в кипятке чернослив, добавить мед, перец, сахар и соль, накрыть крышкой и запекать в течение 30 минут.

Картофель в сырном соусе

Ингредиенты

- ✓ 600 г картофеля
- ✓ 100 г сливок
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 60 г репчатого лука
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кружочками и положить в емкость для запекания. Сливки, масло, тертый сыр и очищенный и измельченный репчатый лук соединить, добавить соль и перец, перемешать. Полученной смесью залить картофель, который запекать в духовке 25–30 минут.

Картофель острый

Ингредиенты

- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 100 мл молока
- ✓ 70 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец и по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, разложить в натертой чесноком и смазанной маслом емкости для запекания. Молоко и сыр соединить, добавить перец и соль, перемешать, залить этой смесью картофель. Поставить в духовку и запекать под крышкой в течение 30 минут.

Картофель в творожном соусе

Ингредиенты

- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 100 г творога

- ✓ 1 столовая ложка сливок
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Маслины для украшения
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, положить в емкость для запекания, смазанную маслом, и запекать в течение 20 минут.

Творог и сливки соединить, добавить перец и соль, перемешать, смазать этой смесью картофель и запекать еще 10 минут.

Готовое блюдо украсить маслинами.

Картофель с ветчиной

Ингредиенты

- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 300 г ветчины
- ✓ 250 г жареных грибов
- ✓ 100 мл мясного или овощного бульона
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ 2 столовые ложки лимонного сока
- ✓ 60 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками, положить в емкость для запекания, смазанную растительным маслом. Ветчину нарезать соломкой и уложить вторым слоем на картофель. Затем выложить жареные грибы, залить все бульоном, сбрызнуть лимонным со-

ком, добавить перец, соль, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 30 минут.

Картофель со свиной и с луком

Ингредиенты

- ✓ 500 г свинины
- ✓ 600 г картофеля
- ✓ 200 г репчатого лука
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 30 г сливочного масла
- ✓ 0,5 чайной ложки уксуса
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кубиками, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить и оставить на 2–3 часа. Картофель помыть, очистить, нарезать кружочками, лук очистить и нарезать кольцами. В емкость для запекания или на противень, смазанный сливочным маслом, выложить мясо, картофель, лук, посолить, поперчить и посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в духовку и запекать в течение 50 минут.

Картофель с черносливом

Ингредиенты

- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 400 г чернослива без косточек

- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Картофель хорошо вымыть, почистить, посолить и поперчить. В фольгу, смазанную растительным маслом и завернуть в нее картофель и чернослив (порционно), после чего запекать в духовке в предварительно разогретой течение 25 минут.

Вешенки в сметане

Ингредиенты

- ✓ 500 г вешенок
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 150 г сметаны
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 яичный желток
- ✓ 2 столовые ложки тертого сыра твердых сортов
- ✓ 2 столовые ложки рубленой зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, помыть, нарезать кольцами, выложить в посуду со сливочным маслом и поставить в микроволновую печь на 2–3 минуты. Добавить тщательно промытые и мелко нарезанные грибы, немного воды, все посолить, поперчить и тушить на слабом огне в течение 10 минут.

Затем добавить, сыр, сметану, яичный желток, зелень укропа, перемешать и запекать в духовке в течение 10 минут.

Грибы с яйцами

Ингредиенты

- ✓ 4 яйца
- ✓ 70 г репчатого лука
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ 100 г отварных шампиньонов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить и обжарить в масле до золотистого цвета. Яйца соединить с мелко нарезанными грибами, влить в сковороду к луку, посолить, поперчить и перемешать. Поставить в духовку и запекать в течение 20 минут.

Шампиньоны с картофелем

Ингредиенты

- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 250 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть и измельчить. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. В горшочки, смазанные маслом, положить слой грибов, затем слой картофеля и слой сыра. Добавить перец, соль и запекать в духовке в течение 30–35 минут.

Грибы с картофелем в пикантном соусе

Ингредиенты

- ✓ 300 г грибов
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, измельчить, обжарить в сливочном масле, посыпать перцем. Картофель очистить, варить до полуготовности, нарезать кубиками, соединить с грибами, заправить сметаной, добавить перец и соль, перемешать и запекать в духовке в течение 15 минут.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Грибы с яблоками

Ингредиенты

- ✓ 300 г грибов
- ✓ 200 г яблок
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка томатной пасты
- ✓ 60 г сметаны
- ✓ 70 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, измельчить и вместе с очищенными и мелко нарезанными яблоками тушить в части растительного масла до готовности.

Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета и соединить с грибами и яблоками.

Томатную пасту соединить со сметаной и сыром, добавить полученную массу к грибам, яблокам и луку, посолить, поперчить, тщательно перемешать и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 7–10 минут.

Грибы с зеленым горошком

Ингредиенты

- ✓ 300 г замороженного зеленого горошка
- ✓ 200 г жареных грибов
- ✓ 30 г жареного репчатого лука
- ✓ 50 мл белого вина
- ✓ 20 г листьев салата
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Емкость для запекания выстелить промытыми листьями салата.

Горошек обжарить в растительном масле до мягкости, соединить с луком, грибами, добавить перец, перемешать, выложить на листья салата, полить белым вином и запекать в духовке в течение 10–15 минут.

Лук-порей острый

Ингредиенты

- ✓ 400 г лука-порея
- ✓ 300 мл овощного бульона
- ✓ 70 г сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и шалфея
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук-порей вымыть, нарезать крупными кольцами, выложить в кипящий бульон и варить в течение 15 минут.

Откинуть лук-порей на дуршлаг, положить в емкость для запекания, добавить масло, соль и перец, поставить в духовку и запекать в течение 7 минут.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и шалфея.

Лук в ореховом соусе

Ингредиенты

- ✓ 500 г репчатого лука
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 100 г раздробленных ядер грецких орехов
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 400 мл гранатового сока
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать толстыми кольцами, соединить с очищенным и нарезанным соломкой сладким перцем, тертым чесноком, добавить перец, соль, залить гранатовым соком и поставить в разогретую духовку на 15 минут.

Готовое блюдо посыпать орехами и измельченной зеленью петрушки. Можно подать в качестве приправы к мясу или рыбе.

Лук-порей с картофелем В пивном соусе

Ингредиенты

- ✓ 300 г лука-порея
- ✓ 60 г сливочного масла
- ✓ 300 г картофеля
- ✓ 500 мл пива
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук-порей хорошо промыть нарезать кольцами, соединить с растопленным сливочным маслом и тушить на слабом огне в течение 10 минут. Картофель очистить, помыть и нарезать тонкими полукружиями.

В посуду для запекания слоями сложить картофель и лук. Сверху положить кусочки сливочного масла. Пиво соединить с сыром, добавить перец, соль, залить этой смесью овощи и запекать в духовке в течение 30—35 минут.

Морковь с ананасами В сметанном соусе

Ингредиенты

- ✓ 500 г моркови
- ✓ 400 г консервированных ананасов
- ✓ 1 чайная ложка сахара
- ✓ 2 чайной ложки муки
- ✓ 0,5 стакана сметаны
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Морковь промыть, очистить, натереть на терке, посыпать сахаром хорошо перемешать и обжаривать в масле в течение 10 минут.

Добавить ананасы, сахар, муку, смешанную со сметаной, посолить, поперчить, тщательно перемешать, накрыть крышкой и запекать в духовке в течение 20 минут.

Морковь с творогом

Ингредиенты

- ✓ 400 г моркови
- ✓ 100 г творога
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ 0,5 столовой ложки сахара
- ✓ 0,5 столовой ложки молотых сухарей
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка сметаны

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать соломкой, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Сметану соединить с творогом, молоком и сахаром. Полученной смесью залить морковь, посыпать сухарями и запекать в духовке в течение 10 минут.

Морковь с гречневой кашей

Ингредиенты

- ✓ 300 г вареной моркови
- ✓ 300 г гречневой каши
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Оливки для украшения
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Емкость для запекания смазать маслом, выложить нарезанную кубиками морковь, затем гречневую кашу, добавить перец, соль и запекать в течение 10–15 минут. Готовое блюдо украсить измельченной зеленью петрушки и укропа, а сверху выложить оливки.

Репа с манной кашей

Ингредиенты

- ✓ 500 г репы
- ✓ 200 г манной каши
- ✓ 1 чайная ложка сахара

- ✓ 30 г сливочного масла
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Корнеплоды репы вымыть, разрезать пополам, удалить середину ложкой, нафаршировать манной кашей, посыпать сахаром, солью, выложить на противень, смазанный сливочным маслом и запекать в духовке.

