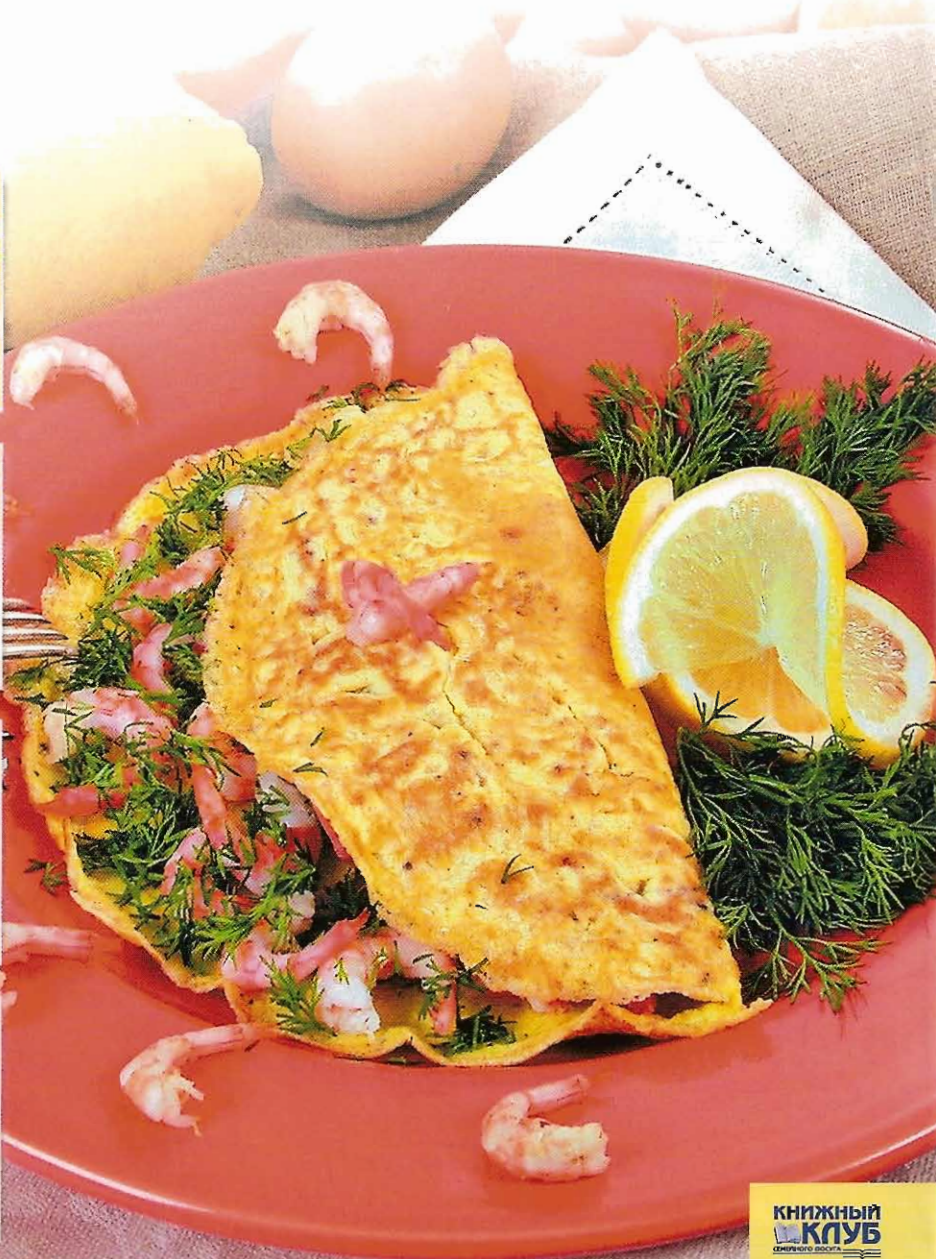
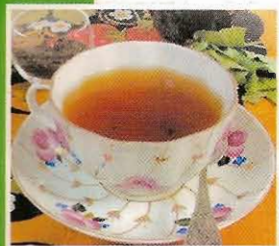




КОЛЛЕКЦИЯ
ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ

БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ



ББК 36.991
Б95

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Фото *Натальи Шобановой*
Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Видання для організації дозвілля

Издание для организации досуга

Серія
«Колекція кращих рецептів»

Серия
«Коллекция лучших рецептов»

Швидкі сніданки
(російською мовою)

Быстрые завтраки

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *Н. С. Дорохіна*
Редактор *Т. Радіна*
Комп'ютерне макетування *Н. Журавльова*
Коректор *Л. М. Зінченко*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Н. С. Дорохина*
Редактор *Т. Радина*
Компьютерная верстка *Н. Журавлева*
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Підписано до друку 23.05.2008.
Формат 70х100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Yanus». Ум. друк. арк. 7.74.
Дод. наклад 16 000 пр. Зам. № 8-598

Подписано в печать 23.05.2008.
Формат 70х100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Yanus». Усл. печ. л. 7.74.
Доп. тираж 16 000 экз. Зак. № 8-598.

Книжкобий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб
"Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів
у ВАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква,
вул. Леся Курбаса, 4

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь,
ул. Леся Курбаса, 4

ISBN 978-966-343-842-9 (серия)
ISBN 978-966-14-0001-5 (доп. тираж)
ISBN 978-5-9910-0200-4 (серия)
ISBN 978-5-9910-0467-1 (Россия) (доп. тираж)

© ООО «Издательство "Эксмо"»,
2008
© Hemiro Ltd., издание на рус-
ском языке, 2008
© Книжный Клуб «Клуб Семей-
ного Досуга», художественное
оформление, 2008
© ООО «Книжный клуб "Клуб
семейного досуга"», г. Белго-
род, 2008

Пища должна снабжать организм человека белками, минеральными соединениями, витаминами, жирами, углеводами, а также такими важными для жизненной деятельности веществами, как гормоны и ферменты.

Из всех составных компонентов пищи наибольшая роль принадлежит белкам, которые отличаются от всех других содержащихся в продуктах питания веществ тем, что в их состав входят азотистые соединения, необходимые для обновления клеток человеческого организма.

Потребность человека в белках может колебаться не только в зависимости от его роста, веса, возраста и физической активности, но и от качества поступающих с пищей белков: при удачном сочетании продуктов, а также при разнообразном питании полноценных белков требуется гораздо меньше, тогда как при однообразном питании потребность человека в белках возрастает.

Питательная ценность 100 г белка составляет приблизительно 40—42 ккал.



Помимо белков человек обязательно должен употреблять в пищу жиры, которые отличаются не только высокой питательностью, но и наличием жирорастворимых витаминов А, D, К и Е, фосфатидов и ненасыщенных жирных кислот, которые принимают участие в обменных процессах организма. Кроме того, жиры влияют на иммунобиологическое состояние организма и его гормональный баланс.

Питательная ценность 100 г жира составляет приблизительно 93—100 ккал. Источники энергии — углеводы — способствуют лучшему усвоению жиров. Эти вещества содержатся в сахаре, мучных продуктах, а также в овощах и фруктах.

Питательная ценность 100 г углеводов составляет приблизительно 40—42 ккал. Содержащиеся в продуктах питания минеральные вещества (макро- и микроэлементы), хотя и не являются источниками калорий, все же играют огромную роль в процессе обмена веществ в организме.

О роли витаминов в питании говорить излишне, поскольку всем известно, что эти вещества принимают участие во всех процессах, происходящих в организме человека.

Завтрак — самый важный из всех приемов пищи, но некоторые люди постоянно его пропускают, так как просыпают или не могут съесть даже маленькую булочку, поскольку не приучены к этому с детства. Специалисты-диетологи считают, что первый прием пищи должен обеспечивать 25 процентов ежедневной потребности организма в энергии, давать витамины и микроэлементы, в которых

организм будет испытывать потребность в течение дня.

«Настоящий» завтрак позволит избежать ощущения слабости, которая у некоторых появляется к полудню по причине снижения содержания сахара в клетках организма. Дети еще более чувствительны к понижению содержания сахара в тканях организма. Ученики, которые утром не завтракают, к третьему уроку становятся рассеянными и невнимательными. Аналогичное воздержание у взрослых повышает риск несчастных случаев при управлении автомобилем.

Некоторые пропускают первый завтрак из-за боязни поправиться. Это глубокое заблуждение. Инстинкт самосохранения заставляет организм использовать часть энергии, полученной во время следующих приемов пищи, для создания резервных запасов в виде жировой ткани. Таким образом, люди, выходящие из дома с пустым желудком, получают эффект, обратный желаемому. А те, кто утром плотно завтракает, во время обеда и ужина выбирают блюда с пониженным содержанием жира. Правильный завтрак обеспечивает организм витаминами и минеральными солями, в которых человек нуждается в течение дня.

Что касается детей, то риск расплыться в такой ситуации у них намного выше: в конечном счете они «грызут» все, что попадает им под руку, — печенье, шоколадки, конфеты... То есть то, что в избытке содержит жиры и углеводы и бедно витаминами.

Хлебопродукты. Будучи высококалорийными, они содержат растительные волокна, которые обеспечивают чувство сытости. В умеренном

количестве (2–4 бутерброда) они не приведут к ожирению, даже если хлеб намазать медом или джемом. Используйте хлеб грубого помола — в нем много витаминов.

Фрукты. Апельсины и грейпфруты богаты витамином С. Свежевыжатый сок должен быть выпит практически сразу, так как витамин С очень быстро разрушается на свету. Фрукты богаты также пищевыми волокнами.

Куриные яйца содержат белок, оптимальный для человека по аминокислотному составу. Яичный белок лучше усваивается после предварительной термической обработки. Тем, у кого уровень холестерина повышен, не рекомендуется употреблять больше 3–4 яиц в неделю.

Молочные продукты кроме кальция и белка содержат витамин А.

Зерновые: кукуруза, овес, ячмень, дополненные изюмом и орехами, содержат комплекс углеводов, который на долгое время обеспечивает организм энергией. Они богаты также пищевыми волокнами и минеральными элементами.

Кофе, чай. Кофеин — отличный стимулятор мозга. Но не следует им злоупотреблять: 5–6 чашек кофе могут спровоцировать приступ стенокардии и учащение сердечного ритма. Теофиллин, содержащийся в чае, также является стимулятором, но в чашке чая его меньше, чем в чашке кофе. Чай с молоком менее агрессивен для желудка, это очень питательное блюдо.

В конце концов, неважно, что именно вы привыкли есть на завтрак, главное — его не пропустить.



Предварительная обработка продуктов

Огромное влияние на сохранность полезных веществ в продуктах оказывает правильная кулинарная обработка последних, включающая в себя такие технологические процессы, как варка, тушение, жаренье и запекание. Однако не менее существенную роль играет и первичная обработка продуктов, то есть их подготовка для последующего приготовления пищи: удаление загрязнений, оттаивание, очистка и т. д. При этом следует помнить, что обрабатывать продукты следует непосредственно перед приготовлением из них блюд.

Мясо. Оттаивать мясо нужно при комнатной температуре в течение 1–3 часов. Также мясо можно оттаивать на воздухе в прохладном (6–8 °С) помещении в течение 6–8 часов. В этом случае блюдо, приготовленное из него, будет более сочным и ароматным. Размороженное мясо промывают холодной проточной водой, а затем уже нарезают и подвергают тепловой обработке.

Стоит отметить, что чем крупнее нарезано мясо, тем больше в нем сохраняется полезных веществ.

Рыба. Все виды рыбы, за исключением осетровых, оттаивают в холодной воде в течение 1–3 часов. Рыбу осетровых пород оттаивают так же, как и мясо.

После оттаивания рыбу чистят, потрошат, удаляют жабры, плавники и глаза и промывают несколько раз под струей холодной воды.

Соленую рыбу для удаления

излишка соли вымачивают только после потрошения. Для этого сначала рыбу заливают холодной водой на 20–30 минут, затем чистят, потрошат, промывают и снова заливают холодной водой на 1 час, периодически меняя воду.

Овощи. Предварительная обработка овощей сводится к удалению загрязнений и очистке.

Картофель, морковь, свеклу, брюкву, репу, кабачки и другие овощи моют в проточной воде с помощью щетки. При этом, чтобы свести к минимуму потери питательных веществ, мыть овощи нужно быстро, не вымачивая их в воде. Затем овощи чистят ножом из нержавеющей стали, снимая тонкий слой кожуры или соскабливая ее, поскольку непосредственно к коже прилегает мякоть, наиболее богатая витаминами и минеральными веществами. После очистки овощи снова промывают холодной водой. Зелень сначала перебирают, удаляя все посторонние примеси, а затем срезают корни и прилегающую к ним часть стебля. После этого зелень помещают в большую емкость, заливают холодной водой, затем вынимают, кладут в дуршлаг и промывают под струей холодной воды.

У капусты удаляют загрязненные или загнившие листья, после чего моют кочан холодной водой. У цветной капусты обрезают зеленые листья, затем ее моют и разбирают на соцветия. Для удаления специфического запаха цветную капусту сбрызгива-

Предварительная обработка продуктов

ют лимонным соком (уксусом) или замачивают на непродолжительное время в холодном молоке. Стоит отметить, что подаваемые к столу свежие овощи нельзя нарезать и солить заранее. В противном случае они потеряют свой вкус и аромат. Если овощи требуется сварить, то для сохранности витаминов и минеральных веществ их следует опускать сразу в кипящую воду.

Исключением являются картофель и бобы, которые при варке заливают холодной водой.

Крупы. Крупы обязательно перебирают, удаляют примеси, затем про-

мывают несколько раз теплой водой. Некоторые крупы, например гречневую, предварительно обжаривают на сковороде без масла для улучшения их вкуса. Мелкие крупы (манную, пшеничную) не промывают. При необходимости их только просеивают через сито.

Макаронные изделия предварительно не обрабатывают. При необходимости длинные макароны ломают на части. Муку перед замешиванием теста просеивают через сито. Кроме того, для приготовления некоторых блюд муку обжаривают на сковороде без масла.



