

# СЕКРЕТЫ РУССКОЙ КУХНИ

**700**  
**ЗОЛОТЫХ**  
**РЕЦЕПТОВ**

ЭКСМО

Тамара Воробьева  
Татьяна Гаврилова

# СЕКРЕТЫ РУССКОЙ КУХНИ



Москва  
ЭКсмо-ПРЕСС  
2 0 0 1

УДК 641  
ББК 36.99  
В 75

Разработка оформления  
художника А. Новикова

Воробьева Т. М., Гаврилова Т. А.  
В 75 Секреты русской кухни. — М.: Изд-во  
ЭКСМО-Пресс, 2001. — 384 с.

ISBN 5-04-005430-0

Вы думаете, что в стране уже не осталось русской кухни? Что ее вытеснили забугорные «Макдональдсы» и пиццерии? Ну нет! В «Секретах русской кухни» вы найдете все лучшее, что имеется в поварском искусстве народов России.

Это — чрезвычайно полезная книга. В ней подробно описаны рецепты самых различных блюд с учетом всех продуктов и их пропорций. Учтено не только время, но и мельчайшие нюансы процесса приготовления. Ведь это существенно влияет на вкус и пищевую ценность готового блюда. Так окунитесь же с головой в наши «Секреты...» и будьте здоровы и счастливы!

УДК 641  
ББК 36.99

ISBN 5-04-005430-0

© ЗАО «Издательство «ЭКСМО», 2000

## Предисловие

Секретами и тонкостями кулинарного искусства нельзя овладеть без желания, приобретения навыков и умения. Если учесть, что люди что-то едят каждый день, чтобы жить, но живут не для того, чтобы только есть, то их пища должна быть максимально полезной и разнообразной, но без лишнего насыщения жирами и углеводами. За этим кроется определенный физиологический смысл: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами. Такую пищу без знаний и специального пособия приготовить не совсем просто, поэтому хотелось бы многим пожелать приобрести для себя или для подарка книгу «Секреты русской кухни». Она непременно расширит диапазон возможностей в кухонном деле каждой домашней хозяйки, каждой семьи.

В основу русской кулинарии вошли старинные рецепты и, думаем, все то лучшее, что имелось в поварском искусстве народов России и соседних стран. Сейчас, как и в давние времена на Руси, любимыми холодными закусками являются соленые,

квашеные, маринованные овощи и плоды, грибы, различные салаты и винегреты. К распространенным блюдам относятся и разнообразные каши. Они питательны, полезны и сытны. Очень характерны для русской кухни изделия из теста (пироги, пирожки, кулебяки, блины, оладьи и др.). Славится она также супами (щи, борщи, рассольники, солянки и др.), блюдами из мяса (говядина, свинина, баранина), из субпродуктов (печень, почки, язык, мозги и др.), из птицы (куры, индейки, утки, гуси), из рыбы (морская, озерная, речная). Богат также выбор прохладительных напитков (квасы, морсы, соки, кисели, компоты и др.) и еще множество других блюд и кулинарных изделий.

В предлагаемой книге описаны подробно и доступно наиболее приемлемые и давно забытые, малоизвестные и более современные рецепты блюд. Надеемся, что представленное количество рецептов позволит любой хозяйке готовить пищу вкусно и разнообразно. Большинство рецептов рассчитано для обычного, будничного кушанья. Ряд рецептов — для изысканного угощения, для праздничного стола. Для более удобного составления домашнего меню перечень подобран по их назначению: холодные блюда и закуски, бульоны и супы, вторые блюда — мясные, рыбные, овощные, крупяные, творожные, из яиц, сладкие блюда и напитки, изделия из теста и др. Нормы продуктов в рецептах в основном рассчитаны на семью из четырех-пяти человек, за исключением тех блюд, которые определяются

не массой, а количеством (например, яйцо, цыпленок, одна чашка и т. д.).

Полагаем, что домашним хозяйкам окажут практическую помощь сведения о подборе блюд для составления меню, о сервировке стола и правилах этикета и, конечно, советы — «узелки на память», которые помогут познать особенности и тонкости кулинарии. Использование данных о соотношении массы и меры (см. таблицу) позволит быстро и экономно отмерить продукты в соответствии с нормой в рецептах, а яркие, цветные иллюстрации — эффектно украсить блюдо.

Книга о русской кухне будет весьма интересна и полезна не только опытным, но и начинающим хозяйкам. Они в короткое время усвоят общие и частные понятия о существующих приемах и способах, о том, как приготовить продукт и правильно и экономно его обработать и использовать, а также как приготовить и красиво подать готовое блюдо.

Если книга достигнет хотя бы половины желаемой цели и принесет пользу тем, кто с ней соприкоснется, то это будет лучшей наградой за труды авторам-составителям.

# Выбор блюд для завтрака, обеда и ужина

Рецепты русской кухни описаны в порядке подачи к столу пищи:

— холодные блюда и закуски — это с чего начинают еду;

— бульоны и супы, или первые блюда;

— вторые блюда — мясные, рыбные, овощные, крупяные и др.;

— сладкие блюда, холодные и горячие напитки;

— изделия из теста.

Завтрак готовят сытным. К нему можно подать бутерброды, салаты, свежие овощи, сыр, масло, закуски из мяса, птицы, рыбы, яиц и др.; горячие закуски — котлеты, биточки с овощами, запеканки, каши, омлеты и др.; горячие напитки — чай, кофе, какао, молоко. На десерт — фрукты, ягоды, соки и др.

Обед чаще всего состоит из холодных блюд или закусок — рыбных, мясных салатов, винегретов, свежих овощей; первых блюд — бульонов (с яйцом, омлетом, овощами, гренками и др.) или супов (щи, борщи, рассольники, солянки, супы-пюре и др.); вторых блюд из отварного или жареного мяса,

птицы или рыбы с гарнирами; сладких блюд из фруктов и ягод (компоты, кисели, желе, муссы, мороженое).

Ужин предполагается легким. К нему можно рекомендовать бутерброды, холодные закуски из рыбы, птицы, мяса, салаты, свежие овощи и фрукты, соки, а также запеканки (овощные, крупяные, творожные), омлеты, чай, молоко, молочно-кислые продукты.

Ужинают не позднее чем за два-три часа до сна.

Продумывая состав пищи на день, хозяйке желательно принять во внимание сезон, время гола. Осенью и зимой к столу лучше подать горячие супы на мясных и рыбных бульонах, весной и летом — холодные супы: окрошку, ботвинью, холодный борщ, супы из свежих фруктов и ягод. Блюда и гарниры к завтраку, обеду или ужину в течение дня необходимо сочетать так, чтобы они не повторялись. Если к завтраку были макароны, то к обеду и ужину лучше подать блюда и гарниры из картофеля, овощей или круп. Кушанья чередуют и в течение недели. Так, щи, рассольники, мясо тушеное, котлеты будут для домочадцев более аппетитны, если их подавать не чаще чем один раз в пять-семь дней.

В предлагаемой книге содержатся рецепты, в которых количество продуктов дано на 5 порций. При увеличении или уменьшении числа блюд необходимо изменить вес продуктов, сохранив их соотношение. Так, например, при варке супа картофельного на пять порций по рецептуре положено овощей очищенных: 1100 г картофеля, 100 г морко-



ви, 100 г лука, а также 25 г жира и 1800 г бульона. При приготовлении 6 и более порций желательно вычислить, сколько надо продуктов на одну порцию, то есть вес каждого продукта разделить на пять ( $1100:5 = 225$  г картофеля,  $100:5 = 20$  г моркови,  $100:5 = 20$  г лука,  $25:5 = 5$  г жира,  $1800:5 = 360$  г бульона). Имея вес продуктов на одну порцию, легко рассчитать на любое количество порций.

Домашней хозяйке, прежде чем готовить пищу, необходимо определить, к какому часу должно быть все готово. Горячее кушанье надо подать тотчас же на стол. Иначе оно остынет, потеряет вкус. Холодные блюда и закуски готовят заранее, за один-два часа до обеда или ужина и хранят в холодильнике. Подают холодное кушанье в охлажденном виде. Завтрак, обед или ужин лучше подать вовремя с пожеланием: «Приятного аппетита!»

Большинство блюд, рецепты которых приведены здесь, помогут любознательной хозяйке приобрести практический опыт, определенные навыки кулинарного искусства.

Нельзя не сказать о правилах хранения готовой кулинарной продукции. Наилучшим средством ее сохранения является холод. В домашнем холодильнике при температуре  $4-8^{\circ}\text{C}$  можно хранить бульоны, жареные мясо, птицу, рыбу, а также сосиски, сардельки в течение двух суток; готовые котлеты, биточки, тефтели, шницеля и другие рубленые изделия — в течение суток, гарниры из круп, макароны и изделия из них — 12 часов, овощи вареные — 6 часов.

## **Холодные блюда**

Кушанья, которые подают в охлажденном виде, относятся к холодным блюдам и закускам. Их подают к столу до приема горячих блюд, и, как правило, с них начинается угощение. Без холодных блюд трудно обойтись как в будни, так и в праздники. Эти блюда вкусны, ароматны и возбуждают аппетит. Они разнообразят и украшают любое застолье. Некоторые из них готовятся просто, другие сложно и состоят из большого набора продуктов. К ним можно отнести овощные, мясные и рыбные блюда с гарнирами, а также салаты и винегреты, бутерброды.

## **Соусы и заправки для холодных блюд, салатов и винегретов**

Соусы — это жидкая приправа или заправка к кушанью. Чаще всего они являются неотъемлемым компонентом и обогащают пищу полезными веще-

ствами, ароматизируют ее, придают ей определенную консистенцию. Особые вкусовые свойства соусов и заправок способствуют улучшению аппетита.

В предлагаемых ниже рецептах даны сведения по приготовлению холодных соусов и советы по их использованию.

### **Соус майонез со сметаной**

В майонез добавляем сметану и перемешиваем. Подаем соус к холодным блюдам из мяса, рыбы и заправляем им салаты.

*Продукты на 500 г: 250 г майонеза, 250 г сметаны.*

### **Приготовление желе рыбного или мясного**

***Желе неосветленное.*** В готовый горячий процеженный и обезжиренный рыбный или мясной бульон опускаем предварительно замоченный в холодной кипяченой воде желатин (8:1, или 160 г воды и 20 г желатина, или 1 стакан воды и 1 столовая ложка желатина), бульон размешиваем и доводим до кипения, но не кипятим, охлаждаем, процеживаем и смешиваем с соусом майонез.

***Желе осветленное прозрачное (ланспиг).*** В бульон после растворения желатина вводят яичные белки, смешанные с охлажденным бульоном (2 бел-

ка и 1 стакан бульона). Бульон размешиваем, доводим до кипения и снимаем с плиты, закрываем крышкой и даем отстояться в течение 15—20 минут. Бульон процеживаем через несколько слоев марли и используем для заливных блюд.

*Продукты для приготовления желе: 1000 г, или 1 л, бульона, 40 г желатина, 3 яйца (белка).*

### **Соус майонез с желе**

Желе неосветленное, теплое, полужидкое вводим постепенно в майонез. Массу хорошо взбиваем (желательно на холоде), добавляя лимонный сок, до полузагустевшего состояния. Соус используем для оформления бутербродов, блюд из мяса, птицы, рыбы и др.

*Продукты на 500 г: 250 г майонеза, 250 г желе рыбного или мясного неосветленного (см. выше), 20 г (1 столовая ложка) лимонного сока.*

### **Соус майонез с корнионами**

В майонез добавляем мелко нарезанные маринованные огурцы (корнионы) и готовый соус кетчуп, хорошо перемешиваем. Соус подаем к холодным и горячим блюдам из мяса и рыбы.

*Продукты на 500 г: 400 г майонеза, 80 г огурцов маринованных, 20 г соуса кетчуп.*

### **Соус майонез с зеленью**

В майонез добавляем шпинат-пюре, мелко нарезанную зелень петрушки, эстрагона, укропа и соус кетчуп. Зелень эстрагона предварительно ошпариваем. Соус подаем к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

*Продукты на 500 г: 400 г майонеза, 50 г шпината-пюре, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 15 г эстрагона, 10 г соуса кетчуп.*

### **Соус майонез с хреном**

Корень хрена промываем, очищаем, ополаскиваем и трем на мелкой терке; ошпариваем и охлаждаем, затем добавляем в майонез, хорошо перемешиваем. Соус подаем к холодным блюдам из рыбы и мяса.

*Продукты на 500 г: 400 г майонеза, 100 г очищенного хрена (корень).*

### **Соус хрен с уксусом**

Корень хрена промываем, очищаем, ополаскиваем, трем на мелкой терке и заливаем кипятком до поверхности хрена, закрываем крышкой. Когда хрен остынет, добавим уксус, соль, сахар и размешаем. Соус подаем к холодной или заливной рыбе, студню, ветчине и другим продуктам.

*Продукты на 500 г: 150 г очищенного хрена (коренья), 120 г уксуса 3%-ного, 10 г (1 чайная ложка) сахара, 10 г (1 чайная ложка) соли, 200 г (1 стакан) воды.*

### **Соус хрен со сметаной**

Корень хрена промываем, очищаем, ополаскиваем и трем на мелкой терке. В тертый хрен кладем сметану, уксус, сахар, соль (по вкусу), все перемешиваем. Соус подаем к холодному и заливному поросенку, студню, к холодной рыбе.

*Продукты на 500 г: 200 г очищенного хрена, 250 г сметаны, 20 г (1 столовая ложка) уксуса 3%-ного, 20 г (1 столовая ложка) сахара, 10 г (1 чайная ложка) соли.*

### **Заправка для салатов**

Перемешиваем соль, сахар, молотый черный перец, затем добавляем уксус, вновь перемешивая, вливаем растительное масло. Перед употреблением заправку взбалтываем и используем для салатов и винегретов.

*Продукты на 200 г готовой заправки: 70 г растительного масла, 130 г уксуса 3%-ного, 10 г (1 чайная ложка) сахара, 5 г (1/2 чайной ложки) соли, перец.*

## **Блюда из рыбы и морепродуктов**

Рыбу свежую или мороженую для холодных блюд варят, жарят, фаршируют. Прежде чем рыбу готовят, ее подвергают предварительной обработке (удаляют чешую, плавники, головы, внутренности, кости и т. д.).

### **Предварительная обработка рыбы**

Очень ценные в пищевом отношении осетровые рыбы — крупные: осетр, севрюга, белуга и мелкие: стерлядь и бестер — относятся к хрящекостным. У них хрящи присутствуют в позвоночнике с реберными отростками, а кости — в голове и чешуйках (костные жучки и чешуйки).

Крупные осетровые рыбы продаются в мороженом виде кусками (часть филе или часть звена). Их, не размораживая, ошпаривают в кипящей воде несколько минут. Это помогает снять с кожи крупные жучки и мелкие костные чешуйки. Ошпаренную рыбу зачищают ножом от сгустков крови и хлопьев и промывают.

Мороженую неразделанную рыбу размораживают в воде, тушку и филе — на воздухе. Как только она оттает и будет поддаваться резанию, ее разделяют:

— удаляют чешую, держа наискось нож, начиная с хвостовой части. Рыбу с трудноснимаемой чешуей опускают на 1 минуту в кипящую воду, а затем чистят;

— у налима, сома, зубатки — бесчешуйчатых рыб — кожу снимают целиком, сделав неглубокий надрез вдоль головы, или зачищают кожу от слизи;

— плавники (брюшные, спинные, грудные, анальные) срезают на уровне кожного покрова;

— хвостовой плавник (хвост) удаляют прямым срезом у его основания;

— голову удаляют по контуру жаберных крышек. У обезглавленной рыбы отделяют плечевые кости. Рыбу менее 200 г используют с головой. У наваги голову оставляют, но срезают нижнюю челюсть;

— потрошат рыбу, разрезав брюшко, затем удаляют внутренности и зачищают внутри брюшка места, пропитанные желчью. У некоторых рыб (сабля, хек, треска, пикша, морской окунь, камбала и др.) из брюшной полости удаляют черную пленку;

— у наваги вынимают внутренности (оставляя икру) через отверстие, где была нижняя челюсть;

— в зависимости от использования у рыб более 1 кг внутренности вынимают при отделении головы, не разрезая брюшко;

— подготовленные тушки рыб; промывают и дают стечь воде.

Филе получают в основном из крупных рыб, для этого вдоль спины делают надрез мякоти до



ребер и снимают ее пластом с позвоночника. Получают филе с кожей и реберными костями, со второго пласта рыбы удаляют позвоночные и реберные кости и получают филе с кожей.

## **Предварительная обработка морепродуктов**

Морепродукты очень широко используют для приготовления разнообразных блюд. Это кальмары, креветки, крабы, лангусты, мидии, морской гребешок, трепанги, паста белковая «Океан», морская капуста.

Морепродукты могут поступать в продажу живыми (мидии), замороженными в сыром или вареном виде (кальмары, трепанги, креветки, филе морского гребешка, морская капуста), а также консервированными (крабы, креветки, филе морского гребешка).

Способы подготовки продуктов моря для разных блюд неодинаковы и зависят от вида и состояния беспозвоночных.

**Кальмар** мороженный неразделанный (тушка с кожицей) или кальмар обезглавленный (филе) с кожицей размораживают в холодной воде до частичного размораживания. У тушек удаляют остатки внутренностей и хитиновых пластинок. Тушки и филе опускают на 5 минут в горячую воду (1:3) и удаляют щеткой кожицу (пленку), затем их промы-

вают в воде 2—3 раза и опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 40 г соли), варят не более 5 минут, при более длительной варке он становится жестким.

**Креветки** могут быть сыромороженные и варено-мороженные, неразделенные, целые, их размораживают на воздухе и делят на части. Затем опускают в кипящую соленую воду (3 л воды, 1 кг креветок, 150 г соли), добавляют лавровый лист, перец черный горошком. Креветки варят 5 минут, до их всплытия на поверхность воды. У вареных креветок отделяют шейку и снимают панцирь.

Если креветки сушеные, то их перебирают, промывают, кладут в посуду, заливают теплой водой и оставляют на 4 часа для набухания, до использования хранят в воде в холодильнике.

Креветки и крабы натуральные (консервы) освобождают от раствора, пергамента и сразу используют.

**Лангусты** сыромороженные (шейки в панцире) размораживают и варят так же, как креветки. Горячие лангусты разрезают ножницами по всей длине посередине панциря и освобождают шейки лангуста, икра не используется.

**Морской гребешок** (филе) размораживают на воздухе, затем погружают в кипящую подсоленную воду и варят 15 минут (на 1 кг филе гребешка берут 2 л воды и 60 г соли), при более длительной варке филе становится жестким, сухим. Филе морского гребешка в укропном соусе (пресервы) освобождают от соуса и используют без тепловой обработки.

**Мидии** черноморские живые в створках замачивают в холодной воде на 2—3 часа, затем тщательно промывают. Мидии в створках варят в воде с добавлением специй и кореньев в течение 15 минут (на 1 Кг мидий берут 2 л воды и 100 г соли). У готовых мидий створки раскрываются, мясо вынимают и хорошо промывают теплой кипяченой водой до полного удаления песка.

**Трепанги сушеные** промывают холодной водой до тех пор, пока вода не станет прозрачной и удалится угольная пыль с поверхности трепанга. Затем их заливают водой и хранят в ней 30 часов при комнатной температуре, воду меняют 2—3 раза. В конце выдержки воду сливают, трепанги промывают и вновь заливают холодной водой и варят до кипения, охлаждают, промывая холодной водой, и потрошат, разрезав ножницами брюшко по всей его длине. После потрошения трепанги промывают, заливают холодной водой и вновь доводят до кипения, оставляя на сутки в этой воде. Варку и промывание повторяют 2—3 дня. Хранят трепанги в холодильнике. Перед их использованием погружают на 1—2 минуты в кипящую воду.

**Трепанги варено-мороженые** размораживают в воде, допускается в теплой воде в течение часа. Размороженные трепанги зачищают от внутренностей и песка, предварительно разрезав их вдоль брюшка. Подготовленные трепанги ошпаривают и используют для приготовления блюд.

**Пасту белковую «Океан»** размораживают на воздухе (2—3 часа), затем зачищают поверхность

ный слой куса пасты и хранят до употребления в холодильнике не более 6 часов. Для приготовления блюд пасту варят в небольшом количестве воды слоем 3 см, посуду закрывают крышкой и нагревают в течение 10 минут, непрерывно помешивая, после варки охлаждают и используют.

**Морскую капусту (ламинария)** пищевую сушеную заливают холодной водой в соотношении 1:8 и дают ей постоять 12 часов, затем ее промывают до полного удаления песка и других примесей. Подготовленную морскую капусту погружают в кипящую воду (1 кг капусты и 2 л воды) и варят 2 часа при медленном кипении без соли до ее размягчения. Хранят готовую капусту в отваре 12 часов, затем отвар сливают, капусту промывают, заливают холодной водой и хранят в холодильнике.

Капусту морскую мороженую 30 минут размораживают в воде, далее варят, как капусту морскую сушеную.

## **Рыба под майонезом**

Рыбы осетровые (осетр, севрюга, белуга) варим крупным куском, охлаждаем, зачищаем от хрящей, затем нарезаем на порции. Судак, треску, морской окунь разделяем на филе, нарезаем и варим, охлаждаем.

Для гарнира варим картофель и морковь в кожце, охлаждаем и очищаем, соленые огурцы тоже очищаем от кожицы. Подготовленные овощи наре-

заем мелкими кубиками. В одну часть гарнира добавляем зеленый горошек и майонез и все перемешиваем, кладем на середину блюда, а сверху — кусочки отварной рыбы. Остальную часть гарнира помешаем около рыбы: каждый вид отдельным букетиком, украшаем зеленым салатом. Рыбу поливаем майонезом, а гарнир вокруг рыбы — салатной заправкой.

*Продукты на 10 порций: 750 г отварной рыбы, 750 г гарнира (вареные картофель и морковь, соленые огурцы, зеленый горошек), 200 г зеленого салата, 350 г майонеза, 100 г салатной заправки.*

## **Рыба заливная**

Рыбу осетровую (осетр, севрюга), или сома, или кету подготавливаем и варим. В глубокое блюдо или лоток наливаем тонкий слой желе (см. рецепты приготовления желе рыбного). Когда желе застынет, укладываем порционные куски рыбы, оставляя между ними небольшой промежуток. Каждый кусочек поливаем желе, а как только оно загустеет, кладем звездочки из вареной моркови, веточки петрушки, кусочки лимона и даем желе застыть. После этого рыбу в несколько приемов заливаем оставшимся желе так, чтобы над каждым кусочком был слой желе не менее 1/2 см. Застывшую рыбу перед подачей на стол фигурно нарезаем порциями, аккуратно укладываем на овальное блюдо и подаем соус хрен.

## **Холодные блюда**

*Продукты на 10 порций: 500 г отварной рыбы одного какого-либо вида, 150 г соуса хрен с уксусом, 1 кг рыбного желе, 50 г лимона, 50 г моркови, зелень петрушки, соль по вкусу.*

## **Жареная рыба под маринадом**

Треску, пикшу, навагу, морской окунь и др. рыбу разделяем на филе без кожи и костей. Куски филе обваливаем в муке и жарим на растительном масле. Для маринада очищенные овощи режем соломкой (морковь, лук, корень петрушки) и обжариваем их на растительном масле. Затем добавляем томат-пюре и далее обжариваем 7—10 минут, после этого вводим рыбный бульон или воду, уксус, перец черный горошком, гвоздику, корицу и кипятим на слабом огне 15—20 минут, в конце варки добавляем лавровый лист, соль, сахар по вкусу.

Жареную рыбу укладываем на блюдо или тарелку и заливаем маринадом, храним в холодильнике. Перед подачей на стол рядом с рыбой кладем нашинкованный зеленый лук и зелень петрушки.

*Продукты на 10 порций: 600 г сырого или 500 г жареного филе рыбы, 30 г муки, 50 г растительного масла, 500 г маринада, 50 г зеленого лука. Для маринада: 250 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г корня петрушки, 50 г растительного масла, 75 г томата-пюре, 150 г уксуса 3%-ного, 60 г рыбного бульона или воды, соль, сахар.*

## **Сельдь рубленая**

Филе сельди, яблоки, очищенные от кожицы и семенной части, репчатый лук, замоченный в молоке или воде и отжатый белый хлеб пропускаем 1—2 раза через мясорубку с мелкой решеткой. В массу из сельди добавляем сливочное масло, уксус и хорошо взбиваем и формуем в виде сельди. Порции сельди кладем на тарелку или лоток, сверху посыпаем рублеными вареными яйцами, зеленым луком, украшаем нарезанными кружочками морковью, помидорами, огурцами, зеленью петрушки.

*Продукты на 10 порций: для 500 г сельди рубленой необходимо: 250 г филе сельди, 90 г белого хлеба, 90 г молока или воды, 40 г репчатого лука, 30 г яблок свежих очищенных, 50 г сливочного масла, 16 г уксуса 3%-ного. Для оформления блюда: 50 г сливочного масла, 3 яйца, по 50 г вареной моркови, помидоров, огурцов свежих, зеленый лук, зелень петрушки.*

## **Блюда из мяса, птицы, субпродуктов**

### **Мясо отварное с гарниром**

Вареное охлажденное мясо нарезаем тонкими ломтиками и укладываем на блюдо или тарелку, сбоку помещаем букетиками овощной гарнир: ва-

ренные морковь и картофель, нарезанные мелкими кубиками, зеленый горошек, кружочки соленых огурцов, зелень петрушки или свежие огурцы и помидоры, нарезанные кружочками, салат зеленый, зелень петрушки. Отдельно подаем соус майонез с корнишонами или соус хрен с уксусом (см. выше), гарнир из вареных овощей поливаем салатной заправкой (см. выше).

*Продукты на 10 порций. 500 г мяса отварной говядины, свинины или телятины. Гарнир: 250 г вареной моркови, 300 г вареного картофеля, 200 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка (консервированного), зелень петрушки или 400 г свежих огурцов, 400 г свежих помидоров, 200 г салата зеленого, 200 г соуса майонез с корнишонами или соуса хрен с уксусом.*

## **Мясо или язык заливные**

Вареное мясо, или язык, или жареную телятину нарезаем поперек волокон тонкими ломтиками. В блюдо или лоток наливаем тонкий слой желе (см. выше) и даем ему застыть. Затем на него кладем ломтики продукта. Их слегка поливаем желе и сверху украшаем звездочками вареной моркови, зеленью петрушки, кружочками вареных яиц. И вновь заливаем желе, постепенно, после каждого застывания, в несколько приемов, чтобы над каждым кусочком был слой желе не менее 1/2 см. Застывшее



мясо и язык перед подачей на стол фигурно вырезаем ножом и кладем на блюдо, украшаем зеленью петрушки. Отдельно подаем соус хрен с уксусом.

*Продукты на 10 порций: 500 г отварного мяса, или языка, или жареной телятины, 750 г желе, 50 г вареной моркови, 2 яйца, зелень петрушки, 200 г соуса.*

## **Паштет из печени**

Нарезанные лук, морковь поджариваем со шпиком (салом) до полуготовности, добавляем подготовленную печень, нарезанную кубиками, соль, перец по вкусу и все жарим до готовности. Затем охлаждаем и пропускаем два раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавляем  $\frac{2}{3}$  части сливочного масла, молоко или бульон и тщательно вымешиваем. Формуем в виде батона и оформляем  $\frac{1}{3}$  частью размягченного масла и рублеными вареными яйцами. Сливочное масло можно положить в конусообразный кулек из пергамента и украсить сверху паштет в виде сеточки, точек, цветочков. Паштет нарезаем и кладем на блюдо, украшаем зеленью петрушки.

*Продукты на 10 порций: 1 кг подготовленной сырой печени (говяжьей, телячьей), 100 г репчатого лука, 100 г сырой моркови, 50 г сала (шпик), 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г молока или бульона, зелень петрушки, соль, перец.*

## Студень говяжий или свиной

Обработанные субпродукты — головы без шкуры и волос, уши без волос и щетины, губы без волос, ноги без щетины и роговых башмаков — хорошо промываем и замачиваем (2 часа) в холодной воде. Воду сливаем, вновь заливаем холодной водой (2 л на 1 кг продукта) и варим на слабом огне 6—8 часов. Периодически снимаем жир. Через 3—4 часа с момента закипания кладем мясо, за один час до готовности добавляем лук, морковь, петрушку и специи. Готовые субпродукты освобождаем от костей, мякотную часть и мясо мелко рубим и опускаем в процеженный бульон и даем закипеть, кладем мелко рубленный чеснок. Готовый студень разливаем в глубокие блюда, лотки и охлаждаем. Застывший студень режем на куски и укладываем в тарелки, отдельно подаем соус хрен с уксусом.

*Продукты: 1 кг сырых субпродуктов (головы, ноги, губы, уши) говяжьих, свиных, телячьих, 2 л воды, 200 г (2 шт.) репчатого лука, 200 г (2 шт.) моркови, 100 г (2 шт.) корня петрушки и сельдерея, 2 дольки чеснока, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.*

## Курица заливная

Подготовленную птицу разрезаем на 4 части (две грудки и две ножки). Кладем в кастрюлю и заливаем небольшим количеством воды (1 кг птицы — 2,5 л воды), чтобы она покрыла куски мяса прибли-

зительно на 1 см. Добавим в бульон лук и белые корни (петрушки, сельдерея), лавровый лист, перец горошком. Варим птицу 1 — 1,5 часа при медленном кипении. Солим ее за 30 минут до готовности.

Вареную курицу вынимаем из бульона и охлаждаем, разрубам на более мелкие порции и укладываем на глубокое блюдо или лоток.

Для приготовления желе с поверхности бульона удаляем жир столовой ложкой и более тщательно бумажной салфеткой. Затем бульон процеживаем и вводим замоченный в кипяченой холодной воде набухший желатин. Кусочки курицы украшаем звездочками вареной моркови и зеленью петрушки и слегка каждый кусочек курицы поливаем желе. Как только желе застынет, вновь заливаем птицу желе и повторяем до тех пор, пока кусочки птицы полностью будут покрыты желе. Застывшую птицу перед подачей на стол фигурно вырезаем ножом там, где слой желе, подаем в этом же блюде.

*Продукты: 1 кг подготовленной сырой курицы, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (2 шт.) корня петрушки и сельдерея, лавровый лист, перец, соль по вкусу, 40 г желатина на 1 л бульона, зелень петрушки, 100 г (1 шт.) вареной моркови.*

## **Салаты и винегреты**

В значительной мере вкусовые свойства салатов зависят от качества соуса и заправки, приготовление которых описано выше.

Салаты украшают теми же продуктами, из которых они состоят. Для украшения овощи (помидоры, огурцы, морковь, редис и др.) нарезают равными кружочками или с помощью ножа вырезают звездочки, шестеренки, цветочки, шарики, лапки и т. д.

Салаты, подготовленные и заправленные, хранят до подачи на стол не более одного часа в холодильнике.

## Подготовка продуктов для салатов и винегретов

Вкусовые свойства, вид салатов в значительной мере зависят от того, как подготовлены продукты для их приготовления.

**Зеленый салат.** Отбираем здоровые, неповрежденные листья. Их промываем в холодной воде, налитой в глубокую посуду, сменяя воду два-три раза. Затем салат выкладывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Перед приготовлением листья салата обсушиваем на тканевой салфетке.

**Зелень петрушки** замачиваем в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используем при варке бульонов.

**Салатный сельдерей.** Корни отрезаем, очищаем ножом у стеблей темные места и, положив на 1–2 часа в холодную воду, вынимаем и промываем два-три раза в чистой воде.

**Огурцы свежие** моем, очищаем от кожуры и на-

резаем ломтиками, соломкой или кубиками в зависимости от их использования. У огурцов из теплиц и парников обычно кожуру не срезают.

**Огурцы соленые** нарезаем ломтиками, при этом крупные очищаем от кожуры.

**Корнишоны и пикули**, маленькие маринованные огурцы, нарезаем или оставляем их в целом виде.

**Помидоры свежие** отбираем для салатов спелые, красные, крепкие, их промываем в холодной воде и нарезаем ломтиками, кружочками, полукружочками, дольками в зависимости от их использования. Если нужно снять с помидоров кожуру, то их на одну минуту опускаем в кипящую воду и затем снимаем кожуру.

**Лук репчатый и зеленый.** Наиболее подходит для салатов крупный и сладкий лук. Его очищаем и нарезаем ломтиками, кольцами, полукольцами и мелко рубим в зависимости от использования. Для удаления горечи нарезанный лук поливаем уксусом. Зеленый лук очищаем и промываем в холодной воде, нарезаем для салатов кусочками, перышками 3—5 см. Для гарниров лук нарезаем более мелко.

**Морковь, репу**, промытые и очищенные от кожуры и вновь вымытые, варим. Охлажденные овощи нарезаем ломтиками или мелкими кубиками. Морковь нарезаем кружочками или фигурно звездочками, шестеренками, цветочками. Сырую морковь режем соломкой или трем на крупной терке в зависимости от использования.

**Картофель** отбираем сравнительно одинакового размера, моем и варим в кожуре, готовый картофель охлаждаем и очищаем, нарезаем ломтиками или кубиками.

**Свеклу** отбираем сравнительно одинакового размера, моем, варим или запекаем в кожуре. Готовую свеклу охлаждаем и нарезаем ломтиками, мелкими кубиками.

**Редис** освобождаем от ботвы, корня и грубой кожицы, затем моем и нарезаем кружочками, ломтиками.

**Редьку** очищаем от кожицы, моем, нарезаем соломкой или натираем на крупной терке.

**Корни сельдерея** и петрушки моем, очищаем, снова моем, нарезаем соломкой или трем на крупной терке.

**Хрен** очищаем, моем и натираем на мелкой терке.

**Капустные овощи.** Свежую белокочанную и краснокочанную капусту освобождаем от загрязнений и повреждений, моем, разрезаем на четыре части, удаляем кочерыжку и нарезаем соломкой.

Квашеную капусту отделяем от рассола, отбираем крупные куски и измельчаем их. Очень кислую квашеную капусту промываем холодной водой.

У цветной капусты удаляем стебель вместе с зелеными листьями. Потемневшие и загнившие места срезаем ножом и на 30 минут погружаем в холодную соленую воду (для удаления гусениц), затем

капусту промываем. Обработанную капусту разделяем на части, кладем в кипящую подсоленную воду, варим 15 минут и осторожно откидываем на грохот или дуршлаг.

**Кольраби** очищаем, моем и нарезаем.

**Кабачки** моем и срезаем с них кожицу. У крупных кабачков удаляем семена, разрезая их вдоль на две части.

**Тыкву** разрезаем на несколько частей, удаляем кожицу и семена и моем.

**Сладкий стручковый перец** освобождаем от плодоножки и семян, затем промываем.

**У чеснока** срезаем донце, разделяем луковицу на зубки, удаляем с них оболочку и кожицу, затем промываем.

**Салат, шпинат, щавель, укроп, кинзу, крапиву** перебираем. У салата, укропа, кинзы удаляем корни. Кочанный салат разбираем на листья. Подготовленные овощи тщательно моем холодной водой и откидываем на сито или дуршлаг.

## Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов

**Мясные продукты.** Для салатов и винегретов используют нежирную мякоть говядины, телятины, баранины, свинины. Подготовленные куски мяса (без пленок, сухожилий, жира) заливаем ки-

пящей водой и варим при слабом кипении, периодически удаляя жир и пену: говядину — 2—2,5 часа, баранину — 1,5—2 часа, свинину и телятину — 1—1,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавляем крупно нарезанные морковь, лук, петрушку или сельдерей. В готовое мясо легко входит нож или вилка, на месте прокола выделяется прозрачный сок. Мясо охлаждаем в бульоне. Охлажденное мясо перед употреблением нарезаем на куски вдоль волокон, а затем ломтиками и кубиками поперек волокон.

**Мясо птицы.** Подготовленные тушки птицы заливаем двух-трехкратным количеством кипящей воды и варим: кур — 1 час, индеек — 1,5 часа, за 30 минут до окончания варки добавляем корень петрушки или сельдерей. В готовое мясо птицы легко входит нож или вилка и на месте прокола выделяется прозрачный сок. Готовую птицу вынимаем из бульона, охлаждаем, удаляем кожу и отделяем мякоть от костей. Мясо птицы режем ломтиками.

**Рыбу с костным скелетом** (судака, треску, пикшу, морского окуня, сома и др.) подготавливают (см. выше) и варят в небольшом количестве воды (500 г — 1/2 л) в течение 15 минут с добавлением моркови, корня петрушки, репчатого лука, нарезанных произвольно, соли. Готовое филе с кожей и без костей охлаждают в бульоне, затем нарезают ломтиками или кубиками.

**Рыбу с хрящевым скелетом** (осетра, севрюгу, бе-



лугу, стерлядь) подготавливают и варят кожей вниз, чтобы кусок был покрыт водой, в течение 30—40 минут с добавлением моркови, корня петрушки, репчатого лука, нарезанных произвольно, соли. Рыбу охлаждают в бульоне. Перед ее использованием достают из бульона, кладут на разделочную доску, удаляют хрящи, затем срезают мякоть с кожи и нарезают рыбу тонкими ломтиками или кубиками.

**Креветки, кальмары, морской гребешок** и другие морепродукты предварительно обрабатывают и подготавливают с учетом особенностей их строения и вкусовых свойств.

Соусы и заправки в значительной мере влияют на вкусовые качества салатов и винегретов и являются важной составной их частью.

## Салат зеленый

Листья листового или кочанного салата перебираем, промываем и нарезаем крупной соломкой, зеленый лук мелко шинкуем. Овощи осторожно перемешиваем, кладем в салатник, поливаем сметаной или салатной заправкой. Сверху посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Салат можно украсить фигурно нарезанным редисом или ломтиками помидоров.

*Продукты на 5 порций: 500 г салата зеленого, 100 г лука зеленого, 100 г сметаны или заправки, 20 г зелени петрушки (укропа), 20 г редиса или 1/2 шт. помидоров.*

## Салат зеленый с чесноком

Листья салата подготавливаем и режем крупно соломкой. Желтки вареных яиц растираем с горчицей, уксусом, чесноком, растертым с солью. Нарезанный салат кладем в салатник, поливаем чесночной заправкой и посыпаем сверху рублеными вареными белками яиц и укропом.

*Продукты на 5 порций: 500 г зеленого салата, 2 яйца, 50 г растительного масла, 20 г (1 столовая ложка) 3%-ного уксуса, 10 г (1 чайная ложка) столовой горчицы, 4 зубчика чеснока, укроп, соль по вкусу.*

## Салат из шпината

Подготовленные листья шпината и репчатый лук нарезаем соломкой, хрен трем на мелкой терке или берем готовый хрен, все хорошо перемешиваем, заправляем салатной заправкой (см. выше) и посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 500 г шпината, 50 г (1/2 шт.) репчатого лука, 40 г (1 шт.) хрена, 100 г заправки, зелень петрушки или укропа.*

## Салат из помидоров с яйцом

Подготовленные помидоры, репчатый лук и вареные яйца нарезаем кружочками и укладываем на блюдо рядами, чередуя их, поливаем салатной заправкой, посыпаем рубленым укропом.

*Продукты на 5 порций: 500 г помидоров, 100 г репчатого лука, 3 яйца, 100мл заправки салатной, укроп, соль по вкусу.*

## **Салат из помидоров со сладким перцем**

Помидоры нарезаем дольками, подготовленные яблоки и перец — соломкой, лук — полукольцами. Овощи и яблоки соединяем, заправляем майонезом или салатной заправкой и осторожно все перемешиваем, укладываем в салатник горкой, украшаем веточками петрушки.

*Продукты на 5 порций: 400 г свежих помидоров, 100 г сладкого перца, 100 г яблок, 50 г лука репчатого или зеленого, 150 г майонеза или 100 мл салатной заправки, соль по вкусу.*

## **Салат «Весна»**

Подготовленный зеленый салат нарезаем крупно поперек листьев, редис и свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук зеленый — мелко. Все овощи перемешиваем, солим, поливаем сметаной и укладываем горкой в салатник, украшаем дольками вареных яиц, зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 200 г зеленого салата, 200 г редиса, 200 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 2 яйца, зелень петрушки, 100 г сметаны, соль по вкусу.*

## **Салат картофельный с крабами, или кальмарами, или морским гребешком**

Подготовленный картофель варим, охлаждаем, очищаем и нарезаем мелкими ломтиками, смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком или нарезанным полукольцами репчатым луком. Крабы (консервы) освобождаем от пластинок, подготовленное филе морского гребешка или кальмаров (см. выше) варим, охлаждаем и нарезаем тонкими ломтиками, часть того или иного морепродукта соединяем с картофельным салатом и заправляем майонезом, или сметаной, или салатной заправкой, хорошо перемешиваем и кладем в салатник на листья салата горкой, украшаем морепродуктами (крабами, филе морского гребешка или кальмарами), зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 500 г вареного очищенного картофеля, 150 г зеленого или репчатого лука, 100 г майонеза, или сметаны, или салатной заправки (см. выше), 100 г крабов, или филе готового морского гребешка, или кальмаров, зелень салата и петрушки, соль по вкусу.*

## **Салат картофельный с яблоками**

Подготовленный картофель варим, охлаждаем, очищаем и нарезаем ломтиками. Яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, режем ломтиками,

сельдерей — соломкой, зеленый салат — кусочками, все соединяем с картофелем и заправляем сметаной или салатной заправкой, хорошо перемешиваем и кладем в салатник на листья салата горкой, украшаем веточками петрушки.

*Продукты на 5 порций: 400 г вареного очищенного картофеля, 200 г очищенных свежих яблок, 50 г очищенного корня сельдерея, 100 г листьев зеленого салата, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.*

## **Салат из краснокочанной капусты**

Подготовленную свежую капусту режем тонкой соломкой, посыпаем солью и перетираем до выделения сока, после чего ее отжимаем и заправляем уксусом с добавлением отвара корицы, гвоздики, сахара. Отвар готовят следующим образом: в воду кладем корицу, гвоздику, сахар, доводим все до кипения и даем настояться в течение 30 минут, затем отвар процеживаем через частое сито. Готовый салат укладываем в салатник горкой, поливаем растительным маслом, украшаем веточками петрушки.

*Продукты на 5 порций: 500 г свежей нарезанной капусты, 50 г 3%-ного уксуса, 20 г сахара, корица, гвоздика, соль по вкусу, 30 г растительного масла, зелень петрушки, 50 мл воды.*

## Салат летний

Молодой картофель варим в Кожине, охлаждаем и очищаем. Подготовленные овощи нарезаем: картофель, огурцы — ломтиками, помидоры — дольками, фасоль стручковую — кусочками, все смешиваем, укладываем в салатник, поливаем сметаной, украшаем дольками вареных яиц, посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

*Продукты на 5 порций: 300 г вареного очищенного картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г свежих помидоров, 30 г стручковой фасоли или зеленого горошка консервированных, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, соль по вкусу.*

## Салат рыбный

Подготовленное филе рыбы без кожи и костей варим, охлаждаем и нарезаем тонкими ломтиками. Вареный очищенный картофель и свежие огурцы нарезаем тонкими ломтиками и смешиваем с рыбой, с частью зеленого горошка и салата, майонеза с соусом кетчуп. Салат укладываем горкой в салатник, оформляем дольками свежих помидоров, зеленого горошка и салата, поливаем оставшейся частью майонеза.

*Продукты на 5 порций: 350 г вареной рыбы (морского окуня, трески, сома), 150 г вареного очищенного картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г свежих помидоров, 50 г зеленого салата, 50 г зеленого горошка, 150 г майонеза, 20 г соуса кетчуп.*

## **Салат столичный**

Подготовленную птицу варим или жарим, охлаждаем, отделяем мякоть от костей и кожи и нарезаем ломтиками. Вареный очищенный картофель, очищенные свежие огурцы режем тонкими ломтиками, зеленый салат — крупными кусочками. Мясо птицы и овощи заправляем майонезом с добавлением соуса кетчуп, хорошо перемешиваем и кладем в салатник на листья салата горкой, украшаем кусочками мяса птицы, дольками вареных яиц, крабами или креветками, свежими огурцами, веточками петрушки.

*Продукты на 5 порций: 150 г вареного или жареного мяса птицы (курицы или индейки), 200 г очищенного вареного картофеля, 150 г свежих или соленых огурцов, 50 г зеленого салата, 2 яйца, 20 г крабов или креветок (консервов), веточки петрушки, 200 г майонеза, 20 г соуса кетчуп, соль по вкусу.*

## **Винегрет овощной**

Винегрет можно приготовить с филе соленой сельди, или с рыбой горячего копчения (треской, морским окунем, сомом), или с солеными или маринованными грибами. Соленую сельдь и рыбу горячего копчения кладут кусочками сверху винегрета, нарезанные грибы, промытые и обсушенные, смешивают с винегретом.

*Продукты на 5 порций: 300 г вареного*

*картофеля, по 100 г вареных моркови и свеклы, 50 г соленых огурцов, 50 г квашеной капусты, 50 г репчатого и 50 г зеленого лука, 50 г салатной заправки или 50 г масла растительного, соль по вкусу, зелень петрушки, 100 г сельди, или 100 г рыбы горячего копчения, или 100 г соленых или маринованных грибов.*

### **Яйца, фаршированные сельдью и луком**

Разрезаем вдоль яйцо, сваренное вкрутую, удаляем из него желток, соединяем его с филе (без костей) сельди (предварительно вымоченной) и зеленым или репчатым луком и дважды пропускаем эту смесь через мясорубку. Полученную массу заправляем половиной майонеза и тщательно вымешиваем. С нижней части белка срезаем небольшой кусочек так, чтобы яйцо было устойчивым, и наполняем половинки белка массой на место желтка.

Фаршированные яйца сверху поливаем второй частью майонеза.

*Продукты на 5 порций: 5 яиц, 50 г филе сельди, 50 г зеленого или репчатого лука, 50 г майонеза.*

### **Помидоры, фаршированные яйцом и луком**

Отрезаем верхнюю часть помидора, как крышечку. Вынимаем часть мякоти из помидора, делая углубление для фарша. Помидоры посыпаем солью и перцем и наполняем фаршем. Непосредственно



перед подачей на стол поливаем сметаной или майонезом и посыпаем рубленой зеленью.

Для приготовления фарша охлажденные сваренные вкрутую яйца рубим, добавляем измельченную мякоть помидора и рубленый лук.

*Продукты на 5 порций: 5 помидоров средней величины, 4 яйца, 150 г лука зеленого или репчатого, 100 г сметаны или майонеза, соль, перец черный молотый.*

## **Икра грибная**

Подготовленные сухие грибы варим до готовности, охлаждаем, соединяем с солеными грибами, промытыми в холодной воде, измельчаем. Мелко нарезанный репчатый лук слегка пассеруем на растительном масле, соединяем с грибами и жарим 10—15 минут, заправляем уксусом и специями. В икру можно добавить сахар.

*Продукты на 5 порций: 100 г грибов сушеных или 350 г грибов соленых, 60 г лука репчатого, 50 г растительного масла, 10 г уксуса 3%-ного, лавровый лист, перец душистый горошек, перец черный.*

## **Свекольная икра**

Подготовленную свеклу запекаем в духовке или варим до готовности, охлаждаем, очищаем, пропускаем через мясорубку, поджариваем на расти-

тельном масле, добавляем мелко нарезанный, слегка обжаренный лук, сахар, уксус, молотый перец, корицу и гвоздику, соль по вкусу. Полученную массу хорошо перемешиваем, кладем на тарелку горкой и посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки, икру подаем как холодную закуску.

*Продукты на 5 порций: 500 г готовой свеклы, 200 г репчатого лука, 50 г (2 столовые ложки) 3%-ного уксуса, 50 г растительного масла, 20 г сахара, молотые корица, гвоздика, перец и соль по вкусу, зелень петрушки.*

# Супы — первые блюда

## Горячие супы

### Приготовление бульонов

*Костный бульон.* При приготовлении бульона из мясных костей (говядины, баранины, свинины) для полного извлечения питательных веществ кости измельчаем (рубим) на части, размером 5—6 см. После чего кости моем в теплой воде и, положив в кастрюлю, заливаем холодной водой для варки. Варим кости при слабом кипении: говяжьи — 3,5—4 часа, свиные и бараньи 2—3 часа. В процессе варки с поверхности бульона снимаем пену и жир. Снятый жир можно использовать при пассеровании овощей. За 30—40 минут до окончания варки в бульон добавляем сырые овощи, нарезанные крупными кусками (репчатый лук, морковь, корень петрушки) и соль. Готовый бульон процеживаем.

*Мясо-костный бульон.* Бульон готовим так же, как и костный, но в холодную воду закладываем промытые куски мяса с костью весом 0,5—1 кг и варим его 1,5—2 часа. Готовность мяса определяем прокалыванием его тонким ножом или специаль-

ной иглой. В хорошо сваренное мясо игла входит свободно.

**Мясной бульон** целесообразно варить концентрированным из расчета: на 1 кг мяса с костями 1,25 л воды. Для получения обыкновенного бульона, приготавливая суп или какое-либо другое блюдо, 1 л концентрированного бульона разводим горячей водой до 4—5 литров.

**Куриный бульон.** Обработанную и промытую тушку курицы, а также куриные кости и субпродукты (сердце, желудок, шея, голова, ноги, крылья, кожа) заливаем холодной водой, добавляем сырые корни петрушки, репчатый лук, морковь и при закрытой крышке доводим до кипения. Затем с поверхности бульона снимаем пену, жир, кладем соль и варим до готовности кур. Готовый бульон процеживаем. Так же готовят бульон из индеек. Из гусей и уток бульоны готовят редко, так как они не обладают хорошими вкусовыми качествами. Из дичи бульон готовить не рекомендуется.

**Рыбный бульон.** Для варки рыбного бульона используем пищевые отходы, полученные при обработке свежей или свежемороженой рыбы. К пищевым отходам относятся головы, кости, кожа, плавники. Из голов предварительно удаляем жабры, а из крупных голов — глаза. Нарубаем крупные головы и кости на части, моем и ставим варить, залив холодной водой, вместе с сырым репчатым луком и петрушкой. После закипания воды снимаем с поверхности бульона пену и жир и варим на медлен-

ном огне, не допуская кипения, 40—50 минут при открытой крышке. Готовый бульон отстаиваем и процеживаем.

**Грибной бульон.** Сушеные грибы заливаем водой и оставляем в ней на 10—15 минут, затем промываем, несколько раз меняя воду. Промытые сушеные грибы заливаем холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов), оставляем на 3—4 часа для набухания и затем варим в той же воде до готовности без соли, при слабом кипении. Сваренные грибы вынимаем из бульона и промываем теплой водой, а бульон отстаиваем и процеживаем через марлю или полотняную салфетку.

## Супы заправочные

Заправочные супы характеризуются наличием пассерованных овощей. Готовят их на бульонах или отварах. Способ приготовления их в основном одинаков. В кипящий бульон или отвар в определенной последовательности (в зависимости от сроков варки) закладывают подготовленные продукты и пассерованные овощи, а за 10—15 минут до окончания варки добавляют соль и специи.

Заправочные супы подают в суповых порционных мисках или в глубоких тарелках от 500 г до 250 г на порцию.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или рыбы, наливают суп и посыпают его мелко наре-

занной зеленью петрушки или укропа. В некоторые супы при отпуске кладут сметану или лимон.

Заправочные супы подразделяются на следующие группы: щи, борщи, рассольники, жидкие солянки, супы картофельные, из свежих овощей, круп, бобовых и мучных изделий.

**Приготовление пассерованных овощей.** Для пассерования чаще всего используют лук репчатый, морковь, корни петрушки, сельдерея, а также томат-пюре и томат-пасту.

Промытые и очищенные овощи нарезают соломкой, кубиками, кружочками или трут на крупной терке (морковь). В глубокой сковороде растапливают жир и нагревают его до 105—110°C, после чего кладут нарезанные овощи слоем не более 5 см и, помешивая, пассеруют 15—20 минут. Если овощи пассеруют вместе с томатом, то вначале пассеруют овощи (15—20 минут), а затем добавляют к ним томат и продолжают пассерование 5—7 минут.

Представленные здесь рецептуры супов рассчитаны на 5 порций, где 1 порция составляет 500 г.

Норма бульона, входящего в рецептуру супа, дана с учетом его выкипания в процессе варки.

Овощи и другие используемые продукты рассмотрены без отходов, т. е. полностью обработаны (промыты, перебраны, очищены и т. д.).

По желанию при отпуске супа в тарелку можно положить 50—100 г мяса или рыбы, полученных от варки бульона, для чего мясо отрезаем от целого

куска и прогреваем в бульоне или кипятке непосредственно перед подачей супа.

Щи — это заправочный суп, в состав которого обязательно входят белокочанная свежая или квашеная капуста или щавель, шпинат, крапива.

Щи, являясь русским национальным блюдом, готовились в России еще до появления на Руси картофеля, и потому, как правило, его в щи не кладут.

Иногда для связи, если в супах нет картофеля, риса, перловой крупы, макаронных изделий, в суп вводят пассерованную муку.

**Пассерование муки.** Просеянную пшеничную муку насыпают слоем не выше 2 см на сковороду без жира и, постоянно помешивая, пассеруют ее до приобретения светло-желтого цвета (почти белого), охлаждают и используют для заправки супов. Супы заправляют мукой за 5—10 минут до окончания приготовления, для этого пассерованную муку разводят в небольшом количестве холодного бульона или отвара, тщательно размешивают до однородной массы, процеживают и вводят в суп.

## Щи из свежей капусты

В кипящий бульон кладем нарезанную капусту, доводим до кипения, добавляем пассерованные овощи (морковь, лук, репу, петрушку) и варим 15—25 минут на медленном огне. За 5—10 минут до окончания варки в щи добавляем нарезанные дольками красные помидоры или пассерованный томат,

пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, специи (лавровый лист, перец горошком) и соль. Одновременно со специями можно положить в щи чеснок, растертый с солью. Щи подаем со сметаной, посыпанные зеленью петрушки или укропа.

Можно готовить щи без репы.

*Продукты на 5 порций: 800 г (1/2 кочана) капусты, 70 г (1 шт.) репы, 100 г (2 шт. мелких) моркови, 20 г петрушки (корня), 150 г (2 шт.) репчатого лука, 50 г томата-пюре или 200 г (2—3 шт.) красных помидоров, 15 г (2 чайные ложки) муки, 50 г маргарина, 1800 г мясного бульона (см. «Приготовление бульонов»), 50 г сметаны, зелень петрушки или укропа, специи, соль.*

## **Щи из свежей капусты с рыбой**

Щи приготавливают из следующих семейств рыб: судака, щуки, налима, сома, трески.