Репа с корицей

Ингредиенты

- ✓ 500 г репы
- ✓ 20 г корицы
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 3 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Репу помыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в смазанную маслом посуду для запекания. Сметану соединить с корицей и мукой, перемешать, залить этой смесью репу, добавить перец и соль и запекать в духовке 25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Тыква с ветчиной

Ингредиенты

- ✓ 600 г тыквы
- ✓ 400 г ветчины

- ✓ 60 г сливочного масла
- ✓ 0,5 чайной ложки молотого тмина
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать кубиками, посолить, положить в емкость для запекания. Ветчину нарезать соломкой, соединить с тыквой, посыпать тмином, добавить масло и запекать в духовке 20 минут.

Суфле из тыквы

Ингредиенты

- ✓ 500 г тыквы
- ✓ 10 г мускатного ореха
- ✓ 10 г корицы
- ✓ 5 г ванилина
- ✓ 3 яйца
- ✓ 50 г сахара

Способ приготовления

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать, тушить 15 минут на слабом огне. Взбить яйца, добавить мускатный орех, корицу, ванилин, сахар, перемешать. Полученной смесью залить тыкву и запекать в духовке 15 минут.

Тыква в горшочках

Ингредиенты

- ✓ 500 г тыквы
- ✓ 100 г вареного риса

- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать кубиками, соединить с рисом, добавить соль и масло, разложить по горшочкам, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 20 минут.

Свекла с луком

Ингредиенты

- ✓ 400 г свеклы
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 50 г лука-порей
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 80 г сметаны

Способ приготовления

Свеклу помыть, очистить, нашинковать. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, так же как и порей. Овощи соединить, выложить в сковороду с растительным маслом и тушить до готовности. Муку соединить со сметаной, заправить этой смесью готовые овощи и запекать в духовке 8 минут.

Свекла с киви

Ингредиенты

- ✓ 400 г вареной свеклы
- ✓ 1 столовая ложка кукурузной муки

- ✓ 2 столовые ложки меда
- ✓ 100 г киви
- ✓ 40 г сахара

Способ приготовления

Свеклу и киви очистить и нарезать полукружиями. Муку соединить с сахаром, медом и небольшим количеством воды.

Полученной смесью залить свеклу и киви и запекать в течение 10 минут.

Шпинат с кедровыми орехами

Ингредиенты

- ✓ 600 г шпината
- ✓ 600 г картофеля
- ✓ 150 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 3 столовые ложки раздробленных ядер кедровых орехов
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Шпинат помыть, измельчить. Картофель помыть, очистить, нарезать кружочками, соединить со шпинатом, выложить в емкость для запекания, смазанную растительным маслом, добавить кедровые орехи и сыр, перемешать, посыпать измельченным чесноком. Все посолить, поперчить и запекать в духовке в течение 25—30 минут.

Шпинат с луком

Ингредиенты

- ✓ 300 г шпината
- ✓ 80 г сметаны
- ✓ 40 г сливочного масла
- ✓ 1,5 столовой ложки муки
- ✓ 2 столовые ложки рубленого зеленого лука
- ✓ 0,5 чайной ложки мускатного ореха

Способ приготовления

Шпинат промыть, измельчить, положить в емкость для запекания, смазанную частью сливочного масла, и запекать в духовке в течение 7 минут. Сметану, оставшееся сливочное масло, муку, мускатный орех и лук соединить, перемешать. Полученной смесью полить шпинат и запекать в духовке еще 10 минут.

Кукуруза острая

Ингредиенты

- ✓ 300 г консервированной кукурузы
- ✓ 80 г репчатого лука
- ✓ 100 г сладкого перца
- ✓ 2 столовые ложки сливочного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Кукурузу откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Сладкий перец помыть, удалить семена, нарезать мякоть бру-

сочками. В горшочки, смазанные сливочным маслом, уложить слоями кукурузу, лук и сладкий перец и запекать в духовке в течение 15 минут. Перед подачей на стол блюдо поперчить и посолить.

Рагу овощное

Ингредиенты

- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 100 г моркови
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 80 г сладкого перца
- ✓ 400 г консервированной фасоли
- ✓ 300 г консервированной кукурузы
- ✓ 1,5 столовой ложки оливкового масла
- ✓ 400 г консервированных помидоров
- ✓ 150 мл овощного бульона
- ✓ 3 столовые ложки соуса чили
- ✓ 3 столовые ложки томатной пасты
- ✓ 1,5 столовой ложки сахара
- ✓ 300 мл йогурта
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук, чеснок, морковь и картофель очистить, помыть, нарезать кубиками. У сладкого перца удалить семена, нарезать мякоть соломкой. Кукурузу и фасоль откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Лук и чеснок обжарить в масле до золотистой корочки. Добавить морковь, картофель, сладкий перец, фасоль и кукурузу. Со-

единить очищенные помидоры, бульон, соус чили, томатную пасту, сахар. Залить этой смесью овощи, перемешать, посолить, поперчить и запекать в духовке в течение 25 минут.

Перед подачей на стол готовое блюдо полить йогуртом и посыпать сыром.

Рагу овощное в остром соусе

Ингредиенты

- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 200 г моркови
- ✓ 200 г свеклы
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 60 г соуса чили
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 80 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Овощи очистить, нарезать соломкой, положить в сковороду с растительным маслом и жарить в течение 20 минут. Сыр соединить с острым соусом, добавить перец и соль, залить полученной смесью овощи, перемешать и запекать в духовке в течение 10 минут.

Икра из лука и баклажанов

Ингредиенты

- ✓ 150 г баклажанов
- ✓ 100 г репчатого лука

- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 0,5 столовой ложки гранатового сока
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны помыть, очистить, разрезать пополам и запечь в духовке до готовности. Лук и чеснок очистить, измельчить, сбрызнуть гранатовым соком и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Запеченные баклажаны нарезать небольшими кубиками, залить луково-чесночной заправкой, посолить, поперчить и запекать в духовке в течение 10 минут.

Крокеты картофельные

Ингредиенты

- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 столовая ложка муки
- ✓ 1 столовая ложка сливочного масла
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка молотых сухарей
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель помыть, очистить, сварить в подсоленной воде. Клубни размять, добавить яйца, сливочное масло, муку и перемешать до образования однородной массы. Из полученной массы скатать шарики, обвалить их в сухарях, уложить на смазанный растительным маслом противень и запекать в духовке 10 минут.

Бутерброды с грибами

Ингредиенты

- ✓ 500 г жареных грибов
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 120 г белого хлеба
- ✓ 70 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 30 мл растительного масла

Способ приготовления

Хлеб нарезать прямоугольными кусочками и выложить на смазанный маслом противень. Чеснок измельчить, соединить с грибами и сыром и перемешать. Полученную массу выложить на бутерброды и запекать их в течение 10 минут.

Суп вегетарианский в горшочках

Ингредиенты

- ✓ 80 г лука-порея
- ✓ 80 г картофеля
- ✓ 80 г моркови
- ✓ 1 л овощного бульона
- ✓ 50 мл белого вина
- ✓ 4 столовые ложки сливочного масла
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ Соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Лук-порея и очищенную морковь измельчить и тушить в сливочном масле с небольшим количеством во-

ды в течение 5 минут, затем добавить вино и тушить еще 10 минут.

Картофель помыть, очистить, нарезать маленькими кубиками.

Бульон довести до кипения, добавить в него овощи, сливочное масло, перец и соль, разлить по горшочкам и готовить в духовке в течение 30 минут.

Готовый суп перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Луковый пирог

Ингредиенты

- ✓ 800 г репчатого лука
- ✓ 200 г лука-порея
- ✓ 200 г муки
- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ 200 мл сливок
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 100 г тертого сыра твердых сортов
- ✓ 3 яйца
- ✓ Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Муку соединить с солью, добавить сливочное масло немного воды и замесить тесто.

Полученная масса должна быть густой и легко отставать от рук.

Тесто выложить в смазанную небольшим количеством растительного масла форму для запекания, проткнуть вилкой в нескольких местах и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 10 минут.

Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, так же как и порей, обжарить в оставшемся растительном масле с перцем, добавить немного сахара, перемешать. Полученную начинку выложить на тесто, залить смесью взбитых яиц и сливок и запекать в духовке в течение 25 минут.

Готовый пирог посыпать сыром.

Духовка: эксплуатация и уход

Духовка является незаменимым помощником хозяек. Только в ней можно приготовить настоящую курицу гриль, утку с хрустящей корочкой, яблочный пирог, пиццу и многие другие блюда. Даже суп, приготовленный в глиняном горшочке в духовке, получается намного вкуснее, чем сваренный на плите. Многие сладости можно приготовить только при наличии определенных режимов работы, которые есть в современных дорогостоящих духовках и отсутствуют в дешевых моделях. Если вы любите экспериментировать на кухне и радовать домашних необычными рецептами, покупайте духовку с максимальным набором функций.