4 ломтика белого хлеба
100 г сыра
50 г сливочного масла
200 г шампиньонов
2 дольки чеснока

1/2 ч. ложки молотой паприки
соль
зелень петрушки
зелень укропа
растительное масло

1. Сливочное масло размягчить.
2. Грибы вымыть, очистить и мелко нарезать.
3. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке.
4. Сыр натереть на мелкой терке.
5. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить, половину смешать со сливочным маслом, чесноком и солью.
6. Каждый ломтик хлеба смазать полученным зеленым маслом.
7. Измельченные грибы посолить, обжарить на растительном масле, добавить паприку, перемешать.
8. Выложить на подготовленные ломтики хлеба.
9. Бутерброды разложить на сковороду, посыпать смесью тертого сыра и оставшейся зелени.
10. Запекать в духовом шкафу до начала плавления сыра.





1 французский батон
1 соленый огурец
1 свежий огурец
1 помидор
9 ломтиков сыра
3 ломтика бекона

3 ломтика копченой колбасы
3 ломтика отварного куриного филе
3 ст. ложки майонеза
1 ст. ложка кетчупа
1 ст. ложка горчицы
зелень петрушки и укропа



1. Зелень перебрать, промыть, удалить прикорневую часть, нашинковать.
2. Свежий огурец и помидор вымыть, удалить плодоножки и нарезать косыми ломтиками и кружками соответственно.
3. Соленый огурец нарезать косыми ломтиками.
4. Батон разрезать на 3 части и надрезать каждую часть.
5. Одну часть батона раскрыть, смазать майонезом, уложить кружки помидора, ломтики колбасы и 3 ломтика сыра, посыпать зеленью и закрыть.
6. Вторую часть батона раскрыть, смазать майонезом, полить кетчупом, уложить ломтики свежего огурца, бекона, 3 ломтика сыра, посыпать зеленью и закрыть.
7. Третью часть батона раскрыть, смазать майонезом, полить горчицей, уложить ломтики соленого огурца, куриного филе, оставшийся сыр, посыпать зеленью и закрыть.



400 г сыра
200 г шпрот в масле
150 г сливочного масла

1 маринованный огурец
листья салата
зелень укропа



1. Сыр нарезать тонкими пластинами, из которых далее с помощью стакана вырезать кружочки.
2. Шпроты выложить в глубокую посуду и размять со сливочным маслом до получения однородной массы. Для приготовления фарша вместо шпрот в масле можно использовать шпротный паштет.



3. На каждый кружок сыра выложить немного приготовленной смеси, все аккуратно разровнять ложкой. Сверху поместить второй кружок.
4. Все украсить небольшим количеством паштета, дольками соленого огурца и зеленью укропа.



Чтобы розетки дольше сохраняли форму при комнатной температуре, рекомендуется использовать твердые и нежирные сорта сыра типа «Эдем», «Голландский», «Пармезан» и др.



1 городская булка
70 г сливочного масла
2 клубня картофеля
1 яйцо
50 г сыра

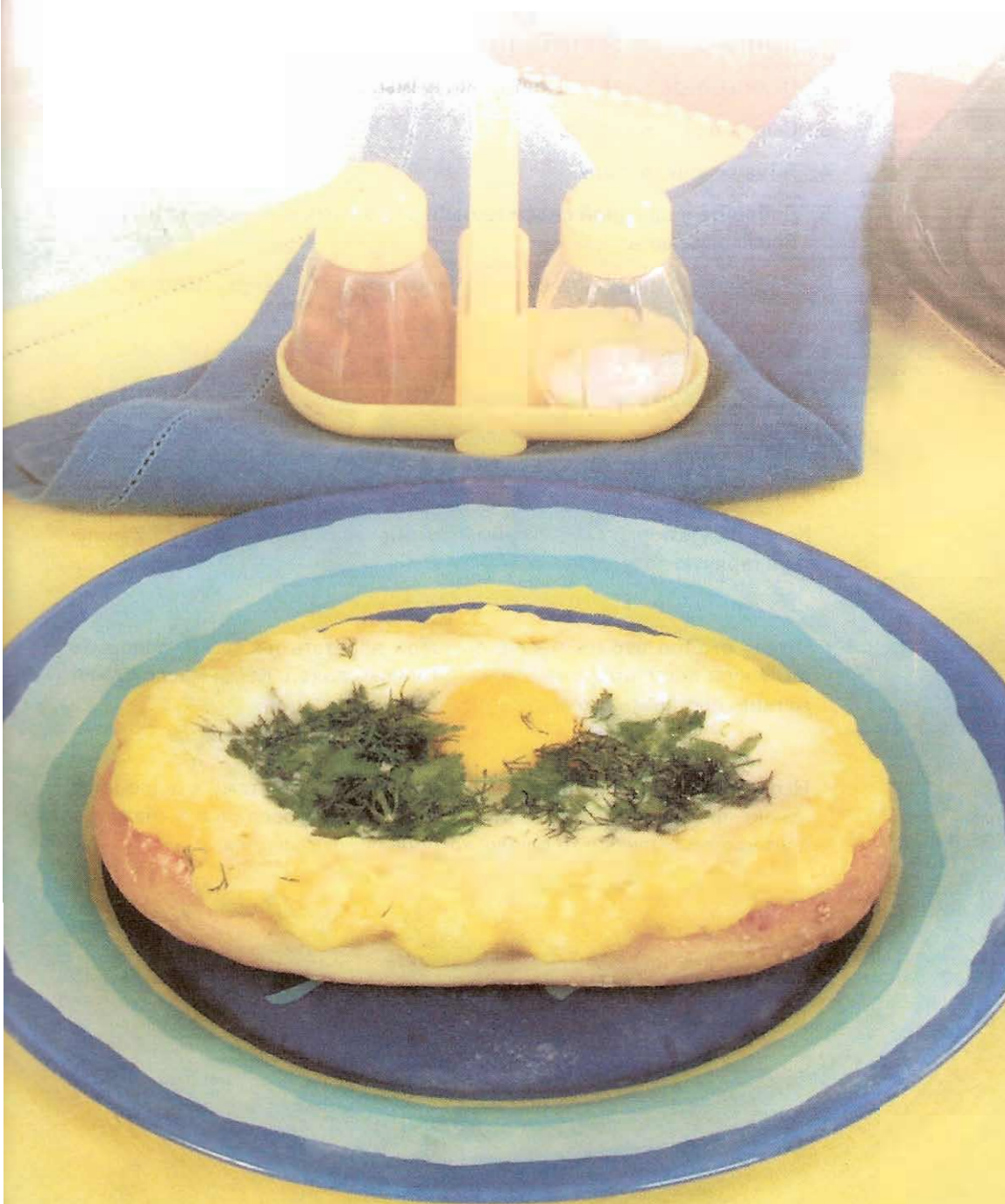
1/2 ч. ложки куркумы
соль

Для украшения:

зелень петрушки
зелень укропа



1. Картофель нарезать крупными кусочками, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды, поставить в печь и готовить 5 минут.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Зелень вымыть, обсушить, измельчить.
4. С городской булки срезать верхнюю часть, из нижней выбрать мякиш, а внутри смазать маслом.
5. Отваренный картофель размять, посолить, добавить куркуму, сливочное масло и перемешать. При необходимости разбавить картофельную массу кипяченым молоком.
6. В подготовленную хлебную коробочку выложить картофельное пюре, оставив в центре углубление, в которое выпустить сырое яйцо. Края пюре оформить в виде волны. Сверху посыпать тертым сыром и зеленью. Желток проколоть.
7. Запекать закуску в печи 1,5–2 минуты.



Горячие бутерброды с ветчиной, сыром и яйцами

2 яйца
150 г ветчины или колбасы
100 г твердого сыра
2 маринованных огурчика

50 г сливочного масла
1 стручок сладкого перца
зелень петрушки
10 ломтиков хлеба

1. Ломтики хлеба намазать размягченным сливочным маслом.
2. Огурцы, перец и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.
3. Сыр натереть на терке.
4. Яйца хорошо взбить.
5. Добавить к овощной смеси тертый сыр, залить взбитыми яйцами. Все перемешать.
6. Полученную массу разложить на ломтики хлеба, сверху положить тонкие кусочки ветчины.
7. Запечь в духовке.
8. Подавать бутерброды горячими.

Колбасы, у которых трудно снимается оболочка, опускают на 1–2 минуты в горячую воду.



Чтобы быстро взбить масло, его надо нарезать на куски, положить в миску и поставить в кастрюлю с горячей водой. Когда масло станет мягким, поставить в холодное место и взбить.



Несвежее яйцо способно испортить все блюдо. Поэтому каждое яйцо нужно предварительно разбить над чашкой, проверив его свежесть, а уже потом вылить в то блюдо, которое готовится.



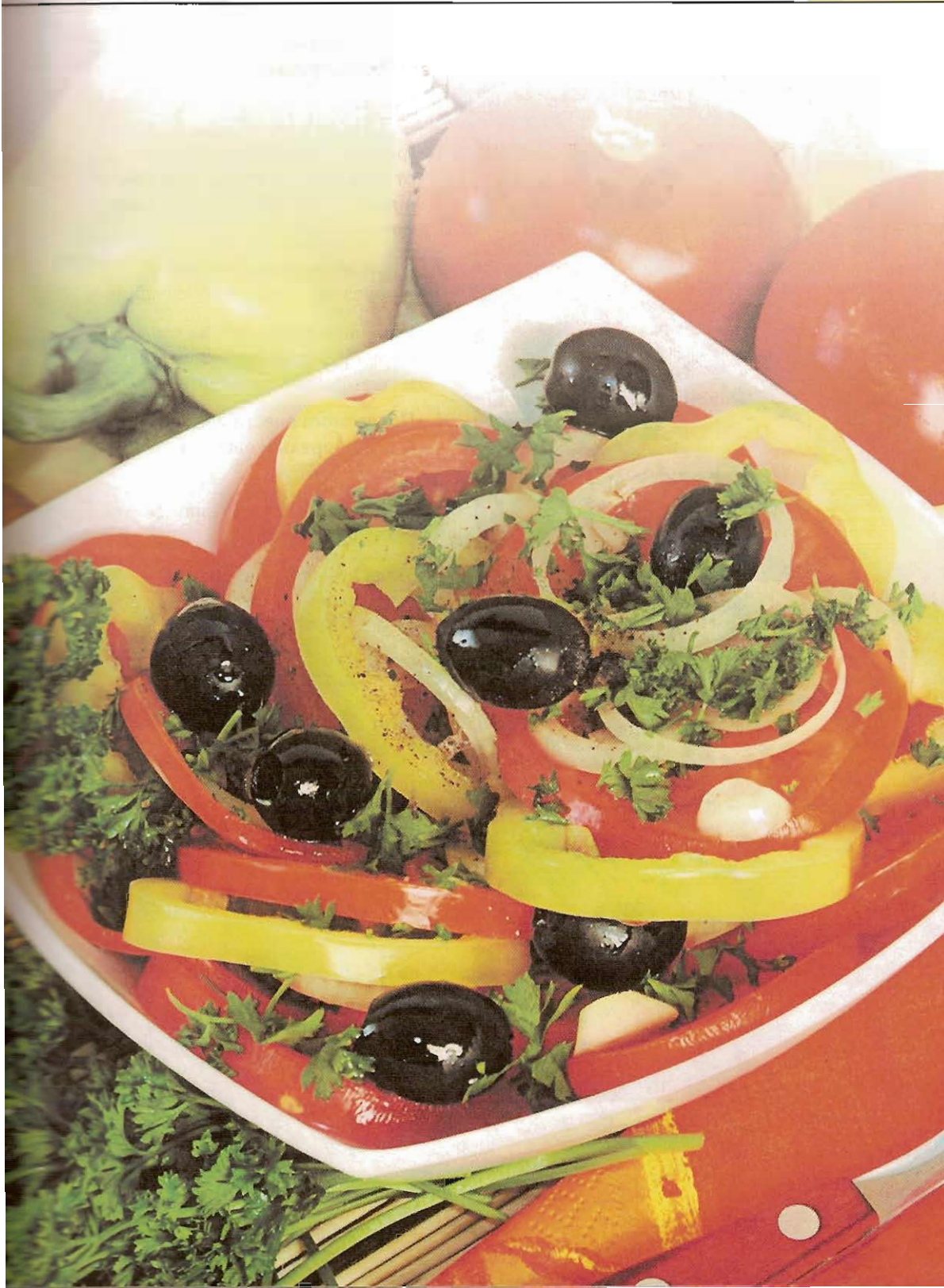
4 помидора
2 стручка болгарского перца
2 луковицы
10—12 оливок
1 пучок зелени петрушки

3 ст. ложки масла растительного
1 ст. ложка 3 %-го уксуса
1 ст. ложка сахара
черный молотый перец
соль

1. Помидоры вымыть и нарезать кружками.
2. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.
3. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и нарезать кольцами.
4. Уксус смешать с сахаром.
5. Приготовленной смесью сбрызнуть нарезанные овощи.
6. Зелень петрушки вымыть, измельчить, часть оставить для украшения.
7. Помидоры выложить в салатницу.
8. Посыпать солью и молотым перцем.
9. На помидоры выложить кольца лука и болгарского перца.
10. Полить растительным маслом, украсить оливками.
11. Перед подачей к столу посыпать салат измельченной зеленью петрушки и оформить веточками петрушки.

Прокалив подсолнечное масло в течение нескольких минут с половинкой репчатого лука, можно избавиться от его специфического запаха.