Порционные куски рыбы заливаем горячей водой (небольшим количеством), кладем соль, специи (лавровый лист, перец горошком) и варим 7—10 минут на медленном огне.

Голову, плавники и кости можно использовать для приготовления рыбного бульона.

Для щей используем оба бульона, слив их вместе и процедив (бульон от варки рыбы и рыбных отходов).

Овощи обрабатываем и нарезаем. В процеженный кипящий рыбный бульон кладем свежую ка-



пусту и доводим до кипения, после этого закладываем пассерованные овощи (лук репчатый, морковь, петрушку), томат-пюре (50 г) и варим 15—20 минут. Затем добавляем перец горошком, лавровый лист, соль, доводим до кипения, вводим пассерованную муку и все провариваем еще 3—5 минут.

Щи можно приготовить и без томата.

При подаче в тарелку кладем 1—3 куска (100 г) прогретой отварной рыбы, наливаем щи и посыпаем измельченной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 600 г свежей рыбы (филе с кожей без костей), 1000 г (1 кочан) капусты, 140 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 120 г (1 шт. крупная) репчатого лука, 50 г маргарина, 1700 г рыбного бульона, зелень, специи, соль.*

### **Щи из свежей капусты (постные)**

Белокочанную капусту нарезаем шашками, картофель и морковь — кубиками, помидоры — дольками, репчатый лук — полукольцами. Нарезанные овощи пассеруем на подсолнечном масле, в конце пассерования кладем помидоры и пассеруем все вместе 3—5 минут. В кипящую подсоленную воду кладем нарезанную капусту, через несколько минут картофель и варим 15—20 минут. В конце варки вводим пассерованные с помидорами овощи,

специи и доводим щи до готовности. В готовый суп кладем мелко нарезанный чеснок и зелень.

*Продукты на 5 порций: 400 г (1/4 кочана) капусты, 600 г (5—6 шт.) картофеля, 140 г (2 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) помидоров, 40 г (2 столовые ложки) подсолнечного масла, 1700 г воды, 2—3 зубчика чеснока, специи, зелень, соль.*

## **Щи из квашеной капусты**

Квашеную шинкованную капусту перебираем и хорошо промываем (если она очень кислая, то ее замачиваем в холодной воде, а потом отжимаем). После этого капусту кладем в кастрюлю, наливаем немного воды или бульона, добавляем масло или маргарин, томат-пюре, закрываем крышкой и тушим 1,5—2 часа, периодически помешивая. Затем в капусту закладываем нарезанные соломкой, пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук и тушим 10—15 минут, тщательно перемешивая. В кипящий бульон вводим тушеную капусту с овощами, перец горошком, лавровый лист, соль и варим. Через 20—30 минут щи заправляем пассерованной мукой и варим еще 10 минут.

Подаем щи со сметаной и зеленью

К щам можно подать гренки из гречневой каши.

*Приготовление гренок.* Варим густую гречневую кашу (вязкую). Выкладываем на смоченный холод-

ной водой противень слоем 1,5—2 см и охлаждаем. Нарезаем на небольшие ломтики в форме квадратов, панируем в муке, смачиваем в яйце и обваливаем в панировочных сухарях. Панированные гренок жарим на масле до золотистого цвета.

*Продукты на 5 порций: 900 г квашеной капусты, 130 г (2 шт. мелких) репчатого лука, 140 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 120 г томата-пюре, 25 г (1 столовая ложка) муки, 50 г сливочного масла или маргарина, 1700 г мясного бульона, 50 г сметаны. Для гренков: 125 г (1/2 стакана) гречневой крупы, 300 г воды, 1 яйцо, 25 г (1 столовая ложка) муки, 30 г (2 столовые ложки) сухарей панировочных, 50 г сливочного масла.*

## **Щи из квашеной капусты с грибами**

Из сушеных грибов готовим грибной бульон (см. «Приготовление бульонов»), а промытые отваренные грибы нарезаем кубиками. Квашеную капусту мелко рубим и тушим так же, как для щей из квашеной капусты, только овощи для пассерования нарезаем мелкими кубиками.

В процеженный кипящий грибной бульон кладем тушеную капусту с овощами, нарезанные отваренные грибы, соль, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку и все варим 5—10 минут.

При подаче в тарелку кладем сметану, посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 40 г грибов суше-*

*ных (белых), 1000 г (1 кг) капусты квашеной, 140 г (2 шт.) моркови, 120 г (2 шт. мелких) лука репчатого, 30 г петрушки (коренья), 100 г томата-пюре, 50 г маргарина или сливочного масла, 25 г (1 столовая ложка) муки, 1700 г грибного бульона, 50 г сметаны, зелень, специи, соль.*

## **Щи зеленые**

Щавель и шпинат (отдельно) перебираем, промываем в холодной воде в кастрюле, вынимаем рукой из воды и кладем в дуршлаг (не выливаем), чтобы песок и грязь остались в кастрюле с водой. После этого щавель припускаем в собственном соку, а шпинат отвариваем в бурно кипящей воде (для сохранения цвета). Затем соединяем щавель и шпинат и пропускаем через мясорубку или протираем сквозь сито.

В кипящий бульон кладем картофель, нарезанный кубиками, и варим до полуготовности, затем добавляем пассерованные репчатый лук, зеленый лук, корень петрушки, пюре из шпината и щавеля и варим 15 минут. За 5—10 минут до окончания варки щи заправляем пассерованной мукой, добавляем соль и специи.

Половину шпината и щавеля можно не протирать, а положить нарезанными. Щи можно готовить без шпината, из одного щавеля, увеличив его норму по рецептуре вдвое.

Подаем щи зеленые, положив в тарелку половину крутого яйца, со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 250 г щавеля, 500 г шпината, 400 г (4 шт.) картофеля, 75 г петрушки (коренья), 100 г (1 шт.) лука репчатого, 100 г лука зеленого (перо), 60 г маргарина или сливочного масла, 50 г (2 столовые ложки) муки, 1900 г бульона мясного (см. «Приготовление бульонов»), 2 1/2 крутого яйца, 50 г сметаны, специи, соль.*

## **Борщи**

По составу используемых продуктов, способам приготовления, вкусу и внешнему виду борщи весьма разнообразны. Основными продуктами, определяющими специфику борщей, является обязательное наличие в борщах свеклы и томата. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи.

Борщи можно готовить с любым видом мяса (говядиной, бараниной, свиной), гусем, свинкопченостями. Борщи подают со сметаной, посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа, к ним можно подать крупеник (150—200 г на порцию).

Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

### ***Первый способ***

**Свекла тушеная.** Свеклу промываем, очищаем и нарезаем соломкой, ломтиками или натираем на

крупной терке. Заливаем небольшим количеством воды или бульона (только чтобы покрыть свеклу), добавляем томатное пюре, уксус, жир и тушим на медленном огне до готовности. Уксус добавлять необходимо для сохранения цвета свеклы, без уксуса свекла обесцвечивается.

### ***Второй способ***

**Свекла вареная.** Очищенную свеклу варим целиком с добавлением уксуса, а неочищенную — без него. Неочищенную свеклу после варки очищаем. Вареную свеклу нарезаем ломтиками или соломкой, кладем в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатом.

Чтобы придать борщу яркий красный цвет, можно приготовить настой из свеклы.

Для его приготовления берем наиболее окрашенную свеклу, очищаем, натираем на крупной терке, закладываем в кастрюлю, заливаем горячей водой (2 л воды на 1 кг свеклы), добавляем уксус, доводим до кипения, настаиваем на теплой плите 20—30 минут и процеживаем.

**Приготовление крупеника.** Варим рассыпчатую гречневую или пшеничную кашу на молоке (см. раздел «Блюда из круп»), охлаждаем до 60—70°С, добавляем протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешиваем.

Приготовленную массу выкладываем на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень с бортиком слоем 4—5 см, разравниваем, смазываем поверхность яйцом или сметаной и запекаем в

духовке. Остывший крупеник нарезаем квадратами на порции.

*Продукты на 5 порций (1 порция — 200 г) для варки каш: 240 г гречневой крупы, 250 г молока, 150 г воды или 200 г пшеничной крупы, 250 г молока, 200 г воды; 400 г творога, 50 г сахара, 3 яйца, 25 г маргарина, сухари панировочные.*

## **Борщ московский**

Приготавливаем мясо-костный бульон с добавлением костей или копченой свиной грудинки. Готовый бульон процеживаем. Все овощи нарезаем соломкой. Вареное мясо говядины и окорок нарезаем по одному куску на порцию, сосиски — кружочками. Свеклу тушим по 1-му способу. Овощи пассеруем с томатом.

В процеженный кипящий бульон кладем нарезанную капусту и варим 10—15 минут, затем тушеную с томатом свеклу, пассерованные овощи и варим до готовности. За 5—10 минут до окончания варки кладем соль, сахар, специи, вводим пассерованную муку. Нарезанные мясные продукты заливаем бульоном, доводим до кипения и провариваем 3—5 минут.

При подаче в тарелку кладем мясной набор, наливаем борщ, кладем сметану и посыпаем зеленью.

Для придания борщу более яркой окраски в борщ перед отпуском можно ввести свекольный

настой. К борщу можно подать ватрушку с творогом (см. раздел «Изделия из теста»).

*Продукты на 5 порций: 400 г (1 шт. крупная) свеклы, 300 г капусты белокочанной, 100 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (корень), 100 г (1—2 шт.) лука репчатого, 80 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 40 г (3 столовые ложки) уксуса 3%-ного, 2000 г (2 л) бульона, 150 г костей свинокопченостей (для бульона), 50 г сметаны, специи, соль, зелень, ватрушки с творогом.*

*Мясной набор: 120 г (5 ломтиков) говядины вареной, 120 г (5 ломтиков) окорока или ветчины (копчено-вареных), 120 г сосисок, нарезанных кружочками.*

## **Борщ с грибами**

Из сухих белых грибов готовим грибной бульон. Отваренные грибы промываем и нарезаем соломкой. Все овощи также нарезаем соломкой. Свеклу варим по 2-му способу. Морковь и петрушку пассеруем отдельно от лука, а пассерованный лук обжариваем вместе с нарезанными грибами.

В кипящий грибной бульон кладем нарезанную капусту, доводим до кипения, добавляем вареную свеклу, томат-пюре и пассерованные с грибами овощи, варим до готовности. За 5—10 минут до окончания варки в борщ вводим пассерованную муку, сахар, специи, соль.



Вместо томата, для лучшего вкуса, в борщ можно положить свежие помидоры.

Подаем борщ со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 50 г грибов сухих, 600 г (2 шт. средних) свеклы, 400 г (1/4 кочана) капусты белокочанной, 120 г (2 шт.) моркови, 120 г (2 шт.) лука репчатого, 30 г петрушки (коренья), 80 г томата-пюре или 100 г (1—2 шт.) красных помидоров, 50 г топленого масла, 25 г (1 столовая ложка) муки, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 1800 г грибного бульона, 50 г сметаны, специи, соль.*

## **Борщ сибирский**

Белую фасоль перебираем, промываем и замачиваем в холодной воде на 5—6 часов для набухания. Затем фасоль отвариваем до готовности в этой же воде. Варим борщ и за 5—10 минут до окончания варки кладем в суп вареную фасоль. Одновременно со специями вводим чеснок, растертый с солью.

Борщ сибирский готовится с мясными фрикадельками, которые кладем в тарелку при подаче по 50 г (5—6 шт.), наливаем борщ и посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 250 г (5 порций по 50 г) вареных фрикаделек, 400 г (1 шт. крупная) свеклы, 200 г капусты белокочанной, 100 г (1 шт.) картофеля, 100 г фасоли, 100 г (1—2 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) лука репчатого, 80 г томата-пюре, 40 г маргарина, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 15 г (1 сто-*

*ловая ложка) уксуса 3%-ного, 2000 г (2 л) бульона мясного, 2—3 зубчика чеснока, специи, соль, зелень.*

**Приготовление мясных фрикаделек.** Мякоть говядины, или свинины, или баранины промываем в теплой воде, нарезаем небольшими кусочками и пропускаем через мясорубку 2—3 раза, соединяем с сырым, мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, черным молотым перцем, солью и хорошо размешиваем. Смоченными в воде руками отбираем небольшие порции фарша (8—10 г) и, катая их между ладонями, формует шарик (фрикадельки). Фрикадельки кладем в один ряд на дно посуды, заливаем небольшим количеством подсоленной горячей воды и варим на медленном огне 10—15 минут.

*Продукты для фрикаделек на 5 порций борща (1 порция 50 г): 300 г мясного фарша говядины, или свинины, или баранины, 30 г (1/2 луковицы) лука репчатого, 25 г (1 1/2 столовой ложки) воды, 1/2 яйца, 6 г (1/2 чайной ложки) соли, 1/4 чайной ложки перца черного молотого.*

## Рассольники

Рассольниками называют такие заправочные супы, в состав которых входят соленые огурцы, огуречный рассол, пассерованные овощи; остальной набор овощей может быть различным. Рассольники готовят вегетарианскими (на воде) и на

бульонах: костном, мясо-костном, рыбном, из птицы. Подают рассольник с мясом, потрохами птицы, почками, рыбой.

У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена, нарезают соломкой или ромбиками и припускают (варят в небольшом количестве бульона или воды) 15 минут. Припущенные огурцы вводят в суп после варки картофеля, иначе картофель приобретает неприятный вкус и плохо разваривается.

К рассольникам на мясных бульонах можно подать ватрушки с творогом (см. в разделе «Изделия из теста»), а на рыбном — расстегаи.

Подают рассольники со сметаной (за исключением рассольников с рыбными продуктами), посыпанные зеленью петрушки или укропа.

## **Рассольник ленинградский**

Рассольник готовим на мясном бульоне с говяжьими почками.

Почки зачищаем от пленок и лишнего жира. Для удаления специфического запаха говяжьей почки вымачиваем в течение 2—3 часов в дважды сменяемой воде, заливаем свежей водой и доводим до кипения. Воду сливаем, почки промываем, вновь заливаем свежей водой (3 л воды на 1 кг почек) и варим до готовности. Вареные почки нарезаем ломтиками непосредственно перед подачей супа и провариваем в воде или в бульоне.

Подготавливаем перловую крупу.

В мясной кипящий бульон кладем готовую перловую крупу, нарезанный брусочками картофель, даем ему провариться, затем добавляем нарезанные пассерованные овощи с томатом-пюре, а затем вводим припущенные соленые огурцы, соль, специи и доводим до готовности.

Рассольник ленинградский можно приготовить с рисом, в этом случае в кипящий бульон положим промытый сырой рис, проварим его в бульоне 10—15 минут, а затем в указанной выше последовательности введем остальные продукты.

При подаче на стол в тарелку с супом кладем проваренные почки (50 г на порцию), наливаем рассольник, добавляем сметану и посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 600 г почек говяжьих (сырых необработанных), 700 г (7—8 шт.) картофеля, 150 г перловой крупы или риса, 120 г (2 шт.) лука репчатого, 250 г (3—4 шт.) огурцов соленых, 50 г томата-пюре, 50 г маргарина, 1800 г бульона мясного (см. «Приготовление бульонов»), специи, соль, 50 г сметаны, зелень.*

## Солянки жидкие

Это заправочные супы, приготовленные на концентрированных бульонах (мясном, рыбном, грибном), в состав которых входят пассерованный реп-

чатый лук, соленые огурцы, большое количество мясных продуктов, или рыбы, или грибов, а также каперсы, маслины или оливки. В состав мясной солянки обязательно входит томат.

Наличие в жидких солянках большого количества мясных или рыбных продуктов делает эти супы достаточно калорийными.

Каперсы, входящие в состав солянок, — это цветочные почки колючего, вьющегося или стелющегося кустарника. Каперсник растет в диком виде в Средней Азии, Крыму и на Кавказе. Каперсы имеют темно-оливковый цвет с маленькими красными пятнышками на заостренном конце. В торговлю поступают только в консервированном виде — маринованными или солеными. Каперсы придают солянкам своеобразный аромат и кисловатый привкус, их закладывают в суп в самом конце варки, так как при длительной тепловой обработке они теряют свой аромат и становятся пресными.

При отсутствии каперсов их можно заменить оливками.

## **Солянка сборная мясная**

Соленые огурцы очищаем от кожицы и семян и нарезаем ломтиками или ромбиками, затем слегка припускаем в воде или бульоне. Лук репчатый нарезаем соломкой и пассеруем на сливочном масле с добавлением томата. Готовим мясной концентрированный бульон из говядины. Вареную говядину

из бульона нарезаем тонкими ломтиками, а также варено-копченый окорок или ветчину, сосиски и вареные говяжьи почки.

В кипящий бульон закладываем пассерованный лук с томатом-пюре, припущенные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные продукты, перец горошком, лавровый лист, соль и варим 5—10 минут.

При подаче в тарелку с солянкой кладем маслины или оливки, кружочек лимона, сметану и посыпаем измельченной зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 250 г говядины (вареной), 100 г варено-копченого окорока или ветчины, 100 г сосисок или сарделек, 120 г вареных говяжьих почек, 250 г (3 шт.) лука репчатого, 150 г (2 шт.) огурцов соленых, 100 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 50 г каперсов, 100 г маслин или оливок, 2000 г (2 л) бульона, 100 г сметаны, специи, соль, 5 кружочков лимона, зелень петрушки.*

## Солянка донская

Бульон для солянки донской варим из головы осетровой рыбы (головизны). Свежую осетровую размороженную на воздухе рыбу разрезаем вдоль на два филе, вынимаем визигу, ошпариваем кипятком со стороны кожи, зачищаем ножом крупные и мелкие костные наросты (жучки) и промываем в проточной воде. Разрезаем филе на куски размером дна кастрюли, кладем кожей вниз, заливаем холод-

ной водой, добавляем лук, коренья, соль и варим в течение 30 минут при температуре 85—90°С. За 10 минут до окончания варки добавляем перец горошком, лавровый лист.

Готовую рыбу вынимаем из бульона, удаляем хрящи, сгустки белка (пену), нарезаем на порционные куски и храним до подачи супа в небольшом количестве бульона.

Морковь, лук, корень петрушки нарезаем кружочками и пассеруем вместе с томатом-пюре. Нарезанные ломтиками соленые огурцы припускаем в воде.

В кипящий бульон из головизны кладем пассерованные с томатом овощи, припущенные соленые огурцы, каперсы с рассолом, нарезанные кружочками свежие помидоры, специи, соль, доводим до кипения и варим 5—10 минут.

При подаче в тарелку кладем нарезанную головизну (50 г), кусок отваренной осетровой рыбы (75 г), наливаем солянку, кладем маслины или оливки, кружочек лимона и посыпаем зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 950 г свежего осетра или севрюги (филе с кожей без хрящей, ошпаренное), 600 г головизны (сырой), 100 г (2 шт.) моркови, 75 г петрушки (коренья), 200 г (2—3 шт.) лука репчатого, 150 г огурцов соленых, 50 г каперсов, 120 г маслин или оливок, 200 г (2—3 шт.) свежих помидоров, 120 г томата-пюре, 60 г масла сливочного, 1800 г бульона из головизны, специи, соль, 5 кружочков лимона, зелень.*

## Солянка грибная

Из сушеных белых грибов готовим грибной бульон. Отваренные грибы промываем и нарезаем соломкой. Остальные продукты подготавливаем так же, как в рецепте «Солянка сборная мясная».

Солянку готовим на грибном бульоне обычным способом. Отваренные сухие грибы кладем в суп одновременно с другими продуктами.

Можно приготовить грибную солянку и из свежих грибов (белых или шампиньонов). Свежие грибы зачищаем, промываем, ошпариваем и нарезаем соломкой. Затем заливаем нарезанные грибы холодной водой и варим 12—15 минут. В остальном приготовление солянки ведем так же, как и с сухими грибами.

Подаем солянку со сметаной и зеленью.

*Продукты на 5 порций: 500 г грибов белых свежих, или шампиньонов, или 65 г сушеных белых грибов, 250 г (3 шт.) лука репчатого, 200 г (3 шт.) огурцов соленых, 50 г каперсов, 120 г томата-пюре, 60 г масла сливочного, 2000 (2 л) бульона грибного, специи, соль, 150 г сметаны, зелень.*

Из картофеля, овощей, макаронных изделий, различных круп и бобовых готовят достаточно разнообразный ассортимент первых блюд на бульонах и вегетарианские супы. Их готовят с говядиной, бараниной, свининой, птицей, консервами и другими мясными продуктами, а также с рыбой и грибами.



## Суп картофельный с рыбой

Чаще всего суп приготавливают из судака, щуки, сома, налима, трески.

Рыбу разделяем на филе с кожей без костей и отвариваем, нарезанную кусочками, с кореньями, специями и солью в течение 7—10 минут.

Картофель нарезаем кубиками, морковь, петрушку, лук — мелкими кубиками и пассеруем с добавлением томата.

В кипящий рыбный бульон кладем картофель, пассерованные с томатом-пюре овощи и варим 10—15 минут, затем добавляем перец горошком, лавровый лист, соль и варим до готовности.

При подаче в тарелку кладем кусочки отварной рыбы (100 г на 1 порцию), наливаем суп и посыпаем измельченной зеленью укропа или петрушки.

Суп можно готовить без томата.

*Продукты на 5 порций: 600 г свежей рыбы (филе с кожей без костей), 1200 г (12—14 шт.) картофеля, 100 г моркови, 30 г петрушки (коренья), 120 г (2 шт.) лука репчатого, 25 г томата-пюре, 30 г маргарина, 1800 г бульона рыбного, специи, соль, зелень.*

## Суп картофельный с бобовыми

Для приготовления этого супа используются горох, фасоль и чечевица.

Перебранные и промытые бобовые культуры

предварительно отвариваем. Для этого лучше замочить их в холодной воде (2—3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу на 5—8 часов, лущеный горох — на 3—4 часа. Замоченные бобовые варим в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Картофель нарезаем крупными кубиками, морковь и петрушку мелкими кубиками, лук мелко рубим. Овощи, если готовим суп на бульоне, пассеруем на маргарине или животном, топленом жире, если готовим суп вегетарианский — на растительном масле.

В кипящий бульон или воду закладываем отваренные горох, фасоль или чечевицу, доводим до кипения, добавляем картофель, пассерованные лук, морковь, петрушку, специи и варим 15—20 минут, после чего добавляем соль и доводим суп до кипения.

Бульон для супа можно варить с ветчинными костями или со свиной копченой грудинкой.

Суп с фасолью можно готовить с томатным пюре (5—10 г на 1 порцию) и заправить чесноком, растертым с солью.

Подаем суп, посыпанный мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 600 г (6—7 шт.) картофеля, 200 г фасоли или гороха, или 250 г чечевицы, 100 г (1—2 шт.) лука репчатого, 100 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 50 г маргарина, животного жира или растительного масла, 1650 г бульона или воды, специи, соль, зелень.*

## Суп-лапша домашняя

Морковь, лук, петрушку нарезаем соломкой и пассеруем на маргарине или сливочном масле. Приготовляем домашнюю лапшу. Лапшу можно приготовить заранее, впрок, но хранить ее не более 14 дней в сухом прохладном месте.

В кипящий бульон (лучше куриный) кладем пассерованные овощи и варим с момента закипания 5—8 минут, после чего добавляем подготовленную домашнюю лапшу (отсеяв через сито лишнюю муку) и варим до готовности, добавив в конце варки специи и соль.

Подаем суп с куском мяса или курицы или с куриными потрохами, посыпанный зеленью.

*Продукты на 5 порций: 200 г лапши домашней (вареной лапши получится 500 г), 100 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 100 г (1—2 шт.) лука репчатого, 50 г маргарина или масла сливочного, 2200 г бульона мясного или куриного (см. «Приготовление бульонов»), специи, соль, зелень.*

**Приготовление лапши домашней.** В холодную воду вводим сырые яйца, соль, перемешиваем, добавляем пшеничную муку и замешиваем крутое тесто, которое скатываем в один комок (шар), покрываем полотенцем и оставляем в покое на 20—30 минут для лучшего раскатывания. Куски готового теста кладем на стол, посыпанный мукой, и раскатываем в пласт толщиной 1—1,5 мм. Пересыпан-

ные мукой пласты складываем один на другой, нарезаем их на полоски шириной 3,5—4,5 см, которые, в свою очередь, режем поперек полосками шириной 3—4 мм или соломкой.

Лапшу раскладываем на посыпанном мукой столе слоем не более 1 см и подсушиваем на воздухе 2—3 часа.

*Продукты на 1000 г (1 кг) подсушенной лапши: 900 г муки пшеничной, 200 г воды, 250 г (6 1/4 шт.) яиц, 25 г (1 неполная столовая ложка) соли, 60 г (2 столовые ложки) муки (для подсыпания).*

## **Суп пшенный с мясом (кулеш)**

Нарезанный кубиками жир-сырец поджариваем с рубленным репчатым луком до золотистого цвета.

В кипящий бульон кладем промытое пшено и варим. За 5—10 минут до готовности крупы добавляем жир с луком, соль, специи.

Подаем кулеш с куском мяса говядины.

*Продукты на 5 порций: 250 г (50 г на 1 порцию) говядины вареной, 250 г пшена, 150 г (1—2 шт.) лука репчатого, 25 г свиного жира-сырца, 2400 г бульона мясного (см. «Приготовление бульонов»), специи, соль.*

## **Суп из овощей**

Белокочанную капусту нарезаем соломкой, цветную капусту разделяем на мелкие кочешки и

отвариваем в воде. Коренья и лук нарезаем соломкой и пассеруем на маргарине или сливочном масле. Картофель и помидоры нарезаем дольками, зеленые стручки фасоли разрезаем на части.

В кипящий бульон закладываем белокочанную капусту, а после закипания пассерованные овощи, картофель, зеленые стручки фасоли, специи, соль и варим 15—20 минут. После этого кладем помидоры, отваренные кочешки цветной капусты, консервированный зеленый горошек и все провариваем 3—5 минут.

Суп подаем посыпанный зеленью.

*Продукты на 5 порций: 650 г (7—8 шт.) картофеля, 120 г капусты белокочанной, 120 г капусты цветной, 125 г (2 шт.) моркови, 60 г петрушки (коренья), 60 г (1 шт.) лука репчатого, 60 г лука-порей, 150 г фасоли в стручках зеленой, 100 г зеленого горошка консервированного, 200 г (1—2 шт.) помидоров, 50 г маргарина или масла сливочного, 2000 г (2 л) бульона мясного (см. «Приготовление бульонов»), специи, соль, зелень.*

## **Супы прозрачные (бульоны)**

Прозрачные супы готовят на мясном, курином или рыбном бульонах. Основой для них является концентрированный прозрачный бульон. В качестве гарниров к нему используют различные

овощи, изделия из мяса, птицы, рыбы, яиц, крупы, а также гренки, пирожки, кулебяки, расстегаи и др.

Соблюдая технологию приготовления блюд, в частности не допуская кипения бульона, периодически снимая пену и жир с поверхности, можно получить достаточно прозрачный бульон, что, собственно, и применяют в домашних условиях. Однако по-настоящему прозрачный бульон получают только методом осветления, что достигается «оттягиванием» бульона.

Наиболее простым способом осветления бульонов является осветление «оттяжкой», приготовленной из смеси моркови с яичными белками.

Для осветления 1 литра бульона берем 100 г моркови и 2 яичных белка.

Очищенную морковь натираем на крупной терке, добавляем слегка взбитые белки яиц. Смесь тщательно перемешиваем, охлаждаем в холодильнике.

Для придания прозрачному бульону красивого коричневого оттенка и аромата морковь, лук и белые коренья нарезаем кружками или полосками, кладем срезанной поверхностью на горячую сковороду без жира и подпекаем до светло-коричневой корочки с двух сторон, не допуская подгорания.

В охлажденный до 70°C бульон вводим приготовленную «оттяжку», перемешиваем, добавляем подпеченные морковь и лук, закрываем крышку и доводим бульон до кипения. После закипания с поверхности бульона снимаем жир и пену и варим при слабом кипении в течение 30 минут. После оконча-

ния варки бульон настаиваем 30 минут, снимаем жир с поверхности, процеживаем.

По правилам прозрачный бульон подают в бульонной чашке, а гарнир к нему отдельно на тарелке, но можно подать бульон в тарелке, положив в нее гарнир, кроме, конечно, пирожков, кулебяк и другой выпечки.

## **Гарниры, пирожки, гренки к бульонам**

### **Рис запеченный**

В кипящую подсоленную воду вводим промытую рисовую крупу и варим с маслом и томатным пюре до готовности. Кашу охлаждаем, добавляем сырые яйца, половину нормы тертого сыра, перемешиваем, выкладываем на противень или форму, смазанную маслом, посыпаем оставшимся сыром, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке.

Запеченный рис кладем в мясной или куриный бульон или подаем отдельно на тарелочке.

*Продукты на 5 порций (1 порция 125 г): 200 г риса, 400 г воды, 60 г (2 неполные столовые ложки) соли, 75 г масла сливочного, 1 яйцо, 25 г томата-пюре, 70 г сыра (тертого).*

### **Гренки с сыром**

Батон пшеничного хлеба очищаем от корок, нарезаем тонкими ломтиками, кладем на проти-

вень, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем растопленным маслом и поджариваем в духовке.

Гренки с сыром подаем отдельно от мясного прозрачного бульона на тарелке.

*Продукты на 500 г гренок:* 600 г батона пшеничного хлеба (без корок), 150 г сыра (тертого), 60 г масла сливочного.

### **Борщок с острыми гренками**

Готовим костный бульон (см. «Приготовление бульонов») с добавлением костей свинокоченостей. Затем бульон осветляем (см. выше). В осветленный бульон вводим уксус, мелко натертую свеклу и варим 5—10 минут, затем процеживаем.

Борщок подаем в бульонной чашке, а к нему на тарелочке острые гренки.

*Продукты на 1000 г (1 л) борщика:* 500 г костей и мяса говядины, 100 г костей свинокоченостей, 40—50 г смеси моркови, лука репчатого, корня петрушки, 16 г (3 чайные ложки) уксуса 3%-ного, 200 г свеклы (натертой), 1500 г воды. Для «оттяжки»: 100 г моркови (натертой), 2 белка яичных.

**Приготовление острых гренок.** Пшеничный хлеб нарезаем ломтиками прямоугольной формы (4×6 см) толщиной 0,5 см и слегка обжариваем на масле с обеих сторон. Тертый сыр смешиваем с томатной пастой, яичными желтками, маслом и мо-



лотым красным перцем. Полученной массой густо намазываем ломтики хлеба, укладываем их на противень и запекаем в духовке.

*Продукты на 500 г гренек острых: 450 г хлеба пшеничного, 200 г сыра (тертого), 5 яичных желтков, 50 г масла сливочного, 40 г томатной пасты, 0,5 г (1/4 чайной ложки) перца красного молотого.*

## Клецки мучные

В воду, бульон или молоко кладем сливочное масло, соль и доводим до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпаем муку и завариваем тесто, которое, не переставая помешивать, прогреваем в течение 5—10 минут. После этого массу охлаждаем до 60—70°С, добавляем в 3—4 приема сырые яйца и перемешиваем.

Приготовленное тесто закатываем в виде жгута и нарезаем на кусочки массой 10—15 г. Для варки клецек на 1 кг берем 5 л воды. В кипящую воду закладываем клецки и варим при слабом кипении 5—7 минут.

Отваренные клецки вынимаем шумовкой из воды, кладем по 15—20 шт. в тарелку или суповую миску, заливаем прозрачным мясным или куриным бульоном и подаем к столу.

*Продукты на 1000 г (1 кг) клецек (на 5 порций по 200 г на 1 порцию): 300 г муки пшеничной, 40 г масла сливочного или маргарина, 2 крупных яйца, 480 г воды, бульона или молока, 9 г (1 чайная ложка) соли.*

## Рыбный бульон прозрачный (уха)

Рыбу-мелочь, не очищая от чешуи, потрошим и удаляем жабры. Подготовленную рыбу-мелочь или рыбные пищевые отходы заливаем холодной водой, снимаем пену после закипания, добавляем петрушку и лук и варим 40—50 минут при слабом кипении. Готовый бульон процеживаем и осветляем яичными белками, для чего в рыбный бульон, охлажденный до 50—60°С, вводим яичные белки, тщательно смешанные с 5-кратным количеством холодной воды, соль, размешиваем и варим при слабом кипении 20—30 минут. Готовый бульон процеживаем.

Уху подаем по 300—400 г на порцию с фрикадельками, расстегаями, пирожками, гренками или овощами в качестве гарнира.

*Продукты на 1000 г (1 л) бульона ухи: 500 г рыбы-мелочи или пищевых рыбных отходов, 50 г корня петрушки и лука репчатого, 1300 г воды, 2 яичных белка для «оттяжки».*

**Приготовление рыбных фрикаделек.** Рыбу с костным скелетом разделяем на филе с кожей без костей, нарезаем на кусочки и пропускаем через мясорубку, затем добавляем мелко рубленный репчатый лук, яйца, перец черный молотый, соль, воду и все тщательно перемешиваем. Смоченными в воде руками формуем шарики (катаем между ладонями) по 15—18 г, фрикадельки припускаем (варим в небольшом количестве воды) в воде до готовности?—10 минут.

*Продукты для фрикаделек рыбных на 5 порций (по 100 г на 1 порцию): 500 г свежей рыбы (филе с кожей без костей) сома, или минтая, или окуня морского, или трески, 100 г (1 шт.) лука репчатого, 1 яйцо, 40 г воды, 1/2 чайной ложки соли, перец черный молотый.*

### **Уха с расстегаями**

Готовим рыбную уху. Приготовляем расстегаи с рыбным фаршем, которые подаем к ухе по 2 шт. на порцию. Вес одной штуки готового расстегая 140 г.

**Приготовление расстегаев.** Для расстегаев готовим опарное тесто (см. в разделе «Изделия из теста»). Из теста формуем шарики, раскладываем их на столе, посыпанном мукой. Через 5—10 минут раскатываем шарики на круглые лепешки, на середину которых кладем фарш. Затем края теста защипываем так, чтобы середина пирожка осталась открытой. Расстегаи укладываем на смазанный жиром противень, выдерживаем 10—15 минут, затем смазываем поверхность яйцом и выпекаем в духовке при температуре 230—240°С 8—10 минут.

**Приготовление фарша.** Свежую рыбу — окуня морского, или судака, или сома, или трески, или сазана — разделяем на филе с кожей без костей и, нарезав филе на куски, отвариваем до готовности. Готовую рыбу измельчаем (рубим ножом на доске), добавляем пассерованный репчатый лук, зе-

лень петрушки, соль, перец черный молотый и тщательно перемешиваем.

*Продукты на 10 шт. расстегаев: вес теста для одного расстегая — 120 г, вес фарша — 40 г, вес одного готового расстегая — 140 г. Тесто: 800 г муки высшего или 1-го сорта, в том числе мука на подсыпку, 30 г (1 1/2 столовой ложки) сахара, 40 г маргарина, 2 яйца, 10 г (2 чайные ложки) соли, 20 г дрожжей, 300 г воды. Вес теста — 1200 г. Фарш: 350 г филе рыбы (вареной), 50 г лука репчатого, 40 г маргарина, 3 г зелени петрушки, 5 г (1 чайная ложка) соли, перец черный молотый. Вес фарша — 400 г.*

## Супы-пюре

Русской национальной кухне супы-пюре не свойственны, но иногда их готовят, особенно для детского и диетического питания. Они состоят из овощей, круп, бобовых, мясных и рыбных продуктов, соединенных белым соусом. Подают их заправленными сливочным маслом или льезоном из желтков яиц и молока.

Если суп заправляют льезоном, состоящим из желтков и сливок, то его называют супом-кремом.

К супам-пюре отдельно на тарелочке подают гренки из пшеничного хлеба.

Для приготовления пюре отваренные продукты тщательно протирают через сито и соединяют с белым соусом для того, чтобы частицы продуктов

равномерно распределялись по всей массе и не оседали на дно.

Для придания супам-пюре более привлекательного внешнего вида часть продуктов, входящих в состав супа, не протирают, а нарезают мелкими кубиками или соломкой и вводят в готовый суп перед подачей.

**Приготовление белого соуса.** В посуду с толстым дном кладем сливочное или топленое масло, нагреваем и всыпаем муку, которую пассеруем, постоянно помешивая, до приобретения ею светло-желтого цвета. Это называется белой пассеровкой. В горячую пассеровку постепенно вливаем горячий бульон или отвар и при непрерывном помешивании кипятим 5—10 минут, затем процеживаем.

**Приготовление льезона.** Сырые яйца целиком или только желтки вливаем в посуду с толстым дном, разводим постепенно горячим, прокипяченным молоком или сливками, провариваем при 60—70°C до загустения и получения однородной массы. Льезон вводим в суп перед подачей. После введения льезона суп кипятить нельзя.

Отпускаем суп-пюре по 500 г на порцию.

## Суп-пюре из картофеля

Картофель и корень петрушки очищаем и нарезаем. Очищенные и нарезанные лук и морковь пассеруем на сливочном масле.

Картофель варим в бульоне или подсоленной

воде до полуготовности, кладем петрушку (корень), затем пассерованные морковь и лук, варим до готовности и протираем. Для этого вынимаем разваренные овощи из жидкости и кладем их на сито, под которое подставляем посуду (миску). Овощи протираем (продавливаем) краем тарелки или деревянным пестиком сквозь сито.

Протертые овощи соединяем с белым соусом, разводим бульоном или отваром, в котором овощи варились, и провариваем. Готовый суп заправляем горячим молоком со сливочным маслом.

При подаче к супу можно предложить гренки из пшеничного хлеба (см. рецепт «Гренки из пшеничного хлеба»).

*Продукты на 5 порций: 900 г (9—10 шт.) картофеля, 50 г (1 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 100 г (1—2 шт.) лука репчатого, 50 г (2 столовые ложки) муки, 80 г масла сливочного, 400 г молока, 1900 г бульона или воды, соль.*

## Суп-пюре из разных овощей

Очищенный лук нарезаем и пассеруем, остальные овощи очищаем, нарезаем и варим в подсоленном бульоне или воде до готовности. За 5—10 минут до окончания варки добавляем пассерованный лук, зеленый горошек и все протираем. Далее суп готовим и подаем так же, как в рецепте «Суп-пюре из картофеля».

Часть зеленого горошка можно положить в суп-

пюре в целом виде перед подачей, но обязательно в этом случае суп прокипятить.

*Продукты на 5 порций: 200 г капусты белокачанной, 250 г (3 шт.) картофеля, 200 г (2—3 шт.) моркови, 150 г (2 шт.) лука репчатого, 100 г зеленого горошка консервированного, 50 г (2 столовые ложки) муки, 80 г масла сливочного, 400 г молока, 1900 г бульона или воды, соль.*

### **Суп-пюре гороховый**

Горох перебираем, моем и замачиваем в холодной воде на 3—4 часа. Нарезанные лук и морковь пассеруем.

Замоченный горох варим до размягчения в бульоне, кладем петрушку (коренья), затем пассерованные морковь и лук и варим до готовности, далее протираем, соединяем с белым соусом, добавляем оставшийся бульон, кладем соль и доводим до кипения.

Отдельно подаем гренки.

Так же можно приготовить суп из фасоли.

Суп можно варить с копченой грудинкой или корейкой. Бульон после варки копченостей добавляем в суп.

*Продукты на 5 порций: 350 г гороха лущеного или фасоли, 50 г (1 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 100 г (1—2 шт.) лука репчатого, 50 г (2 столовые ложки) муки, 50 г масла сливочного, 2200 г бульона, соль.*

## Суп-пюре из свежих грибов

У обработанных свежих грибов отрезаем шляпки и нарезаем их тонкими ломтиками, после чего отвариваем. Ножки грибов пропускаем через мясорубку с частой решеткой и варим в небольшом количестве воды 20—30 минут с добавлением масла. Нарезанные морковь, лук и петрушку пассеруем. Соединяем вареные ножки грибов, пассерованные овощи, кладем соль и варим 10—15 минут, после чего все вместе протираем.

Отваренные шляпки грибов перед подачей кладем в суп, провариваем. Снимаем с огня и вводим льезон.

*Продукты на 5 порций: 500 г свежих грибов, 50 г (1 шт.) моркови, 90 г петрушки (коренья), 50 г (1 шт.) лука репчатого, 100 г (4 столовые ложки) муки, 80 г масла сливочного, 500 г молока, 1 яйцо, 1900 г воды, соль.*

## Суп-пюре из крупы перловой или рисовой

Крупы перебираем, моем и отвариваем до готовности, овощи нарезаем, пассеруем и отвариваем.

Вареную крупу, пассерованные и отваренные овощи вместе с отваром протираем сквозь сито. Полученную массу разводим отваром до густоты супа-пюре, кладем соль, доводим до кипения и заправляем горячим молоком с маслом.

Подаем суп с гренками.



*Продукты на 5 порций: 200 г перловой крупы или 250 г рисовой крупы, 50 г (1 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 50 г (1/2 луковицы) лука репчатого, 50 г масла сливочного, 400 г молока с маслом, 1900 г воды, соль.*

## **Супы молочные**

Молочные супы варят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Приготавливают молочные супы на цельном молоке или разбавленном водой, а также на сгущенном (без сахара) или сухом.

Макаронные изделия, крупы (кроме манной или любой дробленой) и овощи плохо развариваются в молоке, поэтому их предварительно отваривают в воде в течение 3—7 минут. Если молочный суп приготавливают на молоке, разбавленном водой, то макаронные изделия и крупы можно предварительно в воде не проваривать.

В готовый молочный суп кладут соль, сахар, а перед подачей сливочное масло.

### **Суп молочный с крупой**

Рисовую, кукурузную, гречневую, ячневую, перловую крупы, пшено, овсяные хлопья «Геркулес» варим в подсоленной воде до полуготовности

10—15 минут. Затем добавляем горячее молоко, кладем соль, сахар и варим до готовности.

Манную крупу всыпаем тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды или в цельное молоко, кладем соль, сахар и варим 5—7 минут до готовности.

Подаем суп, заправленный маслом.

*Продукты на 5 порций: 2000 г (2 л) молока, 650 г воды, 200 г крупы, 30 г масла сливочного, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 15 г (1/2 столовой ложки) соли.*

### **Суп молочный с тыквой и крупой**

Тыкву очищаем от кожицы и семян, нарезаем кубиками, кладем в кипящее молоко и варим до полуготовности, затем добавляем манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено, кладем соль, сахар и варим до готовности.

Подаем суп, заправленный маслом.

*Продукты на 5 порций: 2000 г (2 л) молока, 600 г очищенной тыквы, 50 г манной крупы или 75 г пшена, 30 г масла сливочного, 25 г (1 столовая ложка) сахара. 15 г (1/2 столовой ложки) соли.*

### **Суп молочный с клецками**

Готовим манные клецки и отвариваем их в воде. Готовые клецки кладем при подаче в тарелку,

заливаем кипяченым горячим молоком с солью и сахаром, заправляем маслом.

*Продукты на 5 порций: 2000 г (2 л) молока, 750 г (150 г на 1 порцию) клецек, 40 г масла сливочного, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 15 г (1/2 столовой ложки) соли.*

**Приготовление манных клецек.** Варим на воде густую вязкую манную кашу (из 1 кг крупы получается 3 кг каши). Кашу остужаем до 70—75°C, перемешиваем с сырыми яйцами и растопленным маслом. Полученную массу с помощью двух ложек разделяем на клецки по 10—15 г и варим при слабом кипении в подсоленной воде в течение 5—6 минут, затем вынимаем из воды шумовкой и кладем в дуршлаг для стекания воды.

*Продукты на 750 г манных клецек: 240 г манной крупы, 450 г воды, 1 яйцо, 15 г масла сливочного, соль.*

## Холодные супы

В группу холодных супов входят супы, приготовляемые из овощей и других продуктов на хлебном квасе, овощных отварах, кефире. Это окрошки, холодные борщи, свекольники, ботвинья, щи зеленые, уха.

Название «окрошка» произошло от слова — крошить, так как продукты, входящие в состав

супа, мелко измельчались — крошились. Поэтому овощи, мясные и другие продукты для этих супов нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Зеленый лук тонко измельчают, а для некоторых супов часть лука (1/4 от нормы) растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. У огурцов с грубой кожей кожу очищают и семена удаляют. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью, сахаром и разводят небольшим количеством кваса. В эту массу добавляют растертый с солью лук, а потом этой смесью заправляют квас для окрошки.

Квас для холодных супов можно использовать как промышленного производства, так и изготовленный в домашних условиях.

Для приготовления холодных супов на свекольном отваре его так же, как и квас, готовят заранее.

***Приготовление хлебного кваса.*** Черный хлеб нарезаем на небольшие кусочки и сушим в духовке до образования поджаристой корочки. Поджаренный хлеб (сухари) заливаем кипятком и через 3—5 часов процеживаем. В полученный настой кладем сахар, разведенные небольшим количеством настоя дрожжи и ставим на 8—12 часов в теплое место для брожения. В процессе брожения в хлебный настой можно добавлять изюм, анис, имбирь, тмин, мяту

кудрявую. После брожения квас процеживаем и охлаждаем.

*Продукты на 10 литров кваса: 400 г сухарей ржаных, 12 л воды, 300 г сахара, 15 г дрожжей (прессованных).*

**Приготовление свекольного отвара.** Очищенную и нарезанную ломтиками свеклу заливаем водой, добавляем немного уксуса и варим на слабом огне 15—20 минут (на 1 кг свеклы 2 л воды). После этого свеклу в той же посуде ставим на несколько часов в теплое место для закисания, а затем процеживаем. Храним отвар в холодном месте.

## **Окрошка мясная на кефире**

Вареные мясо, картофель и яйца, свежие огурцы нарезаем мелкими кубиками или короткой соломкой. Лук зеленый тонко шинкуем. В кефир, смешанный с холодной кипяченой водой, добавляем соль, сахар и храним на холоде.

При подаче в глубокую тарелку или порционную миску кладем нарезанные продукты, наливаем охлажденную смесь и посыпаем нарезанным укропом.

*Продукты на 5 порций: 800 г кефира, 800 г воды кипяченой, 400 г говядины вареной, 150 г лука зеленого, 300 г огурцов свежих, 2 яйца, 200 г картофеля вареного, 25 г (1 столовая ложка) сахара, соль, зелень, 200 г сметаны.*

## Борщ холодный

Отваренные и охлажденные свеклу и морковь очищаем и нарезаем тонкой соломкой, а также свежие огурцы и зеленый лук. Все продукты смешиваем и кладем в охлажденный свекольный отвар. Заправляем все сахаром, солью и уксусом по вкусу.

При подаче в тарелку с борщом кладем половину яйца, сваренного вкрутую, сметану и посыпаем зеленью петрушки или укропа.

*Продукты на 5 порций: 400 г свеклы вареной, 100 г моркови вареной, 120 г лука зеленого, 250 г огурцов свежих, 2 1/2 яйца, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 40 г уксуса 3%-ного, 1800 г свекольного отвара, соль, зелень, 200 г сметаны.*

## Щи зеленые с яйцом

Пюре из щавеля и шпината готовим так же, как в рецепте «Щи зеленые». Пюре разводим горячей водой, добавляем соль, сахар, доводим до кипения, охлаждаем. Вареный картофель нарезаем кубиками или вводим его в виде пюре.

Подаем охлажденные щи в тарелке, в которую кладем нарезанные огурцы, зеленый лук, половинку яйца, наливаем щи, заправляем сметаной.

*Продукты на 5 порций: 250 г щавеля, 250 г шпината, 400 г картофеля вареного, 120 г лука зеленого, 150 г огурцов свежих, 2 1/2 яйца, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 1900 г воды, 15 г соли, 250 г сметаны.*

## **Сладкие супы**

Сладкие супы готовят из свежих или сушеных фруктов и ягод. Жидкая часть этих супов состоит из фруктовых или ягодных отваров. Фрукты или ягоды вводят в отвар нарезанными (ломтиками, кубиками) или протертыми.

В сладкие супы в качестве гарнира можно добавлять предварительно сваренные рис, саго, лапшу, вермишель, пшеничные или овсяные хлопья.

Сладкие супы подают холодными или горячими по 500 г на порцию. Их можно подавать со сметаной или сливками.

Отдельно на тарелочке к супам подают кусок сухого бисквита, кекс или сухое печенье.

## **Суп из свежих плодов**

Яблоки и груши очищаем от кожицы и семенного гнезда, у слив вынимаем косточки. Очистки яблок и груш заливаем водой, варим до готовности, охлаждаем. Отвар процеживаем, добавляем до нормы воду, кладем сахар, корицу и доводим до кипения. Плоды нарезаем, закладываем в отвар и варим с момента закипания 3—4 минуты, после этого вводим, при помешивании, разведенный в небольшом количестве холодной кипяченой воды крахмал и доводим до кипения.

Подаем суп со сметаной и, отдельно на тарелочке, печенье.

*Продукты на 5 порций: 400 г (4—5 шт.) яблок, 450 г груш, 300 г слив, 50 г (4 чайные ложки) крахмала, 300 г сахара, 3 г (1 чайная ложка) молотой корицы, 1600 г воды, 100 г сметаны.*

### **Суп из цитрусовых**

Апельсины или мандарины, очищенные от кожицы, нарезаем кружочками. Цедру нарезаем соломкой, бланшируем (ошпариваем), заливаем горячей водой и доводим до кипения. Полученный отвар процеживаем, добавляем сахар, кладем нарезанные плоды, варим с момента закипания 3—4 минуты, завариваем крахмалом (см. выше), охлаждаем и добавляем виноградное вино.

Подаем суп с кексом или куском бисквита.

*Продукты на 5 порций: 600 г апельсинов или мандаринов, 50 г (5 чайных ложек) крахмала, 250 г сахара, 150 г вина виноградного, 2000 г (2 л) воды.*

### **Суп из смеси сухофруктов**

Компот из смеси сухофруктов перебираем, промываем и сортируем по видам. Крупные яблоки и груши разрезаем на 2—4 части, заливаем холодной водой и варим в закрытой посуде 15—20 минут, затем добавляем остальные фрукты и ягоды, сахар



и варим до готовности, после чего завариваем крахмалом и охлаждаем.

Подаем суп в тарелке, в которую кладем отварной рис или лапшу, заправляем сметаной или сливками.

*Продукты на 5 порций: 500 г сухофруктов (яблоко, груша, чернослив, урюк, изюм), 300 г сахара, 50 г (5 чайных ложек) крахмала, 2200 г воды, 5 столовых ложек вареного риса или лапши, 100 г сметаны или сливок.*

# **Вторые блюда (из мяса, птицы, рыбы, овощей, круп и др.)**

## **Блюда из мяса и мясных продуктов**

Отличительной особенностью русской национальной кулинарии является разнообразие приемов тепловой обработки продуктов. Из них наибольшее распространение получили варка, тушение, запекание. Наряду с ними русские люди с давних пор использовали и другие приемы: жарку во фритюре (пряжение), на решетке, вертеле, сковороде.

Следует также отметить, что многие национальные кушанья становятся общими для всех народов, населяющих Россию. Сейчас трудно представить русскую кулинарию без фаршированного перца, сосисок, сарделек, узбекского плова, голубцов, грузинских шашлыков, азу по-татарски и других блюд.

**Припускание.** Это варка в небольшом количестве жидкости. Припускают рубленые котлеты и биточки, натуральные котлеты из корейки, телятины. Эти изделия укладывают в смазанную жиром посу-

ду, солят, заливают на половину высоты изделий бульоном, прибавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят: рубленые непанированные изделия — 20 минут, натуральные котлеты — 35—40 минут.

## **Соусы для блюд из мяса, субпродуктов, птицы и дичи**

Блюда из мяса, птицы и дичи готовят чаще всего с горячими соусами, и только к некоторым горячим блюдам подают холодные соусы.

Муку пшеничную для соусов необходимо пассеровать (прожаривать), сырая мука ухудшает вкус соуса и придает ему излишнюю клейкость и тягучесть. Пассеровать муку можно с жиром (жировая пассеровка) и без жира (сухая пассеровка).

Для получения сухой пассеровки просеянную муку насыпают на нагретую сковороду без жира и прожаривают ее, при постоянном помешивании, до приобретения ею приятного вкуса и запаха и желтоватого или светло-коричневого цвета.

Для получения жировой пассеровки на сковороде распускают маргарин или сливочное масло (в соотношении 1:1), насыпают туда просеянную муку и прогревают (пассеруют) при постоянном помешивании. Готовая жировая пассеровка должна иметь рассыпчатую консистенцию, блестящую от жира поверхность, приятный запах и вкус жареного

ореха, цвет муки от желтоватого до светло-коричневого.

**Приготовление основного соуса.** В пассерованную муку, охлажденную до 60—70°С, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшийся бульон. После этого в соус добавляют нарезанные петрушку и лук и варят 25—30 минут. В конце варки добавляют соль, перец черный горошком, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения.

Хранить соус долго не рекомендуется, так как на поверхности его образуется густая, толстая пленка, которая при разогревании не растворяется. Поэтому соус готовят незадолго перед подачей блюда к столу и поверхность его покрывают маленькими кусочками сливочного масла (во избежание образования пленки), которые расплываются и покрывают соус тонким слоем.

Горячий соус подают к мясным блюдам по 50—75 г на порцию, а холодный — по 30 г отдельно в соуснике или полив им блюдо.

Предлагаем некоторые наиболее часто используемые соусы для вторых блюд из мяса, птицы и дичи.

### **Соус белый (основной)**

Приготавливаем соус основной на жировой пассеровке так, как описано выше. По окончании вар-

ки соус заправляем солью и лимонной кислотой. Процеженный соус нагреваем до кипения и вмешиваем в него сливочное масло или маргарин.

Используется соус для подачи к отварной телятине, курам, цыплятам и как основной для приготовления ряда соусов.

*Продукты на 500 г соуса: 550 г бульона мясного, 25 г (1 столовая ложка) муки, 25 г маргарина, 20 г лука репчатого, 10 г петрушки (корень), 25 г масла сливочного (для заправки), лимонная кислота, специи, соль.*

## **Соус паровой**

Соус готовим так же, как белый основной, но в отличие от него в соусе паровом используем бульон от припущенного мяса и в самом конце приготовления перед заправкой маслом вводим белое сухое вино.

Подаем паровой соус к отварной курице, цыпленку, припущенным котлетам, телятине.

*Продукты на 500 г соуса: 450 г соуса белого основного, 50 г вина (белого сухого), 25 г масла сливочного, лимонная кислота.*

## **Соус томатный**

Мелко нарезанные морковь, корень петрушки, лук пассеруем на маргарине с томатом-пюре. Пас-

серованные овощи соединяем с белым соусом и варим 25—30 минут. В конце варки добавляем соль, сахар, перец черный горошком, лимонную кислоту. Готовый соус процеживаем, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводим до кипения. Заправляем соус сливочным маслом, можно добавить виноградное сухое вино.