Все духовки различаются по способу нагрева, который может быть электрическим или газовым, а также по принципу работы. Большой популярностью пользуются духовки с электронагревом. Они весьма удобные и функциональные. Однако такие модели являются более дорогими в использовании, чем газовые.

Газовые духовки многим знакомы с детства. Ими можно пользоваться для приготовления большинства традиционных блюд, но проявить кулинарную фантазию будет проблематично.

В отличие от электрических духовок у газовых моделей нет программ для циркуляции тепла внутри духовки, что сильно ограничивает возможности хозяйки. Следует отметить, что мировые производители духовок сокра-

тили выпуск газовых моделей, которые покупаются очень редко. Что касается размера духовки, под ним обычно подразумевается ширина. Ее стандартная ширина составляет 60 см. Существуют также духовки шириной 70, 90 и 120 см, однако они встречаются в продаже довольно редко.

Пиролиз

Уход за духовкой значительно облегчает такая функция, как пиролиз. Суть его сводится к тому, что резкое повышение температуры в ней приводит к устранению всех загрязнений посредством сгорания — они превращаются в пепел. Вам останется лишь вытереть духовку салфеткой, и она будет как новая. Пиролиз — очень удобная функция, присутствующая во всех дорогостоящих моделях.

Ненагревающаяся дверца

Еще одна функция, которую предлагают современные производители, — ненагревающаяся дверца духовки, состоящая из нескольких слоев стекла со специальным покрытием. В результате дверца практически не нагревается, и до нее можно свободно дотронуться рукой даже при очень высокой температуре внутри духовки. Помимо удобства, эта функция дает преимущество в плане экономии электроэнергии.

Выдвижная тележка

Выдвижная тележка духовки, которая присутствует во многих современных моделях, незаменима, когда нужно попробовать блюдо или добавить в него ингредиенты. С ней вы не обожжете руки и всегда сможете импровизировать.

Температурный щуп

В комплекте с элитными моделями продается специальный температурный щуп, который представляет собой датчик температуры. Его можно ввести внутрь блюда, что позволяет контролировать изменения температуры в процессе термической обработки. Текущая температура выводится на цифровой дисплей. Щуп — незаменимый помощник в процессе приготовления блюд, требующих соблюдения строгого температурного режима.

Таймер

Почти во всех современных духовках есть таймер. Его можно установить на определенное время, по истечении которого духовка либо отключится, либо подаст звуковой сигнал. Эта функция особенно удобна, если вы готовите несколько блюд одновременно. С таймером нет необходимости записывать время начала приготовления блюда и следить за часами. Такие таймеры бывают механическими и электронными.

Вертел

Для приготовления мяса и курицы можно использовать металлический вертел, который вставляется в специальные отверстия. Мясо поворачивается на вертеле, что обеспечивает его равномерную термическую обработку. Если для вас важна эта функция, при покупке духовки обратите внимание на ее наличие.

Гриль

Функция гриль распространена в современных духовках. При ее включении пища готовится с помощью инфракрасного излучения. Гриль позволяет приготовить мясные блюда на высоком кулинарном уровне.

Конвекция

Конвекция дает возможность равномерно распределять нагрев посредством циркулирующего горячего воздуха. Эта функция очень удобна при выпечке на нескольких противнях. Если вы предпочитаете готовить кондитерские изделия сами, эта функция будет вам очень полезна.

Программы для работы с духовкой

Дорогостоящие духовки оснащены 10 и более вариантами нагрева внутренней поверхности, среди которых нижний жар (нагрев нижней части), верхний жар (нагрев верхней части), интенсивный нагрев (повышенная мощность верхнего или нижнего нагревателя) и другие варианты. Чем больше подобных функций в духовке, тем разнообразнее ассортимент блюд, которые можно в ней приготовить. В продаже представлены духовки, позволяющие размораживать продукты.

Легко очищаемая эмаль духовки

Такая эмаль обладает высокой прочностью и устойчивостью к высоким температурам и кислотам. Поверхность духовки, покрытая такой эмалью, легко чистится даже без использования специальных средств.

Утапливаемые поворотные переключатели

Расположенные на передней панели духовки, в утопленном состоянии они создают удобство и исключают случайное включение подачи тепла.

Автоподжиг

В некоторых моделях газовых духовок есть функция автоматического разжигания пламени посредством на-

жания кнопки. Удобство функции заключается в том, что вам не нужно каждый раз зажигать огонь духовки спичками.

Чтобы духовка как можно дольше радовала вас вкусными блюдами, за ней необходимо правильно ухаживать. При чистке моющими средствами не используйте жесткие проволочные и железные мочалки. Дело в том, что они царапают даже самую прочную эмаль, в результате чего духовка теряет вид.

Что касается моющих средств, лучше использовать те, которые предназначены именно для этой цели. Если покрытие духовки качественное, для удаления легкого загрязнения достаточно нанести на него небольшое количество средства чистой тряпкой, оставить на несколько минут, а затем стереть.

Вам не придется прикладывать никаких усилий, если будете удалять загрязнения сразу после того, как приготовили блюдо.

За панелью управления духовки также необходимо регулярно ухаживать, ведь на нее каждый раз попадают капли жира, которые застывают и образуют пятна. Наибольшее количество загрязнений скапливается на ручках панели, поскольку они имеют неровную поверхность. Для удаления таких загрязнений нужно снять ручки и помыть под струей воды или в посудомоечной машине. Детали, выполненные из алюминия, очищаются спиртосодержащими моющими средствами. Для нержавеющей стали также существуют специальные составы.

Рекомендации по выбору духовки

— если кулинария не ваше хобби, и вы готовите исключительно по необходимости, вам будет достаточ-

но простой духовки с 3–4 режимами приготовления блюд;

— если вы любите готовить, часто пробуете новые рецепты и импровизируете на кухне, не пожалейте средств на духовку с наибольшим количеством функций. С ней вы сможете исполнять настоящие кулинарные шедевры. Кроме того, дорогостоящие элитные духовки качественны и рассчитаны на долгий срок эксплуатации;

— если вы придерживаетесь вегетарианских принципов питания, то вполне сможете обойтись без такой функции, как гриль. Если же блюда из мяса и птицы являются неотъемлемой частью вашего меню, лучше приобрести духовку с грилем;

— если вы часто печете, желательно, чтобы духовка была оснащена вентилятором с кольцевым нагревательным элементом. Вентилятор позволяет готовить на более низких температурах, духовка быстрее разогревается, но самое главное — пироги получаются пышнее. Духовка с вентилятором имеет еще одно преимущество — она требует меньше электроэнергии;

— если вы часто готовите пиццу, в духовке должен быть предусмотрен специальный режим для этого блюда;

— будьте внимательны при выборе духовки. Дело в том, что количество функций, указанное в инструкции, нередко не совпадает с реальным числом режимов приготовления;

— если вы планируете приобрести духовку, оснащенную максимальным количеством режимов, отдайте предпочтение встраиваемым моделям. В этой технике находят применение новейшие разработки;

— если вы только учитесь готовить, выбирайте модели с электронной памятью. Такие духовки оснащены

рядом программ автоматического приготовления некоторых простых блюд;

— если у вас достаточно средств, но недостаточно времени, чтобы несколько часов в день тратить на приготовление пищи, обратите внимание на модели с функциями типа «быстрый разогрев», «автоматическое жаренье» и т. д. Такие возможности духовки позволяют значительно сократить время пребывания на кухне.

О пользе овощей

Всем известно, что овощи полезны и для поддержания здоровья и хорошей физической формы их необходимо есть ежедневно. Помимо витаминов, овощи содержат полезные вещества, оказывающие целебное воздействие на организм при различных заболеваниях. О пользе овощей подробно рассказывается в этом разделе.

Картофель

Горячий картофель в горшочке со сливочным маслом — что может быть лучше? Многие люди, придерживающиеся низкокалорийных диет, отказывают себе в подобном удовольствии. В то же время, несмотря на высокую калорийность, картофель содержит необходимый для организма белок, состав аминокислот которого сопоставим с белком молока и яиц. Кроме того, картофель богат так называемыми эссенциальными аминокислотами, благодаря чему блюда из картофеля быстро дают чувство насыщения. Входящие в состав картофеля макро- и микроэлементы, а также витамины незаменимы для работы организма. Поэтому, полностью отказываясь от картофеля, вы лишаете себя многих полезных веществ. Крахмал, который делает картофель рассыпчатым при варке, используется для выпечки диетического хлеба, предназначенного для больных, которые вынуждены соблюдать строгий режим питания. Картофельный крахмал используется также для приготовления присыпок и таблеток. По-

следнее связано с тем, что он обладает противовоспалительным эффектом.