Салат с морковью

3 моркови
100 г грецких орехов
3 ст. ложки меда

Для украшения:
веточка петрушки

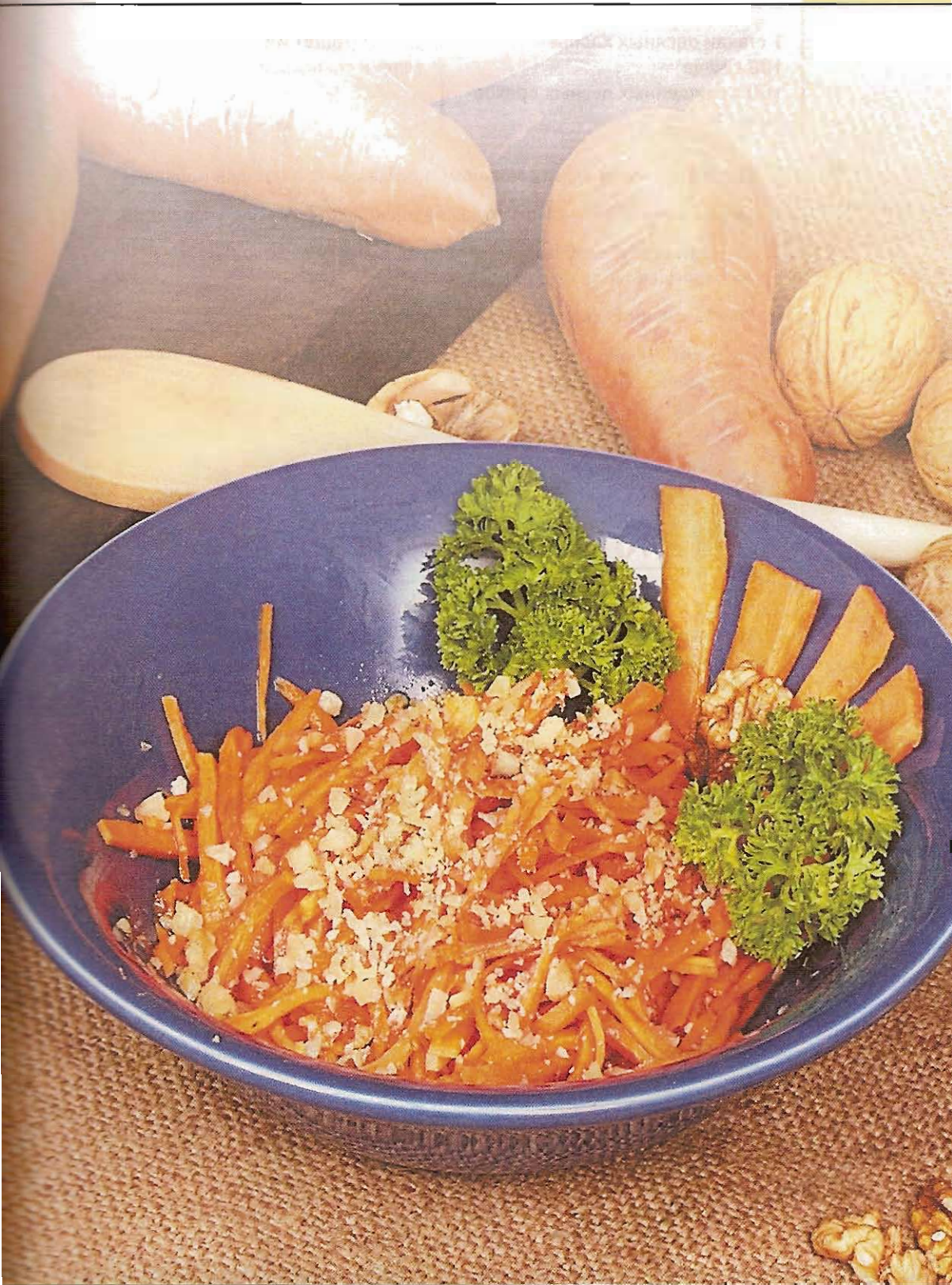


1. Грецкие орехи очистить от скорлупы, удалить перегородки, а ядрышки измельчить скалкой или ножом.
2. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими брусочками.
3. Измельченную морковь сложить в миску, заправить медом и тщательно перемешать.
4. После этого ввести измельченные грецкие орехи и еще раз перемешать.
5. При подаче к столу салат выложить на тарелку.
6. Украсить салат веточками петрушки.

В этот салат можно добавить соль или сахар по вкусу.



Грецкие орехи придадут блюду более тонкий аромат, если их слегка обжарить.



Салат «Барышня»

1 стакан овсяных хлопьев
100 г меда
100 г очищенных лесных орехов
50 мл молока

Для украшения:
зелень сельдерея

1. Овсяные хлопья залить молоком и оставить на 1 час для набухания.
2. Орехи измельчить ножом, отложив несколько штук для украшения.
3. Смешать в глубокой посуде хлопья, орехи и мед, выложить на сервировочное блюдо.
4. Часть зелени сельдерея вымыть, измельчить.
5. Посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея, украсить веточками сельдерея и целыми орехами.

Салат из белокочанной капусты

2 яблока
200 г белокочанной капусты
1 сладкий красный перец
1 луковица
соль

сахар
3 ст. ложки растительного
масла
листья салата
веточки петрушки

1. Сладкий красный перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Затем нарезать каждую из половинок тонкими полосочками.
2. Капусту нашинковать и помять с солью.
3. Каждое яблоко разрезать на четыре части, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Для приготовления этого салата лучше использовать яблоки сладких сортов, например «Уэсли», «Мельба», «Мальт», «Кортланд».
4. Луковицу очистить и нарезать полукольцами.
5. Все ингредиенты перемешать в глубоком блюде, заправить растительным маслом, сахаром, а перед подачей к столу выложить в тарелку, выстланную салатными листьями, и все украсить веточками петрушки.



Куриный салат с овощами

500 г куриных грудок
300 г сыра
3 помидора
3 огурца
2 дольки чеснока

3 ст. ложки майонеза
1 ст. ложка горчицы
зелень петрушки
черный молотый перец
соль



1. Куриные грудки промыть и варить в подсоленной воде до готовности.
2. Готовые грудки остудить, снять кожицу и отделить мясо от костей.
3. Филе нарезать полосками толщиной 0,5 см.
4. Сыр натереть на мелкой терке.
5. Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.
6. Огурцы и помидоры вымыть. Огурцы нарезать тонкой соломкой, выложить в глубокую миску, посыпать солью и оставить на 10–15 минут.
7. Помидоры разрезать на 2 части, нарезать крупными кусочками, посолить и поставить на 10–15 минут в прохладное место.
8. Куриное филе соединить с огурцами, помидорами, чесноком, измельченным сыром и тщательно перемешать.
9. Майонез перемешать с горчицей до однородного состояния, заправить полученным соусом салат, посолить, поперчить и перемешать.
10. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.
11. Готовый салат посыпать зеленью петрушки.



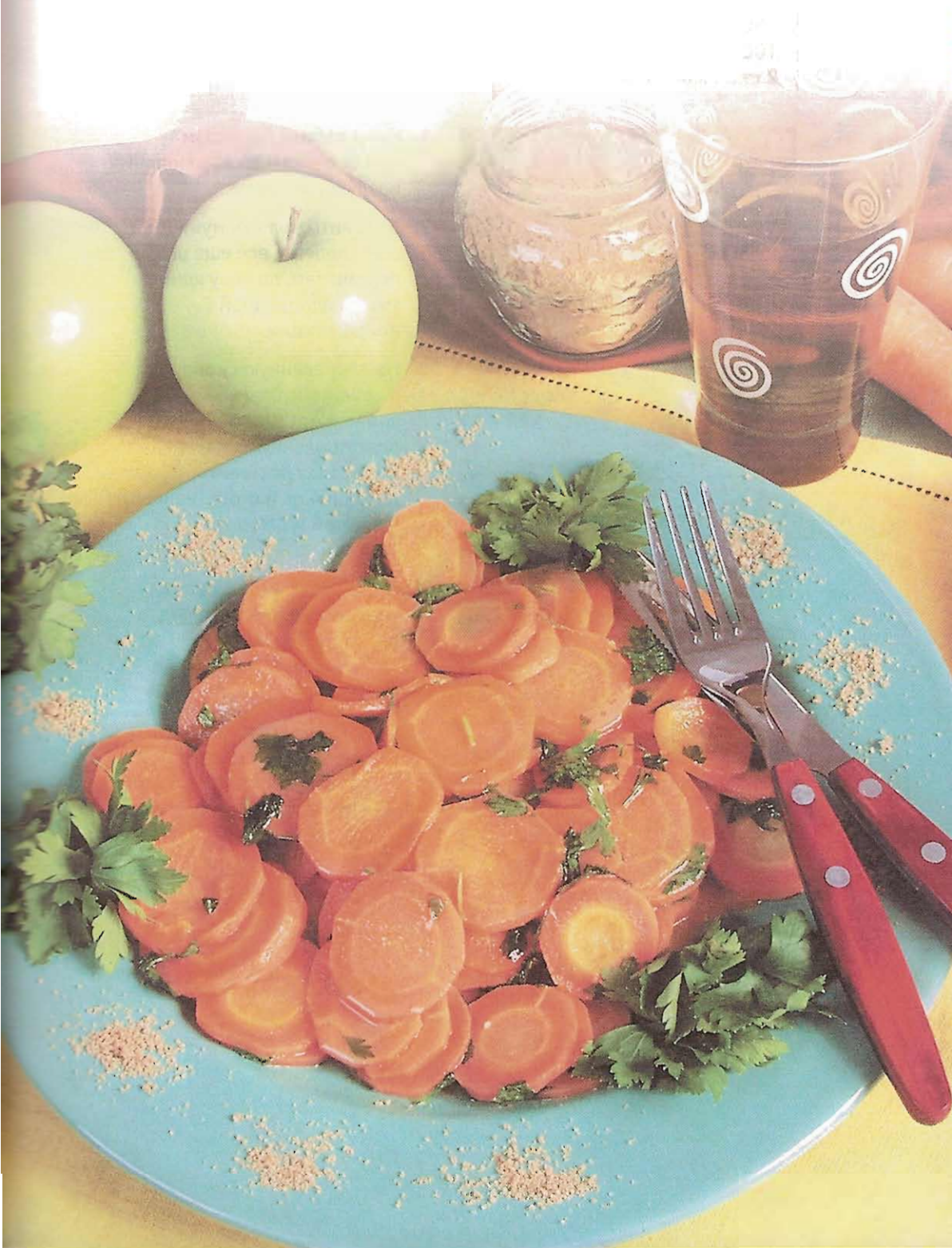
3 моркови
100 мл яблочного сока без мякоти
100 г сливочного масла

2 ст. ложки сладкой кондитерской
крошки
зелень петрушки



1. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками.
2. В сковороде растопить сливочное масло и всыпать кондитерскую крошку.
3. В полученной смеси обжарить нарезанную морковь.
4. Когда морковь будет почти готова, ввести яблочный сок и зелень и продолжать тушить до готовности.

Петрушка станет ароматней, если ее промыть не в холодной, а в теплой воде.



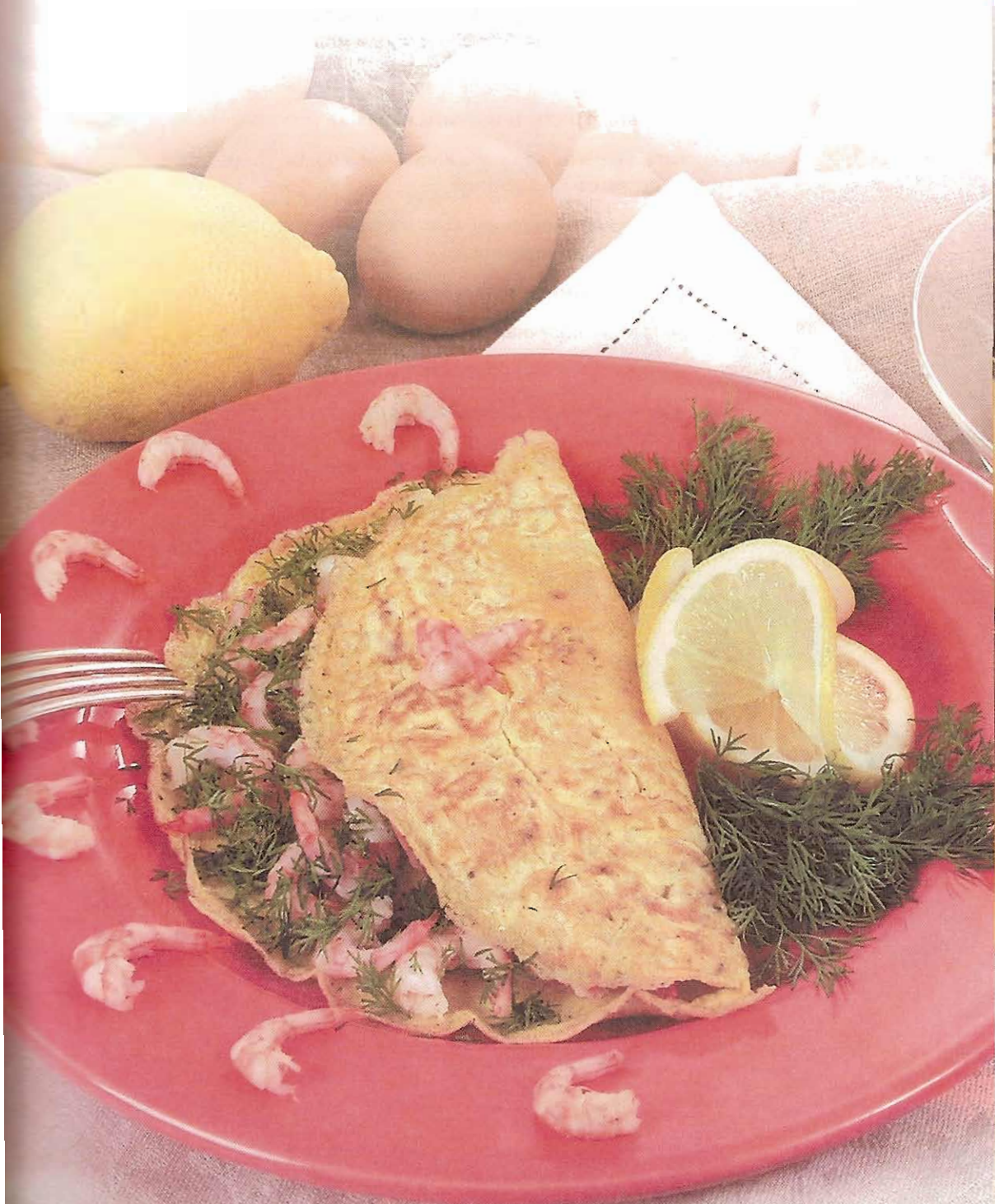
Омлет с креветками

2 яйца
150 мл молока
100 г вареных креветок
2 ст. ложки муки

сливочное масло
соль
черный молотый перец
зелень укропа



1. Яйца взбить миксером или венчиком до образования воздушной массы.
2. Добавить молоко, муку, соль, перец и все еще раз перемешать до получения массы однородной консистенции.
3. На раскаленную сковороду положить кусочек сливочного масла и вылить подготовленную смесь. Сковороду поставить на несильный огонь, накрыть крышкой и готовить 3—5 минут.
4. Готовый омлет выложить на блюдо, в центр омлета поместить вареные и очищенные креветки. Омлет сложить пополам.
5. При подаче к столу украсить блюдо веточками укропа и дольками лимона. Для придания пикантного вкуса омлет можно сбрызнуть лимонным соком.