*Продукты на 500 г соуса. 300 г соуса белого, 30 г маргарина, 20 г моркови, 20 г лука репчатого, 15 г петрушки (корень), 250 г томата-пюре, 25 г масла сливочного, 5 г (1/2 чайной ложки) сахара, перец черный горошком, лимонная кислота, соль, 50 г вина виноградного.*

## **Молочные соусы**

Молочный соус для мясных блюд приготавливают густым и средней густоты.

Густой соус используется только как начинка для котлет из филе кур, дичи.

Соус средней густоты употребляют для запекаемых блюд.

### **Соус молочный**

Пшеничную муку пассеруем на сливочном масле, как для белого соуса, соединяем с горячим молоком и варим, непрерывно помешивая, на плите при слабом кипении, кладем соль.

*Продукты на 500 г соуса: для соуса средней густоты: 500 г молока, 50 г муки, 50 г масла сливочного, 4 г соли; для густого соуса: 450 г молока, 60 г муки, 60 г масла сливочного, 4 г соли.*

## Сметанные соусы

Сметанные соусы для мясных блюд готовят различной жирности, то есть с большим или меньшим количеством сметаны в соусе. Густоту соуса сметане придают путем варки ее с пшеничной мукой, пассерованной с жиром или без жира, или смешиванием сметаны с белым соусом.

### Соус сметанный

**1-й способ.** Сметану нагреваем до кипения, кладем в нее небольшими кусочками муку, предварительно смешанную с равным по весу количеством нерастопленного масла, и, помешивая, варим 5—7 минут при кипении. Сваренный соус заправляем по вкусу солью и молотым перцем, процеживаем.

**2-й способ.** Сметану смешиваем с мясным бульоном, далее готовим, как описано в первом способе.

**3-й способ.** Одну весовую часть муки (без жира) смешиваем с четырьмя частями мясного бульона с температурой не выше 50°C. Смесь вливаем в кипящую сметану, разбавленную мясным бульоном, и варим 5—7 минут при кипении.

*4-й способ.* Готовый горячий белый соус (основной), сваренный на бульоне и сухой пассеровке, соединяем со сметаной и нагреваем до кипения.

*Продукты на 500 г соуса: для 1-го способа: 500 г сметаны, 25 г (1 столовая ложка) муки, 25 г масла сливочного; для 2-го способа: 250 г сметаны, 250 г бульона, 25 г муки, 25 г масла сливочного; для 3-го способа: 250 г сметаны, 300 г бульона, 25 г муки; для 4-го способа: 250 г сметаны, 250 г белого соуса (основного).*

### **Соус сметанный с томатом**

Томатное пюре увариваем до половины первоначального объема, соединяем с соусом сметанным. Соус провариваем, процеживаем и доводим до кипения.

Для придания соусу более острого вкуса в него добавляют перец красный молотый (1 г на 500 г соуса).

Подаем к блюдам из телятины, говядины, кролика.

*Продукты на 500 г соуса: 50 г томатного пюре, 500 г сметанного соуса.*

### **Соус сметанный с луком**

Репчатый лук нарезаем мелкими кубиками или полукольцами и пассеруем на сливочном масле, не



допуская изменения цвета. Пассерованный лук кладем в готовый сметанный соус, добавляем кетчуп и доводим до кипения.

Подаем клангету и биточкам из говядины.

*Продукты на 500 г соуса: 400 г сметанного соуса, 150 г лука репчатого, 20 г масла сливочного, 20 г кетчупа.*

## **Мясо и субпродукты отварные и припущенные**

Существует отличие между приготовлением отварных и припущенных блюд в соотношении воды и основного продукта.

При варке мясных продуктов для вторых блюд продукты должны быть полностью покрыты жидкостью. Воды для варки берется 1,5—2 л на 1 кг мяса.

Припуская мясные продукты, жидкостью покрывают продукты не более чем наполовину. (Подробное описание приемов варки см. выше.)

К отварным и припущенным мясопродуктам рекомендуется подавать на гарнир отварные и припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также отварной рис и другие рассыпчатые каши (см. приготовление в соответствующих разделах).

Все рецептуры мясных блюд учитывают, что

сырое мясо обработано (помыто, зачищено, порезано) и готово для приготовления.

## **Говядина или телятина отварные**

Грудинку, или мякоть лопатки (передняя нога), или мякоть боковой части задней ноги говядины нарезаем крупным куском (0,5—1 кг). У телятины для варки используем мякоть лопатки, свернутую рулетом и перевязанную шпагатом, или грудинку, у которой подрезаем пленку с внутренней стороны посередине ребер, чтобы легче было отделить кости у вареного мяса.

Подготовленные куски мяса варим до готовности. Вареное мясо кладем в кастрюлю, подливаем немного бульона и храним до подачи при закрытой крышке при температуре 50—60°С.

Для подачи к столу горячее вареное мясо нарезаем на порции по 1—2 куска, с вареной телятины предварительно удаляем шпагат, а у грудинки кости.

Если мясо следует хранить более трех часов, его охлаждаем и ставим в холодильник. Перед подачей холодное мясо нарезаем на порции и прогреваем в бульоне.

Подаем блюдо на тарелке с гарниром, положенным рядом с мясом, и поливаем соусом или бульоном.

Гарнир — картофель отварной, картофельное пюре, тушеная капуста; к телятине — картофель от-

Варной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом, рисовая рассыпчатая каша, отварная фасоль.

**Соусы к говядине** — сметанный с томатом, соус хрен (холодный), соус майонез с хреном.

**Соусы к телятине** — паровой, сметанный с томатом, соус майонез с хреном.

Бульон, в котором варилось мясо, используем для приготовления соусов.

**Продукты на 5 порций:** 800 г сырого мяса говядины или телятины, 50 г моркови, петрушки, лука репчатого (для варки мяса), 750 г гарнира, 350 г горячего соуса или 150 г холодного соуса, специи, соль.

## **Кролик отварной с соусом**

Кролика лучше готовить целиком тушкой, но можно и отдельными частями.

Обработанную тушку кролика кладем в кипящую воду (2—2,5 л на 1 кг кролика), быстро доводим до кипения, снимаем пену и уменьшаем нагрев. Затем добавляем коренья, лук, соль (7 г на 1 л воды) и варим при слабом кипении до готовности. Сваренную тушку вынимаем из бульона, даем остыть и нарезаем на порции. Из бульона готовим соус паровой, томатный или сметанный с томатом.

Подаем кусок кролика с гарниром, полив соусом или бульоном.

Гарниры — рисовая, пшеничная или ячневая каша, отварные макароны, картофель отварной или картофельное пюре.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырого кролика, 60 г корня петрушки и лука репчатого, 750 г гарнира, 350 г соуса, соль.*

### **Язык, варенный с овощами в горшочке**

Свиной или бараний язык варим и очищаем от кожи, как описано выше. Кусочки вареного языка кладем в горшочек вместе с морковью, репой и петрушкой, нарезанными крупными дольками, добавляем свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, мелкий лук (саженец) целыми головками или репчатый лук, нарезанный на дольки, и картофель кубиками, лавровый лист, перец черный горошком. Заливаем процеженным бульоном и варим до готовности овощей. После этого добавляем белый соус, аккуратно перемешиваем и даем прокипеть.

Подаем язык в этом же горшочке, посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырого свиного или 1 кг бараньего языка, 400 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репы, 30 г петрушки (корень), 100 г лука, 250 г капусты, 250 г соуса белого, специи, соль, зелень.*

## **Мясо и субпродукты жареные**

Для приготовления жареных блюд используют те части мяса животных, где содержится малое количество соединительной ткани, которая мешает быстрому процессу его приготовления, так как процесс жарения намного короче других видов тепловой обработки. При жарке из мяса испаряется вода, а растворимые соединения и соли остаются, благодаря этому жареное мясо более вкусно, ароматно и питательно, чем вареное.

У туши говядины жарке подлежат: вырезка, толстый и тонкий край (находящиеся на поясничной части туши у позвоночной кости), верхняя и внутренняя части задней ноги.

У баранины, козлятины, свинины и телятины жарке подлежат все части туши, кроме шейной. Жарят также субпродукты, некоторые колбасные изделия, блюда из рубленого мяса, поросят, зайцев, кроликов.

Для жарения мясо подготавливают в виде крупных (весом 0,5—1,5 кг), порционных (весом 40—270 г) и мелких (весом 10—40 г) кусков.

Крупнокусковое мясо жарят в духовке или жарочном шкафу, после чего нарезают на порции и при подаче поливают мясным соком (более подробно см. в описании видов тепловой обработки).

Наиболее ценной частью туши во всей говядине является вырезка. Вырезка — это большая внутренняя поясничная мышца. Она легко отделяется

от задней части туши (путем подрезания пленки). В туше всего две вырезки, которые находятся по обе стороны позвоночника в почечной части туши. Сухожилия в ней практически отсутствуют. Она имеет удлиненную форму с утолщенным краем (головка) с одной стороны и заостренным концом с другой.

В продажу вырезка поступает целиком в мороженом или охлажденном виде.

Вырезку в кулинарии используют исключительно для жарки.

Жаренная целиком вырезка называется ростбиф.

Из вырезки нарезают бифштексы (со стороны головки, поперек волокон). Ширина куска 2—3 см. Бифштекс слегка отбивают, солят, перчат и жарят на сковороде на плите.

Так же нарезают и жарят филе из вырезки, но толщина куска 4—5 см, филе не отбивают.

Из заостренного конца (хвостика вырезки) нарезают лангет толщиной 1—1,5 см по два куска на порцию. Лангет так же, как и бифштекс, слегка отбивают перед жарением.

Порционными кускам, в зависимости от вида изделий, придают определенную форму и выравнивают толщину путем отбивания специальным деревянным или металлическим молоточком, сухожилия внутри куска прорезают ножом.

Порционные куски мяса и субпродуктов жарят в натуральном или панированном виде на сковороде.

де, с последующей доготовкой в духовке (см. в описании видов тепловой обработки).

На гарнир к блюдам из жареного мяса подают жареный и вареный картофель, овощи, рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия, а к рубленым изделиям также еще картофельное пюре, тушеные овощи.

Гарниры отпускают на порцию — 150 г, реже 100 г и 200 г.

## **Мясо, жаренное крупным куском**

Мякоть говядины, телятины, баранины, козлятины или свинины крупным куском до 1 кг посыпаем солью и перцем, кладем на противень и жарим в духовке при температуре 200—250° С. На поверхности куска быстро образуется поджаристая корочка, после чего его дожариваем при температуре не выше 150°С, периодически поливая жиром и соком. Получение мясного сока см. в способах тепловой обработки.

Готовую жареную говядину нарезаем по 2—3 куска на порцию, а телятину, свинину и баранину по 1—2 куска.

Подаем мясо на тарелке с гарниром, поливаем мясным соком.

На гарнир к говядине подаем картофель отварной или жареный; к баранине — рассыпчатую гречневую или рисовую кашу, отварные горох или фа-

соль с томатом и луком, картофель отварной или жареный.

*Продукты на 5 порций: 800 г сырой говядины, или баранины, или свинины, или козлятины, или телятины, 30 г жира топленого животного, 750 г гарнира, перец, соль.*

### **Баранина, жаренная с луком**

Окорочка баранины без костей (мякоть) или мякоть лопатки (передняя нога), свернутую рулетом и перевязанную шпагатом, солим и жарим на противне в духовке так же, как мясо, жаренное крупным куском.

За 15—20 минут до окончания жарки кладем на противень вокруг мяса репчатый лук, нарезанный дольками. В процессе жарения куски мяса переворачиваем с одной стороны на другую, а выделяющийся из мяса сок перемешиваем с луком.

Готовую баранину перекладываем в другую посуду, а оставшиеся на противне мясной сок с луком смешиваем с томатным соусом и бульоном, сваренным из обжаренных костей баранины, кипятим и заправляем по вкусу солью и перцем. Баранину нарезаем по 1—2 широких, тонких куса на порцию, предварительно сняв шпагат, и заливаем соусом с луком.

Подает баранину с отварным или жареным картофелем, отварными макаронами или грече-



вой кашей, поливаем соусом с луком, посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 800 г сырой мякоти баранины, 250 г лука репчатого, 50 г топленого сала, 250 г соуса томатного, 250 г бульона, 750 г гарнира, соль, перец, зелень.*

### **Окорок жареный с помидорами или луком**

Варено-копченый окорок без костей и кожи нарезаем ломтиками, смазываем горчицей и обжариваем 2—3 минуты на маргарине.

Подаем обжаренные ломтики окорока с гарниром, на ломтики кладем половинки жареных помидоров или лук, жаренный во фритюре.

Гарниры — картофельное пюре, картофель жареный, фасоль отварная, капуста тушеная.

*Продукты на 5 порций: 600 г варено-копченого окорока (без костей и кожи), 100 г готовой горчицы, 50 г маргарина, 400 г жареных помидоров или 200 г лука, жаренного во фритюре, 750 г гарнира.*

### **Шницель**

Шницели нарезаем из мякоти задней ноги телятины, или баранины, или козлятины. Порционные куски отбиваем, рыхлим (делаем множество проколов концом ножа или вилкой), смачиваем в

льезоне и панируем в сухарях. Панированные шницели жарим с двух сторон на сковороде.

При подаче шницель кладем на гарнир, поливаем растопленным сливочным маслом и кладем сверху кружочек лимона без корки.

Гарнир — все виды картофеля, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

*Продукты на 5 порций: 700 г мякоти задней ноги телятины, или 750 г баранины, или козлятины, 1 яйцо, щепотка соли и 60 г воды для льезона, 150 г сухарей, 60 г топленого животного жира, 750 г гарнира, 50 г сливочного масла, 5 кружочков лимона.*

## Бефстроганов

Из почечной части говядины нарезаем широкие куски, отбиваем их до толщины 5—8 мм и нарезаем брусочками длиной 3—4 см, весом по 5—7 г. Для бефстроганова используем также обрезки вырезки. Полученные кусочки мяса кладем ровным слоем на сковороду с разогретым жиром, посыпаем солью и перцем и жарим, непрерывно помешивая. 3—4 минуты. Приготовливаем сметанный соус по 1-му способу, но муку кладем в сметану без масла. Репчатый лук пассеруем на маргарине.

В сметанный соус кладем пассерованный лук и заливаем им обжаренное мясо, доводим до кипения.

Подаем бефстроганов в соусе. Гарнир подаем отдельно. На гарнир идет картофель в любом виде:

*Продукты на 5 порций: 800 г мякоти говядины, 250 г лука репчатого, 100 г маргарина, 30 г муки и 250 г сметаны для соуса, 750 г гарнира, соль, перец.*

## **Поджарка**

Из мякоти мяса говядины, свинины, баранины или козлятины нарезаем брусочки весом 10—15 г, солим, перчим, жарим до готовности. Затем добавляем пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарим еще 2—3 минуты.

Поджарку подаем на порционной сковородке или тарелке с гарниром.

Гарнир — рассыпчатые каши, отварная фасоль, отварные макаронные изделия, все виды картофеля, капуста и свекла тушеные.

*Продукты на 5 порций: 800 г мяса говядины, или свинины, или баранины, или козлятины, 200 г лука репчатого, 100 г томата-пюре, 100 г топленого животного жира, 750 г гарнира, соль, перец.*

## **Шашлык из баранины, говядины или свинины**

Из мякоти корейки или задней ноги баранины или свинины, а также из почечной части и вырезки говядины нарезаем кубики по 30—40 г. Нарезанные кусочки мяса посыпаем солью и перцем, сбрызгиваем уксусом, добавляем сырой рубленый репча-

тый лук, перемешиваем и ставим мариноваться в холодное место на 4—6 часов.

Подготовленное мясо надеваем на шпажку и жарим над раскаленными углями или в гриле.

Подаем шашлык, гарнируя его дольками помидоров или огурцов, кольцами сырого репчатого лука, а также зеленым луком, нарезанным столбиками длиной 3—4 см, и долькой лимона.

Вместо свежих овощей к шашлыку можно подавать рассыпчатый рис и сырой или маринованный репчатый лук. Хорошо подать шашлык с кетчупом.

Шашлык можно пожарить на сковороде.

*Продукты на 5 порций: 800 г мяса баранины, или говядины, или свинины, 150 г лука репчатого, 100 г уксуса 3%-ного, соль, перец; гарнир: 500 г свежих помидоров или свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 100 г лука репчатого, 50 г лимона или 650 г отварного риса и 100 г лука репчатого или маринованного, 100 г кетчупа.*

## **Мозги жареные**

Мозги отвариваем, охлаждаем, нарезаем на порции ломтиками, посыпаем солью, перцем, панируем в муке и обжариваем на маргарине до образования румяной корочки.

Жареные мозги подаем с гарниром, поливаем маргарином, кладем дольку лимона.

Гарниры — рассыпчатые каши, картофельное пюре, овощи отварные с маслом.

*Продукты на 5 порций: 700 г сырых мозгов, 50 г моркови, петрушки, лука, 25 г уксуса 3%-ного, 25 г муки, 50 г маргарина (для жарки), 5 долек лимона, 750 г гарнира, 40 г маргарина, соль, перец.*

## **Почки жареные с помидорами или лимонным соком**

Почки зачищаем от пленок и лишнего жира. Для удаления специфического запаха говяжьих почек вымачиваем 2—3 часа в дважды сменяемой воде, заливаем свежей водой и доводим до кипения. Воду сливаем, почки промываем, вновь заливаем свежей водой (3 л воды на 1 кг почек) и варим до готовности.

Вареные говяжьих или сырые бараньи, телячьи и свиные почки нарезаем ломтиками, посыпаем солью, перцем и жарим 3—6 минут.

При подаче на почки кладем половинки обжаренных помидоров или поливаем их лимонным соком, рядом кладем гарнир.

Жареные почки хранить нельзя, так как вкус их быстро ухудшается.

Гарнир — картофель в любом виде.

*Продукты на 5 порций: 1200 г сырых необработанных говяжьих почек, или 1 кг почек бараньих, или свиных, или телячьих, 50 г топленого жи-*

*вотного жира, 400 г жареных помидоров или сок Лимона, 750 г гарнира, соль, перец.*

## **Печень жареная с луком**

Печень тщательно промываем, вырезаем крупные кровеносные сосуды и отделяем покрывающие ее пленки (свиную печень ошпариваем кипятком). Обработанную печень нарезаем широкими кусками по 1—2 на порцию, посыпаем солью, перцем, панируем в муке и жарим на сковороде с жиром. Не следует пережаривать печень, так как от этого она утрачивает сочность и становится не в меру плотной и жесткой. Признаком готовности служит отсутствие красноты на разрезе толстой части куска.

Подаем печень, политую маслом, с картофелем жареным, отварным или с рассыпчатой гречневой кашей. На печень кладем жаренный (кольцами) во фритюре репчатый лук.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырой необработанной печени говяжьей, или 800 г бараньей, или свиной, или телячьей печени, 30 г муки, 60 г свиного топленого сала, 750 г гарнира, 50 г масла сливочного, 160 г лука, жаренного во фритюре, соль, перец.*

## **Шницель из печени по-московски**

Обработанную печень нарезаем на широкие куски толщиной около 1 см, слегка отбиваем тупой стороной ножа, но так, чтобы куски сохранили

форму, солим, перчим и панируем в сухарях, не очень мелко размолотых. Жарим шницель на топленом сале на сковороде.

Подаем с картофельным пюре или пюре из фасоли, сверху на шницель кладем пассерованный лук.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырой необработанной говяжьей печени, 100 г сухарей, 80 г топленого сала, 750 г гарнира, 100 г пассерованного лука, соль, перец.*

## **Вымя жареное**

Говяжье вымя крупным куском (1 кг) заливаем горячей водой и варим до мягкости с кореньями и луком, специями и солью, охлаждаем. После этого вымя нарезаем на куски, панируем в муке, смачиваем в льезоне (смесь яиц, воды и соли), вновь панируем в сухарях и жарим на сковороде с жиром.

Подаем с жареным картофелем, огурцами или помидорами, поливаем сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 1 кг сырого вымени, 50 г кореньев и лука, 30 г муки, 1 яйцо, 60 г воды, щепотка соли для льезона, 100 г сухарей, 50 г жира топленого животного, 750 г гарнира, 50 г масла сливочного, 250 г огурцов или помидоров, соль, специи.*

## **Сердце, жаренное во фритюре**

Сердце говяжье промываем, вымачиваем в холодной воде в течение 2—3 часов. Затем промыва-

ем, кладем в кипящую воду и варим при слабом кипении 3—4 часа. За час до окончания варки прибавляем соль. Сваренное сердце вынимаем из бульона, кладем в холодную воду на 20—30 минут, затем вынимаем из воды и нарезаем на куски по одному на порцию. Нарезанные куски сердца панируем в муке, смачиваем в льезоне (смесь яиц, воды и соли) и вновь панируем в сухарях. Жарим в большом количестве разогретого жира (во фритюре).

Подаем сердце с гарниром и поливаем сливочным маслом или отдельно подаем томатный соус

Гарниры — рассыпчатые каши, отварной или жареный картофель.

*Продукты на 5 порций: 800 г сырого говяжьего сердца, 50 г корней и лука для варки, 30 г муки, 1 яйцо, 60 г воды, щепотка соли для льезона, 100 г сухарей, 2 кг топленого жира (для фритюра), 750 г гарнира, 50 г масла сливочного или 500 г томатного соуса, специи, соль.*

## Мясо и субпродукты тушеные

Тушению подвергают чаще всего говядину (мякоть задних и передних ног) и баранину. В баранине, козлятине и свинине для тушения используют мякоть передних ног (лопатку) и грудинку. Тушат также и субпродукты. Для некоторых блюд перед обжариванием куски мяса шпигуют кореньями, чесноком и свиным шпиком.



Тушат мясо кусками весом до 1,5 кг, а также порционными и более мелкими кусками. Крупным куском тушат главным образом говядину и баранину. Свинину тушат чаще всего порционными кусками. Для придания мясу особого вкуса и аромата во время тушения добавляют пряности, ароматические овощи, морковь, петрушку, сельдерей, лук в количестве от 50 до 100 г на 1 кг мяса и слабоалкогольные напитки. Из напитков добавляют в соусы для тушения мяса, в количестве от 3—10% к весу готового мяса, виноградное белое и красное вино, пиво и квас (0,5 л на 1 кг мяса). Вино вводится в соус за 10—15 минут до окончания тушения.

Подробное описание приготовления видов тушеного мяса изложено в приемах тепловой обработки.

Гарниры тушат вместе с мясом или готовят отдельно.

Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно обжаривают. Если гарнир тушат вместе с мясом, блюдо получается более ароматным и сочным. Хорошим вкусом и ароматом отличаются мясные тушеные блюда, приготовленные в порционных керамических горшочках с плотно закрывающейся крышкой, в которых и производится их подача.

При подаче блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

## Телятина с вишнями

В крупном куске мякоти телятины вдоль волокон делаем глубокие проколы ножом, шпигуем вишнями без косточек в местах проколов и солим. В разогретую глубокую сковороду кладем телятину, поливаем маслом, посыпаем корицей и обжариваем в духовке до полуготовности. Затем добавляем вишневый сок, мучную пассеровку, бульон и тушим до готовности.

Телятину нарезаем на порции и подаем со свежими овощами, поливая соусом, в котором тушилась телятина.

*Продукты на 5 порций: 800 г сырой мякоти телятины, 400 г вишни, 150 г масла сливочного, корица, 20 г муки, 120 г вишневого сока, 500 г гарнира — свежие овощи, соль.*

## Говядина по-русски (в горшочке)

Мякоть почечной части говядины зачищаем, нарезаем на порционные куски поперек волокон по 2 на порцию и слегка отбиваем. Мясо обжариваем на сильном огне и укладываем в порционный горшок, дно которого покрываем ломтиками шпика, сверху укладываем коренья — морковь, сельдерей, лук, нарезанные соломкой, добавляем сухари бородинского хлеба, лавровый лист и крупно дробленный перец, соль, заливаем крепким бульоном и тушим в духовке. Затем добавляем некрупный кар-

тофель целыми клубнями, а за 20—25 минут до конца тушения — сметану. Выдерживаем на борту горячей плиты под крышкой, подаем в горшочке, посыпав зеленью.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырой мякоти говядины, 200 г моркови, петрушки, лука репчатого, 50 г топленого масла, 100 г шпика, 50 г молотых сухарей бородинского хлеба, 750 г (15 шт.) картофеля, 250 г сметаны, бульон по потребности, специи, соль, зелень.*

## **Жаркое с грибами**

Из мяса говядины нарезаем порционные куски (1—2 на порцию). Лук, копченую свиную грудинку нарезаем кубиками и обжариваем с мясом. Затем все заливаем бульоном, вливаем красное виноградное вино, добавляем специи и тушим до готовности при слабом кипении. Консервированные грибы нарезаем тонкой соломкой, поджариваем и соединяем с пассерованной мукой, томатом и с соком, в котором тушилось мясо.

В порционную металлическую миску кладем мясо, заливаем соусом с грибами и доводим до кипения.

На гарнир подаем отварной рис или картофель.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырого мяса говядины, 150 г копченой свиной грудинки, 120 г лука репчатого, 100 г масла сливочного, бульон по потребности, 80 г томатного пюре, 20 г муки, 200 г грибов*

*шампиньонов консервированных, 50 г вина виноградного красного, 750 г гарнира, специи, соль.*

## **Зразы отбивные**

Из мякоти задней ноги или лопатки говядины нарезаем куски, отбиваем тонко и кладем на середину фарш. Затем свертываем их в виде маленьких колбасок и обвязываем ниткой.

Подготовленные зразы посыпаем солью и перцем, обжариваем и тушим в воде или бульоне около часа с добавлением пассерованных овощей и томатного пюре. На оставшемся после тушения бульоне приготавливаем соус, введя в него разведенную пассерованную муку.

Зразы освобождаем от ниток, заливаем соусом, добавляем душистый и черный перец горошком и тушим еще 30—35 минут при слабом кипении. За 5—10 минут до готовности кладем лавровый лист.

Для фарша пассерованный репчатый лук соединяем с сухарями, рублеными крутыми яйцами или вареными измельченными грибами, измельченной зеленью петрушки или укропа, добавляем соль и перец.

Подаем зразы с гарниром — гречневой кашей или картофельным пюре и поливаем соусом.

*Продукты на 5 порций: 850 г мякоти говядины. Для фарша: 300 г лука репчатого, 50 г жира животного топленого, 3 яйца или 150 г грибов свежих белых или 50 г грибов белых сушеных, 30 г су-*

*харей, 10 г зелени петрушки или укропа, соль, перец; 75 г томатного пюре, 25 г (1 столовая ложка) муки, 40 г лука репчатого, 40 г моркови, 40 г петрушки (корень), 50 г жира животного топленого, 750 г гарнира, специи, соль.*

### **Свинина с грибами в соусе**

Мякоть нежирной свинины нарезаем длинными брусочками, посыпаем солью, перцем и обжариваем на жире на сковороде. К обжаренному мясу прибавляем пассерованный лук, свежие отваренные шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками, и сметанный соус. Затем все это кипятим, помешивая, на слабом огне в течение 8—10 минут.

Подаем блюдо с любой рассыпчатой кашей или отварным картофелем, посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 750 г мякоти нежирной свинины, 100 г топленого свиного жира, 100 г репчатого лука, 200 г свежих шампиньонов, 400 г сметанного соуса, 750 г гарнира, соль, перец, зелень.*

### **Солянка по-деревенски**

Квашеную капусту отжимаем от рассола, а очень кислую погружаем на 5—10 минут в кипящую воду, откидываем на дуршлаг, отжимаем после остывания.

На свином сале пассеруем нарезанный соломкой репчатый лук, кладем туда томат-пюре, подго-

товленную капусту, добавляем лавровый лист, тмин и тушим на слабом огне. Когда капуста станет мягкой, добавляем очищенные от кожицы и семян мелко нарезанные соленые огурцы, варено-копченую грудинку или ветчину, нарезанную мелкими кубиками, муку, поджаренную без жира и смешанную с бульоном, размешиваем и снова тушим 15—20 минут.

Перед подачей заправляем молотым красным или черным перцем. Подаем солянку в горячем виде, посыпанную укропом.

Так же можно приготовить солянку с вареным мясом свиных голов, со свежей жареной свиной, колбасой или сосисками, взяв их вместо копченой грудинки.

*Продукты на 5 порций: 750 г квашеной капусты, 150 г лука репчатого, 100 г свиного сала, 250 г варено-копченой грудинки, 150 г соленых огурцов, 50 г томата-пюре, 15 г муки, специи, соль, укроп.*

## Плов

Мякоть лопатки, грудинки свинины, баранины, козлятины или мякоть задней ноги говядины нарезаем кусочками по 20—30 г, посыпаем солью, перцем и обжариваем, добавляем пассерованные с томатом морковь и лук. Мясо и овощи заливаем водой, доводим до кипения, всыпаем перебранный промытый рис и варим до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закры-

ваем крышкой, помещаем на противень с водой и ставим в духовку на 25—40 минут.

Подаем, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томата.

*Продукты на 5 порций: 750 г мякоти баранины, или козлятины, или свинины, или 800 г говядины, 350 г рисовой крупы, 100 г маргарина, 100 г лука репчатого, 70 г моркови, 70 г томата-пюре, 800 г воды, соль, перец.*

## **Рагу из баранины или свинины**

Мясо грудинки или лопатки вместе с костями нарубаем на мелкие кусочки по 4—6 на порцию, солим, перчим и обжариваем на сковороде до образования корочки. Затем мясо заливаем горячей водой, добавляем томатное пюре и тушим 30—40 минут. Обжаренную без жира муку разводим бульоном, процеживаем и вводим в тушеное мясо, кладем туда нарезанный дольками, обжаренный картофель, пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, а также перец горошком, лавровый лист, другие пряности и тушим до готовности овощей. Перед окончанием тушения можно положить дольки свежих помидоров, отваренную цветную капусту, зеленый горошек.

Подаем рагу в глубокой посуде, посыпаем зеленью петрушки или укропа.

*Продукты на 5 порций: 650 г мяса с костями баранины или 550 г свинины, 60 г жира животного*

*топленого, 750 г картофеля, 100 г моркови, 50 г петрушки (корень), 150 г лука репчатого, 100 г томатного пюре, 15 г муки, специи, соль, зелень.*

### Азу

Мякоть ноги говядины нарезаем брусочками по 10—15 г, солим, перчим и обжариваем, заливаем горячей водой, добавляем пассерованный томат-пюре и тушим почти до готовности при слабом кипении при закрытой крышке. Бульон с мяса сливаем и разводим в нем пассерованную без жира муку, кладем туда нарезанные соломкой соленые огурцы, пассерованный лук, перец, соль. Полученным соусом заливаем мясо, добавляем жареный картофель и тушим еще 15—20 минут. За 5—10 минут до готовности кладем свежие помидоры, лавровый лист. Готовое блюдо заправляем растертым чесноком.

Подаем азу вместе с гарниром и соусом, в котором оно тушилось.

*Продукты на 5 порций: 800 г мякоти говядины, 100 г жира животного топленого, 100 г томатного пюре. 200 г лука репчатого, 30 г муки, 200 г свежих помидоров, 150 г соленых огурцов. 500 г картофеля, 4—5 зубчиков чеснока, специи, соль.*

### Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе

Легкие и сердце, а также предварительно вымоченные говяжьи почки отвариваем по отдельности



с добавлением овощей до готовности (см. соответствующие рецепты отварных субпродуктов). Готовые субпродукты нарезаем на кусочки по 20—30 г и обжариваем. Почки бараньи и свиные нарезаем сырыми ломтиками, после чего обжариваем. Подготовленные продукты заливаем томатным соусом и тушим 15—20 минут. Перед окончанием тушения добавляем чеснок.

Подаем с гарниром и соусом. Гарнир — рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия, все виды картофеля (отварной, жареный, во фритюре), капуста и свекла тушеные.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырого сердца, или 800 г легких, или 1000 г (1 кг) говяжьих почек, или 900 г бараньих или свиных почек, 50 г овощей для варки субпродуктов, 50 г жира животного топленого, 750 г гарнира, 650 г соуса, 3—4 зубчика чеснока, специи, соль.*

## **Язык в сметанном соусе**

Вареный очищенный язык нарезаем на кусочки в виде кубиков, кладем в горячий сметанный соус с добавлением красного перца и прогреваем при слабом кипении 12—15 минут.

При подаче язык с соусом кладем на тарелку, а рядом с ним рассыпчатую рисовую кашу или жареный картофель. Посыпаем зеленью петрушки или укропа.

*Продукты на 5 порций: 850 г сырого говяжьего языка, 50 г овощей для варки, 500 г соуса, 750 г гарнира, специи, соль, зелень.*

## **Перец, фаршированный бараниной**

Перец сладкий болгарский промываем, подрезаем вокруг плодоножки и удаляем ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливаем горячей водой и варим 1—2 минуты, затем откидываем на дуршлаг и заполняем фаршем.

Подготовленный таким образом перец укладываем в два-три ряда в кастрюлю, дно которой покрываем ломтиками свиного шпика, заливаем бульоном или водой, закрываем крышкой и тушим при слабом кипении на плите примерно час. После этого перец заливаем соусом сметанным с томатом или томатным и кипятим.

Подаем вместе со шпиком и соусом, посыпаем зеленью.

*Для фарша:* мякоть баранины пропускаем через мясорубку два раза вместе с сырым репчатым луком, солим, перчим, добавляем отваренный в воде до полуготовности рис и перемешиваем.

*Продукты на 5 порций: 10 шт. перца болгарского, 400 г мякоти баранины, 50 г шпика свиного, 100 г лука репчатого, 100 г рисовой крупы, 400 г соуса, 250 г бульона, перец, соль, зелень.*

## Голубцы с мясом

Из целого рыхлого кочана белокочанной капусты вырезаем кочерыжку так, чтобы кочан остался целым, затем кочан промываем, погружаем в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой и провариваем примерно 12—15 минут до полуготовности, остужаем. Разбираем кочан на отдельные листья. Утолщенные стебли листьев разбиваем или срезаем и кладем на середину фарш, который заворачиваем в лист в виде конверта.

Подготовленные голубцы укладываем на смазанную сковороду или противень, поливаем маслом и обжариваем в духовке. Обжаренные голубцы заливаем сметанным соусом с томатом и тушим до готовности и фарша, и капусты.

*Для фарша:* мякоть говядины пропускаем через мясорубку 2—3 раза и, вымешивая, прибавляем воду, соль, перец.

Если мясо нежирное, его пропускаем через мясорубку вместе со свиным шпиком. К пропущенному мясу прибавляем сваренный до полуготовности рис, рубленый лук, немного зелени петрушки и все хорошо перемешиваем.

Вместо риса можно использовать крупу овсяную, перловую, пшеничную.

При подаче голубцы поливаем соусом, в котором они тушились.

*Продукты на 5 порций: 600 г мякоти го-*

*вядины, 1000 г (1 кг) капусты (кочан), 200 г отварного риса, 150 г лука репчатого, 60 г воды, зелень, перец, соль, 50 г маргарина, 600 г соуса.*

## **Изделия из рубленого мяса и котлетной массы**

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения говядины, свинины, баранины или телятины на мясорубке, приготавливают натуральные рубленые изделия без добавления хлеба (бифштексы, шницели, котлеты и др.) и с добавлением хлеба (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.).

Для изготовления рубленых изделий как с добавлением, так и без добавления хлеба используют мясо, содержащее много соединительной ткани (мякоть шеи, пашину, обрезки от разделки мяса). Такое мясо называется котлетным.

Для улучшения вкуса и сочности готовых изделий в состав рубленого мяса добавляют свиной сырой шпик (5—10%).

Для приготовления натуральных рубленых изделий нарезанное на куски котлетное мясо измельчают на мясорубке вместе со свиным шпиком, добавляют воду или молоко, соль, перец, перемешивают и формируют изделия соответствующей формы.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба (котлетной массы) измельченное на мясорубке котлетное мясо соединяют с черствым пшенич-

ным хлебом первого или высшего сорта (не серый), предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют воду, соль, перец (иногда репчатый лук) и перемешивают. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу еще раз перемешивают. Если хлеб замачивают в воде, то воду от хлеба тщательно отжимают (она приобретает кислый вкус и запах), а в котлетную массу вводят свежую воду.

Мясные рубленые изделия лучше жарить непосредственно перед употреблением.

### **Котлеты домашние**

Котлетное мясо говядины или свинины с добавлением свиного или говяжьего сырого жира пропускаем через мясорубку, добавляем репчатый лук, яйцо, воду, замоченный и отжатый хлеб, соль, перец, сухари, перемешиваем и вновь пропускаем через мясорубку. Полученную котлетную массу хорошо вымешиваем. Из пышной массы формуем котлеты и жарим на сковороде до готовности.

Подаем с гарниром, поливаем маслом, или маргарином, или соусом.

Гарниры — каши рассыпчатые, отварные макаронные изделия и бобовые, капуста тушеная, картофельное пюре, жареный картофель.

Соусы — томатный, сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.

*Продукты на 5 порций: 200 г говядины*

*(котлетное мясо), 100 г свинины (котлетное мясо), 10 г свиного сырого жира, 20 г лука репчатого, 20 г сухарей, 1/2 яйца, 50 г хлеба пшеничного, 100 г воды, соль, перец, 50 г жира животного топленого, 750 г гарнира, 250 г соуса или 50 г масла сливочного или маргарина.*

### **Рулет с макаронами или яйцом**

Готовим котлетную массу. Раскладываем ее ровным слоем толщиной 1,5—2 см на мокрой, отжатой полотняной салфетке. На котлетную массу кладем фарш (заправленные маргарином отварные макароны или рубленые крутые яйца). Затем края салфетки соединяем так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатываем с салфетки на смазанный противень швом вниз. Поверхность рулета смазываем яйцом, посыпаем сухарями, сбрызгиваем растопленным маргарином, прокалываем в нескольких местах (чтобы выходящий из рулета пар при запекании не разорвал поверхность) и запекаем 30—40 минут.

Готовый рулет вынимаем из духовки, нарезаем ножом на порции, не снимая с противня, кладем на тарелку с гарниром и поливаем соусом.

Гарниры— картофельное пюре, рассыпчатые каши.

*Соусы — томатный, сметанный с луком.*

*Продукты на 5 порций: 600 г говядины*

*(котлетное мясо) или телятины, 100 г хлеба пшеничного, 200 г молока или воды, соль, перец. Фарш: 600 г отварных макарон, 20 г маргарина или 10 яиц, сваренных вкрутую; 1 яйцо для смазки, 30 г сухарей молотых, 20 г маргарина (для смазки противня и сбрызгивания), 400 г гарнира, 250 г соуса.*

### **Тефтели (1-й вариант)**

В приготовленную котлетную массу добавляем измельченный пассерованный лук репчатый (можно добавлять лук зеленый), перемешиваем и формуем в виде шариков по 3—4 шт. на порцию, панируем в муке, обжариваем до корочки со всех сторон на сковороде, перекладываем в неглубокую посуду в 1—2 ряда, заливаем соусом, разбавленным водой, и тушим 20—25 минут.

Подаем тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились. Гарниры — каши рассыпчатые, отварной картофель или картофельное пюре.

Соус — томатный или сметанный с томатом.

*Продукты на 5 порций: 400 г говядины (котлетное мясо), или свинины, или баранины, или козлятины, 80 г хлеба пшеничного, 120 г молока или воды, 120 г лука репчатого, 20 г жира топленого (для пассерования лука), 40 г муки, соль, перец, 40 г жира животного топленого, 400 г соуса, 100 г воды, 500 г гарнира.*

## Тефтели (2-й вариант) — «ежики»

Котлетное мясо измельчаем на мясорубке, добавляем соль, перец, мелко нарезанный пассерованный лук, отварной рассыпчатый рис, перемешиваем и формуем тефтели в виде шариков по 3—4 шт. на порцию. Шарики панируем в муке, обжариваем на сковороде, перекладываем в неглубокую посуду в 1—2 ряда, заливаем соусом с добавлением воды и тушим 20—25 минут.

Подаем тефтели с гарниром и соусом, в котором они тушились. Соусы те же, что и в 1-м варианте. Гарниры — картофель отварной, картофельное пюре.

*Продукты на 5 порций: 400 г говядины (котлетное мясо), или свинины, или баранины, 60 г воды, 150 г отварного риса, 60 г пассерованного лука, соль, перец, 40 г муки, 40 г жира животного топленого, 400 г соуса, 100 г воды, 600 г гарнира.*

## Свинина рубленая с фасолью

Мякоть свинины пропускаем через мясорубку вместе с сырым луком и обжариваем на свином топленом жире. Приготавливаем пюре из вареной фасоли (см. в разделе «Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий») и томатный соус.

На сковороду кладем обжаренное мясо с луком, заливаем его томатным соусом, сверху покрываем слоем пюре из фасоли, разравниваем поверхность,



посыпаем тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгиваем сливочным маслом и запекаем в духовке до образования на поверхности румяной корочки.

Подаем блюдо в этой же сковороде, в которой оно запекалось.

Можно запечь мясо с картофельным пюре.

*Продукты на 5 порций: 700 г свинины (котлетное мясо), 100 г свиного топленого сала, 150 г лука репчатого, 400 г соуса, 750 г пюре из фасоли или картофеля, 20 г сыра (тертого) и 10 г сухарей, 20 г масла сливочного, соль, перец.*

## **Мясо и субпродукты запеченные**

Мясо и мясные продукты запекают с картофелем, овощами, кашами и другими гарнирами вместе с соусом или без него. Мясо и мясные продукты для приготовления запеченных блюд предварительно варят, припускают или жарят. Запекание производят в порционных сковородах (маленькая сковорода на 1 порцию), блюдах в духовке при температуре 250—300°С в течение 10—30 минут. Иногда запекание производят на противнях или больших сковородах, в этом случае процесс идет более длительное время (около часа), при более низкой температуре 220—250°С.

Подают запеченные блюда немедленно по го-

товности, так как их внешний вид и вкусовые качества при хранении быстро ухудшаются.

Внешним признаком готовности запеченных блюд является образование поджаристой корочки, чему способствует наличие на их поверхности сметаны, тертого сыра, сухарей и пр.

Если блюдо запекалось на порционной сковороде, то подают его в той же сковороде, не перекладывая на тарелку, если же запекание производилось на противне, то при подаче блюдо делится на порции и подается на тарелке (аккуратно снятое с противня).

### **Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)**

Готовим котлетную массу, из которой смоченными в воде руками формуем биточки, панируем их в сухарях и обжариваем на сковороде до полуготовности.

Приготавливаем рассыпчатую рисовую кашу, смешиваем ее с пассерованным томатным пюре и сливочным маслом, выкладываем на смазанную сковороду, сверху укладываем жаренные до полуготовности биточки, заливаем сметанным соусом, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке.

*Продукты на 5 порций: 400 г говядины (котлетное мясо), или свинины, или баранины, 100 г*

*хлеба пшеничного, 120 г воды или молока, 50 г сухарей панировочных, 30 г жира животного топленого, 250 г рисовой крупы, 500 г воды, 50 г маргарина, 50 г томатного пюре, соль, перец, 500 г соуса, 20 г сыра (тертого).*

### **Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами**

Для приготовления запеканки легкие или сердце используем в вареном виде, печень в жареном, а мясо говядины в тушеном. Готовые продукты пропускаем через мясорубку, добавляем пассерованный лук, перец, соль.

Очищенный картофель варим в подсоленной воде до готовности, воду сливаем, картофель обсушиваем и протираем в горячем виде через сито или разминаем толкушкой до образования пюре. В охлажденное картофельное пюре добавляем яйца и все хорошо перемешиваем.

Для приготовления запеканки картофельное пюре делим на две равные части. Одну часть кладем на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень или большую сковороду, разравниваем, кладем фарш, а на него оставшуюся часть картофельного пюре.

После разравнивания запеканку посыпаем сухарями и запекаем в духовке.

Если блюдо готовим в виде рулета, картофельное пюре выкладываем на чистую, смоченную водой и отжатую салфетку. На середину массы кладем фарш и, приподнимая концы салфетки, придаем ей форму рулета, который перекладываем с салфетки швом вниз на смазанный противень. Поверхность рулета посыпаем сухарями, сбрызгиваем маргарином и запекаем, как и запеканку, в духовке.

При подаче запеканку или рулет нарезаем на порции, поливаем растопленным маргарином или соусом томатным.

*Продукты на 5 порций: 600 г говядины (котлетное мясо), или 650 г сырого сердца, или 550 г легкого или говяжьей печени, 30 г жира топленого (для жарки печени) 120 г лука репчатого, 30 г маргарина (для пассерования лука); 1200 г картофеля, 2 яйца, 20 г маргарина (для сбрызгивания), 30 г сухарей, 250 г соуса или 50 г маргарина.*

## **Говядина, запеченная в луковом соусе**

Мякоть говядины отвариваем и остужаем.

На смазанную жиром порционную сковороду подливаем немного лукового соуса и кладем 1—2 кусочка вареной говядины. Вокруг мяса выкладываем кольцом картофельное пюре или кружочки вареного картофеля. Мясо и картофель заливаем соусом, посыпаем тертым сыром или сухарями, сбрызгиваем растопленным маргарином и запекаем в духовке.

Подаем в той же сковороде, в которой блюдо запекалось.

Для приготовления лукового соуса мелко нарезанный лук слегка пассеруем, добавляем уксус, перец черный горошком, кипятим 5—7 минут, закладываем в готовый томатный соус и варим 10—15 минут. Соус заправляем маргарином.

*Продукты на 5 порций: 500 г вареной говядины. Для пюре: 900 г сырого неочищенного картофеля, 100 г молока или воды, 30 г масла сливочного или маргарина, 1 яйцо; 500 г лукового соуса, 30 г сыра (тертого) или сухарей, 30 г маргарина.*

*Продукты на 500 г лукового соуса: 400 г готового томатного соуса, 150 г лука репчатого, 30 г маргарина, 35 г уксуса 9%-ного, 15 г маргарина, перец черный горошком.*

## **Фрикадельки из баранины, запеченные под соусом**

Мякоть жирной баранины и замоченный в молоке или воде хлеб пропускаем через мясорубку, солим, добавляем сырой, мелко рубленный зеленый или репчатый лук, молотый перец, воду и все хорошо перемешиваем.

Полученную массу смоченными в воде руками разделяем шариками по 10—12 г, которые укладываем в один ряд на смазанный противень или

сковороду и помещаем в горячую духовку на 5—6 минут.

На порционную сковороду, смазанную топленным маслом, кладем в виде горки картофельное пюре, или рисовую, или ячневую рассыпчатые каши, или отварную фасоль, а на них помещаем готовые фрикадельки, заливаем молочным или сметанным соусом, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке.

Подаем блюдо на той же сковороде, поливаем маслом, посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 400 г баранины (котлетное мясо), 80 г хлеба пшеничного, 120 г молока или воды, 30 г лука, 40 г воды, соль, перец; 750 г картофельного пюре, или рассыпчатой каши, или отварной фасоли, 40 г топленого масла, 500 г соуса, 30 г сыра (тертого), зелень, 30 г масла сливочного.*

## **Блюда из птицы и дичи**

### **Рагу из птицы, дичи или субпродуктов**

Подготовленную тушку птицы, нарубленную на куски по 40—50 г, или обработанные субпродукты птицы (желудки, сердца, шеи, крылья; мелкие — целиком, а крупные — разрубленные на 2—3 части) обжариваем до образования поджаристой корочки. Затем обжаренные продукты заливаем горячей

водой, добавляем пассерованное томатное пюре и тушим 30—40 минут. Бульон, оставшийся после тушения, сливаем и приготавливаем на нем томатный соус, которым заливаем тушеные кусочки мяса, добавляем обжаренные нарезанные кубиками картофель, морковь, репу (предварительно ошпаренную кипятком), петрушку, лук и тушим 15—20 минут.

Подаем рагу вместе с соусом и овощами.

*Продукты на 5 порций: 900 г сырой обработанной курицы, или цыпленка, или индейки, или 1 кг утки, или гуся, или 2 тушки фазана, или 800 г субпродуктов птицы, 30 г маргарина, 500 г картофеля, 200 г моркови, 100 г репы, 70 г петрушки (корень), 100 г томата-пюре, 200 г лука репчатого, 50 г маргарина, 15 г муки, специи, соль.*

## **Гусь или утка по-домашнему**

Обработанную тушку птицы нарубаем на куски, обжариваем, закладываем в горшочек, добавляем сырой картофель, нарезанный дольками, пассерованный лук, лавровый лист, перец, соль. Затем заливаем водой так, чтобы продукт был покрыт жидкостью, и тушим в духовке до готовности 45—60 минут.

Подаем блюдо в горшочке, в котором его готовили.

*Продукты на 1 горшочек: 200 г сырого обработанного гуся или утки, 20 г лука репчатого, 160 г картофеля, 10 г маргарина, 100 г воды, специи, соль.*

## Птица жареная

Обработанную тушку птицы заправляем «в кармашек», солим, смазываем сметаной, кладем на сковороду с жиром и обжариваем на плите до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки. После обжаривания на плите тушку птицы доводим до полной готовности в духовке.

Взрослых кур, гусей, уток и индеек перед жарением рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

Перед подачей птицу рубим на порции по 2 куска и подаем с гарниром, поливаем мясным соком и сливочным маслом.

Гарниры — жареный картофель, отварной рис, отварной зеленый горошек, тушеная капуста. Дополнительно на гарнир подаем зеленые салаты, огурцы, помидоры.

*Продукты на 5 порций: 950 г сырой обработанной курицы или цыпленка, или 900 г индейки, или 1 кг гуся или утки, 30 г сметаны, 30 г маргарина, 50 г масла сливочного, 750 г гарнира, соль.*

## Гусь, утка фаршированные

Подготовленную тушку, заправленную «в кармашек», натираем внутри и снаружи солью, фаршируем картофелем, или черносливом, или яблоками через разрез в брюшке, зашиваем нитками и жарим в горячей духовке на противне 1,5—2 часа,



периодически поливая вытопившимся жиром и соком.

При подаче на стол у птицы удаляем нитки, вынимаем ложкой из брюшка начинку, нарубаем тушку на порционные куски и обкладываем их вынутым фаршем, поливаем соком, выделившимся при жарке, и растопленным сливочным маслом.

Для начинки подбираем клубни картофеля среднего размера, очищаем и слегка обжариваем, или очищенные от кожицы и семян яблоки (лучше антоновка) нарезаем на дольки, посыпаем сахаром, или предварительно замоченный чернослив с удаленной косточкой, посыпанный сахаром.

*Продукты для фаршированного гуся или утки: 1 тушка гуся или утки, соль. Начинка для гуся: 1600 г картофеля, 60 г маргарина, или 1500 г вареного чернослива без косточек, 200 г сахара, или 1800 г яблок, 250 г сахара. Начинка для утки: 1000 г (1 кг) картофеля, 40 г маргарина, или 1000 г (1 кг) чернослива, 150 г сахара, или 1200 г яблок, 200 г сахара; 150 г сливочного масла для поливки.*

## **Курица, припущенная с белым вином**

На дно посуды кладем нарезанные петрушку, сельдерей и лук, на них сырую обработанную курицу, заправленную «в кармашек», добавляем бульон, сваренный из костей кур, кролика или телятины, отвар от шампиньонов, белое виноградное вино и

соль. Жидкость должна покрывать птицу на  $1/3$  или  $1/4$  высоты, в зависимости от возраста птицы. Припускаем птицу в закрытой посуде.

На бульоне, в котором припускалась птица, готовим паровой соус.

Подаем курицу, нарезанную на порции, с гарниром, поливаем паровым соусом.

Гарнир — рассыпчатая рисовая, или пшеничная, или ячневая каша.

*Продукты на 5 порций: 900 г сырой обработанной курицы, 100 г петрушки и сельдерея (корень), 50 г лука репчатого, 100 г шампиньонов, 50 г белого виноградного вина, 500 г бульона, 750 г гарнира, 400 г парового соуса, соль.*

## **Курица с овощами в белом соусе**

Тушку курицы обрабатываем и заправляем «в кармашек». Затем припускаем ее с морковью, репой и сельдереем, нарезанными дольками. Отдельно в подсоленной воде варим цветную капусту и стручки фасоли, нарезанные ромбиками.

На бульоне, в котором припускалась курица, готовим белый соус. Курицу нарубаем на куски.

При подаче порцию птицы кладем на тарелку, к ней морковь, репу, зеленую фасоль и все поливаем приготовленным белым соусом.

*Продукты на 5 порций: 900 г сырой обработанной курицы, 250 г моркови, 250 г репы, 50 г сель-*

*деря, 200 г цветной капусты, 100 г фасоли (стручки), 50 г сливочного масла или маргарина, 25 г (1 столовая ложка) муки, соль, 500 г бульона.*

## **Птица по-столичному**

Зачищенное филе птицы (без косточки) слегка отбиваем, смачиваем в яйцах, панируем в белом хлебе без корок, нарезанном соломкой, и жарим 12—15 минут непосредственно перед подачей.

Подаем филе с гарниром, на филе кладем масло. Дополнительно подаем консервированные фрукты.

Гарниры — отварной зеленый горошек, жареный картофель во фритюре, сложный гарнир.

*Продукты на 2 порции: 2 шт. филе одной курицы, 100 г пшеничного хлеба, нарезанного соломкой, 1 яйцо, 50 г масла сливочного (для жарки), 300 г гарнира, 20 г масла сливочного (для поливки), соль.*

## **Котлеты рубленые из птицы или дичи с гарниром**

С обработанной птицы или дичи срезаем кусочки мяса с кожей и пропускаем его через мясорубку вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо соединяем с замоченным в молоке или воде хлебом (хлеб, замоченный в воде, отжимается), кладем соль, молотый перец, хорошо перемешиваем и пропускаем через мясорубку, после этого опять

тщательно перемешиваем и выбиваем. Смоченными в воде руками делим котлетную массу на порции, каждую порцию формуем в форме котлеты и панируем ее в сухарях или крошках белого хлеба (хлеб можно нарезать соломкой или мелкими кубиками). Котлеты обжариваем на сковороде с двух сторон и доводим до готовности в духовке. У готовых котлет в месте прокола выделяется бесцветный сок.

Подаем котлеты с гарниром, поливаем соусом или растопленным маргарином.

Гарниры — каши рассыпчатые, отварной зеленый горошек, пюре картофельное, картофель жареный.

