

20

ЛУЧШИХ ОБЕДОВ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
Д22

Составитель *Г. С. Выдревич*

Д 22 **20 лучших обедов** / Сост. Г.С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.

В наше чрезмерно «быстрое» время нам так редко удается собраться за столом всей семьей и насладиться вкусным обедом, сочетая его с приятным общением. Настоящий обед — это и салат, и закуска, и первое со вторым, и десерт.

Тому, как приготовить хороший обед, который доставит всем удовольствие, и посвящена эта книга. Рецепты блюд подобраны так, чтобы еда оказалась сытной, вкусной и не создала проблем вашему желудку.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-21359-7

О «Терция», составление, 2007
© «Терция», оформление, 2007
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Часто ли мы обедаем дома? И даже если это происходит нередко, как правило, под обедом мы воспринимаем трапезу из двух блюд: супа и второго. Полноценный же обед состоит из салата, закуски, первого и второго блюд, а также десерта. Многовато? Отнюдь нет, если продукты и порции подобраны правильно.

Салаты и закуски предшествуют основным блюдам и призваны возбудить аппетит, подготовить организм к нормальному усвоению пищи. Они, кроме того, должны привлекательно выглядеть, создавать соответствующее настроение. Свежие, соленые, маринованные овощи и фрукты, мясо, птица, различные приправы, острые заправки — из всего этого получаются вполне подходящие для обеда салаты и закуски. Главное — эти блюда должны быть легкими. И употреблять их нужно в небольших количествах, чтобы не насытиться, а лишь разохотиться, вызвать желание отведать следующее блюдо.

Важно и сочетание всех продуктов, из которых состоит обед. Например, рыба на закуску и тяжелый мясной суп на первое — это удар по желудку, а не польза и радость. Поэтому прежде чем придумывать «сопровождающие» блюда, решите, из чего будет состоять основа обеда.

Не менее значимо и сочетание супа со вторым блюдом. Если суп сытный и тяжелый, на второе лучше приготовить что-нибудь более-менее легкое. И наоборот. Так, после плотной и жирной солянки хорошо подать овощное блюдо, а после вегетарианского супа вполне уместными будут жаркое или сытное рыбное блюдо.

Обед завершается десертом. Если обед был весьма тяжелым, на десерт лучше всего подойдут фрукты или



желе из них, а если обед не перегрузил ваш желудок, можете отведать крем или запеканку.

Хорошо, если вы не торопитесь, и у вас есть возможность сделать хотя бы небольшой перерыв между блюдами. Тогда вы можете прислушаться к своему организму и точнее рассчитать, какие порции нужны, чтобы насытиться и не переест. В любом случае лучше выбрать порцию поменьше: добавку попросить никогда не поздно.

Важно в обеде и то, к какому времени должен быть накрыт стол. Ведь ни для кого не секрет, что разогретое блюдо хуже того, что «с пылу, с жару», а пережаренное или непроваренное — вообще мало съедобны. Можно, конечно, экономя время, воспользоваться полуфабрикатами. Но это лишь в крайнем случае. Если вам некогда, лучше не затевать полноценного обеда, а ограничиться парой блюд, которые вы успеете приготовить с должной тщательностью.

Постарайтесь грамотно распределить затраты сил и времени. Начните приготовление обеда с блюд, которые требуют долгой варки или тушения, или с блюд, которые нужно охлаждать.

И еще. Как бы вы ни берегли свое время, постарайтесь не готовить обеды на несколько дней. Ведь у большинства из нас редко выпадает случай собраться всей семьей за столом. А потому хочется разнообразить меню. К тому же из разряда «вчерашних» хороши только суточные пци. Так давайте постараемся доставить как можно больше удовольствия и себе, и своим близким.

МЕНЮ 1



Салат с яблоками и виноградом

2–3 зеленых яблока, 1 крупный корень сельдерея, 200–300 г зеленого винограда, 5 ядер грецких орехов, 150 г сливок или сметаны.

Яблоки вымыть в проточной воде, обсушить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками или тонкой соломкой. Сельдерей вымыть, обсушить, очистить от волокон, нарезать тонкими ломтиками. Виноград промыть под проточной водой, разрезать ягоды пополам, удалить косточки. Орехи порубить. Все ингредиенты соединить, перемешать и залить слегка взбитыми сливками или сметаной.



Мясная закуска

*Для основы: 200 г муки, 200 г творога, 200 г маргарина, соль.
Для начинки: 500 г мясного фарша, 2 луковицы, 1 морковь, 150 г тертого сыра, чеснок, растительное масло, 1 стакан мясного бульона из кубиков, тмин, черный молотый перец, соль.*

Для основы закуски из муки, творога и маргарина замесить тесто и поставить его на 1 ч в холодильник.

За это время приготовить начинку: лук мелко порубить, морковь натереть на средней терке. Разогреть в кастрюле жир и положить морковь и лук. Тушить, пока не спассеруется лук (следить, чтобы не зарумянился), добавить мясо и подрумянить, увеличив огонь. Чеснок измельчить, положить



в мясо. Добавить соль, перец, тмин, бульон и, помешивая, варить еще 5 мин на среднем огне. Снять с огня.

Форму для выпечки смазать маргарином, посыпать мукой. Из двух третей теста раскатать лепешку толщиной 0,5 см и положить ее на дно формы, подняв края примерно на 3 см. Выложить начинку, равномерно распределить ее и посыпать тертым сыром. Из оставшегося теста сделать тонкие валики и уложить их по поверхности начинки в виде решетки. Смазать яйцом. Готовить 35 мин в прогретой до 220° С духовке, пока изделие не приобретет темно-золотистый оттенок. Вынуть из духовки и охладить.



Мясной суп с морковью и зеленым горошком

1 кг говядины, 700 г моркови, 4–5 ст. ложек зеленого горошка, соль.

Мясо промыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить и оставить на слабом огне еще примерно 30 мин. За это время морковь промыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, после чего ввести в суп. Если морковь не сладкая, можно добавить сахар по вкусу. Варить суп до готовности. В самом конце варки заправить горошком.



Гуляш

800 г говядины, 35 г сала, 120 г репчатого лука, 75 г томатной пасты, 25 г муки, лавровый лист, черный молотый перец, соль.



Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить до образования корочки, уложить в глубокую посуду, залить горячим бульоном, добавить пассерованный томат-пюре, накрыть посуду крышкой и тушить до готовности. Бульон, оставшийся после тушения, слить и приготовить на нем соус с мукой, поджаренной до светло-коричневого цвета. В соус добавить пассерованный измельченный лук, перец, соль и лавровый лист. Залить соусом мясо и поставить на слабый огонь на 15–20 мин.



Ореховая запеканка с творогом

8–10 ядер грецких орехов, 100 г творога, 4–5 яиц, 6–8 шт. печенья, 3–4 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки изюма без косточек, 1 ч. ложка лимонной цедры, 1 ч. ложка апельсиновой цедры, соль.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром, размягченным маслом, натертой лимонной и апельсиновой цедрой. Ядра орехов слегка обжарить, охладить и измельчить. Печенье подсушить, измельчить и просеять. В протертый творог положить растертые яичные желтки, немного соли и взбить лопаточкой или вилкой. Добавить орехи, распаренный изюм, измельченное печенье. Все тщательно перемешать. Яичные белки взбить в крутую пену, в два приема ввести их в получившуюся массу и перемешать. Форму для выпечки смазать маслом, присыпать сахаром, выложить в нее массу, поставить на водяную баню и варить примерно 1 ч.

МЕНЮ 2



Винегрет с яблоками

4–5 клубней картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,25 стакана уксуса, 1 ч. ложка горчицы, сахар, черный молотый перец, соль

Картофель, свеклу и морковь отварить в кожуре, остудить и очистить. Нарезать кубиками среднего размера. Яблоки и огурцы очистить и нарезать тонкой соломкой. Все овощи сложить в миску с высокими стенками и добавить квашеную капусту. Горчицу, соль, перец и сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Заправлять винегрет перед подачей на стол.



Паштет из баклажанов

2 средних баклажана, 500 г репчатого лука, 5 яиц, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, проткнуть в нескольких местах вилкой и запечь в духовке или на открытом огне. Остудить, снять кожицу. Лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Когда лук станет прозрачным, добавить мякоть баклажанов и жарить получившуюся смесь на слабом огне в течение 10–15 мин, постоянно помешивая. Яйца отварить вкрутую. Обжаренные баклажаны пропустить через

мясорубку вместе с яйцами, поперчить, посолить и перемешать.