В картофеле содержатся вещества, способствующие нормализации обмена веществ (метионин, холин, глютаминовая и аспарагиновая кислоты). Согласно исследованиям, под воздействием этих веществ снижается количество вырабатываемого холестерина и усиливается процесс синтеза витаминов. Поэтому картофель входит во многие диетические программы (в том числе при лечении ожирения). При заболеваниях почек рекомендуют картофельно-яичную диету (300 г печеного картофеля без соли, 30 г яйца в сутки). Таким образом, удовлетворяется потребность организма в аминокислотах. Входящие в состав картофеля клетчатка и пектины способствуют нормализации микрофлоры кишечника и усиливают его перистальтику. Если у вас повышенная кислотность желудочного сока, употребляйте картофельный сок. Он снимает спазмы, связывает активность переваривающих ферментов и защищает стенки желудка от раздражающего воздействия желудочного сока.

При простуде полезно дышать паром вареного картофеля. Народная медицина рекомендует его и в качестве смягчающей и успокаивающей маски. Сварите в мундире большой клубень картофеля, очистите его, разотрите с 1 столовой ложкой кислого молока (для жирной и нормальной кожи) или сметаны (для сухой кожи).

Брюква

Этот вкусный и полезный овощ можно встретить практически в каждом саду. Его необходимо включать в рацион при атеросклерозе, пониженном иммунитете

и простудных заболеваниях. Корнеплоды брюквы богаты витамином С, каротином, витаминами В₁, В₂, В₆, а также рутином и аскорбиновой кислотой. Последняя характеризуется устойчивостью как к высоким (варка, жаренье), так и к низким (хранение зимой) температурам. В брюкве содержится большое количество минералов: кальций, фосфор, железо, натрий, магний, сера. Помимо этого, в ней есть сахара, белок, клетчатка и пектиновые вещества.

Брюква рекомендуется при избыточном весе, поскольку обладает мочегонным и слабительным действием. Диетологи рекомендуют ее при хронических заболеваниях дыхательной системы, острых бронхолегочных инфекциях, респираторных заболеваниях и коклюше.

При сухом кашле полезно пить сок брюквы, смешанный с медом. Для его приготовления брюкву нужно очистить, пропустить через мясорубку, добавить мед в пропорции 2 : 1. Полученную смесь следует употреблять по 1 чайной ложке 4 раза в день, запивая теплой водой.

Брюква обязательно должна входить в ваш рацион, если вы страдаете отеками, связанными с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Этот овощ помогает восстановить микрофлору кишечника при хронических запорах. Усиливая перистальтику кишечника, она предупреждает накопление шлаков и отравление организма. Однако при синдроме раздраженного кишечника брюкву лучше на время исключить из рациона.

При хронических заболеваниях дыхательной системы народная медицина рекомендует следующий рецепт: 500 г брюквы очистить, нарезать кубиками, потушить в сливочном масле, затем добавить мед и посыпать раздробленными ядрами грецких орехов.

Капуста

Капуста — самый популярный овощ у желающих похудеть. И это неудивительно, ведь, наряду с низкой калорийностью, она очень полезна и содержит множество необходимых организму веществ.

Квашеная капуста

Квашеная капуста отлично дополняет мясные и рыбные блюда, а также гарниры. Она очень полезна, поскольку не только сохраняет все витамины, которые содержатся в свежей капусте, но и обладает дополнительными питательными веществами. Так, входящие в состав капусты углеводы в процессе брожения преобразуются в молочную кислоту. Квашеная капуста богата витаминами С и К, группы В (В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂), минеральными веществами (железо, фосфор, калий, натрий, сера, кремний, цинк, медь и др.). Проще говоря, квашеная капуста является богатым поливитаминным комплексом и при этом обладает превосходным вкусом.

Чтобы придать капусте пикантность, ее можно квасить с другими овощами и фруктами, например яблоками. Последние придают капусте сладкий привкус, делая ее еще более аппетитной и обогащая витаминами С и Р. Классический рецепт квашеной капусты предполагает обязательное использование моркови, которая насыщает блюдо каротином.

Для придания острого вкуса в капусту традиционно добавляются лавровый лист, анис, тмин и черный перец горошком. Содержащиеся в них эфирные масла стимулируют работу желудочно-кишечного тракта и повышают иммунитет.

Брокколи

Капуста брокколи считается диетической, поскольку обладает низкой энергетической ценностью и богата полезными веществами. В ее состав входят витамины А, С, Е, В₁, В₂, РР, минеральные вещества (железо, калий, кальций, натрий, фосфор, медь, магний, йод, хром, бор), метионин, тиамин, холин, рибофлавин и фолиевая кислота.

Белок, содержащийся в брокколи, сопоставим с животным белком, поэтому этот овощ так популярен среди вегетарианцев. По сравнению с другими видами капусты в брокколи содержится на 50% больше витаминов А и С, а также фосфора, кальция и железа.

Особенно полезна брокколи, приготовленная на пару и запеченная в духовке. Она благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и служит для профилактики инфаркта миокарда. Регулярное употребление капусты брокколи препятствует развитию атеросклероза, а также способствует омоложению организма.

Диетологи рекомендуют включать брокколи в рацион после перенесенных инфекционных заболеваний, при снижении иммунитета, в период беременности и лактации. Недавно ученые сделали заявление, что регулярное потребление брокколи является эффективной профилактикой онкологических заболеваний.

В состав брокколи входит вещество сульфорафан, уничтожающее бактерии, вызывающие язву желудка. Брокколи снижает вероятность развития рака молочной железы у женщин и предстательной железы у мужчин.

Брокколи рекомендуется для профилактики целлюлита. Содержащийся в ней калий регулирует водный обмен и способствует сохранению прочности и элас-

тичности соединительных тканей. Балластные вещества выводят из организма шлаки и нормализуют работу кишечника. В процессе приготовления брокколи важно учитывать, что ее нельзя переваривать, поскольку в этом случае она теряет большую часть полезных свойств.

Цветная капуста

В состав цветной капусты входят минеральные соли, белок, углеводы. Белок цветной капусты богат лизином и аргинином (аминокислоты). Азотистые вещества цветной капусты представляют собой легкоусвояемые белковые соединения, благодаря чему этот овощ очень полезен для организма.

Следует отметить, что по содержанию полезных веществ цветная капуста превосходит все остальные виды капусты. Так, по сравнению с белокочанной содержит в 1,5 раза больше белка, в 3 раза больше аскорбиновой кислоты. Помимо этого, она отличается повышенным содержанием витаминов А, С, В₁, В₂, В₆ и РР. Соцветия капусты богаты калием, кальцием, натрием, железом, магнием, пектиновыми веществами, яблочной, лимонной, фолиевой и пантотеновой кислотами.

Как и брокколи, цветная капуста служит для профилактики рака молочной железы. Сок цветной капусты показан при гастрите, диабете, бронхите, нарушениях работы почек, заболеваниях печени.

Секреты приготовления цветной капусты

Цветную капусту желательно подвергать термической обработке не более 4–5 минут. Лучше готовить ее на

пару или в духовке, но не жарить. Бульон, в котором варилась цветная капуста, можно использовать для приготовления супов. Чтобы сохранить аппетитный вид капусты после варки, ее следует опустить в холодную воду, добавить немного лимонного сока или столового уксуса. Блюдо из цветной капусты получится более сочным и мягким, если приготовить ее в молоке. При тушении можно добавить сметану, майонез или муку.

Кочанная капуста

Кочанная капуста богата клетчаткой, витаминами В₁, В₉, С, К, Е, минеральными веществами и каротином. Особенно полезной считается зеленая кочанная капуста.

В кочанной капусте содержатся антиоксиданты, защищающие организм от различных заболеваний и оказывающие общеукрепляющее действие. Согласно исследованиям, регулярное употребление кочанной капусты является профилактикой рака кишечника и онкологических заболеваний яичников и молочных желез у женщин. Традиционная медицина использует капустный сок для лечения патологий пищеварительного тракта.

Целебным эффектом обладает и S-метилметионин, который в большом количестве содержится в кочанной капусте. Следует отметить, что наибольший процент питательных веществ — в верхних листьях кочана.