Омлет с грибами и маслинами

3–4 яйца
100 г свежих грибов
4–6 маслин без косточек
1 луковица
2–3 ч. ложки муки пшеничной
50 мл молока

20 г масла сливочного
2 ст. ложки масла оливкового
2 ч. ложки 3 %-го уксуса
зелень петрушки
черный молотый перец
соль

1. Грибы перебрать, очистить, вымыть, нарезать маленькими ломтиками.
2. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом, посолить и оставить на 10 минут.
3. Грибы выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолить и жарить до готовности.
4. Зелень петрушки вымыть и нарубить.
5. Маслины нарезать колечками.
6. Яйца взбить с мукой, молоком, солью и перцем.
7. Яичную смесь вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом, довести до готовности. Омлет выложить на блюдо, украсить грибами, маслинами, кольцами лука, зеленью петрушки.





Пикантные «Ромашки»

4 круглых ломтика ржаного хлеба
с кунжутом
4 яйца
100 г сыра
1 помидор
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка майонеза

1 ч. ложка горчицы
красный молотый перец
соль

Для украшения:

зелень петрушки
зелень укропа

1. Сливочное масло размягчить.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль, отделить желтки и растереть их с майонезом, солью, перцем, горчицей и половиной тертого сыра.
4. Яичные белки нарезать тонкими ломтиками-лепестками.
5. Помидор вымыть, нарезать кружочками.
6. Ломтики хлеба смазать с одной стороны сливочным маслом, с другой — желтковой пастой, уложить в форму для запекания.
7. В центр каждого ломтика хлеба уложить кружочек помидора, по краям — лепестки из яичного белка, сверху посыпать оставшимся тертым сыром и декорировать веточками зелени.
8. Запекать в духовом шкафу.

Гренки с тушеными шампиньонами

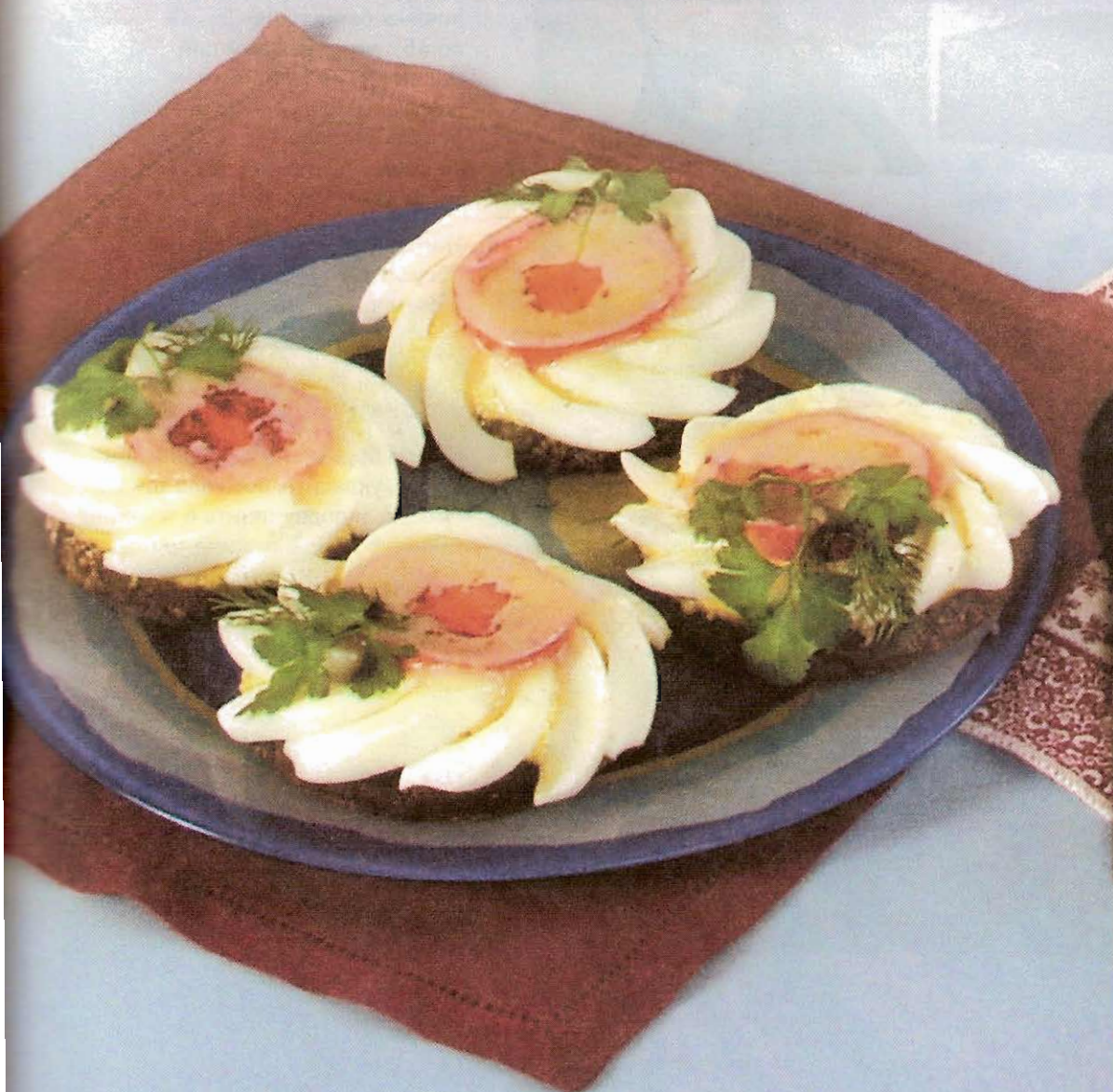
8 ломтиков пшеничного хлеба
200 г свежих шампиньонов
1 пучок зеленого лука

1 пучок зелени петрушки
5 ст. ложек масла сливочного
соль

1. Шампиньоны очистить, промыть холодной водой.
2. Пшеничный хлеб обжарить в сливочном масле.
3. Грибы выложить на разогретую сковороду, посолить и тушить в собственном соку, добавив 2 столовые ложки кипяченой воды.
4. Грибы охладить и протереть через сито. Оставшееся сливочное масло растереть с грибной массой.
5. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть и измельчить.
6. Намазать грибной массой гренки и посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Grill

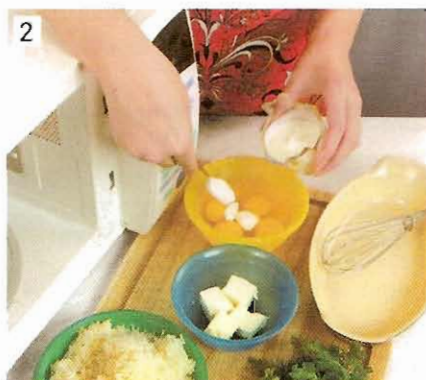
LG



Яичные рулетики

4 яйца
150 г сыра
4 ст. ложки сметаны
50 г сливочного масла

черный молотый перец
1 пучок зелени петрушки
и укропа
соль



1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. Яйца смешать со сметаной, посолить, поперчить и взбить.
3. В продолговатой форме выпечь в микроволновой печи 8 тонких яичных блинчиков по 45 секунд каждый при мощности 80 %. Перед тем как налить очередную порцию яично-сметанной смеси в форму, ее нужно тщательно смазать сливочным маслом.
4. **Начинка:** зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить и смешать с тертым сыром.
5. Готовые блинчики равномерно посыпать смесью сыра и зелени и свернуть в рулетики.
6. Рулетики разложить на плоском блюде, украсить, посыпав той же смесью, и подрумянить в течение 30—40 секунд в режиме гриль.
7. К столу подавать с кетчупом.



Омлет с помидорами

3 яйца
50 г ветчины
50 г помидоров
10 г маргарина

100 мл молока
соль
зелень петрушки

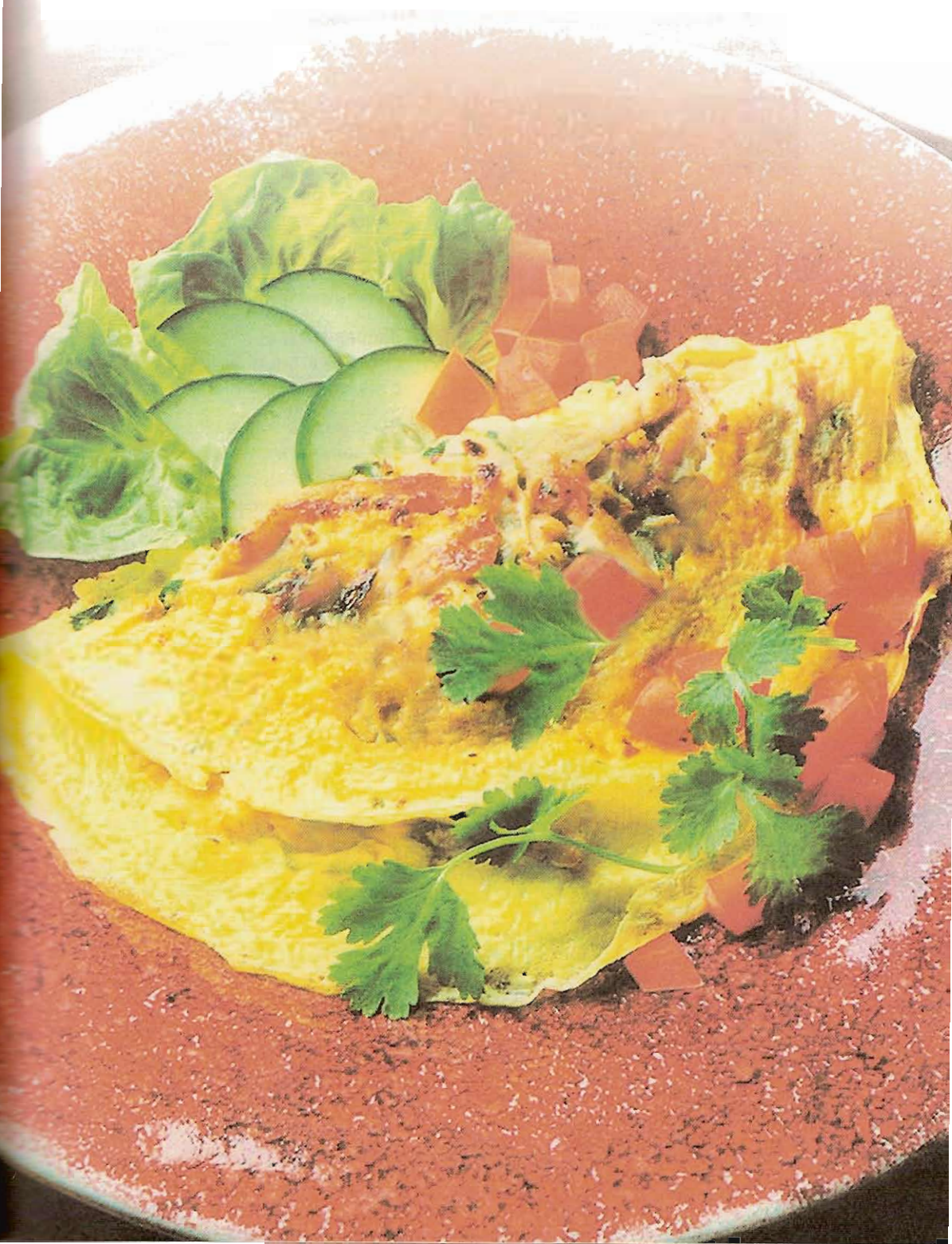
1. Помидоры и ветчину нарезать тонкими ломтиками, обжарить на маргарине.
2. Зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить.
3. Яйца соединить с молоком, добавить соль, тщательно размешать и залить обжаренные помидоры и ветчину, посыпать измельченной зеленью петрушки.
4. Прогреть до тех пор, пока края омлета не начнут затвердевать. После этого следует приподнять края омлета так, чтобы яичная жидкая масса стекла к краям.
5. Посуду закрыть крышкой и прогреть до загустения.
6. Дать отстояться под крышкой 1–2 минуты.

Яйца под зеленым соусом

2 вареных яйца
100 г листьев салата

1 ст. ложка майонеза
зелень петрушки

1. Яйца отварить, очистить и разрезать первое на 4 части, а второе сначала на две половинки, а затем одну из них — еще раз пополам.
2. Зеленый соус: листья салата промыть, нарезать небольшими кусками и вместе с ложкой майонеза смешать в блендере до получения однородной массы светло-салатового цвета.
3. Четвертинки яиц выложить на тарелку, полить соусом.
4. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.



Крупеник с творогом

300 г гречневой крупы
200 г творога
2 яйца

100 г сметаны
50 г сахара
соль



1. Гречневую крупу перебрать, промыть, подсушить и сварить рассыпчатую кашу.
2. Творог протереть через сито. Смешать кашу с творогом.
3. Добавить соль и сахар.
4. Взбить сметану с яйцами.
5. Заправить творожно-гречневую смесь сметаной, взбитой с яйцами.
6. Выложить смесь в форму для запекания, разровнять, сверху смазать остатками сметаны с яйцом и запекать в духовке до образования золотистой корочки (в течение 10–15 минут).
7. Подавать к столу со сметаной.

Гречневая крупа может храниться значительно дольше других круп.



Запеканки из различных круп с творогом являются прекрасными легкими блюдами для ужина.



Длительность варки круп, выработанных из зерна различных культур, значительно колеблется в зависимости от воды и обработки.



Сочни с овсяной крупой

200 г пшеничной муки
4 яйца
200 мл молока
50 мл кефира
1 ст. ложка сахара
пищевая сода

соль
100 г овсяной крупы
50 г сливочного масла
Для жарки:
100 мл растительного масла



1. 3 яйца отварить, остудить и очистить.
2. В глубокой посуде замесить тесто для блинчиков из муки, молока, сахара, соли и оставшегося яйца.
3. Ввести в тесто кефир, пищевую соду и тщательно вымесить, чтобы не было комочков.
4. Выпечь блинчики на сковороде, смазанной растительным маслом.
5. Сварить из овсяной крупы густую кашу, добавить сливочное масло, перемешать и остудить.
6. Смешать овсяную кашу с рублеными яйцами, посолить.
7. На каждый блинчик положить начинку, соединить края и обжарить с двух сторон на растительном масле.
8. К столу сочни подавать в горячем виде со сметаной.