Лимонный суп с овощами и фисташками

750 мл овощного бульона, 30 г зеленого лука, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 30 г петрушки, 1 ст. ложка топленого масла, 30 г несоленых фисташек, 3 яичных желтка, 2 ст. ложки жирной сметаны, сок 0,5 лимона, черный молотый перец, соль.

Лук, морковь, сельдерей и петрушку вымыть. Лук нарезать тонкими колечками. Морковь очистить, нарезать соломкой. Листочки петрушки ошипать, стебли очень мелко порубить.

Масло растопить, добавить овощи и стебли петрушки и несколько минут обжаривать на среднем огне, постоянно помешивая. Затем залить бульоном и довести до кипения. Варить 5 мин.

Фисташки и листья петрушки мелко нарубить, фисташки обжарить на сковороде на среднем огне. Желтки смешать со сметаной и лимонным соком.

Суп снять с огня, добавить желтки, посолить и поперчить. Перед подачей посыпать фисташками и петрушкой.



Капуста, запеченная ломтями

1–1,5 кг белокочанной капусты, 1 стакан молока, мука, сливочное масло, соль.

Плотный кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящее подсоленное молоко и сварить. Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг, нарезать длинными тонкими ломтями, обвалять их в муке, разложить на



противне, смазанном маслом, сбрызнуть растопленным маслом, запечь в духовке.



Яблоки в желе

300 г яблок, 75 г сахара, 375 мл воды, 30 мл рома или ликера, 100 мл лимонного сока (или 3 г лимонной кислоты), 15 г желатина, 45 г варенья или мармелада.

Яблоки разрезать пополам, очистить от кожицы и семян и отварить в сахарном сиропе (не переварить). Затем вынуть и охладить.

В горячий сироп ввести набухший желатин, добавить по вкусу лимонный сок или кислоту, ром или ликер и охладить.

Углубления половинок яблок заполнить вареньем или мармеладом, положить в вазочку и залить полужестывшим желе, охладить.

МЕНЮ 3



Салат из грейпфрутов с зеленью

2 грейпфрута, 150 г листьев латука, 2 корня сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 0,5 стакана майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока.

Грейпфруты очистить от кожуры, косточек и пленок, мякоть нарезать небольшими кусочками. Латук очистить, промыть, обсушить и нарезать полосками. Корни сельдерея очистить и промыть, нарезать соломкой.

Заправить майонезом с горчицей и лимонным соком, тщательно перемешать, посыпать зеленью петрушки.

Перед подачей сильно охладить.



Голантин из курицы

1 курица, 250 г куриного фарша, 2 луковицы, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 2 моркови, 1–2 сладких перца, 100 г стручковой фасоли, 1 ст. ложка желатина, черный молотый перец, соль.

Курицу выпотрошить, промыть и обсушить. Острым ножом аккуратно отделить мясо (с кожей) от костей. Мякоть отбить.

Куриный фарш пропустить через мясорубку с 1 луковицей и сухарями, добавить яйцо, перец и соль по вкусу.

Одну морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Сладкие перцы (желательно разноцветные) вымыть, очистить от семян и перепонки, нарезать соломкой.



Фасоль отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать.

Разложить пищевую пленку, на нее — куриную мякоть с кожей, сверху — фарш, а на фарш — овощи. Сформовать рулет и перевязать его шпагатом или толстой ниткой.

Из куриных костей, 1 луковицы и 1 моркови сварить бульон. В кипящий бульон положить рулет вместе с пленкой. Варить на слабом огне примерно 1,5 ч.

После этого рулет вынуть, прижать гнетом и остудить. Бульон процедить, ввести заранее замоченный желатин. Холодный рулет разрезать на порционные куски, выложить на блюдо и залить бульоном.

Остудить до образования желе.



Куриный бульон с манными клецками

1 л куриного бульона, 100 г манной крупы, 2 яйца, 40–50 г пшеничной муки.

Для бульона: 1 куриный окорочок, 1 луковица, 1 морковь, корень сельдерея, соль.

Сварить бульон.

Окорочок тщательно вымыть, вытереть насухо салфеткой, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на средний огонь. Варить до готовности (1–2 ч).

Примерно в середине варки бульон посолить, добавить очищенные луковицу и морковь (целиком), а минут за 15 до окончания варки положить сельдерея. Готовый бульон снять с огня и процедить.

Приготовить клецки. Для этого сварить крутую манную кашу, остудить, добавить муку, яйца и перемешать. Из получившейся массы сформовать колбаску, разрезать ее на одинаковые кусочки, скатать их в шарики, опустить в кипящий бульон и варить примерно 10 мин.



Цветная капуста с сыром



1 большой кочан цветной капусты, 4 помидора, 100 г сыра, 3 яйца, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, зелень, растительное масло, соль.

Капусту разобрать на соцветия и отварить. Откинуть ее на дуршлаг, немного обсушить. В глубокую сковороду налить растительное масло и разогреть его. Положить капусту и посыпать ее панировочными сухарями. Жарить до тех пор, пока не образуется корочка.

Пока капуста жарится, нарезать помидоры (можно протереть их и сделать томатный сок). Сыр натереть на терке. Взбить яйца, соединить с помидорами (соком) и тертым сыром. Все перемешать и залить этой смесью капусту. Плотно закрыть крышку. Тушить на маленьком огне. Когда сыр расплавится, посыпать зеленью, дать немного остыть и подать к столу.

Особое блюдо получится, если к капусте добавить грибы или ветчину.



Запеченный грейпфрут

1 розовый грейпфрут, сливочное масло, сахар, молотая корица.

Грейпфрут разрезать пополам поперек долек и удалить семена из каждой дольки острым ножом. Посыпать сахаром и корицей, положить на каждую половинку по кусочку масла. Поместить каждую половинку на пиалу, поставить в микроволновую печь и нагревать 1,5–2 мин на полной мощности.

Готовое блюдо подавать теплым.

Грейпфрут можно запечь и в духовке — пока масло не растопится, а сахар не растворится.

МЕНЮ 4



Салат «Рыжик»

500 г моркови, 1 луковица, 100 г сыра, 250 г майонеза.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Сыр натереть так же. Лук нарезать очень тонкой соломкой. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Можно добавить измельченное яйцо, сваренное вкрутую.

Салат можно подавать как самостоятельное блюдо, а также использовать его в качестве начинки для волованов и профитролей.



Суп из рыбы с оливковым маслом

1 кг рыбы, 150 г оливкового масла, 3 луковицы, 75–100 г лука-пороя, 500 мл сухого белого вина, 4 помидора, 3–4 дольки чеснока, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, шафран, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать кусками, посолить и поставить в прохладное место.

Нашинковать репчатый лук и белую часть лука-пороя и спассеровать в оливковом масле. Перед окончанием пассеровки добавить нарезанные помидоры без кожицы и семян, чеснок, растертый с солью, лавровый лист, зелень, перец, соль. Через 5 мин влить вино и 1 л горячей воды. Прокипятить и положить рыбу. Варить 15–20 мин.

14 В конце приготовления добавить чуть-чуть шафрана – суп приобретет желтоватую окраску.



Судак натуральный



1,5 кг судака, 2 моркови, 2–3 корня петрушки, 300 г шампиньонов, 100 г малосолевых оливок, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Морковь и корень петрушки нарезать брусочками и припустить в растительном масле. Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Оливки нарезать кружками. Грибы и оливки смешать с припущенными овощами, залить томатной пастой, разведенной в небольшом количестве воды. Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Выложить куски на противень, смазанный маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и поставить в горячую духовку на 15–20 мин. После этого залить рыбу подготовленной смесью и подержать в духовке еще несколько минут.

Томат можно заменить майонезом.



Апельсины с ликером

6 крупных апельсинов без косточек, 0,75 стакана сахара, 2–3 ст. ложки ликера.

Очистить один апельсин с помощью картофелечистки. Разрезать корку на красивые дольки и залить кипящей водой. Оставить на 10 мин, затем высушить и отложить. Очистить остальные апельсины. Нарезать апельсины на тонкие дольки и выложить их на блюдо по кругу так, чтобы они перекрывали друг друга. Присыпать сахаром и полить ликером. Накрыть и оставить на ночь в холодном месте.

К апельсинам можно подать взбитые сливки.

МЕНЮ 5



Винегрет с солеными грибами

500 г картофеля, 300 г свеклы, 2–3 средних соленых огурца, 200–300 г соленых грибов, 1 луковица, 100 г растительного масла, соль.

Свеклу и картофель отварить в кожуре отдельно друг от друга в кипящей воде. Остудить, очистить, нарезать соломкой.