Кочанную капусту можно есть в сыром, вареном и тушеном виде, но более предпочтительна паровая обработка. Приготовление капусты на пару позволяет сохранить большее количество полезных свойств этого овоща, а в вареном виде капуста теряет витамин С. Капустный бульон хорошо использовать для приготовления диетических супов. Единственным недостатком ко-

чанной капусты является то, что она может вызывать вздутие кишечника, поэтому ее не рекомендуется употреблять в больших количествах.

Брюссельская капуста

Мнения о вкусовых качествах брюссельской капусты расходятся, но ее польза для здоровья не вызывает сомнений. Этот овощ является богатым источником витамина С. Важно знать, что брюссельская капуста не предназначена для длительного хранения, поэтому ее желательно есть в течение 3–4 дней после покупки.

Этот вид капусты является мощным антиоксидантом. Кроме того, в ней содержится больше белка и витаминов, чем в кочанной. Брюссельская капуста богата калием. Диетологи рекомендуют ее при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и ожирении.

Витамины и минеральные вещества, которыми богата брюссельская капуста, защищают организм от заболеваний дыхательной и пищеварительной систем, а также повышают иммунитет. Брюссельская капуста полезна при запорах, анемии, ишемической болезни сердца, простудных заболеваниях, сахарном диабете и туберкулезе легких. В сочетании с морковью брюссельская капуста улучшает работу поджелудочной железы.

Кукуруза

Летом на улице можно часто увидеть продавцов кукурузы. Многие люди варят этот овощ дома и считают его вкуснейшим деликатесом. И это неудивительно, ведь кукуруза обладает превосходным вкусом и содержит

множество полезных веществ. Существует около 30 сортов кукурузы, и все они предназначены для употребления в пищу. Сорта отличаются друг от друга по содержанию сахара, сроку созревания, строению и размеру початка. Некоторые сорта являются кормовыми, то есть предназначенными только для животных.

Как выбрать кукурузу

Из-за того, насколько кукуруза созрела, время ее приготовления составляет от 30 минут до 1,5 часа. Кукуруза может быть белой, кремовой или ярко-желтой, поэтому определить степень зрелости по цвету довольно сложно. Остается поверить продавцу или проверить кукурузу, раскусив зерно, взятое у основания початка. Если оно твердое, значит, кукуруза зрелая, а если мягкое и содержит жидкость — перед вами молочная кукуруза. Чтобы случайно не купить залежавшийся овощ, обратите внимание на рыльца, у недавно собранной кукурузы они влажные и холодные. Если же они сухие, значит, кукуруза долго хранилась — от такой покупки лучше отказаться. Не следует также покупать очищенную кукурузу, ведь листья и рыльца сохраняют полезные свойства и не дают ей высохнуть.

Как варить кукурузу

Для варки кукурузы лучше выбрать толстостенную посуду с крышкой. Можно воспользоваться микроволновой печью, что позволит сократить время приготовления. Кукуруза получится очень сочной, если сварить ее, не очищая, в казане. Таким образом вы сможете сохранить максимум ее полезных свойств.

Есть и другой способ: выложить на дно казана листья кукурузы, затем початки, затем снова листья. При этом необходимо следить за тем, чтобы кукуруза не соприкасалась со стенками казана. Солить воду с кукурузой не нужно, это можно сделать после приготовления.

Ну и наконец, традиционный способ: очистить кукурузу, поместить в глубокую кастрюлю с толстыми стенками, залить водой и варить до готовности.

Есть вареную кукурузу лучше горячей, смазанной сливочным маслом и солью. Остывшая кукуруза не обладает таким вкусом и ароматом, как только что сваренная, поэтому готовить ее нужно непосредственно перед едой.

Полезные свойства

В состав кукурузы входят соли магния, кальция, железа, фосфора, а также аминокислоты и витамины Е, РР, К и группы В. Кукуруза показана при заболеваниях кишечника, особенно при запорах. Она очищает организм от шлаков, является профилактикой рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, она полезна при сахарном диабете, нарушении обмена веществ, избыточном весе, атеросклерозе. Кукуруза ускоряет процесс формирования мышечных волокон, поэтому ее рекомендуют спортсменам, которые хотят нарастить мышечную массу.

Чтобы организм получал необходимое количество питательных веществ, содержащихся в кукурузе, нужно съедать 50–70 г этого овоща в день. В зернах кукурузы в сбалансированном соотношении содержатся белок, жиры и углеводы. Кукуруза должна стать неотъемлемой частью рациона тех, кто придерживается вегетарианских

принципов питания. Диетологи рекомендуют кукурузу для профилактики атеросклероза, поскольку она выводит из организма излишки холестерина. Особенно важно регулярно употреблять кукурузу, если вы часто едите жирные и жареные блюда.

Полезны не только зерна кукурузы, но и рыльца, которые, как правило, выбрасываются. Кукурузные рыльца улучшают отток желчи, что особенно актуально при хронических холециститах, обладают мочегонным действием, полезны для тех, кто страдает отеками. При диабете кукурузные рыльца способствуют снижению сахара в крови. Рыльца можно принимать в виде отвара, для приготовления которого следует залить 3 столовые ложки измельченного сырья 200 мл кипятка, настаивать в течение нескольких часов и принимать 4–5 раз в день до еды. Курс лечения кукурузными рыльцами составляет 3 недели.

Кукурузное масло

Кукурузное масло является источником полиненасыщенных жирных кислот, препятствующих образованию холестерина в сосудах. Для профилактики атеросклероза рекомендуется ежедневно употреблять по 1 столовой ложке кукурузного масла в день.

Лук

Недавние исследования ученых показали, что вещества, вызывающие резкий запах и острый вкус лука, защищают организм от онкологических заболеваний. Лук

богат эфирными маслами, витаминами (в частности, С и группы В), минеральными веществами (железо, калий, кальций, магний, марганец, фосфор, фтор, сера) и флавоноидами. Кроме того, в головках лука содержится растительный гормон глюкинин, способствующий снижению сахара в крови.

Сок репчатого лука является натуральным антибиотиком, который помогает быстро вылечиться от простудных заболеваний. Регулярное употребление репчатого лука способствует улучшению обмена веществ, кроветворения, выводит лишнюю жидкость из организма. Несмотря на многочисленные полезные свойства, сырой лук имеет одну неприятную особенность — после еды он оставляет резкий запах. Чтобы избавиться от него, можно пожевать кофейные молотые зерна или листочки мяты. Для устранения лукового запаха с разделочной доски помойте ее холодной водой и протрите кусочком лимона.

Лук может храниться длительное время в прохладном проветренном помещении. Чистить и резать лук следует перед употреблением, поскольку в результате длительного взаимодействия с кислородом он теряет большинство полезных свойств.

Репчатый лук эффективен при простудных заболеваниях. При кашле и воспалительных процессах в ротовой полости рекомендуется луковый сироп, для приготовления которого нужно соединить измельченную луковицу с 3 столовыми ложками меда и настаивать в течение 5–6 часов в прохладном месте. Полученный сироп следует принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

Лук помогает при укусах насекомых, особенно пчел и ос. Чтобы место укуса не опухло и не болело, его не-

обходимо натереть луковым соком. Компрессы из лука эффективны при воспалительных заболеваниях ушей.

В целях повышения защитных сил организма надо употреблять по половинке средней головки репчатого лука в день. Для этого можно добавлять свежий лук в салаты, подавать его в качестве закуски с уксусом или лимонным соком. Если вас смущает острый вкус, можно обдать луковицу кипятком, однако в этом случае часть полезных свойств будет потеряна. Очень полезным и вкусным является сушеный лук, который можно использовать в качестве приправы для мясных блюд.

Существует несколько разновидностей лука:

- белый репчатый лук (тонкая золотистая шелуха, сладковатый вкус);
- красный репчатый лук (красная шелуха, острый вкус);
- лук-шалот (пикантный, слегка сладковатый вкус);
- лук-порей (не имеет луковицы, представляет собой белый стебель с зелеными листьями, обладает горьковатым вкусом).

Морковь

Многие люди любят морковь за превосходный вкус, однако не все знают о том, что она очень полезна. Диетологи рекомендуют включить этот овощ в рацион тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также нарушениями работы почек и печени.

Свежеотжатый морковный сок нормализует микрофлору кишечника, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, очищает организм от шлаков,

укрепляет костную систему, обладает мягким слабительным действием. Морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых энтероколитах и заболеваниях поджелудочной железы.

При анемии, сонливости, подавленном настроении и ишемической болезни сердца рекомендуется выпивать 400–600 мл морковного сока в день (в несколько приемов). Для профилактики атеросклероза морковный сок следует смешивать со свекольным в пропорции 1 : 1. При нарушении кислотно-щелочного баланса морковный сок поможет справиться с изжогой.