Соус — томатный или сметанный.

*Продукты на 5 порций: 550 г мяса курицы, или индейки, или фазана, или рябчика, или куропатки серой, или тетерева, 150 г хлеба, 200 г молока или воды, 20 г внутреннего жира, 100 г сухарей или 150 г хлеба для панировки, 50 г маргарина, 750 г гарнира. 250 г соуса или 50 г маргарина.*

### **Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным**

Из мякоти кур с кожей готовим котлетную массу. Сформованные котлеты кладем на смазанный противень или сковороду, в середине по длине котлеты делаем углубление, заполняем его густым мо-

лочным соусом, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке.

Подаем котлеты с гарниром, соус подливаем сбоку.

Гарнир — отварной зеленый горошек, картофель отварной.

Соус — томатный.

*Продукты на 5 порций: 550 г мяса курицы с кожей, 150 г хлеба, 200 г молока или воды, 30 г внутреннего жира. Фарш: 400 г густого молочного соуса, 80 г масла сливочного, 50 г сыра (тертого); 750 г гарнира, 250 г томатного соуса, соль.*

## **Биточки рубленые из птицы или дичи, фаршированные шампиньонами**

Готовим котлетную массу из мяса птицы или дичи. Затем мокрыми руками делим массу на порции, придаем им форму кружков толщиной 1 см, на середину кладем мелко рубленные вареные грибы, края кружков соединяем, панируем в сухарях и формуем в виде биточков, которые жарим на сковороде с обеих сторон.

Полаем биточки с гарниром по 1—3 шт. на порцию, поливаем маслом.

Гарниры — картофель в молоке, пюре картофельное, картофель жареный.

*Продукты на 5 порций: 550 г мякоти мяса кур без кожи, или индейки, или фазана, или рябчика,*

*или куропатки серой, 150 г хлеба, 200 г молока или воды, 20 г внутреннего жира, 250 г свежих шампиньонов, 100 г сухарей, 50 г маргарина, 750 г гарнира, 50 г масла сливочного, соль.*

### **Зразы из кур с омлетом и овощами**

Из мякоти кур без кожи приготавливаем котлетную массу. Очищенные морковь и кабачки мелко нарезаем и припускаем в воде с маслом по отдельности. Затем овощи кладем на сито для отекаания оставшейся жидкости, перекладываем их на сковороду, прогреваем с маслом, солим, перчим и заливаем смесью яиц и молока для приготовления омлета. Омлет жарим под крышкой.

Из котлетной массы смоченными в воде руками формуем кружки толщиной 1 см, на середину которых кладем подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединяем, придаем изделиям овальную форму, жарим на сковороде с обеих сторон.

Подаем зразы с гарниром, поливаем маслом.

Гарниры — каша вязкая, отварные макаронные изделия, пюре из моркови.

*Продукты на 5 порций: 400 г мякоти мяса курицы без кожи, 100 г хлеба, 120 г молока или воды, 25 г внутреннего жира. Фарш: 1 яйцо, 20 г молока или воды, 50 г моркови (припущенной), 50 г кабачков (припущенных), 10 г масла сливочного; 750 г гарнира, 30 г масла сливочного для поливки, соль, перец.*

## **Крылышки в белом соусе**

Обработанные крылышки кур или индеек варим в воде с кореньями и луком. На полученном бульоне готовим белый соус с яйцом.

При подаче крылышки кладем в глубокую тарелку, на гарнир подаем рассыпчатый отварной рис, поливаем соусом.

*Продукты на 5 порций: 650 г крылышек кур или индеек, 50 г кореньев или лука для варки, 750 г гарнира, 500 г соуса, соль.*

## **Печень птицы в томатном соусе**

Мороженую печень оттаиваем, промываем в большом количестве воды, ошпариваем кипятком. После ошпаривания печень посыпаем солью, перцем и обжариваем с маслом на сковороде. Готовим томатный соус, заливаем им обжаренную печень и кипятим 1—2 минуты.

На гарнир готовим рассыпчатую рисовую кашу.

При подаче рисовую кашу смешиваем с тертым сыром, укладываем в форму с отверстием посередине, а затем выкладываем рис на блюдо. Углубление заполняем печенью в соусе, посыпаем мелко рубленной зеленью. Вокруг риса на блюде делаем полоску из томатного соуса.

*Продукты на 5 порций: 500 г птичьей печени, 50 г масла сливочного, 400 г соуса томатного, 750 г отварного риса, 50 г сыра (тертого), соль, перец, зелень.*

## **Блюда из рыбы и морепродуктов**

Рыбные блюда очень питательны. Рыба содержит полноценные белки, жиры, минеральные и биологически активные вещества (аминокислоты, витамины, незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты) и другие соединения. Она легко усваивается, поэтому ее рекомендуют для диетического и лечебного питания.

Из рыбы готовят вкусные и разнообразные блюда и кулинарные изделия. Из таких рыб, как горбуша, кета, чавыча, сиг, форель, судак, щука, карп, сазан, линь, сом, треска, пикша, навага, морской окунь и др., готовят отварные, жареные и запеченные блюда; из таких, как скумбрия, ставрида, пеламида, макрель, тунец, минтай и др., — тушеные блюда.

Очень ценными являются такие хрящекостные рыбы, как осетр, севрюга, белуга и другие осетровые рыбы. Из этих рыб готовят отварные, жареные на вертеле, решетке и запеченные блюда.

Горячие вторые блюда готовят из живой, охлажденной, мороженой рыбы, рыбы-тушки, рыбного филе. Предварительная обработка рыбы с костным и хрящекостным скелетом приведена в разделе холодных блюд.

Высокопитательной пищей являются блюда и



изделия из морепродуктов — различные виды водных беспозвоночных и водорослей, к ним относятся:

— ракообразные — крабы, раки, креветки, омары, лангусты и др.

— моллюски — устрицы, мидии, морские гребешки, кальмары и др.;

— иглокожие — трепанги и др.;

— водоросли — морская капуста.

Горячие вторые блюда готовят из живых, мороженных и варено-мороженных морепродуктов. Предварительная обработка водных беспозвоночных приведена в разделе холодных блюд.

## **Соусы для блюд из рыбы**

На рыбном бульоне готовят преимущественно белые соусы, которые подают к рыбным блюдам. Основой соусов являются рыбный бульон и обжаренная с жиром или без жира пшеничная мука (пасеровка — светло-золотистого цвета). Для приготовления соусов бульон рыбный варят из пищевых рыбных отходов (кости, плавники, головы и др.), которые получают при подготовке и разделке рыбы на филе, а также используют бульон после варки рыбы.

### **Бульон рыбный**

Головы рыб без жабр, кости, плавники заливаем холодной водой и быстро доводим до кипения,

снимаем пену и жир, добавляем нарезанные овощи (корень сельдерея и петрушки, репчатый лук), уменьшаем нагрев и варим 50 минут при медленном кипении. Готовый бульон процеживаем и применяем для приготовления рыбных соусов.

*Продукты на 1000 г (1 л) бульона: 800 г рыбных отходов (головы, кости, плавники), 1300 г воды, 60 г корня сельдерея, 60 г корня петрушки, 60 г репчатого лука, соль по вкусу.*

## Белый соус (рыбный)

Подготовленный рыбный бульон доводим до кипения.

### ***Приготовление пассерованной (обжаренной) муки.***

Пшеничную муку просеиваем и постепенно всыпаем при помешивании в глубокую сковороду с разогретым маслом и обжариваем до золотистого цвета, постоянно помешивая.

Посуду с обжаренной мукой снимаем с огня, вливаем тонкой струей часть горячего рыбного бульона и тщательно размешиваем. Затем прибавляем оставшийся бульон и все провариваем, хорошо размешивая, добавляем соль, овощи и варим на слабом огне 20 минут. Во время варки с поверхности соуса периодически снимаем образующуюся пену. Готовый соус процеживаем через сито.

Если белый соус используется непосредственно к блюду, то в конце варки добавляем перец черный горошком, лавровый лист, лимонную кислоту,

после чего процеживаем и заправляем кусочками масла.

Соус белый подаем к рыбе отварной, запеченной, или он используется для приготовления других соусов.

*Продукты на 1 л соуса: 1100 г рыбного бульона, 50 г пшеничной муки, 50 г маргарина, овощи нарезанные: 40 г репчатого лука, 30 г корня петрушки или сельдерея, 1 г лимонной кислоты, соль по вкусу, перец черный горошком, 30 г сливочного масла.*

### **Соус — белое вино**

Вино (лучше «Рислинг») наливаем в нагретую посуду, закрываем крышкой, даем вскипеть и быстро вливаем его в готовый белый основной соус, доводим до кипения. Соус охлаждаем до 70°C и добавляем сырые яичные желтки, проваренные с кусочками сливочного масла. Все хорошо перемешиваем до полного соединения желтков и масла с соусом, после чего процеживаем.

Подаем соус к блюдам из отварной рыбы.

*Продукты на 1 л соуса: 900 г соуса белого основного, 75 г вина белого сухого, 3 сырых желтка яиц, 75 г масла сливочного, соль по вкусу.*

### **Соус томатный (рыбный)**

В готовый соус белый основной кладем обжаренные овощи (морковь, петрушку, сельдерей, реп-

чатый лук), прогретое с маслом томат-пюре и варим 30 минут. Затем добавляем соль, молотый перец, сахар, лимонную кислоту и все доводим до кипения. После этого, слегка охладив соус, кладем кусочками сливочное масло и процеживаем.

Подаем соус к блюдам из отварной и жареной рыбы и к изделиям из котлетной массы (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.).

*Продукты на 1 л соуса: 700 г соуса белого основного, овощи нарезанные: 40 г моркови, 40 г репчатого лука, 30 г корня петрушки, 300 г томатного пюре, 10 г сахара, 30 г маргарина, лимонной кислоты на кончике ложки, соль по вкусу, молотый перец, 30 г сливочного масла.*

## Соус сметанный

В готовый соус белый основной кладем прогретую сметану, соль, молотый перец и варим 3 минуты, затем соус процеживаем.

Подаем соус к блюдам из отварной запеченной рыбы, к изделиям из котлетной массы (котлеты, биточки и др.).

*Продукты на 1 л соуса: 500 г соуса белого основного, 500 г сметаны, соль по вкусу, молотый перец.*

## Соус молочный для запекания

Молоко или молоко с добавлением воды кипятим. Просеянную муку обжариваем в посуде с разо-

гретым сливочным маслом, слегка охлаждаем и вводим, постепенно помешивая, молоко или смесь молока и воды, варим 10 минут. Готовый соус солим, процеживаем сквозь сито и доводим до кипения.

*Продукты на 1 л соуса: 750 г молока и 250 г воды, 100 г пшеничной муки и 100 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Соус польский**

В растопленное сливочное масло добавляем вареные, мелко нарезанные яйца, лимонную кислоту или сок лимона, мелко нарезанную зелень петрушки, соль. Все хорошо перемешиваем и прогреваем на слабом огне (70°C).

Подаем соус к блюдам из отварной рыбы.

*Продукты на 5 порций: 350 г сливочного масла, 4 яйца, 20 г зелени петрушки, 1 г лимонной кислоты или 1/4 часть лимона (сок), соль по вкусу.*

### **Рыба отварная**

Для варки пригодны не все виды рыб, некоторые в вареном виде менее вкусны, чем в жареном или запеченном. Не рекомендуется варить такие рыбы, как хек серебристый, сельдь, карась, лещ, вобла, сазан, навага, скумбрия, ставрида и др.

Рыбу варят в целом виде или порционными кусками: с кожей и костями или без костей.

Подготовленную рыбу кладут в низкую кастрюлю и варят в большом или малом количестве воды. В первом случае на 1 кг рыбы берут 2 л воды и 20 г соли, заливают рыбу горячей водой так, чтобы вода была на 1 см выше поверхности рыбы. Во втором случае на 1 кг рыбы берут 300 г воды и 10 г соли и варят при закрытой крышке.

Рыбу укладывают в посуду в один ряд кожей вверх, добавляют нарезанные репчатый лук, петрушку и сельдерей (корень), перец, соль и варят в зависимости от толщины кусков и вида рыбы 10—20 минут.

Вареную рыбу до подачи на стол хранят в бульоне.

На гарнир к отварной рыбе подают картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные, рагу овощное и соусы — польский, белый, томатный.

### **Сом, щука, морской окунь отварные**

Подготовленное филе рыбы с кожей без костей промываем, нарезаем на куски, кладем в посуду в один ряд, наливаем немного горячей воды (на 1 кг рыбы 300 г воды, 10 г соли) или бульона, грибной отвар, добавляем нарезанные репчатый лук и корень петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль и варим при слабом кипении 15 минут.

Грибы свежие белые или шампиньоны переби-

раем, хорошо промываем, очищаем, вновь промываем, кладем в посуду, заливаем водой, солим и варим. Готовые грибы вынимаем, промываем и нарезаем кусочками. Бульон процеживаем и используем для варки рыбы и соуса.

Готовую рыбу вынимаем из бульона, кладем на блюдо, сверху вареные, нарезанные кусочками грибы, рядом — гарнир (картофель отварной, или картофельное пюре, или картофель и овощи отварные), рыбу поливаем соусом белым, или белым с вином, или томатным, украшаем зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 600 г рыбного филе без костей, 150 г воды, 50 г грибного отвара, 30 г репчатого лука и 30 г корня петрушки, перец черный горошком, лавровый лист, соль по вкусу, 100 г свежих или 50 г сухих грибов, 750 г гарнира и 250 г соуса.*

## **Рыба в молоке**

Подготовленную рыбу-филе с кожей без костей (судака, сазана, карпа или трески) нарезаем на куски, кладем в посуду в один ряд кожей вниз, сделав на ней 1—2 надреза, добавляем нарезанный полукольцами репчатый лук и заливаем горячим молоком, солим, кладем перец черный горошком и варим 20—30 минут.

Готовую рыбу вынимаем из отвара, кладем на блюдо, рядом — гарнир (картофель отварной, кар-

тофельное пюре), рыбу поливаем отваром, в котором она варилась, украшаем зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 600 г рыбного филе с кожей без костей и 200 г молока, 150 г нарезанного репчатого лука, перец черный горошком, соль по вкусу, 750 г гарнира.*

## Плов из рыбы

Подготовленного осетра куском ошпариваем, опуская на 3—5 минут в горячую воду (90—95°С), достаем, промываем, очищаем от жучек и чешуек, вновь промываем; или берем филе судака без кожи и костей. Осетра или судака нарезаем на ломтики, кладем в посуду, наливаем немного горячей воды; солим и варим 15—20 минут.

Лук репчатый мелко режем и обжариваем на разогретой сковородке с растительным маслом.

В посуду наливаем рыбный бульон, кладем перебранный и промытый рис, готовый репчатый лук, соль и варим до готовности.

При подаче на стол на блюдо кладем готовый рис, сверху — кусочки отварной рыбы и посыпаем мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 600 г сырого осетра или филе судака, 900 г воды и соли 10 г, 500 г рисовой крупы и 700 г рыбного бульона, 400 г нарезанного репчатого лука, 150 г растительного масла, соль по вкусу, зелень петрушки или укропа.*



## **Бабка из судака или щуки**

Подготовленную рыбу разделяем на филе без кожи и костей (судака, щуку), нарезаем на небольшие кусочки, смешиваем с замоченным в молоке белым хлебом и слегка обжаренным мелко нарезанным луком, два раза пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой. Рыбную массу заправляем перцем, солью, хорошо размешиваем и добавляем, непрерывно помешивая, сырые яйца и разогретое сливочное масло. Приготовленную массу выкладываем в смазанный маслом сотейник (низкая толстостенная посуда из нержавеющей стали). Сотейник ставим в большую посуду с кипящей водой (водяная баня) и варим на пару 1 час.

Приготовление подливы. Готовим рыбный бульон, процеживаем и кипятим. Обжаренную пшеничную муку постепенно разводим рыбным бульоном, провариваем, кладем перец, соль, все перемешиваем, доводим до кипения, процеживаем подливу — соус белый заправляем сливочным маслом.

Готовую бабку делим на порции, кладем их на блюдо или тарелку, рядом — гарнир (отварной картофель). Бабку поливаем подливой и посыпаем мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 600 г филе судака или щуки, 90 г белого хлеба, 20 г молока, 100 г нарезанного репчатого лука, 3 яйца, 25 г растительного масла, перец, соль по вкусу. Для подливы: 30 г пше-*

*ничной муки, 30 г топленого масла, 400 г рыбного бульона, соль, перец, 30 г сливочного масла, 750 г гарнира, зелень петрушки.*

## **Рыба тушеная**

### **Карп или сазан, тушенные в пиве**

Подготовленную рыбу промываем, разделяваем на тушку, нарезаем на порционные куски, солим, перчим, заливаем уксусом и выдерживаем 1 час.

В неглубокую посуду наливаем пиво, добавляем сливочное масло и доводим до кипения. После чего кладем рыбу вместе с маринадом, посыпаем тертым белым хлебом, добавляем перебранный, промытый изюм (кишмиш) и мелко натертую цедру лимона. Тушим рыбу на слабом огне, закрыв посуду крышкой, в течение 40 минут.

Готовую рыбу кладем на разогретое блюдо с соусом, в котором она тушилась, на гарнир подаем отварной картофель, посыпаем мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 800 г тушки рыбы, 400 г пива, 100 г 3%-ного уксуса, 120 г черствого белого хлеба, 60 г сливочного масла, 50 г изюма без косточек, цедра лимона, перец молотый, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Рыба, тушенная с рисом**

Подготовленную рыбу (треску, судака, карпа и др.) промываем, разделяваем на чистое филе, промываем, нарезаем на порционные куски, солим, перчим, кладем в неглубокую посуду, добавляем топленое и растительное масло, обжаренный соломкой нарезанный репчатый лук, нарезанные дольками помидоры, а также предварительно сваренный до полуготовности рис. Посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки, вливаем вино, закрываем крышкой и ставим на сильный огонь. Через 10 минут убавляем нагрев и тушим 40 минут. В конце тушения добавляем растертый с солью чеснок. Готовую рыбу кладем на блюдо вместе с отваром, на гарнир подаем зеленый салат и малосоленые огурцы.

*Продукты на 5 порций: 600 г рыбного филе, 50 г топленого и 50 г растительного масла, 100 г нарезанного репчатого лука, 400 г свежих помидоров, 200 г вареного риса, 250 г белого столового вина, 1 зубчик чеснока, перец молотый, соль по вкусу, зелень петрушки, 250 г малосоленых огурцов, салат зеленый, зелень петрушки.*

## **Рагу из карпа с овощами**

Подготовленного карпа промываем, разделяваем на филе с кожей и реберными костями. Рыбу нарезаем на кусочки (30—40 г), посыпаем солью и

молотым черным перцем, ставим кастрюлю с нарезанной рыбой в холодильник на 50 минут.

Овощи (морковь, репчатый лук, корни сельдерея и петрушки) промываем, очищаем, вновь промываем, мелко нарезаем и обжариваем на разогретой сковороде с жиром до размягчения овощей. Затем добавляем зеленую фасоль, очищенные, промытые и нарезанные шампиньоны, промытые, слегка ошпаренные и очищенные от кожицы, мелко нарезанные помидоры, перец черный горошком, соль, лавровый лист. Все перемешиваем, обжариваем. После чего овощи перекладываем в кастрюлю. Туда же кладем рыбу, закрываем крышкой и тушим несколько (10) минут сначала на сильном огне, а потом на слабом огне до готовности.

Готовое рагу кладем на подогретое блюдо, на гарнир подаем жареный картофель или рассыпчатый рис.

*Продукты на 5 порций: 600 г филе карпа, соль по вкусу, перец молотый черный. Овощи нарезанные: по 50 г моркови, корней сельдерея и петрушки, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 400 г свежих помидоров, 150 г молодой зеленой фасоли, 100 г шампиньонов, 10 г соли, лавровый лист, перец черный, 750 г гарнира.*

## **Рыба жареная**

Для жарения используют все виды рыб. Рыбу жарят с небольшим количеством жира или в боль-

шом количестве жира (во фритюре), а также на вертеле и на решетке. Рыбу для жарения разделяют на филе с кожей без костей, или кусками-кругляшами, или целыми тушками.

Рыбу, подготовленную для жарения с небольшим количеством жира, солят, перчат, обваливают в пшеничной муке, кладут на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в духовке. Продолжительность жарения рыбы 10—20 минут.

Для жарения рыбы в большом количестве жира (во фритюре) филе без кожи и костей нарезают на куски, посыпают солью, перцем, обваливают в муке, затем опускают в лезон (смесь одного яйца с 60 г воды или молока и солью) и вновь обваливают, только не в муке, а в молотых сухарях. Рыбу погружают в жир, нагретый до 190°C, жарят 5 минут и доводят до готовности в духовке. Жира берут в четыре раза больше, чем обжариваемого продукта (4 л растительного масла и 1 кг подготовленной рыбы).

Для жарения на вертеле используется осетрина или севрюга. Подготовленный кусок рыбы ошпаривают, промывают и надевают на металлическую шпажку (вертел), солят, перчат, смазывают растительным маслом и обжаривают над горящими углями, поворачивая вертел, до образования поджаристой корочки.

Для жарения на решетке (гриле) используют судак, осетрину, севрюгу и другие рыбы. Подготов-

ленные куски осетра, севрюги или филе судака обсушивают, опускают в растопленное сливочное масло, обваливают в измельченном белом хлебе, кладут на разогретую над углями смазанную жиром решетку, обжаривают с двух сторон и ставят на 5 минут в духовку.

### **Морской окунь, жаренный в тесте**

Подготовленную рыбу — филе без кожи и костей — промываем и нарезаем сначала на куски поперек филе, затем каждый кусок вдоль на 2—3 брусочка. Кусочки рыбы кладем в посуду, сбрызгиваем их лимонным соком, посыпаем измельченной зеленью, солью, перцем и ставим мариновать в холодильник на 25 минут. В тесте готовят также осетра, севрюгу, судака, треску и другие рыбы.

**Приготовление жидкого теста (кляр).** В посуду кладем сырые желтки, соль, чуть сахара, перемешиваем и вливаем воду или молоко, затем постепенно всыпаем просеянную пшеничную муку, постоянно помешивая, чтобы не было комков, и добавляем растительное масло. Даем тесту немного постоять, после чего вводим взбитые белки и осторожно перемешиваем.

Перед жаркой брусочки маринованной рыбы с помощью вилки кладем в тесто так, чтобы кусочек весь был покрыт тестом. Сырую рыбу в тесте сразу же опускаем в разогретый жир и жарим в большом

количестве жира (во фритюре) 5—7 минут, потом рыбу вынимаем шумовкой на дуршлаг, даем стечь жиру.

Готовую рыбу укладываем на блюдо в виде пирамиды, колодца, рядом — дольки лимона и гарнир (жареный картофель). Соус томатный или соус майонез с корнишонами подаем отдельно.

*Продукты на 5 порций: 350 г сырого рыбного филе или 750 г рыбы жареной в тесте. Для маринования рыбы: 1/2 часть лимона (сок), 30 г зелени петрушки, 30 г растительного масла, соль по вкусу. Для теста: 150 г пшеничной муки, 200 г воды или молока, 4 яйца, 20 г растительного масла, соль по вкусу. 2 л растительного масла для жарки рыбы; 1 лимон, 750 г гарнира, 250 г соуса.*

## **Карп с чесноком**

Подготовленного карпа промываем, разделяем на тушку, разрезаем на куски, солим, натираем толченым чесноком, смазываем растительным маслом и обжариваем на разогретой с жиром сковороде с обеих сторон до румяного цвета. Готового карпа кладем на блюдо, рядом — отварной картофель, посыпаем мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 800 г тушки сырого карпа, 5 зубчиков чеснока, 60 г растительного масла, перец, соль по вкусу, 750 г гарнира, зелень петрушки.*

## **Карп с начинкой из гречневой каши и грибов**

У очищенного и промытого карпа делаем разрез на спине, удаляем спинной и срезаем грудной и брюшной плавники на уровне кожного покрова. Через разрез на спине удаляем кости и внутренности, оставляя мякоть рыбы на коже, и фаршируем карпа со стороны спинки, где разрез, гречневой кашей с грибами, соединяем шов на спинке (его можно и зашить). Фаршированного карпа солим, обваливаем в пшеничной муке, обжариваем в масле до румяного цвета с обеих сторон, после чего ставим в духовку и доводим до готовности.

**Приготовление фарша.** Гречневую крупу перебираем и варим рассыпчатую гречневую кашу, только вместо воды используем грибной отвар. Репчатый лук и вареные грибы, мелко нарезанные, обжариваем на масле. В готовую гречневую кашу кладем обжаренные лук, грибы, соль, перец и все перемешиваем, затем вливаем размешанные сырые яйца, вновь все перемешиваем.

Для фарширования карпа можно также приготовить начинку из риса, только вместо гречневой каши варят рассыпчатый рис на грибном отваре, а далее готовят, как фарш с гречневой кашей.

При подаче на стол готовый фаршированный карп режем на порции и поливаем разогретым сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 1 кг сырого нераз-*



*деланного карпа, перец черный молотый, соль по вкусу, 60 г пшеничной муки, 60 г масла топленого, 150 г гречневой или рисовой крупы и 350 г грибного отвара, 50 г сухих грибов, 150 г нарезанного репчатого лука; 50 г топленого масла, 50 г сливочного масла.*

### **Ромштекс из сома с луком**

Подготовленного сома промываем и разделяем на филе, промываем и нарезаем на куски толщиной 2 см. Куски слегка отбиваем, придав прямоугольную форму, посыпаем солью и молотым черным перцем, обваливаем в муке и обжариваем на разогретой с жиром сковороде до румяной корочки.

**Приготовление лука.** Лук репчатый чистим, промываем и нарезаем полукольцами, посыпаем солью и мукой, затем стряхиваем муку и опускаем в горячий фритюр. Лук жарим до золотистого цвета, вынимаем его шумовкой на сито, даем стечь жиру.

Готовый ромштекс кладем на подогретое блюдо и поливаем растопленным сливочным маслом. Сверху на ромштекс кладем жареный лук, а вокруг располагаем жареный картофель, нарезанный соломкой, морковь с маслом и дольки лимона.

*Продукты на 5 порций: 600 г филе рыбы, соль, молотый перец, 60 г муки пшеничной, 60 г сливочного масла. Для лука: 700 г сырого репчатого лука, соль по вкусу, 30 г муки пшеничной, 1 л растительного масла. Гарнир: 500 г жареного картофеля, 250 г моркови в масле, 1 лимон, 550 г жареного лука.*

## Рыба запеченная

Запекают рыбу порционными кусками без костей, с кожей или без нее. Рыба может быть запеченной в сыром, вареном и жареном видах с такими гарнирами, как картофель сырой, вареный или жареный, макароны, каши, и с такими соусами, как белый, сметанный, молочный.

Запекают рыбу на сковородах в духовом шкафу при температуре 250—280°С до образования на поверхности румяной корочки. Подают запеченную рыбу чаще всего в порционных сковородах, в которых она запекалась.

## Рыба, запеченная по-русски

Подготовленную куском рыбу (осетра, севрюгу, белугу) или филе с кожей без костей (судака, морского окуня, треску или хека) промываем, нарезаем на порции. Куски осетровых рыб дополнительно ошпариваем, опуская их на 3 минуты в кипящую воду. Приготовленные порции рыбы посыпаем солью, перцем, кладем на смазанную жиром сковороду, сверху — ломтики или кружочки вареного картофеля. (Картофель варят в «мундире», очищают и нарезают.) Рыбу с картофелем заливаем белым соусом, посыпаем молотыми сухарями или тертым сыром, поливаем растопленным сливочным маслом и ставим в духовку для запекания. Готовую запеченную рыбу подаем на стол на этой же

порционной сковороде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

*Продукты на 5 порций: 600 г сырой нарезанной кусками рыбы, перец черный молотый, соль по вкусу, 750 г нарезанного вареного картофеля, 650 г соуса, 50 г тертого сыра или 50 г молотых сухарей, 50 г маргарина, 30 г сливочного масла, зелень петрушки.*

### **Запеканка из рыбы**

Подготовленного судака разделяем на филе с кожей без костей, промываем, нарезаем на порции, сбрызгиваем лимонной кислотой, солим, укладываем в сотейник, смазанный маслом. Из молока, яиц и муки приготовляем смесь, хорошо все перемешивая. Подготовленную рыбу заливаем яичной смесью, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом и ставим запекать в духовой шкаф на 30 минут. Готовую запеканку разделяем на порции, кладем на подогретое блюдо или тарелку, посыпаем мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 1 кг филе рыбы, 1/2 лимона (сок), 200 г молока, 3 яйца, 25 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень петрушки.*

### **Рыбные хлебцы**

Подготовленную треску или мерлузу промываем, разделяем на филе без кожи и костей, нарезаем

ем на куски, пропускаем через мясорубку, добавляем протертый сквозь сито творог, мелко нарезанный, слегка обжаренный репчатый лук, вареную протертую морковь, соль и все хорошо перемешиваем. Подготовленную массу кладем на смазанную жиром сковороду или форму, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом и запекаем в духовке до румяной корочки (20 минут).

Готовые рыбные хлебцы нарезаем на порции, кладем на тарелку и поливаем разогретым сливочным маслом или белым соусом.

*Продукты на 5 порций: 450 г филе рыбы, 300 г творога, 100 г обжаренного репчатого лука, 200 г протертой вареной моркови, соль по вкусу, 30 г растительного масла, 30 г сливочного масла, 300 г белого соуса.*

## **Карп, запеченный целиком**

Подготовленного карпа промываем, очищаем, из головы удаляем жабры и глаза, срезаем плавники на уровне кожного покрова (ножницами или ножом), разрезаем брюшко, удаляем внутренности. Тушку рыбы хорошо промываем, солим сверху и внутри брюшной полости, даем постоять 30 минут. Рыбу хорошо смазываем растительным маслом, кладем на глубокую сковороду, добавляем нарезанный полукольцами репчатый лук, крупно нарезанный чеснок, томат-пюре, перец, соль по вкусу, лавровый лист. Сковороду с рыбой ставим в духовку,

поливая периодически соком, в котором рыба запекается. Через 1 час запеченную рыбу вынимаем из духовки, по возможности удаляем кусочки чеснока. Рыбу кладем на блюдо, поливаем подливой, в которой рыба запекалась, посыпаем мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 5 порций: 1 кг сырого обработанного карпа, 70 г растительного масла, 150 г нарезанного репчатого лука, 2 дольки чеснока, 30 г томата-пюре, 2 листа лавровых, 5 горошин черного перца, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Карась в сметане**

Подготовленного карася промываем, разделяем на тушку, хорошо промываем, обсушиваем салфеткой изнутри и снаружи, посыпаем солью, перцем, обваливаем в муке и обжариваем на разогретой с жиром сковороде с двух сторон до румяной корочки. Обжаренного карася перекладываем в глубокую смазанную жиром сковороду, обкладываем кружочками обжаренного картофеля, который предварительно варили в коже, очистили и нарезали. Рыбу и картофель заливаем сметанным соусом, посыпаем молотыми сухарями, поливаем растопленным сливочным маслом и ставим в духовку, запекаем 30 минут.

Карася, запеченного на сковороде, делим на порции и подаем на стол.

*Продукты на 5 порций: 800 г сырого карася, подготовленного тушкой, перец молотый, соль по вкусу, 50 г пшеничной муки, 80 г топленого масла, 750 г вареного картофеля, 40 г сливочного масла, 400 г сметанного соуса, 30 г молотых сухарей, 30 г сливочного масла.*

## **Рыбные изделия из котлетной массы**

Для приготовления котлетной массы используют свежую или размороженную рыбу, разделанную на филе без кожи и костей (треску, морского окуня, сома, судака, щуку и др.).

Подготовленное филе рыбы вместе с замоченным в воде или молоке белым хлебом пропускают 1—2 раза через мясорубку с мелкой решеткой. В готовую котлетную массу добавляют соль, молотый черный перец, все тщательно перемешивают и выбивают массу до пышного состояния.

Для 1 кг котлетной массы необходимо: 600—650 г рыбного филе без кожи и костей, 150—180 г белого пшеничного хлеба, 200—250 г воды или молока, 1 яйцо, 12—15 г соли, перец черный молотый.

Вкусовые свойства готовых рыбных изделий из котлетной массы, так же как и блюд из рыбы, зависят от многих факторов: от вида рыбы — судак или макрурус; от ее состояния — живая или замороженная; от состава веществ в рыбе — жирная или нежирная; от времени и условий хранения, особенно

мороженой рыбы: краткосрочного (не более 2—3 мес.) или длительного (10—12 мес.) хранения, при рекомендуемых температурах (минус 18—20°С) или, наоборот, при неблагоприятных температурах (минус 3—5°С).

В связи с этим так важно не только овладеть правилами приготовления вкусной пищи, но и уметь определять качество продуктов при их покупке.

Приготовление котлетной массы позволяет расширить перечень блюд, и наиболее распространенными изделиями из нее являются рыбные котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.

## Тефтели рыбные

Подготовленную рыбу разделяем на филе без кожи и костей (судака, треску, морского окуня), промываем и нарезаем на куски.

**Приготовление котлетной массы.** Куски рыбы пропускаем два раза через мясорубку вместе с нарезанным репчатым луком и замоченным в воде или молоке белым хлебом. В полученную массу добавляем соль, перец черный молотый. Все хорошо вымешиваем, делим на части и формуем тефтели в виде шариков. Каждый шарик обваливаем в муке.

Приготовленные тефтели обжариваем на разогретой с жиром сковородке до образования на их поверхности румяной корочки, затем заливаем томатным соусом и тушим 10 минут.

Готовые тефтели кладем на блюдо или тарелку,

рядом — гарнир (рис отварной, картофель отварной или пюре). Тефтели поливаем соусом, в котором они тушились.

*Продукты на 5 порций: 600 г рыбного филе без кожи и костей, 150 г белого хлеба, 200 г воды или молока, 1 яйцо, 80 г очищенного репчатого лука, 12 г соли, перец черный молотый, 60 г пшеничной муки, 60 г маргарина, 750 г гарнира и 400 г соуса.*

## Рулет из рыбы

Подготовленную рыбу разделяем на филе без кожи и костей (судака, щуку, треску, морского окуня и др.), промываем и нарезаем на куски.

Приготовленную котлетную массу выкладываем на мокрую полотняную салфетку слоем толщиной 2 см. На середину вдоль слоя кладем фарш и соединяем края массы так, чтобы один край массы прикрывал другой, образуя сплошной шов. Рулет перекладываем на смазанный жиром лист швом вниз. Поверхность рулета выравниваем, посыпая молотыми сухарями и сбрызгивая растопленным сливочным маслом. Рулет прокалываем в 2—3 местах и ставим запекать в духовку при температуре 250–280°C в течение 30 минут.

**Приготовление фарша.** Нарезанный полукольцами репчатый лук обжариваем и соединяем с нарезанными вареными белыми грибами, слегка обжариваем и добавляем вареные рубленые яйца, соль, перец черный молотый и все перемешиваем.



Готовый рулет нарезаем на порции, кладем на блюдо или тарелку, рядом — гарнир (картофель отварной или жареный), соус томатный или сметанный подаем отдельно.

*Продукты на 5 порций: 600 г рыбного филе без кожи и костей, 150 г белого хлеба, 200 г воды, 30 г молотых сухарей, 30 г сливочного масла. Для фарша: 100 г свежих вареных белых грибов (шампиньонов) или 50 г сухих грибов, 100 г обжаренного репчатого лука, 1 яйцо, 30 г маргарина, перец, соль по вкусу. 750 г гарнира и 400 г соуса.*

## **Блюда из морепродуктов**

Морепродукты для приготовления блюд предварительно подготавливают. Затем их варят по мере их подачи на стол. Морепродукты подают с такими гарнирами, как картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные, рис отварной, и с такими соусами, как томатный или сметанный.

### **Раки отварные**

В посуду наливаем воду, добавляем соль, перец черный горошком, лавровый лист, мелко нарезанные морковь, корень петрушки, укропа и доводим до кипения. Раки живые промываем в холодной воде до полного удаления загрязнений и опускаем их в кипящую воду, закрываем кастрюлю крышкой

и варим 15 минут с момента закипания воды. Затем кастрюлю снимаем с огня и даем постоять еще 15 минут. Готовых раков подаем с веточками зелени петрушки.

*Продукты на 5 порций: 30 раков, 50 г нарезанной моркови, 50 г нарезанного корня петрушки, 50 г укропа, 90 г соли, перец черный горошком, лавровый лист, зелень петрушки, 2 л воды.*

## **Кальмары в томатном соусе**

Кальмар мороженный разделанный (тушка) с кожицей или кальмар мороженный обезглавленный (филе) с кожицей размораживаем в холодной воде. У размороженных тушек удаляем остатки внутренностей и хитиновые пластинки.

Тушки и филе опускаем на 5 минут в горячую воду (60°C) (на 1 кг кальмаров надо взять 3 л воды), после чего удаляем кожицу (пленку). Подготовленные тушки и филе кальмаров тщательно промываем 2—3 раза в воде и опускаем в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 40 г соли) и варим в течение 5 минут с момента закипания воды. Готовые кальмары нарезаем соломкой, заливаем томатным или сметанным соусом и доводим до кипения.

При подаче на стол кальмары кладем в тарелку, рядом — гарнир (картофель отварной или картофель жареный), кальмары поливаем соусом, в котром их прогревали.

*Продукты на 5 порций: 750 г сырых кальмаров (тушки), или 700 г кальмаров (филе), или 400 г вареных кальмаров, соль, 750 г гарнира, 250 г соуса.*

## **Кальмары с перцем**

Подготовленные кальмары промываем, нарезаем мелко и перемешиваем с мелко нарезанной зеленью, нарезанные кальмары можно пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Измельченные кальмары соединяем с мелко нарезанным луком, солью, перцем, с растительным маслом и мукой. Все перемешиваем.

Зеленый сладкий перец разрезаем вдоль, удаляем семена, промываем холодной водой. Затем перец наполняем фаршем из кальмара. Придаем форму целого перца, опускаем в размешанное сырое яйцо, обваливаем в молотых сухарях и жарим на хорошо разогретой с жиром сковороде с двух сторон до румяного цвета (20 минут) и ставим в духовку на 5 минут.

Готовые кальмары с перцем кладем на блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 5 кальмаров, 5шт. сладкого перца, 100 г мелко нарезанного лука, 30 г растительного масла, 30 г пшеничной муки, 2 яйца, 60 г молотых сухарей, 50 г растительного масла для жарки, перец молотый, соль по вкусу, 30 г сливочного масла.*

## Блюда и гарниры из овощей

Овощи богаты витаминами (А, В, С, К, Е и др.), минеральными веществами (калий, натрий, кальций, фосфор, йод, железо, медь и др.). Содержащиеся в овощах пектиновые вещества повышают моторику кишечника, способствуют выделению из организма холестерина и усилению желчеотделения. Наряду с указанными выше свойствами каждый вид овощей имеет свои особенности.

При обработке овощей в домашних условиях необходимо соблюдать ряд рекомендаций, предупреждающих потери питательных веществ.

Предварительная подготовка овощей и их обработка заключается в следующем:

— мойка овощей необходима для удаления с поверхности остатков земли, песка и других загрязнений. Моют овощи не менее 10—15 минут, воду меняют три раза. Промытые, чистые овощи варят в кожице:

— чистят овощи вручную нержавеющей ножом;

— нарезают овощи нержавеющей ножом кусочками различной формы (кубиком, ломтиком, соломкой, брусочком и т.д.).

Нарезанные овощи как можно быстрее подвергают тепловой обработке. Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ теряют они при варке.

Овощи варят, жарят, тушат, запекают.

Готовить овощные блюда надо с таким расчетом, чтобы время с момента их приготовления до подачи на стол было минимальным. Тем самым сохраняется больше ценных пищевых веществ. Ибо при разогревании теряются питательные вещества пищи. Если по той или иной причине овощное блюдо все же приготовлено впрок, то разогрейте только ту часть, которую собираетесь подать на стол.

Масса овощного блюда не должна быть менее 200—250 г, гарниров — 150—200 г.

Соусы к овощным блюдам см. в разделе «Соусы для блюд из рыбы и мяса».

## **Отварные картофель и овощи**

Овощи варят паром, в воде, молоке, бульоне. При варке в воде значительное количество веществ переходит в отвар. При варке паром их потери минимальны. Варят на пару в посуде со вставленной решеткой, на которую кладут овощи. Воду наливают ниже уровня решетки. Паром можно варить картофель, морковь, свеклу в кожице или очищенные картофель, морковь.

При варке в воде овощи заливают кипящей подсоленной водой на уровне 1—2 см выше продукта и закрывают посуду крышкой.

При варке свеклы и зеленого горошка соль в

воду не добавляют, так как она ухудшает вкус и замедляет варку.

Стручки фасоли, шпинат варят в большом количестве воды (3 л воды на 1 кг овощей), не закрывая крышкой посуду.

Укроп и петрушку не следует варить вместе с кушаньем, их кладут только перед тем как снять его с плиты, поскольку при варке они теряют аромат.

Быстрозамороженные овощи закладывают в кипящую воду не размораживая.

Тыкву, кабачки, помидоры варят в собственном соку; капусту, морковь, репу, брюкву — с небольшим добавлением жидкости (0,2 л воды и 20—50 г жира на 1 кг овощей).

## **Пюре из фасоли**

Фасоль перебираем, промываем, заливаем холодной водой, доводим до кипения и сливаем воду, а фасоль вновь заливаем теплой водой, варим при постоянном кипении, в конце варки добавляем репчатый лук, морковь, сельдерей. Готовую фасоль вынимаем шумовкой из отвара и протираем сквозь сито. Полученное пюре соединяем со сливочным маслом и прогреваем. Готовую фасоль кладем на тарелку, поливаем растопленным сливочным маслом, украшаем зеленью или подаем на гарнир.

*Продукты на 5 порций: 350 г сухой фасоли, 800 г воды, 25 г репчатого лука, 25 г сельдерея, 25 г*

*моркови, 80 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Картофель в молоке**

Подготовленный картофель очищаем, промываем, нарезаем крупными кубиками, опускаем в кипящую воду, варим 10 минут. Затем воду сливаем и заливаем картофель горячим молоком, солим по вкусу, варим до готовности и кладем часть сливочного масла. Подаем картофель на блюдах или тарелках, сверху поливаем растопленным сливочным маслом, посыпаем рубленой зеленью. Картофель в молоке можно подавать на гарнир к жареному мясу.

*Продукты на 5 порций: 800 г отварного картофеля, 300 г молока, 30 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень укропа или петрушки.*

## **Картофельное розовое пюре**

Приготовим отварной картофель. Подготовленную морковь очищаем, моем, нарезаем кусочками произвольной формы, кладем в посуду, добавляем немного воды или бульона и варим до готовности. Готовые картофель и морковь протираем через сито, добавляем сливочное масло, выбиваем деревянной ложкой, постепенно вливая горячее молоко, до пышной однородной массы. Подаем кар-

тофельное розовое пюре на тарелках или блюдах, сверху поливаем растопленным сливочным маслом.

Картофельное пюре можно подать на гарнир к мясным и рыбным блюдам.

*Продукты на 5 порций: 800 г отварного картофеля, 150 г молока, 30 г сливочного масла, 150 г вареной моркови.*

## **Капуста отварная**

Подготовленную белокочанную капусту разрезаем на четыре части, удаляем кочерыжку, промываем и отвариваем в подсоленной воде, готовую капусту вынимаем на дуршлаг и даем стечь воде. При подаче на стол капусту нарезаем крупными квадратами, кладем на тарелку или блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом или подаем отдельно сухарный соус. Готовую капусту можно хранить в горячем отваре, но не более 1 часа.

*Продукты на 5 порций: 1000 г отварной белокочанной капусты, или цветной, или брюссельской, 50 г сливочного масла или маргарина или 200 г сухарного соуса, соль по вкусу.*

## **Тыквенное пюре**

Подготовленную тыкву очищаем, нарезаем кусочками, кладем в кастрюлю, добавляем сливочное масло и доводим до готовности без жидкости. Гото-



вую тыкву протираем через сито, смешиваем с горячим молочным соусом, солим по вкусу и все прогреваем. Готовое пюре подаем на тарелках или блюдах, на поверхности наносим ложкой рисунок и кладем кусочек сливочного масла и веточки петрушки.

*Продукты на 5 порций: 500 г готового тыквенного пюре, 50 г сливочного масла, 500 г молочного соуса, 30 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Тыквенная каша**

Подготовленную тыкву очищаем от кожицы и семян, нарезаем мелкими кубиками, кладем в посуду, добавляем маргарин и варим без добавления жидкости. В полуготовую тыкву всыпаем манную крупу, сахар, соль по вкусу и варим до готовности. Подаем на тарелках или блюдах с кусочками сливочного масла.

Можно готовить кашу и с пшеном, рисом и другими крупами. При этом их готовят, а затем соединяют с готовой тыквой.

*Продукты на 5 порций: 800 г готовой тыквы, 100 г манной крупы, 50 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу, 50 г сливочного масла.*

## **Сельдерей в соусе**

Подготовленный корень сельдерея очищаем, нарезаем брусочками, отвариваем в подсоленной

воде, откидываем на сито. Готовый сельдерей в посуде заправляем сметанно-томатным соусом и кипятим. Перед подачей на стол сельдерей в соусе кладем на тарелку или блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом и посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 800 г готового сельдерея, 300 г сметанно-томатного соуса, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ**

Подготовленные морковь, репу или брюкву очищаем, промываем, нарезаем кубиками или дольками, белокочанную капусту — шашками, цветную капусту разбираем на кочешки. Каждый вид овощей варим в небольшом количестве воды с добавлением масла. Готовые овощи соединяем с прогретым консервированным зеленым горошком и с молочным соусом, все хорошо перемешиваем, добавляем сахар, соль по вкусу и провариваем 1—2 минуты. При подаче на стол овощи в молочном соусе укладываем на тарелку или блюдо горкой, украшаем зеленью петрушки. Овощи в молочном соусе можно подать на гарнир к рыбным и мясным блюдам.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) готовых овощей (200 г моркови, 150 г репы, 150 г зеленого горошка, 250 г белокочанной капусты, 250 г цветной капусты), 10 г сахара, 300 г молочного соуса, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Жареные картофель и овощи**

Овощи жарят в небольшом количестве жира (5—10% к массе овощей). При этом жир нагревают на сковороде до температуры 120—150°C, а затем опускают подготовленные овощи.

Для жарки в большом количестве жира (во фритюре) его берут в 3—4 раза больше, чем овощей, и нагревают до температуры 170—180°C. Во фритюре жарят картофель, крокеты, лук репчатый и другие овощи.

## **Капуста белокочанная в сухарях**

Подготовленную капусту без кочерыжки отвариваем в подсоленной воде до готовности. Вынимаем на дуршлаг, даем стечь воде, затем разбираем на отдельные листья. Стебли их слегка отбиваем, затем складываем по 1—2 листа в виде конверта, панируем в муке, мочим в льезоне (смесь молока и яиц), вновь панируем в сухарях и обжариваем с двух сторон на горячей сковороде. Дожариваем изделия в духовом шкафу и подаем на тарелке или блюде. Отдельно подаем сметану или молочный соус.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) вареной капусты, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г молока, 50 г пшеничной муки, 100 г молотых сухарей, 150 г сметаны или 250 г молочного соуса, соль по вкусу.*

## Капустные котлеты

У подготовленного кочана белокочанной капусты удаляем кочерыжку, промываем, обсушиваем, разрезаем на четыре части и режем тонкой соломкой, кладем в кастрюлю с толстым дном, добавляем молока или воды, сливочное масло, закрываем крышкой и варим до полуготовности, затем всыпаем манную крупу и, быстро помешивая, нагреваем до загустения. Готовую массу охлаждаем, кладем сырые яйца, сахар, соль по вкусу. Из готовой массы разделяем котлеты и панируем их в сухарях. Котлеты обжариваем на горячей сковороде с жиром (маргарином) с двух сторон до золотистой корочки. При подаче на стол котлеты укладываем на тарелку или блюдо, отдельно подаем сметану или молочный соус.

*Продукты на 5 порций: 500 г нарезанной соломкой белокочанной капусты, 200 г (1 стакан) молока или воды, 30 г сливочного масла, 75 г (3 столовые ложки) манной крупы, 1 яйцо, 75 г (3 столовые ложки) молотых сухарей, 10 г (1 чайная ложка) сахара, соль по вкусу, 50 г маргарина, 100 г сметаны или 250 г молочного соуса.*

## Морковные котлеты

Подготовленную морковь очищаем, промываем, нарезаем соломкой или трем на крупной терке.

(Далее как в рецепте «капустные котлеты», соотношение продуктов такое же.

## **Свекольные котлеты**

Подготовленную свеклу моем, варим в кожуре. Готовую свеклу охлаждаем, очищаем от кожицы, нарезаем соломкой или трем на крупной терке. Далее как в рецепте «капустные котлеты»

## **Картофельные котлеты**

Подготовленный картофель очищаем, промываем, кладем в посуду, заливаем кипятком в таком количестве, чтобы он был покрыт, варим. Когда картофель почти сварится, солим и варим до готовности. Как только картофель готов, сливаем воду, обсушиваем и горячим протираем его через сито. В слегка остуженный картофель кладем яйца и хорошо перемешиваем, разделяем котлеты, панируем их в сухарях. Картофельные котлеты обжариваем на горячей сковороде с жиром (маргарином) с двух сторон до золотистой корочки. При подаче на стол изделия укладываем на тарелку или блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом или подаем отдельно сметану или соус (томатный, сметанный, грибной, луковый).

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) отварного картофеля, 1 яйцо, 75 г (3 столовые ложки)*

*молотых сухарей, 50 г маргарина, соль по вкусу, 100 г сметаны или 250 г соуса.*

### **Оладьи из тыквы**

Подготовленную тыкву очищаем, промываем, натираем на крупной терке, добавляем просеянную муку, молоко, яйца, сахар, соль по вкусу, питьевую соду. Все хорошо перемешиваем до однородной массы и кладем ложкой тыкву на раскаленную сковороду с жиром, обжариваем с двух сторон до золотистой корочки. Подаем оладьи со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) тертой тыквы, 250 г пшеничной муки, 150 г молока, 2 яйца, 50 г сахара, 10 г (1 чайная ложка) питьевой соды, 75 г маргарина, 150 г сметаны, соль по вкусу.*

### **Оладьи из кольраби со сметаной**

Подготовленную кольраби промываем, очищаем, вновь промываем и натираем на мелкой терке, добавляем в мелко натертую капусту просеянную пшеничную муку, яйца, сахар, питьевую соду, соль по вкусу, все хорошо перемешиваем и жарим оладьи на сковороде с двух сторон в хорошо разогретом топленом масле. Оладьи подаем на стол в тарелках или блюдах со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 1 кг кольраби, 250 г*

*пшеничной муки, 2 яйца, 70 г топленого масла, 20 г сахара, 5 г (1/2 чайной ложки) питьевой соды, соль по вкусу, 150 г сметаны.*

### **Кабачки, жаренные в сухарях**

Подготовленные кабачки очищаем, промываем, нарезаем кружочками, посыпаем солью и перцем, обваливаем в пшеничной муке, смачиваем в льезоне (1 яйцо, 60 г воды или молока, соль), все перемешиваем, обваливаем в сухарях, жарим с двух сторон до румяного цвета, ставим в духовку дожариваться. Кабачки, жаренные в сухарях, подаем со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 1 кг нарезанных кабачков, 70 г пшеничной муки, 2 яйца, 120 г молока или воды, соль по вкусу, 70 г молотых сухарей, 200 г сметаны, 70 г маргарина.*

### **Картофель и овощи тушеные**

Тушат овощи в закрытой посуде с добавлением бульона, пассерованных овощей (лук, морковь, петрушка). Иногда добавляют томат-пюре или соус томатный, сметанный. Перед тушением картофель и изделия из него обжаривают, свеклу отваривают или запекают, капусту отваривают.

## Картофель, тушенный с луком и грибами

Подготовленный картофель очищаем, промываем, нарезаем кубиками, обжариваем на разогретой сковороде с жиром (маргарином) до золотистой корочки. Обжаренный картофель кладем в кастрюлю, добавляем сметанный соус, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу, в конце тушения добавляем обжаренный лук, жареные мелко нарезанные белые грибы, осторожно перемешиваем и доводим до готовности. Если употребляются сушеные грибы, то их замачиваем, промываем, отвариваем, охлаждаем, нарезаем кусочками и обжариваем. При подаче картофеля тушеного на стол кладем его горкой на тарелку или блюдо, посыпаем рубленой зеленью, а рядом кладем нарезанные ломтиками и обжаренные помидоры.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) нарезанного сырого картофеля, 100 г обжаренного репчатого лука, 250 г свежих грибов или 100 г сушеных, 100 г маргарина, 250 г соуса сметанного, лавровый лист, перец, соль по вкусу, зелень петрушки, 200 г помидоров.*

## Голубцы овощные

У подготовленного кочна белокочанной капусты удаляем кочерыжку и опускаем в крутой подсоленный кипяток, варим 20 минут. Готовую капусту



вынимаем, охлаждаем и разделяем на отдельные листья. Каждый лист отбиваем, посыпаем солью, на середину кладем фарш и заворачиваем в виде конвертика прямоугольной формы. Голубцы укладываем на разогретую с жиром (маргарином) сковороду, обжариваем, затем заливаем сметанно-томатным соусом и запекаем в духовом шкафу.

**Для фарша.** Морковь, лук нарезаем соломкой и обжариваем, добавляем рубленую зелень; подготовленные свежие грибы мелко режем и обжариваем, если грибы сушеные, то их замачиваем в холодной воде, промываем 3 раза, варим, обсушиваем, нарезаем кусочками, обжариваем. Яйца варим вкрутую, охлаждаем и мелко рубим. В вареный рассыпчатый рис кладем обжаренные овощи, грибы, рубленые яйца, все солим, перемешиваем.

При подаче на стол голубцы укладываем на тарелку или блюдо, поливаем соусом, украшаем веточками петрушки.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) подготовленной белокочанной капусты, 500 г сметанно-томатного соуса, соль по вкусу. Для фарша: 100 г свежих грибов, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 150 г риса, 30 г маргарина, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Свекла, тушенная в сметане или в соусе**

Подготовленную свеклу промываем, варим в кожуре. Готовую свеклу вынимаем, очищаем, наре-

заем соломкой или кубиками и прогреваем с жиром, добавляем обжаренный репчатый лук, соль, сметану или соус молочный или сметанный и все тушим 10 минут при слабом нагреве. При подаче свеклы тушеной на стол кладем ее горкой на тарелку или блюдо и посыпаем мелко нарубленной зеленью, рядом кладем гренки.