Соленые грибы измельчить. Огурец нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать.

Все перемешать. Если это необходимо, слегка посолить. Заправить растительным маслом.

В качестве заправки можно использовать майонез или смесь майонеза со сметаной в пропорции 1:1.



Грибная икра

200–300 г соленых грибов, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец.

Репчатый лук мелко порубить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Грибы ополоснуть проточной холодной водой.

Соединить грибы и лук и пропустить их через мясорубку, добавить по вкусу перец и перемешать. В грибную икру можно положить также измельченное яйцо, сваренное вкру-



Луковый суп с яйцами и пряностями



4 средние луковицы, 200 г пшеничного хлеба, 1 л воды, 1 головка чеснока, 40 г сливочного масла, 2 яйца, зелень, лавровый лист, гвоздика, черный перец горошком, соль.

Лук и чеснок крупно нарезать, поджарить на сливочном масле, переложить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить, прибавить понемногу перца, лаврового листа, гвоздики и дать вскипеть 2–3 раза.

Смешать сырые яйца с холодной водой и влить в бульон, остывший до температуры парного молока, хорошо размешать, добавить пшеничный хлеб, нарезанный равными ломтиками (как для бутербродов).

Кастрюлю закрыть крышкой, суп слегка подогреть. Когда хлеб разбухнет, всыпать рубленую зелень.



Рулет с грибами

600 г говяжьей вырезки, 200 г шпика, 200 г свежих грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки желатина, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана молока, черный молотый перец, соль.

Мясо отбить, посолить, поперчить, посыпать набухшим желатином.

Из яиц, муки и молока приготовить омлет. Грибы очистить, отварить, обжарить с мелко нашинкованным луком. На отбитое мясо выложить тонкий слой шпика (если кусок толстый, нарезать мелкими кубиками), омлет, грибы.

Свернуть мясо в рулет, завернуть в марлю, перевязать ниткой и отварить до готовности. Готовый рулет положить под пресс.



Яблочные конфеты

2,5 стакана очищенных и нарезанных яблок, 0,75 стакана сахара, 0,3 стакана измельченного миндаля, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, сахарная пудра, корица.

Яблоки проварить примерно в течение примерно 30 мин, остудить, переложить в блендер и измельчить до однородного состояния. Переложить яблочное пюре в небольшую кастрюльку, добавить сахар и варить на самом слабом огне, пока масса не загустеет, около 40 мин. Снять с огня, добавить миндаль, лимонную цедру, корицу по вкусу и тщательно размешать.

Выложить получившуюся массу на смазанный маслом противень слоем в 1,5 см и заморозить. Замороженную массу разрезать на кусочки и посыпать сахарной пудрой. Хранить конфеты в холодильнике, прославив пергаментом.

МЕНЮ 6



Салат «Машенька»

1 кг белокочанной капусты, 2–3 свеклы, 3 моркови, 5–6 яблок, 1 небольшая гроздь винограда, 5–6 долек чеснока, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана 9%-го уксуса, 0,5 стакана сахара, 1–2 ст. ложки соли.

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать. Свеклу промыть, снять кожуру, нарезать очень тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. С яблок снять кожицу, вынуть сердцевину, натереть на крупной терке. Виноград перебрать, промыть, ягоды отделить от веточек (лучше использовать мелкий виноград без косточек). Все ингредиенты соединить, посолить, заправить смесью масла и уксуса, перемешать. Поставить в холодное место на 1–2 ч. Салат можно хранить несколько дней, при этом его вкус только улучшается.



Мясной паштет

500 г мякоти говядины или телятины, 2 яйца, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки растопленного куриного жира, 2 ст. ложки шкварок, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить до готовности в подсоленной воде. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить.



Мясо, картофель, яйца, лук и шварки пропустить через мясорубку. Посолить и поперчить по вкусу, добавить жир и тщательно перемешать. Готовый паштет посыпать зеленым луком.



Щи из свежей капусты и помидорами

500 г говядины, 3 л воды, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 2–3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Мясо залить холодной водой и поставить варить бульон. Через 1,5–2 ч мясо вынуть и нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить.

Морковь, корень петрушки и лук тонко нашинковать и слегка обжарить. Капусту тонко нарезать. Положить продукты в бульон вместе с мясом. Варить 40 мин. Через 10–15 мин после капусты добавить картофель.

Незадолго до конца варки добавить помидоры, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Щи можно сварить и без картофеля, но в этом случае их следует заправить поджаренной мукой.



Печень, припущенная в собственном соку

1 кг говяжьей, телячьей, бараньей, гусиной или куриной печени, 1–2 луковицы, 3–4 ст. ложки гусиного или куриного жира, черный молотый перец, соль.

Репчатый лук нарезать кольцами и спассеровать до золотистого цвета в жире. Печень нарезать небольшими



кубиками (куриную печень разрезать не нужно), поперчить, положить к луку, накрыть сковороду крышкой и припускать на слабом огне до готовности. Солить перед подачей.



Морковь с медом и орехами

2 моркови, 2–3 ст. ложки меда, 50 г ядер любых орехов.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Орехи очистить от кожицы и мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку. Морковь и орехи соединить, перемешать, добавить мед и снова перемешать. Если мед слишком густой, можно влить 1 ст. ложку теплой воды.

МЕНЮ 7



Салат из репчатого лука с яблоками

2 крупные луковицы, 3–4 больших яблока, зелень петрушки или укропа, 4–5 ст. ложек растительного масла.

Репчатый лук нарезать очень тонкими колечками, выложить на сито, ошпарить крутым кипятком и обсушить.

Яблоки вымыть, обтереть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Зелень промыть, обсушить и измельчить.

Все ингредиенты соединить, заправить маслом и перемешать.



Овощи с ореховым соусом

На выбор: 300 г шпината, 250 г свекольной ботвы, 150 г белокочанной капусты, 250 г цветной капусты, 140 г стручковой фасоли (свежей или консервированной), 180 г спаржи, 250 г крапивы, 150 г картофеля, 170 г маринованной кольраби, 180 г баклажанов, 140 г свеклы, 60 г красной фасоли.

Для соуса: 30 г ядер грецких орехов, 20 г репчатого лука, 10 г винного уксуса, 3 дольки чеснока, кинза, укроп, черный или красный молотый перец, соль.

Шпинат, свекольную ботву, крапиву, спаржу, у которой удалены твердые части стеблей, тщательно перебрать, промыть и припустить в небольшом количестве кипящей воды, затем отжать и порубить. Белокочанную капусту нашин-



ковать и отварить. Стручковую фасоль очистить от прожилок, обломать кончики, крупно нарезать и тоже отварить. Картофель и свеклу сварить в кожуре отдельно друг от друга, очистить и нарезать ломтиками.

Баклажаны с кожей нарезать кубиками и отварить. Маринованную кольраби очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, листья и стебли мелко шинковать. Цветную капусту отварить, охладить и разобрать на мелкие кочешки. Предварительно замоченную красную фасоль отварить и немного размять.

Приготовить соус: грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, перцем, солью, добавить мелко шинкованный лук, измельченные кинзу и укроп, развести уксусом и все тщательно перемешать, пока орехи не побелеют.

Этим соусом заправить любые из упомянутых овощей. Подавать в качестве холодной закуски.



Суп из красной фасоли

1,5 стакана красной фасоли, 2 луковицы, 50 г ядер грецких орехов, красный молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Фасоль перебрать, промыть, залить 2 л холодной воды, добавить 1 ч. ложку соли, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на средний огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь до слабого и варить 1–1,5 ч.

Отдельно поджарить мелко нарезанный лук, добавить к концу жарения красный перец и муку, все перемешать и жарить еще 1–2 мин.

После этого лук добавить к фасоли, положить рубленые грецкие орехи, посолить по вкусу и варить 15–20 мин.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Сиг с овощами

1 кг сига, 2 моркови, 2–3 луковицы, 0,5 стакана томата-пюре, 5–6 долек чеснока, 0,5 л рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, растительное масло, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, разрезать на порционные кусочки. Кусочки отварить. Из головы и хвоста приготовить бульон, процедить.

Морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук мелко порубить. Морковь и лук выложить на сковороду, обжарить в масле, добавить томат-пюре, перемешать и жарить еще несколько минут. Муку поджарить до золотистого цвета, разбавить рыбным бульоном, соединить с морковью и луком, добавить измельченный чеснок, соль, перец и довести до кипения. Отваренные куски сига залить получившейся подливкой и довести до кипения.