Свежая морковь обладает фитонцидным действием, поэтому она полезна при воспалениях ротовой полости. Целебные свойства моркови связаны с тем, что она богата каротином — источником витамина А. Как известно, при недостатке этого витамина отмечаются усталость, депрессия, нарушения сна и перепады настроения. Кроме того, нехватка витамина А может привести к ухудшению зрения и вызвать анемию.

При беременности, воспалении печени, гепатите, гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется выпивать по 0,5 стакана морковного сока в день. При воспалении десен, фарингите и болях в горле нужно полоскать рот теплым морковным соком.

Кабачки

Кабачки богаты калием, кальцием, натрием, медью, железом, витаминами В₁, В₂ и С, а также органическими кислотами. При этом кабачки являются низкокалорийным продуктом (27 ккал / 100 г продукта).

Регулярное употребление кабачков способствует повышению защитных сил организма, улучшает работу пищеварительной системы, является профилактикой атеросклероза.

Диетологи рекомендуют включить в рацион кабачки при заболеваниях пищеварительного тракта, гипертонической болезни, избыточном весе и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Кабачки содержат немного жидкости, хорошо усваиваются организмом, содержат мало клетчатки, поэтому эти овощи первыми вводят в рацион маленьких детей. Кабачки не вызывают аллергических реакций и могут быть включены в большинство диет. Кабачок относится к немногим овощам, который вкуснее в незрелом состоянии. Маленькие зеленые кабачки можно готовить на пару, запекать в духовке, тушить, мариновать или фаршировать — вариантов множество.

Баклажаны

Свежие баклажаны могут храниться 10–14 дней. В 1795 году повар из Франции Николя Франсуа Аппер одержал победу в конкурсе на лучший способ хранения продуктов в течение длительного времени. В своей книге «Искусство консервировать» он описал рецепт консервирования баклажанов.

Знаменитая икра из баклажанов может храниться в течение нескольких месяцев и при этом не теряет своих вкусовых качеств. Однако баклажаны не только вкусные, но и полезные овощи. Они богаты витаминами В₁, В₂, В₆, РР, микроэлементами (калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий).

Баклажаны улучшают кровообращение, кроветворную функцию селезенки и костного мозга. Они полезны для профилактики анемии, поскольку повышают гемоглобин и стимулируют процесс образования эритроцитов, а также обладают мочегонным эффектом. По содержанию калия баклажаны превосходят огурцы, дыню, тыкву и лук. Благодаря входящим в состав фенольным соединениям баклажаны улучшают состояние сосудов. Кроме того, они стимулируют перистальтику кишечника, поэтому полезны при запорах и избыточном весе. В состав баклажанов входит марганец, усиливающий способность инсулина снижать уровень сахара в крови, поэтому они показаны при диабете. Полезны баклажаны и при подагре.

Секреты выбора и приготовления баклажанов:

— наиболее полезны баклажаны, кожура которых имеет насыщенный цвет. Как правило, они блестящие, имеют продолговатую форму и небольшое количество семян;

— чтобы из баклажанов вышла горечь, перед приготовлением посолите их и оставьте на 30 минут, а затем промойте под проточной водой;

— перезревшие и слишком плотные баклажаны нельзя употреблять в пищу, поскольку в них содержится большой процент соланина;

— жареные баклажаны являются трудно перевариваемым продуктом, поэтому их лучше запекать в духовке.

Огурцы

Огурцы несомненно являются самым любимыми летними овощами. Из них можно делать салаты, готовить

соусы, а также их консервируют и маринуют. Огурцы богаты витаминами С, В₁, В₂ и РР, а также минеральными солями, большая часть которых является щелочными, что позволяет снизить кислотность желудочного сока. Данные овощи и их сок полезны при очищении организма, поскольку эффективно выводят шлаки. Благодаря высокому содержанию калия огурцы выводят из организма излишки жидкости, очищают почки, оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему и печень.

Регулярное потребление огурцов является профилактикой ожирения, поскольку эти овощи содержат вещества, замедляющие процесс образования жира в организме. Если вы хотите похудеть, 1 раз в неделю устраивайте огуречные разгрузочные дни — в течение суток нужно съесть 1,5 кг огурцов. Как и кабачки, огурцы лучше употреблять в пищу недозревшими.

Помидоры

Помидоры богаты витаминами А и С, микроэлементами (калий, железо), содержат много клетчатки. Кроме того, они являются важнейшим источником пигмента ликопена, являющегося природным антиоксидантом. В связи с этим ученые из США вывели сорт помидоров, процент ликопена в котором в 3 раза больше, чем у обычных сортов. Этот пигмент наиболее эффективен для защиты от рака прямой кишки, простаты у мужчин, шейки матки и молочных желез у женщин, легких, ротовой полости и поджелудочной железы.

Полезен и томатный сок, ежедневное употребление которого снижает риск развития сердечно-сосудистых

заболеваний, болезней легких, поджелудочной железы, а также глаукомы.

Низкая калорийность и высокое содержание калия позволяют включать помидоры в диеты при ожирении. Важно, что концентрация ликопена повышается при термической обработке и консервировании.

Свекла

Всем известно, что свекольный сок восстанавливает уровень гемоглобина в крови. Свекла была популярна еще в Древнем Риме и Греции. В пищу употреблялись не только корнеплоды, но и листья свеклы, предварительно вымоченные в вине. Благодаря римлянам свекла стала известна в Европе. На Руси этот овощ появился лишь в X веке. Древние врачи применяли свеклу как лекарство. В работах Гиппократов она часто упоминается как средство от различных недугов.

Регулярное употребление свеклы снижает кровяное давление и уменьшает содержание холестерина, поэтому ее часто рекомендуют при повышенном давлении и атеросклерозе. Темные сорта свеклы способствуют укреплению стенок капилляров. Свекла полезна при отеках, поскольку она способствует выводу из организма лишней жидкости.

В корнеплодах присутствует большое количество пектиновых веществ, которые защищают организм от воздействия тяжелых металлов. Этот овощ полезен для кишечника, поскольку обладает мягким слабительным эффектом и предотвращает процессы брожения.

Благодаря высокому содержанию меди и железа свекла улучшает кроветворение, поэтому ее назначают при

анемии, истощении, депрессиях, а также после перенесенных инфекционных заболеваний.

Для повышения защитных сил организма диетологи рекомендуют пить свекольный сок 3—5 раз в день перед едой. Свекла обладает противовоспалительными свойствами. В народной медицине она используется для снятия зубной боли, а также заживления ран и язв.

При повышенном артериальном давлении пейте свекольный сок, смешанный с медом в пропорции 1 : 1. Можно также добавить клюквенный сок в пропорции 2 : 1. При анемии, заболеваниях сердечно-сосудистой, пищеварительной систем пейте по 0,5 стакана свежеотжатого свекольного сока 4—5 раз в день за 20 минут до еды. Народная медицина рекомендует свекольный сок и при онкологических патологиях.

Однако из-за содержания щавелевой кислоты употребление свеклы необходимо ограничить при мочекаменной болезни и других заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Существует множество разновидностей свеклы. Корнеплоды могут иметь плоскую, круглую и цилиндрическую форму. Все они одинаково полезны. Отличить качественную свеклу очень просто — она имеет темно-красный цвет без светлых кругов. Этот овощ полезно есть в любое время года. Свекла обладает превосходным вкусом в свежем, тушеном и запеченном виде. Для придания остроты ее можно приготовить с добавлением специй. Она широко применяется для приготовления первых блюд, винегретов и овощных салатов. Для увеличения витаминной ценности блюд из свеклы их следует подавать с лебедой, щавелем и крапивой.

Свекла по праву считается диетическим продуктом. При сравнительно невысокой калорийности корнепло-

ды содержат сахара, белок, витамины В₁, В₂, С и Р. Соли кальция, железа, магния и фосфора, входящие в состав свеклы, регулируют обмен веществ.

В свекле содержатся яблочная, лимонная и винная кислоты, а также органическое вещество бетаин, принимающее участие в образовании холина. Последний благотворно влияет на состояние печени и препятствует жировому перерождению ее клеток.

Листья свеклы обладают теми же питательными свойствами, что и корнеплоды с той разницей, что в листьях содержится больше витамина С и меньше клетчатки.

Тыква

Тыква богата каротином и витаминами, в том числе и витамином D, который усиливает рост костей. Тыква содержит легкоусвояемую клетчатку, поэтому этот овощ рекомендуется включать в диетическое питание. Содержащиеся в тыкве соли меди, железа и фосфора оказывают благотворное воздействие на процесс кроветворения, поэтому она полезна при малокровии и атеросклерозе.