*Продукты на 5 порций:* 1000 г (1 кг) вареной свеклы, 100 г обжаренного репчатого лука, 50 г маргарина, 150 г сметаны *или 250 г соуса молочного или сметанного*, соль по вкусу, зелень петрушки.

## **Морковь, тушенная с рисом и черносливом**

Подготовленную морковь и корень петрушки очищаем, промываем и нарезаем мелкими кубиками, слегка обжариваем. Чернослив промываем, заливаем кипяченой водой, добавляем сахар, варим до размягчения и вынимаем из отвара. В отвар без чернослива кладем обжаренные овощи и сырой перебранный и промытый рис, слегка все перемешиваем, солим, закрываем крышкой и тушим. Готовые овощи заправляем сахаром, кладем на тарелку или блюдо, украшаем вареным черносливом, отдельно подаем сметану.

*Продукты на 5 порций:* 300 г нарезанной моркови, 50 г нарезанного корня петрушки, 150 г

сухого чернослива и 400 г воды, 50 г маргарина, 125 г риса, 30 г сахара, соль по вкусу, 150 г сметаны.

## **Рагу из овощей**

Подготовленные овощи промываем, картофель нарезаем дольками или кубиками, коренья (морковь, петрушку), лук репчатый — соломкой, капусту белокочанную — шашками, цветную капусту разделяем на кочешки. Нарезанные картофель, коренья и лук обжариваем каждый вид в отдельности. Нарезанную белокочанную капусту и кочешки цветной капусты отвариваем каждый вид в отдельности. Затем обжаренные картофель, коренья, лук соединяем с томатным или сметанным соусом и тушим 10 минут. После чего добавляем нарезанную сырую тыкву или кабачки, отварную белокочанную и цветную капусту и тушим еще 20 минут. В конце тушения добавляем зеленый горошек консервированный, растертый чеснок, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу. Рагу из овощей можно подать на гарнир и как самостоятельное блюдо.

*Продукты на 5 порций: овощи подготовленные — 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 50 г маргарина, 100 г белокочанной и 100 г цветной капусты, 100 г тыквы или кабачков, 100 г зеленого горошка консервированного, 500 г соуса, 3 дольки чеснока,*

*30 г сливочного масла, зелень петрушки, лавровый лист, перец, соль по вкусу.*

### **Тыква тушеная**

Подготовленную тыкву промываем, очищаем, вновь промываем, нарезаем небольшими кубиками, кладем в посуду с кипящим молоком и тушим до готовности. После этого в посуду с тыквой добавляем пшеничную муку, смешанную со сливочным маслом, сахар, соль по вкусу, мелко нарезанную зелень петрушки, все прогреваем, помешивая. Подаем тушеную тыкву на стол со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 1 кг нарезанной тыквы, 250 г молока, 30 г сливочного масла, 30 г сахара, 30 г пшеничной муки, мелко нарезанная зелень петрушки, соль по вкусу, 200 г сметаны.*

### **Тушеная квашеная капуста с грибами**

Квашеную капусту отжимаем; если она сильно кислая, промываем, отжимаем, перебираем, крупные части измельчаем, кладем в кастрюлю, заливаем грибным отваром, тушим до полуготовности. Нарезанный репчатый лук обжариваем, потом добавляем вареные и нарезанные соломкой грибы, обжариваем все вместе, после чего посыпаем пшеничной мукой, обжариваем еще 5 минут, заправляем перцем, сметаной, хорошо размешиваем и со-

единяем с тушеной капустой, перемешиваем и все вместе тушим до готовности.

Тушеную капусту можно подать как самостоятельное блюдо, посыпав сверху рубленой зеленью, или на гарнир к мясным блюдам.

*Продукты на 5 порций: 1 кг квашеной капусты, 150 г грибного отвара, 30 г сухих грибов, 100 г нарезанного репчатого лука, 50 г топленого масла, 50 г пшеничной муки, 150 г сметаны, перец молотый, соль по вкусу, рубленая зелень петрушки.*

## **Перец с начинкой из творога**

У промытых стручков сладкого перца срезаем мякоть около плодоножки и вынимаем вместе с семенами. Стручки перца кладем на 2—3 минуты в кипящую подсоленную воду, затем откидываем на дуршлаг, охлаждаем и фаршируем протертым сквозь сито творогом, смешанным с сырыми яйцами, сахаром, солью по вкусу. Стручки фаршированного перца кладем в низкую кастрюлю с толстым дном, заливаем сметанным соусом и тушим до готовности. Перец фаршированный подаем на стол со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 1 кг готового сладкого перца, 400 г творога, 2 яйца, 30 г сахара, 250 г сметанного соуса, соль по вкусу, 100 г сметаны.*

## **Картофель и овощи запеченные**

Запекают овощи на порционных сковородах, чаще всего предварительно варенные, жаренные или тушенные. Запекают овощи в духовом шкафу при 250—280°C до образования корочки на поверхности изделия.

### **Картофельное пюре запеченное**

Готовое картофельное пюре кладем на смазанную маргарином сковороду, наносим ложкой узор и смазываем сверху смесью сырого яйца со сметаной или сметаной и запекаем в духовом шкафу до образования на поверхности румяной корочки. Запеченное пюре режем на порции, поливаем сливочным маслом, посыпаем рубленой зеленью.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) картофельного пюре, 1 яйцо, 50 г сметаны, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

### **Морковная запеканка с творогом**

Морковную массу, подготовленную как для морковных котлет, смешиваем с протертым творогом и сахаром. Смесью кладем на сковороду, смазанную маргарином и посыпанную молотыми сухарями, поверхность выравниваем, ложкой наносим

узор, смазываем сметаной и запекаем. Готовую запеканку разрезаем на порции, поливаем растопленным сливочным маслом, посыпаем рубленой зеленью, отдельно подаем сметану.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) морковной массы, 300 г творога, 30 г сахара, 30 г маргарина, 30 г молотых сухарей, 30 г сметаны, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, 200 г сметаны.*

### **Запеканка капустная**

Капустную массу, подготовленную как для капустных котлет, кладем ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду, смазываем поверхность сметаной и запекаем. Готовую запеканку разрезаем на порции, поливаем растопленным сливочным маслом, посыпаем рубленой зеленью.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) капустной массы, 30 г маргарина (жира), 30 г молотых сухарей, 30 г сметаны, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, 200 г сметаны.*

### **Запеканка из тыквы**

Подготовленную тыкву очищаем от кожицы и семян и измельчаем. В кипящее молоко кладем тыкву, соль, маргарин, провариваем и засыпаем пе-

ребранное, промытое в горячей воде пшено и варим до загустения. Остывшую, но теплую массу соединяем с яйцами и выкладываем на смазанную маргарином сковороду, поверхность выравниваем, делаем ложкой узор, смазываем сметаной и запекаем в духовом шкафу. Готовую запеканку разрезаем на порции, поливаем растопленным сливочным маслом, отдельно подаем сметану или соус молочный.

*Продукты на 5 порций: 400 г нарезанной тыквы, 50 г маргарина, 150 г пшена, 400 г молока, 2 яйца, 30 г сметаны, 30 г сливочного масла, 150 г сметаны или 250 г соуса молочного, соль по вкусу.*

## **Капуста, запеченная с сыром**

Подготовленную капусту промываем, удаляем загрязненные листья, нарезаем соломкой, кладем в кастрюлю, добавляем горячей воды, солим и варим до готовности. Отварную капусту откидываем на сито, кладем на смазанную жиром сковороду, заливаем густым молочным соусом, посыпаем тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызгиваем маслом, ставим в духовой шкаф и запекаем до образования на поверхности золотистой корочки. Готовая запеченная капуста сразу подается на стол.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) нарезанной свежей белокочанной капусты, 50 г сливочно-*



*го масла, 100 г сыра, 60 г молотых сухарей, соль по вкусу, 200 г молочного соуса.*

### **Капуста цветная или савойская, запеченная под соусом**

Подготовленную капусту укладываем на смазанную маргарином сковороду, заливаем горячим молочным соусом, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем маслом и запекаем. Перед подачей на стол посыпаем рубленой зеленью.

*Продукты на 5 порций: 1000 г (1 кг) готовой цветной или савойской капусты, 300 г молочного соуса, 30 г маргарина, 30 г сыра, 30 г сливочного масла, зелень петрушки.*

### **Тыква, запеченная с яйцом**

Подготовленную тыкву очищаем от кожицы и семян, промываем, нарезаем, варим с небольшим количеством воды. Готовую тыкву протираем сквозь сито, солим, смешиваем с сырыми яйцами, все перемешиваем, кладем на смазанную жиром сковороду и запекаем. Перед подачей на стол сбрызгиваем сливочным маслом, посыпаем рубленой зеленью.

*Продукты на 5 порций: 800 г готовой тыквы, 5 яиц, 50 г маргарина, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

## Перец фаршированный

Сладкий перец перебираем, промываем, подрезаем стручки вокруг плодоножки и удаляем ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Подготовленный перец заливаем горячей водой и варим 2 минуты. Готовый перец откидываем на дуршлаг, даем стечь воде и каждый стручок заполняем фаршем.

*Для фарша.* Очищенные и промытые коренья (морковь, петрушку) нарезаем соломкой и обжариваем, лук репчатый режем полукольцами и обжариваем. Все овощи смешиваем, добавляем жареные помидоры или томат-пюре, уксус 3%-ный, перец, сахар, соль и доводим до кипения.

Фаршированный сладкий перец укладываем на смазанную жиром сковороду, добавляем небольшое количество воды и запекаем в духовом шкафу до готовности. При подаче на стол фаршированный перец поливаем соком, оставшимся после запекания. Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, можно подать как горячее, так и холодное блюдо.

*Продукты на 5 порций: 500 г готового перца сладкого стручкового, 30 г маргарина, 300 г воды. Для фарша: 300 г обжаренной моркови, 100 г обжаренного корня петрушки, 100 г обжаренного репчатого лука, 100 г свежих помидоров или 50 г томата-пюре, 10 г 3%-ного уксуса, 30 г сахара, перец молотый, соль по вкусу.*

## **Баклажаны, фаршированные овощами**

Баклажаны разрезаем вдоль на две части, удаляем семена, солим, оставляем на 15 минут, чтобы выделился сок, промываем и заполняем их овощным фаршем. Затем баклажаны укладываем в один ряд на сковороду, смазанную жиром, добавляем небольшое количество воды или бульона и запекаем в духовом шкафу до готовности. Затем баклажаны заливаем сметанным соусом или сметанно-томатным и доводим до кипения. Подаем баклажаны со сметаной или сметанным соусом, посыпаем рубленой зеленью.

Для приготовления фарша морковь, корень сельдерея нарезаем соломкой, лук репчатый полукольцами (соломкой) и обжариваем их. Обжаренные коренья (морковь, петрушку) и лук соединяем и добавляем рубленую зелень, дольки помидоров, рубленый чеснок, перец, соль по вкусу, все перемешиваем и прогреваем, затем добавляем вареные рубленые яйца, осторожно перемешиваем и вновь прогреваем.

*Продукты на 5 порций: 800 г подготовленных баклажанов, 250 г сметанного соуса или смешанно-томатного. Для фарша: 100 г обжаренной моркови, 100 г обжаренного корня сельдерея, 100 г обжаренного репчатого лука, 100 г свежих помидоров, 3 яйца, 70 г растительного масла, 3 дольки чеснока, зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу.*

## **Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий**

Крупа является одним из основных продуктов переработки зерна. Она широко используется для приготовления каш и изделий из нее.

Распространенными видами круп являются: гречневая (ядрица из гречихи, продел); пшено (из зерна проса); овсяная (недробленая, хлопья «Геркулес»); ячменная (перловая, ячневая); кукурузная, рисовая, пшеничная (манная, полтавская, «Артек»); из бобовых (горох, фасоль, чечевица); из макаронных изделий — макароны, рожки, перья, вермишель, лапша, фигурные (звездочки, алфавит и др.).

### **Каша рассыпчатая, вязкие и жидкие**

#### **Каша рассыпчатая с маслом**

В кастрюлю наливаем воду, доводим ее до кипения, солим и всыпаем подготовленную крупу, снимаем с поверхности ложкой с отверстиями пустотелые зерна и варим, часто помешивая деревянной ложкой, до тех пор, пока крупа не впитает влагу. Заправляем маслом, выравниваем поверх-

ность, закрываем крышкой и ставим кашу «допревать» до готовности при уменьшенном нагреве. Кастрюлю с кашей можно поставить в духовку или в другую большего размера посуду с водой, чтобы каша не пригорела.

Готовую кашу кладем в тарелку и подаем в горячем виде с маслом или с маслом и сахаром, или в тарелку с кашей наливаем молоко, или его можно подать отдельно.

Рассыпчатые каши подаем также на гарнир к рыбным и мясным блюдам.

*Продукты на 5 порций (на 1 кг каши). 350—400 г крупы (гречневой, перловой, ячневой, пшениной, пшеничной или рисовой), 700—800 г воды, 80 г сливочного масла, 20—25 г соли (по вкусу), 100 г сахара или 1 л молока.*

## **Каша рассыпчатая с луком и шпиком или яйцом**

Готовую рассыпчатую кашу перемешиваем с обжаренным луком со шпиком или посыпаем ее рублеными вареными яйцами и поливаем растопленным сливочным маслом.

**Первый способ.** Подготовленный лук очищаем, промываем, нарезаем полукольцами, обжариваем с кусочками шпика по румяного цвета и смешиваем с кашей.

**Второй способ.** Яйца варим вкрутую, охлаждаем

в холодной воде, очищаем, мелко рубим и посыпаем ими кашу.

*Продукты на 5 порций (на 1 кг каши): 350—400 г крупы (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой), 700—800 г воды, 100 г репчатого лука и 150 г шпика или 3 яйца, 80 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Каша рассыпчатая с грибами**

Готовую рассыпчатую кашу кладем на тарелку, сверху каши кладем обжаренные и мелко нарезанные репчатый лук и грибы.

**Приготовление грибов и лука.** Сушеные белые грибы перебираем, промываем, кладем в холодную воду на 3 часа и в ней же варим грибы. Готовые грибы откидываем на сито, обсушиваем, нарезаем и добавляем в обжаренный нарезанный репчатый лук, все перемешиваем и обжариваем вместе 5—10 минут.

*Продукты на 5 порций (на 1 кг каши): 350—400 г крупы (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой), 700—800 г воды, 100 г репчатого лука, 70 г сухих белых грибов, 50 г маргарина, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Рис рассыпчатый (припущенный)**

Рис перебираем, промываем, ошпариваем кипятком (без этого он будет иметь привкус муки),

затем воду сливаем и заливаем рис горячим мясным или куриным бульоном или водой (рис должен быть только покрыт жидкостью), кладем кусочек сливочного масла, соль, в середину крупы можно положить сырую репу или репчатый лук (сырой очищенный). Кастрюлю закрываем крышкой и варим рис на пару. Для этого кастрюлю с кашей ставим в плоскую посуду большего размера, чем кастрюля, с водой. Через 40 минут, если рис готов, вынимаем репу или лук. Готовый рассыпчатый рис подаем как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к рыбным изделиям (зразам, шницелям, котлетам и др.), к блюдам из мяса и птицы.

*Продукты на 5 порций (на 1 кг готового риса): 400 г риса, 800 г бульона или воды, 50 г сливочного масла, 100 г репы или 100 г репчатого лука, соль по вкусу.*

## **Гурьевская каша**

Манную крупу просеиваем и всыпаем тонкой струей в кипящую смесь молока с водой, постоянно помешивая, солим и варим на слабом огне 10 минут до загустения.

В готовую кашу кладем сахар, сливочное масло, ванильный сахар и поджаренные рубленые орехи (фундук или миндаль) и все хорошо размешиваем. Кастрюлю с кашей ставим в посуду большего размера с водой и помещаем в духовой шкаф на 20 минут.

Молоко или сливки наливаем в маленькую сковороду и ставим в духовой шкаф. При нагревании молока (томлении) образуется румяная пенка, ее снимаем, а молоко вновь нагреваем до образования румяной пенки, ее опять снимаем, а молоко вновь нагреваем, так повторяем до тех пор, пока не получим необходимое количество пенок.

В глубокое металлическое или керамическое блюдо, смазанное маслом, кладем слой каши, а на нее слой пенок и консервированных нарезанных и припущенных фруктов. Затем снова кладем слой каши, пенок и консервированных фруктов, а сверху последний слой каши посыпаем сахаром и блюдо помещаем в духовку для запекания. Как только образуется румяная корочка, блюдо вынимаем. Готовую кашу посыпаем орехами, украшаем фруктами и отдельно подаем абрикосовый соус.

*Продукты на 5 порций: 250 г манной крупы, 400 г молока и 400 г воды, соль по вкусу, 300 г сливок — 10%-ные для пенок, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 100 г орехов (фундук или миндаль), 400 г фруктов консервированных (абрикосы, персики) или свежих: 300 г персиков, 350 г груш. 300 г соуса сладкого абрикосового.*

## **Каша вязкая манная**

Манную крупу просеиваем и всыпаем тонкой струей в кипящее молоко с водой, постоянно поме-



шивая, и варим на слабом огне 10 минут до загустения, добавляем сахар, соль по вкусу.

При подаче на стол манную вязкую кашу кладем на тарелку горкой, поливаем сливочным маслом.

Из готовой вязкой манной каши готовят биточки, котлеты, запеканки и другие изделия.

*Продукты на 5 порций (на 1 кг вязкой каши): 250 г манной крупы, 400 г воды, 400 г молока, 30 г сахара, соль по вкусу, 50 г сливочного масла.*

## **Гречневая каша молочная (вязкая)**

Подготовленную гречневую крупу (продел) засыпаем в кастрюлю с кипящей подсоленной смесью молока и воды и, помешивая, варим при слабом кипении, пока не образуется густая каша. Затем кашу ставим в духовку и доводим до готовности.

Готовую кашу кладем на тарелки и подаем на стол со сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 350 г гречневой крупы, 700 г молока, 500 г воды, соль по вкусу, 50 г сливочного масла.*

## **Пшеничная каша с морковью**

Подготовленную пшеничную крупу кладем в кипящую подсоленную воду, варим до загустения,

соединяем с очищенными, мелко нарезанными и слегка поджаренными на сливочном масле морковью и репчатым луком, все хорошо перемешиваем и ставим в духовку на 50 минут.

Готовую кашу кладем на тарелку или блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом и посыпаем мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

*Продукты на 5 порций: 400 г пшеничной крупы (2 стакана), 1 л воды (4 стакана), 100 г (1—2 корня) моркови, 100 г (2 штуки) репчатого лука, 80 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень укропа или петрушки.*

## **Рисовая каша с грибами**

Подготовленный рис кладем в подсоленный грибной кипящий отвар и варим кашу до готовности. После этого в рассыпчатую рисовую кашу кладем нарезанные белые грибы, обжаренные на сливочном масле. Все перемешиваем и ставим допревать кашу в духовку на 20 минут.

Грибы для каши берутся сухие. Их перебираем, хорошо промываем, заливаем водой для набухания и варим в этой же воде. Готовые грибы откидываем на сито, отвар используем для варки каши, а грибы хорошо промываем, мелко нарезаем и обжариваем на сливочном масле.

Готовую кашу кладем на тарелку или блюдо.

поливаем растопленным сливочным маслом, посыпаем мелко нарезанным укропом.

*Продукты на 5 порций: 400 г риса (2 стакана), 900 г грибного отвара (4 стакана), 50 г сухих белых грибов, 100 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень укропа.*

### **Ячневая каша молочная протертая**

Подготовленную ячневую крупу заливаем холодной водой и оставляем на 3 часа, воду отцеживаем, заливаем крупу горячей водой и варим 1,5 часа, затем добавляем горячее молоко, сахар, соль по вкусу, перемешиваем и варим еще 30 минут, периодически помешивая. Готовую горячую кашу протираем сквозь сито и прогреваем в духовке 15 минут. Готовую кашу кладем на тарелку и поаем на стол со сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 400 г ячневой крупы, 1 л воды для замачивания, 500 г воды и 500 г молока для варки кати, 40 г сахара, соль по вкусу, 50 г сливочного масла.*

### **Запеканки, биточки, котлеты из круп**

Крупяные изделия готовят из вязких каш, их варят на воде, молоке или молоке с водой.

*Продукты на 5 порций (на 1 кг вязкой каши). Для каши на воде: 200 г крупы гречневой, пшенной или*

*«Геркулес», 800 г воды, 50 г сахара, соль по вкусу, 50 г сливочного масла. Для каши на воде и молоке: 200 г крупы гречневой, манной, рисовой, пшенной или «Геркулес», 400 г воды и 400 г молока, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Для каши на молоке: 200 г крупы перловой, ячневой, кукурузной или риса, 800 г воды (отвариваем крупу, затем сливаем и вводим горячее молоко), 700 г молока, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Запеканка пшенная, манная, рисовая**

Готовим вязкую кашу, охлаждаем ее (60°С), добавляем в нее сырые яйца, сахар, размешиваем, выкладываем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Слой каши не более 4 см, выравниваем поверхность и смазываем сметаной. Запеканку ставим в духовку и запекаем до образования румяной корочки.

Готовую запеканку нарезаем на порции, при подаче на стол поливаем растопленным сливочным маслом или сметаной.

Если нет сметаны, то запеканку можно посыпать тертым белым хлебом, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, а затем ставить запекать. Готовую запеканку нарезаем на порции и поливаем растопленным сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 250 г манной или 200 г крупы пшенной или рисовой, 400 г молока и 400 г воды, 30 г сахара, соль по вкусу, 50 г сливочного*

*масла, 20 г сметаны, 1 яйцо, 30 г натертого белого хлеба, 20 г маргарина, 150 г сметаны.*

### **Крупеник из пшеничной крупы**

Крупу перебираем, для этого блюда ее хорошо промываем (3 раза), высыпав крупу в кипящую подсоленную воду и даем ей прокипеть 10 минут. Добавляем масло (маргарин), перемешиваем, закрываем крышкой и ставим в духовку.

Через 2 часа, когда каша упрет и будет рассыпаться, выкладываем ее в низкую толстостенную посуду (сотейник), смешиваем с протертым творогом, сметаной, сахаром, яйцами и солью. Все хорошо перемешиваем и раскладываем в глубокую сковороду или формочки, смазанные маргарином и посыпанные молотыми сухарями, разравниваем поверхность, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом или смазываем сметаной и запекаем в духовке до образования румяной корочки. Готовый крупеник разрезаем на порции, кладем на тарелку или блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом или сметаной.

*Продукты на 5 порций: 300 г крупы пшеничной, 250 г молока, 400 г воды или 600 г воды при варке без молока, соль по вкусу, 400 г творога, 50 г сахара, 2 яйца, 30 г молотых сухарей, 30 г маргарина или 30 г сметаны, 50 г сливочного масла или 150 г сметаны.*

## **Крупеник из гречневой крупы**

Готовим рассыпчатую гречневую кашу, хорошо перемешиваем ее с протертым сквозь сито творогом, сметаной, яйцами, сахаром, маслом, солью. Далее готовим крупеник, как описано в рецепте «Крупеник из пшеничной крупы».

*Продукты на 5 порций: 350 г крупы гречневой, 700 г воды, 20 г соли по вкусу, 400 г творога, 50 г сахара, 2 яйца, 300 г молотых сухарей, 30 г маргарина или 30 г сметаны, 50 г сливочного масла или сметаны.*

## **Пудинг рисовый (паровой)**

Готовим вязкую кашу из риса или пшена, охлаждаем ее до 60°C. Берем сырые яйца, отделяем желтки от белков (можно через маленькое ситечко). Желтки смешиваем с молоком, кладем в готовую кашу и все хорошо перемешиваем. Белки взбиваем в густую пену; пена должна держаться на венчике. Взбитые белки вводим в кашу и осторожно перемешиваем. Форму для пудинга или глубокую сковороду смазываем маслом и обсыпаем сахаром и молотыми сухарями и заполняем пудингом не до самого верха, так как пудинг при нагревании увеличится в объеме. Форму помещаем в большую посуду с водой так, чтобы она не доходила до верха формы на 2 см; закрываем посуду крышкой и варим 1 час. Форму вынимаем из воды, обтираем ее, осто-

рожно вынимаем пудинг на чистую разделочную доску. Нарезаем пудинг на порции и подаем его на тарелках или блюдах, полив маслом, или сметаной, или фруктовым соусом.

**Приготовление сладкого соуса.** Курагу промываем, ошпариваем, заливаем небольшим количеством воды и варим до размягчения. Сваренные абрикосы протираем сквозь сито, добавляем воду, сахар и доводим до кипения. В горячую массу вливаем разведенный водой картофельный крахмал, быстро размешиваем, доводим до кипения и подаем к блюдам.

*Продукты на 5 порций: 200 г крупы пшеничной или рисовой, 400 г молока и 400 г воды, 2 яйца, 30 г сахара, соль по вкусу, 50 г сливочного масла, 30 г молотых сухарей, 50 г сливочного масла, или 150 г сметаны, или 300 г сладкого соуса. Для соуса: 200 г кураги, 200 г сахара, 500 г воды, 20 г картофельного крахмала.*

## **Биточки, котлеты пшеничные, ячневые, рисовые**

Пшеничную крупу для данного блюда перебираем и промываем (3 раза) для удаления горечи и мучели. Подготовленные крупы всыпаем в кипящую воду или в кипящую смесь из молока и воды, добавляем сахар, соль по вкусу и варим до готовности. Готовую кашу слегка охлаждаем, добавляем сырые яйца, хорошо перемешиваем и формуем, разделив

сначала на части, биточки или котлеты, панируя их в молотых сухарях. Биточки или котлеты жарим на сильно разогретой сковороде с маргарином с двух сторон.

Готовые биточки или котлеты кладем на тарелку или блюдо и поливаем сметаной или грибным соусом.

*Продукты на 5 порций: 300 г пшениной или ячневой крупы, 600 г воды или 300 г молока и 300 г воды, 40 г сахара, 1 яйцо, соль по вкусу, 40 г маргарина, 40 г молотых сухарей, 150 г сметаны или 150 г грибного соуса; 250 г риса, 400 г молока и 300 г воды или 700 г воды, 40 г сахара, 1 яйцо, соль по вкусу, 40 г маргарина, 40 г молотых сухарей, 150 г сметаны или 300 г грибного соуса.*

## **Биточки манные**

Сварим вязкую манную кашу. Готовую кашу охлаждаем, добавляем в нее сырые яйца, предварительно смешанные с сахаром, все хорошо перемешиваем, делим на части и формуем биточки. Биточки панируем в молотых сухарях, обжариваем с двух сторон на хорошо разогретой сковороде с жиром. Биточки кладем на тарелку или блюдо и подаем со сметаной, вареньем или сладким соусом.

*Продукты на 5 порций: 250 г манной крупы, 400 г молока и 400 г воды, 30 г сахара, соль по вкусу, 1 яйцо, 50 г маргарина, 50 г молотых сухарей, 150 г сметаны или 100 г варенья, 300 г сладкого соуса.*



## **Биточки гречневые со сметаной**

В готовую вязкую гречневую кашу добавляем взбитые с сахаром яйца, все хорошо перемешиваем, делим на части и формуем биточки, обваливаем их в молотых сухарях, обжариваем на сковороде с хорошо разогретым топленным маслом с обеих сторон. Готовые биточки кладем на тарелку или блюдо и подаем на стол со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 200 г гречневой крупы, 400 г молока и 300 г воды, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 60 г сахара, 60 г молотых сухарей, соль по вкусу, 200 г сметаны.*

## **Бабка из манной крупы**

В готовую вязкую манную кашу, охлажденную до 60°С, добавляем растертые с сахаром сырые желтки, разогретое сливочное масло и взбитые белки, осторожно размешиваем, выкладываем в смазанную маслом сковороду или форму, разравниваем поверхность, посыпаем сухарями и запекаем в духовке 25—30 минут. Готовую бабку разрезаем на порции, кладем на тарелку или блюдо, поливаем абрикосовым или яблочным соусом.

*Продукты на 5 порций: 250 г манной крупы, 400 г молока и 300 г воды, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 50 г молотых сухарей, соль по вкусу, 300 г абрикосового или яблочного соуса.*

## Блюда из бобовых

Наиболее распространенными крупами из бобовых являются горох, фасоль и чечевица. Горох может быть нелущеный (целый), лущеный (половинками), колотый и гороховая мука. Фасоль делится по окраске на белую, цветную и смесь. Чечевица имеет плоские зерна разной окраски, но более приятным вкусом обладает чечевица темно-зеленой окраски.

Бобовые с целью сокращения варки замачивают на 5 часов, кроме лущеного гороха. На 1 кг бобовых берут 3 л воды. После замачивания воду сливают и вновь заливают холодной водой. Варят бобовые без добавления соли, чечевицу — 1 час, горох — 1,5 часа, фасоль — 2 часа.

## Бобовые с маслом и луком

Фасоль, горох и чечевицу перебираем, промываем, замачиваем и варим, добавив связанный пучок зелени. Зелень удаляем, а готовые бобовые заправляем солью, молотым перцем, кладем на тарелку или блюдо, поливаем растопленным маргарином или мелко нарезанным, обжаренным со свиным салом репчатым луком, посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 500 г гороха, фасоли или чечевицы, 2 л воды для замачивания, 1,5 л воды для варки бобовых, 70 г маргарина или 100 г об-*

*жаренного репчатого лука и 100г свиного сала, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Бобовые в соусе**

Фасоль и чечевицу перебираем, промываем, замачиваем и варим, добавив связанный пучок зелени. Зелень вынимаем, а готовые бобовые заправляем сливочным маслом (маргарином) и соусом томатным, добавив немного молотого перца, толченого, растертого с солью чеснока и обжаренного мелко нарезанного репчатого лука.

Готовые бобовые кладем на тарелку или блюдо, посыпаем рубленой зеленью.

*Продукты на 5 порций: 500 г фасоли или чечевицы, 2л воды для замачивания, 1,5л воды для варки бобовых, 50г сливочного масла или маргарина, 400г соуса томатного, 3 дольки чеснока, 50г обжаренного репчатого лука и 50г шпика, соль по вкусу, перец молотый, зелень петрушки, укропа, кинзы.*

## **Тыква с чечевицей**

Подготовленную тыкву промываем, очищаем от кожицы и семян, промываем вновь и нарезаем кусочками, кладем в кастрюлю, добавляем воды. Чечевицу, перебранную, промытую и предварительно замоченную, кладем в кастрюлю с тыквой, добавляем маргарин и варим в закрытой посуде

тыкву и чечевицу, периодически помешивая. За полчаса до готовности добавляем чеснок, растертый с солью, и мелко нарезанный обжаренный репчатый лук.

Готовую чечевицу кладем на тарелку или блюдо, посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 500 г очищенной тыквы, 150 г чечевицы, 500 г воды, 50 г маргарина, 3 дольки чеснока, 50 г обжаренного репчатого лука, 30 г маргарина, зелень петрушки, укропа, кинзы, соль по вкусу.*

## Блюда из макаронных изделий

Макаронные изделия делят на трубчатые (макароны, рожки, перья), нитеобразные (вермишель), лентообразные (лапша) и фигурные (ушки, улитки). Перед варкой макароны перебирают, длинные изделия разламывают.

**Первый способ варки.** Макароны для блюд и гарниров варят в большом количестве воды (6 л воды, 50 г соли на 1 кг сухих макарон). Готовые макароны откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипяченой водой, дают им стечь и перекладывают в кастрюлю, заправляют сливочным маслом.

**Второй способ варки.** В небольшом количестве воды (2,2 л воды, 30 г соли на 1 кг сухих макарон) макароны варят для блюд запеченных, откидывать в этом случае вареные макаронные изделия не следует.

Макаронны варят 30—40 минут, лапшу — 20—30 минут, вермишель— 10—15 минут. Время варки и увеличение массы готовых макарон (в 2—3 раза) зависят от вида и сорта макаронных изделий.

## **Макаронны с овощами**

Подготовленные макаронны варим. Подготовленные морковь и корень петрушки нарезаем соломкой и обжариваем на маргарине, затем добавляем мелко нарезанный репчатый лук и продолжаем обжаривать все вместе. В конце обжаривания кладем томат-пюре, вновь прогреваем овощи с томат-пюре и добавляем прогретый зеленый горошек, все хорошо перемешиваем, соединяем с отварными макароннами и вновь перемешиваем.

Готовые макаронны с овощами кладем на тарелку или блюдо и посыпаем зеленью.

*Продукты на 5 порций: 400 г макарон, 2,5 л воды, 50 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу, 100 г нарезанной моркови, 50 г нарезанного корня петрушки, 100 г нарезанного репчатого лука, 50 г томата-пюре, 50 г зеленого горошка, 50 г маргарина, соль по вкусу, зелень петрушки.*

## **Макаронны в грибном соусе**

Макаронны перебираем, разламываем на части и варим в большом количестве воды, откидываем их на дуршлаг, даем воде стечь.

Лук репчатый очищаем, промываем и режем полукольцами, обжариваем его на сливочном масле, затем добавляем к нему перебранные, промытые и нарезанные кусочками свежие белые грибы, обжариваем все вместе. После чего добавляем немного отвара из макарон, сметану и все прогреваем.

Отварные макароны заливаем грибным соусом, размешиваем и прогреваем.

Готовые макароны в грибном соусе кладем на тарелку и подаем политыми растопленным сливочным маслом, посыпая зеленью укропа.

*Продукты на 5 порций: 400 г макарон, 2,5 л воды, 100 г обжаренного лука, 400 г свежих или 200 г обжаренных белых грибов, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу, зелень укропа.*

## **Макароны, запеченные с яйцом**

Макароны варим в небольшом количестве воды, добавляем соль. Готовые макароны кладем на глубокую сковороду, смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями. Сырые яйца смешиваем с молоком, по желанию добавляем соль и сахар, хорошо размешиваем. Этой смесью заливаем макароны, сверху посыпая их молотыми сухарями и тертым сыром, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке до образования румяной корочки.

Готовые макароны делим на порции, кладем на тарелку или блюдо, поливаем сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 400 г макарон, 900 г воды, 50 г сливочного масла, соль по вкусу, 2 яйца, 150 г молока, 30 г маргарина, 50 г молотых сухарей, 30 г сыра.*

## **Макароны с сыром**

Макароны варим в небольшом количестве воды, добавляем соль. Готовые макароны заправляем маслом и 1/2 частью тертого сыра. Затем их укладываем на глубокую сковороду, смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями. Поверхность макарон выравниваем и посыпаем оставшимся тертым сыром, сбрызгиваем маслом и запекаем до образования румяной корочки.

Запеченные макароны делим на порции, кладем на тарелку или блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 400 г макарон, 900 г воды, 50 г сливочного масла, соль по вкусу, 30 г маргарина, 50 г молотых сухарей, 100 г сыра.*

## **Макаронник с грибами**

Подготовленные макароны варим в небольшом количестве воды, заправляем сливочным маслом.

Свежие грибы перебираем, тщательно промываем, мелко нарезаем, обжариваем в масле и соединяем их с обжаренным мелко нарезанным репча-

тым луком. Лук и грибы перемешиваем, добавляем мелко нарезанную зелень и молотый перец. На разогретую и смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду кладем слой отварных макарон, на них слой грибов с луком и опять слой макарон, сверху посыпаем сухарями и тертым сыром, кладем кусочки сливочного масла и заливаем смесью молока и яиц и запекаем до образования румяной корочки на поверхности.

Готовый макаронник разрезаем на порции, кладем на тарелку, поливаем растопленным сливочным маслом.

*Продукты на 5 порций: 500 г макарон, 1,1 л воды, 400 г свежих грибов, 200 г обжаренного лука, 100 г сливочного масла, 100 г молотых сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 100 г молока, перец черный молотый, соль по вкусу, зелень укропа.*

## **Лапшевник с творогом**

В кипящую подсоленную воду кладем лапшу, вермишель или макароны (2,2 л воды, 30 г соли на 1 кг макаронных изделий) и варим до готовности. Готовые лапшу, вермишель или макароны соединяем с протертым творогом, смешанным с сырыми яйцами, сахаром и солью по вкусу. Все хорошо перемешиваем и укладываем в глубокую сковороду или форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Поверхность лапшевника выравниваем, сверху посыпаем сухарями и ставим запекать в духовку.



Готовый лапшевник (подрумяненный) разрезаем на порции, кладем на тарелку или блюдо, поливаем маслом или сметаной или подаем отдельно сладкий соус.

*Продукты на 5 порций: 350 г лапши, или вермишели, или макарон, 750 г воды, 400 г творога, 1 яйцо, 50 г сахара, 30 г маргарина (для смазывания сковороды), 30 г молотых сухарей, 50 г сливочного масла, или 150 г сметаны, или 300 г сладкого соуса, соль по вкусу.*

## **Блюда из яиц**

Для приготовления блюд из яиц используют свежие яйца птицы (кур, индеек, уток, гусей и перепелов), яичный порошок или меланж.

В пищу употребляются только куриные и перепелиные яйца, так как яйца водоплавающей птицы часто заражены паратифозными бактериями (сальмонеллами).

Основными частями яиц являются скорлупа, белок и желток.

Яйца содержат полноценные белки, микроэлементы: бром, хром, йод, марганец, медь, фтор, мышьяк, серебро и др. Жиры (липиды) находятся только в желтке яйца, а также пигменты — каратиноиды и витамины А, D и E. Из-за большого содержания холестерина яйца ограничиваются в питании боль-

ных атеросклерозом, гипертонической болезнью и др.

Широкое использование яиц для приготовления самостоятельных блюд объясняется их высокой питательной ценностью и усвояемостью.

Перед употреблением яйца промывают теплой водой, затем ополаскивают проточной водой.

Яичный порошок перед использованием просеивают через сито, высыпают в посуду, заливают холодной водой или молоком (из расчета 1 весовая часть порошка на 3,5 части жидкости, т. е. на 100 г порошка берут 0,35 л воды или молока и 4 г поваренной соли), размешивают деревянной лопаткой и ставят на 30—40 минут для набухания. Набухшую смесь немедленно используют для приготовления блюд. Хранить разведенный яичный порошок нельзя. Яичный порошок употребляют только для приготовления изделий, подвергающихся тепловой обработке.

Меланж хранят в мороженом виде, поэтому перед приготовлением его размораживают в закрытой банке на воздухе или в воде, температура которой не должна превышать 50°С. После этого банку вскрывают, содержимое процеживают сквозь сито и немедленно используют.

Если для приготовления блюд требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают, не размораживая, и после взятия необходимого количества меланж хранят при температуре ниже 0°С.

Яйца варят, жарят, из них готовят натуральные и смешанные омлеты.

## **Яичницы**

Яичницу-глазунью можно приготовить из одних яиц — натуральную или с добавлением каких-либо продуктов (мясных, овощных и др.), которые предварительно варят или жарят. Яичницу готовят непосредственно перед подачей на стол.

### **Яичница-глазунья (натуральная)**

Свежие яйца осторожно выпускают на порционную сковороду с растопленным жиром, не нарушая целости желтка, солят и жарят 3—5 минут до тех пор, пока белок не свернется, а желток не станет полужидким.

При подаче яичницу можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленого лука.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 10 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу, зелень.*

### **Яичница-глазунья с луком**

Лук репчатый очищают, промывают, мелко нарезают и обжаривают на разогретой сковороде с

жиром до золотистого цвета. На поджаренный лук выпускают свежие яйца и жарят на умеренном огне. При приготовлении яичницы с зеленым луком ее жарят, как натуральную, но перед окончанием жарения посыпают мелко нарезанным зеленым луком и подают на стол.

*Продукты на 1 порцию: 2 яйца, 10 г сливочного масла, 20 г репчатого лука или 15 г обжаренного, 10 г зеленого лука, соль по вкусу.*

### **Яичница-глазунья с помидорами**

Помидоры моют, нарезают ломтиками и кладут на разогретую сковороду с жиром, солят, перчат, затем выпускают на них яйца, доводят до готовности.

Подают яичницу, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 80 г свежих помидоров, 10 г маргарина, зелень петрушки, соль по вкусу.*

### **Яичница-глазунья с кабачками**

Кабачки или баклажаны моют, очищают от кожицы, нарезают ломтиками и кладут на разогретую сковороду с жиром и обжаривают, затем сверху выпускают яйца и доводят яичницу до готовности.

Подают яичницу, сверху посыпав мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 80 г очищенных кабачков или баклажанов, 10 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

### **Яичница-глазунья с цветной капустой**

Цветную капусту очищают от загрязненных мест, промывают и разбирают на кочешки. Кочешки капусты варят 5 минут в подсоленной воде, обсушивают, откинув на сито, кладут на разогретую сковороду с жиром и слегка обжаривают, затем сверху выпускают яйца и жарят до готовности.

Подают яичницу, сверху посыпав зеленью.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 80 г очищенной цветной капусты, 10 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

### **Яичница-глазунья по-мещански**

В глубокую сковороду или сотейник, смазанные маслом, укладывают слоями ломтики сыра и белого хлеба. Сверху выпускают сырые яйца, солят, перчат, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовке до готовности. Подают яичницу, посыпав мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 2 порции: 6 яиц, 50 г (6 тон-*

*ких ломтиков) сыра, 100 г (6 тонких ломтиков) белого хлеба, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.*

### **Яичница-глазунья с ветчиной или окороком**

Подготовленную ветчину или окорок нарезают тонкими ломтиками и обжаривают на разогретой с жиром порционной сковороде, затем выпускают яйца и жарят до готовности.

При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 50 г нарезанной ветчины или окорока, 5 г маргарина, зелень петрушки, соль по вкусу.*

### **Омлеты**

Омлет готовят из яиц, яичного порошка или меланжа, разведенных молоком или водой (натуральные) или с добавлением овощей, мясопродуктов, грибов и др. к омлетной смеси (смешанные). Натуральные омлеты можно начинять различными продуктами, тогда их называют фаршированными.

Омлеты готовят сразу перед употреблением, иначе внешний вид и вкус их быстро ухудшаются.

## **Омлет натуральный**

Яйца выпускают в посуду, добавляют молоко или воду, соль. Смесь тщательно размешивают и выливают на горячую порционную сковороду с растопленным жиром и, помешивая, жарят 5—7 минут. Как только омлет загустеет, края его загибают с двух сторон к середине, придавая ему продолговатую форму. Когда омлет снизу поджарится, его перекадывают швом вниз на блюдо. Подают омлет к столу, поливая сливочным маслом.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 50 г воды или молока, 10 г маргарина для жарки, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.*

## **Омлет со шпиком**

Подготовленный шпик нарезают кубиками, поджаривают на разогретой с жиром сковороде, затем заливают омлетной смесью и жарят до готовности. Омлет перекадывают на блюдо и подают, поливая сливочным маслом.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 25 г молока или 20 г воды, 40 г шпика, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.*

## **Омлет с копченой грудинкой**

Грудинку отваривают в небольшом количестве воды 10 минут, освобождают от шкуры и костей,

нарезают кубиками, кладут на разогретую с жиром сковороду, перемешивают с омлетной массой и жарят до загустения, придают ему продолговатую форму. Готовый омлет перекладывают на блюдо, подают, поливая сливочным маслом.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 50 г отварной копченой грудинки, 10 г маргарина, 5 г сливочного масла, 50 г молока или воды, соль по вкусу.*

### **Омлет, фаршированный печенью**

Подготовленную печень нарезают ломтиками, обжаривают с жиром, добавляют сметану и муку, перемешивают и варят 1—2 минуты, используют для фарширования.

Омлет готовят и формируют. Фаршируют печенью.

*Продукты на 1 порцию. Для омлетной смеси: 3 яйца, 50 г молока или воды, 10 г маргарина, 5 г сливочного масла, соль по вкусу. Для фарша: 50 г сырой или 40 г готовой печени, 5 г маргарина, 3 г муки, 30 г сметаны, соль по вкусу.*

### **Омлет, фаршированный грибами**

Приготовление и оформление омлета приводятся в рецепте «Омлет, фаршированный мясными продуктами».

Для фарша берут свежие белые грибы, моют,



очищают, вновь промывают, откидывают на сито, чтобы стекла вода. Подготовленные грибы режут ломтиками и обжаривают. Готовые грибы заправляют сметанным соусом и используют для фарширования омлета.

*Продукты на 1 порцию. Для омлетной массы: 3 яйца, 50 г молока или воды, 10 г маргарина, 5 г сливочного масла, соль по вкусу. Для фарша: 80 г сырых белых грибов, 30 г сметанного соуса.*

### **Омлет с картофелем (запеченный)**

Картофель моют, очищают, вновь моют и нарезают ломтиками, обжаривают, заливают омлетной массой и запекают в порционной сковороде до загустения и образования на поверхности поджаристой корочки.

При подаче на стол омлет поливают растопленным сливочным маслом.

*Продукты на 1 порцию. Для омлетной смеси: 3 яйца, 50 г молока или воды, 10 г маргарина, 5 г сливочного масла, 100 г сырого или 75 г жареного картофеля, 10 г маргарина, соль по вкусу.*

### **Драчена**

Готовят омлетную смесь, как для натурального омлета, добавляют муку, сметану, перемешивают и выливают на порционную сковороду и в ней запе-

кают 5—8 минут. Драчену готовят и сразу подают на стол в той же сковороде, полив растопленным сливочным маслом.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 30 г молока, 10 г пшеничной муки, 20 г сметаны, 10 г маргарина, соль по вкусу.*

### **Яйца, запеченные под соусом**

Хлеб белый ломтиками обжаривают на масле, кладут на порционную сковороду, на ломтик хлеба — одно яйцо, сваренное «в мешочке» и очищенное. Яйцо и хлеб заливают горячим густым молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают 10 минут. Подают к столу в той же сковороде, полив блюдо растопленным сливочным маслом.

*Продукты на 1 порцию: 3 яйца, 30 г белого хлеба, 10 г сливочного масла, 100 г молочного соуса, 10 г тертого сыра, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.*

## Сладкие блюда

Сладкое блюдо обыкновенно завершает обед, ужин или завтрак.

Сладкие блюда не только вкусны, но и весьма питательны. Ассортимент их чрезвычайно широк. Наиболее распространены в русской кухне такие блюда, как кисели, компоты, муссы. Значительную группу составляют сухарные, крупяные, творожные пудинги и сладкие запеканки, подаваемые в горячем виде с различными фруктовыми и ароматическими соусами.

Основным сырьем для изготовления сладких блюд служат плоды и ягоды в свежем, консервированном, замороженном или сушеном виде, а также такие ценные пищевые продукты, как молоко, сливки, яйца, орехи.

Для улучшения вкуса и ароматизации широко используют ванилин, корицу, цедру citrusовых плодов, лимонную кислоту, кофе, какао, виноградные вина, ликеры и т. п.

В качестве желирующих веществ при изготовлении киселей, желе употребляют желатин и крахмал, главным образом картофельный и значительное реже кукурузный (маисовый).

## Кисели

Кисели готовят из свежих и сушеных плодов и ягод, фруктово-ягодных вод, соков, сиропов, из всех видов варенья, джема, повидла, хлебного кваса, молока и некоторых других продуктов. Варят кисели преимущественно на сахаре.

В зависимости от количества введения крахмала различают кисели густые, средней густоты и жидкие.

Жидкие кисели используют как соус к сладким блюдам, густые и средней густоты как самостоятельное блюдо.

Крахмал перед использованием следует развести четырехкратным количеством холодной питьевой воды или охлажденным отваром или соком.

Густые кисели после введения в них крахмала проваривают в течение 5—6 минут на слабом огне, непрерывно помешивая. Из-за большого количества крахмала они, оставаясь продолжительное время горячими, не разжижаются. Их сразу же после приготовления разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки и охлаждают.

При подаче кисель выкладывают из формы на вазочку или пирожковую тарелочку и поливают плодово-ягодным сиропом, или кладут варенье, джем, конфитюр, или подают холодное кипяченое молоко или сливки.

Кисели средней густоты после соединения с

крахмалом не кипятят, а только доводят до кипения, охлаждают и разливают по 150—200 г в стаканы, чашки или вазочки. Можно посыпать сахаром или сахарной пудрой.

Кисели подают охлажденными до 12—14°C.

### **Кисель из клюквы, смородины, брусники**

Ягоды перебираем, хорошо промываем и разминаем в неокисляющейся посуде деревянным пестиком (толкушкой).

Отжимаем сок, сливаем его в стеклянную банку с крышкой и ставим на холод. Оставшуюся массу кладем в кастрюлю, заливаем горячей водой и кипятим 4—6 минут, после чего процеживаем через марлю или частое сито.

В приготовленный отвар всыпаем сахар, вновь нагреваем до кипения, снимаем с огня и удаляем пену.

Картофельный крахмал разводим холодной питьевой водой и, непрерывно помешивая, вводим его в горячий отвар, ставим на огонь, доводим до кипения, вливаем охлажденный сок, размешиваем и снимаем с огня.

Готовый кисель быстро охлаждаем (чтобы он не разжижился), для этого его лучше разлить по стаканам и посыпать сахаром.

*Продукты на 5 порций (1 л): 120 г клюквы, или красной смородины, или черной смородины, или брусники, 120 г сахара, 50 г крахмала, 900 г воды.*

## **Кисель из клубники, земляники, малины**

Ягоды перебираем, удаляем плодоножки, промываем холодной водой и протираем сквозь сито. Полученный сок сливаем в стеклянную банку и охлаждаем.

Выжимки, оставшиеся после протирания ягод, кладем в кастрюлю, заливаем горячей водой, добавляем сахар, лимонную кислоту, размешиваем, нагреваем до кипения, а затем процеживаем. Разведенный в воде картофельный крахмал вводим при помешивании в готовый сироп, быстро доводим до кипения и снимаем с огня. Охлажденный сок вливаем в кисель, хорошо размешиваем и разливаем по стаканам для остывания, посыпаем сахаром.

*Продукты на 5 порций (1 л): 120 г клубники или земляники или 160 г малины, 120 г сахара, 50 г крахмала, 1 г лимонной кислоты, 900 г воды.*

## **Кисель из вишни**

Вишни перебираем, промываем, кладем в эмалированную кастрюлю, всыпаем сахар, разминаем деревянным пестиком таким образом, чтобы косточки остались целыми.

Образовавшийся сок сливаем в стеклянную посуду, а ягоды протираем сквозь сито, смешиваем с водой и кипятим 5 минут, процеживаем. В процеженный сироп с протертыми ягодами вводим лимонную кислоту, разведенный крахмал, доводим до

кипения, вливаем охлажденный сок, размешиваем и разливаем в посуду для охлаждения.

*Продукты на 5 порций (1 л): 200 г вишен, 120 г сахара, 50 г крахмала картофельного, 1 г лимонной кислоты, 900 г воды.*

### **Кисель из свежих абрикосов**

Абрикосы промываем в теплой воде и удаляем из них косточки. Кладем абрикосы в кастрюлю с горячей водой и варим 5—6 минут. Сваренные абрикосы вместе с отваром протираем сквозь сито, всыпаем сахар, добавляем лимонную кислоту и нагреваем до кипения. Соединяем сироп с разведенным крахмалом и доводим до кипения, разливаем в стаканы, посыпаем сахаром, охлаждаем.

*Продукты на 5 порций (1 л): 200 г абрикосов, 120 г сахара, 50 г крахмала картофельного, 1 г лимонной кислоты, 900 г воды.*

### **Кисель из яблок (густой)**

Кисель готовим так же, как кисель из абрикосов, но провариваем его 6—8 минут с увеличенной нормой крахмала. Разливаем в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки и охлаждаем.

Подаем кисель (вынув его из формы) с холодным кипяченым молоком или клюквенным сиропом.

*Продукты на 5 порций (1 л): 250 г яблок, 120 г сахара, 80 г крахмала, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды, 700 г молока или 200 г клюквенного сиропа.*

### **Кисель молочный (густой)**

В кипящем молоке растворяем сахар, вливаем, предварительно разведенный холодным молоком, маисовый крахмал и, непрерывно помешивая, варим при слабом кипении 8—10 минут. В конце варки добавляем ванилин.

Горячий кисель разливаем в подготовленные формочки (смоченные водой и посыпанные сахаром) и остужаем.

Подаем, вынув из формочки, с плодово-ягодным сиропом или с повидлом, джемом, вареньем.

*Продукты на 5 порций (1 л): 950 г молока, 80 г сахара, 80 г крахмала кукурузного (маисового), 3 г ванилина, 100 г сиропа, или повидла, или джема, или варенья.*

## **Компоты**

Компоты готовят из свежих, сушеных, консервированных и замороженных плодов и ягод как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов



рекомендуется варить за 10—12 часов до их употребления, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества, а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом.

При недостаточной кислотности в компоты добавляют лимонную кислоту.

Компоты подают охлажденными до 12—15°C по 150—200 г на порцию.

### **Компот из свежих яблок или груш**

Яблоки или груши промываем водой, очищаем от кожицы, разрезаем на шесть, восемь частей, удаляем сердцевину и заливаем холодной, подкисленной лимонной кислотой водой. Кожицу и сердцевину заливаем горячей водой и варим 10—12 минут. Полученный отвар процеживаем, добавляем сахар, кладем в него подготовленные яблоки или груши и варим при слабом кипении 6—8 минут.

Для ароматизации в компот можно положить цедру лимона, апельсина или корицу, а для улучшения вкуса после охлаждения влить немного виноградного вина.

Компот из яблок сорта апорт или антоновка, а также из спелых груш сорта дюшес кипятить нельзя. Яблоки и груши этих сортов кладем в кипящий сироп, прекращаем нагрев и оставляем в сиропе до охлаждения.

Вареные дольки фруктов кладем в посуду на

одну порцию (стаканы, чашки или вазочки) и заливаем охлажденным сиропом.

*Продукты на 5 порций (1 л): 300 г яблок или груш, 150 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 700 г воды, 30 г вина.*

### **Компот из черешни или вишни**

В горячей воде растворяем сахар, кладем в сироп перебранные и промытые ягоды, добавляем лимонную кислоту. Сироп с ягодами доводим до кипения, затем нагревание прекращаем и оставляем на плите на 10—15 минут для набухания ягод, затем охлаждаем.

В готовый компот добавляем немного виноградного вина.

*Продукты на 5 порций (1 л): 300 г черешни или вишни, 150 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 700 г воды, 30 г вина.*

### **Компот из апельсинов и яблок**

Апельсины очищаем от кожицы и белой оболочки. Нарезаем кружочками толщиной 0,5 см. Яблоки промываем, снимаем кожицу, выемкой удаляем сердцевину, вторично промываем и кладем в подкисленную лимонной кислотой воду. Подготовленные яблоки варим до полуготовности, а затем нарезаем так же, как апельсины.