Яблоки в сладком яичном соусе

5 яблок, 5 яиц, 150 г сахара, 50 мл белого сухого вина, 50 мл мадеры, лимонная цедра, 50 мл лимонного сока.

Приготовить соус. Яичные белки отделить от желтков. Желтки влить в посуду, добавить один белок, сахар, влить вино. Готовить на водяной бане, непрерывно взбивая кондитерским венчиком. Перед окончанием варки влить мадеру, лимонный сок, добавить лимонную цедру и тщательно перемешать. Готовый соус должен хорошо держаться на венчике, иметь светло-желтый цвет, кисло-сладкий вкус, пахнуть вином и лимоном.

Яблоки очистить, нарезать дольками, разложить в креманки и залить сладким яичным соусом.

МЕНЮ 8



Фруктовый салат в свежем огурце

4 огурца, 300 г мякоти дыни, 1 апельсин, 1 грейпфрут, 2 банана, 50 г майонеза, 50 г кефира, 50 мл мятного ликера, мята.

Огурцы средних размеров вымыть, разрезать вдоль и удалить сердцевину.

Апельсин, грейпфрут и бананы очистить от кожуры и нарезать пластинками. Дыню нарезать небольшими кубиками. Все продукты перемешать и нафаршировать смесью половинки огурцов, полить заправкой из майонеза, кефира и мятного ликера, украсить веточками мяты.



Листья салата с творожно-морковной пастой

3–4 листа зеленого салата, 200 г творога, 1 морковь, 1 долька чеснока, 50 г ядер грецких орехов, 1 веточка розмарина, 1 веточка майорана, молотая корица.

Майоран и розмарин промыть, обсушить, очень мелко нарезать и растереть с чесноком. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Творог смешать с орехами, растертой зеленью, морковью и пропустить через мясорубку. К получившейся массе добавить корицу по вкусу, все тщательно перемешать. Листья салата вымыть, обсушить.

Непосредственно перед подачей на каждый листок положить по 1–2 ст. ложки творожной пасты и свернуть трубочкой.



Суп с телятиной и лимоном

500 г телятины, 0,5 стакана риса, 3 л воды, 1 лимон, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Сварить телятину с мелко нарезанными петрушкой, сельдереем и морковью. Вынуть мясо. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп, прокипятить, добавить сметану, растертую с желтками, проварить на пару, не давая кипеть.

Рис сварить в подсоленной воде до готовности.

В суповую миску положить рис, тонкие кружочки лимона, очищенные от зерен. Туда же добавить нарезанную мелкими кусками телятину, залить все горячим супом и перемешать.



Шницель, гарнированный ветчиной

600 г мякоти телячьего окорока, 4 яйца, 200 г ветчины, 8 ч. ложек тертой брынзы, 8 ст. ложек растительного масла, 8 ст. ложек панировочных сухарей, мука, жир для жарения, 0,5 ч. ложки красного молотого перца (паприки), 0,5 ч. ложки тмина, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, очистить от пленок и сухожилий, разрезать поперек волокон на 4 порционных куска, отбить, посыпать черным перцем и выдержать 1 ч. Затем обвалить в муке, смочить в яйцах, взбитых с растительным маслом, обвалить в сухарях, еще раз смочить в яйце и обвалить в сухарях. Подготовленные шницели обжарить в разогретом жире и переложить на нагретые тарелки.



Ветчину разрезать на 4 ломтика, положить на них тертую брынзу, смешанную с красным перцем и толченым тмином, свернуть ветчину рулетиками, заколоть посередине зубочисткой, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить.

К готовым шницелям с помощью зубочисток или специальных шпажек прикрепить рулетики из ветчины. Можно добавить гарнир (отварной картофель, соленые огурцы).



Творожная радуга

200 г жирного творога, 3 ст. ложки сметаны, 50 г трехцветного мармелада.

Творог выложить на тарелку и полить сметаной. Мармелад нарезать кубиками и посыпать им творог.

МЕНЮ 9



Салат «Морской»

200 г белокочанной капусты, 200 г морской капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки майонеза, соль, зелень.

Белокочанную капусту очистить от поврежденных листьев, промыть, мелко нашинковать, посолить, отжать руками. Морскую капусту измельчить. (Можно использовать и консервированную морскую капусту, и замороженную, и развесную.) Репчатый лук очистить и очень мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.



Постный борщ

500 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 100 г фасоли, 100 г растительного масла, 1 помидор, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сахара, зелень, сахар, соль.

Фасоль замочить в теплой воде на 1,5–2 ч. Свеклу, морковь, лук очистить, измельчить, положить в сковороду, залить маслом, посолить, добавить 1 ст. ложку сахара и, помешивая, пассеровать 10–15 мин.

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, положить в кастрюлю. Пассерованные овощи добавить к капусте, перемешать, залить холодной водой, посолить, добавить



1 ст. ложку сахара и поставить на огонь. Когда суп закипит, через 15–20 мин добавить нарезанный перец и фасоль. За 10–15 мин до конца варки положить предварительно обжаренные помидоры без кожицы, томатную пасту, зелень.

Подавать со сметаной.



Рыба, тушенная в горшочке

750 г рыбы, 500 мл молока, 150 г репчатого лука, 750 г картофеля, черный перец горошком, 2–3 лавровых листа, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, сложить в глиняный горшок, залить водой, слегка посолить и отварить до полуготовности.

Затем воду слить, положить мелко нарезанный лук, перец, лавровый лист, куски рыбы. Залить все молоком и тушить при слабом кипении в течение 20–25 мин.



Лимонное желе

200 мл лимонного сока, 6 г желатина, сахар.

Желатин замочить в холодной воде и оставить примерно на 30 мин. Когда он набухнет, поставить посуду с желатином на слабый огонь и довести жидкость до кипения, но не кипятить. Снять с огня, остудить (желатин должен быть едва теплым). В лимонный сок положить сахар по вкусу и перемешать. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить желатин, перелить образовавшуюся смесь в форму и остудить.

МЕНЮ 10



Салат-коктейль яблочный

300 г яблок, 30 г хрена, 50 г сыра, 100 мл сахарного сиропа, 25 мл лимонного сока.

Сыр натереть на средней терке, смешать с хреном и выложить в фужер.

Яблоки очистить, нарезать соломкой и положить в фужер вторым слоем. Полить смесью сиропа и сока.



Пудинг из птицы

500 г вареного мяса птицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, молоко, мускатный орех, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 500 мл куриного бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки сметаны, лимонный сок, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Мясо птицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яичные желтки, мускатный орех и взбитые белки. Посолить по вкусу.

Получившуюся массу выложить в смазанную маслом форму и запечь в хорошо разогретой духовке или отварить на пару в течение 1 ч.

30 Приготовить соус. Масло смешать с мукой, прогреть, разбавить бульоном, вскипятить, ввести желтки и на

слабом огне проварить 1 мин. Слегка посолить и поперчить, посыпать зеленью.

Соус подать к пудингу отдельно.



Зеленый суп с сыром

250 г стручковой фасоли, 4 стакана бульона, 2 стебля лука-порей, 1 луковица, 0,5 небольшого кочана белокочанной капусты, 1 кочан цветной капусты, 0,5 стакана растительного масла, 30 г зелени петрушки, 100 г тертого голландского сыра, соль.

Фасоль перебрать, промыть, сварить в небольшом количестве воды, отцедить и размять вилкой. В получившееся пюре влить бульон, поставить на слабый огонь, довести до кипения.

Мелко нарезать лук-порей, репчатый лук, белокочанную и цветную капусту, добавить масло и тушить 10 мин. Затем овощи положить в суп и варить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и тертый сыр. Если суп получился слишком густой, добавить еще немного бульона или воды.

Суп можно приготовить и из сухой фасоли, предварительно замочив ее в холодной воде.



Кукуруза, запеченная со сметаной и сыром

1 банка консервированной кукурузы, 100 г сметаны, 0,5 ст. ложки муки, 1 ст. ложка тертого сыра, сливочное масло, зелень петрушки или укропа, соль.

Кукурузу выложить в глубокую сковороду, прогреть, слить жидкость, положить немного сливочного масла, перемешать, залить сметаной, смешанной с мукой и солью, и, помешивая, кипятить до тех пор, пока вся масса не загустеет.



После этого посыпать кукурузу тертым сыром, поставить в разогретую духовку и запечь до образования румяной корочки. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Желе из апельсинов

200 мл апельсинового сока, 6 г желатина, лимонная кислота, сахар.