При заболеваниях печени и почек тыкву также нужно включить в рацион. Благодаря высокому содержанию пектина она способствует выведению из организма лишнего холестерина. Тыква содержит яблочную кислоту, глюкозу, фруктозу и сахарозу, а также большое количество минеральных веществ (кальций, калий, фосфор, фтор, цинк, медь). Витамины С и группы В положительно влияют на состояние кишечника, поэтому регулярное потребление тыквы помогает устранить запоры.

Блюда из тыквы нужно регулярно употреблять при наличии гепатита, холецистита, желчнокаменной болезни, при хронических колитах и энтероколитах (особенно в период обострения). Тыква помогает при токсикозе на ранних сроках беременности, а также при морской болезни.

Для лечения почек особенно полезен тыквенный сок, который нужно пить по 0,5 стакана в сутки. Тыквенный сок также помогает при бессоннице и раздражительности. Народная медицина рекомендует применять протертую мякоть тыквы как компресс при ожогах и аллергических высыпаниях на коже.

Блюда из тыквы обязательно должны быть в рационе тех, кто перенес вирусный гепатит А, поскольку биологически активные вещества, содержащиеся в этом овоще, способствуют восстановлению функций печени.

Тыква обладает мочегонным эффектом, поэтому ее необходимо регулярно употреблять для выведения лишней жидкости при отеках. Можно регулярно устраивать разгрузочные дни, в которые употреблять по 500 г тушеной или печеной тыквы в сутки.

Тыквенные семечки с давних времен использовались в народной медицине как лекарство при заболеваниях органов мочеполовой системы. А в Индии тыква используется для лечения туберкулеза. Научно доказано, что водный экстракт этого овоща препятствует размножению туберкулезной палочки.

Таблица калорийности овощей

| Наименование продукта | Энергетическая ценность (ккал/100 г) |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Баклажаны | 24 |
| Брокколи | 23 |

Таблица калорийности овощей (продолжение)

| Наименование продукта | Энергетическая ценность (ккал/100 г) |
|------------------------|---|
| Брюква | 37 |
| Горошек зеленый | 72 |
| Кабачки | 27 |
| Капуста белокочанная | 28 |
| Капуста краснокочанная | 31 |
| Капуста цветная | 29 |
| Картофель | 83 |
| Лук-порей | 40 |
| Лук репчатый | 43 |
| Лук-шалот | 36 |
| Огурцы грунтовые | 15 |
| Огурцы парниковые | 10 |
| Перец зеленый сладкий | 23 |
| Перец красный сладкий | 27 |
| Петрушка (зелень) | 45 |
| Петрушка (корень) | 47 |
| Ревень | 16 |
| Редис | 20 |
| Редька | 34 |
| Репка | 28 |
| Салат | 14 |
| Свекла | 48 |
| Помидоры грунтовые | 19 |
| Помидоры парниковые | 14 |
| Зеленая фасоль | 32 |
| Хрен | 71 |
| Черемша | 34 |
| Чеснок | 106 |
| Шпинат | 21 |
| Щавель | 28 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ..... | 5 |
| Запеканка картофельная с солеными грибами | 5 |
| Запеканка картофельная с молоком..... | 6 |
| Запеканка картофельная со сметаной | 6 |
| Запеканка картофельная с сыром..... | 7 |
| Запеканка картофельная с тыквой и луком..... | 8 |
| Запеканка картофельная с творогом | 8 |
| Запеканка картофельная со сметаной | 9 |
| Картофель по-деревенски | 10 |
| Картофель с луком | 10 |
| Картофель в яично-молочном соусе | 11 |
| Картофель в мясном бульоне..... | 12 |
| Картофель с грибами | 13 |
| Картофель с коноплей..... | 14 |
| Картофель со сливочным соусом | 14 |
| Картофель с острым соусом..... | 15 |
| Картофель пикантный | 16 |
| Картофель традиционный..... | 17 |
| Картофель в сырном соусе | 17 |
| Картофель с майонезом..... | 18 |
| Картофель с копченым салом | 19 |
| БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ | 20 |
| Капуста со свиной | 20 |
| Капуста отварная с мясным бульоном | 21 |
| Капуста с ветчиной..... | 21 |

| | |
|--|-----------|
| Капуста с консервированной кукурузой | 22 |
| Капуста квашеная с яблоками и тмином | 24 |
| Капуста квашеная со свиной | 24 |
| Капуста краснокочанная с яблоками | 25 |
| Капуста цветная с лимонным соком | 26 |
| Капуста савойская со сметаной | 27 |
| Кольраби с томатным соусом | 28 |
| Кольраби с мясным бульоном | 28 |
| Капустное ассорти | 29 |
| БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ И КАБАЧКОВ | 31 |
| Тыква со сливками | 31 |
| Тыква с молочным соусом | 31 |
| Тыква со сливками и изюмом | 32 |
| Тыква со сливочным маслом | 33 |
| Тыква с сахаром | 33 |
| Тыква с яблоками и орехами | 34 |
| Тыква с яблоками и маслом | 34 |
| Тыква с урюком | 35 |
| Кабачки со сметаной | 36 |
| Кабачки с рисом | 37 |
| Кабачки, фаршированные зеленью и рисом | 38 |
| Кабачки пикантные | 39 |
| Кабачки с сыром | 39 |
| БЛЮДА ИЗ БАКЛАЖАНОВ | 41 |
| Баклажаны с зеленью | 41 |
| Баклажаны с помидорами | 42 |
| Баклажаны с сыром | 43 |
| Баклажаны с помидорами и чесноком | 44 |
| Баклажаны по-румынски | 45 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Баклажаны со сметаной | 46 |
| Баклажаны острые | 47 |
| Баклажаны с луком | 47 |
| Баклажаны с овощами | 48 |
| Баклажаны со сладким перцем | 49 |
| БЛЮДА ИЗ КОРНЕПЛОДОВ | 50 |
| Запеканка из ревеня | 50 |
| Запеканка из ревеня с молоком | 51 |
| Запеканка со свеклой и творогом | 51 |
| Морковь с имбирем | 52 |
| Морковь с черносливом | 53 |
| Морковь с луком | 54 |
| Морковь с молоком | 54 |
| Свекла под сметанным соусом | 55 |
| Свекла с зеленью | 56 |
| Брюква с репой и сметаной | 57 |
| Пастернак в сметанном соусе | 58 |
| Сельдерей с молоком | 58 |
| БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ | 60 |
| Запеканка из фасоли со сметаной | 60 |
| Фасоль с помидорами | 61 |
| Фасоль острая | 62 |
| Фасоль с брынзой | 63 |
| Фасоль с зеленью | 63 |
| Фасоль с картофелем | 64 |
| Фасоль со сладким перцем | 65 |
| Фасоль с омлетом | 66 |
| Фасоль с укропом | 67 |
| Соя с луком | 68 |

| | |
|---|-----------|
| Горошек зеленый с макаронами | 68 |
| Горошек зеленый с капустой и зеленью петрушки | 69 |
| Чечевица с грибами | 71 |
| БЛЮДА ДЛЯ ГУРМАНОВ | 73 |
| Запеканка с помидорами и тмином | 73 |
| Запеканка с огурцами | 74 |
| Запеканка по-итальянски | 75 |
| Картофель с луком в фольге | 75 |
| Картофель с баклажанами | 76 |
| Картофель с говядиной | 77 |
| Картофель с соевым мясом | 78 |
| Картофель со сметаной и капустой | 79 |
| Перец сладкий по-испански | 80 |
| Кукуруза с овощами | 81 |
| Кукуруза с сухофруктами | 82 |
| Горошек зеленый с овощами | 83 |
| Огурцы, фаршированные мясом | 84 |
| БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ | 85 |
| Запеканка из цветной капусты | 85 |
| Запеканка из кабачков | 86 |
| Запеканка картофельная с пивом | 86 |
| Запеканка из баклажанов с мятой | 87 |
| Запеканка из пекинской капусты | 88 |
| Запеканка овощная | 88 |
| Запеканка с лимоном | 89 |
| Запеканка с грибами | 90 |
| Запеканка картофельная с укропом | 90 |
| Запеканка из тыквы с белым вином | 91 |
| Запеканка рисовая с грибами | 91 |