Кружочки апельсинов и яблок раскладываем, чередуя, в вазочки и заливаем прокипяченным и охлажденным сиропом с виноградным вином.

*Продукты на 5 порций (1 л): 250 г апельсинов, 250 г яблок, 150 г сахара, 50 г вина, 0,5 г лимонной кислоты, 600 г воды.*

### **Компот из смеси сухофруктов**

Сухофрукты сортируем по видам, промываем, кладем в горячую воду с сахаром и лимонной кислотой и варим по очереди, соблюдая очередность закладки.

Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1—2 часа, яблоки — 20—30 минут, чернослив, урюк, курагу — 10—20 минут, изюм — 5—10 минут.

Компот из сухофруктов готовим накануне, чтобы он настоялся.

*Продукты на 5 порций: 300 г сухофруктов (смесь), 100 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 л воды.*

### **Компот из свежих быстрозамороженных яблок, персиков, вишен**

Оттаявшие яблоки и персики нарезаем дольками, вишни оставляем целыми. Приготавливаем сироп, в котором растворяем лимонную кислоту. Яблоки заливаем сиропом и варим до готовности,

после чего охлаждаем. Персики и вишни также заливаем сиропом и доводим до кипения. После охлаждения фрукты и ягоды вынимаем из сиропа и раскладываем по вазочкам или чашкам, а в сироп добавляем виноградное вино и заливаем им фрукты.

*Продукты на 5 порций: 120 г яблок, 120 г персиков, 100 г вишен, 150 г сахара, 1 г лимонной кислоты, 800 г воды, 50 г вина.*

### **Компот с манной крупой (взвар)**

У малины и клубники удаляем плодоножки, промываем, засыпаем половиной нормы сахара и оставляем почти до полного его растворения. Остальной сахар заливаем водой и варим из него сироп.

В кипящий сироп всыпаем манную крупу и при слабом кипении варим, помешивая, 10—15 минут, затем кладем ягоды с сахаром, еще раз доводим до кипения и охлаждаем.

*Продукты на 5 порций: 250 г малины или клубники, 60 г сахара, 15 г манной крупы, 700 г воды.*

## **Желе и муссы**

Желе и муссы готовят из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод, из плодово-ягодных пюре, соков, сиропов, молока.

Желе готовят на желатине, муссы на желатине или с манной крупой.

Желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания на 1 — 1,5 часа.

При набухании желатин увеличивается в объеме и массе в 6—8 раз.

Набухший желатин вводят в горячий отвар, сироп или молоко и размешивают его до полного растворения, вновь доводят до кипения, процеживают.

Раствор с желатином кипятить нельзя, иначе он потеряет способность застывать.

Перед подачей формочку с желе погружают на несколько секунд в горячую воду, вытирают полотенцем, слегка встряхивают и выкладывают желе в вазочки или на пирожковую тарелку.

Для приготовления мусса сироп из фруктового или ягодного сока доводят до кипения, соединяют с заранее замоченным желатином, хорошо размешивают, процеживают и охлаждают, а затем взбивают вручную венчиком на льду или в миксере. При взбивании объем смеси увеличивается в 2—3 раза.

Если мусс готовят на манной крупе, ее варят в воде с сахаром и фруктово-ягодным пюре или соком, чтобы получить более пышную пену. Приготовленную массу охлаждают и взбивают.

Желе и муссы подают по 100—150 г на порцию с соусом, сиропом или взбитыми сливками. Можно подать с холодным кипяченым молоком.

## **Желе из малины или земляники**

Отобранные и промытые спелые крепкие ягоды малины или земляники укладываем в формочки, ополоснутые холодной водой.

Отдельно выжимаем из ягод сок, процеживаем, разбавляем водой, добавляем сахар, вино и желатин, растворенный в небольшом количестве горячей воды. Ягоды в формочках заливаем желе и ставим на холод.

Желе подаем с подслащенной сметаной или сиропом.

*Продукты на 5 порций: 100 г малины или земляники, 200 г (1 стакан) малинового или земляничного сока, 100 г воды, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 40 г (2 столовые ложки) вина, 15 г желатина, 100 г сиропа или 200 г подслащенной сметаны.*

## **Желе из вишни**

Вишни перебираем, промываем, отжимаем из них сок и храним его на холоде. Оставшуюся массу засыпаем сахаром, заливаем горячей водой и нагреваем до кипения. Готовый сироп процеживаем, вводим в него подготовленный желатин и, непрерывно помешивая, вновь нагреваем до кипения. После закипания сироп соединяем с вишневым соком, добавляем лимонную кислоту, процеживаем и охлаждаем.

Желе разливаем по формочкам для застывания, после чего выкладываем его на тарелочки и подаем с охлажденным молоком.

*Продукты на 5 порций: 100 г вишни, 75 г (3 столовые ложки) сахара, 15 г (1 столовая ложка) желатина, лимонная кислота по вкусу, 0,5 л воды, 0,5 л кипяченого молока.*

### **Желе лимонное**

В горячую воду с сахаром кладем цедру лимона (без белых волокон, нарезанную тонкой соломкой), затем вводим подготовленный желатин и, после того как он растворится, отжатый из лимона сок, процеживаем, разливаем по формочкам и охлаждаем. Желе подаем со взбитыми подслащенными сливками.

*Продукты на 5 порций: 120 г лимона (1 крупный), 100 г сахара, 15 г (1 столовая ложка) желатина, 400 г воды, цедра одного лимона, 200 г взбитых сливок.*

### **Желе из консервированных персиков и вишни**

В сироп консервированного компота добавляем воду, сахар, соединяем с подготовленным желатином, доводим до кипения, добавляем лимонную

кислоту и процеживаем. Персики, нарезанные тонкими ломтиками, и вишню кладем в формочки, заливаем желе и охлаждаем.

Желе подаем с сиропом от компота.

*Продукты на 5 порций: 250 г консервированных персиков, 150 г вишен, 300 г сиропа от компота, 300 г воды, 25 г (1 столовая ложка) сахара, 20 г (1 столовая ложка и 1 чайная ложка) желатина, лимонная кислота.*

## **Желе молочное**

Молоко кипятим, добавляем в него сахар и ванилин. Смесь доводим до кипения, вводим подготовленный желатин, доводим опять до кипения, разливаем в формочки и охлаждаем до полного застывания.

*Продукты на 5 порций: 400 г молока, 60 г сахара, 15 г (1 столовая ложка) желатина, 100 г воды (для желатина), ванилин.*

## **Желе шоколадное**

Шоколад натираем на крупной терке и растворяем его вместе с сахаром в горячем молоке, добавляем ванилин, вводим замоченный и растворенный на водяной бане желатин, доводим до кипения, разливаем в формы и охлаждаем.



*Продукты на 5 порций: 150 г шоколада, 600 г молока, 100 г сахара, 30 г (2 столовые ложки) желатина, ванилин, 200 г воды (для желатина).*

## **Желе из красного вина**

Сахар заливаем горячей водой, добавляем заранее замоченный желатин. Все тщательно мешаем до растворения сахарных крупинок и желатина, после чего вливаем вино, добавляем ванилин и лимонную кислоту и процеживаем в горячем виде.

Разливаем желе в формочки и охлаждаем.

*Продукты на 5 порций: 200 г красного вина, 400 г воды, 150 г сахара, 30 г (2 столовые ложки) желатина, 200 г воды (для желатина), ванилин, лимонная кислота.*

## **Мусс клюквенный**

Сначала мусс готовим так же, как желе. В полученный сироп с желатином добавляем клюквенный сок, охлаждаем до комнатной температуры, ставим посуду со смесью в таз со льдом или холодной водой и взбиваем венчиком до пышной пены. Можно взбить мусс в миксере.

Полученную массу быстро разливаем в бокалы или вазочки и охлаждаем до застывания.

Подаем с сиропом или клюквенным соусом.

Соус готовим, как жидкий кисель, но с меньшим содержанием крахмала.

Мусс нельзя взбивать в алюминиевой посуде, так как от этого изменяется его цвет и появляется привкус металла.

*Продукты на 5 порций: 150 г клюквы, 100 г сахара, 15 г (1 столовая ложка) желатина, 300 г воды. Для соуса: 40 г клюквы, 40 г сахара, 5 г (1/2 чайной ложки) крахмала, 150 г воды.*

## Мусс земляничный

Ягоды перебираем, удаляем плодоножку, промываем и протираем сквозь сито. Сок вместе с пюреобразной массой сливаем в стеклянную или фарфоровую посуду и ставим на холод.

Сахар растворяем в горячей воде, вводим туда замоченный желатин и доводим до кипения. В готовый сироп вливаем земляничный сок, добавляем лимонную кислоту и процеживаем через марлю. Охлаждаем до комнатной температуры, ставим на лед и взбиваем до пышной массы, быстро разливаем пену по бокалам и ставим на холод для застывания.

Подаем мусс с холодным молоком.

*Продукты на 5 порций: 100 г земляники, 70 г сахара, 15 г (1 столовая ложка) желатина, 400 г воды, 0,5 л кипяченого молока.*

## **Мусс из яблок, манный**

Очищенные от кожуры и семенного гнезда и мелко нарезанные яблоки заливаем стаканом горячей воды и тушим, пока они не станут мягкими.

Затем добавляем сахар, стакан горячей воды, корицу, немного измельченной цедры лимона, манную крупу; массу варим, пока манная крупа не разбухнет.

Приготовленное пюре охлаждаем и взбиваем в пышную массу.

Подаем мусс охлажденным, поливаем сахарным сиропом (см. рецепт «Мусс лимонный»).

*Продукты на 5 порций: 400 г яблок, 40 г манной крупы, 60 г сахара, корица, лимонная цедра. Для сиропа: 70 г сахара, 40 г воды, лимонная кислота.*

## **Мусс из крыжовника**

Крыжовник заливаем стаканом воды и варим его до мягкости, после чего протираем с отваром сквозь сито. Добавляем остальную воду, сахар по вкусу, манную крупу и провариваем, помешивая, 5—6 минут. Массу охлаждаем до комнатной температуры и взбиваем. Если масса получилась густая, во время взбивания добавляем холодную кипящую воду или ягодный сок.

Подаем с холодным молоком.

*Продукты на 5 порций: 200 г крыжовника, 400 г воды, 40 г манной крупы, сахар по вкусу, 0,5 л молока кипяченого.*

## **Разные сладкие блюда из плодов и ягод**

### **Салат «Десертный»**

Тыкву очищаем от кожи и зерен, нарезаем тонкой соломкой или натираем на крупной терке, смешиваем с медом. Очищенную дыню, яблоки (без семян) и часть лимона (без кожицы) нарезаем тонкими небольшими ломтиками и перемешиваем с тыквой.

Готовый салат перекладываем в салатник, а вокруг укладываем ломтики лимона.

*Продукты на 5 порций: 250 г тыквы, 200 г дыни, 300 г яблок, 1 лимон, 100 г меда.*

### **Яблоки в тесте жареные**

Яблоки моем в холодной воде, удаляем выемкой сердцевину и семена, срезаем кожицу и нарезаем кружочками толщиной 0,5 см и посыпаем сахаром. Одновременно приготавливаем тесто. В желтки,

отделенные от белков, кладем сахар, соль, сметану, муку, тщательно размешиваем, добавляем молоко, взбитые в густую пену белки и аккуратно размешиваем.

Кружочки подготовленных яблок накальваем на вилку, погружаем в тесто, быстро перекалываем в посуду с разогретым жиром и обжариваем до образования золотистой корочки.

При подаче яблоки в тесте укладываем на тарелку и посыпаем сахарной пудрой. Кроме того, отдельно можно подать абрикосовый сладкий соус.

Для приготовления абрикосового соуса курагу перебираем, хорошо промываем, заливаем горячей водой и варим. Готовую курагу протираем сквозь сито. В полученное пюре добавляем сахар и кипятим несколько минут, пока пюре не загустеет.

*Продукты на 5 порций: 500 г яблок, 20 г сахара (для яблок), 100 г муки, 3 яйца, 100 г молока, 30 г сметаны, 15 г сахара, соль, 200 г топленого масла для жарки, сахарная пудра. Для соуса: 50 г кураги, 100 г сахара, 100 г воды.*

## **Пудинг сухарный**

Яичные желтки растираем с сахаром, разводим холодным молоком; этой смесью заливаем ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, и оставляем на 15 минут для набухания. Когда сухари набухнут, добавляем перебранный и промытый

изюм, цукаты, а затем аккуратно вводим взбитые в пену белки. После этого массу перемешиваем и раскладываем в смазанные маслом формочки и выпекаем в духовке.

Пудинг подаем горячим, с абрикосовым соусом. Пудинг можно подать и в холодном виде с молоком или киселем.

*Продукты на 5 порций (900 г): 200 г сухарей ванильных, 400 г молока, 3 яйца, 120 г сахара, 50 г изюма, 50 г цукатов, 30 г масла сливочного, 150 г соуса абрикосового, 1 л молока кипяченого или киселя.*

## **Пудинг яблочный с орехами**

Очищенный и поджаренный с сахаром миндаль растираем, заливаем молоком и варим 2—3 минуты. Затем в молоко тонкой стружкой всыпаем манную крупу и вновь доводим до кипения. В остывшую смесь вводим растертые с сахаром яичные желтки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные кубиками яблоки, добавляем соль, размешиваем. Затем вводим взбитые белки и снова осторожно перемешиваем.

Подготовленную смесь раскладываем в формы, смазанные маслом, и варим на пару. Для варки на пару формочки ставим в большую кастрюлю с кипящей водой (вода должна доходить до половины формы), закрываем крышку и варим при слабом кипении воды.

Пудинг подаем с абрикосовым соусом.

*Продукты на 5 порций (5 формочек): 500 г яблок (неочищенных), 0,5 л молока, 3 яйца, 120 г сахара, 150 г миндаля (очищенного), можно использовать другие орехи, 40 г манной крупы, 30 г масла сливочного, соль, 150 г соуса абрикосового.*

### **Пудинг из ржаного хлеба с ревенем**

Масло растираем с сахаром, добавляем одно за другим яйца, измельченные специи и тертый черный хлеб.

Половину хлебной массы выкладываем в смазанную маслом форму, сверху кладем очищенный и мелко нарезанный ревеня, прикрываем остатком массы. Выпекаем пудинг в слабо нагретой духовке.

Готовый пудинг охлаждаем и вынимаем из формы. Украшаем взбитыми сливками и фруктами.

*Продукты на 5 порций: 3 стакана тертого ржаного хлеба, 500 г ревеня, 200 г сливочного масла или маргарина, 200 г сахара, 3 яйца, цедра лимона и апельсина, гвоздика, корица, 200 г взбитых сливок.*

### **Вареники с вишнями**

Тесто и вареники готовят так же, как вареники с творогом.

*Приготовление фарша.* Вишню промывают, удаляют косточки, мякоть посыпают сахаром и прогревают до температуры 30—40°С, затем постепенно, при непрерывном помешивании, добавляют манную крупу и прогревают фарш в течение 30 минут (не более) при температуре 90—95°С.

Перед тем как готовить вареники, фарш охлаждают.

При подаче вареники поливают сметаной с сахаром или вишневым сиропом.

*Для фарша: 300 г вишни, 70 г сахара, 25 г манной крупы.*

## Сладкие блюда из творога

### Запеканка из творога

Свежий творог смешиваем с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладываем слоем 3—4 см на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравниваем, смазываем сметаной и запекаем в духовке до образования на поверхности румяной корочки.



Готовую запеканку нарезаем на куски и подаем со сметаной.

*Продукты на 5 порций: 700 г творога, 50 г манной крупы или муки, 100 г сахара, 1 яйцо, 30 г маргарина, 30 г сухарей, 30 г сметаны для смазки, соль, 150 г сметаны.*

## **Сырники из творога**

Для сырников используем свежий, плотный (не жидкий) творог. Муку, яйца, сахар, соль соединяем с творогом и очень хорошо перемешиваем. Массе придаем форму батона толщиной 5—6 см, нарезаем поперек на куски, которые панируем в муке, придавая им форму биточков (круглую) толщиной 1,5 см, обжариваем с обеих сторон, после чего ставим в духовку на 5—7 минут.

В сырники можно добавить ванилин, предварительно растворив его в горячей воде.

Подаем сырники со сметаной с сахаром, или вареньем, или молочным соусом.

*Продукты на 5 порций: 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.*

## **Вареники ленивые**

В творог вводим муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешиваем до получения однородной

массы. Затем массу раскатываем на муке в виде жгута, который нарезаем небольшими кусочками и сразу же отвариваем в подсоленной кипящей воде 4—5 минут с момента их всплытия. Вареники вынимаем из воды шумовкой и подаем со сметаной, или сахаром, или сливочным маслом.

Ленивые вареники готовим и отвариваем непосредственно перед подачей — горячими.

*Продукты на 5 порций (1 кг): 800 г творога, 120 г муки, 2 яйца, 60 г сахара, соль, 200 г сметаны, или 100 г сахара, или 50 г масла сливочного.*

## **Творожная масса обыкновенная**

Свежий творог протираем сквозь сито, добавляем сметану, сливочное масло (размягченное), немного соли, сахар, перемешиваем, укладываем в форму, обложенную мокрой и отжатой салфеткой, и помещаем на холод на сутки.

*Продукты на 5 порций: 500 г творога, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, 70 г сахара, соль.*

## **Паста творожная (проварная)**

Творог протираем сквозь сито, соединяем с яйцами, сливочным маслом, сметаной, перемешиваем, помещаем в кастрюлю и нагреваем до кипения при непрерывном помешивании. После этого

снимаем с огня и остужаем, не прекращая помешивать. Затем добавляем сахар, ванилин, мелко рубленный, жареный миндаль и изюм, все хорошо перемешиваем, слегка солим.

Полученную массу выкладываем в полотняный мешочек или марлю, сложенную вдвое, и подвешиваем в холодном месте, чтобы стекала сыворотка, или помещаем под гнет.

*Продукты на 5 порций: 500 г творога, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 200 г сахара, ванилин, 50 г миндаля (ядра), 50 г изюма, соль.*

## **Вареники с творогом**

Из муки, яиц и воды замешивают пресное тесто. Замес продолжают до получения теста однородной густой консистенции. Затем ставят тесто для созревания на 30 минут.

Фарш готовят следующим образом: творог соединяют с яйцами, сахаром и мукой, протирают сквозь сито или очень хорошо перемешивают.

На посыпанном мукой столе тесто раскатывают жгутом, который нарезают небольшими кусочками. Кусочек теста раскатывают скалкой до толщины 1,5 мм, кладут на середину его фарш, а края защипывают. Вареник должен иметь форму полумесяца, а по размеру немного крупнее пельменей.

Готовые вареники отваривают в подсоленной воде 6—8 минут с момента их всплытия, затем вынимают шумовкой в глубокую тарелку и подают со сметаной с сахаром.

*Для теста: 200 г муки пшеничной, 75 г воды или молока, 1 яйцо, сахар, соль.*

*Для фарша: 300 г творога, 30 г сахара, 1 яйцо, 15 г муки, 20 г масла сливочного.*

# **Горячие и прохладительные напитки**

Напитки подразделяются на горячие и холодные. К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, горячие напитки с вином, шоколад; к холодным — молоко, молочные и сливочные прохладительные напитки, кисломолочные продукты, плодово-ягодные прохладительные напитки.

## **Горячие напитки**

### **Чай**

Способов заварки чая очень много, но наиболее распространенный и любимый у нас — чай заваривают парами чайников.

Воду для заварки чая следует довести до кипения и снять с огня в момент появления массы бегущих пузырьков.

Чай заваривают в основном в керамической, фарфоровой или эмалированной посуде (заварной чайник на 250 мл). Перед заваркой чайник обяза-

тельно ополаскивают кипятком, насыпают сухой черный чай (байховый) из расчета 1—2 г (немного больше половины чайной ложки) на один стакан кипятка (если используют чай второго или третьего сортов, норму увеличивают в 1,5—2 раза) и заливают крутым кипятком примерно на 1/3 объема чайника. Настаивают 5—10 минут, накрыв специально для этого выделенным полотенцем. Чайное полотенце кладут так, чтобы накрыть крышку и носик чайника (укутывать чайник не следует), после чего доливают кипятком.

Разливают чай в чашки с блюдцем или в тонкие стаканы с подстаканниками. Из заварного чайника наливают заварку, а кипяток доливают из чайника, в котором он вскипел, но лучше подать кипяток в большом фарфоровом чайнике на 1 л или 1,5 л.

К чаю можно предложить широкий ассортимент кондитерских и хлебобулочных изделий: конфеты, шоколад, торты, пирожные, пряники, печенье, сухари, бублики, пироги и др.

### **Чай с молоком или сливками**

Завариваем чай, как обычно. Сливки или кипяченое молоко с пенкой подаем отдельно горячими в молочнике или керамическом горшочке, который ставим на десертную тарелку.

Можно также приготовить настой чая на молоке без воды: ложку сухой заварки чая, чайную ложку

меда или сахарного песка заливаем 1 стаканом горячего молока и размешиваем.

*Продукты на 1 порцию: 150 г воды, 2 г чая, 50 г молока или сливок.*

### **Пунш горячий русский**

Смешиваем сироп и сок, добавляем пряности и заливаем все крепким горячим настоем чая.

*Продукты на 1 порцию: 200 г воды, 2—4 г (2 чайные ложки) сухого чая, 20 г ванильного сиропа, 20 г лимонного сока, 2—4 бутона гвоздики, кусочек лимонной цедры.*

### **Напиток чайный с вином**

В горячий свежий настой чая добавляем вино. Подаем напиток горячим.

*Продукты на 1 порцию: 160—170 г воды, 2 г сухого чая (1 чайная ложка), 30—40 г красного сухого вина или портвейна.*

## **Кофе**

### **Кофе черный (европейский)**

Посуду для варки кофе ополаскиваем горячей водой, кладем молотый кофе, заливаем кипятком и доводим до кипения, а затем даем отстояться 5—8 минут.

Подаем в кофейнике или чашках, а сахар отдельно на розетке или в сахарнице. Можно подать на розетке лимон, нарезанный тонкими ломтиками, коньяк или ликер.

*Продукты на 1 порцию: 100 г воды, 6 г (1 чайная ложка) молотого кофе, сахар по вкусу.*

### **Кофе черный с лимоном**

Одну чайную ложку сахара расплавляем в турке до коричневого цвета, вливаем кипяток, засыпаем только что смолотый кофе, добавляем еще ложку сахара, доводим до кипения, снимаем с огня и настаиваем 5—6 минут.

Кофе наливаем в чашку, кладем туда ломтик лимона, посыпанный сахаром, и подаем к столу. Отдельно подаем бисквит или печенье.

*Продукты на 1 порцию: 100 г воды, 1 г молотого кофе (1 чайная ложка с верхом), ломтик лимона, 2 чайные ложки сахара.*

### **Кофе «Пунш»**

Варим черный кофе, процеживаем, вливаем вино и доводим до кипения.

Подаем в стаканах с подстаканниками, сахар отдельно на розетке.

*Продукты на 1 порцию: 150 г воды, 12 г (2 чайные ложки) молотого кофе, 50 г красного вина, сахар.*



## **Кофе черный глясе**

В сваренный и процеженный черный кофе добавляем сахар. Охлаждаем кофе в холодильнике или на льду. В стакан или бокал кладем шарик сливочного мороженого, заливаем охлажденным кофе и сразу же подаем к столу.

*Продукты на 1 порцию: 100 г воды, 8 г молотого кофе, 25 г сахара, 50 г сливочного или кофейного мороженого.*

## **Какао и шоколад**

Какао и шоколад готовят в специально предназначенной для этой цели посуде. Какао подают на завтрак с печеньем, тортом, пирожным и после обеда на десерт по 200 мл в чашках или стаканах.

## **Какао на молоке или сливках**

Какао-порошок смешиваем с сахаром, добавляем небольшое количество кипятка и растираем в однородную массу. Затем при непрерывном помешивании вливаем оставшееся количество кипятка и горячее молоко или сливки.

В чашки с какао можно положить взбитые сливки.

*Продукты на 1 порцию: 1 чайная ложка какао-порошка, 180 г молока и 30 г воды, 30 г сахара или 60 г сливок и 150 г воды, 30 г сахара.*

## Какао с мороженым

Готовим какао на молоке и охлаждаем его в холодильнике. Подаем к столу в бокалах или фужерах с ложечкой или соломинкой. Мороженое кладем в бокалы или фужеры перед подачей к столу.

*Продукты на 1 порцию: 150 г какао на молоке, 50 г мороженого (сливочного или молочного).*

## Шоколад

Для приготовления напитка используем шоколад в порошке или в плитках, которые предварительно измельчаем на терке. Шоколад заливаем небольшим количеством горячего молока так, чтобы шоколад мог в нем раствориться. Снимаем с огня и выжидаем, чтобы шоколад размяк, затем хорошо размешиваем его ложкой, в результате чего получаем густой крем.

Прибавляем немного кипящего молока, размешивая венчиком, чтобы шоколад хорошо соединился с молоком. Постепенно вливаем все оставшееся молоко. Полученную смесь больше не ставим на огонь, а только процеживаем через сито и сразу подаем горячим, добавив сахар по вкусу.

*Продукты на 1 порцию: 250 г молока, 50 г шоколадного порошка или тертого плиточного шоколада, сахар по вкусу.*

## **Шоколад глясе с ликером**

Варим шоколад и охлаждаем в холодильнике, разливаем в чашки или стаканы, добавляем ликер, взбитые сливки и посыпаем тертым шоколадом.

*Продукты на 1 порцию: 1 чашка шоколада, по 1 чайной ложке ликера, взбитых сливок и тертого шоколада.*

# **Прохладительные напитки**

## **Морсы**

Морс — это напиток из сока, разбавленного водой и приправленного сахаром. Морс готовят из различных ягодных и фруктовых соков и их смеси или из свежих ягод и фруктов.

Морс подают в кувшинах или в стаканах. Зимой морс подается теплым, летом — с кусочками льда.

### **Морс клюквенный**

Клюкву перебираем, промываем, отжимаем сок, добавляем немного кипяченой воды, процеживаем через марлю.

Выжимки от ягод заливаем водой, кипятим, процеживаем.

В процеженный отвар добавляем сахар, остужаем, вливаем отжатый сок. В кувшин кладем ломтики лимона.

*Продукты на 5 порций: 1 стакан клюквы, 150 г сахара, 1 л воды, ломтики лимона. Вместо сахара можно использовать мед (75 г).*

### **Морс брусничный**

Бруснику перебираем, промываем и разминаем деревянным пестиком. Бруснику засыпаем сахаром и оставляем на 2—3 часа.

Сироп сливаем и ставим в прохладное место. Выжимки заливаем водой и кипятим 5—7 минут, затем снимаем с огня, процеживаем, в отвар добавляем лимонную кислоту и полученный ранее сироп. Перемешиваем и подаем охлажденным.

*Продукты на 5 порций: 2 стакана брусники, 100 г сахара, 1 л воды, лимонная кислота.*

### **Морс облепиховый**

Из свежих ягод облепихи отжимаем сок, мезгу провариваем с водой и сахаром, процеживаем и соединяем отвар с соком.

Морс подаем хорошо охлажденным.

*Продукты на 5 порций: 1 стакан сока облепихи, 100 г сахара, 1 л воды.*

## Морс яблочный

Яблочный морс можно приготовить двумя способами.

1. Яблоки моем, нарезаем на дольки, заливаем водой и кипятим 10 минут, а затем процеживаем. В полученный отвар добавляем сахар, кипятим 1—2 минуты и охлаждаем.

2. Отжимаем сок из яблок через соковыжималку или берем готовый сок, добавляем кипяченую воду, сахар и корицу по вкусу, хорошо смешиваем и охлаждаем.

*Продукты на 5 порций: 200—250 г яблок кислых сортов, 100 г сахара, 1 л воды.*

## Квасы

Квас — старинный русский кисловатый слабоалкогольный напиток. В настоящее время в домашних условиях вместо старинного солода для приготовления кваса используют дрожжи. Ячменный же солод в основном используется для промышленного изготовления кваса.

Для русских людей квас является традиционным напитком. С секретами его приготовления люди были знакомы еще до образования Киевской Руси и верили в его чудодейственную силу.

Разновидностей квасов было очень много, но, к

сожалению, в наше время популярна лишь одна — хлебный квас.

Процесс приготовления квасов и напитков брожения состоит из приготовления сусла и его брожения.

Квасное сусло — водный раствор хлебного, плодового, ягодного и др. сырья.

Посуду с суслом ставят в теплое место для брожения на 6—10 часов.

Готовый квас хранят в бутылках в прохладном месте и открывают непосредственно перед употреблением, так как открытый квас более 2—3 суток хранить не следует, ибо его вкусовые качества резко ухудшаются (он прокисает).

## **Квас хлебный**

Черствый ржаной хлеб нарезаем ломтиками и подсушиваем в духовке.

Сухари кладем в кастрюлю или бочонок, заливаем кипятком, закрываем и оставляем на 3—4 часа.

Настой процеживаем, кладем дрожжи, сахар. Накрываем салфеткой или крышкой и оставляем для брожения на 5—6 часов.

Когда квас начнет пениться, вторично процеживаем его и разливаем в бутылки. В каждую бутылку кладем несколько изюминок, плотно закрываем, ставим в холодное место на 2—3 дня.

*Продукты на 1 л кваса: 900 г воды, 300 г ржаного хлеба, 30 г сахара, 3 г дрожжей, 10 г изюма.*

### **Квас «Петровский»**

Мед растворяем в хлебном квасе. Чтобы он лучше растворился, квас слегка подогреваем. В квас мелкой стружкой строгаем очищенный и промытый корень хрена, хорошо закупориваем и ставим на холод на 10—12 часов.

Процеживаем квас через марлю.

Подаем с кубиками льда.

*Продукты на 1 л кваса: 1 л хлебного кваса, 25 г хрена, 2 чайные ложки натурального меда, 4—5 кубиков льда.*

### **Квас клюквенный**

Перебранные и промытые ягоды клюквы разминаем деревянным пестиком или деревянной ложкой, заливаем водой и варим 10 минут, снимаем с огня, процеживаем, всыпаем сахар и охлаждаем.

Добавляем разведенные дрожжи, хорошо вымешиваем, разливаем в бутылки, закупориваем и ставим в темное прохладное место. Через 3 дня квас готов к употреблению.

Подаем охлажденным.

*Продукты на 1 л кваса: 1 л воды, 250 г клюквы, 100 г сахара, 2—3 г дрожжей.*

## Шипучка рябиновая

Рябину перебираем, хорошо промываем, мнем деревянным пестиком, выкладываем в эмалированную кастрюлю, заливаем водой и варим, пока не разварятся ягоды.

Кастрюлю завязываем марлей и ставим в теплое место.

Когда напиток начнет бродить, его процеживаем через двойной слой марли, добавляем сахар по вкусу и перемешиваем. Разливаем в бутылки, кладем в каждую 2—3 изюминки и хорошо закупориваем. Храним бутылки в горизонтальном положении в холодильнике.

Подаем напиток охлажденным.

*Продукты на 1 л шипучки: 1 л воды, 120 г рябины, сахар по вкусу, изюм.*

## Квас ревеневый

Ревень очищаем от кожицы, нарезаем тонкими ломтиками поперек волокон, заливаем водой, провариваем вместе с корицей и гвоздикой. Отвар процеживаем.

Добавляем сахар в теплую жидкость (20—30°C), кладем дрожжи. Держим несколько дней в теплом месте.

Пребродивший сок переливаем в бутылки, добавляем в каждую 5—6 изюминок. Храним в холодном месте.



Подаем охлажденным.

*Продукты на 1 л кваса: 1 л воды, 200 г ревеня, 100 г сахара, 3—5 г дрожжей, изюм, корица, 1 бутон гвоздики.*

## Напитки из меда

Для приготовления напитков из меда необходимо использовать только свежий натуральный мед, при растворении которого в воде раствор должен оставаться прозрачным, без осадка.

Кстати, такой напиток, как сбитень, который так же, как и квас, является исконно русским напитком, готовится из меда. Известный с очень древних времен сбитень, распространенный по всей Руси, был очень популярен и любим народом. А в XVIII—XIX вв. им широко торговали как в закрытых торговых заведениях, так и на улицах не только летом, но и зимой.

### Напиток «Медок»

Мед растворяем в предварительно прокипяченной воде с температурой 60—65°C, добавляем лимонную кислоту и охлаждаем.

Подаем с пищевым льдом.

*Продукты на 1 л: 850 г воды, 150 г меда, лимонная кислота.*

## Сбитень

В кипящей воде растворяем мед, сахар, кладем лавровый лист, корицу, гвоздику, имбирь, кардамон, мускатный орех и другие пряности, кипятим 10—20 минут и процеживаем.

Сбитень подаем горячим.

*Продукты на 1 л: 800 г воды, 150 г меда, 150 г сахара, 2 г лаврового листа, по 5 г гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, мускатного ореха.*

## Сбитень с мятой

Мед распускаем в горячей воде, кладем сахар, корицу, гвоздику, мяту и хмель, кипятим 10—20 минут и процеживаем.

Подаем горячим.

*Продукты на 1 л: 1 л воды, 100 г меда, 50 г сахара, корица, гвоздика, мята, хмель.*

## Джулеп «Старорусский»

В небольшом количестве воды (2 столовые ложки) растворяем сахар, кладем веточки мяты, мнем ее ложкой и удаляем.

Джулепы готовим в граненых стаканах, где и растираем мяту.

Стакан наполняем на 4/5 толченым льдом, вли-

ваем туда березовый и лимонный сок, мед и украшаем ломтиками лимона.

Подаем с чайной ложкой.

*Продукты на 1 порцию: 3 побега свежей перечной мяты, 2 чайные ложки сахара, 4/5 стакана толченого льда, 40 г березового сока, 10 г лимонного сока, 20 г меда, ломтики лимона.*

# Изделия из теста

## Приготовление теста для блинчиков

Пшеничную муку просеиваем. В посуду кладем сырые яйца, сахар, соль, растираем и в полученную массу вводим  $2/3$  части холодного молока или смеси молока и воды (жидкую часть делим на две части, чтобы получить тесто без комков).

В полученную смесь всыпаем муку, постоянно помешивая, до получения теста в виде густой сметаны, после чего добавляем вторую часть молока и все хорошо вымешиваем.

Тесто должно быть однородным, если в нем образовались комки, то его процеживают сквозь сито.

*Выпекание блинчиков.* Из готового теста выпекаем блинчики. Для этого на сильно разогретую сковороду, слегка смазанную шпиком или маслом, наливаем тонким слоем тесто и печем до тех пор, пока нижняя сторона поджарится. Готовый блинчик снимаем и кладем на большое блюдо и так продолжаем выпекать следующие блинчики (жидкое тесто лучше разливать на сковороду мерной лож-

кой, а блинчики укладывать обжаренной стороной вверх друг на друга, после их остывания).

*Фарширование блинчиков.* На середину поджаренной стороны блинчика кладем приготовленный фарш из мяса, творога или яблок или джем, повидло, варенье. Края блинчика заворачиваем, придавая форму прямоугольного пирожка. Перед подачей на стол блинчики обжариваем на разогретой с жиром сковороде с двух сторон до румяной корочки, кладем на блюдо или тарелку, поливаем растопленным сливочным маслом, а к блинчикам с творогом подаем сметану.

*Продукты на 10 блинчиков. Для теста: 200 г пшеничной муки, 550 мл молока или смеси: 300 мл молока и 250 мл воды; 1 яйцо, 15 г сахара, 4 г соли. Выход теста 800 г. Для выпекания блинчиков: 800 г готового теста, 30 г растительного масла или шпика. Выход готовых блинчиков 500 г (10 блинчиков). Для фарширования блинчиков: 500 г или 10 готовых блинчиков, 250 г фарша на 10 блинчиков или 25 г фарша на 1 блинчик из мяса, ливера, яблок, или творога, или джема, повидла, или варенья. Для подачи фаршированных 10 блинчиков: 50 г сливочного масла, 100 г сметаны для блинчиков с творогом.*

## Блины

Тесто для блинов можно готовить двумя способами — опарным и безопарным.

## Приготовление теста

**Опорный способ.** В посуду наливаем молоко или смесь молока и воды, подогреваем (до 30°C) до теплого состояния. В разогретое молоко кладем дрожжи, разведенные в теплой воде и процеженные, всыпаем просеянную пшеничную муку, вымешиваем и оставляем для брожения в теплом месте. При брожении на поверхности готовой опары появляется много пузырьков. Когда опара начинает оседать, ее взбиваем, добавляем желтки, взбитые в пену белки, растопленное сливочное масло, соль. Тщательно вымешиваем тесто до однородной массы, накрываем полотенцем и вновь ставим в теплое место, чтобы тесто подошло. Когда оно подойдет вторично, начинаем выпекать блины.

**Безопарный способ.** В теплое молоко или смесь молока и воды кладем дрожжи, разведенные в теплой воде и процеженные, соль, сахар, слегка взбитые яйца, все перемешиваем и всыпаем просеянную пшеничную муку, тщательно вымешиваем, вливаем растопленное сливочное масло, размешиваем и помещаем его в теплое место на 1,5—2 часа, чтобы оно подошло. В процессе брожения тесто перемешиваем один-два раза и вновь даем ему подняться и начинаем выпекать блины.

**Выпекание блинов.** Из готового теста выпекаем блины, для этого на сильно разогретую сковороду, слегка смазанную растительным маслом, разлива-

ем мерной ложкой тонким слоем тесто и наклоном сковороды выравниваем толщину блина.

Когда одна сторона блина обжарится, его сбрызгиваем маслом и переворачиваем лопаткой, подрумяненные блины снимаем и укладываем на блюдо, смазывая каждый блин маслом. Блины хорошо подрумяниваются и снимаются, если тесто (500 г) смешать с растительным маслом (50с).

Блины подаем на стол горячими, к ним отдельно — разогретое сливочное масло, сметану или повидло, джем или мед, а также к ним можно подать икру или кету, семгу или сельдь.

*Продукты на 10 готовых блинов. Для теста: 250 г пшеничной муки, 600 мл молока или смеси: 300 мл молока и 300 мл воды; 20 г дрожжей прессованных, 1 яйцо, 25 г сахара, 25 г сливочного масла, соли по вкусу. Выход готового теста 800 г. Для выпекания: 800 г готового теста, 25 г растительного масла. Выход готовых блинов 600 г (10 блинов). Для подачи 10 блинов: 50 г сливочного масла, или 200 г сметаны, или 150 г джема, повидла или меда. С рыбными продуктами: 150 г лососевой икры, или 200 г кеты или семги, или 250 г сельди.*

## **Блины гречневые**

В подогретое молоко или воду кладем сахар, соль, растворенные в молоке и процеженные дрожжи, желтки сырых яиц перемешиваем и, постепенно помешивая, всыпаем пшеничную муку с добав-

лением гречневой муки 1:1 или одну гречневую. Все перемешиваем до образования однородной массы, вводим растопленное сливочное масло и, перемешав хорошо, ставим для брожения в теплое место на 2—2,5 часа, периодически обминая его большой деревянной ложкой. Когда тесто готово, перед самой жаркой взбиваем белки и сливки в пышную пену и, помешивая, вводим в тесто.

Блины (толщиной не менее 3 мм) жарим на смазанных жиром маленьких сковородках впереворот. Готовые румяные блины снимаем и складываем в стопки, смазав сливочным маслом.

Подаем блины горячими с маслом или сметаной.

*Продукты на 10 готовых блинов: 200 г пшеничной и 200 г гречневой муки, 300 мл молока, 300 мл воды, 25 г дрожжей, 30 г сахара, 3 яйца. 100 г сливок 30%-ных, 10 г соли, 50 г растительного масла для жарки, 50 г сливочного масла или 200 г сметаны.*

## **Блины гурьевские скороспелые**

Подготовленную муку (крупчатку) перетираем с сырыми желтками, а затем со сливочным маслом. Добавляем кислое молоко (простоквашу) и солим. В полученное тесто вводим взбитые белки. Блины толщиной 3 мм жарим на смазанных жиром сковородках впереворот, складываем в стопки, смазав сливочным маслом. Подаем блины горячими со сметаной.



*Продукты на 10 готовых блинов: 400 г пшеничной муки, 600 г простокваши, 30 г сахара, 4 яйца, соль по вкусу, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 50 г растительного масла для жарки.*

## **Оладьи с кабачками, тыквой или морковью**

Очищенные и нарезанные дольками свежие овощи варим в небольшом количестве воды, протираем сквозь сито. В теплое овощное пюре добавляем яйца, простоквашу, сахар, соду питьевую, соль и всыпаем муку, все хорошо перемешиваем и выпекаем оладьи. Оладьи подаем на стол горячими, отдельно — растопленное сливочное масло, сметану.

*Продукты на 15 готовых оладий: 300 г пшеничной муки, 300 г нарезанных овощей: кабачков, тыквы или моркови, 500 г кефира, 1 яйцо, 30 г сахара, 10 г соли, 5 г соды, 60 г растительного масла, 50 г сливочного масла или 200 г сметаны.*

## **Оладьи с изюмом, яблоками или творогом**

В готовое тесто для оладий перед их выпеканием добавляем тщательно перебранный и промытый изюм, или очищенные от кожицы и семенного гнезда и нарезанные соломкой яблоки, или протертый сквозь сито творог. После добавления изюма, яблок или творога тесто хорошо перемешиваем,

затем выпекаем на хорошо разогретой и смазанной маслом сковородке оладьи. Тесто кладем на сковороду мерной ложкой и обжариваем оладьи с двух сторон до образования на их поверхности румяной корочки, оладьи снимаем и укладываем стопкой на блюдо. Оладьи подаем на стол горячими, к ним отдельно — разогретое сливочное масло, или сметану, или сахар.

*Продукты на 15 готовых оладий. Для теста: 300 г пшеничной муки, 550 мл молока или смеси: 300 мл молока и 250 мл воды, 1 яйцо, 20 г дрожжей прессованных, 30 г сахара, 10 г соли, 100 г подготовленного изюма, или 75 г очищенных и нарезанных яблок, или 250 г протертого творога. Выход готового теста: 1050 г с изюмом, 1025 г с яблоками, 1200 г с творогом. Для выпекания: 50 г растительного масла (топленого), 1050 г теста с изюмом. Выход готовых оладий с изюмом 830 г (15 оладий), 1025 г теста с яблоками. Выход готовых оладий с яблоками 800 г (15 оладий), 1200 г теста с творогом. Выход готовых оладий с творогом 900 г (15 оладий). Для подачи 15 оладий: 50 г сливочного масла, или 200 г сметаны, или 150 г сахара.*

## Изделия из дрожжевого теста

Все продукты для дрожжевого теста должны быть комнатной температуры. Муку пшеничную перед приготовлением теста советуем обязательно просеять. Масло и яйца надо заранее достать из хо-

лодильника. Дрожжи лучше употреблять свежие, мягкой консистенции, с приятным спиртовым запахом.

Жиры в тесто можно класть различные: сливочное, топленое, растительное масло, маргарин и другие жиры. Масло и маргарин предварительно нарезают на куски и размягчают.

## Приготовление дрожжевого теста

Тесто дрожжевое для пирожков, кулебяк, ватрушек готовят двумя способами: опарным и безопарным.

**Опарный способ.** В кастрюлю вливаем молоко или смесь молока и воды и подогреваем (до 30°C), добавляем дрожжи, разведенные в теплой воде и процеженные, 1/2 часть сахара, 1/3 часть необходимой муки, все хорошо перемешиваем и ставим в теплое место, накрыв кастрюлю полотенцем. После того как опара поднимется, на ней появляются пузырьки и она начнет оседать, засыпаем остальную часть муки и оставшуюся часть сахара, соль, яйца, масло. Тесто вымешиваем до однородной консистенции и до тех пор, пока оно не будет прилипать к рукам, сверху тесто смазываем маслом или посыпаем мукой, закрываем полотенцем и ставим в теплое место на 1,5—2 часа. Один-два раза поднимающееся тесто обминаем и даем подняться снова, после чего тесто разделяем и готовим пирожки, кулебяки, ватрушки и другие изделия.

**Безопасный способ.** В кастрюлю вливаем молоко или смесь молока и воды и подогреваем (до 30°C), кладем дрожжи, растворенные в воде и процеженные, сахар, соль, яйца, перемешиваем. Засыпаем просеянную муку и замешиваем тесто, вымешивая его до однородности, пока тесто не будет прилипать к рукам. В конце замеса добавляем подогретое масло и вымешиваем, сверху посыпаем мукой и закрываем полотенцем, ставим в теплое место на 1,5–2 часа. Один-два раза поднимающееся тесто обминаем и даем подняться снова, когда тесто увеличивается в объеме в два раза, обминаем его и разделяваем. Из дрожжевого теста готовим пирожки, кулебяки, ватрушки и другие изделия. Для более сдобных изделий (пирог, плюшки, рулеты и др.) количество сахара и масла, добавляемых в тесто, увеличивается.

*Продукты на 1000 г (1 кг) готового теста: 600 г пшеничной муки, 200 мл молока или смеси: 150 мл молока и 100 мл воды; 2 яйца, 50 г масла сливочного (маргарина), 100 г сахара, 20 г дрожжей прессованных, 10 г соли, 30 г растительного масла.*

**Разделка теста.** Готовое тесто после обминки надо выложить из кастрюли на чисто вымытую, сухую и посыпанную мукой доску, прижать сверху мукой так, чтобы оно стало плоским. Затем соединить края теста в центре и перевернуть, чтобы место соединения теста (называемое швом, замком) находилось снизу, а гладкая сторона сверху.

Тесто можно положить на смазанный маслом лист и раскатать скалкой на пласт для пирога. До раскатки надо дать тесту полежать 3—5 минут.

При изготовлении мелких изделий отрезают кусок теста и края его со всех сторон соединяют в центре, раскатывают тесто в виде длинного фитиля (жгута), разрезают жгут на равные кусочки. Качество изделия будет лучше, если предварительно раскатать кусочки теста в шарики кругообразными движениями ладоней на столе, слабо подпыленном мукой или слегка смазанном маслом. Для круглых изделий подкатанные шарики укладывают на противень, смазанный маслом, на таком расстоянии один от другого, чтобы при расстойке и выпечке они не соприкасались. Для слобных булочек нешаурообразной формы шарики теста укладывают на посыпанный мукой стол и через 5—8 минут приступают к их разделке.

**Расстойка.** После обминки и во время разделки тесто становится более плотным, поэтому противень с отформованным тестом надо поставить в теплое место (без сквозняков) и накрыть салфеткой для расстойки. Расстоенное тесто, как правило, становится воздушным.

**Смазка изделий.** Для улучшения внешнего вида изделий поверхность их в конце расстойки смазывают яйцом.

Для этого яйцо выливают в чашку и вилкой тщательно перемешивают содержимое. Затем кисточкой, перышком или свернутой из марли трубоч-

кой осторожно смазывают поверхность, следя за тем, чтобы яйцо не вылилось на противень. Для экономии яиц можно их слегка развести водой или молоком, но от этого ухудшается блеск изделий. Наилучший блеск получается при смазке теста одним лишь желтком.

*Выпечка изделий.* Продолжительность выпечки зависит от размера, формы изделия, от вида теста.

Мелкие, малосдобные изделия выпекаются быстрее, чем крупные, высокие и с большим количеством сдобы. Мелкие изделия — массой по 50—100 г выпекаются при температуре 240—250°С в течение 8—15 минут, изделия массой 500—1000 г в течение 20—50 минут при температуре 200—240°С.

Готовность изделия определяют по цвету корки, или на излом, или при помощи деревянной палочки. Если палочка, воткнутая в изделие и сейчас же вынутая, осталась сухой и к ней не прилипло сырое тесто, то выпечку следует прекратить.

## **Пирог вишневый**

Тесто раскатать в круглый или прямоугольный пласт. Вокруг пласта положить сделанный из теста жгут толщиной 2—3 см или загнуть края пласта вверх. Поверхность пирога покрыть творожным фаршем.

Удалить косточки из вишен, перемешать ягоды с остальными продуктами. Полученную вишневую массу положить на творожный слой. После полной

расстойки выпекать пирог 30—40 минут при температуре 200–220°С.

*Продукты на 1 пирог (1 кг): 700 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 100 г творожного фарша. Для вишневой начинки: 250 г вишни без косточек, 4 яичных желтка, 2 столовые ложки сахарного песка, 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка муки.*

### **Пирог с фруктовой начинкой**

Из теста раскатать пласт толщиной 10—15 мм и положить на противень или форму, смазанные маслом. Раскатать из теста жгутик немного толще карандаша и уложить его в виде бортика на края пласта, положить равномерный слой фруктового фарша, варенья, джема или повидла, а потом слой из половинок слив. После полной расстойки посыпать сахарным песком и в течение 30 минут выпекать при температуре 210—220°С.

*Продукты на 1 пирог (1,2 кг): 750 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 300 г слив, 1/2 стакана яблочного фарша, или повидла, или джема, 1/2 стакана сахарного песка.*

### **Пирог открытый с корицей**

Раскатать тесто в пласт толщиной 12—15 мм, положить его на смазанную маслом сковороду или

противень, смазать поверхность яйцом и равномерно посыпать сахаром, перемешанным с корицей; затем на всей поверхности теста сделать пальцами ямочки и сбрызнуть растопленным, но не горячим маслом. После полной расстойки (приблизительно 20—30 минут) выпекать пирог 25—30 минут при температуре 200—210°C, желательнее, чтобы температура под пирогом была выше, чем сверху, так как сахар от высокой температуры может побуреть.

*Продукты на 1 пирог (1,1 кг): 750 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), яйцо для смазки. Для обсыпки: 1/2 стакана сахарного песка и 1/2 чайной ложки корицы молотой, 5 столовых ложек растопленного масла.*

## **Пирог с брусникой и яблоками**

Из 3/4 теста раскатать пласт толщиной 1 см и положить на смазанный маслом противень.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими ломтиками, добавить бруснику, сахар, молотую корицу и варить до загустения массы, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Начинку охладить до 35°C, после чего равномерно покрыть ею пласт теста. Из остального теста раскатать другой пласт и покрыть им начинку, после расстойки смазать маслом и выпекать в течение 20—25 минут при температуре 200—220°C.

*Продукты на 1 пирог (1 кг): 500 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»). Для*



*начинки: 300 г яблок, 1 стакан брусники, 1 стакан сахарного песка, 1/4 чайной ложки корицы молотой.*

## **Пирог с орехами**

Приготовляя тесто, добавить в конце замеса вместе с маслом 1/2 стакана очищенных, мелко нарубленных и поджаренных орехов. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 10—15 мм, положить на смазанную маслом сковороду или противень, поверхность смазать яйцом и украсить очищенными сырыми половинками орехов.

После 20—30-минутной расстойки выпекать в течение 20—30 минут при температуре 200—220°C.

Поверхность выпеченного пирога посыпать сахарной пудрой.

*Продукты на 1 пирог (600—700 г): 500 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 1/2 стакана орехов в тесто и 1/4 стакана для украшения, яйцо для смазки, 1 столовая ложка сахарной пудры для посыпки.*

## **Пирог с черникой**

Из 3/4 теста раскатать пласт толщиной 1,5 см, положить на смазанный маслом противень, края теста смазать яйцом. Из оставшейся части теста сформовать бортик и выпекать лепешку в течение 10—15 минут при температуре 200—220°C почти до

готовности. Затем по всей поверхности насыпать перебранную и промытую чернику в смеси с сахаром и крахмалом. Из остатка теста раскатать очень тонкий пласт, накрыть им пирог, поверхность смазать яйцом и допекать изделие до готовности.

*Продукты на 1 пирог (800 г): 500 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»). Для начинки: 2 стакана черники, 3/4 стакана сахарного песка, 1 столовая ложка крахмала, яйцо для смазки.*

## **Пирожки, кулебяки, вапрушки, расстегаи**

### **Кулебяка с мясом**

Тесто для кулебяки готовят опарным и безопарным способами. Готовое тесто выкладываем на разделочную деревянную доску, посыпаем мукой, разделяем на части и раскатываем полоски по длине листа. На середину прямоугольной формы теста укладываем узкой полоской во всю длину фарш мясной или фарш мясной с яйцом и луком. Края теста поднимаем и защипываем их. Затем перекладываем кулебяку на лист швом вниз, предварительно смазав лист маслом, ставим кулебяку в теплое место, даем ей немного подойти, затем смазываем яичной смесью (1 яйцо и 30 мл воды), делаем 2—3 прокола сверху для выхода пара и ставим в жаркую духовку на 25—30 минут. Готовую кулебяку

кладем на блюдо, накрываем полотенцем, в теплом состоянии нарезаем на порции и подаем. Кулебяку можно фаршировать теми же начинками, что и пирожки.

*Продукты на 2 кулебяки: 1000 г готового дрожжевого теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 30 г муки пшеничной на разделку теста, 900 г фарша мясного или фарша мясного с яйцом и рисом, 20 г растительного масла для смазки листа, 1 яйцо и 30 г воды (смесь для смазки кулебяки до выпечки).*

## Ватрушки

Тесто для ватрушек готовят опарным и безопарным способами. Готовое тесто выкладываем на разделочную деревянную доску. Из теста формует шарики, укладываем их на лист, смазанный жиром. Даем немного расстояться, а затем деревянным пестиком (размером меньше, чем шарик из теста) делаем в них углубление, которое заполняем начинкой из творога. После полной расстойки ватрушки смазываем яичной смесью (1 яйцо и 20 мл воды) и ставим в духовку. Выпекаем ватрушки при температуре 200—240°С 10 минут. Готовые ватрушки кладем на блюдо, накрываем полотенцем (на несколько минут) и подаем горячими на стол.

*Продукты на 15 ватрушек: 1000 г готового дрожжевого теста (см. «Приготовление дрож-*

*жевого теста»), 30 г пшеничной муки на разделку теста, 450 г начинки из творога или повидла, 20 г топленого масла для смазки листа, 1 яйцо и 20 г воды (смесь для смазки ватрушек до выпечки).*

## Расстегаи с рыбой

Тесто для расстегаев готовят опарным способом (см. «Приготовление дрожжевого теста»). Готовое тесто тонко раскатываем и вырезаем выемкой или стаканом кружочки и на каждый кладем рыбный фарш. Зашипываем края кружочка, подняв их вверх, чтобы середина осталась открытой. Укладываем расстегаи на лист, смазанный жиром, и даем им расстояться 10 минут в теплом месте. После чего смазываем расстегаи яичной смесью (1 яйцо и 20 мл воды) и ставим в горячую духовку на сильный огонь (200—220°С), через 3 минуты огонь уменьшаем, выпекаем 20—25 минут. Как только расстегаи подрумянятся, их вынимаем из духовки. Готовые расстегаи укладываем на блюдо и держим в тепле 15—20 минут, подаем на стол горячими и кладем в отверстие кусочек сливочного масла и икру.