По пищевым качествам овсяная крупа занимает одно из первых мест: в ней содержится около 75 % крахмала и 15 % белка



300 г тыквы
300 г пшена
0,5 л молока
50 г сахара

50 г сливочного масла
1 яйцо
50 г панировочных сухарей



1. Пшено перебрать и тщательно промыть.
2. Тыкву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками.
3. Молоко довести до кипения.
4. В кипящее молоко опустить тыкву, через 4–5 минут добавить пшено, варить 10–12 минут.
5. В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло и яйцо, тщательно вымешать до получения однородной массы.
6. Выложить массу в форму для запекания. Посыпать сахаром и панировочными сухарями.
7. Запекать в духовке в течение 5–10 минут.
8. Подать к столу с молоком.

Если тыква водянистая, то при варке или запекании добавляйте меньше жидкости и подольше подержите тыкву в духовке.



1-й вариант

4 яйца	2 стакана молотых сухарей
2 ст. ложки изюма	цедра лимона
2 ст. ложки сливочного масла	1/4 стакана сахара

1. Цедру лимона измельчить.
2. Желтки растереть с сахаром.
3. Добавить к желткам сливочное масло, цедру лимона, изюм, сухари.
4. Белки взбить в густую пену и аккуратно ввести в массу.
5. Выложить массу в форму, смазанную маслом, и на водяной бане довести до готовности.

2-й вариант

50 г маргарина	4 желтка
100 г риса	50 г сахара
0,4 л молока	щепотка соли
цедра и сок 1/2 лимона	200 г жидкого шоколада
50 г изюма	

1. Натереть лимонную цедру.
2. Маргарин разогреть, положить подготовленный рис и, помешивая, обжаривать, пока рис не покроется тонкой блестящей корочкой.
3. Залить рис кипящим молоком, добавить соль и немного натертой лимонной цедры. Рис слегка выпарить.
4. Вымытый изюм залить лимонным соком, ввести взбитые с сахаром яичные желтки.
5. Выпекать в смазанной жиром форме для пудинга около 60 минут.
6. Подать с жидким шоколадом.

Для сладких блюд желательно использовать рис твердых сортов, поскольку он не подвержен сильному развариванию, и благодаря этому готовое блюдо будет иметь привлекательный вид.



Сырники из творога

700 г творога
100 г муки
1 яйцо
100 г сахара
ванилин
30 г маргарина

мука для панировки
100 г варенья
или 150 г сметаны с сахаром
или 400 г молочного соуса
соль

1. Муку, яйцо, сахар, соль соединить с творогом и очень хорошо перемешать. В сырники можно добавить ванилин, предварительно растворив его в горячей воде.
2. Массе придать форму батона толщиной 5–6 см и нарезать поперек на куски.
3. Творожные ломтики панировать в муке, придавая им форму биточков (круглую) толщиной 1,5 см.
4. Обжарить сырники с обеих сторон, после чего поставить в духовку на 5–7 минут.
5. Подать сырники со сметаной с сахаром, или вареньем, или молочным соусом.

Для сырников использовать свежий, плотный (не жидкий) творог.



Сырники станут более пышными, если в приготовленную к выпечке массу добавить немного растительного масла.

Соус молочный

Для соуса средней густоты:

500 мл молока
50 г муки
50 г масла сливочного
4 г соли

Для густого соуса:

450 мл молока
60 г муки
60 г масла сливочного
4 г соли

1. Пшеничную муку пассеровать на сливочном масле.
2. Муку соединить с горячим молоком и варить, непрерывно помешивая, при слабом кипении, посолить.



Для теста:

250 г муки
15 г дрожжей
125 мл воды
1 ст. ложка растительного масла
соль

Для начинки:

200–250 г ветчины постной
1 луковица

3 помидора
1 ст. ложка масла сливочного
12 маслин без косточек
1/2 стакана твердого тертого сыра
1 ч. ложка молотого красного перца
1 стручок красного сладкого болгарского перца

1. **Тесто:** замесить дрожжевое тесто, оставить на полчаса-час, чтобы оно подошло, еще раз перемешать, раскатать и выложить в достаточно высокую форму, так как пицца во время запекания поднимается.
2. Лук, перец очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать кольцами.
3. На подготовленную основу из теста выложить слоями нарезанную тонкими кусочками ветчину, чередуя с маслинами, репчатый лук, тонкие полоски болгарского перца и нарезанные кружочками помидоры.
4. Полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром, поперчить.
5. Запекать в предварительно разогретой духовке.

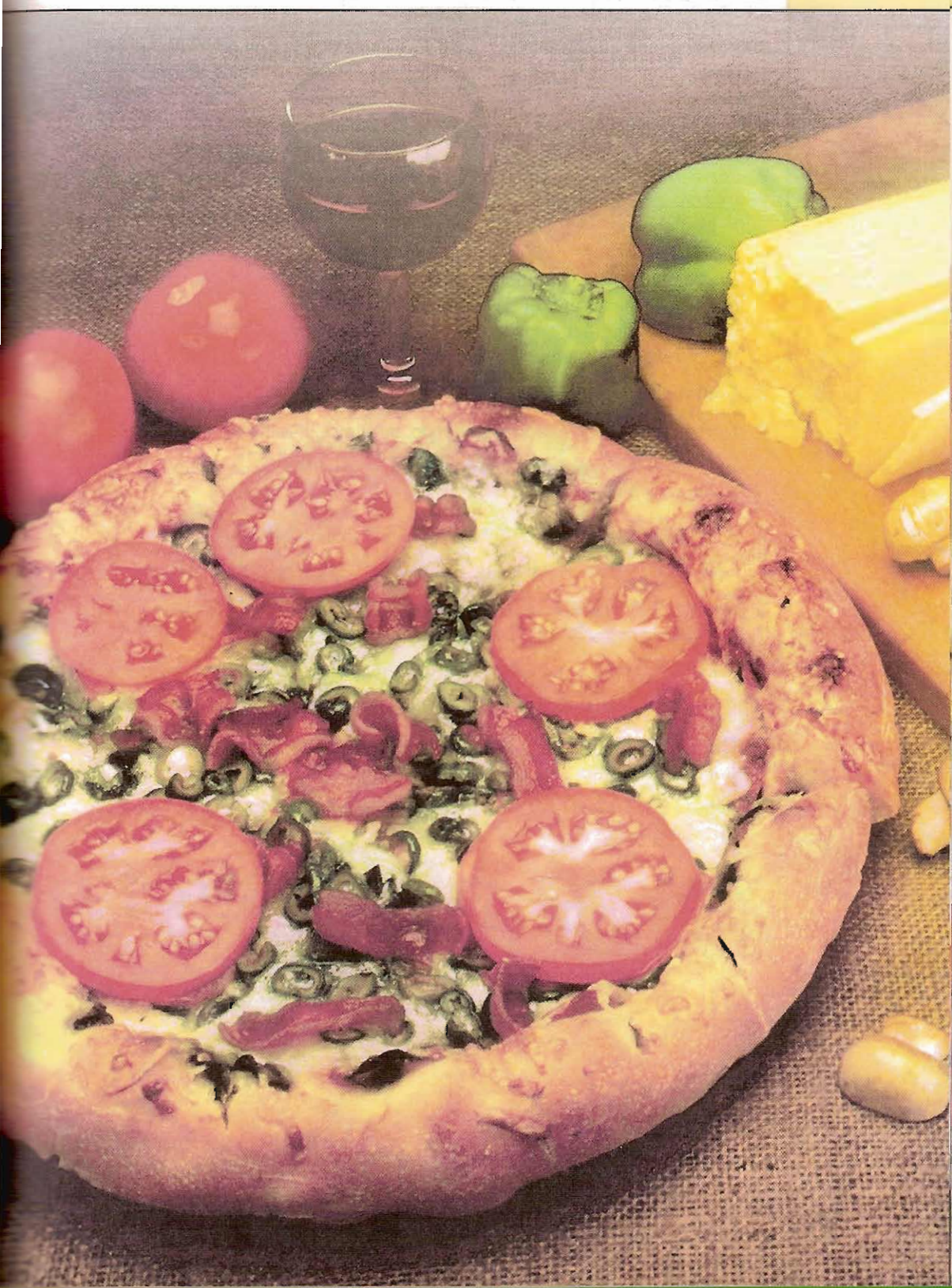
Пиццу приправляют различными соусами, придающими ей особый вкус. Наиболее подходящие для этой цели — томатный, грибной, из хрена и белый. Обязательными ингредиентами томатного соуса являются свежие помидоры и чеснок, а также набор сухих молотых пряностей — орегано.



Для приготовления соуса можно использовать продукты, которые остались от начинки пиццы.



Все продукты, идущие в начинку пиццы, режутся маленькими, одинаковыми по размеру кусочками, маслины освобождаются от косточек. Характерной особенностью пиццы является использование оливкового масла, оливок, маслин и сыра.



Пицца с копченой свиной и болгарским перцем

300 г копченой свинины
1 стручок болгарского перца
2 луковицы
150–200 г сыра
2 помидора
2 яйца
20 г масла сливочного
300–400 г муки

1 ст. ложка масла растительного
100–150 мл молока
5 г дрожжей
2 ч. ложки сахара
зеленый лук
черный молотый перец
соль

1. Дрожжи развести в небольшом количестве молока, добавить сахар. Муку высыпать горкой в миску, сделать углубление, добавить 1 яйцо, соль, разведенные дрожжи, влить оставшееся молоко. Замесить тесто и оставить его в теплом месте на 1 час.
2. Свинину нарезать кубиками.
3. Оставшееся яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить.
4. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть и нарубить.
5. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.
6. Сыр натереть на терке.
7. Болгарский перец вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить семена, нарезать ломтиками.
8. Тесто раскатать и выложить в смазанную маслом форму для запекания.
9. Сверху положить рубленое яйцо, перец, мясо и помидоры.
10. Пиццу поперчить, положить сверху кусочки сливочного масла, посыпать тертым сыром и зеленым луком.
11. Форму с пиццей поставить в разогретую до 200–220 °С духовку на 25–30 минут.



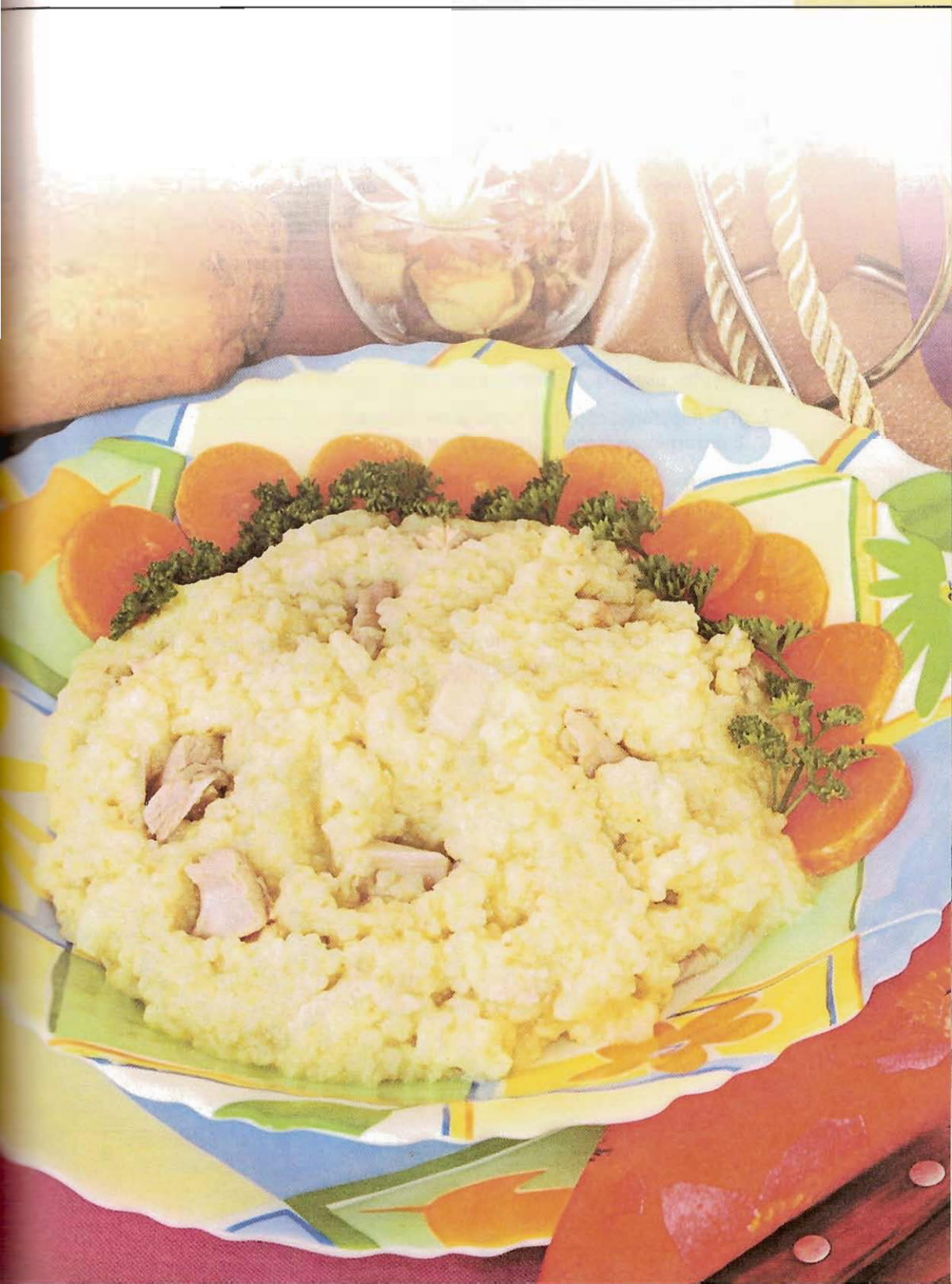


2 куриные грудки
200 г пшенной крупы
1 морковь
1 корень петрушки
2 луковицы
1 ст. ложка масла растительного

50 г масла сливочного
зелень петрушки
лавровый лист
1 бутон гвоздики
черный молотый перец
соль

1. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать, 1 луковицу очистить и вымыть.
2. Куриные грудки промыть, залить водой, добавить морковь, корень петрушки, луковицу, лавровый лист, гвоздику, посолить, поперчить.
3. Варить в течение 45 минут. Бульон процедить. Мясо отделить от костей, нарезать ломтиками.
4. Пшенную крупу перебрать и промыть.
5. Бульон довести до кипения, добавить пшенную крупу.
6. Варить в течение 20 минут.
7. Оставшуюся луковицу очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле.
8. Добавить к луку ломтики куриного мяса, тушить в течение 3 минут.
9. Зелень петрушки вымыть.
10. Мясо и лук смешать с пшенной кашей, добавить сливочное масло.
11. Украсить кашу веточками петрушки.