| | |
|---|-----|
| Запеканка рыбная с картофелем | 92 |
| Запеканка с кальмарами и картофелем | 93 |
| Запеканка с морковью и свиной | 94 |
| Запеканка с помидорами | 94 |
| Запеканка с фенхелем | 95 |
| Запеканка с цветной капустой | 96 |
| Запеканка со щавелем | 96 |
| Запеканка с луком и креветками | 97 |
| Запеканка с капустой и рисом | 98 |
| Запеканка с черемшой | 99 |
| Запеканка картофельная с рисом | 99 |
| Запеканка с луком-пореем | 100 |
| Запеканка со щавелем и луком | 101 |
| Запеканка с кольраби | 101 |
| Запеканка по-швейцарски | 102 |
| Запеканка с цветной капустой и морковью | 103 |
| Запеканка с капустой и помидорами | 103 |
| Запеканка по-американски | 104 |
| Запеканка с топинамбуром | 105 |
| Запеканка с авокадо | 105 |
| Запеканка с чесноком и сладким перцем | 106 |
| Запеканка из кабачков с ликером | 107 |
| Запеканка с кукурузой | 108 |
| Запеканка с пшеном | 108 |
| Запеканка по-ирландски | 109 |
| Запеканка по-гречески | 110 |
| Запеканка с маслинами | 110 |
| Запеканка с фасолью | 111 |
| Запеканка с тыквой и корицей | 112 |
| Запеканка из картофеля с пшеном | 112 |

| | |
|---|-----|
| Запеканка с овсяными хлопьями | 113 |
| Запеканка с яичной лапшой и морковью..... | 114 |
| Запеканка с пшеничным хлебом..... | 114 |
| Запеканка с тыквой и творогом | 115 |
| Запеканка с кабачками и луком-пореем..... | 116 |
| Запеканка с морковью и картофелем | 116 |
| Запеканка гороховая со сладким перцем | 117 |
| Запеканка острая из моркови | 118 |
| Запеканка с брокколи и сыром фета..... | 119 |
| Запеканка со свеклой..... | 120 |
| Запеканка с картофелем и грибами..... | 121 |
| Запеканка картофельная с яблоками..... | 121 |
| Запеканка из кабачков с фасолью | 122 |
| Запеканка картофельная с красным вином..... | 123 |
| Запеканка из тыквы с сыром..... | 124 |
| Запеканка из кукурузы с сыром | 125 |
| Запеканка овощная с майораном | 126 |
| Запеканка картофельная с мясом..... | 127 |
| Запеканка по-фински | 128 |
| Запеканка с паприкой | 128 |
| Запеканка из тыквы в ванильном соусе | 129 |
| Запеканка из кабачков со сметаной..... | 130 |
| Запеканка из моркови с гвоздикой | 131 |
| Запеканка из кабачков с грибами..... | 131 |
| Запеканка со спаржей | 132 |
| Запеканка из кукурузной крупы с сыром..... | 133 |
| Запеканка из кукурузной крупы с оливками..... | 134 |
| Запеканка сливочная с артишоками | 134 |
| Запеканка из цветной капусты с бананами | 135 |
| Запеканка картофельная с курицей | 136 |

| | |
|--|-----|
| Запеканка овощная с мангольдом | 136 |
| Запеканка из тыквы с грибами..... | 137 |
| Запеканка рисовая с овощами..... | 138 |
| Запеканка с кокосовой стружкой..... | 139 |
| Капуста с яблоками | 140 |
| Капуста с апельсинами | 141 |
| Капуста в томатном соусе..... | 141 |
| Капуста с изюмом..... | 142 |
| Капуста брюссельская с зеленым луком..... | 143 |
| Капуста со шпротами..... | 143 |
| Капуста цветная в остром соусе | 144 |
| Капуста с яблоками и гвоздикой | 144 |
| Капуста цветная с маслинами | 145 |
| Капуста цветная со сметаной..... | 146 |
| Кольраби с креветками | 146 |
| Брокколи по-испански | 147 |
| Баклажаны с чесноком | 147 |
| Баклажаны по-гречески..... | 148 |
| Баклажаны с чесноком | 149 |
| Баклажаны, фаршированные мясом | 149 |
| Помидоры с грибами..... | 150 |
| Помидоры с зеленью | 151 |
| Помидоры с фасолью..... | 151 |
| Помидоры консервированные с пастернаком..... | 152 |
| Помидоры, фаршированные пшеничным хлебом | 153 |
| Помидоры, фаршированные куриным филе | 153 |
| Кабачки в йогурте..... | 154 |
| Кабачки в молоке | 155 |
| Кабачки с огурцами | 155 |
| Кабачки по-испански..... | 156 |

| | |
|---|-----|
| Кабачки в мятном соусе | 157 |
| Перец сладкий с баклажанами и пряностями..... | 157 |
| Перец сладкий, фаршированный морковью и зеленью.. | 158 |
| Перец сладкий с лимоном | 159 |
| Перец сладкий, фаршированный кукурузой | 160 |
| Перец сладкий с грибами | 160 |
| Перец сладкий с кукурузой | 161 |
| Картофель в мундире | 162 |
| Картофель с яблоками | 162 |
| Картофель с черносливом и медом | 163 |
| Картофель в сырном соусе | 163 |
| Картофель острый..... | 164 |
| Картофель в творожном соусе..... | 164 |
| Картофель с ветчиной | 165 |
| Картофель со свининой и с луком..... | 166 |
| Картофель с черносливом..... | 166 |
| Вешенки в сметане | 167 |
| Грибы с яйцами | 168 |
| Шампиньоны с картофелем..... | 168 |
| Грибы с картофелем в пикантном соусе | 169 |
| Грибы с яблоками | 169 |
| Грибы с зеленым горошком | 170 |
| Лук-порей острый | 171 |
| Лук в ореховом соусе | 171 |
| Лук-порей с картофелем в пивном соусе | 172 |
| Морковь с ананасами в сметанном соусе..... | 173 |
| Морковь с творогом | 173 |
| Морковь с гречневой кашей | 174 |
| Репа с манной кашей..... | 174 |
| Репа с корицей | 175 |

| | |
|---|------------|
| Тыква с ветчиной | 175 |
| Суфле из тыквы..... | 176 |
| Тыква в горшочках | 176 |
| Свекла с луком | 177 |
| Свекла с киви..... | 177 |
| Шпинат с кедровыми орехами | 178 |
| Шпинат с луком | 179 |
| Кукуруза острая | 179 |
| Рагу овощное | 180 |
| Рагу овощное в остром соусе..... | 181 |
| Икра из лука и баклажанов | 181 |
| Крокеты картофельные | 182 |
| Бутерброды с грибами | 183 |
| Суп вегетарианский в горшочках..... | 183 |
| Луковый пирог..... | 184 |
| ДУХОВКА: ЭКСПЛУАТАЦИЯ И УХОД | 186 |
| О ПОЛЬЗЕ ОВОЩЕЙ | 193 |
| Картофель | 193 |
| Брюква | 194 |
| Капуста..... | 196 |
| Кукуруза..... | 200 |
| Лук | 203 |
| Морковь..... | 205 |
| Кабачки | 206 |
| Баклажаны | 207 |
| Огурцы | 208 |
| Помидоры | 209 |
| Свекла | 210 |
| Тыква | 212 |

Зайцева Ирина Александровна

ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Выпускающий редактор *О.В. Мещерякова*

Редактор *Е.Н. Биркина*

Технический редактор *С.В. Камышова*

Корректоры: *О.М. Боякова, Н.А. Федорова*

Дизайнер обложки *А.В. Шубный*

(ООО ТД «Издательство Мир книги»)

Дизайнер обложки *Е.Н. Харламова*

(ООО Издательство «Ниола-Пресс»)

Компьютерная верстка *Т.В. Семеновой*

ООО ТД «Издательство Мир книги»

111024, Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6.

Каталог «Мир Книги» можно заказать по адресу:

111116, г. Москва а/я 30 «МИР КНИГИ»,

тел.: (495) 974-29-74 e-mail: order@mirknigi.ru

Подписано в печать 23.11.2009.

Формат издания 84 x 108/32. Печать офсетная.

Гарнитура «BalticaС».

Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 11 500 экз. Заказ № 0918980.



Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат» 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



ОВОЩИ

запеченные в духовке

Запеканка картофельная с сыром, капуста светчиной, баклажаны по-румынски, фасоль с брынзой, перец сладкий с кукурузой, кабачки с рисом, морковь с черносливом... Нежные и изысканные блюда из овощей необычайно полезны, ароматны и просты в приготовлении.

Кладезь витаминов! Здесь вы найдете все самое лучшее, что можно приготовить из овощей. Вдохновляйтесь новыми идеями и наслаждайтесь полезными угощениями!



ИЗДАТЕЛЬСТВО
НИОЛА-ПРЕСС

НОВЫИ КНИЖНЫИ
ООО "Светоч-XXI век" УТР
11.02.2010
**Овощи запеченные в духовке (За
цева)**



9 785366 005142

цена **135.00**

КОД
2227897

номер
695431

ТБК
11-441