Желатин замочить в холодной воде и оставить примерно на 30 мин. Когда он набухнет, поставить посуду с желатином на слабый огонь и довести жидкость до кипения, но не кипятить. Снять с огня, остудить (желатин должен быть едва теплым). В сок положить сахар и лимонную кислоту по вкусу и перемешать. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить желатин, перелить образовавшуюся смесь в форму и остудить.

МЕНЮ 11



Винегрет с апельсином

100 г квашеной капусты, 1 маленькая свекла, 1 апельсин, 1 ст. ложка измельченных ядер любых орехов, 1 ст. ложка изюма без косточек, 1,5 ст. ложки майонеза, зелень петрушки.

Свеклу сварить, охладить, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, перемешать с капустой, нарезанным тонкими ломтиками апельсином, добавить изюм и орехи. Заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью петрушки.



Шарики из говядины в желе

400 г говядины, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 1 морковь, 1 стакан зеленого горошка, 0,5 луковицы, 400 мл бульона, 0,3 стакана сливок, 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка крахмала, 4 ч. ложки желатина, зелень, листья салата, редис для украшения, черный молотый перец, соль.

Мясо, размоченный хлеб и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и тщательно перемешать. Из фарша сформовать небольшие шарики и тушить их в бульоне. Морковь отварить, нарезать кружками. Готовые шарики вынуть из бульона и охладить. Бульон смешать с набухшим желатином. Сложить в формочки мясные шарики и морковные кружки, залить бульоном с желатином и поставить на холод. Когда желе застынет, украсить зеленью.



Шарики из говядины можно не тушить, а жарить во фритюре, после чего остудить и залить желе с консервированным горошком. Готовое заливное выложить на мелкую круглую тарелку, покрытую листьями салата, украсить редисом.



Капустный суп с пивом

600 г белокочанной капусты, 1 стакан пива, 2 стакана воды, 2 бульонных кубика, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Капусту очистить от испорченных листьев, мелко нашинковать, положить в нее растопленное сливочное масло и тушить в течение 20 мин на слабом огне, постоянно помешивая. Бульонные кубики залить водой, размешать до полного растворения, вылить в капусту и на слабом огне (или в кастрюле на пару) дать потомиться в течение 1 ч. Добавить пиво. Муку тщательно размешать со сливками и солью, влить тонкой струйкой в суп, постоянно помешивая. Дать потомиться на медленном огне еще 10 мин. Суп подавать горячим, добавив по вкусу перец.



Бифштекс «Лебединая песня»

800 г говяжьей вырезки, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 200 г йогурта, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка молотого имбиря, 3 дольки чеснока, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложки молотого миндаля, молотая гвоздика, красный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить салфеткой, нарезать на куски толщиной не менее 2 см, посолить, поперчить и слегка поджарить на сливочном масле.



Йогурт соединить с имбирем, мелко нарубленным чесноком, корицей, миндалем, гвоздикой и тщательно перемешать. Этой смесью залить бифштексы.

В разогретое сливочное масло добавить мед, перемешать, влить в сковороду с бифштексами, но не размешивать. Поставить сковороду в разогретую духовку на 15–20 мин.

Слить сок, выделившийся в процессе жарки, смешать со сметаной, приправить красным перцем, солью и корицей. Подать отдельно.



Банановый десерт

8 бананов, 4 ст. ложки измельченных орехов пекан.

Для соуса тоффи: 300 г сахара, 3 полоски апельсиновой цедры, 40 г сливочного масла.

Для шоколадного соуса: 250 г горького шоколада, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка светлой патоки.

Для ванильных сливок: 100 г жирных сливок, 0,5 стакана сахарной пудры, 250 г маскарпоне, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта.

Приготовить соус тоффи. На слабом огне прогреть сахар и апельсиновую цедру с 2 ст. ложками, пока вода не приобретет золотистый оттенок. Добавить масло, перемешать, влить 4 ст. ложки воды. Удалить цедру.

Приготовить шоколадный соус. Шоколад разломать на маленькие кусочки или натереть, растопить его с маслом, добавить патоку, перемешать и остудить. Нагреть на слабом огне или водяной бане.

Приготовить ванильные сливки. Сливки взбить с сахарной пудрой, затем добавить маскарпоне и ванильный экстракт.

Бананы очистить, разрезать пополам вдоль, промазать ванильными сливками, полить соусами и посыпать орехами.

МЕНЮ 12



Салат из моркови и яблок

2 моркови, 3 яблока, 100 г ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза.

Морковь промыть под струей холодной воды, очистить и нарезать тонкой соломкой (можно натереть на крупной терке). Яблоки очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать очень тонкими ломтиками. Ядра орехов обдать кипятком, снять оболочку и мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и тщательно перемешать.



Баклажаны острые

1 кг баклажанов, 2 стакана воды, 2–4 ч. ложки 9%-го уксуса, 1–2 дольки чеснока, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, растительное масло, сахар, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, очистить, нарезать маленькими кубиками, засыпать 1 ст. ложкой соли, слегка прижать и выдержать 15–20 мин. После этого слить образовавшуюся жидкость, добавить воду, уксус и припускать на слабом огне под крышкой 6–7 мин, пока баклажаны не изменят цвет. Затем снять крышку, слегка увеличить огонь и припускать еще 5–6 мин.

Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, добавить раздавленный чеснок, перец, соль и сахар по вкусу, заправить маслом, перемешать и охладить.



Суп-пюре из цветной капусты



1 кг цветной капусты, 2 корня сельдерея, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, растительное масло, 1,5 ч. ложки готовой приправы для овощей, соль.

Капусту очистить от листьев и отварить в 1–1,5 л подсоленной воды. Корни сельдерея вымыть, очистить, нарезать, спассеровать в масле, а затем прокипятить 2–3 мин. Капусту и коренья протереть через сито.

Муку спассеровать в растительном масле, развести в воде, в которой варилась капуста, добавить протертые овощи и тщательно перемешать. Всыпать приправу для овощей и соль по вкусу, проварить еще 2–3 мин, постоянно помешивая.



Шницель по-охотничьи

600 г мякоти свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 250 г лапши, 150 г шампиньонов, 150 мл сливок, 250 мл бульона, 1 помидор, листики салата, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Мясо разрезать на 4 порционных куска, отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и поджарить на раскаленном растительном масле до готовности. Готовые шницели снять со сковороды и поставить в теплое место.

Репчатый лук мелко порубить. Грибы обжарить в масле, оставшемся после приготовления шницелей. Добавить лук и немного потушить. Влить сливки и бульон (можно воспользоваться бульонными кубиками) и уварить смесь на слабом огне (жидкость должна уменьшиться примерно вдвое). Посолить, поперчить, добавить зеленый лук.



Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и обсушить.

Шницели и лапшу разложить по тарелкам, полить сливочно-грибным соусом и украсить листьями салата и ломтиками помидора.



Шоколадное суфле с грушами

400 г консервированных груш, 3 яичных желтка, 4 яичных белка, 40 г сахара, 85 г горького шоколада, сахарная пудра.

Груши выложить на дно формы ровным слоем.

Желтки взбить с сахаром, пока не образуется светлая однородная масса. Шоколад растопить, остудить до комнатной температуры, смешать с желтками, а затем со взбитыми белками. Получившуюся массу выложить на груши.

Запекать в разогретой до 200° С духовке в течение 15–18 мин. Готовое блюдо посыпать пудрой.

МЕНЮ 13



Винегрет с шампиньонами

250–300 г свежих шампиньонов, 3–4 помидора, 1 луковица, 1 яблоко, 1 морковь, 1 ст. ложка яблочного сока, 1 ст. ложка грибного отвара, 3 ст. ложки майонеза или оливкового масла, укроп, горчица, сахар, соль.

Шампиньоны нарезать и потушить с 1 ст. ложкой оливкового масла или майонеза до готовности. Помидоры нарезать кубиками. Яблоки очистить и нарезать так же. Готовые грибы охладить и смешать с помидорами и яблоками. 1 ст. ложку сока, выделившегося при тушении грибов, смешать с оставшимся оливковым маслом или майонезом, добавить горчицу, сахар и соль по вкусу, тертую морковь и нашинкованный репчатый лук.

Получившимся соусом заправить винегрет. Все перемешать и украсить зеленью.



Фруктовая закуска

1 крупное яблоко, 1 крупная груша, 6–7 ягод клубники, 2 ст. ложки льняного семени, 1 ч. ложка меда, 2 ст. ложки творога, 1 ч. ложка измельченного миндаля.