Гречневая каша с огурцами и луком

300 г гречневой крупы
3 свежих огурца
2 луковицы
2 ст. ложки масла растительного

50 г масла сливочного
2 ч. ложки 3 %-го уксуса
черный молотый перец
соль

1. Гречневую крупу перебрать, промыть холодной водой.
2. Слегка обжарить гречневую крупу на сковороде без масла.
3. Положить крупу в кипящую подсоленную воду, варить до готовности.
4. Кашу поперчить, заправить сливочным маслом.
5. Лук очистить и вымыть.
6. Огурцы вымыть, очистить, нарезать тонкими длинными ломтиками.
7. Лук порубить, сбрызнуть уксусом, выложить на сковороду с разогретым маслом, посолить и поперчить.
8. Жарить лук до золотистого цвета.
9. Гречневую кашу смешать с луком и огурцами.

Чтобы кипящее масло не разбрызгивалось при жаренье, нужно положить на сковороду небольшой кусочек ржаного хлеба.





Манная каша с клюквой

250 г клюквы
75 г сахара
75 г манной крупы

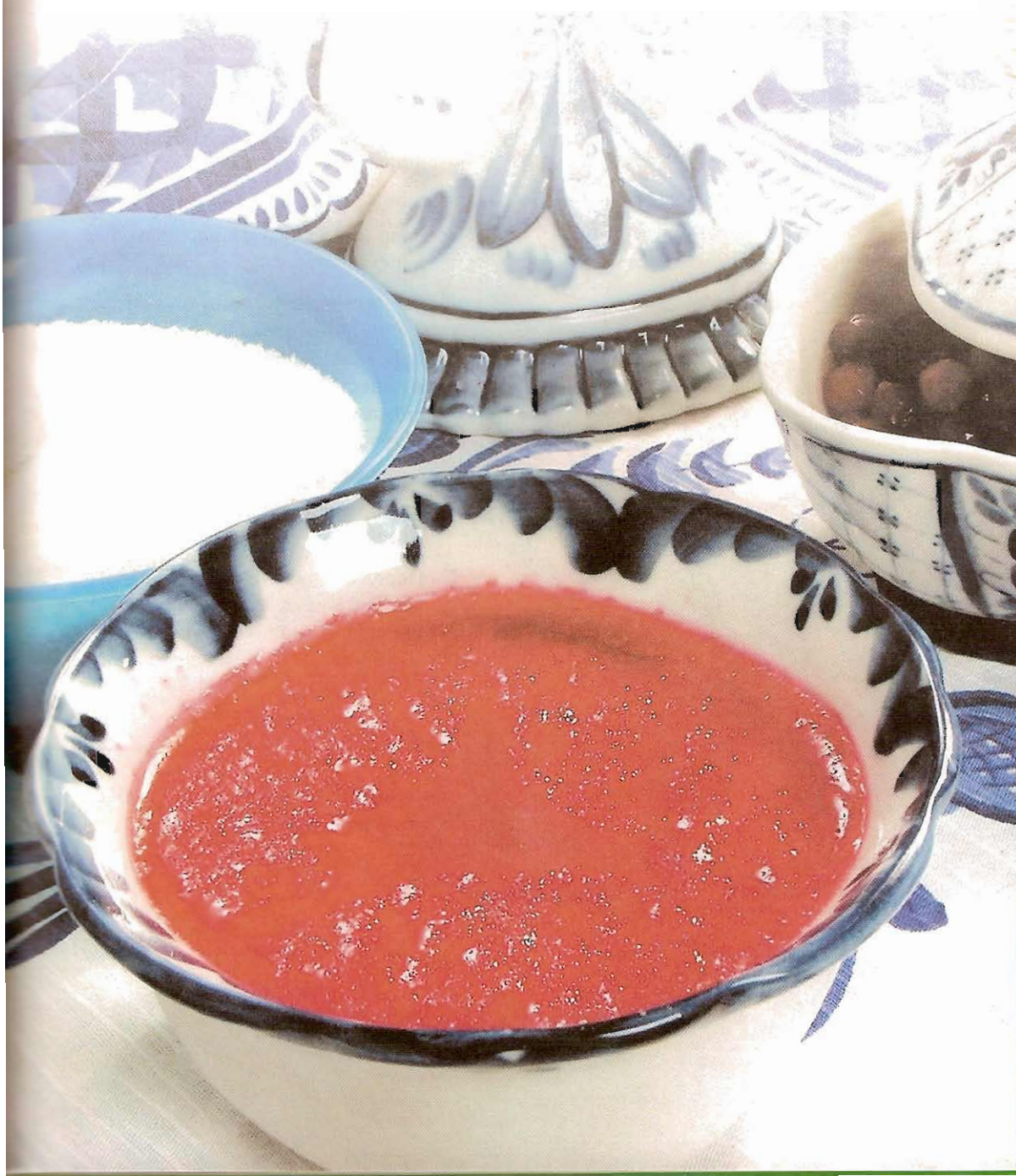


1. Клюкву перебрать, помыть, протереть через сито.
2. Семена и кожицу сварить с добавлением сахара в объеме воды, равном половине объема полученного сока.
3. В процеженный отвар вылить клюквенный сок.
4. Всыпать тонкой струйкой манную крупу при непрерывном помешивании.
5. Довести кашу до готовности на слабом огне за 2–3 минуты.
6. К столу кашу подавать, посыпав сахаром.

Каши, сваренные на фруктовых или овощных соках и отварах, являются прекрасными диетическими блюдами.



Осенняя клюква обладает худшими вкусовыми качествами, но превосходит весеннюю по пищевой ценности.



0,5 л молока
50 г манной крупы
75 г сахара
1 яйцо
50 г сливочного масла

50 г толченых грецких орехов

Для украшения:

консервированные груши
ягоды клубники из варенья



1. Молоко потомить в духовке 1–1,5 часа, периодически аккуратно снимая пенки.
2. Из оставшегося молока сварить густую манную кашу, добавить в нее сливочное масло.
3. Взбить яйцо с 50 г сахара, ввести его в кашу, тщательно перемешать.
4. Подготовленную кашу выложить в форму для запекания, прослаивая пенками и пересыпая толчеными орехами. Сверху засыпать кашу оставшимся сахаром.
5. Запекать в духовке до образования румяной корочки.
6. Перед подачей на стол украсить кашу кусочками консервированных груш и ягодами клубники из варенья.

В гурьевскую кашу можно добав-
лять изюм, чернослив и курагу.



Пшеничная каша с тыквой, томленная в горшочке

300 г тыквы
100 г пшеничной крупы
0,5 л молока
1 яйцо
2 ст. ложки сахара

50 г сметаны
50 г сливочного масла
50 г панировочных сухарей
соль



1. Тыкву очистить и нарезать кубиками.
2. Кусочки тыквы опустить в кипящее молоко и варить 10–15 минут.
3. Добавить в молоко пшеничную крупу, немного посолить, осторожно перемешать и довести кашу до готовности на медленном огне под плотно закрытой крышкой.
4. Взбить сметану с яйцом и сахаром.
5. В смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями горшочек выложить кашу и залить яично-сметанной смесью. Томить в духовке 15–20 минут до образования золотистой корочки.
6. К столу подавать в горячем виде.

Дробленые крупы быстрее варятся, шлифованные дольше хранятся, а блюда из них имеют более привлекательный вид.



Из круп можно готовить не только самостоятельные блюда, но и гарниры к мясу или рыбе.



Запеканка с тыквой

250 г крупы пшениной, пшеничной
или рисовой
300 г нарезанной тыквы
400 мл молока и 400 мл воды
30 г сахара
соль
50 г сливочного масла

1 яйцо
30 г сметаны
30 г молотых сухарей
20 г маргарина
30 г сливочного масла
или 50 г сметаны

1. Приготовить вязкую кашу с тыквой из пшена, риса или пшеничной крупы.
2. Кашу охладить до 60 °С.
3. Добавить в кашу сырое яйцо, перемешать, разложить на смазанный маргарином противень слоем не более 3 см, посыпать молотыми сухариками, смазать сметаной и поставить в духовой шкаф.
4. Запекать до образования румяной корочки.
5. Готовую запеканку нарезать на порции, полить сливочным маслом или сметаной.

Драчена городская

1 стакан пшеничной муки
10 яичных желтков
5 яичных белков
3—4 ст. ложки сахарной пудры

1 стакан сливок
1 ст. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки соли
1/2 стакана вишен

1. Растереть желтки с сахаром.
2. В желтки постепенно всыпать муку и добавить сливки. Растереть смесь в эластичное тесто. Посолить и взбивать в течение полчаса.
3. Взбить в пену белки.
4. Ввести в тесто взбитые в пену белки, все еще раз перемешать.
5. На разогретую сковороду с маслом влить тесто, сверху украсить вишней, поставить в хорошо разогретую духовку на слабый огонь на 15—20 минут.



2 крупных яблока
75 г сахара
2 яйца

1/2 ч. ложки молотой корицы
500 г черствого белого хлеба
50 г сливочного масла



1. У яблок удалить сердцевину, нарезать их тонкими ломтиками, посыпать сахаром и корицей.
2. У хлеба срезать корочку и нарезать его ломтиками. Обмакивая ломтики во взбитые яйца, выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду.
3. Поверх хлеба выложить подготовленные яблоки, закрыть их еще одним слоем ломтиков хлеба, одна сторона которых смочена в яйце, а другая оставлена сухой.
4. Залить блюдо остатками взбитого яйца, посыпать сахаром.
5. Запекать в духовке в течение 10–12 минут.
6. Перед подачей на стол запеканку полить растопленным сливочным маслом.

Черствый хлеб можно использовать для приготовления горячих бутербродов, гренок и запеканок.



Зачерствевший хлеб можно разогреть на пару: он снова станет мягким.



Картофельные галушки

4 клубня картофеля
50 г муки
1 яйцо

соль
50 г сливочного масла
зелень

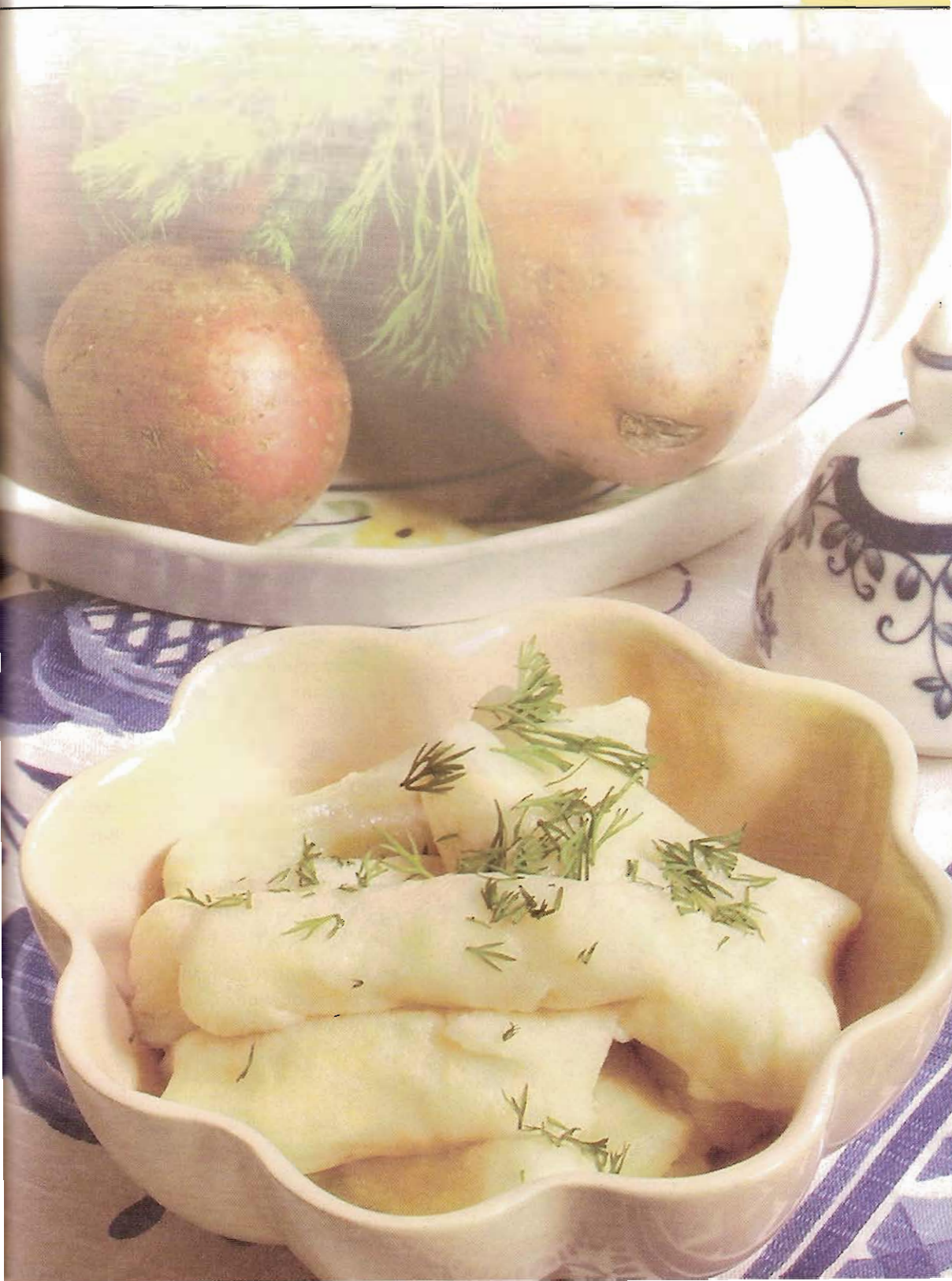


1. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности и протереть через сито.
2. В остывший картофель добавить муку и при необходимости соль.
3. Яйцо взбить, вылить в картофель, вымесить крутое тесто, раскатать в жгут диаметром 2,5–3 см.
4. Нарезать картофельный жгут кусочками.
5. Галушки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2–3 минут.
6. Подавать к столу, полив растопленным сливочным маслом и украсив зеленью.