**Приготовление рыбного фарша.** Рыбное филе нарезаем кусочками, кладем в кастрюлю, добавляем сливочное масло, немного воды, соль, перец и варим на небольшом огне, постоянно помешивая. Когда рыба готова, смешиваем ее с отварным рисом, добавляем сливочное масло, мелко резанную

зелень петрушки или укропа, все перемешиваем и даем фаршу остыть.

*Продукты на 10 расстегаев: 1000 г готового дрожжевого теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 30 г пшеничной муки на разделку теста, 20 г топленого масла на смазку листа, 500 г рыбной начинки, 50 г лососевой икры, 50 г сливочного масла, 1 яйцо и 20 г воды. Для фарша: 750 г рыбного филе морского окуня, 200 г отварного риса, 50 г сливочного масла, 100 г воды, перец молотый, соль по вкусу, зелень петрушки или укропа.*

### **Пирог «Колобок» с грибами**

Из теста раскатать круглый пласт толщиной 5—6 см. Посредине несколькими слоями расположить грибной фарш и сваренные вкрутую рубленые яйца так, чтобы из начинки образовалась круглая горка. Края теста защипать складочками над начинкой, оставив в середине маленькое отверстие. После расстойки смазать пирог яйцом и выпекать 40—50 минут при температуре 180—200°C. После выпечки в отверстие налить бульон и закрыть его «крышкой», выпеченной из этого же теста.

*Продукты на 1 пирог (700 г): 600 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 300 г грибного фарша, 3 яйца, яйцо для смазки, 1/2 стакана грибного бульона для залива.*

## Плюшки, рулеты и другие изделия

### Плюшки

Из теста раскатать пласт толщиной 5 мм и шириной 20 см. Поверхность пласта смазать сливочным маслом, растопленным до консистенции густой сметаны, и посыпать сахарным песком.

Свернуть пласт в плотный рулет и разрезать его на десять одинаковых кусков. Положить каждый кусок плашмя на смазанный противень, прижать, сделать ножом надрезы и придать кускам разную форму. В конце расстойки продолжительностью 40—50 минут смазать поверхность плюшек яйцом, посыпать орехами и выпекать 10—12 минут при температуре 240—250°C.

*Продукты на 10 плюшек: 600 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 3 столовые ложки растопленного масла, 1 столовая ложка сахарного песка, яйцо для смазки, 1/4 стакана мелко нарубленных любых орехов.*

### Рулет с маком

Из теста раскатать пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смазать пласт растопленным, но не горячим сливочным маслом и положить на него ровный слой начинки из мака. Свернуть пласт в рулет и уложить его швом вниз на противень, смазан-

ный маслом. После 30—40-минутной расстойки смазать поверхность яйцом, наколоть во многих местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекать 25—30 минут при температуре 200—220°С.

*Продукты на 1 рулет (900 г): 600 г теста (см. «Приготовление дрожжевого теста»), 1 стакан маковой начинки, 3 столовые ложки растопленного масла, яйцо для смазки.*

## Лимонный торт

В теплой воде или в молоке растворить дрожжи и перемешать с мукой. Поставить опару на 1 час в теплое место. Затем к опаре добавить яйцо, сахар, муку, масло или маргарин, растопленные до консистенции густой сметаны. Все хорошо перемешать и поставить еще на 1 час в теплое место для брожения.

Для приготовления лимонной начинки вымыть лимон, насухо вытереть его салфеткой, натереть на мелкой терке из нержавеющей стали. При этом удалить чайной ложечкой семена.

К протертому лимонному пюре добавить сахарный песок, а еще лучше — сахарную пудру. Пюре с сахаром растереть ложечкой 2—3 минуты.

2/3 приготовленного теста раскатать в круглую лепешку толщиной 5—6 мм и положить на противень или большую сковороду. На лепешку положить лимонную начинку так, чтобы края лепешки шириной 10—15 мм остались свободными, смазать их яйцом.

Остаток теста раскатать в круглую лепешку (одинакового размера с нижней лепешкой) и накрыть ею начинку, плотно сжать края верхней и нижней лепешек так, чтобы при выпечке начинка не выходила на противень.

Верхнюю лепешку проколоть кончиком ножа в нескольких местах, не задевая нижней лепешки.

После 20-минутной расстойки выпекать торт 20—30 минут при температуре 210—230°C. Охлажденный после выпечки торт отделать кремом и фруктами.

*Продукты на 1 торт (1 кг). Для теста: опара: 1 столовая ложка муки, 1/4 стакана воды или молока, 50 г дрожжей; 1 3/4 стакана муки, яйцо, 200 г масла или маргарина, 1 столовая ложка сахарного песка. Начинка: 1 лимон, 1 стакан сахарного песка. Для отделки: 1 яйцо, 200 г крема масляного шоколадного, 1 стакан фруктов.*

## **Фарши и начинки для изделий из теста**

### **Фарш мясной с яйцом и рисом**

В готовый мясной фарш с луком добавляем вареные рубленые яйца и рассыпчатую рисовую кашу и перемешиваем. Мясным фаршем с яйцом и рисом начиняем блинчики, пирожки, кулебяки.



*Продукты на 500 г готового фарша мясного с яйцом и рисом: 400 г сырого мяса говядины, баранины, свинины, 100 г очищенного лука, 100 г рисовой каши, 1 яйцо, 20 г маргарина, перец молотый, соль по вкусу, 200 г готового белого соуса, зелень петрушки.*

### **Фарш ливерный**

Подготовленные субпродукты (легкое, сердце, печень) промываем, нарезаем на куски. Сердце тщательно промываем до полного удаления сгустков крови. Сердце и легкое отвариваем каждое в отдельности в подсоленной воде так, чтобы она покрывала полностью продукт. Печень жарим на разогретой с жиром сковороде.

Готовые субпродукты пропускаем через мясорубку два раза с мелкой решеткой, кладем на разогретую с жиром сковороду и обжариваем, помешивая. В готовую массу добавляем обжаренный лук, соус белый (см. соусы), перец молотый, соль по вкусу, перемешиваем и прогреваем 10 минут, постоянно помешивая. Ливерным фаршем начинаем блинчики, пирожки, кулебяки и другие изделия.

*Продукты на 500 г готового фарша: 300 г легкого, 150 г сердца, 120 г печени (говяжьей), 80 г очищенного лука, 80 г маргарина, 200 г соуса белого, молотый перец, соль по вкусу.*

## **Фарш из дичи или птицы**

Дичь или птицу зажарить или сварить до готовности (готовность определяют проколом мяса ножом или вилкой в наиболее толстом месте до костей; если при этом выделяется не красный, а прозрачный водянистый сок, мясо готово). Отделить мясо от костей и мелко изрубить.

Муку с жиром немного поджарить и развести молоком; затем добавить соль, мелко нарезанную зелень по вкусу и перемешать все продукты.

*Продукты на 500 г готового фарша: 750 г сырого мяса дичи или птицы (потрошенной), 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка муки, 160 г молока, 1 чайная ложка соли, зелень по вкусу.*

## **Фарш картофельный с грибами или луком**

Подготовленный картофель промываем, очищаем, вновь промываем, кладем в кастрюлю и заливаем горячей водой так, чтобы картофель был покрыт, солим, варим до готовности. Готовый картофель сливаем, обсушиваем и протираем сквозь сито или разминаем толкушкой, затем смешиваем с обжаренным луком или вареными нарезанными грибами и обжаренным луком. Фаршем из картофеля начинаем пирожки и кулебяки.

*Продукты на 500 г фарша: 350 г отварного картофеля, 50 г обжаренного лука, 90 г вареных грибов (45 г сухих), 30 г растительного масла, 5 г соли.*

## **Фарш из квашеной капусты**

Квашеную капусту перебираем, отжимаем (сильно кислую промываем холодной водой и отжимаем), мелко режем, кладем в посуду и нагреваем с маргарином при периодическом помешивании. Если капуста жесткая, то добавляем немного воды и тушим до испарения влаги. В готовую капусту добавляем обжаренный репчатый лук, мелко нарезанный, сахар, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и все перемешиваем. Фаршем из капусты начиняем пирожки и кулебяки.

*Продукты на 500 г фарша: 450 г готовой квашеной капусты, 50 г маргарина, 40 г обжаренного репчатого лука, 15 г сахара, перец молотый, 5 г соли, 5 г зелени петрушки.*

## **Начинка из гречневой каши со шпиком и яйцами**

Приготовить гречневую кашу. Сварить яйцо вкрутую и мелко изрубить. Нарезать мелкими кубиками шпик и обжарить его на сковороде до светло-желтого цвета; затем добавить мелко нарезанный лук и все вместе обжарить до золотистого цвета, после чего соединить все продукты и перемешать.

*Продукты на 500 г готовой начинки:*

*1/2 стакана гречневой крупы, 1 стакан воды для варки, 200 г шпика, 2 лица, 1 луковица, 1 чайная ложка соли.*

### **Фарш из зеленого лука с яйцом**

Подготовленный зеленый лук очищаем, промываем, обсушиваем тканевой салфеткой, мелко режем и соединяем с вареными рублеными яйцами, солью, мелко нарезанной зеленью петрушки, растопленным маргарином и все перемешиваем.

Фаршем из зеленого лука начиняем пирожки и кулебяки

*Продукты на 500 г фарша: 450 г зеленого лука, 1 яйцо, 10 г зелени петрушки, 5 г соли, 25 г маргарина.*

### **Фарш рисовый с яйцом**

Приготовленный рассыпчатый рис кладем и посуду, охлаждаем и добавляем вареные рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, растопленный маргарин и осторожно все перемешиваем. В рисовый фарш можно добавлять обжаренные грибы и репчатый лук.

Фаршем рисовым начиняем пирожки и кулебяки.

*Продукты на 500 г фарша: 400 г вареного рассыпчатого риса, 2 яйца, 40 г маргарина, 5 г зелени*

*петрушки, 5 г соли, 70 г вареных и обжаренных грибов (35 г сухих), 20 г обжаренного лука.*

### **Фарш грибной**

Сушеные белые грибы перебираем, тщательно промываем и отвариваем. Вареные грибы откидываем на дуршлаг, промываем, обсушиваем и пропускаем через мясорубку, затем их обжариваем, добавляем обжаренный лук, молотый перец, соль и соус, приготовленный на грибном отваре, все хорошо перемешиваем.

Фаршем грибным начиняем пирожки и кулебяки.

*Продукты на 500 г фарша: 400 г вареных грибов (200 г сухих), 25 г маргарина или масла растительного, 20 г обжаренного репчатого лука, перец черный молотый, 10 г соли, 100 г белого густого соуса.*

### **Фарш яблочный**

Свежие яблоки промываем, удаляем кожицу и семенное гнездо, промываем и нарезаем ломтиками, нарезанные яблоки пересыпаем сахаром, добавляем воду (20—30 мл на 500 г яблок) и нагреваем, помешивая, при слабом кипении. Как только яблоки размягчатся и масса станет густой, фарш

готов. Фаршем из яблок начиняем блинчики, пирожки, кулебяки.

*Продукты на 500 г готового фарша: 400 г свежих очищенных яблок, 100 г сахара.*

### **Начинка из мака**

Промыть мак в теплой воде до исчезновения песка, засыпать в кипящую воду и после того, как вода с маком закипит, вылить на частое сито или марлю для стекания воды. Подсушить мак и истолочь его в ступке или пропустить 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой, затем добавить сахар и сырое яйцо и все хорошо перемешать.

*Продукты на 500 г готовой начинки: 10 столовых ложек мака, 8 столовых ложек сахарного песка, 2 яйца.*

### **Начинка из кураги**

#### ***Первый способ.***

Курагу перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 3 часа, затем варить в той же воде с добавлением сахара до тех пор, пока курага не превратится в пюреобразную массу.

#### ***Второй способ.***

Перебрать и промыть курагу. Налить теплой воды так, чтобы она покрыла курагу. Накрыть крышкой и оставить на 1—2 часа для набухания;

затем довести до кипения, слить воду, охладить курагу, положить ее на раскатанный пласт теста и посыпать сахарным песком. Оставшуюся от кураги жидкость использовать для приготовления сладких блюд.

*Продукты на 500 г готовой начинки: 3/4 стакана кураги, 1 1/2 стакана воды, 1 стакан сахарного песка.*

## **Изделия из слоеного теста**

Для быстрого приготовления слоеных изделий, не требующих большого подъема (пирожные «Наполеон», яблочное и др.), слоеное тесто можно делать упрощенным способом. При этом получаются нежные рассыпчатые несладкие изделия.

### **Приготовление скороспелого слоеного теста**

Масло или маргарин размять до получения пластичной массы, соль растворить в воде и соединить все продукты вместе. В течение 3—5 минут замесить тесто (оно должно быть однородным) и затем сформовать в виде кирпичика. Положить тесто на посыпанный мукой стол или доску, посыпать сверху мукой и раскатать его скалкой или каталкой

в прямоугольную лепешку толщиной 10 мм; затем сложить ее вчетверо (как пресную слойку), еще раз раскатать и сложить вчетверо — тесто готово к разделке.

Эту слойку рекомендуется готовить на холоде из охлажденных продуктов. Вместо воды или молока можно частично добавить яйцо, а еще лучше яичный желток, тогда тесто получится более пышным и нежным.

*Продукты на 1000 г (1 кг) готового теста: 650 г пшеничной муки в/с, 400—600 г масла сливочного или маргарина, 4 яйца, 100 г воды или молока, 1/2 чайной ложки соли.*

## Пирожное «Наполеон»

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 4—5 мм, завернуть его на скалку и развернуть на не смазанный маслом противень, у которого предварительно смочить края водой, что будет препятствовать деформации пласта при выпечке. Лишнее тесто удалить с противня, проведя скалкой по его краям. Наколоть кончиком ножа пласт в нескольких местах и выпекать 25—30 минут при температуре 210—220°С. Хорошо пропеченный пласт не должен изгибаться при подъеме угла его кончиком ножа.

Для пирожных «Наполеон» готовят два таких пласта или один большой, разрезаемый пополам. Обрезав неровные края, сделать пласты



одинаковыми. Положить крем на один пласт и разровнять его ножом; затем сверху положить второй пласт. Поверхность склеенных пластов смазать тонким слоем крема и посыпать слоеными крошками, приготовленными из обрезков пластов.

Разрезать пласт на прямоугольные пирожные и поверхность их посыпать через ситечко или марлю сахарной пудрой.

*Продукты на 10 пирожных: 600 г теста (см. «Приготовление скороспелого слоеного теста»), 200 г масляного крема или 350 г заварного крема, 1 столовая ложки сахарной пудры.*

## Пирожные с фруктами

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 10 мм, разрезать на полосы шириной 8 см и длиной, равной длине противня. Поверхность полосы наколоть ножом, смазать яйцом и по краям ее во всю длину положить две узкие полоски теста шириной по 10 мм. Смазать их яйцом и выпекать 25—30 минут при температуре 230—240°С.

После выпечки и охлаждения наложить на полосы между бортами фрукты и залить их теплым желе, пользуясь кисточкой. Когда желе застынет, разрезать полосы на 10 пирожных.

*Продукты на 10 пирожных: 600 г теста (см. «Приготовление скороспелого слоеного теста»), 300 г фруктов свежих или консервированных, 150 г желе, яйцо для смазки.*

## Слоеный пирог с яблоками и изюмом

Готовое тесто раскатать в продолговатый пласт шириной 30 см, толщиной 5 мм, положить на сбрызнутый водой противень.

Вдоль пласта в средней части положить нарезанные ломтиками очищенные яблоки, равномерно посыпать их промытым изюмом и сахаром.

Ножом или лучше тесторезкой нарезать края пласта теста в виде ленточек, переплести их так, чтобы они покрывали начинку.

Смазать поверхность яйцом и выпекать пирог 30—40 минут при температуре 230—240°С.

*Продукты на 1 пирог (1,3 кг): 900 г теста (см. «Приготовление скороспелого слоеного теста»), 400 г свежих яблок, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана сахарного песка, яйцо для смазки.*

## Изделия из песочного теста

Изделия из песочного теста очень рассыпчатые, поэтому они называются песочными. При точном соблюдении рецепта хорошее песочное тесто можно приготовить очень быстро.

## Приготовление песочного теста

Если применяется несоленое масло, необходимо добавить в тесто немного соли. Масло, сахар и

яйца размешивают в кастрюле или миске деревянной лопаточкой до получения однородной массы. В эту массу всыпают муку и рукой замешивают тесто. Через 1—2 минуты тесто разделяют. Если оно нагрелось от рук, его надо до разделки охладить.

Присутствие в тесте большого количества жиров обеспечивает его пластичность и рассыпчатость готовых изделий. При уменьшении жиров изделия будут получаться более плотными и жесткими. Частичная замена целых яиц желтками увеличивает рассыпчатость и нежность изделий. Яйца частично можно заменить водой, от этого увеличивается пластичность теста, но вкус изделий ухудшается.

Наилучшая температура для теста 15—20°C. При более низкой температуре тесто затвердевает, и его трудно раскатать. При температуре выше 25°C масло в тесте размягчается и может отделиться от остальных продуктов: такое тесто крошится при раскатке, а приготовленные из него изделия получаются очень жесткими. Чтобы исправить такое тесто, нужно его хорошо охладить, подержать руки в холодной воде и быстро, в течение 2 минут перемять тесто до пластичного состояния. Если тесто не становится пластичным, надо добавить в него яичный желток.

Толстые куски песочного теста плохо пропекаются, поэтому все изделия следует готовить из тонко раскатанных пластов толщиной 4—8 мм.

Перед раскаткой немного переминают тесто холодными руками, не подсыпая муки, и формируют прямоугольный кусок в виде кирпича. Этот кусок кладут на посыпанный мукой стол или доску, посыпают сверху мукой и раскатывают в пласт.

Тесто надо раскатывать на ровной доске или столе. Если стол неровный, пласт будет иметь разную толщину, при выпечке тонкие места пригорят, а толстые останутся непропеченными.

Из раскатанного пласта ножом или выемками делают разные фигуры или переносят пласт на противень с помощью скалки. Излишек теста по краям противня зачищают ножом.

Противни должны быть чистыми, сухими, без всякой смазки, так как изделия из песочного теста к противням не пристают.

Песочные изделия выпекают при температуре 230—250°С до золотистого цвета на поверхности и внутри лепешек. Пласты теста, выпекаемые для нарезных пирожных и тортов, накалывают кончиком ножа. Если пласты в одном месте испеклись, а в другом месте тесто еще сырое, то на испеченные места сверху и снизу кладут листки бумаги и продолжают выпечку, пока весь пласт не пропечется. Испеченные изделия из песочного теста очень нежны и легко ломаются. Большие пласты, которые потом склеиваются кремами или фруктовыми начинками, нужно выпекать не на противнях, а на железных листах, с которых легче снимать испеченные пласты.

Во время выпечки пласты слегка приклеиваются к железному листу. Чтобы оторвать пласт от железного листа, нужно немного остудить лист, взять его обеими руками и слегка ударить краем листа о край стола или о другой предмет, пока пласт не сдвинется с места. Затем, придерживая левой рукой железный лист, правой рукой осторожно сдвинуть пласт с листа. Фруктовыми начинками и заварными кремами можно склеивать теплые пласты, масляными кремами только холодные.

Крошки, образующиеся при резке выпеченных песочных пластов, используют для обсыпки боковых сторон тортов и иногда пирожных.

*Продукты на 1000 г (1 кг) готового теста: 500 г муки пшеничной в/с, 200 г сахарного песка, 350 г масла сливочного или маргарина, 2 яйца.*

## **Пирожные песочные с заварным кремом**

Выпечь три прямоугольных пласта. Из них два, более ровных, склеить кремом, смазать кремом поверхность верхнего пласта. Из третьего пласта сделать мелкую крошку и насыпать ее на поверхность, отделанную кремом. Разрезать подготовленные пласты на прямоугольные или квадратные пирожные и посыпать их сахарной пудрой.

*Продукты на 10 пирожных: 450 г теста (см. «Приготовление песочного теста»), 350 г заварного крема, 1 столовая ложка сахарной пудры.*

## Пирог песочно-творожный

Готовое тесто разделить на две части, одну часть раскатать в круглую или четырехугольную лепешку толщиной 5—6 мм, положить на сухой противень и выпекать 6—10 минут при температуре 230—250°С до полуготовности. На поверхность лепешки положить слой творожной начинки. Остальное тесто раскатать в пласт, равный по размеру нижней лепешке, и положить поверх творога. Поверхность пирога смазать яйцом и столовой вилкой сделать рисунок в виде сетки. Выпекать пирог 15—20 минут при температуре 210—230°С.

*Продукты на 1 пирог (600 г): 300 г теста (см. «Приготовление песочного теста»), 250 г творожной начинки, яйцо для смазки.*

## Торт песочный с белковым кремом

Выпечь две лепешки, склеить их в теплом состоянии джемом. Остальной джем намазать на поверхность лепешки, поверх джема положить ровным слоем примерно половину крема и обмазать кремом боковые стороны торта. Остальной крем отсадить из корнетика с зубчатой или другой трубочкой или красиво уложить ложкой на верх торта и посыпать сахарной пудрой. Поставить торт на несколько секунд в горячую духовку для колеровки крема.

*Продукты на 1 торт (1,1 кг): 600 г теста (см. «Приготовление песочного теста»), 200 г белкового крема, 1 стакан джема, 1 чайная ложка сахарной пудры.*

## **Торт песочный фруктовый**

Из готового теста раскатать три круглые лепешки, положить их на сухой лист, наколоть и выпекать 12—15 минут при температуре 230—250°С. Выпеченные лепешки склеить густым вареньем. Поверхность и боковые стороны торта также смазать повидлом (толщина слоя 2—3 мм), украсить поверхность фруктами.

Залить фрукты желе; затем обсыпать боковые стороны торта мелко дробленными орехами.

*Продукты на 1 торт (1,5 кг): 600 г теста, 1 стакан густого варенья, 2 стакана свежих фруктов или консервированных, 1/2 стакана орехов или миндаля, 100 г желе.*

## **Изделия из заварного теста**

### **Приготовление заварного теста**

В кастрюлю наливают молоко или воду, добавляют соль и масло, размешивают, доводят до кипения.

ния и в кипящую смесь постепенно засыпают отмеренную просеянную муку.

На слабом огне быстро перемешивают смесь деревянной лопаточкой до исчезновения комков муки, а затем нагревают в течение 1—2 минут.

Снимают заваренную массу с огня, охлаждают ее до 70—80°C и, помешивая, постепенно добавляют яйца. При этом массу нужно не взбивать, а только перемешивать до получения однородного теста без комочков. Если яйца крупные, то их надо брать на одно меньше, чем предусмотрено рецептурой. Готовое тесто в конце замеса должно представлять собой вязкую массу.

Приготовленное тесто кладут в бумажный корнетик или отсадочный мешочек с металлической трубочкой диаметром 10—15 мм и отсаживают на противень всевозможные фигуры.

Противни должны быть смазаны очень тонким слоем жира. На жирно смазанном противне донышки изделий получаются рваными. Если же противень совсем сухой, изделия прилипают к нему, и после выпечки их надо срезать ножом.

Заварные изделия нужно выпекать 30—40 минут при температуре 180—200°C. При более высокой температуре получаются изделия большого объема с рваной поверхностью, при низкой температуре — с плохим подъемом. Нормальное тесто после отсадки на противне слегка расплывается, хорошо поднимается, внутри изделий из этого теста образу-



ются большие полости. Густое тесто плохо поднимается. Из жидкого теста получаются расплывчатые изделия. Если тесто получилось жидким, нужно вновь приготовить более густое тесто и добавить к нему жидкое.

Если изделие садится во время выпечки, значит, тесто слишком много взбивали. Если изделие опадает после выпечки, значит, его рано вынули из печки. Если у изделия концы загибаются вверх или изделие получается мягкое, зеленоватого цвета, значит, печка недостаточно нагрета.

*Продукты на 1000 г (1 кг) готового теста: 450 г муки пшеничной в/с, 200 г масла сливочного или маргарина, 16 яиц, 370 г воды или молока, 1 чайная ложка соли.*

## Пирожные «Эклер»

Приготовленное тесто отсадить на противень в виде длинных палочек и выпечь. Отделать выпеченные заготовки можно двумя способами.

### ***Первый способ.***

Проколоть заостренной палочкой в одном или двух местах боковую поверхность выпеченной заготовки, из корнетика наполнить полости внутри изделий масляным или заварным кремом.

### ***Второй способ.***

Наполненный «Эклер» смазать сверху кремом и обсыпать крошкой, приготовленной из сломанных

или неудачных «Эклеров». Крошку можно перемешать с 1/2 столовой ложки какао-порошка. Сверху пирожные посыпать сахарной пудрой.

*Продукты на 10 пирожных: 370 г теста (см. «Приготовление заварного теста»), 300 г масляного крема, или 350 г заварного крема, или 200 г белкового крема, 1 столовая ложка сахарной пудры.*

## Профитроли

Отсадить заварное тесто из корнетика с небольшим круглым отверстием на противень в виде мелких шариков и других фигурок. После выпечки и охлаждения их подают к бульону.

*Продукты на 500 г изделий: 500 г теста (см. «Приготовление заварного теста»).*

## Печенье заварное с сыром

После замеса теста яйцом добавляют растертый на крупной терке сыр; полученное тесто двумя чайными ложками или корнетиком положить на слегка смазанный маслом противень. Мелкое печенье выпекать 15–20 минут при температуре 180–200°С.

*Продукты на 500 г печенья: 350 г теста (см. «Приготовление заварного теста»), 100 г сыра (советского, швейцарского или алтайского).*

## Кремы

Крем представляет собой пышную массу, приготовленную взбиванием масла, яиц, сливок с сахаром и др. Он характеризуется высокой питательностью и отличными вкусовыми качествами.

Однако крем является скоропортящимся продуктом, который хранится не более 36 часов, а заварной крем не более 3 часов при температуре 2-5°С.

## Основные масляные кремы

Масляные кремы наиболее распространены, они очень легко принимают различные рельефные формы и устойчиво их сохраняют. Ниже приводятся рецепты основных кремов (с различной дозировкой масла): на сгущенном молоке, сахарном сиропе, сахарной пудре, молоке и яйцах, на яйцах.

Сливочное масло, являющееся основой масляных кремов, должно быть несоленым, незагрязненным, без посторонних привкусов и запахов. Основные кремы различны по составу продуктов, способам изготовления, срокам хранения и вкусу. Любому из основных кремов можно придать различный вкус и аромат, добавив какое-либо ароматическое или вкусовое вещество.

## **Масляный крем на стуженном молоке**

Разогреть масло в кастрюле до консистенции густой сметаны и взбить его металлическим венчиком или деревянной лопаточкой до получения пышной эластичной массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивания, влить в масло небольшими порциями стуженное молоко и взбивать в течение 10—15 минут до получения пышной однородной массы. Если стуженное молоко засахарилось, его надо предварительно вскипятить и охладить до комнатной температуры.

Если крем «отсекается» (делается рябоватым), надо слегка подогреть его и взбить. Если это не помогло, крем следует охладить, перемешать, откинуть на частое сито и после отделения жидкости слегка подогреть и снова взбить или добавить немного размягченного масла.

Украшения из теплого крема имеют красивую глянцевую поверхность, но рисунки из такого крема нерельефны; украшения из холодного крема матовые, рисунки рельефные.

*Продукты на 500 г крема: 250 г сливочного масла, 9 столовых ложек молока стуженного.*

## **Масляный крем на сахарном сиропе**

Всыпать в кастрюлю сахарный песок, влить воду, размешать ложкой, прокипятить до полного

растворения сахара, снять пену. Готовый сахарный сироп охладить до комнатной температуры.

Взбить масло, как указано выше, и во время взбивания постепенно, небольшими порциями вливать охлажденный сахарный сироп. Взбивать до получения пышной массы.

*Продукты на 500 г крема: 250 г сливочного масла, 7 столовых ложек сахарного песка, 9 столовых ложек воды.*

### **Масляный крем на яйцах (глясе)**

В кастрюлю положить сахарный песок и яйца. Подогреть смесь до 45°C, взбить ее венчиком до увеличения объема в 2,5—3 раза. Затем, продолжая взбивать, охладить массу до комнатной температуры. В отдельной кастрюле разогреть масло до консистенции густой сметаны, взбить его добела и, продолжая взбивать, постепенно влить массу из яиц с сахаром. Общую смесь взбить до образования пышного крема.

*Продукты на 500 г крема: 250 г масла сливочного, 5 столовых ложек сахарного песка, 3 яйца.*

### **Масляный крем на молоке и яйцах (шарлотт)**

Из сахара, молока и яиц приготовить молочный сироп. Для этого налить в кастрюлю молоко, поло-

жить сахар и, помешивая, довести смесь до кипения.

В отдельной кастрюльке слегка взбить венчиком яйца и, не прерывая взбивания, влить сюда же тонкой струйкой горячее молоко с сахаром. Общую смесь довести почти до кипения, после чего охладить молочный сироп до комнатной температуры. Пока сироп охлаждается, взбить масло. Не прекращая взбивания масла, постепенно влить в него небольшими порциями охлажденный молочный сироп и взбить до получения пышного крема.

*Продукты на 500 г крема: 250 г сливочного масла, 5 столовых ложек сахарного песка, 3 яйца, 5 столовых ложек молока.*

## **Белковые кремы**

Основой белковых кремов является яичный белок, взбитый с сахаром. Белковые кремы используют для намазки и украшения поверхности тортов и пирожных, а также для наполнения трубочек и свернутых в рулон вафель. Эти кремы вследствие нежной и пышной структуры непригодны для прослойки, т. е. склеивания выпеченных пластов.

В основные белковые кремы можно вводить ароматические и вкусовые вещества, получая при этом ароматизированные белковые кремы.

### **Крем белковый (основной)**

Влить в кастрюлю белки, поставить ее на лед или в холодную воду и взбивать металлическим венчиком в течение 10—15 минут до получения густой пышной белой пены, которая должна удерживаться на поднятом венчике. Не прекращая взбивания, постепенно, небольшими порциями добавлять во взбитые белки мелкую, тщательно просеянную сахарную пудру (1/2 порции) и продолжать взбивать еще 2—3 минуты. Затем вынуть венчик, добавить остаток сахарной пудры, ароматические вещества, краски, лимонную кислоту и быстро перемешать крем. Использовать крем нужно сразу же после изготовления, так как при хранении он теряет пышность.

*Продукты на 500 г крема: 7 яичных белков, 14 столовых ложек сахарной пудры, 11 капель разведенной лимонной кислоты.*

### **Основные заварные кремы**

Заварные кремы быстро скисают и портятся, особенно если их хранить в теплом месте.

Чтобы заварной крем не пригорал, его нужно нагревать в кастрюле с толстым дном на небольшом огне и размешивать не венчиком или ложкой, а деревянной лопаткой, которая плотно прилегает ко

дну кастрюли. После варки крем охлаждают примерно до 10°C в холодильнике. Если холодильника нет, кастрюлю с кремом надо поставить в холодную воду или между кусками льда, покрыть сверху другой кастрюлей (тазом), на которую положить лед (снег) и посыпать его солью. Чтобы на поверхности крема не образовалась плотная корочка, ее посыпают сахаром или в процессе охлаждения крем периодически перемешивают. Охлажденный крем быстро используют для приготовления изделий.

Заварные кремы не следует применять для украшения поверхности тортов и пирожных, так как из них не получается рельефных рисунков. Эти кремы используют для заполнения трубочек, корзиночек, свернутых в рулон вафель, а также для украшения поверхности дрожжевых изделий и реже для прослойки и намазки тортов и пирожных.

При замене в рецептах на кремы отдельных продуктов или добавлении новых можно получить ароматизированные заварные кремы с различным вкусом и ароматом.

## **Крем заварной на яйцах**

Вместо яиц можно брать удвоенное количество яичных желтков.

Положить в небольшую кастрюлю (лучше эмалированную) сахар, крахмал и вылить яйца; после 1—2-минутного размешивания добавить молоко,



поставить на плиту и, помешивая деревянной лопаточкой, нагреть почти до кипения, т. е. до загустения и появления первых пузырьков. Снять с плиты и охладить.

*Продукты на 500 г крема: 350 г молока, сливок или воды, 6 столовых ложек сахарного песка, 1 чайная ложка крахмала, 6 яиц.*

### **Крем сливочный (основной)**

Для этого крема нужно использовать сливки только 35%-ной жирности.

Охлажденные сливки налить в холодную кастрюлю, поставить в холодную воду, на лед и взбивать венчиком до получения густой пышной пены. Не прекращая взбивания, добавлять понемногу ванильный сахар и сахарную пудру, хорошо перемешивая. Готовый, хорошо взбитый крем удерживается на поднятом частом венчике. Этот крем очень нестойк при хранении, быстро закисает и расплзается. После взбивания крем надо использовать сразу, а изделия с этим кремом поставить на холод. Не следует подкрашивать этот крем, для ароматизации можно использовать только ванильный сахар.

*Продукты на 500 г крема: 400 г сливок 35%-ной жирности, 2 чайные ложки сахарной пудры, 4 г ванильного сахара.*

## Изделия из пресного теста (пельмени)

Древнейшим кушаньем, вероятно, можно считать такие изделия из пресного теста, как пельмени.

Домашние отварные пельмени являются вкусным и сытным блюдом. Их также удобно заготавливать впрок. С этой целью пельмени укладывают в мешочки из полимерных пленок, а затем замораживают. Такое хранение пельменей позволяет быстро и без хлопот готовить их по мере надобности, а в случае прихода гостей быстро горячими подать на стол с бульоном, с маслом, со сметаной, с уксусом, маслом и сыром и др. Отварные пельмени можно жарить и запекать.

### Приготовление теста и формование пельменей

*Приготовление теста.* Пшеничную муку просеять на стол, сделать в ней воронкообразное углубление. В посуду выбить свежее яйцо, добавить подогретую воду (30—35°С) и щепотку соли. Все перемешать и постепенно вливать в углубление муки, замешивая тесто. Тесто будет готово, как только приобретет однородную консистенцию. Затем его

выдерживают 30—40 минут, накрыв тканевой салфеткой, для придания ему большей эластичности.

Готовое тесто используют для пельменей с различными фаршами.

*Продукты на 1 кг теста: 700 г (4 1/2 стакана) муки, 2 яйца, 250 г (1 стакан) воды, 10 г (1 чайная ложка) соли.*

**Формование пельменей.** Пельмени можно приготовить из пласта раскатанного теста (современный способ) и из подготовленных кружочков тонкого теста (старинный способ).

#### ***1-й способ.***

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5—2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5—6 см смазывают яйцом. На середину смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядами фарш в виде шариков массой (весом) 7—8 г на расстоянии 3—4 см один от другого. Затем край полосы приподнимают и накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени формочкой или специальным приспособлением с заостренными краями и с затупленным ободком для зажима теста. Масса одной штуки должна быть 10—12 г.

#### ***2-й способ.***

От теста отрезают кусок, раскатывают его в жгут и разрезают его на кусочки. Каждый кусочек раскатывают в круглый тонкий кружочек, у которого края должны быть немного тоньше середины. На кружочек кладут фарш и формируют пельмени в виде

полумесяца или ушка. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке.

Все пельмени должны получиться одного размера и одинаковой формы.

Пельмени фаршируют разными фаршами: из мяса говядины и свинины, из мяса свинины, из мяса говядины и баранины, из мяса свинины и свежей капусты и др.

## **Пельмени московские**

Пельмени готовят из пресного теста и формируют, как описано выше. Фарш для московских пельменей готовят из мяса двух видов: говядины и свинины.

Подготовленную мякоть говядины и свинины режут кусками произвольной формы. Репчатый лук очищают, промывают, нарезают кусочками. Мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар, перец молотый черный и холодную воду. Фарш тщательно перемешивают.

Готовые пельмени опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и столовая ложка соли), доводят до кипения. Затем варят при слабом кипении.

Когда пельмени всплывут на поверхность, их еще варят 3—5 минут, затем вынимают шумовкой на блюдо.

Подают пельмени по 14—15 штук на порцию с маслом, со сметаной, с уксусом, с маслом и сыром.

*Продукты на 5 порций пельменей. Для теста: 300 г муки, 1 яйцо, 125 г воды, 1/2 чайной ложки соли. Для формования: 2 столовые ложки муки, 1/2 яйца. Для фарша: 230 г мякоти говядины, 260 г мякоти свинины, 60 г репчатого лука, 100 г воды, 1 г сахара, 9 г соли, 0,5 г молотого черного перца. Для подачи: 50 г масла сливочного, или 125 г (1/2 стакана) сметаны или 3%-ного уксуса, или 50 г сливочного масла и 50 г тертого сыра.*

## **Пельмени сибирские**

Пельмени готовят из пресного теста (см. выше).

Фарш для сибирских пельменей готовят из жирной говядины.

Подготовленную мякоть говядины с жиром режут кусками произвольной формы. Репчатый лук очищают, промывают и измельчают. Мясо говядины пропускают через мясорубку, добавляют подготовленный лук, соль, сахар, перец черный молотый и холодную воду. Массу тщательно перемешивают и используют для фарширования. Формуют мелкие пельмени по принципу, как описано выше.

Пельмени варят в бульоне или воде, затем их вынимают и кладут в более крепкий мясной бульон и заправляют пряностями (майоран, перец и др.).

Сибирские пельмени можно подать горячими на блюде, отдельно — уксус.

*Продукты на 5 порций пельменей. Для теста: 300 г муки, 1 яйцо, 125 г воды, 1/2 чайной ложки соли. Для формования: 2 столовые ложки муки, 1/2 яйца. Для фарша: 500 г жирной говядины (мякоть), 150 г репчатого лука, 100 г воды, 1 г сахара, 9 г соли, 0,5 г молотого черного перца. Для подачи: 1 л готового мясного бульона, 1/2 стакана 3%-ного уксуса.*

## Пельмени с мясом птицы

Пельмени готовят из пресного теста (см. выше) и фаршируют куриным фаршем.

Подготовленную мякоть птицы (кур, цыплят и др.) режут на кусочки и измельчают на мясорубке, добавляют молоко или сливки, соль. Массу хорошо перемешивают и используют для фарширования. Формуют пельмени, как описано выше.

Готовые пельмени вынимают на блюдо и подают с маслом, сметаной или майонезом. К натуральным пельменям можно подать прозрачный куриный бульон.

*Продукты на 5 порций пельменей. Для теста: 300 г муки, 1 яйцо, 125 г воды, 1/2 чайной ложки соли. Для формования: 2 столовые ложки муки, 1/2 яйца. Для фарша: 500 г мякоти мяса птицы, 100 г молока или сливок, соль по вкусу. Для пода-*

*чи: 1 л готового куриного бульона, или 50 г сливочного масла, или 125 г сметаны или майонеза.*

## **Пельмени со свиной и свежей капустой**

Пельмени готовят из пресного теста (см. выше). Для фарша берут мякоть свинины, режут кусочками, смешивают с крупно нарезанным репчатым луком и пропускают через мясорубку. К измельченной свинине с луком добавляют мелко нарезанную свежую капусту, соль, перец и воду, затем все тщательно перемешивают.

Формуют пельмени более крупного размера и варят, как описано выше.

Готовые пельмени кладут на блюдо и подают с маслом, сметаной, 3%-ным уксусом или сливочным маслом и сыром.

*Продукты на 5 порций пельменей. Для теста: 330 г (1 1/3 стакана) муки, 1 1/2 яйца, 120 г воды, 1/2 чайной ложки соли. Для формования: 2 столовые ложки муки, 1/2 яйца. Для фарша: 400 г мяса свинины, 200 г белокочанной капусты, 50 г репчатого лука, 50 г воды, 9 г соли, 1/2 чайной ложки черного молотого перца. Для подачи: 50 г сливочного масла, или 125 г (1/2 стакана) сметаны или 3%-ного уксуса, или 50 г сливочного масла и 50 г сыра.*

## Пельмени с грибами

Пельмени готовят из пресного теста (см. выше). Для фарша используют сушеные белые грибы. Белые сушеные грибы тщательно промывают, а затем отваривают. Вареные грибы моют, обсушивают, выложив на дуршлаг, пропускают через мясорубку. Измельченные грибы слегка обжаривают, добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, перец черный молотый, соль, пшеничную муку и все тщательно перемешивают и прогревают 3 минуты.

Формуют пельмени более крупного размера и варят до всплытия в подсоленной воде.

Вареные пельмени перекладывают в глубокую сковороду, заливают сметаной и запекают в горячей духовке до образования румяной поверхности. Подают в посуде, в которой пельмени запекались.

*Продукты на 5 порций пельменей.*  
*Для теста: 330 г (1 1/3 стакана) муки, 1 1/2 яйца, 120 г воды, 1 чайная ложка соли. Для формования: 2 столовые ложки муки, 1/2 яйца. Для фарша: 600 г (300 г сухих) вареных белых грибов, 50 г (2 столовые ложки) растительного масла, 100 г репчатого лука, 25 г (1 столовая ложка) муки, соль, перец по вкусу. Для запекания: 125 г сметаны.*

## Пельмени жареные

Пельмени с различными фаршами (мясными, овощными, грибными) опускают в кипящую воду



(на 1 кг пельменей 4 л воды и 1 столовая ложка соли) и варят до всплытия. Отварные пельмени вынимают на сито, дают стечь влаге. Обсушенные пельмени кладут на сковороду с разогретым жиром и жарят до образования золотистого цвета. Готовые пельмени кладут на блюдо, поливают сливочным маслом, отдельно подают сметану или кетчуп.

*Продукты на 5 порций: 1200 г сырых или 1000 г жареных пельменей, 100 г маргарина для жарки, 50 г сливочного масла, 125 г сметаны или кетчупа.*

## Советы хозяйке — узелки на память

- Со сливочного масла снимают верхний слой, если оно пожелтело.
- Сливочное масло удобнее нарезать, если оно охлаждено, а нож теплый. Для этого его периодически опускают в горячую воду.
- Филе крепко соленной сельди можно вымачивать в молоке, она становится нежнее.
- Целую крепко соленную сельдь хорошо вымачивать не в воде, а в некрепком настое чая.
- Креветки сыромороженные, варено-мороженые не размораживают полностью, а частично, так как у них темнеют головы и ухудшается внешний вид.
- Колбасы, у которых трудно снимается оболочка, опускают на 1—2 минуты в горячую воду.
- Ранняя белокочанная капуста имеет горьковатый привкус. Ее следует ошпарить в кипятке и быстро слить, чтобы удалить горечь.
- Свежие помидоры следует резать острым ножом: меньше вытекает сока.

- Не рекомендуется хранить промытый зеленый лук, так как от влаги он быстро портится.
- При приготовлении блюд с репой, брюквой их следует очистить от кожицы и бланшировать (ошпарить) 5—10 минут, тогда горечь исчезнет.
  - Если столовая горчица засохла, нужно в нее прибавить несколько капель уксуса.
  - Чтобы тертый хрен не потемнел, его после измельчения надо залить 3%-ным раствором уксуса.
  - Нельзя варить овощи по несколько часов и наливать в кастрюлю больше воды, чем это положено по рецепту. Это сохранит их питательную ценность и вкус.
    - Овощи очищают и режут непосредственно перед приготовлением блюда. Держать их долго в воде не следует, так как они теряют питательные растворимые вещества.
    - Овощи при варке кладите не в холодную воду, а в кипящую воду — это поможет сберечь витамины.
    - При варке свеклы положите в воду корочку хлеба, она впитает в себя неприятный запах.
    - Вареный картофель получится гораздо вкуснее, если при варке добавить немного укропа или зубчик чеснока.
      - Вареные овощи не оставляйте в отваре — они станут водянистыми, слейте его сразу же.
      - При варке картофеля в кожице (в «мундире») добавьте в воду соли больше, чем обычно, он не разварится.

- Овощи, сваренные в кожице (в «мундире»), легко очищаются в горячем виде.

- Щавель готов через 10 минут, морковь — 20—30 минут, белокочанная капуста — 30—50, а свекла варится больше часа. Вот и получается такая очередность: свекла, за ней капуста, картофель, морковь.

- Нарезанный репчатый лук перед добавлением в салаты обдайте кипятком (в дуршлагае). Из лука уйдет горечь и неприятный запах.

- Редиска бывает горьковатой, поэтому до приготовления салата ее надо подержать 20 минут в холодной воде.

- В салат и винегрет ненадолго перед подачей на стол можно положить лимонную корочку, затем ее вынуть. Корочка лимона придаст салату приятный вкус.

- Запах чеснока в салате и винегрете многие любят, а сам чеснок нет. Советуем вот что: корочку ржаного хлеба натереть чесноком, положить в салат, а перед подачей на стол ее вынуть.

- Не оставляйте на свету салаты, блюда из моркови, тыквы, помидоров, огурцов. И вообще, старайтесь готовить их перед самой подачей на стол. Тогда сохранится внешний вид, цвет и их витаминность.

- Заправка блюд — широкое понятие. К нему относятся всевозможные сдабривающие продукты (майонез, сметана, заправки салатные, горчичные

и др.), вводимые в салаты, винегреты и другие холодные блюда.

- Салаты и винегреты, гарниры к холодным блюдам заправляют майонезом, сметаной, заправками на растительном масле и уксусе непосредственно перед подачей на стол.

- Букет — это украшение холодных блюд гарнирами из нарезанных овощей свежих, вареных (моркови, зеленого горошка, свеклы, цветной или краснокочанной капусты, помидоров, огурцов, листьев салата и т. д.).

- Букет пряной зелени можно освежить, если опустить его сначала в горячую воду на несколько секунд, а затем в холодную.

- Увявшие листья салата распрямятся, если положить их на несколько минут в теплую воду.

- Конверт — лист пергаментной бумаги, сложенный конусообразно, треугольником, заостренная часть которого имеет небольшое отверстие и через него выпускают и украшают блюда взбитым сливочным маслом, майонезом с желе и т. д.

- Чтобы получить прозрачный бульон, необходимо при закипании снять пену и варить на слабом огне.

- При варке бульона нельзя допускать бурного кипения во избежание его помутнения, эмульгирования жиров и получения осалившегося привкуса.

- Овощные супы и вторые блюда старайтесь готовить незадолго до еды. Картофель следует чис-

тить и нарезать перед самой варкой. При соблюдении этих правил в продуктах сохраняется большое количество витамина С.

- Картофель в супы с квашеной капустой или солеными огурцами закладывают первым (до капусты или огурцов), так как в кислой среде он «дубеет» и плохо разваривается.

- Чтобы при очистке лука не слезились глаза, чистите его у вентиляции или смачивайте лезвие ножа холодной водой.

- Чтобы яйцо при варке не лопнуло, тупой конец необходимо проткнуть иглой.

- Скорлупа со сваренного вкрутую яйца легко снимается, если его после варки опустить в холодную воду.

- Если у вас остались сырые желтки, поместите их в банку и залейте холодной водой. Банку поставьте в холодильник. Так они долго сохраняются свежими.

- Для получения вкусного и крепкого бульона мясо надо закладывать в холодную воду, а солить в самом конце варки.

- Для варки бульонов коренья и лук закладывают за 30 минут до конца приготовления.

- Специи и пряности кладут в суп за 5—10 минут до конца варки.

- Чтобы мясной или рыбный бульон был прозрачным, необходимо варить его при очень слабом кипении, а во время варки периодически снимать пену и жир.

- Чтобы цвет борща был ярко-красным, надо варить или тушить свеклу отдельно от супа и вводить ее в самом конце приготовления борща.
- Нарезанную свеклу тушат для борщей обязательно с уксусом, иначе она обесцветится.
- Для пассерования лук кладут на разогретую с жиром сковороду и пассеруют без крышки, пока из него не улетучится неприятный запах, «режущий» глаза, после чего пассерование продолжают с закрытой крышкой.
- После введения в суп-пюре льезона (яично-молочной смеси) суп больше не кипятят, чтобы не свернулось яйцо. Поэтому льезон вводят перед самой подачей супа к столу.
- Нарезанные для окрошки овощи хранят в холодильнике, не смешивая их с квасом. Смешивание производят непосредственно перед подачей (лучше квас заливать в тарелку с овощами).
- Сушеные грибы хорошо подержать в течение нескольких часов в подсоленном молоке, тогда они приобретают приятный свежий вкус.
- Чтобы аромат чеснока в готовых блюдах был ярче, его растирают.
- Неприятный запах на ножах, которыми вы шинковали лук или разделывали рыбу, исчезнет, если потереть лезвие нагретой солью, лимонной корочкой, заваркой чая, подсолнечным маслом.
- Если в молоко добавить при кипячении немного сахара, оно лучше сохраняется.
- Мороженое мясо оттаивать быстро нельзя,

так как при этом теряется значительная часть питательных веществ.

- В отличие от приготовления мясного бульона мясо для варки закладывают в горячую воду и солят за 30 минут до окончания варки.

- Варят мясо (после момента закипания) на очень слабом огне, не допуская бурного кипения.

- Шашлыки и мясо на вертеле жарят над раскаленными, но не дымищимися углями, иначе мясо приобретет запах дыма.

- Во время тушения выкипающую жидкость пополняют водой до первоначального объема.

- Мясные продукты для запекания предварительно отваривают, или тушат, или жарят.

- Мясо, находящееся на грудке птицы или дичи (белое мясо), называется филе.

- Чтобы мороженую пернатую дичь легче было ощипать, после размораживания ее следует ошпарить кипятком.

- Тушку птицы для жарки следует натереть солью снаружи и внутри.

- Если при потрошении птицы на внутреннюю поверхность попала желчь, птицу следует срочно промыть холодной водой и густо натереть место попадания желчи солью.

- Чтобы мясную котлетную или рубленую массу было легко разделить на порции и сформовать изделия, надо смочить руки в воде, и тогда масса не будет прилипать к рукам.

- Печень птицы или дичи перед приготовле-



нием тщательно промывают, заливают кипятком и держат в нем несколько минут.

- Чтобы вареная или тушеная репа не горчила, ее после очистки ошпаривают кипятком.

- Чтобы мясо было вкуснее, нежнее и ароматнее, рекомендуют перед жаркой смазывать горчицей.

- Для получения румяной корочки тушку птицы смазывают сметаной.

- Чтобы печень была нежной, мягкой и сочной, рекомендуется перед жареньем замочить ее на час в холодном молоке.

- Чтобы размягчить ткани мяса и придать ему своеобразный вкус, его маринуют.

- Сливочное масло при жаренье не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

- Готовность вареного или жареного мяса крупным куском определяют проколом специальной поварской иглой, которую можно заменить металлической толстой спицей.

- У готового мяса в месте прокола должен выделяться бесцветный сок. Если сок мутный или розовый — мясо не готово. В готовое мясо игла входит свободно.

- Готовность изделий из рубленого мяса или котлетной массы определяют путем прокола и нажатия на изделие, до появления бесцветного сока.

- Для приготовления котлетной массы используют мясо с большим содержанием соедини-

## Советы хозяйке — узелки на память 331

тельной ткани, так как при измельчении и тепловой обработке оно обладает хорошими связующими свойствами.

- Мясные субпродукты варят от 4 до 7 часов.
- Жареные мясные панированные изделия не следует поливать при подаче соком или соусом, чтобы не отмокла панировка. Их поливают только маслом.

- При варке и жаренье мясо в среднем теряет в весе до 40%, а птица до 30%.

- Говяжья или свиная вырезка никогда не употребляется для варки, а только для жаренья.

- Для жаренья используют только те части мяса, в которых находится малое количество соединительной ткани (сухожилий и пленок).

- Отварную говядину, птицу следует вынимать из бульона непосредственно перед едой. Мясо станет менее вкусным, если обсохнет.

- Чтобы в соусе не образовались комки, бульон вливают в несколько приемов, непрерывно помешивая пассеровку.

- Приготовленный на муке соус (во избежание появления пленки при хранении) следует «защипать» сливочным маслом, то есть забросать его поверхность маленькими нерастопленными кусочками масла.

- Соусы к блюдам из птицы и мяса готовят не позднее одного часа до употребления, так как они долго не хранятся и при остывании покрываются

толстой густой пленкой, которая не размешивается.

- Если блюдо готовилось в порционном горшочке или на порционной сковороде, то его подают к столу в той же посуде, не перекладывая на тарелку.

- Жаренную целиком тушку птицы нарубают на порции непосредственно перед подачей к столу.

- Блюда из котлетной массы жарят перед употреблением, так как в разогретом виде они намного уступают по вкусу свежеприготовленным изделиям.

- Панированные и натуральные жареные изделия не следует долго хранить, так как их вкусовые качества и внешний вид быстро ухудшаются.

- Более вкусные блюда получаются из живой или только что уснувшей рыбы.

- Уснувшая рыба тонет в воде, если она свежая, а несвежая всплывает.

- Мороженую рыбу размораживают в холодной воде, для сохранения ее питательной ценности воду подсаливают (1 чайная ложка соли на 1 л воды).

- Мороженое рыбное филе и фарш размораживают при комнатной температуре.

- Размораживать рыбные мороженые продукты лучше не полно, а частично, до момента, когда они будут поддаваться резанию. Это позволит сократить вытекание сока при ее разделке.

- Чешуя легче удаляется, если рыбу перед

очисткой слегка натереть уксусом и оставить так на некоторое время (10 минут).

- При очистке рыб (трески, пикши, мерлузы, хека и др.), имеющих мелкую чешую, можно пользоваться теркой или специальным ножом с зубцами.

- Рыбу, у которой чешуя плотно прилегает к коже и покрыта слоем слизи (например, линь, окунь), рекомендуется перед очисткой погружать в горячую воду на 1 минуту. Это облегчает снятие чешуи.

- Рыбу крупную целую, чтобы она сохранила свой вкус после варки, надо опускать только в холодную воду. При варке ее добавляют нарезанные белые корни (петрушку, сельдерей), лук репчатый и лук-порей, специи (лавровый лист, перец горошком).

- При варке живой и только что уснувшей рыбы корни и специи можно не класть, так как блюда, приготовленные из свежей рыбы, имеют превосходный вкус и аромат.

- Мороженую рыбу после ее подготовки (размораживания, разделки, промывания, нарезки) для отварных блюд опускают непременно в холодную воду и варят с добавлением белых корней и специй. Тогда готовая рыба будет более сочная и вкусная.