Фрукты вымыть в проточной воде, слегка обсушить и натереть на крупной терке. Клубнику перебрать, очень тщательно вымыть в проточной воде и измельчить. Льняное семя смолоть в кофемолке. Соединить фрукты, ягоды, льняное



семя, мед, творог и миндаль и взбить в миксере до образования однородной массы.



Грибной суп

150 г сушеных грибов, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 яйцо, растительное масло, соль.

Морковь и корень сельдерея тщательно вымыть с помощью щетки в проточной воде, нарезать тонкой соломкой или кружками. Репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле и на основе этой смеси сварить овощной бульон.

Грибы перебрать, истолочь, просеять через сито и снова истолочь (должен получиться порошок). Всыпать грибной порошок в овощной бульон, посолить по вкусу и варить 10–15 мин.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Готовый суп разлить по тарелкам и положить в каждую немного рубленого яйца.



Котлеты свиные натуральные

500 г свинины (корейки), 2 ст. ложки свиного жира, черный молотый перец, соль.

Мясо разрезать на котлеты с косточками, отбить, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон на разогретой сковороде с жиром до образования румяной корочки.

40 В качестве гарнира можно подать моченую или соленую бруснику, цветную капусту, маринованные сливы,

огурцы, помидоры, маслины, дольки лимона, зелень.



Мороженое ананасное

500 г свежего или консервированного ананаса, 1 стакан сахара, 2 стакана воды, 1 стакан лимонного сока, 1 ч. ложка желатина.

Ломтики ананаса растолочь в ступке, влить лимонный сок и сахарный сироп, сваренный из 2 стаканов воды и 1 стакана сахара. Желатин замочить в холодной воде и, когда он набухнет, залить небольшим количеством горячего сиропа, затем добавить к основной массе, все тщательно перемешать и выложить в мороженицу. Охладить, пока масса не застынет.

МЕНЮ 14



Салат из печени трески

200 г печени трески (1 банка), 3–4 яйца, 1 луковица.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко порубить.

Репчатый лук нарезать очень маленькими кубиками или натереть на терке. Печень трески размять вилкой до образования однородной массы.

Яйца, лук и печень соединить, добавить масло из консервов и перемешать.



Закуска в скорлупе

5 яиц, 1 луковица, укроп, сливочное масло, соль.

Яйца сварить вкрутую и остудить.

После этого острым ножом аккуратно разрезать их вдоль вместе со скорлупой. Яйца аккуратно вынуть, стараясь не повредить скорлупу, и порубить.

Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в масле. Укроп вымыть, обсушить, порубить.

Соединить укроп, яйца и лук вместе с маслом, в котором он жарился, посолить и тщательно перемешать. Заполнить этой массой скорлупу, уплотнить начинку.

На сковороде разогреть масло и положить на него подготовленные яйца начинкой вниз. Жарить, пока не зарумянятся.



Овощной суп



1,5 л мясного бульона, 0,5 моркови, 1–2 клубня картофеля, 100 г белокочанной капусты, 0,25 луковицы, 2 средних корня петрушки, 50 г зеленого горошка, 20 г сметаны, зелень петрушки.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Картофель очистить, сполоснуть в проточной воде, нарезать соломкой. Капусту и лук нашинковать. Корень петрушки измельчить.

Морковь, лук, капусту и корень петрушки припустить в небольшом количестве бульона, добавить картофель, влить оставшийся бульон и варить овощи до готовности. Подавать суп со сметаной и измельченной зеленью петрушки.



Рыба, припущенная в сметане с хреном

1 кг рыбы (предпочтительно щуки), 1–2 луковицы, 2–3 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 100–150 г тертого хрена, 1–2 стакана сметаны, сахар, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разрезать на порционные куски и отварить в подсоленной воде.

Репчатый лук мелко порубить. Морковь очистить и нашинковать тонкой соломкой. Лук спассеровать в масле до прозрачности, добавить морковь и пассеровать еще 5–7 мин. Затем положить хрен, перемешать и пассеровать еще 2–3 мин.

В казанок уложить продукты рядами: рыбу и овощную смесь (число рядов произвольное). Каждый ряд посолить, поперчить, присыпать сахаром. Верхний ряд залить сметаной и припускать на слабом огне под крышкой 40–50 мин.



Сливочный десерт

1 кг зефира, 2 апельсина, 2 банана, 3–4 киви, 1 неполный стакан молотых орехов, любое варенье, 200 мл сливок, тертый шоколад (молотый кофе или какао).

Сливки взбить в крепкую пену. Фрукты очистить и нарезать дольками. Зефир разрезать вдоль.

Выложить слоями: зефир, кусочки бананов, сливки; зефир, дольки апельсинов, сливки; зефир, ломтики киви, сливки; зефир, сливки, варенье; зефир, орехи, сливки. Верхний слой посыпать шоколадом, кофе или какао.

Перед подачей выдержать десерт в морозильной камере.

Указанные фрукты можно заменить другими – по вкусу или по сезону.

МЕНЮ 15



Салат из помидоров

3–4 крупных помидора, 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, зелень петрушки или укропа.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Огурец нарезать кружочками.

Репчатый лук очистить, промыть в холодной проточной воде и нарезать тонкими колечками.

Зелень вымыть, обсушить и измельчить.

Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.



Грибная закуска

500 г соленых грибов, 1 крупная луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.

Соленые грибы мелко порубить. Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами. Укроп промыть в проточной воде, обсушить и мелко нарезать.

Грибы и лук соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Выложить закуску в салатник и посыпать укропом.



Суп из овощей и грибов

2–3 моркови, 3–4 клубня картофеля, 100 г сушеных (300–400 г свежих) грибов, 3 л куриного бульона, черный молотый перец, соль.

Морковь и картофель вымыть, очистить и нарезать крупными кусками (произвольно).

Грибы очистить и нарезать (сушеные грибы предварительно вымочить в холодной воде).

Овощи и грибы залить бульоном и варить на слабом огне под крышкой до готовности (25–30 мин).

За 5 мин до конца варки добавить черный молотый перец и соль по вкусу.



Говядина с орехами

1 кг говяжьей вырезки, 1 стакан ядер грецких орехов, 2–3 луковицы, жир или масло, черный молотый перец, любые приправы по вкусу, соль.

Мясо нарезать ломтями поперек волокон как на отбивные, поперчить, посолить, обсыпать приправами и обжарить на сковороде до золотистой корочки.

Снять мясо со сковороды и на том же жиру в течение 2–3 мин обжарить мелко нашинкованный лук.

Затем добавить к луку орехи и жарить, непрерывно помешивая, пока лук не приобретет золотистый цвет, после чего посолить.

В глубокую сковороду или в толстостенную кастрюлю уложить слоями мясо и лук с орехами, залить горячей водой и тушить на слабом огне до готовности.



Яблоки в желе



3 яблока, 75 г сахара, 375 мл воды, 30 мл рома или ликера, 100 мл лимонного сока (или 3 г лимонной кислоты), 15 г желатина, 45 г варенья или мармелада.

Сахар размешать в воде и проварить. Яблоки разрезать пополам, очистить от кожицы и семян и отварить в сахарном сиропе (не переварить). Затем вынуть и охладить.

Из сиропа, в котором варились яблоки, приготовить желе. В горячий сироп ввести набухший желатин, добавить лимонный сок или кислоту, ром или ликер и охладить.

Углубления половинок яблок заполнить вареньем или мармеладом, залить полужестким желе, охладить.

МЕНЮ 16



Винегрет с зеленым горошком

2 моркови, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 200 г зеленого горошка, 1 свежий огурец, 1 маринованный огурец, 100 г зеленого лука, 1 средняя луковица, растительное масло, соль.

Свеклу, не очищая, отварить в несоленой воде, морковь и картофель (также в кожуре) — в немного подсоленной. Овощи остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Такими же кубиками нарезать огурцы.

Все перемешать, положить горошек, посолить. Репчатый лук натереть на терке или измельчить с помощью миксера, чтобы получилась кашка. Добавить ее к остальным овощам и снова перемешать. Заправить небольшим количеством масла и поставить винегрет в холодильник на 1–1,5 ч. Перед подачей подлить масла, перемешать и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



Яйца под зеленым майонезом

6 яиц, 100 г листового салата, 125 г майонеза, 2 ст. ложки сливок.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на четвертинки. Салат пропустить через мясорубку, растереть со сливками и смешать с майонезом. Яйца выложить на блюдо и залить получившейся смесью. Можно украсить зеленью и тертым сыром.