Это простое и полезное блюдо очень популярно на юге России.



Для приготовления галушек в рассыпчатый картофель потребуется добавить муки в 1,5 раза больше, чем указано в рецепте.



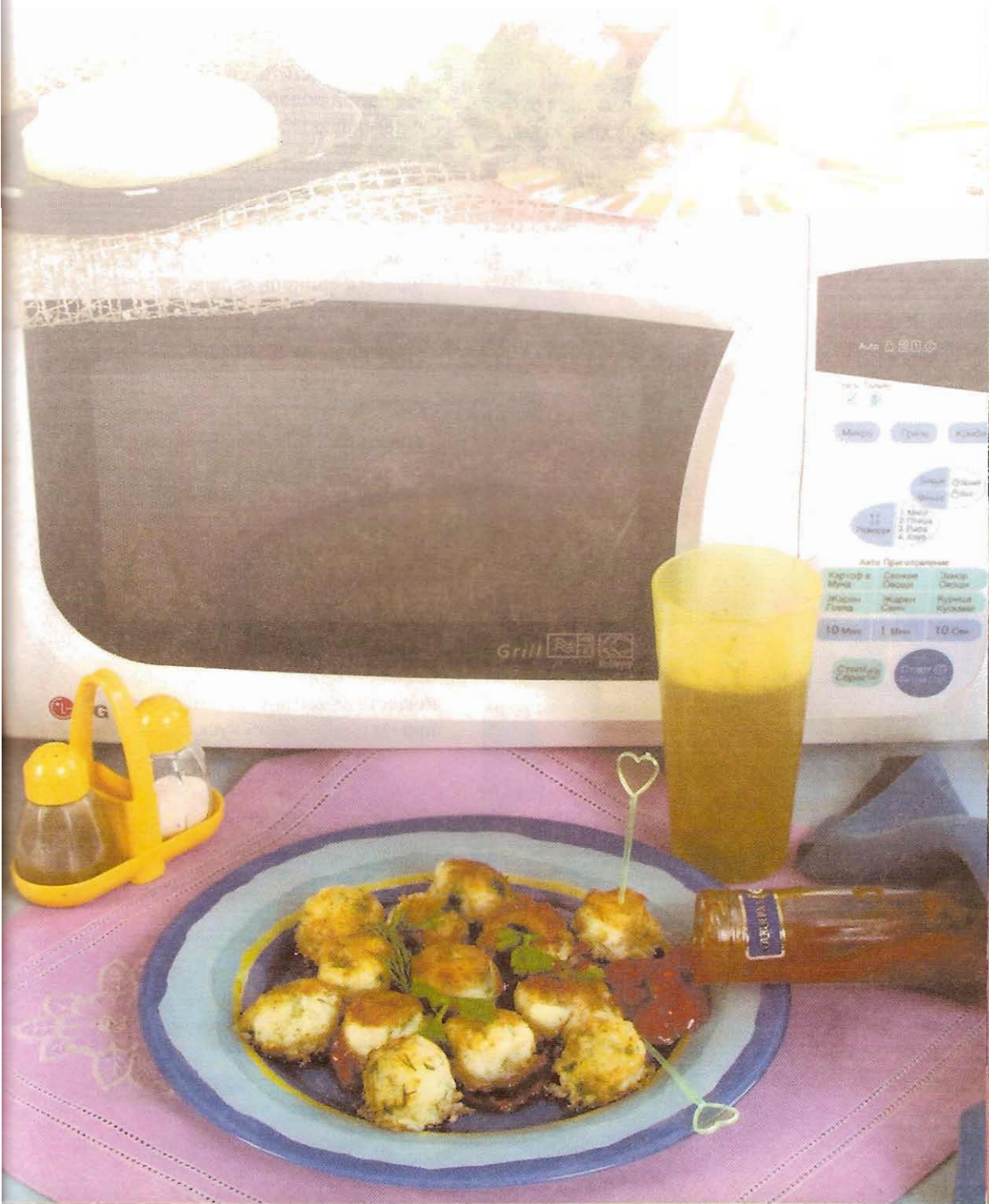
Шарики из картофеля

200 г филе морской рыбы
2 крупных клубня картофеля
1 яйцо
75 г сливочного масла
1 ст. ложка муки

4 ст. ложки кетчупа
черный молотый перец
соль
зелень укропа
зелень петрушки



1. Рыбное филе положить в кастрюлю и отварить 3 минуты в микроволновой печи при мощности 60 %. Затем слегка остудить и пропустить через мясорубку.
2. Картофель очистить, вымыть, сварить и натереть на мелкой терке.
3. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и нарезать.
4. Смешать рыбу с картофелем, посолить, поперчить, добавить яйцо, нарезанную зелень и тщательно вымесить.
5. Из полученной массы скатать шарики величиной с грецкий орех, обвалять их в муке и вместе со сливочным маслом выложить в форму для жаренья.
6. Форму с шариками поместить в микроволновую печь на решетку для гриля и жарить 4 минуты при мощности 60% и включенном гриле до образования румяной корочки. За время приготовления 1 раз перевернуть.
7. Готовые шарики выложить на сервировочное блюдо, залить кетчупом и прогреть 1 минуту.



2 помидора
100 г сыра
2 дольки чеснока

2 ст. ложки майонеза
зелень петрушки и укропа



1. Сыр натереть на мелкой терке.
2. Чеснок очистить, ополоснуть холодной водой и измельчить с помощью ножа.
3. Смешать сыр с чесноком и майонезом в густую однородную массу.
4. Зелень перебрать, вымыть, удалить прикорневую часть и нашинковать.



5. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружками.
6. Намазать сырную пасту на кружки помидоров, посыпать сверху зеленью и выложить на блюдо.



Чтобы в овощах сохранилось большее количество питательных веществ и витаминов, их следует нарезать крупными кусками.



Картофельные оладьи

4–5 клубней картофеля
50 г муки пшеничной
2 яйца
2 ст. ложки сметаны
2 луковицы
2 помидора

100 мл масла растительного
50 г оливок
2–3 ст. ложки кетчупа
зелень петрушки
соль

1. Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
2. Яйца взбить.
3. В картофельную массу добавить взбитые яйца, муку, сметану, соль.
4. Картофельную массу перемешать.
5. Сформировать из нее оладьи.
6. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
7. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.
8. Зелень петрушки вымыть.
9. Оладьи выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить с обеих сторон до готовности.
10. Лук обжарить в оставшемся от жаренья оладьев растительном масле.
11. Готовые оладьи выложить на блюдо, полить кетчупом, украсить кольцами обжаренного лука.
12. Оформить кружочками помидоров, веточками петрушки и оливками.

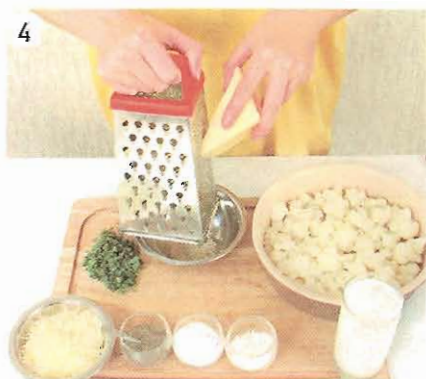




400 г цветной капусты
150 г сыра
150–200 мл молока
50 г масла сливочного
1 ст. ложка масла растительного
50 г сухарей панировочных

1 пучок зелени петрушки
1 ст. ложка сока лимонного
2 ч. ложки муки пшеничной
зеленый салат
приправа для овощей
соль

1. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, сбрызнуть лимонным соком.
2. Положить в кипящую воду, добавить соль и варить до готовности.
3. Зелень петрушки вымыть и нарубить.
4. Сыр натереть на мелкой терке.
5. Молоко довести до кипения, добавить муку, варить, помешивая, 5 минут. Добавить сливочное масло.
6. Положить сыр.
7. Варить, помешивая, до загустения.
8. Цветную капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, посыпать приправой.
9. Полить приготовленным соусом, посыпать зеленью петрушки. Запекать в разогретой до 200–220 °С духовке в течение 15–20 минут.
10. Зеленый салат вымыть.
11. Готовое блюдо выложить на листья салата.



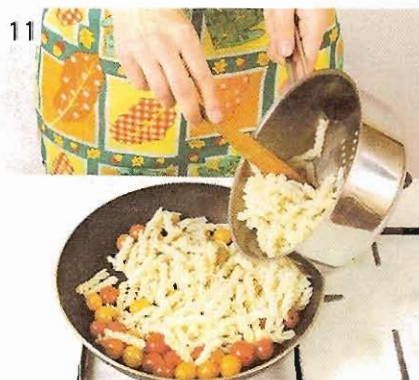


Макароны, запеченные с сыром и помидорами

300 г макаронных изделий
200 г мелких помидоров
150 г сыра
100 г масла сливочного
50 г сухарей панировочных

3 дольки чеснока
1 пучок зелени базилика
1 пучок зелени укропа
черный молотый перец
соль

1. Помидоры вымыть.
2. Зелень укропа вымыть и нарубить.
3. Зелень базилика вымыть.
4. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать.
5. Макароны положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.
6. Чеснок выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (20 г), обжарить.
7. Положить помидоры, жарить в течение 5 минут.
8. Добавить макароны.
9. Положить сливочное масло (50 г), перемешать, нагревать в течение 5 минут.
10. Сыр натереть на крупной терке.
11. Макароны и помидоры выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для запекания, посыпать зеленью укропа, поперчить. Сверху выложить сыр.
12. Запекать в разогретой до 220–250 °С духовке в течение 3–5 минут.
13. Готовое блюдо украсить веточками базилика, посыпать сыром.





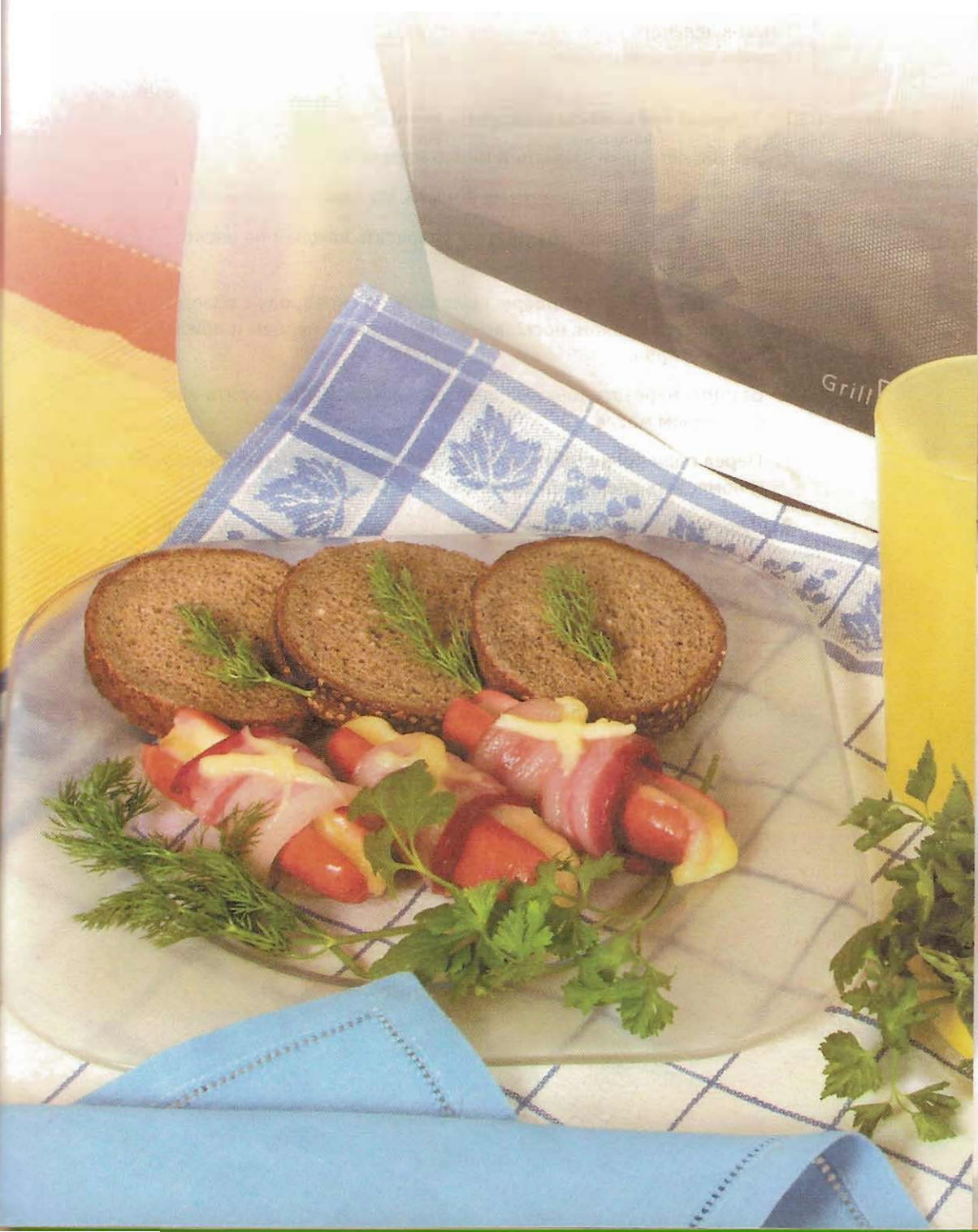
Сосиски, запеченные с сыром

4 сосиски
50 г сыра
100 г грудинки

4 круглых ломтика ржаного хлеба
Для украшения:
зелень петрушки и укропа



1. Сыр нарезать тонкими узкими полосками.
2. При необходимости разморозить сосиски в микроволновой печи за 1 минуту при мощности 60 %. Сделать на сосисках продольные надрезы, заполнить их полосками сыра.
3. Срезать с грудинки кожицу и реберные косточки, затем разрезать на 4 тонких ломтика.
4. Подготовленные сосиски обернуть тонкими ломтиками грудинки и закрепить поварской нитью.
5. Сосиски выложить на плоское блюдо, украсить оставшимся сыром.
6. Поставить блюдо с сосисками в микроволновую печь и запекать при 100 % мощности в течение 2 минут до расплавления сыра.
7. Перед подачей к столу переложить на сервировочное блюдо, рядом поместить ломтики хлеба и украсить зеленью петрушки и укропа.