- Варится рыба, в зависимости от ее размера, толщины кусков, с минуты ее закипания от 15 до 30 минут.

- Рыбу жарят на раскаленной с жиром сковороде с двух сторон, причем температура нагрева должна быть ниже, чем для жарки мяса. Поскольку рыба достигает степени готовности быстрее, чем мясо.
- Рыба во время жаренья будет легко переворачиваться, не прилипнет к сковороде, если добавить в жир немного соли.
- При жаренье рыбы не следует жалеть масла, так как его нельзя прибавлять понемногу, иначе рыба поджарится неравномерно и даже пригорит.
- Рыбу надо сбрызгивать лимонным соком (если есть рекомендации в рецептуре) перед самой жаркой, иначе она может развалиться, потерять форму.
- Жарить во фритюре можно ту рыбу, которая имеет упругую, плотную, а не рыхлую водянистую консистенцию.
- Чтобы рыба хорошо подрумянилась, ее перед жареньем рекомендуется обсушить салфеткой.
- Жареная рыба получается вкусной, если перед жареньем ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо покрыть сковороду с рыбой опрокинутым дуршлагом.
- Многим не нравится запах рыбы. Чтобы от него избавиться, морскую рыбу, перед тем как жарить, сбрызгивают лимонным соком, а пресноводную моют в соленой воде.

- Запах отварной трески, сома, щуки пропадет, если добавить полстакана огуречного рассола на каждый литр воды, в которой варится рыба. А на сковороду, где жарится рыба, положите несколько ломтиков картофеля.
- Рыбные котлеты будут вкуснее, если положить в рыбный фарш мелко нарезанный и слегка обжаренный лук.
- Пищевые отходы, остающиеся при подготовке рыбы к жаренью (голова, кости, плавники, кожа), надо использовать для варки бульона, на котором можно приготовить соус.
- Чтобы устранить резкий специфический запах камбалы, при чистке ее удалите кожу с темной стороны.
- Чтобы мидии легко раскрылись, нужно залить их кипятком и продержать в нем 2—3 минуты.
- После разделки рыбы, варки и жарки ее посуда неприятно пахнет. Протрите ее крепким раствором уксуса.
- При варке лососевых рыб (горбуши, кеты, чавычи, форели и др.) в воду добавляют столовый уксус (на 1 л воды 1 чайная ложка 3%-ного уксуса). Это позволит сохранить розовый цвет мяса рыбы.
- Перед тем как рыбу варить или жарить, на коже ее делают надрезы, чтобы при нагревании рыба не сжималась (не деформировалась).
- Рыбу в холодильнике нельзя размещать рядом с другими продуктами (молоком, маслом, творогом, сметаной, сыром, колбасой и пр.). Это

может придать им неприятный и несвойственный запах.

- Чтобы рыба не пахла тиной, надо вымыть ее в крепком холодном растворе соли.

- Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, исчезнет сильный запах рыбы. Она станет более вкусной и приятной.

- Из головы леща, карпа, воблы, карася, плотвы нельзя готовить бульон, так как он будет горьким.

- Если по рыбе при ее потрошении случайно разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой — горечь пропадет.

- Картофель следует чистить и нарезать перед самой варкой или жаркой, так как в нем лучше сохраняются витамины.

- Овощи посыпают солью перед тем, как их обжаривают на сковороде, а жареный картофель посыпают солью в готовом виде.

- Цветную капусту варят в подсоленной воде при сильном кипении, не закрывая крышкой, что способствует сохранению ее цвета.

- В картофель протертый вводят только горячее молоко и небольшими порциями, постепенно, иначе он не будет пышным и однородным.

- Овощи нельзя хранить в воде, так как они теряют питательные вещества.

- Зеленые овощи (артишоки, стручки бобовых овощей, шпинат и спаржу) варят в большом

количестве воды, в 3—4 раза превышающем объем овощей.

- При подаче на стол овощи поливают растопленным сливочным маслом, сметану и соус подают отдельно или кладут рядом с овощами.

- Молодой картофель не рекомендуется жарить, так как он плохо подрумянивается и делается жестким, его рекомендуется использовать в пищу отварным.

- Капуста является хорошим сокогонным средством, она способствует лучшему перевариванию пищи в желудке.

- Картофель является основным источником витамина С и витаминов группы В.

- Картофель рекомендуется хранить очищенным в воде не более часа.

- Очищенные овощи хранят накрытыми влажной салфеткой или полотенцем.

- Кожицу с сельдерея следует тонко срезать. При соскабливании ее корень сельдерея быстро темнеет.

- Овощи лучше всего варить в посуде из нержавеющей стали, алюминия или эмалированной.

- Для сохранения красного цвета свеклы ее надо варить в подкисленной воде или в неочищенном виде (кожице).

- При варке картофеля и корнеплодов вода не должна бурно кипеть.

- Очищенный картофель следует варить в ки-



пящей воде в закрытой посуде. Солить его надо после того, как закипит вода.

- Старый картофель для улучшения вкуса погружают при варке в холодную воду.

- Все овощи, кроме свеклы и зеленого горошка, надо варить в подсоленной воде.

- Вареный картофель при обжаривании поглощает жира в 1,5 раза больше, чем сырой.

- Чтобы картофель равномерно прожарился, его надо укладывать на сковороду слоем не толще 3 см.

- Обжаривая свежие помидоры, надо положить их на сковороду с разогретым маслом разрезом вверх, обжарить, а затем перевернуть.

- Красную столовую свеклу для винегретов, гарнира и блюд варят в кожице.

- Сваренные для винегретов и салатов овощи нельзя хранить очищенными.

- Хороший нежный вкус придает грибному соусу сметана.

- Зелень укропа и петрушки не следует варить, их кладут только перед тем, как снять еду с плиты. При варке зелень теряет свой аромат.

- Камбы — сладкий, мясистый стручковый перец, по цвету, величине и форме близко напоминающий зрелые помидоры.

- Капия — сорт сладкого, мясистого красного стручкового перца.

- Петлиз — варенье из овощей.

- Плакия — кушанье из овощей, лука, чеснока и приправ, тушенных в растительном масле.
- Пай — картофель, нарезанный тонкой соломкой, обжаренный во фритюре.
- Фри — картофель, нарезанный брусочками, обжаренный во фритюре.
- Фритюр — большое количество жира, разогретого до 170—180°C.
- Сиврия — сорт крупного сладкого стручкового перца.
- Коренья — корнеплоды, придающие аромат, цвет и вкус блюдам (морковь, петрушка, сельдерей).
- Если лук подмерз, его нельзя переносить в теплое место, а лучше сразу чистить, промывать, нарезать и употреблять в пищу — вкус лука от подмораживания не изменяется.
- Свежие грибы быстро портятся, особенно если они собраны в дождливую погоду. Поэтому их следует быстро подвергать обработке.
- Завядшая зелень укропа, сельдерея, петрушки снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.
- Крупы (гречневая, ячневая, овсяная и др.) богаты витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР, а также минеральными веществами (калий, фосфор, кальций, магний и др.).
- Овсяные хлопья (расплющенные зерна овса) легко перевариваются, поэтому широко используются в диетическом питании.

- Рис используется при желудочно-кишечных заболеваниях, но не рекомендуется при ожирении и запорах.

- Манная каша является прекрасным продуктом питания для детей и больных желудочно-кишечными заболеваниями и истощением, но она не рекомендуется при ожирении, болезнью атеросклерозом и сахарным диабетом.

- Пшено до варки ошпаривают, чтобы удалить горьковатый привкус в готовой каше.

- «Пшеничкой» называется кукуруза, которая находится в стадии молочной зрелости, зерна которой мягкие и при надавливании из них выделяется жидкость молочного цвета.

- Особенностью кукурузной каши является то, что изделия из нее можно формовать в холодном виде.

- При варке вязких каш из риса, пшена, овсяной крупы вначале следует варить их в воде до набухания, а затем добавлять горячее молоко: каша будет вкуснее и полезнее.

- Каши на молоке требуют меньше соли, чем каши, сваренные на воде. Крупу засыпают в уже подсоленную жидкость.

- Чтобы рис после отваривания был белым, необходимо в воду при варке его добавлять немного уксуса.

- Крупяные блюда, заправленные сливочным маслом, долго варить нельзя, так как питательная ценность масла теряется.

- Чтобы крупяные изделия при жарении и запекании лучше подрумянились, их обваливают и посыпают молотыми сухарями.
- Отварные макароны откидывают на дуршлаг для стекания отвара и промывают их в дуршлаге только кипяченой горячей водой.
- Если каша пригорела при варке, не мешайте ее, а быстро переложите в другую кастрюлю.
- Каша слишком загустела? Горячие вода или молоко, влитые тонкой струйкой при размешивании, приведут ее в норму.
- При варке молочных каш молоко в них добавляют, когда крупа почти сварилась.
- На 1 кг бобовых опытные хозяйки используют при варке 2—3 л воды.
- При варке бобовых нельзя прерывать их медленное кипение либо подливать холодной воды. Зерна могут растрескаться, но еще не свариться.
- Соль всыпать в начале варки бобовых не следует, зерна и по окончании варки останутся жесткими. Рекомендуются солить перед окончанием варки.
- Чтобы сохранить хлебобулочные изделия свежими и мягкими, их кладут в кастрюлю, накрывают крышкой и ставят в прохладное место. Черствый хлеб обертывают влажной салфеткой, через некоторое время он снова становится как свежий.
- Сладкое блюдо не зря называют третьим блюдом, так как оно способствует прекращению

выделения желудочного сока при принятии пищи и является завершающим блюдом.

- Чтобы кисели (густые) хорошо вынимались из формы, формочку перед его заливкой необходимо ополоснуть холодной кипяченой водой и посыпать сахаром.

- Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, его посыпают небольшим количеством сахара.

- Для приготовления фруктово-ягодных киселей следует использовать крахмал картофельный, с ним кисели получаются упругими и прозрачными.

- Для приготовления молочных и миндальных киселей лучше употребить кукурузный (маисовый) крахмал, так как вкус киселя с этим крахмалом более нежный.

- Кисели средней густоты и жидкие после соединения с крахмалом не кипятят, а только доводят до кипения, так как при продолжительном нагревании кисели становятся сначала сильно тягучими, а затем разжижаются.

- Густые кисели после введения в них крахмала проваривают на слабом огне 6—8 минут, так как из-за большого содержания крахмала при долгом нагревании они не вызывают распада образовавшихся пузырьков и не разжижаются.

- Чтобы очищенное яблоко не темнело, его погружают в холодную подкисленную лимонной кислотой воду.

- Ввиду того что сушеные фрукты во время варки сильно набухают, их закладывают в посуду не более чем на половину ее объема.

- Для улучшения вкуса компота из сухофруктов его рекомендуется варить за 10—12 часов до подачи к столу, чтобы он хорошо настоялся.

- При использовании свежих быстрозамороженных плодов или ягод их предварительно размораживают на воздухе.

- Желе или муссы можно легко и аккуратно вынуть из формочки (в которой они охлаждались), если ее погрузить на несколько секунд на  $1/3$  объема в горячую воду, после чего быстро вытереть полотенцем, слегка встряхнуть и перевернуть формочку на вазочку или тарелку.

- Для приготовления блюд сухой желатин предварительно замачивают в холодной кипяченой воде для его набухания из расчета 1 часть желатина на 8—10 частей воды и оставляют в ней на 40—60 минут.

- Набухший желатин вводят в горячую воду, отвар или сок и размешивают, пока он полностью не растворится, доводят до кипения, но не кипятят.

- Для взбивания мусса посуда из алюминия не годится, так как смесь приобретет некрасивый сероватый оттенок и вкус металла.

- Для помешивания чая в чайнике и сахара в чашке лучше использовать серебряные ложечки. Они эстетичнее и практически не влияют на вкусовые качества напитка.

- Чай нельзя подвергать излишнему настаиванию, особенно при высокой температуре, так как это резко снижает качество чая.

- Сухой и заваренный чай следует держать вдали от продуктов со специфическим запахом (рыба, мясо, сыр, сало, пряности и др.), так как он легко принимает «чужие запахи».

- Чтобы удалить из чайника застоявшийся воздух и образовавшиеся запахи, перед заваркой чая его следует обязательно ошпарить крутым кипятком.

- Кофе можно подать в любое время дня, а также в любое время года. Особенно приятно выпить кофе после завтрака.

- Какао и шоколад варят в эмалированной кастрюльке, специально предназначенной для этого.

- Бутылку с квасом при открывании надо осторожно наклонить и ни в коем случае не трясти ее, иначе пенящаяся жидкость может выбить пробку и разлиться.

- Мандарины обычно чистят руками, апельсины — фруктовым ножом.

- Ягоды кладут в вазу с черешками. Вишню, черешню и смородину едят, держа за черешок. Землянику очищают от чашелистиков, моют и укладывают в вазы. Едят ее чайной ложкой.

- Бананы очищают от кожуры и едят чайной ложкой.

- Муку просеивают для удаления из нее сори-

нок, для обогащения ее кислородом и получения более пышного теста.

- Что влияет на качество изделий из дрожжевого теста:

- слишком много дрожжей в тесте — пироги получатся с дрожжевым запахом;

- если в тесте лишняя вода, оно плохо лепится;

- мало воды — тесто плохо бродит, готовые изделия жесткие;

- пироги получаются более вкусные и красивые, если тесто ставят на молоке, а не на воде;

- много сахара в тесте — пирог быстро подрумянится сверху, а середина плохо пропечется, тесто плохо бродит;

- мало сахара — пироги бледные и несладкие;

- пересоленное тесто плохо бродит, пироги получаются бледные: замесите новую порцию теста без соли и смешайте с пересоленным тестом;

- если забыли посолить, растворите соль в небольшом количестве воды и хорошо перемешайте с тестом;

- недосоленные пироги получаются расплывчатыми, вкус их пресный;

- с добавлением масла пироги получаются более вкусные и долго не черствеют;

- если положить в тесто одни желтки, пироги будут более рассыпчатыми и румяными;

- пирожки, до выпечки смазанные желтками, получаются с красивым блеском;



— при брожении тесто обминают 2—3 раза и дают ему вновь подняться, из такого теста пироги получаются пышные;

— не давайте тесту перестаиваться — пироги будут кисловатыми на вкус.

- Если готовят тесто с изюмом, то его промывают в горячей воде, а потом посыпают мукой. Тогда изюм распределится в тесте равномерно.

- Чтобы пирог с капустой получился удачным, постарайтесь при выпечке первые 15 минут не открывать духовку.

- Тесто для оладий должно иметь густоту хорошей сметаны.

- Для теста молоко или воду подогревают до 25—30°C, чтобы оно быстро поднялось.

- Попробуйте влить в тесто для блинов и блинчиков несколько ложек масла и размешать. Теперь смазывать сковороду необходимо лишь для первого блина. Остальные пойдут как по маслу.

- Тесто, подошедшее для блинов, нежелательно мешать, пузырьки углекислоты улетучатся, блины не будут пышными.

- Температура в духовке при выпекании изделий бывает умеренной (130—180°C), средней (180—220°C) и высокой (220—270°C), а подбирают одну из трех в зависимости от вида теста, размеров и формы изделий из теста.

- Газовую духовку разогревают за 10 минут до начала выпечки, электрическую — за 25.

- Если пирог, снятый с горячего листа, как бы «звенит» при шелканье пальцем по пышной корке, то качество изделия высокое.

## Праздничный обед

Обед может состоять из нескольких блюд, тогда блюда подают в следующем порядке. Прежде всего подают закуску, которую располагают в разных местах стола, затем суп, после рыбное блюдо, жаркое, птицу. В конце подают десерт — торт, фрукты.

Желательно сервировать стол одинаковыми приборами и посудой. Блюда подают в посуде определенного вида с учетом ее формы, фасона и расцветки. В центре стола по всей свободной площади расставляют блюда, тарелки, салатницы, вазочки с холодными закусками, соусники, судки с приправами — перцем, горчицей, уксусом и солью.

Сельдь, салаку, кильку кладут на овальные тарелки, так называемые селедочницы. Такие консервы, как шпроты, сардины, рыба в масле, в томате, раскладывают в маленькие овальные фарфоровые или стеклянные лоточки — мисочки. Рыбу слабосоленую лососевую (семгу, кету, чавычу и др.) подают в овальном блюде или круглых вазочках без ножек. Рыбу заливную, под маринадом или соусом укладывают в овальное блюдо.

Мясные холодные блюда и закуски (жареное мясо, отварной язык, колбасу, ветчину, буженину и

др. мясопродукты) подают в овальных блюдах или плоских тарелках.

Салаты и винегреты подают в глубоких салатниках или вазочках.

Первые блюда, если обедают 5—6 человек, разливают у обеденного стола. Для этого миску (супницу) и глубокие тарелки помещают на столике около хозяйки. Она наполняет тарелки супом и передает обедающим. В присутствии большого количества гостей супы разливают в тарелки на кухне, приносят их на подносе в зал и разносят обедающим. Наклонять тарелку с супом, чтобы добрать остатки пищи, за праздничным столом не рекомендуется. Если в супе есть кусочки курицы или мяса, их употребляют, когда съеден весь суп. Бульоны подают в бульонных чашках, положив на блюдце десертную ложку. Блюдо с изделиями (пирожками, ватрушками и др.) к супам и бульонам ставят на середину обеденного стола.

Вторые блюда подают на стол после некоторого перерыва, во время которого со стола убирают глубокие тарелки, ложки и блюда с остатками пищи. В результате чего создается перерыв, который необходим для отдыха гостей. Горячее блюдо можно подать в порционных тарелках, если гости — близкие друзья дома и их 5—6 человек. При большом количестве гостей горячее кушанье подается на подогретом общем блюде, которое ставят в центре стола, и каждый специальным прибором кладет еду себе на тарелку.

По правилам этикета порции мяса или птицы нарезают ножом, который держат в правой руке, а вилку в левой. Вилку держат наклонно к поверхности продукта, чтобы она не скользила по тарелке. Не рекомендуется разрезать сразу всю порцию на мелкие кусочки — они быстрее охлаждаются. Желательно делать это постепенно, втыкая вилку не в середину порции, а с краю куска, чтобы на острие вилки оставались кусочки мяса, которые медленно едят. Блюда из рыбы, изделия из рубленого мяса и рыбы, котлетной массы, а также овощей кушают без ножа.

От порции кусочки отделяют с помощью вилки, которую держат в правой руке, и, придерживая изделие кусочком хлеба, медленно едят.

Когда к праздничному обеду подают несколько видов вина, то порядок их подачи следующий. К закускам, в особенности острым, подают водку или горькие настойки: эти напитки возбуждают аппетит; возбуждающими аппетит свойствами обладают также крепкие вина типа херес, мадера. К рыбе или вообще к блюду, следующему за супом, подают белое столовое вино, к мясным блюдам (жаркому, дичи) — красное вино.

Вино (за исключением шампанского) нужно ставить в откупоренных бутылках с тщательно очищенными горлышками. Водку и настойки лучше подавать в графинах.

Сладкие блюда подают после некоторого перерыва приема пищи, во время которого убирают всю

посуду и блюда с остатками кушанья, кроме бокалов и фужеров. Сметают щеточкой со стола крошки в совок и ставят десертные приборы: маленькие тарелки, ножи, вилки и ложки. Горячие сладкие блюда (пудинг, суфле, запеканки и др.) подают на подогретых блюдах. Кисели, компоты, кремы, муссы, мороженое и др. подают охлажденными в специальных металлических или стеклянных вазочках-креманках.

Фрукты и ягоды перед подачей на стол тщательно моют, удаляя с них не только грязь, пыль, микробы, но и химические вещества (от удобрения, опрыскивания), вредные для организма человека. Фруктовые плоды (яблоки, груши, абрикосы, персики, вишню, черешню, сливу и др.), субтропические и тропические плоды (апельсины, лимоны, мандарины, киви, ананасы, фейхоа, бананы, манго и др.) подают на стол в общих вазах. Ягоды (виноград, смородину, малину, клубнику, землянику и др.) подают обычно уже разложенными на тарелочки порциями, иначе они легко мнутся (особенно малина и клубника).

Фрукты и ягоды укладывают в вазы и тарелки так, чтобы они выглядели привлекательно, красиво. Так, например, яблоки кладут хвостиками вниз, а груши — хвостиками вверх. На праздничный стол фрукты подают с фруктовыми приборами и бумажными салфетками, так как от фруктового сока остаются пятна на салфетках из ткани. При отсутствии

специального ножа и вилки можно использовать десертные нож и вилку. Рекомендуются особые правила употребления фруктов и ягод.

Яблоко и грушу разрезают на тарелке вдоль на четыре или на восемь частей. Затем их очищают от кожицы и удаляют сердцевину. Эти дольки фруктов больше не режут, а откусывают от них по кусочкам.

Сливы разламывают пальцами пополам и вынимают косточку. Мелкую сливу сжимают с концов так, чтобы она лопнула, и кончиком ножа удаляют косточку.

Персик берут в левую руку и надрезают по середине плода до косточки, затем разламывают. Косточку удаляют ножом. При еде мякоть персика разрезают постепенно.

Абрикос гораздо меньше персика, поэтому его не разрезают на кусочки, а едят по половинке.

Если хотят с кем-либо поделиться каким-нибудь плодом, его разрезают пополам и предлагают большую и лучшую половину. Себе оставляют половину с хвостиком, сердцевинной или косточкой.

Апельсин берут в левую руку и надрезают вдоль него кожицу дольками до мякоти (6—8 долек). Полоски-кожицы отделяют так, чтобы они образовали звезду. При помощи ножа удаляют белую мякоть, а затем разделяют ножом на дольки. Предлагать апельсин можно тогда, когда дольки не повреждены.

Кожица мандарина легко снимается без помощи ножа, и их употребляют дольками.

Бананы берут левой рукой за низ и надрезают верх ножом так, чтобы было удобно снять с него кожуру. Так как длинный банан без кожуры может сломаться, то очищают его сначала до половины. Банан едят, держа его рукой. Кроме того, существует обычай есть очищенный банан вилкой с тарелки, на которой его нарезают. Кожуру банана, как и других фруктов, складывают на тарелку.

Ананас очищают и нарезают на ломтики тут же за столом, чтобы в зале или в комнате распространился его аромат. Ананас нарезают поперек на тонкие ломтики и укладывают на стеклянном блюде по кругу. Гость с блюда кладет ломтик на свою тарелку специальной вилкой. При желании ломтики можно посыпать сахаром.

Едят фрукты ножом и вилкой или чайной ложкой.

Лимон подают как приправу к кушаньям и напиткам. Если долька лимона подана с рыбой, шницелем и т. п., то сок из него выжимается выпуклой стороной вилки. Ломтик лимона кладут в стакан с чаем ложкой, выдавливая сок, остатки извлекают и кладут на край блюда. Если лимон подан на стол нарезанным, сок выжимают над стаканом указательным и большими пальцами правой руки.

Виноград с грозди срывают пальцами и едят по одной штучке.

Вишни и другие фрукты и ягоды с маленькими косточками едят по одной ягодке. Кстати, вишни украшают стол, когда их подают с хвостиками и листочками. Ягоды посыпают сахаром и едят чайной ложкой. В торжественных случаях их подают со взбитыми сливками. Черникой гостей обычно не угощают, так как она окрашивает рот. Если это в виде исключения и делают, то каждому гостю подают по ломтику лимона для обесцвечивания рта от черничного сока, для этого ломтик слегка прикладывают к губам.

Косточки, семена и твердую кожицу от фруктов и ягод не следует выплевывать, надо несъедобные части осторожно переложить в ложку, а затем на тарелку. В более свободных домашних условиях, где нет приборов для фруктов и ягод, стараются есть аккуратно, не портя аппетит и настроение окружающим. После употребления фруктов и ягод вытирают руки бумажной салфеткой и кладут ее в слегка смятом виде на фруктовую тарелку.

## Праздничный ужин

Ужин обычно состоит из холодных закусок, холодного или горячего рыбного блюда, горячего блюда из мяса, птицы или дичи. К рыбным блюдам подают белое, а к мясным — красное вино.



## Вечерний чай

Если чай заменяет ужин, то стол сервируют несколько иначе. Накрывать стол лучше цветной скатертью. Самовар или чайник с кипятком ставят на маленький столик, вплотную придвинутый к краю стола, у которого сидит хозяйка, разливающая чай; у этого же края располагают чайную посуду — чашки и стаканы.

Для каждого члена семьи или гостя ставят десертную тарелку, на нее кладут чайную салфетку, слева от тарелки — десертную вилку, а справа — десертный нож. В центре стола ставят вазочки с вареньем и конфетами, около вазочек — накрытые салфетками сухарницы с печеньем, возле них — тарелочки с тонко нарезанным лимоном, сливки или молоко, сахар и розетки для варенья. Можно подать к такому столу десертное вино, тарелки с ветчиной, колбасой, сыром и другими нарезанными мясо- и рыбпродуктами.

Основная цель сервировки — удобство, опрятность обеденного или чайного стола. Каждый хозяин может в том или ином случае сервировать стол по своему вкусу. Однако нужно иметь в виду следующее: стол должен быть накрыт за 1—2 часа до прихода гостей. Он должен быть сервирован так, чтобы хозяйка не вставала во время обеда или ужина, чаепития, за исключением лишь случаев, когда подают горячие блюда. Хозяйка должна сле-

дить и вовремя подать дополнительную еду, хлеб, воды, соки, а о напитках заботится хозяин.

Нельзя своей вилкой, ложкой, ножом брать кушанье из общих блюд, тарелок, мисок, ваз, подносов. Для общих блюд подают специальные лопатки, вилки, ложки, ножи.

Каждый член семьи, гость, закончив есть, должен положить вилку, ложку, нож параллельно друг другу на свою тарелку, а не на скатерть.

## **Правила подбора блюд и составление меню**

При составлении меню — перечня блюд — обедов надо придерживаться следующих правил:

Блюда, входящие в меню в разные дни приема гостей, не должны повторяться.

Блюда необходимо распределять так, чтобы обеды были вкусные, питательные. Для этого кушанья в меню рационально чередуют: одни — насыщенные, калорийные, другие — легкие, витаминные, десертные.

За обедом один и тот же продукт не должен повторяться, так, например: на горячее — гусь фаршированный с яблоками и на десерт — яблоко в сиропе.

Блюдо необходимо разнообразить даже по цвету, так, например: если суп белого цвета (суп-пюре

из сельдерея), то не следует подавать на второе рыбу или птицу под белым соусом. Подают второе либо жаренное, либо тушенное с томатом (то есть под темным соусом).

Лучше не подавать два кислых или два соленых блюда в одном обеде или ужине, так, например: «Салат из квашеной капусты» и «Щи суточные», «Салат из капусты» и «Котлеты капустные».

В праздники подают те блюда, которые редко готовят в будни.

Для того чтобы облегчить подбор блюд при составлении домашнего меню, можно воспользоваться рецептами, приведенными в книге, или перечнем блюд, согласно которым сгруппированы обеды.

Каждый праздничный обед включает не менее семи блюд.

## **Меню обедов**

### **Обед 1**

Салат из свежих огурцов и редиса

Рыба заливная

Птица жареная с гарниром

Ботвинья

Баранина, жаренная крупным куском

Каша гурьевская

Компот в арбузе

## Обед 2

Салат из морского гребешка или креветок  
Рыба горячего копчения  
Мясо отварное с гарниром  
Уха с судаком  
Птица по-столичному  
Желе шоколадное  
Напиток «Медок»

## Обед 3

Салат из свежих помидоров  
Рыба заливная фаршированная  
Мясо жареное с гарниром  
Рыбный бульон (уха)  
Котлеты из филе птицы натуральные  
Яблоко в тесте жареное  
Компот из апельсинов и яблок

## Обед 4

Салат из сырых овощей  
Рыба соленая с лимоном  
Паштет из печени  
Бульон куриный с овощами  
Рыба, соус белый с вином  
Эскалоп из свинины в соусе  
Чернослив в сметане с орехами  
Квас из ревеня

### **Обед 5**

Салат столичный  
Морепродукты под майонезом  
Мясо заливное  
Солянка донская  
Гусь с яблоками  
Желе из клюквы  
Сбитень

### **Обед 6**

Салат витаминный  
Рыба под майонезом  
Солянка грибная  
Ромштекс из сома  
Телятина с вишнями  
Желе лимонное  
Морс облепиховый

### **Обед 7**

Салат «Весна»  
Сельдь с картофелем и маслом  
Солянка из птицы  
Рыба, запеченная по-русски  
Язык, жаренный в сухарях  
Желе шоколадное  
Квас «Петровский»

### Обед 8

Икра зернистая осетровая  
Помидоры с начинкой из лука  
Язык отварной с гарниром  
Солянка сборная мясная  
Рыба, запеченная по-русски  
Котлеты натуральные свиные  
Мусс лимонный  
Кофе черный (глясе)

### Обед 9

Салат картофельный с крабами  
Рыба холодного копчения  
Курица заливная  
Рассольник ленинградский  
Сом отварной  
Антрекот натуральный  
Пудинг яблочный с орехами  
Желе из красного вина

### Обед 10

Салат мясной  
Икра грибная  
Птица отварная с гарниром  
Борщ московский  
Рыба, жаренная целиком  
Филе натуральное

Пудинг творожный  
Желе из смородины

## **Обед 11**

Салат русский  
Говядина заливная  
Рассольник ленинградский  
Судак или щука фаршированная  
Поросенок, жаренный целиком  
Компот из абрикосов и слив

## **Обед 12**

Икра зернистая лососевая  
Свекла с черносливом  
Студень из потрохов птицы  
Щи зеленые  
Бабка из судака или щуки  
Грудинка баранья, фаршированная кашей  
Салат «Десертный»  
Квас мятный

## **Вино к обеду**

Вина, подаваемые к закускам, должны смягчить излишнюю остроту блюд и повысить их вкусовые достоинства. К салатам, холодным блюдам из

рыбы и мяса, твердым неострым сыром подают сухие столовые вина. К паштетам и птице лучше всего подходят десертные, марочные, умеренно сладкие вина.

Блюда из лососевых и осетровых рыб имеют повышенные вкусовые и ароматические свойства. К ним можно подать вина с небольшим содержанием сахара и ароматических веществ, например портвейн белый «Таврический» или другой обычный портвейн.

К острым, сильно пряным закускам лучше подходят портвейн, мадера, херес и другие десертные вина, а из крепких напитков — коньяк или водка.

Перед супом вино не подают и суп вином не запивают. Рюмку вина хорошо выпить после супа. Наиболее подходят десертные виноградные вина: херес, мадера, марсала, малага или портвейн.

Если же суп в меню не предусматривается, то очень хорошо после закуски дать рыбу холодную (заливную, фаршированную) или рыбу в горячем виде, а затем уже главное мясное блюдо. Нежное белое мясо рыбы с тонким специфическим ароматом и вкусом лучше всего сочетается с белым столовым вином.

К ароматному жареному мясу, горячему второму блюду нужно подать крепкое вино. К темному мясу — красное вино, к белому мясу — белое.

Мясо дичи, гуся, утки, баранина, говядина имеют свои ярко выраженные вкусовые особенности. К этому мясу лучше всего подходит красный орди-



нарный портвейн, ординарный кагор, столовое красное полусладкое ординарное вино, красный крепкий вермут.

После основного второго блюда подается сладкое: компоты, желе, муссы, фрукты, печенье, конфеты, кофе черный с ликером или коньяком.

При подаче вин к обеду соблюдается определенная последовательность: от вин менее крепких — к более крепким; от сухих — к полусладким и сладким; от вина простого ординарного — к вину лучшему марочному; от белых — к красным винам.

Такие лучшие натуральные вина, как кагор и мускаты, относят к лечебным, они тонизируют организм и возбуждают аппетит.

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

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столо- вая ложка	Чайная ложка	1 штука
Арахис очищенный	175	140	25	—	—
Варенье	330	270	50	17	—
Вишня свежая	190	150	30	—	—
Вода	250	200	18	5	—
Горох лущеный	230	—	—	—	—
—"- нелущеный	200	—	—	—	—
Желатин (в порошке)	—	—	15	5	—
—"- (листик)	2,5	—	—	—	—
Изюм	190	155	25	7	—
Какао в по- рошке	—	—	25	9	—
Капуста све- жая средняя	—	—	—	—	1500
Картофель средний	—	—	—	—	100
Кислота лимонная кристалличес- кая	—	—	25	8	—

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Клубника свежая	150	120	25	—	—
Корица молотая	—	—	20	8	—
Кофе молотый	—	—	20	7	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
—»- гречневая	210	165	25	—	—
—»- манная	200	—	25	—	—
—»- перловая	230	—	25	—	—
—»- ячневая	180	—	20	—	—
Кукурузная мука	160	130	30	10	—
Ликер	—	—	20	7	—
Лук средний	—	—	—	—	75
Мак	—	135	18	5	—
Малина свежая	140	110	20	—	—
Мargarин растопленный	230	180	15	4	—
Масло животное растопленное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Миндаль (ядро)	160	130	30	—	—
Молоко густенное	—	—	30	12	—

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
-"- сухое	120	100	20	5	—
Молоко 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 корень	—	—	—	—	75
Помидор средний	—	—	—	—	100
Пшено	220	—	25	—	—
Пюре земляничное и др.	350	290	50	17	—
Рис	240	180	30	10	—
Саго	180	160	20	6	—
Сахар пиленый	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)	—	—	9
Сахарный песок	230	170	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столо- вая ложка	Чайная ложка	1 штука
Сливки	250	200	14	5	—
Свекла средняя	—	—	—	—	150
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	—	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	—	—	—	—
Черная смородина	180	140	30	—	—
Яичный порошок	225	180	25	10	—
Яйцо без скор- лупы	6 шт.	—	—	—	—
Белок яичный	11 шт.	9 шт.	—	—	—
Желток яичный	12 шт.	10 шт.	—	—	—

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. . . . .	5
<b>ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И УЖИНА . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>11</b>
<i>Соусы и заправки для холодных блюд, салатов и винегретов. . . . .</i>	<i>11</i>
Соус майонез со сметаной.. . . .	12
Приготовление желе рыбного или мясного .	12
Соус майонез с желе. . . . .	13
Соус майонез с корнишонами. . . . .	13
Соус майонез с зеленью. . . . .	14
Соус майонез с хреном. . . . .	14
Соус хрен с уксусом. . . . .	14
Соус хрен со сметаной. . . . .	15
Заправка для салатов. . . . .	15
<i>Блюда из рыбы и морепродуктов. . . . .</i>	<i>16</i>
Предварительная обработка рыбы . . . . .	16
Предварительная обработка морепродуктов . . . . .	18
Рыба под майонезом. . . . .	21



Яйца, фаршированные сельдью и луком . . .	41
Помидоры, фаршированные яйцом и луком. . . . .	41
Икра грибная. . . . .	42
Свекольная икра. . . . .	42
<b>СУПЫ - ПЕРВЫЕ БЛЮДА. . . . .</b>	<b>44</b>
<i>Горячие супы. . . . .</i>	<i>44</i>
Приготовление бульонов . . . . .	44
Супы заправочные. . . . .	46
Щи из свежей капусты. . . . .	48
Щи из свежей капусты с рыбой. . . . .	49
Щи из свежей капусты (постные). . . . .	50
Щи из квашеной капусты. . . . .	51
Щи из квашеной капусты с грибами. . . . .	52
Щи зеленые. . . . .	53
Борщи. . . . .	54
Борщ московский. . . . .	56
Борщ с грибами. . . . .	57
Борщ сибирский. . . . .	58
Рассольники. . . . .	59
Рассольник ленинградский. . . . .	60
Солянки жидкие. . . . .	61
Солянка сборная мясная. . . . .	62
Солянка донская. . . . .	63
Солянка грибная. . . . .	65
Суп картофельный с рыбой. . . . .	66
Суп картофельный с бобовыми. . . . .	66
Суп-лапша домашняя. . . . .	68



Суп пшеничный с мясом (кулеш) . . . . .	69
Суп из овощей . . . . .	69
Супы прозрачные (бульоны) . . . . .	70
Гарниры, пирожки, гренки к бульонам . . . . .	72
Рис запеченный . . . . .	72
Гренки с сыром . . . . .	72
Борщок с острыми гренками . . . . .	73
Клецки мучные . . . . .	74
Рыбный бульон прозрачный (уха) . . . . .	75
Уха с расстегаями . . . . .	76
Супы-пюре . . . . .	77
Суп-пюре из картофеля . . . . .	78
Суп-пюре из разных овощей . . . . .	79
Суп-пюре гороховый . . . . .	80
Суп-пюре из свежих грибов . . . . .	81
Суп-пюре из крупы перловой или рисовой . . . . .	81
Супы молочные . . . . .	82
Суп молочный с крупой . . . . .	82
Суп молочный с тыквой и крупой . . . . .	83
Суп молочный с клецками . . . . .	83
Холодные супы . . . . .	84
Окрошка мясная на кефире . . . . .	86
Борщ холодный . . . . .	87
Щи зеленые с яйцом . . . . .	87
Сладкие супы . . . . .	88
Суп из свежих плодов . . . . .	88
Суп из цитрусовых . . . . .	89
Суп из смеси сухофруктов . . . . .	89
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>91</b>
<i>Блюда из мяса и мясных продуктов . . . . .</i>	<i>91</i>

Соусы для блюд из мяса, субпродуктов, птицы и дичи. . . . .	92
Соус белый (основной). . . . .	93
Соус паровой. . . . .	94
Соус томатный. . . . .	94
Молочные соусы. . . . .	95
Соус молочный. . . . .	95
Сметанные соусы. . . . .	96
Соус сметанный. . . . .	96
Соус сметанный с томатом. . . . .	97
Соус сметанный с луком. . . . .	97
Мясо и субпродукты отварные и припущенные. . . . .	98
Говядина или телятина отварные. . . . .	99
Кролик отварной с соусом. . . . .	100
Язык, варенный с овощами в горшочке. . . . .	101
Мясо и субпродукты жареные. . . . .	102
Мясо, жаренное крупным куском. . . . .	104
Баранина, жаренная с луком. . . . .	105
Окорок жареный с помидорами или луком . . . . .	106
Шницель. . . . .	106
Бефстроганов. . . . .	107
Поджарка. . . . .	108
Шашлык из баранины, говядины или свинины. . . . .	108
Мозги жареные. . . . .	109
Почки жареные с помидорами или лимонным соком. . . . .	110
Печень жареная с луком. . . . .	111
Шницель из печени по-московски. . . . .	111

Вымя жареное. . . . .	.112
Сердце, жаренное во фритюре. . . . .	.112
Мясо и субпродукты тушеные. . . . .	.113
Телятина с вишнями. . . . .	.115
Говядина по-русски (в горшочке). . . . .	.115
Жаркое с грибами. . . . .	.116
Зразы отбивные. . . . .	.117
Свинина с грибами в соусе. . . . .	.118
Солянка по-деревенски. . . . .	.118
Плов. . . . .	.119
Рагу из баранины или свинины. . . . .	.120
Азу. . . . .	.121
Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе	.121
Язык в сметанном соусе. . . . .	.122
Перец, фаршированный бараниной. . . . .	.123
Голубцы с мясом. . . . .	.124
Изделия из рубленого мяса	
и котлетной массы. . . . .	.125
Котлеты домашние. . . . .	.126
Рулет с макаронами или яйцом. . . . .	.127
Тефтели (1-й вариант). . . . .	.128
Тефтели (2-й вариант) — «ежики». . . . .	.129
Свинина рубленая с фасолью. . . . .	.129
Мясо и субпродукты запеченные . . . . .	.130
Биточки, запеченные под сметанным	
соусом с рисом (по-казацки). . . . .	.131
Запеканка картофельная	
или рулет картофельный	
с мясом или субпродуктами. . . . .	.132
Говядина, запеченная в луковом соусе . . . . .	.133

Фрикадельки из баранины, запеченные под соусом. . . . .	134
Блюда из птицы и дичи. . . . .	135
Рагу из птицы, дичи или субпродуктов . . . . .	135
Гусь или утка по-домашнему. . . . .	136
Птица жареная. . . . .	137
Гусь, утка фаршированные. . . . .	137
Курица, припущенная с белым вином. . . . .	138
Курица с овощами в белом соусе. . . . .	139
Птица по-столичному. . . . .	140
Котлеты рубленые из птицы или дичи с гарниром. . . . .	140
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным. . . . .	141
Биточки рубленые из птицы или дичи, фаршированные шампиньонами . . . . .	142
Зразы из кур с омлетом и овощами. . . . .	143
Крылышки в белом соусе. . . . .	144
Печень птицы в томатном соусе. . . . .	144
<i>Блюда из рыбы и морепродуктов. . . . .</i>	145
Соусы для блюд из рыбы. . . . .	146
Бульон рыбный. . . . .	146
Белый соус (рыбный). . . . .	147
Соус — белое вино. . . . .	148
Соус томатный (рыбный). . . . .	148
Соус сметанный. . . . .	149
Соус молочный для запекания. . . . .	149
Соус польский. . . . .	150
Рыба отварная. . . . .	150
Сом, щука, морской окунь отварные. . . . .	151

Рыба в молоке. . . . .	152
Плов из рыбы. . . . .	153
Бабка из судака или щуки. . . . .	154
Рыба тушеная. . . . .	155
Карп или сазан, тушенные в пиве. . . . .	155
Рыба, тушенная с рисом. . . . .	156
Рагу из карпа с овощами. . . . .	156
Рыба жареная. . . . .	157
Морской окунь, жаренный в тесте. . . . .	159
Карп с чесноком. . . . .	160
Карп с начинкой	
из гречневой каши и грибов. . . . .	161
Ромштекс из сома с луком. . . . .	162
Рыба запеченная. . . . .	163
Рыба, запеченная по-русски. . . . .	163
Запеканка из рыбы. . . . .	164
Рыбные хлебцы. . . . .	164
Карп, запеченный целиком. . . . .	165
Карась в сметане. . . . .	166
Рыбные изделия из котлетной массы. . . . .	167
Тефтели рыбные. . . . .	168
Рулет из рыбы. . . . .	169
Блюда из морепродуктов. . . . .	170
Раки отварные. . . . .	170
Кальмары в томатном соусе. . . . .	171
Кальмары с перцем. . . . .	172
<i>Блюда и гарниры из овощей.</i> . . . .	173
Отварные картофель и овощи. . . . .	174
Пюре из фасоли. . . . .	175
Картофель в молоке. . . . .	176

Картофельное розовое пюре. . . . .	176
Капуста отварная. . . . .	177
Тыквенное пюре. . . . .	177
Тыквенная каша. . . . .	178
Сельдерей в соусе. . . . .	178
Овощи в молочном соусе. . . . .	179
Жареные картофель и овощи. . . . .	180
Капуста белокочанная в сухарях. . . . .	180
Капустные котлеты. . . . .	181
Морковные котлеты. . . . .	181
Свекольные котлеты. . . . .	182
Картофельные котлеты. . . . .	182
Оладьи из тыквы. . . . .	183
Оладьи из кольраби со сметаной. . . . .	183
Кабачки, жаренные в сухарях. . . . .	184
Картофель и овощи тушеные. . . . .	184
Картофель, тушенный с луком и грибами . . .	185
Голубцы овощные. . . . .	185
Свекла, тушенная в сметане или в соусе . . .	186
Морковь,	
тушенная с рисом и черносливом. . . . .	187
Рагу из овощей. . . . .	188
Тыква тушенная. . . . .	189
Тушенная квашеная капуста с грибами. . . .	189
Перец с начинкой из творога. . . . .	190
Картофель и овощи запеченные. . . . .	191
Картофельное пюре запеченное. . . . .	191
Морковная запеканка с творогом. . . . .	191
Запеканка капустная. . . . .	192
Запеканка из тыквы. . . . .	192

Капуста, запеченная с сыром . . . . .	193
Капуста цветная или савойская, запеченная под соусом . . . . .	194
Тыква, запеченная с яйцом . . . . .	194
Перец фаршированный . . . . .	195
Баклажаны, фаршированные овощами . . . . .	196

*Блюда и гарниры из круп,*

<i>бобовых и макаронных изделий.</i> . . . . .	197
Каши рассыпчатые, вязкие и жидкие . . . . .	197
Каша рассыпчатая с маслом . . . . .	197
Каша рассыпчатая с луком и шпиком или яйцом . . . . .	198
Каша рассыпчатая с грибами . . . . .	199
Рис рассыпчатый (припущенный) . . . . .	199
Гурьевская каша . . . . .	200
Каша вязкая манная . . . . .	201
Гречневая каша молочная (вязкая) . . . . .	202
Пшеничная каша с морковью . . . . .	202
Рисовая каша с грибами . . . . .	203
Ячневая каша молочная протертая . . . . .	204
Запеканки, биточки, котлеты из круп . . . . .	204
Запеканка пшеничная, манная, рисовая . . . . .	205
Крупеник из пшеничной крупы . . . . .	206
Крупеник из гречневой крупы . . . . .	207
Пудинг рисовый (паровой) . . . . .	207
Биточки, котлеты пшеничные, ячневые, рисовые . . . . .	208
Биточки манные . . . . .	209
Биточки гречневые со сметаной . . . . .	210
Бабка из манной крупы . . . . .	210

Блюда из бобовых . . . . .	211
Бобовые с маслом и луком . . . . .	211
Бобовые в соусе . . . . .	212
Тыква с чечевицей . . . . .	212
Блюда из макаронных изделий . . . . .	213
Макароны с овощами . . . . .	214
Макароны в грибном соусе . . . . .	214
Макароны, запеченные с яйцом . . . . .	215
Макароны с сыром . . . . .	216
Макаронник с грибами . . . . .	216
Лапшевник с творогом . . . . .	217
<i>Блюда из яиц</i> . . . . .	218
Яичницы . . . . .	220
Яичница-глазунья (натуральная) . . . . .	220
Яичница-глазунья с луком . . . . .	220
Яичница-глазунья с помидорами . . . . .	221
Яичница-глазунья с кабачками . . . . .	221
Яичница-глазунья с цветной капустой . . . . .	222
Яичница-глазунья по-мещански . . . . .	222
Яичница-глазунья с ветчиной или окороком . . . . .	223
Омлеты . . . . .	223
Омлет натуральный . . . . .	224
Омлет со шпиком . . . . .	224
Омлет с копченой грудинкой . . . . .	224
Омлет, фаршированный печенью . . . . .	225
Омлет, фаршированный грибами . . . . .	225
Омлет с картофелем (запеченный) . . . . .	226
Драчена . . . . .	226
Яйца, запеченные под соусом . . . . .	227



СЛАДКИЕ БЛЮДА . . . . .	228
<i>Кисели.</i> . . . . .	229
Кисель из клюквы, смородины, брусники. . . . .	230
Кисель из клубники, земляники, малины . . . . .	231
Кисель из вишни. . . . .	231
Кисель из свежих абрикосов. . . . .	232
Кисель из яблок (густой). . . . .	232
Кисель молочный (густой). . . . .	233
<i>Компоты.</i> . . . . .	233
Компот из свежих яблок или груш. . . . .	234
Компот из черешни или вишни. . . . .	235
Компот из апельсинов и яблок. . . . .	235
Компот из смеси сухофруктов. . . . .	236
Компот из свежих быстрозамороженных яблок, персиков, вишен. . . . .	236
Компот с манной крупой (взвар). . . . .	237
<i>Желе и муссы.</i> . . . . .	237
Желе из малины или земляники. . . . .	239
Желе из вишни. . . . .	239
Желе лимонное. . . . .	240
Желе из консервированных персиков и вишни. . . . .	240
Желе молочное. . . . .	241
Желе шоколадное. . . . .	241
Желе из красного вина. . . . .	242
Мусс клюквенный. . . . .	242
Мусс земляничный. . . . .	243
Мусс из яблок, манный. . . . .	244
Мусс из крыжовника. . . . .	244

<i>Разные сладкие блюда</i>	
<i>из плодов и ягод.</i>	245
Салат «Десертный».	245
Яблоки в тесте жареные.	245
Пудинг сухарный.	246
Пудинг яблочный с орехами.	247
Пудинг из ржаного хлеба с ревенем.	248
Вареники с вишнями.	248
<i>Сладкие блюда из творога.</i>	249
Запеканка из творога.	249
Сырники из творога.	250
Вареники ленивые.	250
Творожная масса обыкновенная.	251
Паста творожная (проварная).	251
Вареники с творогом.	252

## ГОРЯЧИЕ И ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ

НАПИТКИ.	254
<i>Горячие напитки.</i>	254
Чай.	254
Чай с молоком или сливками.	255
Пунш горячий русский.	256
Напиток чайный с вином.	256
Кофе.	256
Кофе черный (европейский).	256
Кофе черный с лимоном.	257
Кофе «Пунш».	257
Кофе черный глясе.	258
Какао и шоколад.	258
Какао на молоке или сливках.	258
Какао с мороженым.	259

Шоколад . . . . .	259
Шоколад глясе с ликером. . . . .	260
<i>Прохладительные напитки.</i> . . . .	260
Морсы . . . . .	260
Морс клюквенный . . . . .	260
Морс брусничный . . . . .	261
Морс облелиховый. . . . .	261
Морс яблочный. . . . .	262
Квасы. . . . .	262
Квас хлебный. . . . .	263
Квас «Петровский». . . . .	264
Квас клюквенный. . . . .	264
Шипучка рябиновая. . . . .	265
Квас ревеневый. . . . .	265
Напитки из меда . . . . .	266
Напиток «Медок». . . . .	266
Сбитень . . . . .	267
Сбитень с мятой. . . . .	267
Джулеп «Старорусский». . . . .	267
<b>ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА . . . . .</b>	<b>269</b>
Приготовление теста для блинчиков. . . . .	269
Блины. . . . .	270
Приготовление теста . . . . .	271
Блины гречневые. . . . .	272
Блины гурьевские скороспелые. . . . .	273
Оладьи с кабачками, тыквой или морковью. . . . .	274
Оладьи с изюмом, яблоками или творогом. . . . .	274
Изделия из дрожжевого теста. . . . .	275

Приготовление дрожжевого теста . . . . .	276
Пирог вишневый. . . . .	279
Пирог с фруктовой начинкой. . . . .	280
Пирог открытый с корицей. . . . .	280
Пирог с брусникой и яблоками. . . . .	281
Пирог с орехами. . . . .	282
Пирог с черникой. . . . .	282
Пирожки, кулебяки, ватрушки, расстегаи . .	283
Кулебяка с мясом. . . . .	283
Ватрушки. . . . .	284
Расстегаи с рыбой. . . . .	285
Пирог «Колобок» с грибами. . . . .	286
Плюшки, рулеты и другие изделия. . . . .	287
Плюшки. . . . .	287
Рулет с маком. . . . .	287
Лимонный торт. . . . .	288
<i>Фарши и начинки для изделий из теста. . . . .</i>	<i>289</i>
Фарш мясной с яйцом и рисом. . . . .	289
Фарш ливерный. . . . .	290
Фарш из дичи или птицы. . . . .	291
Фарш картофельный с грибами или луком .	291
, Фарш из квашеной капусты . . . . .	292
Начинка из гречневой каши	
со шпиком и яйцами. . . . .	292
Фарш из зеленого лука с яйцом. . . . .	293
Фарш рисовый с                      яйцом. . . . .	293
Фарш грибной. . . . .	294
Фарш яблочный. . . . .	294
Начинка из мака . . . . .	295
Начинка из кураги. . . . .	295

<i>Изделия из слоеного теста</i> . . . . .	296
Приготовление скороспелого слоеного теста . . . . .	296
Пирожное «Наполеон». . . . .	297
Пирожные с фруктами. . . . .	298
Слоеный пирог с яблоками и изюмом. . . . .	299
<i>Изделия из песочного теста</i> . . . . .	299
Приготовление песочного теста . . . . .	299
Пирожные песочные с заварным кремом . . . . .	302
Пирог песочно-творожный. . . . .	303
Торт песочный с белковым кремом. . . . .	303
Торт песочный фруктовый. . . . .	304
<i>Изделия из заварного теста</i> . . . . .	304
Приготовление заварного теста. . . . .	304
Пирожные «Эклер». . . . .	306
Профитроли. . . . .	307
Печенье заварное с сыром. . . . .	307
<i>Кремы</i> . . . . .	308
Основные масляные кремы. . . . .	308
Масляный крем на сгущенном молоке . . . . .	309
Масляный крем на сахарном сиропе. . . . .	309
Масляный крем на яйцах (глясе). . . . .	310
Масляный крем на молоке и яйцах (шарлотт). . . . .	310
Белковые кремы. . . . .	311
Крем белковый (основной). . . . .	312
Основные заварные кремы. . . . .	312
Крем заварной на яйцах . . . . .	313
Крем сливочный (основной). . . . .	314

<i>Изделия из пресного теста (пельмени)</i> . . . . .	315
Приготовление теста и формование пельменей	315
Пельмени московские. . . . .	317
Пельмени сибирские. . . . .	318
Пельмени с мясом птицы. . . . .	319
Пельмени со свиной и свежей капустой . . . . .	320
Пельмени с грибами. . . . .	321
Пельмени жареные. . . . .	321
<b>СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ -</b>	
<b>УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ</b> . . . . .	323
Праздничный обед . . . . .	347
Праздничный ужин. . . . .	353
Вечерний чай. . . . .	354
Правила подбора блюд и составление меню. . . . .	355
Меню обедов. . . . .	356
Вино к обеду. . . . .	360

**Воробьева Тамара Михайловна  
Гаврилова Татьяна Александровна**

**СЕКРЕТЫ РУССКОЙ КУХНИ**

Ответственный редактор *Т. Радина*  
Художественный редактор *С. Киселева*  
Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *Е. Попова*  
Корректор *М. Розанова*

В оформлении использованы фотоматериалы *С. Рязановой*

Налоговая льгота — общероссийский классификатор  
продукции ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры.

Подписано в печать с готовых монтажей 22.03.2001.

Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,0.

Доп. тираж 6100 экз. Заказ 1534

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира. 93.

ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс»  
Изд. лиц. № 065377 от 22.08.97.  
125190. Москва, Ленинградский проспект,  
д. 80, корп. 16, подъезд 3.

**Интернет/Home page — [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)**  
Электронная почта (E-mail) — [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Книга — почтой:**

**Книжный клуб «ЭКСМО»**

101000, Москва, а/я 333. E-mail: [bookclub@eksmo.ru](mailto:bookclub@eksmo.ru)

**Оптовая торговля:**

109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2

Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

*«Секреты русской  
кухни» —  
чрезвычайно полезная  
книга. В ней вы  
найдете все лучшее,  
что имеется  
в поварском  
искусстве народов  
России.*

*Подробно описаны  
рецепты самых  
различных блюд  
с учетом всех  
продуктов и их  
пропорций.*

ISBN 5-04-005430-0



9 785040 054305 >