Щи из свежей капусты



500–700 г свинины с костью и мякоти говядины, 1 кг белокочанной капусты, 2 средних клубня картофеля, 1 луковица, 0,5 стручка сладкого перца, 1 морковь, 1 помидор, 2–3 дольки чеснока, 1 ч. ложка кетчупа, зелень укропа и петрушки, соль.

Мясо промыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить лук, нарезанный полукольцами. Варить 1 ч. Добавить нарезанный соломкой картофель, затем (через 7–10 мин) — капусту. Варить 15 мин.

Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, нарезанные помидоры (без кожицы), тертую на крупной терке морковь, измельченный болгарский перец, чеснок.

Когда сварится капуста, положить в суп обжаренные овощи и кетчуп, довести до кипения, всыпать мелко нарезанную зелень.



Яичница-глазунья с луком, чесноком и овощами

10 яиц, 120 г сливочного масла или маргарина, 1 маленькая луковица, 20 г чеснока, 1 крупный помидор, 1 баклажан, 60 мл растительного масла, зелень петрушки, соль.

Лук и чеснок очень мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанный помидор. Когда помидор станет мягким, положить нарезанный крупными кубиками баклажан.

Смесь перемешать, посолить, выдержать на слабом огне 2–3 мин. После этого выложить смесь на смазанную



сливочным маслом большую сковороду, посыпать измельченной зеленью петрушки, сверху аккуратно вылить яйца.

Поставить сковороду в разогретую духовку и довести блюдо до готовности.



Суфле из чернослива

5–7 яичных белков, 60 г чернослива, 35 г сахара, сливочное масло, сахарная пудра.

Чернослив промыть, залить холодной водой так, чтобы вода его только покрывала, варить при слабом кипении под крышкой. Готовый чернослив очистить от косточек и протереть через сито. Добавить сахар, поставить на слабый огонь и помешивая, варить, пока смесь не загустеет.

Белки взбить в крутую пену, ввести их в слегка остывший чернослив. Тщательно перемешать.

Форму смазать маслом, выложить заготовку, посыпать пудрой. Довести до готовности в духовке.

МЕНЮ 17



Салат из редьки с орехами

1 крупная редька, 1 крупное яблоко, 1 маленькая луковица, 1 соленый огурец, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана измельченных ядер орехов, 0,5 ч. ложки семян укропа, зелень петрушки, мялисса.

Редьку тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Яблоко вымыть в проточной воде, слегка обсушить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке.

Репчатый лук тонко нашинковать. Огурец нарезать тонкой соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить семена укропа, измельченные петрушку и мялиссу, заправить маслом и перемешать.



Рубленые яйца с чесноком

6 яиц, 90 г сметаны, 90 мл кваса, 15 г чеснока, 15 г зелени укропа, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, отделить белки от желтков.

Белки мелко порубить, желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и мелко рубленый чеснок. Белки выложить в салатник, залить растертыми желтками и посыпать мелко нарезанным свежим укропом.



Мясной суп с макаронами

300 г баранины или говядины, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 репа или редька, 200 г макарон, 2 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 1 стручок красного жгучего перца, 20 г зелени, лавровый лист, соль.

Мясо целым куском промыть, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить, добавить лавровый лист, морковь и репу или редьку, нарезанные крупной соломкой. Варить до готовности овощей. Вынуть мясо и нарезать его небольшими кусочками. В отдельной посуде обжарить лук, нарезанный тонкими кольцами, с помидорами или томатом, положить куски вареного мяса, немного потушить. В кипящий бульон положить макароны и картофель, нарезанный крупной соломкой. Заправить суп поджаркой, посолить по вкусу и довести до готовности.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью и мелко нарезанным перцем.



Котлеты бараньи отбивные в йогурте

1,5 кг баранины (корейки), 100 г йогурта, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 8 котлет, отбить.

В неглубокой посуде смешать йогурт, лимонный сок, растительное масло, имбирь, перец и мускатный орех. Положить отбивные в эту смесь и мариновать 2 ч. Вынуть



котлеты из маринада, выложить на сухую разогретую сковороду, обжарить с одной стороны в течение 10 мин на слабом огне, перевернуть, смазать маринадом и жарить еще 10 мин.

Котлеты можно приготовить и в гриле. Для этого их нужно разложить на решетке, жарить 10–12 мин, перевернуть, смазать маринадом и жарить еще 10–12 мин.



Хрустящие квадратики с грейпфрутом

175 г овсяных хлопьев, 1 яйцо, 50 г коричневого сахара, 70 г сливочного масла, 75 г сливочного сыра, 75 г сахарной пудры, 1 розовый грейпфрут, 50 г муки.

Сахар растереть с 60 г масла, добавить яйцо и взбить. В получившуюся смесь всыпать хлопья и муку, положить очищенный и мелко нарезанный грейпфрут, тщательно перемешать.

Плоскую форму смазать оставшимся маслом, выложить в нее тесто. Запекать в разогретой до 180°С духовке в течение 25 мин. Разрезать на квадратики и охладить.

Сливочный сыр взбить с пудрой, получившуюся смесь нанести на квадратики.

МЕНЮ 18



Салат из редиса с апельсином

1 крупный белый длинный редис (дайкон), 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, апельсиновая эссенция, соль.

Редис вымыть, вымочить в холодной воде в течение 1 ч (воду 2–3 раза сменить), обсушить, натереть на мелкой терке. Добавить лимонный сок, несколько капель эссенции, слегка посолить, положить сахар и перемешать.

Выложить в салатник, сверху положить апельсин, нарезанный кружочками.



Свиной рулет с сыром

650 г свинины, 100 г сыра, 2 моркови, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки муки, 1,5 ч. ложки крахмала, 1 ст. ложка тмина, 2 ст. ложки сливок, 0,5 стакана воды, черный молотый перец, соль.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить обжаренный тмин, муку, крахмал, яйцо, соль, перец, сливки и хорошо размешать. Массу разделить на 3 части, каждую раскатать, в середину положить мелко нарезанные сыр и морковь и зажать края, сформовав рулет. Каждый рулет в отдельности положить на смазанный жиром целлофан, туго завернуть, концы завязать. Затем сложить рулеты на противень, полить водой и поставить в духовку примерно на 40 мин. Готовые рулеты остудить, снять нитки, целлофан, нарезать ломтиками.



Томатный суп



750 г помидоров, 1 луковица, 2 красных стручка сладкого перца, 1 стебель сельдерея, 2 ст. ложки оливкового масла, 750 мл говяжьего бульона,

4 яйца, 60 г сыра «Пармезан», 8 ломтиков белого хлеба, свежемолотый черный перец, соль.

Лук мелко нарезать. Перец вымыть, обсушить, разрезать пополам, очистить от перегородок и семян, нарезать соломкой. У сельдерея отделить листочки, вымыть и отложить в сторону. Стебли вымыть и нарезать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать. Разогреть масло, обжарить в нем лук до прозрачности. Добавить остальные овощи и тушить на слабом огне 10 мин.

Бульон подогреть. Залить им овощи, варить в закрытой кастрюле 15 мин. Посолить и поперчить.

Яйца перемешать с тертым сыром. Хлеб слегка поджарить с двух сторон и разложить по тарелкам. Суп снять с огня, ввести яйца с сыром, перемешать, разлить по тарелкам, посыпать сельдереем — нарезанным стеблем и листиками.



Свинные тефтели в кусочках белого хлеба

800 г свинины, 100 г свиного сала, 300 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 корень хрена, бульон, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Для начинки: 1 соленый огурец, 0,5 луковицы, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Свинину промыть, нарезать и дважды пропустить через мясорубку со свиным салом и луком. Если свини-



на жирная, сало можно не класть. Затем добавить соль, перец, немного бульона и тщательно вымесить фарш. Разделить его на порции примерно по 50 г. Каждую порцию сплющить, положить на нее начинку и сформовать продолговатые тефтели.

Чтобы приготовить начинку, соленый огурец очистить, удалить семена, натереть на крупной терке, поджарить, добавить мелко нарезанный лук, еще немного поджарить, залить взбитым яйцом, перемешать.

Хлеб нарезать мелкими прямоугольными кусочками, обвалять в них тефтели, предварительно смочив их взбитым яйцом. Жарить в большом количестве хорошо разогретого сала, пока находящиеся на поверхности кусочки хлеба не приобретут золотистый цвет. Переложить тефтели на блюдо и на несколько минут поставить в горячую духовку.

Подавать на подогретом блюде с мелко наструганным хреном и зеленью.



Цитрусовый крем

1 апельсин, 0,25 стакана сахара, 5 яиц, 0,3 стакана сухого вина.