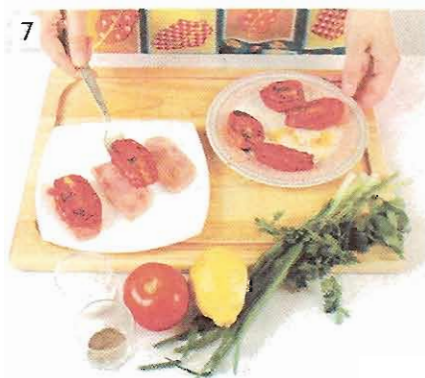
Ветчина, жаренная с помидорами

200 г ветчины
4–5 помидоров
1 лимон
1 пучок зеленого лука
1 пучок зелени петрушки

2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
черный молотый перец
соль

1. Зеленый лук вымыть и нарезать полосками длиной 7–8 см.
2. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.
3. Лимон вымыть, разрезать на 2 части. Из одной половины выжать сок.
4. Помидоры вымыть, обсушить и разрезать каждый на несколько частей.
5. Подготовленные помидоры выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, посыпать солью, черным перцем и обжарить с двух сторон.
6. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в разогретом сливочном масле.
7. Перед подачей к столу выложить ломтики ветчины на плоское блюдо и поместить сверху обжаренные половинки помидоров.
8. Готовую закуску из ветчины и помидоров сбрызнуть лимонным соком, посыпать измельченной зеленью петрушки, украсить полосками зеленого лука, посыпать молотым перцем.

Ветчину, буженину и вареный язык следует нарезать поперек волокон длинным ножом с узким лезвием.





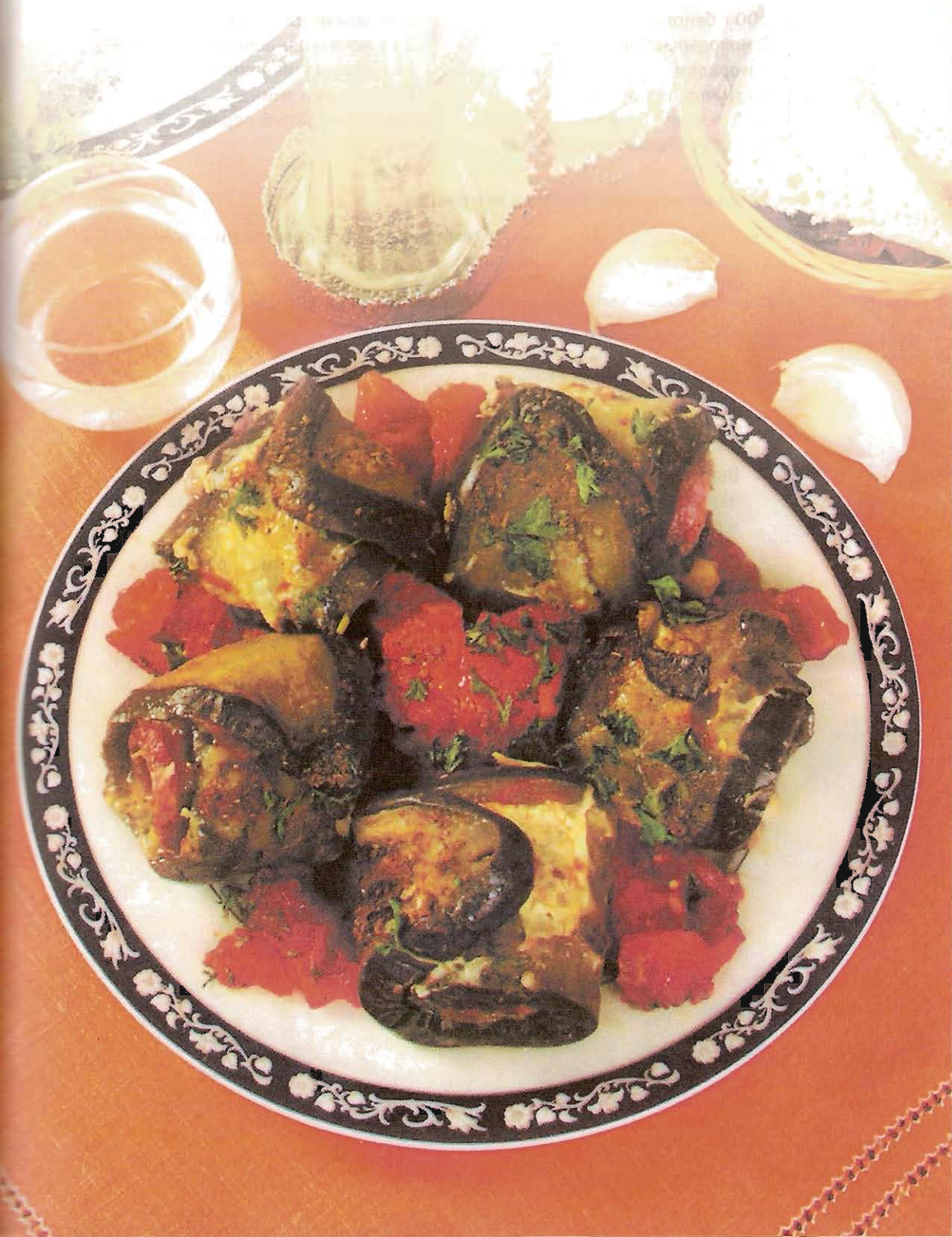
Баклажанные рулетики с сыром и колбасой

2 крупных баклажана
5 помидоров
150 г сыра
150 г колбасы салями
2 дольки чеснока

1 пучок зелени петрушки и укропа
4—5 ст. ложек томатной пасты
1 ч. ложка сока лимонного
1 ч. ложка карри
соль

1. Овощи вымыть. Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной не более 0,5 см. Два крайних ломтика нарезать кубиками и сложить их в глубокую форму.
2. Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.
3. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать, часть смешать с чесноком и томатной пастой.
4. Зелень укропа вымыть.
5. Ломтики баклажанов обдать сначала кипятком, затем залить холодной водой, оставить на 10 минут, вынуть и сбрызнуть лимонным соком.
6. Подготовленные баклажаны посолить, посыпать карри и смазать чесночно-томатной пастой.
7. Сыр и колбасу нарезать тонкими ломтиками и положить на баклажаны.
8. Свернуть рулетики и выложить их в подготовленную форму.
9. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу.
10. Нарезать мякоть помидоров кубиками, выложить их на рулетики, посолить, посыпать карри.
11. Поставить форму в разогретую до 200 °С духовку на 25—30 минут.
12. Перед подачей к столу выложить рулетики на блюдо и посыпать оставшейся зеленью петрушки, оформить веточками укропа.

Овощи следует мыть холодной водой, так как при мытье теплой водой они утрачивают свой вкус и аромат.



300 г бекона
2 молодых кабачка
3 моркови
2 стручка болгарского перца
3–5 веточек базилика
3 ст. ложки масла растительного

3 ст. ложки томатной пасты
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка пшеничной муки
1/2 ч. ложки тмина
черный молотый перец
соль

1. Бекон нарезать тонкими ломтиками.
2. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать полосками шириной 2,5–3 см.
3. Кабачки вымыть и нарезать кружками толщиной 0,5–1 см.
4. Морковь очистить и нарезать кружками.
5. Веточки базилика вымыть и оторвать листики от стеблей.
6. Овощи жарить в разогретом растительном масле до полуготовности и охладить.
7. Выложить на кружки кабачков кружки моркови, полоски болгарского перца и листики базилика, каждый слой посолить, поперчить и посыпать тмином.
8. Завернуть подготовленные овощи в ломтики бекона и обжарить в небольшом количестве разогретого сливочного масла.
9. Томатную пасту смешать с оставшимся сливочным маслом.
10. Добавить муку, соль, поперчить, помешивая, довести на слабом огне до кипения.
11. Нагревать в течение 5–7 минут.
12. Перед подачей к столу выложить овощные медальоны в беконе на блюдо. Отдельно подать приготовленный томатный соус.





200 г пшеничной муки
50 г гречневой муки
1 яйцо
200 мл молока
50 г кефира
1 ст. ложка сахара

50 г растительного масла
пищевая сода
соль.

Для украшения:

красная икра



1. Пшеничную и гречневую муку просеять, смешать с солью и пищевой содой.
2. Вбить яйцо, затем добавить сахар и кефир.
3. Постепенно вливая молоко и постоянно помешивая, приготовить однородное тесто, близкое по консистенции к жидкой сметане.
4. Ввести в тесто растительное масло.
5. Выпечь тонкие блинчики на смазанной маслом сковороде.
6. Подавать к столу, свернув треугольниками и украсив красной икрой.

Перед замесом муку нужно просеивать, чтобы тесто получилось более пышным.



Вместо пищевой соды в тесто можно добавлять специальный разрыхлитель.



Блинчики с медом

200 г пшеничной муки
1 яйцо
200 мл молока
50 мл кефира
1/2 ч. ложки соды

50 г сахара
50 г меда
50 г сливочного масла
50 мл растительного масла
соль

1. Муку просеять, смешать с солью и содой.
2. Молоко подогреть, всыпать сахар, перемешать, добавить яйцо и взбить.
3. Замесить тесто, постепенно вливая теплое сладкое молоко с яйцом.
4. Добавить кефир, затем ввести растительное масло при постоянном помешивании и довести тесто до консистенции жидкой сметаны.
5. Блинчики выпекать на сковороде, смазанной растительным маслом.
6. Готовые блинчики смазать сливочным маслом, свернуть трубочками и перед подачей на стол полить медом.

Блинчики будут эластичнее, если в тесто добавить взбитые яичные белки.

Запеканка блинная

200 г пшеничной муки
200 г гречневой муки
3 яйца
400 мл молока

100 г сахара
100 мл растительного масла
соль

1. Замесить тесто из пшеничной муки, 1 яйца, 150 мл молока, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложки сахара, соли и выпечь блинчики.
2. Таким же образом приготовить гречневые блинчики.
3. Готовые изделия уложить, чередуя, в смазанную маслом сковороду, залить смесью из яйца, 100 мл молока и оставшегося сахара.
4. Запекать в духовке в течение 7–10 минут и подать к столу, переложив на блюдо.



Чай с протертыми ягодами

2 ч. ложки сушеной мяты
2 ч. ложки сухих смородинных
листьев
2 ч. ложки крупнолистового
черного чая

100 г черники
100 г клюквы
50 г сахара



1. Перебрать листья смородины и мяты, чтобы отделить их от посторонних примесей.
2. Заварочный чайник ополоснуть кипятком, всыпать измельченные листья.
3. Добавить в чайник крупнолистовой чай, залить кипятком, накрыть салфеткой и настаивать 2—3 минуты.
4. Клюкву и чернику перебрать, вымыть, сложить в миску и перетереть с сахаром.
5. Готовый чай разлить в чашки, отдельно подать розетку с протертыми ягодами.

Крупнолистовой чай обладает более насыщенным ароматом, мелколистовой дает терпкий вкус.



Сравнительная таблица объемной массы (веса) некоторых продуктов (в граммах)

Наименование продукта	Стакан тонкий (250 см ³)	Стакан граненый (200 см ³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Вода	250	200	18	5	—
Желатин в порошке	—	—	15	5	—
листик	—	—	—	—	2,5
Капуста свежая средняя	—	—	—	—	1500
Картофель средний	—	—	—	—	100
Кислота лимонная					
кристаллическая	—	—	25	8	—
Корица молотая	—	—	20	8	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
гречневая	210	165	25	—	—
манная	200	—	25	—	—
перловая	230	—	25	—	—
Кукурузная мука	160	130	30	10	—
Лук средний	—	—	—	—	75
Мargarин растопленный	230	180	15	4	—
Масло животное растопленное	240	185	17	5	—
растительное	240	190	17	5	—
Миндаль (ядро)	160	130	30	—	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
сухое	120	100	20	5	—
цельное	255	204	18	—	—
Морковь средняя	—	—	—	—	75
Мука картофельная	180	150	30	10	—
пшеничная	160	130	30	10	—
Огурец средний	—	—	—	—	100
Орех фундук (ядро)	170	130	30	—	—
Перец молотый	—	—	—	5	—
Петрушка	—	—	—	—	50
Помидор средний	—	—	—	—	100
Пшено	220	—	25	—	—
Рис	240	180	30	10	—
Сахар пиленый	200	140	—	—	9
	(22 шт.)	(16 шт.)			
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Сахарный песок	230	170	25	10	—
Свекла	—	—	—	—	50
Сливки	250	200	14	5	—
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	100	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	—
овсяные	100	80	14	4	—
Чечевица	210	—	—	—	—

Вступление	5	Пшеничная каша с мясом курицы	54
Предварительная обработка продуктов	8	Гречневая каша с огурцами и луком	56
Бутерброды с грибами	10	Манная каша с клюквой	58
Сэндвичи	12	Гурьевская каша	60
Розетки из сыра	14	Пшеничная каша с тыквой, томленная в горшочке	62
«Солнце в авоське»	16	Запеканка с тыквой	64
Горячие бутерброды с ветчиной, сыром и яйцами	18	Драчена городская	64
Салат по-молдавски	20	Хлебная запеканка	66
Салат с морковью	22	Картофельные галушки	68
Салат «Барышня»	24	Шарики из картофеля	70
Салат из белокочанной капусты	24	Помидоры с сыром	72
Куриный салат с овощами	26	Картофельные оладьи	74
Морковь с яблочным соком	28	Цветная капуста в сырном соусе	76
Омлет с креветками	30	Макароны, запеченные с сыром и помидорами	78
Омлет с грибами и маслинами	32	Сосиски, запеченные с сыром	80
Пикантные «Ромашки»	34	Ветчина, жаренная с помидорами	82
Гренки с тушеными шампиньонами	34	Баклажанные рулетики с сыром и колбасой	84
Яичные рулетики	36	Овощные медальоны в беконе	86
Омлет с помидорами	38	Блины гречневые	88
Яйца под зеленым соусом	38	Блинчики с медом	90
Крупеник с творогом	40	Запеканка блинная	90
Сочни с овсяной крупой	42	Чай с протертыми ягодами	92
Тыквенник	44	Сравнительная таблица объемной массы (веса) некоторых продуктов	94
Пудинг	46		
Сырники из творога	48		
Пицца с ветчиной	50		
Пицца с копченой свиной и болгарским перцем	52		