Выжать сок из апельсина, цедру натереть. Яичные белки четырех яиц отделить от желтков. Сахар смешать с цедрой, желтками, яйцом и вином. Варить на слабом огне, слегка взбивая, пока масса не загустеет. Снять с огня. Взбивать, пока масса не остынет. После этого ввести в нее взбитые белки.

МЕНЮ 19



Салат из цветной капусты с фруктами

100 г цветной капусты, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 яблоко, 1 морковь, 50 г слив или винограда, 100 г сметаны, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки лимонного сока, соль.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить. Огурец тщательно вымыть и нарезать кубиками (если кожица грубая или горькая — очистить). Помидор вымыть, нарезать тонкими кружками. Яблоко вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Сливы разрезать на 4 части, удалить косточки. (Крупный виноград разрезать пополам, удалить косточки.) Все ингредиенты перемешать, слегка посолить, заправить смесью сметаны и лимонного сока, снова перемешать. Выложить в салатник и присыпать сахарной пудрой.



Яйца с кильками под горчичным соусом

4–5 яиц, 150 г килек, 1,5 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, зелень укропа и петрушки, уксус, сахар, горчица, соль.

Кильки тщательно очистить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль на две части. Протереть желтки с кильками, оставив примерно треть рыбы для украшения. Заправить получившуюся смесь сметаной и



заполнить ею белки. Масло растереть с мукой так, чтобы получилась однородная масса, разбавить горячей водой, проварить и охладить. После этого заправить соус уксусом, горчицей, солью и сахаром по вкусу. Украсить фаршированные яйца кильками, свернутыми в колечки, и залить соусом. Вокруг разместить веточки зелени.



Вегетарианский суп из цветной капусты

500 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 морковь, 2–3 клубня картофеля, 1 помидор, 1 луковица, сметана, соль.

Капусту очистить от листьев, тщательно вымыть, разобрать на соцветия. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой или кубиками. Помидор вымыть, нарезать кубиками или дольками. Лук мелко нарезать. Овощи залить холодной водой, слегка посолить и варить в течение 30–35 мин.

Готовый суп подавать со сметаной.



Рыба, припущенная в рассоле

600 г филе жирной рыбы, 125 мл огуречного рассола, 1 крупный соленый огурец, 100 г шампиньонов, зелень петрушки или укропа, соль.

Рыбное филе нарезать на порционные куски и припустить в небольшом количестве воды с мелко нарезанными грибами и рассолом. Соленый огурец очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими дольками и также припустить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, сверху — грибы и огурцы.

Полить соусом, в котором припускалась рыба, и посыпать измельченной зеленью.



В качестве гарнира можно подать отварной картофель.



Апельсиново-кофейный десерт

2 апельсина, 6 ст. ложек молока, 4 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки растворимого кофе, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонного сока.

Яичный белок отделить от желтка. Белок поместить в холодильник, желток растереть с половиной сахара, влить молоко, перемешать. Поставить посуду на слабый огонь и прогреть смесь. Добавить кофе, перемешать, варить, постоянно помешивая, пока масса не загустеет и не появятся пузырьки. Снять с огня и охладить.

Апельсин вымыть, разрезать пополам. Острым ножом сделать круговой надрез, не прорезая кожуру насквозь, ввести в разрез ложку и круговым движением очистить апельсин. Аккуратно разобрать мякоть на дольки, белую кожицу снять.

Белок взбить с оставшимся сахаром и лимонным соком в крутую пену.

Из апельсиновой корки сделать чашечки, положить в них очищенные дольки, на дольки — кофейный крем. На крем выложить белки.

Запечь в разогретой духовке в течение 1–2 мин.

МЕНЮ 20



Салат из брокколи с мясом и апельсинами

600 г брокколи, 2 ст. ложки уксуса, 1 апельсин, 50 г сырокопченого мяса или ветчины, 25 г ядер миндаля, 125 г жирных сливок, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, сахар, черный молотый перец, соль.

Капусту очистить, разделить на соцветия и отварить до полуготовности (около 5 мин) в соленой воде с уксусом. Откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Апельсины очистить, разделить на дольки и снять прозрачные пленки. Сырокопченое мясо или ветчину нарезать тоненькими ломтиками и скрутить в ролики. Миндаль нарезать и обжарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета.

Сливки взбить с лимонным соком в густую пену, добавить мелко нарезанный лук, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара.

В салатник выложить в форме венка соцветия брокколи, в середину поместить дольки апельсина. Посыпать миндалем, полить соусом из сливок и украсить роликами из мяса.



Рулетки из ветчины

400 г вареной ветчины без жира, 400 г жирного сыра, 150 г длинного риса, 300 г сметаны, 2 луковицы, 2 стручка красного сладкого перца, 2 банана, 4 ломтика свежего ананаса, 500 мл горячего куриного бульона, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки порошка карри, 6 ст. ложек винного



уксуса, 4 ст. ложки молока, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, ароматическая соль.

Репчатый лук нашинковать, обжарить в масле до прозрачности. Рис приправить карри, добавить в лук и поджарить вместе с ним. Долить бульон и варить 20 мин на слабом огне под крышкой. Перец очистить, вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Банан и ананас мелко нарезать. Рис остудить и перемешать с перцем, бананом, ананасом, сметаной, приправить уксусом и солью. Сыр измельчить и перемешать с молоком до консистенции крема, добавить зеленый лук и ароматическую соль. Нанести эту смесь на ломтики ветчины, скатать в трубочки и нарезать.



Луковый суп с капустой

10 луковиц, 500–600 г белокочанной капусты, 100 г подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 л воды, 30 г укропа, 1 лимон, черный перец горошком, соль.

Лук мелко нарезать, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль. Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле, и довести до кипения.

При подаче посыпать зеленью, добавить сок лимона.



Жаркое с миндальной корочкой

1,2 кг свиной вырезки, 50 г сливочного масла, 100 г рубленых ядер миндаля, 2 яичных желтка, 2 клубня фен-



хеля, 1 луковица, 1 плод папайи, 100 мл сухого белого вина, 200 мл овощного бульона, 300 мл сливок, 3 ст. ложки хлебных крошек, 1 ст. ложка рубленого кервеля, 2 ч. ложки лимонного сока, растительное масло, сахар, черный молотый перец, соль.

Перемешать хлеб, кервель, желтки, миндаль, соль, перец. Мясо посолить, обжарить в растительном масле, поставить в духовку и выдержать 1 ч при температуре 175°С. После этого намазать жаркое миндальной массой и готовить еще 30 мин.

Порубить лук. Фенхель очистить и нарезать ломтиками. Папайю очистить, вынуть семена и нарезать дольками. Вскипятить вино с бульоном, добавить лук и уварить. Взбить сливки и перемешать с получившимся соусом. Положить в него 30 г сливочного масла, посолить, поперчить, влить сок лимона. Тушить папайю и фенхель в 20 г сливочного масла в течение 5 мин и положить к мясу. Отдельно подать соус.



Крем с абрикосовым джемом

500 мл молока, 3 яйца, 125 г сахара, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 ст. ложки крахмала, 0,5 стакана абрикосового джема, ванилин, 250 г сметаны, 50 г сахарной пудры, 0,25 лимона (цедра), 1,5 ч. ложки желатина.

Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром, мукой, крахмалом, влить понемногу горячее молоко и, помешивая, варить на пару. Как только масса начнет густеть, ввести взбитые белки и масло. Снять с огня, перемешать с абрикосовым джемом, добавить ванилин. Массу выложить в формочки и охладить.

Густую сметану взбить с сахарной пудрой в пышную массу, перемешать с тертой лимонной цедрой и желатином.

62

На крем положить по 1–2 ст. ложки взбитой сметаны.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Меню 1	5
Меню 2	8
Меню 3	11
Меню 4	14
Меню 5	16
Меню 6	19
Меню 7	22
Меню 8	25
Меню 9	28
Меню 10.	30
Меню 11.	33
Меню 12.	36
Меню 13.	39
Меню 14.	42
Меню 15.	45
Меню 16.	48
Меню 17.	51
Меню 18.	54
Меню 19.	57
Меню 20.	60

20 ЛУЧШИХ ОБЕДОВ

Ответственный редактор *М.С. Яновская*
Художественные редакторы *А.Г. Лютиков, Н.Г. Кудря*
Художник *А.Г. Вайник*
Верстка *А.Г. Вайник*
Корректор *И.Г. Иванова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales
Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Подписано в печать 16.03.2007
Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 1946

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org